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

Dein Leben – deine Entscheidung – dein nächster Schritt

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: 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 findest du unter www.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.**

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.

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?

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?

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.

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

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

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.

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.