

Fragebogen Online-Coaching «Vereinbarkeit Familie und Beruf»

Sie haben oder möchten Kinder. Gleichzeitig wollen oder gehen Sie weiterhin Ihrem Beruf nach.

Nichtsdestotrotz fragen Sie sich, «wieviel» Beruf dem Kind/der Familie/Ihnen selbst gegenüber zumutbar ist? Wie Sie das alles organisiert kriegen und funktionieren soll? Wie und wann Sie Ihre eigenen «Batterien auftanken» und Zeit finden Sozialkontakte zu pflegen? Weshalb alles an Ihnen hängen bleibt: Kinder, Putzen, Einkaufen, Kochen, etc. Wann Sie und Ihr Partner eigentlich noch Zeit füreinander haben? Wie Sie Ihre langfristigen Berufs- und Karrierechancen wahren?

Oder planen Sie nach ein paar Jahren Pause wieder in den Beruf einzusteigen? Auch dann stellt sich die Frage der Kinderbetreuung und Familienorganisation. Haben Sie Zweifel bezüglich Ihrer eigenen Fähigkeiten und Wiedereinstiegschancen?

Denkbare Szenarien und Lebensentwürfe gibt es viele: Es gibt nicht die eine richtige Lösung. Es ist wichtig flexibel zu bleiben. Die Kinder werden grösser und Bedürfnisse ändern sich. Langfristig bedeutend ist achtsam mit sich selbst und den eigenen Ressourcen umzugehen.

Was erwartet Sie konkret? In einem zweistündigen Online-Coaching versuchen wir miteinander zu ergründen, worauf es Ihnen ankommt, wenn Sie Job und Familie miteinander verbinden (wollen). Ich greife dabei sowohl auf meine psychologische Ausbildung als Coach zurück wie auf meine eigene Lebens-/Berufserfahrung. Sie profitieren von meinen verschiedenen Sichten als Coach, Mutter, selbständige Unternehmerin, Top Executive. Vor diesem Hintergrund leite ich Sie an herauszufinden, welche Gefühle und Wünsche hinter Ihren gegenwärtigen Fragenstellungen stehen.

Was ist Ihr Nutzen?

1. Sie kommen sich selbst auf die Spur und verbessern Ihre Selbstwahrnehmung.
2. Sie entdecken Widersprüche und kriegen erste Ideen für einen Umgang damit.
3. Sie sehen Ihre Lebenssituation und Fragestellungen aus einer neuen Perspektive und entwickeln Akzeptanz und Empathie für sich selbst.
4. Sie lernen Ihre Prioritäten kennen, definieren, was es ggfs. zu entscheiden gibt und nächste Schritte auf Ihrem Weg.

Wie läuft die Beratung ab? Ich werde mit Empathie und Mitgefühl Ihre Themen und Fragestellungen aufgreifen, und kritisch nach- bzw. hinterfragen. Damit wir die 2 Coaching-Stunden möglichst effizient nutzen können, beantworten Sie bitte die folgenden Fragen und schicken sie vorab an mich zurück. Dadurch kann ich mir schon ein erstes Bild über Ihre Person und Situation machen, und muss keine unnötigen Fragen mehr stellen. Gleichzeitig hilft Ihnen die Beantwortung der Fragen Ihr konkretes Anliegen nochmals zu schärfen. Insgesamt erhöht sich so die **Effektivität** des Online-Coachings. Darum ist die Vorab-Zusendung des Fragebogens ein **fester Bestandteil**.

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

Das Ausfüllen des Fragebogens dauert ca. 45 Minuten. Es ist wichtig, dass Sie sich diese Zeit gönnen. Ich bin schon sehr gespannt auf Sie und Ihre Einzigartigkeit, und freue mich Sie demnächst kennenzulernen! Übrigens: Natürlich coache ich Sie auch gerne, wenn Sie ein Mann sind!

Herzlichst, Ihre Claudia Göldi



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

Schildern Sie in ein paar Stichworten Ihre private Situation (Partnerschaft/Zivilstand, Anzahl und Alter Kinder, ggfs. Schwangerschaft, Berufssituation, etc.).

