

## Checkliste | Coaching

---

Sie ziehen Coaching als Unterstützung für ihre Veränderungswünsche in Betracht? Vermutlich ist nichts Besonderes passiert; aber seit einer Weile denken Sie immer mal wieder über echte Veränderungen nach. Sie sind sich aber noch nicht sicher, ob Coaching wirklich der passende Weg für Sie ist. Dann ist der nächste Schritt die Bearbeitung Ihrer offenen Punkte.

Es gibt keine allgemeingültige Definition von Coaching. Umso wichtiger, dass Ihnen klar ist was Sie im Coaching erreichen möchten, welches Verständnis der Coach hat, wie er vorgeht, und wie die Verantwortung verteilt ist.

Dabei soll meine Checkliste Sie als Arbeitshilfe unterstützen. Bitte nehmen Sie sich dafür 15 Minuten Zeit und Ruhe. Nutzen Sie die Fragen auf der nächsten Seite durch Ankreuzen und für Ihre Klärung.

Sie werden sehen, es kommt ein vielschichtiger und sehr individueller Prozess auf Sie zu. Dabei stehen Ihre Persönlichkeit, Berufsrolle und Ihre Profession im Mittelpunkt. Potenziale sollen freigesetzt werden, Entwicklungen reflektiert und eventuell verändert, Ziele hinterfragt oder neu definiert werden.

Als Coach unterstütze ich bei der Entwicklung von neuen Perspektiven, spiegele Beobachtungen oder diskutiere Handlungsalternativen. Ich zeige unbeachtete Ressourcen auf, schaffe Bewusstsein und biete partnerschaftlichen Dialog.

Dabei bleibt eines ganz wesentlich: Im Coaching ist Vertrauen Grundbedingung. Deshalb biete ich immer ein kostenloses Erstgespräch an und bin stets auf Diskretion bedacht.

Bitte kontaktieren Sie mich auch, wenn Sie sich über weitere Fragen im Bereich Coaching mit mir austauschen möchten.



## Checkliste Coaching | Details

---

**Mein Anlass** | Ist mir der Anlass klar, einen professionellen Coach aufzusuchen?  ja  nein

**Thema** | Was sind meine Themen um Coaching in Betracht zu ziehen?

- Unternehmensstrategie und Unternehmensentwicklung
- Wandel und Veränderungsprozesse
- Rollenklarheit
- Führungsthemen und -kompetenz
- Zusammenarbeit mit anderen, Kommunikations- und Motivationsthemen
- Karriereentwicklung
- Übernahme neuer Aufgaben
- Verbesserung meiner Leistungsbilanz
- Persönliche Weiterentwicklung
- Spannungsfeld Familie/Privatleben - Beruf
- Konfliktklärung
- Teamentwicklung

**Interesse** | Habe ich ein eigenständiges Interesse am Coaching?  ja  nein

**Wille** | Bringe ich den Willen zur Veränderung mit und bin bereit dafür Zeit und Energie zu investieren?  ja  nein

**Qualifikation** | Bin ich über die Qualifikation des Coachs informiert?  ja  nein

**Sympathie** | Hat der Coach für mich eine sympathische Ausstrahlung?  ja  nein

**Vertraulichkeit** | Ist Diskretion und Vertraulichkeit selbstverständlich?  ja  nein

**Zusammenarbeit** | Kann ich mir eine Begleitung, die durch Gleichwertigkeit, Akzeptanz und Offenheit geprägt ist, vorstellen?  ja  nein

**Verantwortung** | Bin ich mir über meine Selbstverantwortung im Coaching klar und bereit, mich aktiv und engagiert mit der eigenen Entwicklung zu befassen?  ja  nein

**Rahmenbedingungen** | Bin ich vom Coach darüber (Honorare, Ort, Zeit, Umgang mit kurzfristigen Absagen, Länge) informiert worden?  ja  nein

**Erfolg** | Habe ich Ideen, welche Zielvereinbarungen ich festlegen möchte?  ja  nein

**Erreichbarkeit** | Bietet der Coach auch ergänzend Telefoncoaching an?  ja  nein