

Checkliste: Fragen für Ihr Selbst-Coaching

Fünf Minuten morgens, fünf Minuten abends – nicht mehr als zehn Minuten pro Tag brauchen Sie, um sich wirksam selbst zu coachen. Voraussetzung: Sie stellen sich die richtigen Fragen. Fragen, die einen Ansporn für Sie darstellen und die Ihre Neugier und Ihr Interesse wachhalten. Suchen Sie sich aus dieser Liste Fragen aus – am besten nicht mehr als drei für den Morgen und drei für den Abend.

Fragen für den Morgen

- *Auf welche Aufgabe oder welchen Termin freue ich mich heute besonders?*
- *Was ist die größte Herausforderung des Tages und wie werde ich sie meistern?*
- *Jeden Tag etwas Neues: Was probiere ich heute zum ersten Mal aus?*
- *Was genieße ich in meinem Leben am meisten?*
- ■ *Wozu verpflichte ich mich heute?*
- *Inwiefern ist der heutige Tag für mich eine Chance?*
- *Wo, von wem oder wie kann ich mir heute neue Impulse für die Arbeit suchen?*

Fragen für den Abend

- *Was ist heute gut gelaufen und warum?*
- *Was ist heute nicht so gut gelaufen und warum? Was kann ich verbessern?*
- *Was habe ich heute zum ersten Mal ausprobiert und welche Erfahrungen habe ich damit gemacht?*
- ■ *Was hat mir heute am meisten Spaß gebracht? Wie kann ich diesen Spaß häufiger in meinen Arbeitstag einbauen?*
- *Was habe ich heute lernen dürfen?*
- *Was habe ich heute von Kollegen oder Mitarbeitern gelernt?*

Wichtig: Beantworten Sie Ihre Coaching-Fragen morgens und abends immer schriftlich! Wenn Sie Ihre Fragen nur im Kopf beantworten, geht schnell alles verloren und Sie beginnen immer wieder von vorn. Wenn Sie aber ein kleines Buch führen, das Sie im Laufe der Zeit mit Antworten auf Ihre Coaching-Fragen füllen, stellen Sie schnell eine Weiterentwicklung fest.