Wenn Sie berufstätig sind: Was und wieviel arbeiten Sie? (Job, Funktion, Hierarchiestufe, Arbeitszeiten, Teilzeitpensum, Arbeitsauslastung, Dauer des Arbeitswegs, etc.)

Nennen Sie Ihre höchste vollständig abgeschlossene Berufsausbildung/Abschluss(z.B. Lehrabschluss, eidgenössischer Fachausweis, Master, Bachelor, etc.)

Denken Sie an Ihre längerfristige Zukunft und stellen Sie sich selbst in 15 Jahren vor. Wie und wo wollen Sie dann leben? Was werden Sie persönlich und beruflich in 15 Jahren erreicht haben?

Stellen Sie sich nun Ihre berufliche Situation in den nächsten 2 Jahren vor: Was, wo und zu wie viel Prozent möchten Sie (ggfs. nach Geburt) arbeiten? Aus welchem Grund?

Wann gehen Sie bzw. planen Sie zukünftig an einem normalen Arbeitstag aus dem Haus zu gehen bzw. abends zurück zu kommen?

Wie oft sind Sie/planen Sie beruflich oder privat abends ausser Haus zu sein (pro Monat)?

Wie oft und für wie lange sind Sie/planen Sie abwesend/auf Geschäftsreisen zu sein (pro Jahr)?

Wie oft und für wie viele Tage ist Ihr Partner abends abwesend und/oder auf Geschäftsreisen?

Abende pro Monat: _____

Geschäftsreisen pro Jahr: _____

Falls Sie schon Kinder haben: Wer betreut heute die Kinder? Wie gut funktioniert das? Was klappt gut bzw. weniger gut? Wie fühlen Sie sich mit dieser Lösung?

Falls Sie zurzeit noch keine Kinderbetreuung haben oder Änderungen planen: Wie wollen Sie sich zukünftig (evtl. nach Geburt, Wiedereinstieg, etc.) organisieren? Wer wird das Kind/die Kinder betreuen? Welche Gefühle haben Sie, wenn Sie daran denken?

Schildern Sie in kurzen Stichworten wie viel und in welchen Belangen Ihr Partner Sie in Haushalt und Kinderbetreuung unterstützt.

Haben Sie schon oder planen Sie eine Haushaltshilfe, Putzfrau, Wäsche-/Bügelndfrau?

Gibt es jemanden (über Ihren Partner und die regelmässige Kinderbetreuung hinaus) in Ihrer näheren Umgebung, der notfallmässig einspringen könnte, wenn alle Stricke reissen? Den Sie jederzeit anrufen und um Unterstützung bitten können – sei es für die Kinderbetreuung (z.B. wenn Kind krank ist) oder ggfs für den Haushalt? Wenn ja, wie stehen Sie zu dieser Person, und wie oft können Sie auf diese Unterstützung realistischerweise pro Jahr zurück greifen?

Auf einer Skala von 1 bis 6: Beurteilen Sie nun wie gut Ihnen die Vereinbarkeit von Beruf und Familie heute schon gelingt?

Falls Sie gerade in einer Umbruchsphase stecken (Arbeitsaufgabe infolge Schwangerschaft, Wiedereinstieg, Jobwechsel, etc.): Wie wohl fühlen Sie sich mit Ihrem Vorhaben/Plan?

(1 = sehr schlecht, 6 = sehr gut) Erläutern Sie in 2-3 Stichworten den angegebenen Wert.

Wie steht es um Ihre Sozialkontakte? Wie oft sehen Sie Ihre Freunde? Wieviel «moralische» Unterstützung erhalten Sie bzw. holen Sie sich von Ihnen?

Was gibt Ihnen Energie und Kraft in Ihrem Leben?

Wie entspannen Sie? Wie oft gelingt Ihnen das zurzeit?

Was kommt gerade zu kurz in Ihrem Leben? Seit wie lange schon? Was macht das mit Ihnen? Welche Gefühle löst es bei Ihnen aus, wenn Sie daran denken?

Was ist Ihnen am Wichtigsten, wenn Sie an Ihre Zukunft denken?

Über welche 3 Dinge zerbrechen Sie sich zurzeit am meisten den Kopf?

1.

2.

3.

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

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

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.