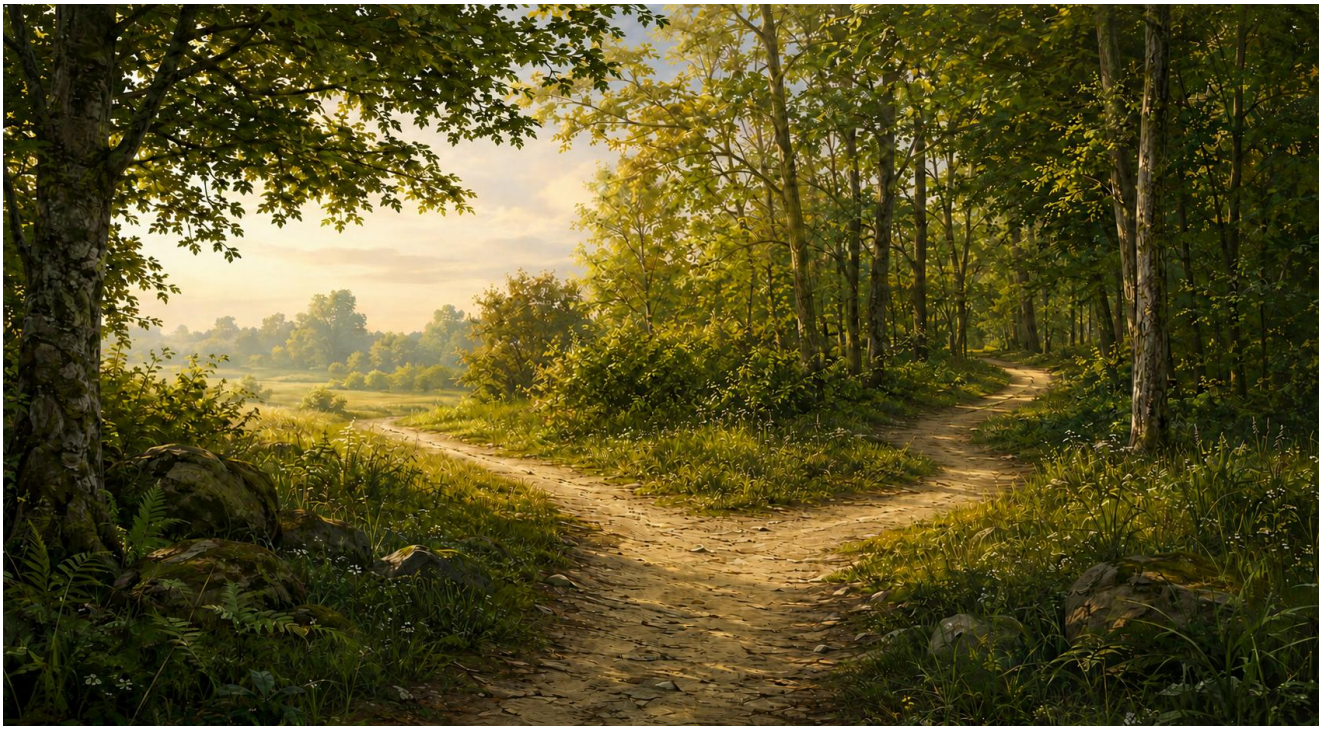


SYSTEMISCHE STANDORTBESTIMMUNG

Der persönliche Wegweiser

Vorbereitungsbogen für dein 1:1-Intensivgespräch

Was sich für dich nicht mehr stimmig anfühlt. Wo du es bemerkst. Eine erste Spur.

WOFÜR der persönliche Wegweiser gedacht ist

Der persönliche Wegweiser richtet sich an Frauen, die spüren, dass etwas in ihrem Leben nicht mehr stimmig ist – im Beruf, im Alltag, in ihren Rollen oder an einer Stelle, die sich noch nicht klar benennen lässt.

Du brauchst dafür weder eine fertige Frage noch eine Vorstellung davon, was sich verändern soll. Das Empfinden, dass du so in deinem Leben nicht einfach weitermachen möchtest, kann bereits der Ausgangspunkt sein.

