

Fragebogen für dein persönliches Coaching

Du hast dich für ein persönliches Coaching entschieden. Damit dein Coaching ein voller Erfolg für dich wird, ist es wichtig, dass du die folgenden Fragen so gewissenhaft wie möglich beantwortest.

Dazu fülle bitte den Fragebogen aus und sende das Dokument an unsere E-Mail-Adresse:
team@mach-deinen-kopf-frei.de

Deine Antworten sind ausschließlich für mich bestimmt. Daraus kann ich die richtige Art und Weise ableiten, wie wir dein Problem an der Wurzel packen.

Ziel deines persönlichen Coachings ist es, die Ursache zu betrachten.

Denn dann ergibt sich automatisch ein korrigiertes Denken und Verhalten. Die Gummibänder, welche dich immer mal wieder zurückziehen, werden so durchtrennt.

Dieser Fragebogen umfasst drei Fragenbereiche:

01.

Persönliche
Angaben

02.

Angaben zum Problem
und zum Ziel

03.

Mögliche negative
Konsequenzen



Hohe Str. 58, 31592 Stolzenau

☎ 0151 6105 3098

Deine persönlichen Angaben

Unternehmen:

Frau/Herr
vollständiger Name:

Postleitzahl:

Straße, Hausnummer:

Telefon:

Mobil:

E-Mail:

Geburtsdatum:

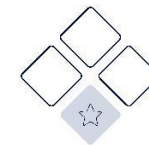
ledig:

in einer
Beziehung:

geschieden:

Sonstiges:

Hast du Erfahrungen mit Hypnose, Selbsthypnose oder Entspannungsmethoden?
Welche? Wie viele Sitzungen mit welchem Erfolg?



Der Sieg liebt
die Vorbereitung

Bitte beachten: Falls du dich in psychiatrischer Behandlung befindest, sprich bitte vorab mit deinem behandelnden Arzt und lass es dir bestätigen, dass keine Kontraindikation vorliegt. Diese schriftliche Bestätigung benötigen wir vorab.

Angaben zum Problem

Benenne bitte dein Problem in einem Wort!

Beschreibe bitte dein Problem! Halte dich so kurz wie möglich, gern in einem Satz.

Wann tritt das Problem auf? Wann wird es stärker oder schwächer?
Gern in Stichpunkten.

Was wird durch das Problem/die Krankheit (in deinem Leben) verhindert?
Halte dich so kurz wie möglich!

Welche Gefühle löst das in dir aus?

Wozu zwingt dich das Problem/die Krankheit?

Bei Krankheit: Welche Diagnose wurde gestellt?

Bei Krankheit: Welche Vorbehandlungen wurden durchgeführt?
Zeitraum, Art, Erfolg

Bei Krankheit: Welche Medikamente nimmst du derzeit?

Angaben zum Ziel

Welches Coachingziel hast du?

Woran kannst du einwandfrei und ohne Zweifel feststellen, dass du dein Ziel erreicht hast?

Was würde sich in deinem Leben ändern, wenn du dein Problem überwunden hättest?

Welche Verhaltens- und Gewohnheitsänderungen und welche Änderung deines Lebensstils würden helfen, dein Ziel zu erreichen?

Beispiele:

- | | |
|------------------------------|---|
| Bewegungsmangel - | regelmäßige Spaziergänge (Wandern, Fitnessstudio besuchen etc.) |
| Ungesunde Ernährung - | zu fettes und zu süßes Essen - stattdessen mehr Obst und Gemüse essen |
| Ich koche wie meine Mutter - | Kochbuch mit gesunden Rezepten kaufen und Neues ausprobieren |
| Häufig Fastfood - | in anderen Restaurants essen |

Testsituationen – Überlege dir bitte konkrete Situationen, in denen du dich unmittelbar nach dem Coaching (möglichst vor Ort) davon überzeugen kannst, dass dein Problem nicht mehr besteht bzw. deutlich vermindert ist.

Beispiele:

- Bei Platzangst oder Angst in Menschenmassen (sich engen Räumen und/oder einem Menschengedrange aussetzen, z.B in einem Kaufhaus)
- Panik beim Autofahren (Fahrt mit dem Pkw alleine durch die Stadt oder auf der Autobahn)

Es sollten reale Situationen sein, die du vorher nicht oder nur unter großen Schwierigkeiten bewältigen konntest. Diese Tests sollten möglichst schon vor Ort durchführbar sein.

