

Coaching-Fragen



MARGIT WEINGAST

BERATUNGS-
SPEZIALITÄTEN

Rückblick auf vergangene Periode

1. Wenn ich an meine letzten Jahre denke, zurück-spüre und reinhorch',

- was waren die Highlights?
- worüber habe ich mich gefreut?
- was ist mir gelungen?
- wo und wann habe ich mich total wohlgefühlt?

und

- was waren die „Wüsten“-Zeiten?
- was hat mich geärgert und/oder traurig gemacht?
- welche Tiefschläge und Misserfolge habe ich erlitten?
- wann habe ich mich in meiner Haut sehr unwohl gefühlt?

2. Hilfreiches und Hinderliches:

- Wer oder was war förderlich?
- Was hat mir geholfen?
- Was hat mich behindert?
- Was habe ich dabei gelernt - von Helfern und aus Hindernissen!



MARGIT WEINGAST

BERATUNGS-
SPEZIALITÄTEN

Rückblick im Detail

I. Definieren Sie **Fokusbilder** für Ihre persönliche Bilanz der letzten Jahre betreffend zum Beispiel Ziele, Vorhaben, Projekte, Gesundheit, soziale Beziehungen, Selbstverwirklichung, ...

II. Werten Sie Ihre Fokusbilder aus:

1. Wo ist viel Zeit, Aufmerksamkeit, Geld, Herzblut, ... reingeflossen?
2. Wo habe ich etwas geerntet?
3. Wo war ich mutig und habe etwas gewagt? - Was sind die Folgen?
4. Was habe ich nicht in Angriff genommen? - Wie begründe ich dies?
5. Was ist gar nicht gelungen, hat mich aber sehr beschäftigt?
6. Welche erfreulichen und unerfreulichen Überraschungen gab's?



MARGIT WEINGAST

BERATUNGS-
SPEZIALITÄTEN

III. Welche **Werte** leiten mich? Was ist mir wichtig?
Was lässt mich morgens aufstehen? Wofür „kämpfe“ ich?

IV. Welche meiner **Glaubenssätze/Beliefs** sind förderlich?
Welche hinderlich?

V. Was möchte ich gerne **verabschieden**?/wo einen Platz geben?