

Fragebogen Online-Coaching «Standortbestimmung»

Sie fragen sich wie es weiter geht: Bin ich am richtigen Ort? Werde ich hier genug wert geschätzt? Will ich so den Rest meines Lebens verbringen? Welche Optionen stehen mir noch offen?

Vielleicht fühlen Sie sich mit Ihrer jetzigen Arbeit/Arbeitgeber nicht mehr wohl, stehen vor einem Stellenwechsel, haben gerade eine Ausbildung abgeschlossen, wollen in die Selbständigkeit oder sehnen sich nach einer ausgewogeneren Work-Life Balance. Auf jeden Fall überlegen Sie sich: «Was will ich eigentlich? What's next?»

Im Standortbestimmung Online-Coaching besprechen wir welche Entscheidungen aktuell bei Ihnen anstehen, und was Sie sich wünschen.

Was erwartet sie konkret? Basierend auf meiner psychologischen Ausbildung, viel Lebenserfahrung und Erfahrungen aus meinem eigenen langen Berufs-/Karriereweg von einem DAX30-Unternehmen bis in die Selbständigkeit werden wir in einem strukturierten zweistündigen Online-Gespräch Ihre aktuelle Situation und Veränderungswünsche besprechen. Ich trete Ihnen mit viel Empathie entgegen, werde aber auch kritische Fragen stellen, Sie herausfordern und zum Nachdenken anregen.

Was ist Ihr Nutzen? Natürlich können in 2 Stunden keine Wunder bewirkt werden. Doch:

1. Ich werde Sie anregen in sich hinein zu hören, um herauszufinden, was Ihnen wichtig ist. Nachgedacht haben Sie wahrscheinlich selbst schon genug, und trotzdem noch nicht entschieden. Deshalb gilt es nun auch Ihr Herz und Gefühl «abzuholen». **Selbstwahrnehmung und Bewusstheit** sind der erste und wichtigste Schritt zur Entscheidungsfindung.
2. Sie haben die Möglichkeit mir Fragen zu stellen und kriegen eine **unabhängige Meinung und Perspektive** auf Ihre Situation. Auch das kann zu mehr Klarheit führen.

Wie läuft die Beratung ab? Damit wir die 2 Coaching-Stunden möglichst effizient und in Ihrem Sinne nutzen können, bitte ich Sie die nachfolgenden Fragen zu beantworten. Einerseits kann ich mir so schon vorab ein besseres Bild von Ihnen machen, so dass ich keine unnötigen Fragen stellen muss. Andererseits können Sie selbst ein erstes Fazit über Erreichtes und Ihre Zukunftsvision ziehen. Das erhöht die **Effektivität** des Coachings, und ist deshalb **fester Bestandteil** des Online-Coachings. Dann mailen Sie mir den Fragebogen zu und ich melde mich bei Ihnen zwecks Terminvereinbarung.

Last, but not least: Sie dürfen darauf vertrauen, dass Ihre Angaben bei mir in sicheren Händen sind und ich strengste Verschwiegenheit bewahre.

Suchen Sie sich nun einen schönen und ruhigen Ort, und planen Sie ca. 30 Minuten Zeit für das Ausfüllen des Fragebogens ein. Ich freue mich von Ihnen zu hören und Sie kennenzulernen!

Herzlichst,



Ihre Claudia Göldi

Bitte geben Sie hier kurz Ihre Personalien an: Name, Geschlecht, Alter, Adresse

Schildern Sie kurz Ihre gegenwärtige Situation (Beruf/Funktion/Ausbildung, persönliche Situation)?

In welcher Art Unternehmen arbeiten Sie? Nennen sie die Branche, Art (int. Grosskonzern, Handelsunternehmen, Industrielle Produktion, Handwerksbetrieb, etc.) und Grösse des Unternehmens (Anzahl Mitarbeiter). Natürlich können Sie auch gerne den Namen des Unternehmens nennen (ist aber nicht zwingend erforderlich).

Was ist Ihre höchste Ausbildung, die Sie vollständig abgeschlossen haben? (z.B. Master, Bachelor, eidgenössischer Fachausweis, Lehrabschluss, etc.)

Denken Sie an Ihre längerfristige Zukunft und stellen Sie sich selbst in 10 Jahren vor. Wie und wo wollen Sie dann leben? Was werden Sie persönlich und beruflich in 10 Jahren erreicht haben?

Was möchten Sie in den nächsten 2 Jahren unbedingt verändern, und weshalb?

Auf einer Skala von 1 bis 6, wie zufrieden sind Sie mit Ihrer gegenwärtigen beruflichen Situation? (1 = sehr unzufrieden, 6 = sehr zufrieden) Geben Sie 2-3 Stichworte/Punkte an, um den angegebenen Wert zu erläutern.

Bitte schildern Sie kurz, was Ihnen an Ihrer beruflichen Situation zurzeit am besten gefällt.

Auf einer Skala von 1 bis 6, wie zufrieden sind Sie mit Ihrer gegenwärtigen privaten Situation? (1 = sehr unzufrieden, 6 = sehr zufrieden) Geben Sie 2-3 Stichworte/Punkte an, um den angegebenen Wert zu erläutern.

Nennen Sie drei Dinge, die Sie in Ihrem Leben unbedingt noch machen möchten.

1.

2.

3.

Betrachten Sie nun das letzte Jahr genauer: Was ist da besonders gut gelaufen, worauf sind Sie am meisten stolz (my proudest prouds)? Was ist nicht so gelaufen wie Sie es sich vorgestellt haben, welche flops gab es (my sorriest sorries)?

Basierend auf der vorherigen Frage: Welche Schlüsse ziehen Sie aus Ihren proudest prouds bzw. sorriest sorries für Ihre Zukunft?

Wenn Sie nun an Ihren letzten grossen Erfolg denken, was war das und wie haben Sie ihn gefeiert?

Nennen Sie drei Ihrer wichtigsten Fähigkeiten, die Ihnen helfen die täglichen Herausforderungen zu meistern.

1. _____
2. _____
3. _____

Was gibt Ihnen Energie in Ihrem Leben?

Wer sind die 4 wichtigsten Personen in Ihrem Leben?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Formulieren Sie nun das Thema, welches Sie in unserem Coaching besprechen in einer einzigen kurzen Frage. Versuchen Sie das, was Sie wirklich umtreibt, auf den Punkt zu bringen (das ist meist nicht einfach, aber lohnt sich).

_____?

Gibt es etwas, das Sie mir als Ihrem Coach vor unserem Gespräch sagen oder fragen wollen? Oder etwas, das ich unbedingt wissen sollte.

Bitte nennen Sie nachfolgend 3 Termine/Zeitfenster, wann das Coaching stattfinden könnte. (Der erste Termin kann frühestens 7 Tage nach Einsendung des Fragebogens erfolgen)

1. _____
2. _____
3. _____

Bitte senden Sie nun den ausgefüllten Fragebogen an: claudia.goeldi@shiru.ch

Ich melde mich innerhalb von 48 Stunden bei Ihnen zwecks Terminvereinbarung.

Ich bedanke mich sehr herzlich für Ihr
Vertrauen und Interesse! Selbstverständlich
behandle ich Ihre Angaben mit grösster
Vertraulichkeit.