Checkliste

Ist Coaching das Richtige für mich?

Beantworte die folgenden 10 Aussagen ohne großartig darüber nachzudenken, also aus dem Bauch heraus:

.

1. Ich will mich auch mit 45+ mental, körperlich, sozial und auch spirituell wohlfühlen, fit bleiben bzw. wieder fitter werden und eingebunden sein.

☐ ja, klingt toll, das brauche ich! ☐ja, ABER... ☐nein, auf keinen Fall!

2. Ich hätte gerne eine neutrale, professionelle Person an meiner Seite, die mir dabei hilft, die richtigen Weichen für die Zukunft zu stellen.

☐ ja, klingt toll, das brauche ich! ☐ja, ABER... ☐nein, auf keinen Fall!

3. Ich will ich meine ganz persönliche Lösung ausarbeiten und kein Schema-F. Ich bin gespannt und bereit dafür.

☐ ja, klingt toll, das brauche ich! ☐ja, ABER... ☐nein, auf keinen Fall!

4. Ich bin bereit, Zeit und Geld in meine persönliche Entwicklung und Lebensgestaltung zu investieren. Ich weiß, dass dies ein Prozess ist.

☐ ja, klingt toll, das brauche ich! ☐ja, ABER... ☐nein, auf keinen Fall!

5. Ich bin daran interessiert, meine Anliegen konstruktiv zu lösen. Mir sind neue Perspektiven und Ansätze wichtig. Sie bereichern mich.

☐ ja, klingt toll, das brauche ich! ☐ja, ABER... ☐nein, auf keinen Fall!

SaSa COACHING

Checkliste

Ist Coaching das Richtige für mich?

6.Ich weiß, dass Coaching keine Psychotherapie ersetzen kann. Ich bin psychisch gesund und wünsche mir Unterstützung von außen.

☐ ja, klingt toll, das brauche ich! ☐ja, ABER... ☐nein, auf keinen Fall!

7.Ich bin interessiert an einer Sparringspartnerin, die mir ehrlich meine Stärken und Blindspots widerspiegelt und mit mir konkrete Lösungen entwickelt.

☐ ja, klingt toll, das brauche ich! ☐ja, ABER... ☐nein, auf keinen Fall!

8.Ich fühle mich öfter wie aus dem Lot. Ich schleppe meine Themen mit mir herum und will das endlich abschließen und meinen inneren Kompass finden.

☐ ja, klingt toll, das brauche ich! ☐ja, ABER... ☐nein, auf keinen Fall!

9.Ich will mich nicht mehr meines Körpers und (vermeintlichen) Unzulänglichkeiten schämen. Ich will mich aussöhnen.

☐ ja, klingt toll, das brauche ich! ☐ja, ABER... ☐nein, auf keinen Fall!

10.Ich will meine Zukunft in die Hand nehmen. Ich wähle, nicht mehr nur für andere passend zu sein.

☐ ja, klingt toll, das brauche ich! ☐ja, ABER... ☐nein, auf keinen Fall!

Auf der folgenden Seite findest du die Auswertung

Auswertung

Für die Auswertung gehst du wie folgt vor:
Vergebe entsprechende Punkte:

2 Punkte für jede Antwort „ja, das klingt toll“
1 Punkt für jede Antwort „ja, ABER“
0 Punkte für jede Antwort „nein, auf keinen Fall“

Zum Schluss zählst du alle Punkte zusammen. Mit deinen Antworten hast du bereits den wichtigsten Schritt zu Klärung gemacht. Du hast dein Bauchgefühl befragt.
Also, ist Coaching das Richtige für dich?

Die Summe aller Punkte gibt dir Aufschluss darüber, wo du stehst.

5 - 20 Punkte:
Du bist mehr als bereit!
Du weißt es längst: Ein gutes Coaching ist der goldrichtige nächste Schritt für dich. Was brauchst du noch, um in die Pötte zu kommen? Oder mal andersherum gefragt: Welchen Preis bezahlst du, wenn du kein Coaching in Anspruch nimmst, obwohl du ready bist?
Ich lade dich herzlich zu einem unverbindlichen und kostenfreien Vorgespräch ein. Da bekommst du einen persönlichen Eindruck von mir, wie ich arbeite und du kannst deine Fragen stellen. Sympathie und Vertrauen ist ein Must-Have im Coaching. Du bist die Expertin für deine Bedürfnisse, deine Wahrheit und dein Leben. Ich bin die Expertin für das Gespräch und den Raum, den ich dir zur Verfügung stelle und verantwortungsvoll halte.

8 – 14 Punkte
Du bist auf dem richtigen Weg!
„Ich bin noch unsicher“, lautet deine Devise. Noch. Denn du bist auf dem Weg. Du bist auf dieser Webseite, weil du dich hinterfragst und weißt „da geht noch mehr“. Das ist schon mal eine wertvolle Erkenntnis. Welche Informationen, welches Bauchgefühl und welche Schritte brauchst du, um für dich Klarheit zu gewinnen? Was kannst du dazu beitragen? Was kann ich dir anbieten?
Dir würde eventuell neben einem unverbindlichen und kostenfreien Kennenlerngespräch auch eine Schnupper Coaching Session oder eine kürzer angelegte Stärkenanalyse richtig guttun. Wer weiß? Sei dir darüber im Klaren: Wenn du nichts entscheidest, dann entscheidest du dich - gegen ein Coaching. Und wenn du dich für eine Schnuppervariante entscheidest, dann spring.

0 – 7 Punkte
Du brauchst noch Zeit!

Du bist dir im Klaren: Zurzeit ist Coaching nichts für dich. Nimm das wahr. Spare dir selbst und auch mir die Energie und Zeit. Das ist okay. Triff deine Wahl, so dass sie zu dir passt.

Vielleicht hast du mit dem Coaching geliebäugelt, weil alle Welt eine Coach hat? Oder gibt es andere äußere Gründe, weshalb du dich mit diesem Thema auseinandersetzt, zum Beispiel, weil jemand dich dazu überredet?
Solltest du in einer Krise sein oder psychisch erkrankt sein, dann ist Coaching in der Regel keine hilfreiche Maßnahme für dich. Es klingt kontraintuitiv: Ein gutes Coaching kann dein psychisches Leid sogar verlängern. Melde dich ggf. beim Krisendienst oder ähnlichen psychologischen Hotlines.