

Bitte beantworten: Handschriftlich, mit Computer, per Mail den Fragebogen ausfüllen:

1. Was hat Sie dazu bewegt, ein Coaching in Betracht zu ziehen?
2. Welche konkreten Fragen oder Themen beschäftigen Sie aktuell, die Sie im Coaching klären möchten?
3. Seit wann beschäftigt Sie dieses Thema?
4. Gibt es bestimmte Situationen oder Beispiele, die Ihr Anliegen besonders verdeutlichen? Haben soziale oder innere Konflikte einen Einfluss auf diese Situation?
5. Wie geht es Ihnen derzeit in folgenden Bereichen:
 - Körperlich (z. B. Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Herzschmerzen, Verdauungsprobleme, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen)
 - Emotional (z. B. Stimmungsschwankungen, Traurigkeit, Ärger, Angst)
 - Mental (z. B. Grübeln, Zerstreutheit, Vergesslichkeit)
 - Verhalten (z. B. übertriebener Aktionismus, Stillstand, Entscheidungsschwierigkeiten)Wann treten diese Symptome oder Verhaltensweisen besonders stark auf? Wann sind sie weniger ausgeprägt?
6. Welche Begriffe, Symbole oder Bilder fallen Ihnen spontan ein, um Ihre aktuelle Situation zu beschreiben (z. B. fragil, wackelig, grau, wie ein schwerer Rucksack auf dem Rücken)?
7. Haben andere Personen (z. B. Partner, Kollegen, Vorgesetzte, Familie) einen Einfluss auf dieses Thema?
8. Kennen Sie diese Problematik aus der Vergangenheit?
9. Was erwarten Sie vom Coaching?
10. Welche konkreten Ziele möchten Sie durch das Coaching erreichen?
11. Gibt es noch etwas, das Ihnen in diesem Zusammenhang wichtig ist?

Kontakt

Daniela Britzelmayr
Gesundheitsförderung
www.daniela-britzelmayr.com
info@raum-und-zeit.com
Tel.: 076 387 331 3

