

Selbststärkungs-Coaching: Vorbereitung Impulsgespräch

Ich freue mich sehr, dass du zum Impulsgespräch kommst.

Das Impulsgespräch bringt dir Klarheit darüber, was du willst und was es braucht, damit du dorthin gelangst. Es hilft dir, zu entscheiden, wie du weitergehen möchtest. Wir lernen uns kennen und sehen, wie ich dich unterstützen kann und ob wir zusammenarbeiten möchten.

Als Vorbereitung auf unser Gespräch, bitte ich dich, dir etwas Zeit zu nehmen und die folgenden Fragen für dich zu beantworten. Dies soll helfen, klar zu werden, was du erreichen möchtest, welche Schwierigkeiten sich dir stellen und welche Unterstützung du dir wünschst.

1.) Was willst du verändern?

- a) Welche Situation(en) würdest du gerne lösen / verändern?
- b) Wie wirkt sich die derzeitige Situation auf dich aus? Auf deine Gefühle, auf deine Gedanken, auf dein Verhalten, auf deine Gesundheit, etc.
- c) Woran würdest du erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast?

2.) Wie kommst du weiter?

- a) Was hindert dich daran, es dir so einzurichten, wie du es gerne hättest? Was sind im Moment deine grössten Hindernisse?
- b) Was könnte dir helfen, die Hindernisse zu überwinden? Was würdest du gerne können? Wozu wärest du gerne in der Lage?
- c) Suchst du Unterstützung? Wobei hättest du gerne Unterstützung?

3.) Wohin willst du?

- a) Was tust du von Herzen gerne? Wann geht es dir so richtig gut?
- b) In welchen Situationen agierst du von innen heraus, so wie es für dich wirklich stimmt?
- c) Was ist dir wichtig? Was möchtest du pflegen und kultivieren in deinem Leben?

4.) Wie gut ist dein Zugang zu dir selbst? Wie schätzt du deine Fähigkeiten ein, dich selbst wahrzunehmen?

- d) Deinen Körper
- e) Deine Bedürfnisse
- f) Deine Potentiale, Stärken, Ressourcen
- g) Wiederkehrende Verhaltens- / Reaktionsmuster (z.B. bei Herausforderungen)
- h) Wissen, was du wirklich willst
- i) Deine Gedanken
- j) Deine Gefühle