

Checkliste

Passt ein Life Coaching zu mir?

Eine Orientierungshilfe

		JA / NEIN
Auftrag	Ich habe ein konkretes Anliegen, das ich bearbeiten möchte, und bin bereit, daran eigenverantwortlich zu arbeiten.	
Beruf	Ich habe ein Problem an meinem Arbeitsplatz, welches ich professionell besprechen möchte.	
Bewerbung	Ich befinde mich in einem Bewerbungsprozess und möchte mich vorbereiten, um das Beste aus meiner Bewerbung herauszuholen.	
Finanziell	Ich möchte in meine Weiterentwicklung investieren und kann es mir leisten, ein Honorar privat zu bezahlen.	
Jetzt	Es ist jetzt für mich der richtige Zeitpunkt, ich habe Zeit und ich fühle mich in der Lage, jetzt etwas für meine mentale Gesundheit zu tun.	
Karriere	Ich möchte mich beruflich weiterentwickeln und über meine Karriere, meine Werte und meine berufliche Zukunft reflektieren.	
Krisen	Ich befinde mich in einer akuten Krise nach einem Schicksalsschlag oder einer Veränderung und ich brauche Unterstützung für die Bewältigung.	
Reflexion	Ich bin bereit mich selbst zu reflektieren und mich ehrlich und offen mit meinen Gefühlen und Gedanken auseinander zu setzen.	
Veränderung	Ich will eine positive Veränderung in meinem Leben erreichen und mich dabei professionell begleiten lassen.	
Zeitraum	Ich möchte in den nächsten ca. 1-3 Monaten im Rahmen von ca. 1-10 Sitzungen zu einer Erkenntnis über mein Anliegen kommen.	

Diese Checkliste dient einer ersten Orientierung und Entscheidungshilfe und ersetzt kein fundiertes Erstgespräch mit einem erfahrenen Life Coach.