

## Fragebogen "Health Coaching entdecken"

Name:	<input type="text"/>	Datum:	<input type="text"/>
Email-Adresse:	<input type="text"/>	Telefonnummer:	<input type="text"/>
Wohnort:	<input type="text"/>	Alter:	<input type="text"/>
Tätigkeit:	<input type="text"/>		

Wie haben Sie von mir erfahren?

Was verstehen Sie unter "Gesundheit"?

Wie würde sich Ihr Leben ändern, wenn Sie den Körper, die Gesundheit und das Wohlbefinden hätten, von dem Sie träumen?

Was sind für Sie die drei wichtigsten Dinge, die Sie sich im Zusammenhang mit Gesundheit, Ernährung und Fitness wünschen?

1. Am meisten möchte ich...

2. Weiterhin ist mir wichtig...

3. Das möchte ich nicht vergessen...

Wie sehr sind Sie bereit - auf einer Skala von 1 bis 5 - finanziell in eine mittel- oder langfristige Coaching-Beziehung zu investieren?

	<b>1</b>				<b>5</b>
	(nicht so sehr)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	(ich möchte am liebsten gleich anfangen!)

Möchten Sie mir noch etwas mitteilen? Besondere Bedürfnisse, Terminvorlieben, etc. haben hier ihren Platz:

**Schätzen Sie Ihre Anstrengungsbereitschaft mithilfe der folgenden Fragen selbst ein!**

Zusammen können wir für Sie einen außergewöhnlichen Mehrwert schaffen. Das funktioniert am besten, wenn Sie auch wirklich dafür zugänglich sind. Bitte schätzen Sie sich selbst anhand der folgenden Fragen ein!

- 1) Ich stehe pünktlich für Anrufe und Termine zur Verfügung und werde 24 Stunden vorher Bescheid geben, wenn ich einen Termin verschieben muss.

<b>1</b> (jetzt noch nicht bereit)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> (100% bereit für Health Coaching)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 2) Ich werde die Aufgaben, die wir gemeinsam für mich festlegen, entsprechend angehen.

<b>1</b> (jetzt noch nicht bereit)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> (100% bereit für Health Coaching)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 3) Ich halte mein Wort, ohne mich dabei selbst unnötig zu quälen oder zu Fall zu bringen. Gradlinigkeit ist mir wichtig.

<b>1</b> (jetzt noch nicht bereit)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> (100% bereit für Health Coaching)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 4) Ich werde meinem Health Coach Franziska Mickley einen Vertrauensvorschuss geben und bin bereit, neue Konzepte auszuprobieren.

<b>1</b> (jetzt noch nicht bereit)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> (100% bereit für Health Coaching)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 5) Ich freue mich darauf, mit Ihnen offen zu sprechen und werde dabei nicht versuchen, Ihnen nach dem Mund zu reden.

<b>1</b> (jetzt noch nicht bereit)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> (100% bereit für Health Coaching)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 6) Wenn ich das Gefühl habe, dass ich nicht das bekomme, was ich von Ihnen (Health Coach) erwarte, werde ich mich melden, sodass ich meine Bedürfnisse und Wünsche im Rahmen des Health Coachings adressieren kann und erfüllt bekomme.

<b>1</b> (jetzt noch nicht bereit)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> (100% bereit für Health Coaching)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7) Ich bin bereit, eventuell bei mir bestehende Verhaltensweisen, die mir selbst schaden, abzustellen oder zu ändern, sodass diese meinem persönlichen Erfolg nicht im Weg stehen.

<b>1</b> (jetzt noch nicht bereit)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> (100% bereit für Health Coaching)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8) Ich kann mir die von mir in Anspruch genommenen Health-Coaching-Dienstleistungen finanziell leisten. Für mich ist Health Coaching eine lohnende Investition in mein Leben.

<b>1</b> (jetzt noch nicht bereit)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> (100% bereit für Health Coaching)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9) Ich bin bereit und in der Lage, die nötige Zeit und emotionale Energie zwischen den Sitzungen aufzuwenden, um das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

<b>1</b> (jetzt noch nicht bereit)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> (100% bereit für Health Coaching)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10) Ich habe eine gute Selbstwahrnehmung und ein großes Selbstbewusstsein.

<b>1</b> (jetzt noch nicht bereit)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> (100% bereit für Health Coaching)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

So ermitteln Sie Ihre Gesamt-Anstrengungsbereitschaft: addieren Sie die Punkte aller Antworten auf die obigen Fragen. So können Sie Ihr Ergebnis selbst einschätzen:

**10-20 Punkte:** Sie sind momentan vielleicht noch nicht bereit für Health Coaching mit Genuss und Glück.

**20-30 Punkte:** Sie sind bereit für Health Coaching mit Genuss und Glück. Allerdings sollten wir noch einmal die Health-Coaching-Grundregeln festzurren.

**30-40 Punkte:** Sie sind bereit für Health Coaching mit Genuss und Glück.

**40-50 Punkte:** Sie sind total bereit für Health Coaching mit Genuss und Glück - Sie verlangen, dass ich Sie entsprechend fordere. ;-)