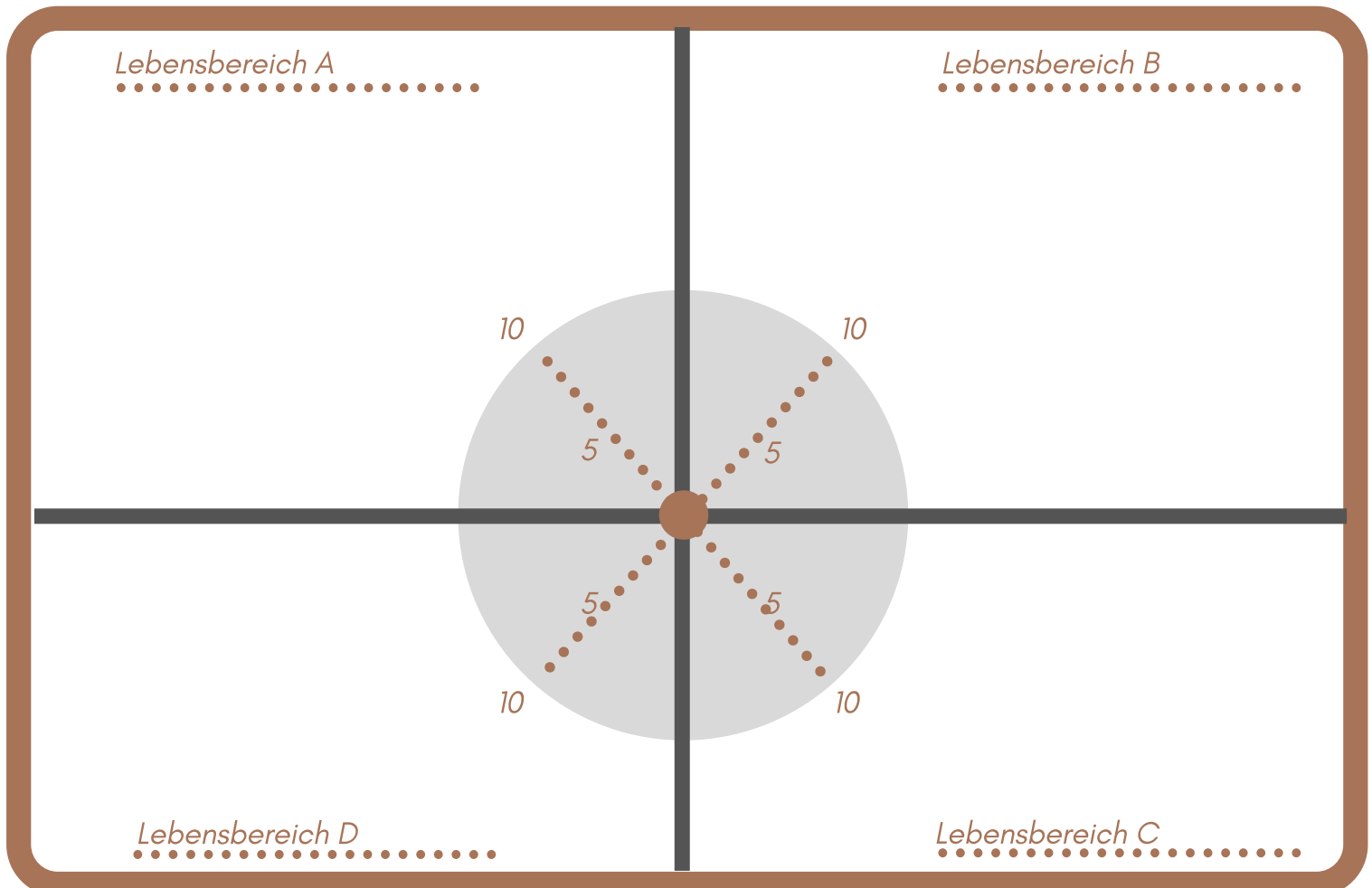


Persönliche Standortbestimmung

COACHING SESSION

SCHRITT 3

- *Bereite nun die Visualisierung analog der unten dargestellten Grafik vor.*
- *Ergänze die Stichpunkte je Lebensbereich aus Schritt 2 in den 4 Feldern.*





Persönliche Standortbestimmung

COACHING SESSION

SCHRITT 4

Skalenarbeit: Horche in Dich hinein und markiere auf der Skala von 0 (--- sehr unzufrieden, meine Bedürfnisse und Werte werden kaum erfüllt) bis 10 (+++ total zufrieden, meine Bedürfnisse und Werte werden voll erfüllt) den Wert je Lebensbereich, der aktuell Deine Empfindung zu dem jeweiligen Lebensbereich verdeutlichen könnte. Hier kommt es nicht auf die Kommastelle an. Der Wert soll Dein Gefühl in dem jeweiligen Bereich in der vergangenen Wochen oder 2-3 Monate widerspiegeln.

SCHRITT 5

Notiere Dir zu jedem Lebensbereich in kurzen Anstrichen konkrete Beispiele für den Wert, den Du in diesem Lebensbereich auf der Skala markiert hast. Sei konkret, nenne Beispiele, schreibe alles auf, die negativen sowie die positiven Gedanken und Gefühle. Verwende für jeden Lebensbereich ein eigenes Blatt. Schreibe leserlich und verwende für diesen Schritt immer die selbe Farbe (z.B. blauer Stift).

Hier ein kleines Beispiel:

Lebensbereich Gesundheit & Ernährung

- Ich nehme mir oft nicht die Zeit, in Ruhe zu essen, wenn ich bei der Arbeit bin. Ich kaue nicht ausreichend.
- Ich trinke ausreichend Wasser jeden Tag und mache täglich den Sonnengruß
- ...

Merke: Es geht in diesem Schritt nicht darum, in der Tiefe zu erforschen, WARUM etwas so ist, wie es aktuell ist. Es geht darum, zu Beispiele sammeln und zu notieren. Wenn etwas gut ist, dann suche nicht das "Haar in der Suppe".