

Anregungen zur Selbstreflexion und zur Vorbereitung auf Coaching Sitzungen

Nehmen Sie sich so viel Zeit wie Sie brauchen, schauen Sie sich die verschiedenen Themen und Fragen in Ruhe an und beantworten Sie die Fragen für sich. Vielleicht laden Sie manche Themen und Fragen heute mehr zu Antworten ein, wie andere Fragestellungen.

Vielleicht ergeben sich aus dieser Arbeit weitere Anregungen, oder Perspektiven für Sie, die Sie gerne im Coaching besprechen möchten. Gestalten und entwickeln Sie sicher Ihre gewünschte Zukunft mit einer für Sie passenden Strategie und Umsetzungsplanung.

Aktuelle Berufliche Situation:

Wo stehen Sie? Wo wollen Sie hin?

Welche Herausforderungen wollen Sie meistern?

Welche Entscheidungen könnten Sie treffen?

Wie möchten Sie in der gegenwärtigen Situation wirken?

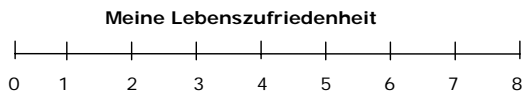
Wie denken andere wichtige Menschen über Sie und Ihre Situation?

Was passiert, wenn Sie nicht aktiv werden?

- Wie groß sind die Unterschiede zwischen der Zeit und der Glückspunkte, die Sie für die einzelnen Lebensbereiche aufwenden?

- Wie schätzen Sie die Ausgewogenheit von investierter Zeit und Glückspunkte ein?

Danach kreuzen Sie auf der unteren Skala Ihre derzeitige Lebenszufriedenheit an. Null bedeutet „absolut unzufrieden!“, acht bedeutet „absolut zufrieden!“ Tun Sie es möglichst spontan.



Historie und mehr (In Anlehnung an B. Schmid: Sinnstiftende Hintergrundbilder):

Welche Vorstellung hatten Sie als Kind von dem was Sie mal werden wollten? Versuchen Sie sich an Ihre Kindheit zu erinnern und finden Sie Ihren ersten Berufswunsch. Was wollten Sie (als Kind) werden?

Stellen Sie sich vor Sie hätten Ihren ersten Berufswunsch gelebt und dieses Leben wäre verfilmt worden und dieser Film wird im Kino gezeigt. Was ist auf dem Titelfoto/Szenefoto im Schaukasten zu sehen?

Angenommen ein Mann und Frau gehen spazieren, sehen den Schaukasten, lassen die dargestellte Szene auf sich wirken und man hört sie sagen: „Da sieht man mal, dass....“

Schauen Sie mal nach anderen Berufsbildern, zum Beispiel aus der Familie. Welche kommen Ihnen da zuerst in den Sinn? Welchen Beruf hatte er/sie?

Stellen Sie sich vor dieses Berufs-Leben wäre verfilmt worden und dieser Film wird im Kino gezeigt. Was ist auf dem Titelfoto/Szenefoto im Schaukasten zu sehen?

Angenommen ein Mann/Frau gehen spazieren, sehen den Schaukasten, lassen die dargestellte Szene auf sich wirken und man hört sie sagen: „Da sieht man mal, dass....“

Schauen Sie mal nach weiteren Berufsbildern, zum Beispiel aus der Familie, oder anderen Personen. Welche kommen Ihnen nun in den Sinn? Welchen Beruf hatte er/sie?

Stellen Sie sich vor dieses Berufs-Leben wäre verfilmt worden und dieser Film wird im Kino gezeigt. Was ist auf dem Titelfoto/Szenenfoto im Schaukasten zu sehen?

Angenommen ein Mann/Frau gehen spazieren, sehen den Schaukasten, lassen die dargestellte Szene auf sich wirken und man hört sie sagen: „Da sieht man mal, dass....“

Was von den Bildern und Geschichten zu den verschiedenen Berufsbildern, an die Sie gerade gedacht haben, hat möglicherweise einen Einfluss auf Ihr gegenwärtiges Leben? Was lässt sich wieder finden? Was nicht?

Werte und mehr

Welche Werte sind Ihnen wichtig? Wofür setzen Sie sich ein?

Werte können sein: *Freiheit, Kreativität, Liebe, Abenteuer, Gerechtigkeit, Integrität, Engagement, Anerkennung, Wärme, Spaß, Respekt, Erfüllung, Gesundheit, Sicherheit, Ehrlichkeit, Vertrauen, Harmonie, Wachstum, Spiritualität, Humor, Macht, Familie, Selbstverwirklichung, Unabhängigkeit, Dinge voranbringen, Persönlichkeitsentwicklung, Herausforderungen, über Grenzen gehen, Beweglichkeit, Flexibilität, Geld, Besitz, Freundschaft, ...*

Welche Gedanken kommen Ihnen, wenn Sie an Ihre Werte und Verwirklichung Ihrer Werte denken? In welchen Lebensbereichen leben Sie Ihre Werte? In welchen (noch) nicht?

Beruf – Tätigkeit

Was in Ihrer Tätigkeit gelingt Ihnen ganz leicht (und macht vielleicht auch Freude)? Quasi so, als würden Sie dies auch ohne Bezahlung tun. Was geht Ihnen leicht von der Hand? Schildern Sie drei Situationen in Stichworten.

Abschluss der Vorbereitung

Nehmen Sie sich Ihre Eindrücke aus dieser Arbeit und beantworten Sie kurz die folgenden Fragen:

Was macht Sie zufrieden?

Was möchten Sie verändern?

Was möchten Sie im Coaching für sich erreichen?

Gratuliere. Sie haben eine wichtige Vorarbeit für sich geschafft.