



Entscheidungshelfer

Du überlegst, ob das SELBSTcoaching gerade das Richtige für dich ist?
Dieser kleine Fragebogen hilft dir, ehrlich einzuschätzen, ob du gerade an einem Punkt bist, an dem du von diesem Angebot wirklich profitierst.

Passt das SELBSTcoaching für'n Hausgebrauch zu dir?

1. Deine aktuelle Situation

Im Moment habe ich das Gefühl, dass ich ...

- feststecke oder mich im Kreis drehe
- mich weiterentwickeln möchte, aber nicht so recht weiß, wie
- grundsätzlich zufrieden bin, aber gern bewusster leben würde
- gerade keine Veränderung brauche

Wie leicht fällt es mir, mich selbst zu motivieren?

- ziemlich gut – ich kann mich selbst anspornen
- mal so, mal so
- eher schwierig – ich verliere schnell den Fokus

Wenn es um Themen wie Selbstreflexion, Gewohnheiten oder innere Klarheit geht, dann ...

- habe ich schon ein bisschen Erfahrung
- bin ich neugierig, weiß aber nicht genau, wie ich starten soll
- habe ich mich bisher kaum damit beschäftigt

2. Deine Bereitschaft, Verantwortung für dich zu übernehmen

Ich bin bereit, mir regelmäßig Zeit für mich zu nehmen (z. B. 15–30 Minuten pro Tag).

- Ja, das ist mir wichtig

- Vielleicht – wenn's leicht machbar ist
- Nein, gerade habe ich dafür keinen Kopf

Wenn etwas nicht rund läuft, bin ich eher jemand, der ...

- zuerst selbst reflektiert und Lösungen sucht
- gern Impulse oder Unterstützung von außen bekommt
- lieber abwartet, bis sich die Dinge von selbst klären

3. Deine Erwartungen

Was wünschst du dir von einem Selbstcoaching?

- Mehr Klarheit über mich selbst und meine Lebensrichtung
- Innere Ruhe, Leichtigkeit und Selbstvertrauen
- Konkrete Werkzeuge, mit denen ich etwas verändern kann
- Inspirierende Anregungen für zwischendurch

Wie wichtig ist dir, dass du selbstständig an deinen Themen arbeiten kannst?

- Sehr wichtig – ich mag Eigenverantwortung
- Hauptsache, es ist verständlich und praxistauglich
- Weniger – ich brauche lieber persönlichen Austausch

Deine kleine Auswertung

Zähle einfach, wie oft du bei den Fragen die erste oder zweite Option gewählt hast:

5–7 Mal: Perfekt! Du hast die Offenheit und Eigeninitiative, die das SELBSTcoaching optimal nutzt. Du wirst viel aus den Übungen und Denkanstößen mitnehmen.

3–4 Mal: Du hast Interesse und Motivation, aber vielleicht brauchst du klare Strukturen oder eine kleine Erinnerung im Alltag. Das SELBSTcoaching ist ein guter Startpunkt, um dich sanft hineinzufinden.

0–2 Mal: Vielleicht ist gerade nicht der ideale Zeitpunkt. Wenn du später wieder mehr Raum für dich hast, kann das Programm dich wunderbar unterstützen.

Dein nächster Schritt:

Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt, dir selbst ein paar neue Impulse zu gönnen. Das SELBSTcoaching für'n Hausgebrauch kann dabei ein unterstützender Begleiter sein.