



# Persönliche Standortbestimmung

## COACHING SESSION

### SCHRITT 6

*Bislang hast Du Dein Leben aus Deiner eigenen Perspektive betrachtet, hast Deine Wunschvorstellung erarbeitet und den Status Quo reflektiert. In diesem nächsten Schritt nimm bitte einmal einen Perspektiv-Wechsel vor.*

*Stelle Dir für jeden Lebensbereich oder wichtiges Thema eine Person aus Deinem Umfeld vor. Dies kann jemand aus Deiner Familie, Freundeskreis oder von Deinen Kollegen sein. Jemanden, den Du für seine/ihre Meinung respektierst, der Dich ausreichend gut kennt und den Du um eine Einschätzung bitten würdest.*

*Bearbeite nun einen Lebensbereich nach dem anderen:*

- *Stelle Dir eine passende Person vor Deinem inneren Auge vor*
- *Stelle Dir nun vor, was diese Person zu Dir bezüglich dieses Lebensbereiches sagen würde (1-3 Anstriche) ... was hörst Du spontan in Deinem inneren Ohr?*
- *Was würde diese Person sagen, ist die größte Herausforderung, die Du in diesem Lebensbereich hast? (Wenn es keine gibt, so ist das auch o.k.)*
- *Notiere Dir diese Punkte in ein einer neuen Farbe zusätzlich im Feld des jeweiligen Lebensbereiches*

### SCHRITT 7

*Überprüfe nun noch einmal Deine Skalenwerte. Wenn Du das Bedürfnis hast etwas zu verändern, dann ändere es ruhig.*



# Persönliche Standortbestimmung

## COACHING SESSION

### SCHRITT 8

*Jetzt geht es im Schwerpunkt um die Visualisierung und die Auswertung bzw. Ableitung aus der Standortbestimmung.*

- 1. Schritt: Verbinde alle Skalenpunkte der einzelnen Lebensbereiche mit einem gerade Strich. Von Punkt zu Punkt.*
- 2. Schritt: Lasse das Ergebnis auf Dich wirken. Wie nimmst Du diese Form wahr? Läuft es eher "rund" in Deinem Leben aktuell oder gibt es Dellen und Zacken? Auf welchem Level von Kreismitte (Total unzufrieden, meine Bedürfnisse werden überhaupt nicht erfüllt) bis Kreisrand (meine Bedürfnisse werden voll erfüllt) nimmst Du Deine Form wahr? Wie würdest Du dies mit 2-3 Sätzen zusammenfassend beschreiben?*

---

---

---

---

### SCHRITT 9

*Notiere hier die Lebensbereiche die aktuell zu Deinen "besten" gehören:*

*Notiere hier den (die) Lebensbereich(e), an dem (denen) Du fokussiert arbeiten solltest, um Dein Wohlbefinden und Zufriedenheit insgesamt zu verbessern.*

---