

BSFF-Schnellstart-Training

Arbeitsbogen: Meine Babyschritte nach dem 1:1-Coaching

Darum geht's: Klarheit für dich für die nächsten Schritte nach unserem Coachingtermin.

Anleitung: Drucke dieses Blatt zu unserem Coachingtermin aus und fülle es aus. Nutze dazu vor dem Termin eine Stiftfarbe und im/nach dem Termin eine weitere Stiftfarbe. Denn im Termin und danach kann sich einiges ändern 😊.

Was ist dein großes Ziel?

Wie schwierig ist es jetzt für dich? 😞 😐 😊

Was wäre ein erster, kleiner Schritt dazu?

Wie schwierig ist es jetzt für dich? 😞 😐 😊

Was musst du für diesen Babyschritt konkret tun oder lassen?

Wie schwierig ist es jetzt für dich? 😞 😐 😊

Wann/mit wem/mit welcher Situation wirst du es tun?

Wie schwierig ist es jetzt für dich? 😞 😐 😊

Wenn du den Babyschritt gemacht hast: Was sind jetzt deine Gedanken dazu?

Wie schwierig schätzt du es jetzt ein, wenn du genau diesen Schritt noch mal machen würdest? 😞 😐 😊