

# 10 Fragen im Erstgespräch

Am Anfang eines Coachings steht das gegenseitige Kennenlernen und die erste Klärung der Anliegen. Neben den Möglichkeiten und Grenzen des Coaching-Formats werden auch das Vorgehen und das Coaching-Verständnis des Coaches besprochen.

Die erste Kontaktaufnahme erfolgt in der Regel per E-Mail, Messenger oder telefonisch, während das Erstgespräch persönlich stattfindet. Dabei werden die Rahmenbedingungen wie Abstand/Zeitraum der Treffen, Schweigepflicht, Anzahl der Treffen und Honorar geklärt. Der Kontrakt wird auf dieser Basis formuliert.

- Im ersten persönlichen Kontakt sollten dann diese Fragen geklärt werden, möglicherweise vorläufig, als weitere Arbeitsgrundlage:

**1. Was ist Ihr Anliegen, was möchten Sie mit dem Coaching erreichen?**

**2. Wer hat sonst noch (welche) Erwartungen an Sie?**

**3. Wer ist von Fragestellung/vom Thema des Coachings betroffen?**

**4. Was haben Sie bisher unternommen, um die Situation für Sie zu verbessern?**

**5. Wer oder was hindert Sie daran weiter zu kommen?**

**6. Können Sie Ihr Ziel, Ihren Wunsch aus eigener Kraft erreichen?  
In wie weit sind Sie abhängig von äußeren Umständen ?**

**7. Ist Ihr Ziel/Wunsch realistisch umsetzbar?**

**8. Welches sind die für Sie wichtigsten Fragen in Bezug auf das Coachingthema?  
(Priorisieren im Verlauf möglich/notwendig?)**

**9. Welche Nebenwirkungen müssten Sie mitdenken?  
Was würde vielleicht schwieriger?**

**10. Woran würden Sie merken, dass Sie Ihr Ziel oder ein Teilziel mit dem Coaching erreicht haben?**

- Welche Fragen sind zum Schluss offengeblieben?
- Welche Fragen müssten noch geklärt werden?