



Persönliche Standortbestimmung

COACHING SESSION

PERSÖNLICHE STANDORTBESTIMMUNG

- *Momentaufnahme, Klarheit, Ideen*
- *Holistische Analyse der individuellen Lebensbereiche und Visualisierung*

SCHRITT 1

In welche Bereiche könntest Du Dein Leben aktuell einteilen? Definiere 5 - 6 Lebensbereiche. Achte auf Ausgewogenheit und fasse ggf. ähnliche Bereiche zusammen.

Hier einige Beispiele:

Beruf, Karriere, Finanzen, Materielles, Wohlbefinden, Emotionen, Gedanken, Gesundheit, Ernährung, Sport, Körper, Hobbies, Interessen, Familie, Partnerschaft, Kinder, Freunde, Ausbildung, Weiterbildung, persönliche Entwicklung, Kreativität, geistiges Wachstum, Inspiration, ...

MEINE LEBENSBEREICHE

.....

.....



Persönliche Standortbestimmung

COACHING SESSION

SCHRITT 2

Überlege Dir zu jedem Lebensbereich in kurzen Anstrichen, Bildern, Gedanken, Gefühlen, was das Optimum für Dich wäre. Beschreibe wie Du Dich fühlen würdest, was Du tun würdest und auch woran Du erkennen würdest, dass Du völlig zufrieden bist und Deine wichtigsten Werte und Bedürfnisse erfüllt werden. Sei konkret, nenne Beispiele.

Verwende für jeden Lebensbereich ein eigenes Blatt. Schreibe leserlich und verwende für diesen Schritt immer die selbe Farbe (z.B. grüner Stift).

Hier ein kleines Beispiel:

Lebensbereich Gesundheit & Ernährung

- Jeden Tag Obst & Gemüse; 3x pro Woche Zuhause kochen mit frischen Zutaten
- Tägl. 1 Std. an die frische Luft
- Alle Vorsorgeuntersuchungen erledigt oder geplant
- ...

Antworte spontan und schreibe alles auf, was Dir einfällt und sich richtig gut für Dich anfühlt. Du darfst ins Träumen geraten, bleibe dennoch mit Deinen Vorstellungen in einem realisierbaren Rahmen. Stichworte genügen.