

Selbstanalysebogen

Dieser Fragebogen bietet die Möglichkeit, Deine Ausgangslage, Beobachtungen und Deine Wünsche und Ziele zu sehen und zu definieren. Während unserer gemeinsamen Arbeit werden wir den Bogen um Blockaden und Ergebnisse erweitern. So können wir uns nicht nur Erfolge vor Augen führen, sondern auch in einer eventuell späteren Folgearbeit Punkte vertiefen.

Hintergrund: Ausgangsposition / Status Quo

Beschreibe stichpunktartig Deine Ausgangslage.

Beispiele:

- Berufsleben (gesellschaftliche Position / Berufliche Stellung / Berufliche Rolle)
- Privatleben (Freundschaften / Partnerschaft / Familiäres Verhältnis)
- Inneres Erleben (Selbstwahrnehmung / Fremdwahrnehmung / Lebensgefühl / Glaubenssätze)

Erfahrungen: Beobachtungen

Erkennst Du Muster in Deinem Leben?

Beispiele:

- Welche Situationen wiederholen sich immer zu?
- Wo kann ich nicht aus meiner Haut, würde es aber gern?
- In der Situation bin ich nicht ich selbst.

Wunsch / Bedürfnis: private - berufliche – spirituelle Weiterentwicklung

Definiere Dein Ziel! Was möchtest Du durch unsere gemeinsame Arbeit erreichen?

Beispiele:

- Mein Wunsch ist es ein gesünderes Verhältnis zu meinem Vater zu haben.
- Ich möchte gern eine neue Führungsposition einnehmen.
- Es ist mein Bedürfnis bewusster wahrnehmen zu können, was mir gut tut.