

# IST-Analyse / Standortbestimmung

## Inhaltsverzeichnis

1. Private und berufliche Situation .....	3
2. Glaubenssätze.....	4
3. Innere Antreiber - was trifft auf Sie zu? .....	5
4. Ihre Persönlichkeit .....	6
5. Einflüsse des Umfeldes.....	8
6. Fazit .....	9
7. Coaching? .....	10

## 1. Private und berufliche Situation

Beschreiben Sie Ihre Arbeitssituation

Beschreiben Sie Ihre private Situation

Was läuft richtig gut (beruflich und privat)?

- 
- 
- 
- 
- 

Was genau stresst/belastet Sie (beruflich und privat)?

- 
- 
- 
- 
-

## 2. Glaubenssätze

Was reden Sie sich ein / glauben Sie? (z.B. „ich bin ein Versager“)

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Was reden andere Ihnen heute ein bzw. was wurde Ihnen schon immer eingeredet? (z.B. „Du bist es nicht wert, geliebt zu werden“)

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

### 3. Innere Antreiber - was trifft auf Sie zu?

Sei perfekt!

- Ich darf mir keine Fehler erlauben!
- Wenn ich etwas anfangen, dann RICHTIG!
- Meine Arbeit muss 100% erledigt sein!
- Ich muss der Beste sein!

Beeil Dich!

- Wer rastet, der rostet!
- Bloß nichts verpassen!
- Bloß keine Pausen machen!
- Zeit ist Geld!

Streng Dich an!

- Ohne Fleiß, keinen Preis!
- Erfolg muss man sich hart erarbeiten!
- Arbeit darf keinen Spaß machen!
- Ich muss mich immer anstrengen!

Sei stark!

- Ich muss es alleine schaffen!
- Ich darf niemanden um Hilfe fragen!
- Ich darf meine Gefühle nicht zeigen!
- Ich darf niemals schwach sein!

Sei gefällig!

- Jeder muss mich mögen!
- Ich darf nicht NEIN sagen!
- Ich muss es jedem recht machen!
- Harmonie um jeden Preis!

## 4. Ihre Persönlichkeit

Wie würden Sie Ihre Persönlichkeit beschreiben? Was macht **Sie** als Person aus?

Wie würden Sie Ihre Handlungsmotive beschreiben? Was ist Ihnen wichtig?

Welche Werte sind Ihnen wichtig?

Was läuft derzeit in Ihrem Leben richtig gut?

Welche Bedürfnisse bleiben momentan unerfüllt? Was wünschen Sie sich?

- 
- 
- 
- 

Welche Ängste und Sorgen haben Sie? Welche wiegen besonders schwer?

- 
- 
- 
-

Was für Gefühle (positive/negative) nehmen Sie derzeit wahr? Beschreiben Sie diese

Welche Ansprüche stellen Sie an sich?

- 
- 
- 
- 

Über welche Ressourcen verfügen Sie? (Woraus schöpfen Sie Kraft?)

Welche Defizite nehmen Sie an sich wahr? (Was schwächt Sie?)

Welche inneren Konflikte sind Ihnen bewusst? (Wo schlagen zwei Herzen in Ihrer Brust?)

- 
- 
- 
-

## 5. Einflüsse des Umfeldes

Was läuft in Bezug auf Ihre Umwelt gut?

Auf wen oder was können Sie zählen?

Welche äußeren Konflikte sind Ihnen bewusst? (Mit wem/was haben Sie offene Themen?)

Welche Ansprüche und Erwartungen kommen von außen an Sie heran?

- 
- 
- 
- 

Welche Rollen haben Sie? (z.B. Ehepartner/in, Vater/Mutter, Kollege/Kollegin etc.)

Welche davon sind positiv und welche davon belasten Sie?

Welche Bedürfnisse haben Sie gegenüber Ihrer Umwelt? Können Sie diese verwirklichen?

## 6. Fazit

Wie würden Sie Ihre aktuelle Situation zusammenfassend beschreiben? Wo stehen Sie?

Wie zufrieden sind Sie auf einer Skala von 1 – 10 (10 = alles hervorragend)

1-----5-----10

Würden Sie gerne etwas verändern:

wenn nein, was spricht für die aktuelle Situation?

wenn ja, warum? Was spricht gegen die aktuelle Situation?

## 7. Coaching?

Wünschen Sie ein Coaching?

Wenn ja, was möchten Sie in einem Coaching gerne verändern?

Was soll nach dem Coaching anders sein als jetzt?

Welche Erwartungen haben Sie an das Coaching?

**Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie Ihr Kennenlerngespräch. Ich freue mich auf Sie!**

Nähere Informationen finden Sie auf meiner Webseite: [www.katjawildfeuer.de](http://www.katjawildfeuer.de)