Vorbereitung auf das Impulsgespräch

Ich freue mich sehr, dass Sie zum Impulsgespräch kommen.

Das Impulsgespräch bringt Ihnen Klarheit darüber, was Sie wollen und was es braucht, damit Sie dorthin gelangen. Es hilft Ihnen, zu entscheiden, wie Sie weitergehen möchten. Wir lernen uns kennen und sehen, wie ich Sie unterstützen kann und ob wir zusammenarbeiten möchten.

Als Vorbereitung auf unser Gespräch, bitte ich Sie, sich etwas Zeit zu nehmen und die folgenden Fragen für sich zu beantworten. Dies soll helfen, sich klar zu werden, was Sie erreichen möchten, welche Schwierigkeiten sich Ihnen stellen und welche Unterstützung Sie sich wünschen.

. 1.) Was ist das Ziel?

. a) Was tun Sie von Herzen gerne? Wann gehts Ihnen so richtig gut?

. b) Was sind Ihre Ressourcen? Was gibt Ihnen Kraft? Was tut Ihnen gut?

. c) Was ist Ihnen wichtig? Was möchten Sie pflegen und kultivieren in Ihrem Leben?

.

. 2.) Was wollen Sie verändern?

. a) Was belastet Sie im Moment und was würden Sie gerne lösen / verändern?

. b) Wie wirkt sich die derzeitige Situation auf Sie aus? Auf Ihre Gefühle, auf Ihre Gedanken, auf Ihr Verhalten, auf Ihre Gesundheit, etc.

. c) Woran würden Sie erkennen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?

. 3.) Wie kommen Sie weiter?

. a) Was hindert Sie daran, es sich so einzurichten, wie Sie es gerne hätten?
Was sind im Moment Ihre größten Hindernisse?

. b) Was könnte Ihnen helfen, die Hindernisse zu überwinden?
Was würdest Sie gerne können?
Wozu wären Sie gerne in der Lage?

. c) Suchen Sie Unterstützung? Wobei hätten Sie gerne Unterstützung?

. 4.) Wie gut ist Ihr Zugang zu sich selbst? Wie schätzen Sie Ihre Fähigkeiten ein, sich selbst wahrzunehmen?

. d) Ihren Körper

. e) Ihre Bedürfnisse

. f) Ihre Potentiale, Stärken, Ressourcen

. g) Wiederkehrende Verhaltens- / Reaktionsmuster (z.B. bei Herausforderungen)

. h) Wissen, was Sie wirklich wollen

. i) Ihre Gedanken

. j) Ihre Gefühle

Ich freue mich, Sie auf dieser spannenden Reise zu Ihrer inneren Kraft begleiten zu dürfen.

Cristina Hagmann 076 416 65 18 cristina-hagmann.ch kundaliniyoga-basel.ch