Auch Fragen zur beruflichen Orientierung haben hier ihren Platz. Dabei geht es weder um einen Berufstest noch darum, dir einen neuen beruflichen Weg vorzugeben. Im Mittelpunkt steht deine gegenwärtige Situation: Welche Aufgaben, Bedingungen oder Erwartungen passen nicht mehr zu dir? Was möchtest du bewahren? Was fehlt dir? Und wo könnte eine Veränderung bei dir selbst beginnen?

Im persönlichen Wegweiser betrachten wir deine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln. Wir beziehen deinen Alltag, deine Rollen, die beteiligten Menschen und die Zusammenhänge ein, die für dich bedeutsam sind.

Der Wegweiser ist als Standortbestimmung gedacht: Damit greifbarer werden kann, wo du heute stehst, was für dich wesentlich ist und welche Veränderung deiner aktuellen Situation für dich stimmig sein könnte.

VORAB | Bevor wir uns begegnen

Dieser Bogen gibt dem, was dich zu unserem Gespräch führt, einen ersten klaren Rahmen.

Du musst noch keine fertige Frage formulieren und keine Lösung kennen. Der Bogen lädt dich ein, erste Spuren festzuhalten, und gibt mir die Möglichkeit, mich persönlich auf unser Gespräch vorzubereiten.

Für deine Vorbereitung

- Beginne dort, wo du heute stehst: mit einer konkreten Situation oder mit dem noch schwer greifbaren Empfinden, dass sich etwas für dich nicht mehr stimmig anfühlt.
- Nutze die kursiv gesetzten Impulse als Orientierung und antworte so ausführlich, wie es für dich stimmig ist.
- Sende mir den ausgefüllten Bogen spätestens 48 Stunden vor deinem angefragten Termin.
- Die gemeinsame systemische Betrachtung findet in unserem Gespräch statt. Aus dem Bogen allein erfolgt noch keine Beratung.

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

Datenschutz:
Ich verwende deine Angaben ausschliesslich zur Prüfung deiner Anfrage sowie zur Vorbereitung und Durchführung unseres Gesprächs und gebe sie nicht an Dritte weiter. Bitte beachte, dass eine Übermittlung per E-Mail in der Regel nicht verschlüsselt ist. Unser Gespräch findet online über Microsoft Teams statt, einen Dienst der Microsoft Corporation (USA); dabei können Daten auch in die USA übermittelt werden. Ich lösche diesen Bogen spätestens zwölf Monate nach Abschluss unserer Zusammenarbeit, sofern keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht besteht. Du kannst deine Einwilligung jederzeit widerrufen. Weitere Informationen zu deinen Rechten findest du in meiner Datenschutzerklärung:
rahel-sahler-coaching.ch/datenschutzerklaerung/

☐ **Ich bin einverstanden, dass Rahel Sahler meine Angaben in diesem Vorbereitungsbogen zur Prüfung meiner Anfrage und zur Vorbereitung unseres Gesprächs bearbeitet. Das gilt auch für persönliche Angaben, die ich freiwillig mache.**

Deine Angaben

Vor- und Nachname	*Hier klicken und eingeben...*
Angefragter Gesprächstermin	*Hier klicken und eingeben...*

RAHMEN | Wo Coaching seine Grenze hat

Nicht jedes Anliegen ist ein Coachinganliegen.

Der Vorbereitungsbogen hilft mir, vorab einzuschätzen, ob eine systemische Standortbestimmung für das, was dich beschäftigt, der passende Rahmen ist.

Verbindliche Terminbestätigung:
Dein angefragter Gesprächstermin wird erst verbindlich, nachdem dein ausgefüllter Vorbereitungsbogen bei mir eingegangen ist, ich ihn geprüft und den Termin schriftlich bestätigt habe. Bis dahin bleibt deine Terminanfrage vorläufig.

