

## Checkliste | Erstgespräch

---

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. Nun finden Sie, dass es an der Zeit ist sich konkreter damit auseinanderzusetzen. Ein wichtiger Schritt!

**Der nächste Schritt** | Das Erstgespräch.

Ich bitte Sie als Vorbereitung für unser gemeinsames Erstgespräch eine kurze Beschreibung ihrer gegenwärtigen Situation vorzunehmen und mögliche Erwartungen an das Coaching zu benennen. Dabei geht es um Ihre Beobachtung der aktuellen beruflichen und persönlichen Lebensumstände. Nutzen Sie einfach die folgenden Fragen und beantworten Sie diese spontan. Bitte nehmen Sie sich dafür 10 Minuten Zeit in einer ruhigen Umgebung.

**Ihre Themen** | Beschreiben Sie stichwortartig Ihre Themen für das Coaching (z.B. "Ich arbeite zurzeit an folgenden Herausforderungen.... " „.....ist ein Anliegen dass mich zur Zeit besonders beschäftigt.“):

**Ihre Einschätzung** | Wenn 1 bedeutet, diese Themen machen Ihr Leben zu einem einzigen Chaos, schlimmer könnte es nicht sein, und 10 bedeutet, Ihr Leben ist deswegen großartig, besser könnte es nicht sein - wo auf dieser Skala befinden Sie sich im Augenblick?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**Ihre Erfolgskriterien** | Was ist nach ihrer Ansicht nötig, damit das Coaching für Sie erfolgreich ist?

**Ihre Erwartungen** | Was erwarten Sie konkret von mir – als Ihrem Coach?

Bei dieser Checkliste handelt es sich um eine Arbeitshilfe für die Planung des Coachingprozesses, der in jedem Einzelfall nach entsprechender Beratung angepasst wird. Bitte kontaktieren Sie mich, wenn Sie sich über Fragen im Bereich Coaching mit mir austauschen möchten.