



STEFFI KESSLER  
BEZIEHUNGS- & BINDUNGSANGST-EXPERTE

# 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.)?



STEFFI KESSLER  
BEZIEHUNGS- & BINDUNGSANGST-EXPERTE

# COACHING Vorbereitung

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

BEZIEHUNGS- & BINDUNGSANGST-EXPERTE

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

COACHING

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

BEZIEHUNGS- & BINDUNGSANGST-EXPERTE

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

COACHING



STEFFI KESSLER  
BEZIEHUNGS- & BINDUNGSANGST-EXPERTE

# COACHING Vorbereitung

Welche Coachingansätze/-inhalte würden Dich demotivieren oder entmutigen?

Blank area for writing answers to the question: "Welche Coachingansätze/-inhalte würden Dich demotivieren oder entmutigen?"

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

<ul style="list-style-type: none"><li>• Einblicke, wer Du wirklich bist und Deine Potenziale</li><li>• Hindernisse erkennen und entfernen</li><li>• Fokus auf Persönlichkeitsentwicklung</li><li>• eine Vision von Deinem Ziel entwickeln</li><li>• Direkte, unbequeme Fragen; Dich Herausfordern vorwärtszugehen</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Strategien zusammen Brainstormen</li><li>• Unterstützung, Anerkennung, Bestätigung</li><li>• Verantwortung, Aufgaben überprüfen</li><li>• Handlungsschritte vorschlagen oder entwickeln</li><li>• Strategieplanung</li></ul>	
---	--	--	--

Was ist Deine Vision von einer Traumbeziehung?

Blank area for writing the vision of a dream relationship.

Was fehlt aktuell konkret, um diese zu erreichen?

Blank area for writing what is currently missing to achieve the dream relationship.