Vorbereitungsfragen

Du hast Dich zu einem Coaching-Termin angemeldet.

Herzlichen Glückwunsch!

Dein Termin: Datum: _____ Uhrzeit: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Mobil-Telefon: _____

Mail-Adresse: _____

Gefühle und Emotionen

Gefühle und Emotionen sind die Folge unserer Gedanken. Bewusst und unbewusst.
Deine Aufgabe ist es, Dich einmal zurückzunehmen. Schaffe Dir einen Raum und reflektier für Dich:
(1) Wie geht es mir emotional?
(2) Wie fühle ich mich?

(3) Bei welchen Themen (Gesundheit / Beziehung & Partnerschaft / Finanzen) nimmst Du ein Gefühl, emotionale Blockaden wahr?
(4) Welche Gedanken kannst Du in Dir entdecken, die Dich auf irgendeine Art und Weise in Deinem Leben aufhalten oder klein machen?
(5) Erinnere Dich der letzten 24 Stunden… Bitte benenne mindestens DREI Emotionen / Gefühle, die für Dich am relevantesten waren.

©Bewusst Sein – Die Akademie
Holger Gierth – kontakt@holger-gierth.com
+49 (0) 172 511 91 88

Beziehung / Partnerschaft

(1) Wie bezeichnest Du Deine Beziehungen zu anderen Menschen - eher konstruktiv oder destruktiv?
(2) Wie bewertest Du Deine Partnerschaft?

Finanzen

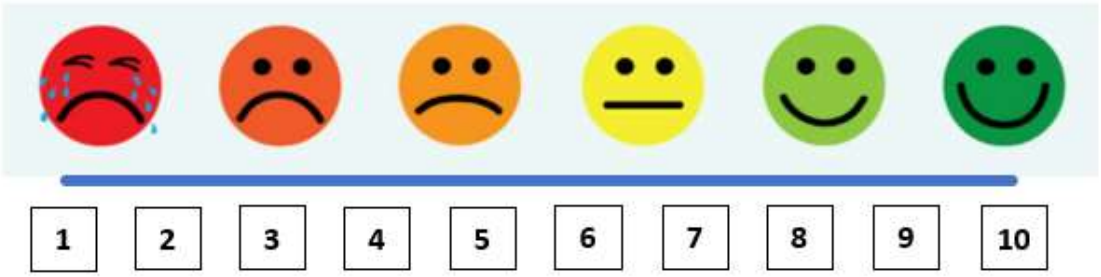
Wie ist es um Deine Finanzen gestellt? Beschreibe Deine finanzielle Situation in kurzen Worten:

©Bewusst Sein – Die Akademie
Holger Gierth – kontakt@holger-gierth.com
+49 (0) 172 511 91 88

Gesundheit

Wie ist es um Deine Vitalität und körperliche Leistungsfähigkeit bestellt?
Bitte beantworte für Dich schriftlich:

Wie geht es mir körperlich?
(1) Beschreibe in allgemeinen Worten Deinen gesundheitlichen Zustand.
(2) Auf einer Skala von 1 bis 10 (10 = Ideal) - Wo stehst Du?



(3) Wo liegen meine körperlichen Beschwerden, und wie lange begleiten diese mich schon?

Ich bitte Dich, mir das ausgefüllte Formular mit den Vorbereitungsfragen vor dem Coaching per Mail zu senden.

©Bewusst Sein – Die Akademie
Holger Gierth – kontakt@holger-gierth.com
+49 (0) 172 511 91 88