

Vorbereitungsfragebogen für Coaching- & Beratungsgespräch

Rüedi Fokus & Vielfalt – Autismus & ADHS Coaching

Dieser Fragebogen dient dazu, sich auf das Gespräch vorzubereiten und wichtige Informationen festzuhalten. Bitte beantworten Sie die Fragen so gut es für Sie passt – es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

1. Was führt Sie zu mir? (Ihr Hauptanliegen)

2. Was möchten Sie durch das Coaching erreichen? (Ihre Ziele)

3. Welche Herausforderungen erleben Sie aktuell im Alltag (z. B. Organisation, Stress, Kommunikation)?

4. Welche Stärken und Interessen bringen Sie mit?

5. Gab es bereits Unterstützungsangebote oder Therapien, die hilfreich waren?

6. Welche Strategien oder Hilfsmittel haben Ihnen bisher gutgetan?

7. Gibt es bestimmte Situationen, die Ihnen besonders schwerfallen?

8. Was wäre für Sie ein kleines, aber wichtiges erstes Erfolgserlebnis im Coaching?

Vielen Dank für Ihre Vorbereitung! Bringen Sie den ausgefüllten Bogen bitte zum Gespräch mit – er dient als Grundlage für unser Coaching.