



Sandra Kirner
Family Coach FCCS

Bodenstrasse 44 • 8805 Richterswil
Mobile +41 79 245 72 69
coaching@sandrakirner.ch • www.sandrakirner.ch

Fragebogen für Erwachsene

Personalien

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Tel.

E-Mail

Beschreiben Sie sich in einem Satz:

Zum Beispiel: Aufgestellte/r Frau/Mann die/der gerne Ihre/seine Freunde trifft und Hobbies wie schwimmen, lesen und Musik hören liebt.

Sind Sie eher ruhig und besonnen?

Ja Nein

Sind Sie schnell genervt und wütend?

Ja Nein

Sind Sie im Alltag gut organisiert?

Ja Nein

Können Sie sich gut länger auf eine Sache konzentrieren?

Ja Nein

Haben Sie regelmässig positive Erlebnisse?

Ja Nein

Welche?

Ist es für Sie einfach, den Alltag zu meistern?

Ja Nein

Wenn NEIN, was funktioniert nicht:

Fühlen Sie sich oft unter Druck im Alltag?

Ja Nein

Wenn NEIN, was funktioniert nicht:

Haben Sie Ängste? (Dunkelheit, Platzangst, Flugangst, Spritzen)

Ja Nein

Haben Sie Phobien (Spinnen, Käfer, Schlangen)

Ja Nein

Unternehmen Sie wöchentlich etwas was Ihnen Spass macht?

Ja Nein

Denken Sie jeweils an Lösungen oder nur an Probleme?

Ja Nein

Sind Sie oft müde und gestresst?

Ja Nein

Leben Sie in der Zukunft oder in der Vergangenheit?

Ja Nein

Haben Sie ein gutes Selbstvertrauen?

Ja Nein

Kennen Sie Ihre Stärken?

Ja Nein

Stärken:

DEIN ZIEL

Was erhoffen Sie sich persönlich von diesem Coaching? Schreiben Sie einfach drauflos, alles ist richtig!

Diese Angaben helfen mir, die richtige Coaching-Methode zu finden.
Als Coach unterstehe ich der Verschwiegenheitspflicht.

Ich freue mich mit Ihnen zu arbeiten!

Herzlichst
Sandra Kirner-Egloff