

Persönliche Reflexion zur Vorbereitung der Begleitung in Coaching und Supervision

Notieren Sie Ihre Einschätzung zum Thema. Ordnen Sie dann die Themen nach Ihren Optimierungswünschen, beginnen Sie mit Rang 1 für das wichtigste Thema. Doppelnennungen sind möglich.

Rang	Vorname, Name: Datum:	proble- matisch	könnte besser sein	bin zufrieden	möchte mehr	optimal
	Kreativität, Lernen, Neugier, Vision, positive Fehlerkultur					
	persönliche Entfaltung, Potenzial, Selbstverwirklichung					
	Gesundheit, körperliche Verfassung, Fitness, Schlafen					
	Freizeitgestaltung, Hobbies, Erholung, Ferien					
	Sinn des Lebens, Intuition, Lebensfreude,					
	Bekannte und Freunde, soziales Netzwerk					
	Balance / Dominanz von Emotionen, Verstand, Denken und Fühlen					
	berufliche Situation					
	Wohnverhältnis					
	Status, Erfolg, Leistung, Wettbewerb, Erfolg, Potenzialverwirklichung, Karriere					
	Selbstvertrauen, Mut, Risiko, Umgang mit Ängsten					
	emotionale Verfassung, Selbstregulierung					
	Familie, Partnerschaft, Kommunikation, Abgrenzung und Gemeinsamkeit					
	Einfluss, Anweisungen geben und befolgen, Hierarchie, Autorität					
	Konfliktfähigkeit, Konfliktbewältigung, Konfrontationsbereitschaft					
	Teamfähigkeit, Geselligkeit, Individualist, Einzelgänger,					
	Abhängigkeit, Freiheit, Verantwortung und Fürsorge (für sich, für andere, von anderen)					
	Motivation: sich selber motivieren, andere motivieren, motiviert werden					

Quelle: www.nlp.ch

Notieren Sie zu 3 Optimierungsmöglichkeiten in Stichworten das «Szenario» (Wann, Wo und Wie geschieht es?) und Ihren entsprechenden Wachstumswunsch.

Alle Angaben werden vertraulich behandelt.