

Coaching

Fragen aus und für die Beratungspraxis für Coaches

Nach Themenschwerpunkten geordnet

synapse-we

Fragen der Beratungspraxis

Inhalt

Absicht	3
Ausstrahlung	4
Beziehung.	5
Beziehung Coach / Klient	6
Fragen	7
Handeln	8
Herz	9
Ich und Bewusstsein	11
Kräfte, Quellen, Qualitäten	12
Lernen	13
Macht	14
Ordnung	15
Probleme	16
Rat und Rätsel	17
Raum	18
Selbstreflexive Fragen	19
Stabile Zonen	20
Selbsterkundung	21
Systemisch	22
Veränderung	23
Werte	24
Zeichen	25
Zeit	26

Absicht

Ist das Ziel wirklich wichtig?

Ist es das richtige Ziel, oder gibt es ein Ziel, das zu erreichen Ihre eigentliche Absicht ist?

Was wäre sichergestellt, falls Sie dieses Ziel erreichten?

Hätte sich Ihre Absicht dabei erfüllt, und wenn nicht, welches wäre das nächste Ziel, das zu erreichen Sie sich vornehmen würden?

Was wäre sichergestellt, wenn Sie auch dieses Ziel erreicht hätten?

Hätte sich dann Ihre Absicht erfüllt, oder gäbe es wiederum ein nächstes Ziel, das Sie erreichen müssten, um Ihre Absicht zu verfolgen?

Wohin führt diese Absicht, wenn Sie ihr immer weiter folgen?

Wann, an welchem Punkt haben Sie das Gefühl, Ihre Absicht wirklich umgesetzt zu haben?

Sind die Ziele, die Sie sich gesetzt haben, Ihre eigenen oder aber Ziele, die Sie bewusst oder unbewusst von jemand anders übernommen haben?

Angenommen, es gäbe eine positive Absicht, die hinter dem problematischen Verhalten steckt – welche wäre das?

Angenommen, es gäbe eine positive Absicht, die sich hinter einer unerfüllten und unerfüllbaren Sehnsucht verbirgt – welche wäre das?

Was ist mir wichtig im Leben?

Was will ich mit meinem Verhalten erreichen?

Wenn Sie diese Absicht verfolgen und an Ihr Ziel gelangen, was haben Sie dann erreicht?

Was haben Sie davon?

synapse-we

Ausstrahlung

Was wirkt bei anderen Menschen auf Sie anziehend?

Zu welchen Menschen fühlen sie sich hingezogen?

Woran merken Sie, dass Sie sich angezogen, angesprochen, überzeugt, angenehm berührt fühlen?

Gibt es ganz besondere Merkmale, die Sie festmachen können?

Gibt es bestimmte Verhaltensweisen, die auf Sie eine besondere positive Wirkung haben?

Kennen Sie Menschen, von denen Sie sagen können, sie hätten eine gute, angenehme, bezaubernde, gewinnende Ausstrahlung?

Was macht das Besondere an dieser Ausstrahlung aus?

Wie müssten Sie sich verhalten, um diese Ausstrahlung zu erzielen?

Was müssten Sie denken, fühlen, wahrnehmen, glauben, wissen, wertschätzen?

Gibt es bestimmte Vorbedingungen für diese Ausstrahlung, z.B. Umwelt, Erziehung, Umgang, Kultur, Bildung, Lebenserfahrungen, Beziehungen?

Was haben die Menschen, die Sie um ihre Ausstrahlung beneiden, das Sie nicht haben?

Könnten Sie sich vorstellen, von diesen Menschen zu lernen?

Was würde Sie daran hindern, das Verhalten dieser Menschen zu übernehmen?

Wie möchten Sie ganz allein auf andere Menschen wirken?

Welchen Eindruck hinterlassen Sie Ihrer Meinung nach bei Menschen, die Sie nicht kennen? (z.B. bei Ihrem Nachbarn im Bus)?

Welchen Eindruck hinterlassen Sie Ihrer Meinung nach bei Menschen, die Sie nur flüchtig kennen gelernt haben (z.B. auf einem Fest)?

Welchen Eindruck hinterlassen Sie Ihrer Meinung nach bei Menschen, die Sie schon sehr lange kennen, aber dies nur in einem beruflichen Kontext?

Wie würden diese Menschen sich über Sie äußern?

Welchen Eindruck hinterlassen Sie Ihrer Meinung nach bei Menschen, die Sie schon sehr lange kennen, aber dies nur in einem privaten Kontext?

Wie würden diese Menschen sich über Sie äußern?

Welchen Eindruck möchten Sie beruflich machen?

Wie möchten Sie gern beschrieben werden?

Welchen Eindruck möchten Sie privat machen?

Mit welchen Auswirkungen Ihres (unbewussten) Verhaltens sind Sie nicht zufrieden?

Welche Eindrücke, Signale oder Botschaften möchten Sie verändern?

Wo, wann und von wem fühlen Sie sich falsch verstanden, ertappt?

Wo, wann und bei wem machen Sie einen falschen Eindruck, wecken Sie falsche Erwartungen oder sogar Ängste?

Was möchten Sie vor allem vermitteln?

Hinter welchen Ideen, Wertvorstellungen, Glaubensinhalten, Anschauungen, Meinungen, und Urteilen können Sie stehen, ohne sich selbst verbergen oder verbiegen zu müssen?

Wozu können Sie sich ohne Wenn und Aber bekennen?

Was möchten Sie auf keinen Fall vermitteln?

Womit möchten Sie auf keinen Fall oder nur in bestimmten Fällen in Verbindung gebracht werden?

Was müssen Sie ablehnen, um sich selbst treu zu bleiben?

Welchen Status möchten Sie verkörpern?

Welche Stellung möchten Sie in einem bestimmten Kontext oder allgemein im Leben einnehmen?

Haben Sie eine Vorstellung davon, wie Sie sich selbst darstellen möchten (z.B. in einer Annonce, in einem frei erfundenen, idealen Lebenslauf oder in einem Nachruf)?

Können Sie in einer knappen Selbstdarstellung Ihre Fähigkeiten und Qualitäten auf den Punkt bringen?

Gibt es eine Erfolgsformel für ihre Selbstdarstellung?

Wie würde diese Erfolgsformel bei Ihnen ankommen, wenn jemand anders sich so darstellen würde?

Beziehung

Zu wem haben Sie Ihrem Gefühl nach im Leben eine Beziehung?

Zu was haben Sie Ihrem Gefühl nach im Leben eine Beziehung?

Wann sprechen Sie von Verhältnis, und zu wem oder was haben Sie im Leben ein Verhältnis?

Zu wem oder was spüren Sie im Leben eine Verbindung?

In welche Bezugssysteme wissen und fühlen Sie sich eingebunden?

Woran merken Sie, dass sich eine Verbindung zu jemanden oder etwas hergestellt hat?

Welches Gefühl löst in Ihnen das Eingebundensein meistens aus?

Woran merken Sie, dass jemand Kontakt zu ihnen aufnimmt?

Wie erleben Sie eine Verbindung, die sich zu einem anderen Menschen hergestellt hat?

Woran merken Sie, dass Sie keinen Kontakt zu einem Menschen finden?

Wie erleben Sie die Beziehungslosigkeit?

The image shows a large, light blue rectangular area. On the left side, there is a stylized yellow figure of a person with a circular head. In the center, the text "synapse-we" is written in a large, white, sans-serif font. The text is partially cut off on the right side.

synapse-we