**Coaching Fragebogen**

Um mir einen ersten Überblick über Ihr Anliegen und Ihre Person zu verschaffen, ist es hilfreich, wenn Sie die nachfolgenden Fragen beantworten. Der Fragebogen kann Ihnen helfen, sich klarer über Ihr Anliegen zu werden und hilft mir, mich möglichst gut auf das Treffen mit Ihnen vorzubereiten, so dass wir gleich einsteigen können.

**Selbstverständlich beantworten Sie nur die Fragen, die Sie auch beantworten möchten**.

**Alle Informationen, die Sie mir geben, behandle ich streng vertraulich.**

**Bitte schicken Sie mir diesen Bogen vorab:**

per E-Mail an: [stefanie@koester-coaching.com](mailto:stefanie@koester-coaching.com)

per Internetfax: 03212 14 13 756 oder per Post: Stefanie Köster, Linsen 7, 97084 Würzburg

1. **Persönliche Daten**
   1. Name:
   2. Geburtsjahr:
   3. Adresse:
   4. Telefon/Handy:
   5. E-Mail:
   6. So möchte ich angesprochen werden, damit ich mich im Coaching Prozess wohl fühle:

* mit Nachnamen und Sie
* mit Vornamen und Du

1. **Ihre Fragestellung** 
   1. Was ist der tiefere Sinn des Coachings für Sie?
   2. Was ist Ihnen in diesem Coaching-Prozess besonders wichtig?
   3. Stellen Sie sich vor, das Coaching läuft richtig gut für Sie - noch besser als erwartet. Was ist das Ergebnis? Beschreiben Sie das Ergebnis in der Gegenwartsform - als wäre es bereits geschehen.
   4. Welche Schritte haben Sie bisher in diese Richtung unternommen? bzw.   
      Was haben Sie getan, um Klarheit bezüglich Ihres Ziels/Entscheidung zu gewinnen?
2. **Ihre Berufung?**
   1. Welche Elemente hat Ihr Traumberuf (z.B. Arbeitszeiten/ Höhe des Einkommens/ Kontakt mit Menschen/Aufgabenprofil/Verantwortung/ Möglichkeit selbst zu gestalten, bzw. eigenständig zu entscheiden/Teamarbeit)?
   2. Welche Schritte haben Sie bisher unternommen, um sich über Ihren Berufswunsch oder Ihren idealen Arbeitsplatz klar zu werden?
3. **Beruf und Arbeitsplatz:**
   1. Welchen Schulabschluss/Berufsausbildung/Studienabschluss oder Spezialisierung haben Sie bzw. streben Sie an?
   2. Welchen Beruf üben Sie derzeit aus bzw. welche Ausbildung/ Schule/ Studium oder Fortbildung machen Sie gerade?
   3. Welche anderen Jobs haben Sie schon gemacht?
   4. Welchen körperlichen oder psychischen Belastungen sind Sie zurzeit ausgesetzt?
   5. Wie sehen Sie Ihre beruflichen Zukunftsaussichten?
4. **Sozialkontakte und Freizeitgestaltung:**
   1. Wie viele gute Freunde haben Sie. Wie oft haben Sie die Möglichkeit, sich mit diesen Freunden zu treffen?
   2. Wie verbringen Sie Ihre Freizeit?
   3. Welche Hobbys haben Sie?
   4. Was haben Sie als Kind am liebsten gespielt?
   5. Frühere Hobbies, die Sie heute nicht mehr ausüben?
   6. Ich hasse es zu …….
   7. Ich liebe es zu …….
5. **Familie**
   1. Leben Sie allein oder in einer Partnerschaft?
   2. Wie ist Ihr Verhältnis zu Ihrem Partner/in? Sind Sie glücklich miteinander?
   3. Welchen Beruf übt Ihr/e Partner/in aus?
   4. Haben Sie Kinder? Wenn ja, wie viele? In welchem Alter? Junge oder Mädchen?

Wenn nein, sind Kinder in der Zukunft für Sie ein Thema?

1. **Gesundheit**
   1. Bestanden/bestehen psychische Erkrankungen (z.B. Depression, Angststörungen, Phobien, Burnout, Zwangsstörungen, Epilepsie, Suizidalität):
   2. Bisherige Psychotherapien und Beratungen? Was war der Anlass?
   3. Nehmen Sie Drogen? Besteht Suchtverhalten? (z.B. Alkohol, Medikamente …)

Danke, ich freue mich auf das Gespräch mit Ihnen!

Ihre Stefanie Köster