



# Selbstcoaching

**1. Überlege dir etwas, was du gerne erreichen willst und es bisher noch nicht erreicht hast.  
sSchreibe dein Ziel auf:**

---

---

---

---

**2. Was ist die Ausgangssituation? Beschreibe sie genau.**

---

---

---

---

**3. Welche Bedürfnisse willst du dir mit diesem Ziel erfüllen?**

---

---

---

---

**4. Was hast du inzwischen (erfolglos) unternommen, um das Ziel zu erreichen? Notiere alle  
Versuche, die du bereits unternommen hast, um dieses zu erreichen.**

**5. Welche Bedürfnisse sind mit jedem dieser Versuche nicht erfüllt?**

---

---

---

---

**6. Welche Bedürfnisse hast du dir mit jedem dieser Versuche erfüllt?**



**7. Wie fühlst du dich jetzt mit dieser neuen Situation?**

---

---

---

---

**8. Wo stehst du jetzt in Bezug auf das Ziel?**

---

---

---

---

---

**9. Was hast du aus den erfolglosen Versuchen gelernt?**

---

---

---

---

---

---

**10. Überlege dir mindestens eine neue Strategie, die auf dem bisher Gelernten basiert, als nächsten Schritt um dein Ziel zu erreichen. Versuche, deine Strategien nicht zu zensieren. Was könnte ein kreativer Weg für dich sein?**

---

---

---

---

---

---

