

# Checkliste Einzelcoaching

## 1. Selbstreflexion und Ziele

- Möchte ich meine beruflichen oder persönlichen Ziele klarer definieren oder diese effektiver verfolgen?
- Bin ich bereit, Zeit und Energie in meine persönliche oder berufliche Weiterentwicklung zu investieren?

## 2. Herausforderungen und Probleme

- Stehe ich vor Herausforderungen, bei denen ich Unterstützung brauche, um neue Lösungsansätze zu entwickeln?
- Gibt es bestimmte Verhaltensweisen oder Denkweisen, die ich verändern möchte, um erfolgreicher oder zufriedener zu sein?

## 3. Persönliche Motivation

- Bin ich motiviert, an meiner Weiterentwicklung zu arbeiten, auch wenn dies Veränderungen erfordert?
- Bin ich offen für neue Perspektiven und bereit, meine gewohnten Denkmuster zu hinterfragen?

## 4. Berufliche Entwicklung

- Möchte ich meine beruflichen Fähigkeiten weiterentwickeln oder eine neue Karriereperspektive finden?
- Will ich meine Führungsqualitäten, Kommunikationsfähigkeiten ausbauen oder lernen, besser mit Stress, Druck, Konflikten oder Unsicherheiten umzugehen?

## 5. Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung

- Bin ich bereit, aktiv Verantwortung für mein Handeln und meine Entscheidungen zu übernehmen?
- Möchte ich selbstbewusster auftreten und eigenständigere Entscheidungen treffen?

## 6. Zeit und Ressourcen

- Habe ich die Möglichkeit, finanziell in meine Weiterentwicklung zu investieren? Hinweis: Gesamtkosten für Privatpersonen abhängig vom Anlass, in vielen Fällen ab ca. 150 Euro bis ca. 750 Euro, in Ausnahmefällen auch mehr.
- Bin ich bereit, regelmäßig Coaching-Sitzungen zu besuchen und die Erkenntnisse in meinen Alltag umzusetzen?

### Auswertung:

- **Mehrzahl der Fragen mit "Ja" beantwortet:** Coaching könnte eine gute Option für Sie zu sein. Sie haben klare Ziele oder Herausforderungen und sind bereit, an sich zu arbeiten. Ein Coach kann Sie dabei unterstützen, Ihre Ziele zu erreichen und neue Perspektiven zu entdecken.
- **Teils "Ja", teils "Nein":** Coaching könnte in bestimmten Bereichen sinnvoll für Sie sein. Ein Gespräch mit einem Coach kann Ihnen helfen, Ihre Themen zu konkretisieren und zu entscheiden, ob und wie Coaching Sie weiterbringen kann.
- **Wenige "Ja"-Antworten:** Es kann nützlich sein, Ihre aktuelle Situation und Wünsche noch einmal gründlich zu reflektieren. Dies kann Ihnen helfen, Klarheit darüber zu gewinnen, ob und wie Coaching für Sie sinnvoll sein könnte.