



RAHEL SAHLER COACHING

Vorbereitungsbogen für dein Coaching

Dein Anliegen. Dein Ausgangspunkt. Was für unser Gespräch wichtig ist.

Rahel Sahler Coaching

Rahel Sahler | Werdenstrasse 94 | 9472 Grabs | Schweiz

rahel@sahler-coaching.ch | www.rahel-sahler-coaching.ch

Für Lebensharmonie in deinem inneren Universum



VORBEREITUNGSBOGEN

Für dein Coaching

Dein Anliegen. Dein Ausgangspunkt. Was für unser Gespräch wichtig ist.

Dieser Bogen hilft mir, dein Anliegen und deinen Ausgangspunkt vor unserem ersten Coaching zu verstehen. So kann ich mich persönlich und sorgfältig auf unser Gespräch vorbereiten.

Du brauchst weder eine fertige Frage noch eine Lösung. Antworte so kurz oder ausführlich, wie es für dich stimmig ist. Die gemeinsame Betrachtung findet erst in unserem Gespräch statt.

Wichtig: Bitte trage keine medizinischen Diagnosen oder besonders sensiblen Gesundheitsdaten ein. Für meine Vorbereitung genügt, was du über dein Erleben im Alltag und die für dich wichtigen Zusammenhänge mitteilen möchtest.

Deine Angaben

Vor- und Nachname

Hier klicken und eingeben...

Adresse

Hier klicken und eingeben...

PLZ / Ort

Hier klicken und eingeben...

E-Mail

Hier klicken und eingeben...

Telefon

Hier klicken und eingeben...

Jahrgang (freiwillig)

Hier klicken und eingeben...

Gewünschter oder vereinbarter Termin

Hier klicken und eingeben...

Datenschutz: Deine Angaben werden zur Prüfung, Vorbereitung und Durchführung des angefragten Coachings bearbeitet. Weitere Informationen findest du unter www.rahel-sahler-coaching.ch/datenschutzerklaerung/



01 | Dein Anliegen

Halte den Ausgangspunkt fest, so wie er sich dir heute zeigt.

1. Was führt dich in dieses Coaching?

Beschreibe das Thema, die Situation oder das Gefühl, das dich im Moment beschäftigt. Eine erste Spur genügt.

Hier klicken und schreiben...

2. Woran bemerkst du in deinem Alltag, dass dich dieses Thema beschäftigt?

In welchen Situationen, Beziehungen, Aufgaben, Rollen oder Entscheidungen zeigt es sich besonders deutlich?

Hier klicken und schreiben...

3. Was möchtest du im Coaching für dich klären, sortieren oder besser verstehen?

Was wäre nach unserem Gespräch für dich hilfreicher, klarer oder besser einzuordnen?

Hier klicken und schreiben...



02 | Wichtige Zusammenhänge

Teile nur, was für dein Anliegen und unser Gespräch bedeutsam ist.

4. Welche Menschen, Lebensbereiche oder äusseren Bedingungen stehen mit deinem Thema in Verbindung?

Namen sind nicht erforderlich. Entscheidend ist, welche Zusammenhänge oder Erwartungen aus deiner Sicht eine Rolle spielen.

Hier klicken und schreiben...

5. Was hast du bisher versucht, entschieden oder bereits verändert?

Was war dabei hilfreich? Was hat dir keine Klärung gebracht?

Hier klicken und schreiben...

6. Gibt es etwas, das ich vor unserem Gespräch noch wissen sollte?

Hier ist Platz für alles Weitere, das für meine Vorbereitung wichtig sein könnte. Die Frage darf auch offenbleiben.

Hier klicken und schreiben...

Wenn du fertig bist: Speichere das Dokument unter deinem Namen und sende es mir spätestens 48 Stunden vor dem angefragten Termin zurück. Ich lese deine Antworten persönlich. Nach meiner Durchsicht bestätige ich dir den Coachingtermin schriftlich; bis dahin bleibt die Terminanfrage vorläufig.

Danke für deine Vorbereitung.

Rahel

Dein Leben. Deine Entscheidung. Dein nächster Schritt.

Hinweis zum Rahmen: Coaching ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder psychiatrische Diagnose oder Behandlung.