1. Fragen zur **Motivation**, mir ein Coaching zu organisieren:

* Was bewegt mich dazu, mich durch einen Coach begleiten zu lassen?
* Was ist der aktuelle Anlass, das Coaching nachzufragen?
(Nur ankreuzen und ggf. Argumente dazu für das Erstgespräch überlegen)

	+ Ich bin in eine persönliche Krisensituation geraten, die sich auch in meinem Beruf auswirkt?
	+ Es hat Veränderungen in meinem Unternehmen / meiner Organisation gegeben, die mich beruflich in eine neue, verunsichernde Situation gebracht haben?
	+ Der akute Stress hat in meiner Arbeit sehr stark zugenommen und ich fühle mich erschöpft?
	+ Seit längerer Zeit beobachte ich bei mir eine langsam ansteigende physische und psychische Erschöpfung und meine Arbeit macht mir immer weniger Freude?
	+ Ich habe das Gefühl, in das Kreuzfeuer vieler meiner Kollegen geraten zu sein?
	+ Die wirtschaftliche Situation meines Unternehmens / meiner Organisation hat sich (rapide) verschlechtert?
	+ In meinem Unternehmen / in meiner Organisation hat es oder wird es große Umstrukturierungen geben, die auch auf meinen Arbeitsplatz Auswirkungen haben (werden)?
	+ Mein Unternehmen / meine Organisation wird fusionieren?
	+ Ich beobachte, dass ich in bestimmten Situationen keine geeigneten Bewältigungs-strategien habe?
	+ Ich möchte meine Kompetenzen als Führungskraft (Managementkompetenzen) verbessern?
	+ Ich möchte den gegenwärtigen Stand in meiner beruflichen Karriere und die möglichen Weiterentwicklungsschritte erörtern?
	+ Ich möchte meine gegenwärtige Position innerhalb des Unternehmens / der Organisation besser verstehen und meine Handlungsspielräume (neu) ausloten?
	+ Ich möchte in meinem Verantwortungsbereich Veränderungen vornehmen oder neue Methoden einführen und Chancen und Gefahren dieser Veränderungen sowie geeignete Einführungsstrategien erörtern.
	+ Welche Störungen oder Beeinträchtigungen ergeben sich aus den oben genannten Anlässen?
	+ In welchen Situationen und bei welchen Gelegenheiten treten sie auf? Wie lange bestehen Sie?
	+ Haben Sie bereits Versuche unternommen etwas zu verändern? Haben Sie Erfolg damit gehabt? Was hat nicht funktioniert und warum nach Ihrer Einschätzung?
* Was darf sich auf keinen Fall verändern?
* Was erhoffe ich mir und für meine Zukunft vom Coaching?
* Auf welche weiteren Lebensbereiche wird das auch einen Einfluss haben?
* Wenn ich später einmal auf ein erfülltes Leben zurückblicke, was werde ich mir sagen, was das Coaching ausgelöst hat?
* Was könnte auch zusätzlich möglich werden/über mein naheliegendes Thema hinaus möglich werden, wenn ich entsprechende Fortschritte mache?
* Welche Ressourcen habe ich zur Verfügung, die mich in der Umsetzung meines Vorhabens unterstützen könnten?

2. Fragen zum **Rahmen** des Coachings:

* Wie oft und in welchen Abständen bin ich bereit, mit dem Coach zu arbeiten?
* Wie lange soll eine Coaching-Sitzung dauern? In Stunden? In Minuten?
* Wo soll das Coaching stattfinden?
* Wie werde ich die Vor- und Nachbearbeitung der Coaching-Sitzungen organisieren?
* Welche Spielregeln brauchen wir, damit es gute Fortschritte gibt?
* Wie läuft die Bezahlung des Coachings (pro Sitzung, monatlich mit Rechnung, etc.)?

3. Fragen zur **Zielsetzung** des Coachings:

* Was ist mein konkretes Ziel, das ich mit dem Coaching erreichen will? SMART-Regel: spezifisch, messbar, angemessen/anspruchsvoll, realistisch, terminiert
* Wie zeigt sich der Erfolg im Alltag, wenn ich das Ziel erreicht habe?
* Wenn es mehrere sind Ziele sind, wie stehen die zueinander (Reihenfolge und Priorität)?

4. Fragen zum **Inhalt** des Coachings:

* Gibt es konkrete Anhaltspunkte, an welchen Kompetenzen ich zulegen möchte?
* Was davon kann ich alleine umsetzen, wo brauche ich die Hilfe anderer? Im Beruf, in der Beziehung, im Sport ….?
* Welche Aspekte in meinem Verhalten möchte ich dynamisieren?
* In welchen Lebensbereichen und mit wem kann ich das üben? Im Beruf, in der Beziehung, im Sport ….?
* Woran erkenne ich auch kleine Fortschritte?