



MARGIT WEINGAST

BERATUNGS-
SPEZIALITÄTEN

Coaching-Fragen

Ausblick auf kommende Periode

Varianten für Vorgehensweise:

1. Ziele rückwärts entwickeln von der **Zukunft** beginnend.
2. Ziele vom **Ist** vorwärts entwickeln/fortführen.
3. Zukunftslandkarte gestalten.

Fragen zu Variante 1:

- **Wunderfrage:** „Angenommen ein Wunder ist geschehen und Ihre nächsten Jahre sind die BESTEN Jahre Ihres Lebens:
Was ist passiert?... Wie leben Sie?... Wer ist um Sie?... Was tun Sie?
...“
- **100%-Gewissheits-Hypothese:** “Was würden Sie in Ihren „Besten Jahren“ angehen, wenn Sie die Sicherheit haben, nicht zu scheitern?“
- **Begegnung mit Ihrem „Future Self“/zukünftigen Selbst:**
Lassen Sie sich von einem guten Platz finden und treffen Sie Ihr Future Self. Plaudern Sie und lass Sie sich erzählen, was und wie Sie z.B. im Dezember 2020 leben/arbeiten/genießen/....

Fragen zu Variante 2:

- Was will ich **beibehalten** und mehr in meinem Leben?
- Was kann **neu** dazukommen?
- Was soll **weniger** werden?/...will ich weniger/gar nicht mehr tun?

Ausblick im Detail

1. Welche Menschen, Themen, Aufträge, Kunden, Qualitäten und Ziele/Vorhaben stelle ich in den nächsten Jahren ins **Zentrum** meiner Aufmerksamkeit? Wo setze ich **meine Prioritäten**?

2. Woran werde ich merken und werden andere erkennen, **dass mir das wichtig ist**? Welche Aktivitäten, Aussagen und Verhaltensweisen werden es deutlich machen?

3. Welche **Chancen** (Erfolge, Lernen, Einkünfte, ...) und welche **Risiken** (Pannen, Blamagen, Verluste, ...) sind mit diesen Prioritäten verbunden?

4. Was tu **ich mir** in meinen „BESTEN“ Jahren jedenfalls **Gutes**?!

Impuls zu Variante 3:

Skizzieren Sie Ihre **Zukunftslandschaft** in Metaphern! Welche Buchten des Erfolges oder Projekt-Gebirge oder Städte des Wandels und Städte der Sicherheit etc. finden sich da?