# Aufnahme - Fragebogen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

 *(KlientIn Name)*  *(Datum)*

Zur Vorbereitung der ersten gemeinsamen Sitzung wäre es hilfreich, wenn Du mir ein paar konkrete Details zu Deinem Anliegen schriftlich mitteilst, damit wir ein gemeinsames Verständnis des Themas
– und warum dies für Dich so wichtig ist – bekommen und so von Beginn an effektiv arbeiten können.

## Dein Anliegen / Thema

Zunächst geht es darum, das Anliegen / Thema klar zu benennen, zu dem Du Dir eine Veränderung wünschst. Hierbei kann es sein, dass Du aus eigener Motivation heraus ein ZIEL erreichen möchtest oder aber unter einer Situation (z.B. in der Arbeit, Beziehung) leidest und Du gerne einen anderen Umgang mit dieser Situation (die als solche vielleicht nicht veränderbar ist) finden willst.

Bitte nimm Dir genügend Zeit, die Fragen zu reflektieren. Je stimmiger für Dich die gefundenen Antworten sind, desto weiter bist Du bereits auf dem Wege zur Lösung Deines Anliegens!

***Wie würdest Du das Anliegen beschreiben, zu dem Du gerne mit mir arbeiten möchtest?***

*Eine möglichst treffende Beschreibung Deines Anliegens ist bereits ein wichtiger Schritt zu seiner Lösung!*

|  |
| --- |
| … |

***Warum ist dieses Thema wichtig für Dich? Warum gerade zu diesem Zeitpunkt?***

*Je klarer die Motivation, desto deutlicher werden sich der Weg zur Lösung zeigen.*

|  |
| --- |
| … |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Verglichen mit anderen Themen, wie wichtig ist Dir dieses Thema gerade jetzt?***Auf einer Skala von 0 (überhaupt kein bisschen) bis 10 (mehr geht wirklich nicht) | **0** |

**~~~**

## Der Weg zur Lösung Deines Anliegens

Im nächsten Schritt geht es darum einzuschätzen, wie nahe Du heute bereits an der Lösung des Anliegens bist und wie für Dich für ein erstrebenswertes konkretes Ziel aussehen würde.

***Was hast Du bisher zur Lösung Deines Anliegens unternommen?***

*Schritte und Maßnahmen, die Du selbst bereits zum Herbeiführen einer Lösung unternommen hast.*

|  |
| --- |
| … |

***Was davon war hilfreich?***

*Das sind die Elemente, auf denen wir aufbauen und die wir stärken können!*

|  |
| --- |
| … |

***Was könnte jetzt noch hilfreich sein?***

*Wenn ich ... (zusätzlich, mehr, weniger, anders) machen würde, dann würde es vielleicht noch besser werden.*

|  |
| --- |
| … |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Wo siehst Du Dich heute bezogen auf das Erreichen Deines Ziels?***Auf einer Skala von 0 (überhaupt kein bisschen) bis 10 (mehr geht wirklich nicht) | **0** |

***Wenn Du ohne zusätzliche Unterstützung weitermachen würdest, wo sähest Du Dich dann in 3 Monaten bezogen auf das Erreichen Deines Ziels?***

*Welchen Wert könntest Du erreichen, wenn Du alleine mit den vertrauten Lösungsansätzen weiter machen würdest wie bisher?*

|  |  |
| --- | --- |
| Auf einer Skala von 0 (überhaupt kein bisschen) bis 10 (mehr geht wirklich nicht) | **0** |

**~~~**

## Die Arbeit mit Unterstützung eines Coaches

In diesem Schritt geht es darum einzuschätzen, welche Veränderungen auf dem Weg zur Erreichung Deines Ziels Du mit der Unterstützung eines Coaches für möglich und erreichbar hältst.

***Wenn Du das Thema mit Unterstützung eines Coaches bearbeiten würdest, wo sähst Du Dich dann in 3 Monaten bezogen auf die Erreichung Deines Ziels?***

*Was wäre Deine Erwartung an das Ergebnis einer gemeinsamen Arbeit mit einem Coach?*

|  |  |
| --- | --- |
| Auf einer Skala von 0 (überhaupt kein bisschen) bis 10 (mehr geht wirklich nicht) | **0** |

***Wenn Du das Thema mit Unterstützung eines Coaches bearbeiten würdest, wie würdest Du das konkrete Ziel der gemeinsamen Arbeit benennen?***

*Das Ziel sollte Deine konkrete Erwartung an das Ergebnis der Arbeit mit dem Coach beschreiben. Bitte mit 5 oder weniger Wörtern.*

|  |
| --- |
| … |

***Woran würdest Du merken, wenn die Arbeit mit dem Coach erfolgreich war und Du Dein Ziel erreicht hast?***

*Wenn Du mit Deiner Fantasie zu einem Zeitpunkt in die Zukunft gehst, an dem unsere Arbeit beendet ist und Du Dir vorstellst, dass Dein Anliegen zu Deiner vollsten Zufriedenheit gelöst wurde...*

|  |
| --- |
| … |

***Wie würdest Du Dich anders fühlen?***

*Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit ganz nach innen. Wie anders würdest Du Dich fühlen, was anders denken? Veränderungen an Deiner Motivation, Deiner Einstellung zu den Dingen...*

|  |
| --- |
| … |

***Was würdest Du anders tun?***

*Welche Veränderungen in Deinen Handlungen, Deiner äußeren Erscheinung wären wahrnehmbar?*

|  |
| --- |
| … |

***Was in Deiner Umgebung hätte sich wie verändert?***

*Wie hätte sich die äußere Situation, der Kontext (z.B. Wohnen, Arbeiten, ...) verändert?*

|  |
| --- |
| … |

***Welche Deiner Beziehungen hätte sich wie verändert?***

*In welcher Hinsicht hätten sich Beziehungen zu anderen Menschen verändert?*

|  |
| --- |
| … |

***Wer in Deinem Umfeld würde die Veränderungen noch bemerken und woran?***

*z.B. Partner, Kinder, Freunde, Kollegen...*

|  |
| --- |
| … |

***Was möchtest Du mir noch mitteilen?***

*Hier ist noch Raum für weitere Mitteilungen an mich...*

|  |
| --- |
| … |