

Name, Vorname _____

Datum _____

Hey **DU**, es geht LOS! Genau, wir starten heute schon unsere Intensiv-Coaching-Tour. Heute geht es, um die Vorbereitung um eine einzigartige Zeit bei der Intensiv-Coaching-Tour zu haben mit vielen Eindrücken, ein Horizontweiternde und tiefgreifende Veränderung /Lösung zu erleben. Zu dem Anlass habt ihr von mir eine Checkliste für alle relevanten Infos erhalten. Jedoch ist eine eigene INNERE Vorbereitung mindestens genauso wichtig. Bei den folgenden Fragen geht es mir vor allem darum, dass du dich mit deinen Erwartungen und Themen – soweit es geht – auseinandersetzt und ich einen ersten tieferen Eindruck bekomme von dir. Nimm dir bitte die Zeit, die du brauchst, auch wenn es der Alltag oft nicht hergibt und beantworte die Fragen so weit es dir möglich ist.

Bergtour - Erwartungen

Wie schätze ich meine Vorfreude auf die Intensiv-Coaching-Bergtour ein?
(Umkreise den zutreffenden Smiley)



Worauf freue ich mich besonders?

BITTE !!!
leserlich
ausfüllen

Was fordert mich besonders heraus oder wovor habe ich Respekt?

Welche Erwartungen habe ich an das Coaching?

Welche konkreten Ziele möchte ich durch das Coaching erreichen?

Was hat mich dazu bewogen, das Intensiv-Coaching zu buchen?

Spätestens 30
Tage vor der
Tour abgeben

 **Bergtour – Meine Themen**

-  Wie schätze ich meine Bereitschaft ein **an mir zuarbeiten**, für die Themen/Herausforderungen, die Veränderung brauchen?
(Umkreise den zutreffenden Smiley)



-  Beschreibe mein aktuelles Thema oder Anliegen, das ich im Coaching bearbeiten möchte? In welchen Bereichen möchte ich mehr Klarheit oder Verständnis gewinnen, um das Thema besser zu bewältigen?

-  Was hat mich dazu bewogen dieses Thema anzugehen? (*Druck von außen* z.B. eine Person, wirtschaftliche Lage, etc. oder *Druck von innen* z.B. Stress, (Zukunfts-)Angst, ausgebrannt sein, Überforderung etc.)

-  Habe ich bereits Maßnahmen ergriffen, um das Thema/Herausforderung anzugehen? Wenn ja, welche und mit welchen Ergebnissen?

-  Welche Herausforderungen oder Hindernisse habe ich bei der Bewältigung dieser Themen bisher erlebt?

 **Bergtour – Coaching**

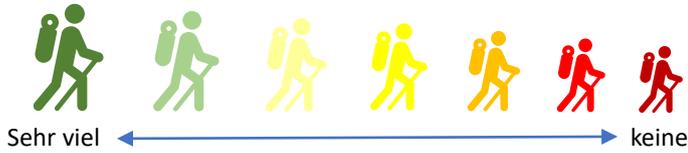
 Wie möchte ich während des Coachings unterstützt werden? Welche Art von Feedback, Anregungen oder Interventionen wünsche ich mir?

 No-Go - Was darf im Coaching nicht passieren?

 Gibt es noch andere Informationen oder Aspekte, die für das Coaching relevant sein könnten?

Bergtour - Planungs- und Organisationsfragen

Wie viel Wandererfahrungen habe ich in den alpinen Bergen?
(Umkreise den zutreffenden Wanderer)



Wie viel Ausdauer habe ich beim Wandern?
(Umkreise den zutreffenden Wanderer)



Welche gesundheitlichen Einschränkungen (z.B. Herzprobleme, Knieprobleme) habe ich?

Welche Nahrung bevorzuge ich? Auf Allergien und Sonderwünsche können nur bedingt eingegangen werden, bitte melde dich bei mir schnellstmöglich um die Voraussetzungen klären zu können.
(Umkreise das zutreffende Symbol)



vegetarisch



gerne auch mit Fleisch

Welche T-Shirt Größe habe ich? (inkl.)
(Umkreise das zutreffende T-Shirtsymbol)



XS

M

L

XL

XXL

XXXL

Meine Fragen an Ruben?

Ich freue mich sehr auf Dich und unsere gemeinsame Horizonsweiternde Bergtour.

Dein Ruben