Was ist für dich das Allerwichtigste im Leben?
(Hier ist nicht das Coachingziel, sondern dein Lebenssinn/Wert gemeint. z.B. Partnerschaft, Erfolg etc.)

Was ist deine größte Leidenschaft?

Mögliche negative Konsequenzen

Mögliche negative Konsequenzen, wenn Ihr Problem abgestellt ist (Heilung)

Wenn die Ursachen einer Erkrankung aufgelöst und keine bleibenden, nicht reparierbaren Schäden eingetreten sind, geschieht Heilung. Wenn keine Heilung eintritt, kann das u.a. daran liegen, dass die Heilung Konsequenzen nach sich zieht, die man bewusst oder unbewusst vermeiden will. Manchmal wird das Problem/die Krankheit unbewusst für etwas benötigt.

In diesem Fall ist es sehr wichtig, diese Verhinderungsgründe im Coaching mit einzubeziehen. Auch, wenn es sich eher um eine Ausnahme handelt, empfehle ich dir, folgende Fragen gründlich zu durchdenken und zu beantworten. So können Hindernisse bereits im Vorfeld erkannt werden. Dies kann manchmal ausschlaggebend für den Erfolg des Coachings sein.

Was werde ich verlieren, wenn ich gesund werde/mein Problem gelöst ist?

Beispiele:

- Verlust materieller Dinge (z. B. Rente, finanzielle Entschädigungen, Privilegien)
- Immaterielle Dinge (z. B. intensive Zuwendung durch die Familie oder Freunde, die ich nur erhalte, wenn es mir schlecht geht/ich krank bin)
- Angst, wieder arbeiten gehen zu müssen und /oder davor, den Anforderungen nicht mehr gerecht oder nicht vermittelt zu werden
- Angst, sich einem bestimmten Problem stellen zu müssen

Was gewinne ich, wenn ich das Problem/die Krankheit behalte?

Gibt es negative Konsequenzen, Ängste, Umstände, die der Problemlösung/Heilung entgegenstehen?

Haftungsausschluss/Abgrenzung zur Heilkunde

Wichtiger Hinweis zur Zusammenarbeit

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass meine Tätigkeit als Coach keine Heilbehandlung darstellt und kein Ersatz für eine ärztliche, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung ist.

Ich stelle keine Diagnosen und führe keine Therapie im medizinischen Sinne durch. Die Inhalte der Sitzungen dienen ausschließlich der Förderung der Selbstreflexion, der persönlichen Weiterentwicklung und der Aktivierung eigener Ressourcen.

Die Inanspruchnahme meines Coachings setzt eine normale, psychische und physische Belastbarkeit voraus. Sollten bei Ihnen aktuell psychische Erkrankungen wie z. B. Depressionen, Angststörungen, posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), Zwänge, Essstörungen, Süchte oder andere behandlungsbedürftige Krankheitsbilder vorliegen oder ärztlich/therapeutisch diagnostiziert worden sein, ist vor Beginn der Zusammenarbeit eine Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten erforderlich.

Mit deiner Buchung und Teilnahme bestätige, dass du eigenverantwortlich handelst und meine Leistungen in vollem Bewusstsein dieser Abgrenzung in Anspruch nimmst.

Eine Haftung meinerseits ist im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten ausgeschlossen.

- Ich habe den obenstehenden Hinweis zur Zusammenarbeit vollständig gelesen und verstanden. Ich bestätige, dass ich eigenverantwortlich handle und die Coaching-Leistungen in vollem Bewusstsein dieser Abgrenzung in Anspruch nehme.
- Mir ist bekannt, dass das Coaching bei Schwangerschaft nicht empfohlen wird. Ich versichere, dass aktuell keine Schwangerschaft besteht oder mir keine Schwangerschaft bekannt ist.
- Hiermit bestätige ich die obigen Angaben verbindlich.

Vorname, Nachname: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Nun sende uns den ausgefüllten Fragebogen zu! Sofern es noch wichtige Informationen gibt, die du nicht im Formular unterbekommen hast, schreibe mir dies direkt in die E-Mail an: team@mach-deinen-Kopf-frei.de