



COACHING & MENTORING

## Kennenlernfragebogen für Erstgespräch

**Vorname, Name:**

**Datum:**

### Ziele & Wünsche

**Was ist das wichtigste Anliegen deiner Anfrage an mich?**

**Was ist das Thema in deinem Leben (Beruf/Privat), dass du mit meiner Unterstützung klären möchtest?**

**Welche Methoden/Strategien hast du bisher unternommen, um dieses Thema zu lösen?**

**Was hat funktioniert, was nicht?**

**Was erwartest du von unserer Zusammenarbeit?**

**Was ist deine größte Angst bezüglich unseres Coachings?**

**Was ist dein allergrößter Wunsch bezüglich unseres Coachings?**

**Deine Zielsetzung (kurz-, mittel-, langfristig)?**

**Was ist die größte Hürde, die du gemeinsam mit mir überwinden möchtest?**

**Beschreibe kurz deine berufliche und private Situation:**

**Aktuelle gesundheitliche Einschränkungen:**

Nein       Ja. Welche?

**Aktuelle Medikamenteneinnahme:**

Nein       Ja. Welche?

**Aktueller Alkoholkonsum (wie oft pro Woche, wie viel):**

**Sonstiger Substanzkonsum:**

Nein       Ja. Welche? Wieviel? Wie oft?

**Psychiatrische Vorerkrankungen/Diagnosen (was, wann):**

**Psychiatrische Vorerkrankungen/Diagnosen bei Eltern, Geschwistern (was, wann):**

**Sonstige Dinge, die ich von dir wissen sollte oder was dir noch am Herzen liegt:**