Wenn ein Anliegen über den Rahmen eines Coachings hinausgeht

Sollte sich zeigen, dass dein Anliegen über den Auftrag und die Möglichkeiten eines Coachings hinausgeht, werde ich den angefragten Termin nicht verbindlich bestätigen. Dies ist keine Bewertung deines Anliegens, sondern Ausdruck meiner fachlichen und ethischen Verantwortung als Coachin.

- Ich informiere dich in diesem Fall persönlich.
- Falls du das Gespräch bereits bezahlt hast, erhältst du den vollständig bezahlten Betrag zurück.
- Wenn es sinnvoll ist, empfehle ich dir, dich an eine für dein Anliegen qualifizierte Fachperson zu wenden.
- Meine Einschätzung stellt keine Diagnose dar.

Wenn sich die Grenze erst im Gespräch zeigt:
Sollte sich erst während unseres Gesprächs zeigen, dass das Anliegen den Rahmen eines Coachings überschreitet, spreche ich dies offen mit dir an und beende die systemische Standortbestimmung gegebenenfalls.

01 | Wo es sich zeigt

Du musst deinen Ausgangspunkt noch nicht kennen. Sammle erste Spuren.

1. Was führt dich zu diesem Gespräch?

Wenn du bereits eine konkrete Situation oder Frage kennst, halte sie hier fest. Wenn du eine Unstimmigkeit spürst, die du noch nicht klar zuordnen kannst, beschreibe sie in deinen eigenen Worten.

2. Wo und wann bemerkst du am deutlichsten, dass sich etwas für dich nicht mehr stimmig anfühlt?

In welchen Momenten, Aufgaben, Rollen, Beziehungen oder Entscheidungen zeigt sich die Unstimmigkeit? Was kehrt immer wieder? Gibt es Bereiche, in denen du weitermachst, obwohl sie sich für dich nicht mehr stimmig anfühlen?

02 | Das System im Blick

Was dich beschäftigt, kann mit deinem Alltag und den Menschen um dich herum in Verbindung stehen.

3. Welche Menschen, Lebensbereiche, Aufgaben oder Verpflichtungen stehen damit in Verbindung?

Namen sind nicht erforderlich. Welche Erwartungen wirken mit? Was könnte sich verändern und was könnte gleich bleiben, wenn du für dich etwas klärst oder veränderst?

4. Was hast du bisher versucht, geklärt oder bereits entschieden?

Was hat dir eine erste Spur gegeben? Was hat keine spürbare Klärung gebracht?

03 | Klarheit und Bewahrung

Klarheit über den Ausgangspunkt darf Veränderung und Bewahrung zugleich berücksichtigen.

5. Was wäre für dich nach unserem Gespräch eine hilfreiche Klärung?

Was möchtest du danach besser einordnen, benennen oder voneinander unterscheiden können?

6. Gibt es bereits einen Wunsch, eine Ahnung oder ein Bild davon, wie deine Situation für dich stimmiger sein könnte?

Wenn ja: Was wäre dann anders? Woran würdest du es in deinem Alltag bemerken? Wenn sich noch nichts zeigt, darf die Frage offenbleiben.

7. Was soll bei einer Veränderung unbedingt erhalten bleiben?

Was ist dir wichtig? Was trägt, schützt oder stärkt dich bereits heute?

04 | Was noch wesentlich ist

Du entscheidest, was für unsere gemeinsame Betrachtung relevant ist.

8. Gibt es etwas, das ich für unser Gespräch wissen sollte?

Teile hier nur, was für das Verständnis deiner Situation oder Unstimmigkeit und für unser Gespräch bedeutsam ist.

Wenn du fertig bist:
Speichere das Dokument unter deinem Namen und sende es mir **spätestens 48 Stunden vor deinem angefragten Termin** zurück. Ich lese deine Antworten persönlich und bereite mich anhand deiner Angaben auf unser Gespräch vor. Dein Termin wird erst nach meiner Durchsicht verbindlich bestätigt.

Danke für deine Vorbereitung.

Wir betrachten gemeinsam deine Antworten und die Zusammenhänge, die für dich darin bedeutsam sind.

Hinweis zum Rahmen: Dieses Coachingangebot dient der systemischen Standortbestimmung. Es ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnose oder Behandlung.