

# Fragebogen zum Kennenlernen

Dieser Fragebogen ist etwas anders als die meisten. Er ist eine Einladung, Gedanken und Gefühle aus dem Leben zu überdenken und auch zu teilen. Dabei ist es wichtig auf Gefühle und Gedanken zu achten die beim Schreiben kommen und, soweit es sich für Sie/Dich richtig anfühlt, diese auch im Fragebogen zu beschreiben.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Jeder Punkt ist eine Einladung zur Selbstreflexion, zur Reflexion über Beziehungen, das Leben und wie die Welt sich darstellt. Das bietet ein neues Kennenlernen und Erkennen.

Keine Antwort oder „weiß ich nicht“ ist absolut OK. Wichtig ist, nicht bei einer Frage stecken zu bleiben, sondern zügig durch das Dokument durchzugehen. Es geht nicht um Bewertung oder Beurteilung oder darum gut dazustehen oder zu beeindrucken.

Alle Antworten werden streng vertraulich behandelt ebenso wie alles andere worüber wir im Coaching sprechen. Als von der International Coach Federation zertifizierter Coach bin ich verpflichtet, mich strengstens an die Ethischen Grundsätze des Coachings (ICF Code of Ethics)<sup>1</sup> zu halten.

Für Fragen stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung.

Florian Brody  
+1 408 887 3456  
brody@brody.org  
zoom.us/my/fbrody

---

<sup>1</sup> [https://coachfederation.org/app/uploads/2020/01/Code-of-Ethics\\_German\\_2019\\_11\\_25.pdf](https://coachfederation.org/app/uploads/2020/01/Code-of-Ethics_German_2019_11_25.pdf)

## **Zu mir:**

**Name:**

**Wo ich lebe:**

**Telefon:**

**E-mail:**

**Alter:**

**Geburtsdatum:**

**Familienmitglieder mit Namen** [Eltern, Geschwister]

**Meine Beziehung mit Namen** [Single, fixe Beziehung, verheiratet]

**Meine Ausbildung** [Schule, Uni, Kurse, Seminare]

**Meine Arbeit** [Meine Position, Arbeitsbereich, Themen]

**Meine Arbeitsumgebung** [Arbeitgeber, selbständig, arbeitslos]

**Meine Interessen / Hobbies / Spirituelle Praxis / andere Aktivitäten die mir wichtig sind**

## Wenn ich über mich selbst nachdenke...

**Ich beschreibe mich als...**

**Meine speziellen Fähigkeiten und Begabungen und wie ich sie erkenne. Was erzähle ich davon anderen? Warum nicht? Was würde es mir erleichtern mehr davon mitzuteilen?**

**Wenn ich über mein Leben reflektiere erkenne ich folgende Umstände, Probleme, Hindernisse von außen, die mich immer wieder beschäftigen, mir im Weg sind. Was macht die Dinge zu Hindernissen für mich?**

**Wenn ich über mein Leben reflektiere, erkenne ich immer wieder die gleichen Wege wie ich mich selbst sabotiere. Was würde dieses Verhalten ändern?**

**Wenn ich mein Leben auf ein Thema konzentrieren könnte, was wäre das?**

**Die drei bis sechs Momente die mein Leben definieren – und warum sie das tun.**

**Eine Zeit in meinem Leben in der ich mich energievoll, erfüllt und wirklich lebend gefühlt habe – wie war das? Was waren die Umstände und wie hat es sich angefühlt? Wie war die Umgebung, die Anderen? Wie kam es dazu?**

**Meine Aktivitäten, die es mir ermöglichen ein erfülltes Leben mit Sinn zu führen — wie oft, wie intensiv? Was ich bewusst tue um mir etwas Gutes zu tun oder etwas zu lernen (Beispiele sind Tagebuch schreiben, Meditation, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Workout, Laufen gehen, Freiwilligenarbeit, Kirche, Chorgesang, Kaffee mit dem besten Freund/der besten Freundin, Familienfest)**

**Beim Ausfüllen dieser Punkte ist mir einiges in den Sinn gekommen — jetzt denke / spüre ich ... Gefühle / mein Körper ... Was bedeutet das für mich?**

**Irgendein physisches oder psychisches Trauma in meinem Leben?**

**Was mir noch wichtig ist mitzuteilen, um mich besser kennenzulernen**

## Die Balance der unterschiedlichen Bereiche in meinem Leben

Was mir wichtig ist, was ich in den Bereiche mache und wie zufrieden ich damit bin

1 = sehr unzufrieden 2 = halbwegs zufrieden 3 = zufrieden  
4 = sehr zufrieden 5 = absolut perfekt – könnte nicht besser sein

<b>Lebensbereich</b>	<b>1-5 Wert</b>	<b>Was ich mache um Probleme in diesem Bereich zu begegnen</b>
<b>Körper/ Gesundheit</b>		
<b>Familie:</b>		
<b>Beziehungen:</b>		
<b>Gemeinschaft und Freunde:</b>		
<b>Arbeit:</b>		
<b>Freizeit:</b>		
<b>Finanzen:</b>		
<b>Ausbildung:</b>		
<b>Spiritualität:</b>		

**Wenn ich darüber reflektiere wie ich diese Fragen beantworte lerne ich /  
kommt mir in den Sinn...**

**Welche Verbindungen (falls vorhanden) sind da zwischen den  
Schwierigkeiten in den genannten Bereichen und so wie es mir momentan  
geht?**



## **So wie ich mich jetzt erlebe —**

**Was ich vom Ausfüllen bereits gelernt habe ...**

**Was ich über mich gelernt habe**

**Über mein Leben**

**Neue Fragen die sich zu mir und meinem Leben ergeben**

**Gedanken und Gefühle die ich habe, jetzt wo ich eine neue Phase in meinem Leben beginne.**

Auf weiteren Seiten ist noch mehr Platz...

Herzlichen Dank für die Zeit und Mühe beim Ausfüllen. Bitte an einem sicheren und privaten Platz aufheben, um es später durchgehen zu können und Entwicklungen zu erkennen. So gewünscht, gerne mit mir teilen: [brody@brody.org](mailto:brody@brody.org).