



# COACHING Vorbereitung

## Willkommen zu Deinem Steffi Kessler Beziehungscoaching

Ich bin dankbar, Dich auf Deinem aufregenden Weg in die Traumbeziehung begleiten zu dürfen. Nimm Dir bitte Zeit für diesen Fragebogen und sende ihn mir bis 48 Stunden von deinem ersten Coachingtermin via Mail zu.

Anhand Deiner Antworten, lerne ich Deine Stärken, mögliche Hürden kennen und entwickle die beste Coachingstrategie für Dich.

**VORNAME**

**NAME**

**E-MAIL**

Was sind bisher Deine drei größten Erfolge, egal in welchem Lebensbereich?

Was waren Deine größten Herausforderungen (Beziehungsleben und andere Lebensbereiche)?

Welches sind die größten Veränderungen der letzten zwei Jahre in Deinem Beziehungsleben und darüber hinaus (Trennung, Berufswechsel, Geburt eines Kindes, Verlust eines Angehörigen, etc.)?

BEZIEHUNGSCOACHING



STEFFI KESSLER

BEZIEHUNGSCOACH & BINDUNGSANGST-EXPERTE

••• Hast du Dein Leben bewusst kreiert? Wenn nicht, welche Bereiche möchtest Du noch verändern?

# COACHING Vorbereitung

BEZIEHUNGSCOACHING

Wie hoch ist Dein aktuelles Stresslevel (1-10) und was stresst Dich am meisten?

Was wünschst Du Dir, wie Dein Coach reagiert, wenn Du nicht in die Umsetzung kommst?

Woran erkennst Du, dass sich das Coaching für Dich lohnt?

Welche Coachingansätze/-inhalte würden Dich demotivieren oder entmutigen?

COACHING

BEZIEHUNG

Wie kann ich Dich als Coach am besten unterstützen? Vergebe **alle Nummern von 1-10** (1=sehr wichtig, 10=unwichtig)

- Einblicke, wer Du wirklich bist und Deine Potenziale
- Hindernisse erkennen und entfernen
- Fokus auf Persönlichkeitsentwicklung
- eine Vision von Deinem Ziel entwickeln
- Direkte, unbequeme Fragen; Dich Herausfordern vorwärtszugehen

- Strategien zusammen Brainstormen
- Unterstützung, Anerkennung, Bestätigung
- Verantwortung, Aufgaben überprüfen
- Handlungsschritte vorschlagen oder entwickeln
- Strategieplanung

Was ist Deine Vision von einer Traumbeziehung?

Was fehlt aktuell konkret, um diese zu erreichen?