



# Coaching Hand aufs Herz

MARTINA WEIBLEN

## Wertvolle Fragen für das Tagebuch

Was für eine Veränderung wünsche ich mir?  
Wie stelle ich mir die Veränderung vor?  
Wenn ich drei Wünsche frei hätte, was würde ich mir wünschen?

## MEINE SELBSTLIEBE



Wie liebevoll bin ich zu mir selbst zwischen 0 und 10 (10 ist sehr liebevoll)?  
Wie fürsorglich gehe ich mit mir um - zwischen 0 und 10 ?  
Wieviel Verständnis habe ich für meine „Schwächen“?  
Wie gut kann ich gesunde Grenzen setzen?  
Wie gut bin ich mit meinem Inneren verbunden?  
Wie gut nutze ich meine Intuition?  
Was ist für mich am schwierigsten zu lernen?

## DIE KRISE



Seit wann bin ich in der Krise?  
Mit was geht es mir im Moment schlecht?

Was war vor der Krise anders?  
In welchem Lebensbereich bin ich am unzufriedensten?  
In meinem Beruf?  
In meiner Liebesbeziehung?  
In anderen Beziehungen?  
Habe ich etwas Wichtiges verloren?  
Für was bin ich im Moment dankbar?  
Gab es einen bestimmten Auslöser für meine Krise?

## MEIN LEBENSWEG



Gibt es einen roten Faden in meinem Leben?  
Gibt es eine ganz bestimmte Aufgabe?  
Etwas, was ich in meinem Leben entwickeln möchte?  
Wie beurteile ich meinen Weg mit all seinen Hindernissen?  
Was hat mich besonders wachsen lassen?  
Wie gut kann ich mich anerkennen mit dem, was ich gemeistert habe?

## NACH UNSEREN GESPRÄCHEN



Was hat sich verändert?  
Ist es die Veränderung, die ich mir gewünscht habe?  
Oder eine andere Veränderung?  
Was hat sich an meiner Selbstfürsorge und Selbstliebe verändert?  
Wie kann ich weiterhin mit mir tief verbunden bleiben?  
Was möchte ich in Bezug auf meine Intuition nicht aus den Augen verlieren?

