

Checkliste „Habe ich Coaching-Bedarf?“

Wenn Sie morgens energiegeladen aus dem Bett springen und den ganzen Tag hindurch fröhlich pfeifend durch Ihren Tag tanzen: Herzlichen Glückwunsch!

Wenn Sie aber für sich immer öfter feststellen, dass irgendwie „Sand im Getriebe“ ist und Dinge nicht mehr so leicht gelingen, ist dieser Test möglicherweise der erste Schritt zu einem neuen Lebensgefühl:

Typische Fragen / Inhalte eines Coachings	Ja
■ Wie kann ich weiter an meiner Karriere arbeiten?	
■ Wohin möchte ich mich entwickeln?	
■ Was ist eigentlich mein Jobprofil (USP)?	
■ Was kann ich machen (mit all dem, was ich bisher gemacht/gelernt habe)?	
■ Beruflich bin ich unzufrieden, ich möchte mir gerne Klarheit verschaffen, wie ich weitermachen soll.	
■ Der Arbeitsaufwand, der Druck nehmen immer mehr zu. Ich kann nicht mehr schlafen.	
■ Wie schaffe ich es, mich gegenüber meinen männlichen Kollegen besser durchzusetzen und zu behaupten?	
■ Das kann doch noch nicht alles gewesen sein in meinem Leben... Ich habe beruflich alles erreicht. Warum bin ich nicht zufrieden?	
■ Wie schaffe ich nach einer längeren Auszeit den Wiedereinstieg?	
■ Ich habe meinen Eltern zuliebe etwas studiert, was ich nie machen wollte. Und jetzt mache ich einen Job, in dem ich unglücklich bin.	

Typische Fragen / Inhalte eines Coachings	Ja
■ Mein Kollege / meine Kollegin bevormundet mich, wissen alles besser, sie rauben mir alle Kraft. Das muss anders werden.	
■ Bin ich mit dem, was ich tue, auf dem richtigen Weg?	
■ Ich wünsche mir mehr Energie bei der Arbeit.	
■ Ich bin bereit, neue Verhaltensweisen auszuprobieren, auch wenn ich noch nicht sicher sein kann, wie es ausgeht.	
■ Ich bin bereit, Zeit und Geld in mich und meine persönliche Weiterentwicklung zu investieren.	
■ Ich kann mir vorstellen, dass ich noch nicht mein ganzes Potenzial lebe und ich noch neue Seiten an mir entdecken könnte.	
■ Ich bin interessiert an Feedback und neuen Perspektiven.	
■ Ich bin bereit, einem von mir gewählten Coach Vertrauen zu schenken.	
■ Ich allein trage die Verantwortung für mein Leben und meine Entscheidungen.	
Ihr Ergebnis:	

Wenn Sie diese Fragen mindestens dreimal mit „Ja“ für sich beantworten konnten, ist Coaching möglicherweise genau das Richtige für Sie.

Gerne berate ich Sie unverbindlich unter www.femeffect.de.

Nutzen Sie die Website für Ihre Terminanfrage.

Ich freue mich auf Sie!

