

CHECKLISTE ERSTGESPRÄCH

Reflexions-Fragen für mehr Klarheit – für dich & mich

Nimm dir ein paar Minuten Zeit folgende Fragen vor unserem Erstgespräch zu reflektieren.

Mein Anliegen

- Zu welchem Thema/Problem suche ich eine Lösung?
- Was belastet mich am meisten?
- Wer sind die weiteren Akteurinnen und Akteure in meiner Situation?

Meine Notizen

Meine Motivation

- Wie hoch ist meine Bereitschaft, neue Sichtweisen zuzulassen und Veränderungen herbeizuführen?
- Wie hoch ist meine Bereitschaft, mich/mein Verhalten selbstkritisch zu hinterfragen?
- Bin ich bereit aktiv mitzuarbeiten?

Meine Notizen



CHECKLISTE ERSTGESPRÄCH

Fortsetzung

Meine Erwartungen

- Welche Erwartungen habe ich an meinen Coach und an das Coaching?
- Was wäre für mich ein gutes Ergebnis vom Coaching?
- Worauf lege ich Wert in der Zusammenarbeit? Was geht für mich gar nicht ?

Meine Notizen

Details zum Coach(ing)

- Welche Infos hätte ich gerne noch ausführlicher zu meiner Coach, um für mich ein rundes Bild zur Person zu haben? (Qualifikation, beruflicher/privater Background, uä)
- Welche Informationen zum Coachingprozess, Terminfindung, Preisgestaltung, etc. möchte ich noch genauer hinterfragen?

Meine Notizen

Rahmenbedingungen

- Wann möchte bzw. ist es mir möglich zu starten?
- Wann sind für mich passende Zeitfenster in meinem (Berufs-)Alltag, in denen sich ein Coachingtermin für mich gut vereinbaren lässt?
- Wo soll das Coaching bevorzugt stattfinden – online oder vor Ort in:

Meine Notizen

