



13 WICHTIGE FRAGEN

Vor der Sitzung

Thema	Was beinhaltet das Thema, welches ich angehen möchte?
Versuche	Was versuchte ich bisher, um die Situation zu verbessern?
Ziel	Woran würde ich nach der Sitzung erkennen, dass ich dem Ziel näher bin?
Wirkung	Woran erkennt mein Umfeld, dass die Sitzung etwas brachte?
Methode	Was erwarte ich von <i>Coaching als Methode</i> ?

Während der Sitzung

Gefühl	Welche Gefühlslage entsteht, wenn sich mein Thema so richtig zeigt?
Bedürfnis	Welches Lebensgefühl kommt zu kurz, wenn mein Thema viel Raum einnimmt?
Ziel	Was wäre konkret anders, wenn das Ziel erreicht ist?
Ressourcen	Welche Gegenkräfte bremsen mich vorläufig noch?
Lösung	Was wäre ein erstes Indiz, das zeigt, dass ich einen Schritt weiter bin?

Nach der Sitzung

Schritte	Welche 2 konkreten, kleinen Schritte setze ich in den nächsten 3 Tagen um?
Erinnerung	Was baue ich in den Alltag ein, damit dieses Handeln präsent bleibt?
Moment	Was war für mich der Schlüsselmoment dieser Sitzung?