

Coachability Test: Bin ich bereit für ein Coaching?

Machen Sie den „Coachability Test:

Ein Coaching erfordert ein bestimmtes Investment in Geld, Zeit und Energie. Die nachfolgenden Fragen sollen Ihnen helfen herauszufinden, ob Coaching zum gegenwärtigen Zeitpunkt das Richtige für Sie ist. Bitte beantworten Sie die Fragen mit „Ja“ oder „Nein“

1. Bin ich neugierig zu erfahren, welche Potentiale noch in mir schlummern?
2. Zählen lebenslanges Lernen und persönliches Wachstum zu meinen wichtigsten Werten?
3. Habe ich ganz bestimmte Ziele, die ich in absehbarer Zeit erreichen möchte?
4. Finde ich es nützlich, mit anderen zusammen zu arbeiten, um meine Ziele zu erreichen?
5. Finde ich Feedback wertvoll, um weiter zu kommen?
6. Bin ich offen für Veränderungen und neue Perspektiven?
7. Kenne ich den Unterschied zwischen Coaching, Therapie und Beratung und bin ich mir sicher, dass Coaching am besten geeignet ist, um meine Ziele zu erreichen, bzw. meine Probleme zu lösen?
8. Weiß ich, dass der Coach mir keine fertigen Lösungen oder Ratschläge anbietet, sondern mir hilft, die Lösungen für mein Problem selbst zu finden?

9. Bin ich mir klar darüber, dass meine Veränderung auch Veränderungen in meinen Beziehungen und Verhältnissen mit sich bringen kann und bin ich bereit, die damit verbundenen Konsequenzen auf mich zu nehmen?

10. Habe ich die Möglichkeit, mir die erforderliche Zeit für ein Coaching zu nehmen?

11. Habe ich die finanziellen Ressourcen, um in ein Coaching zu investieren?

12. Bin ich bereit, für das Coaching eventuell auf andere Ausgaben wie z.B. für Urlaub zu verzichten?

Ihre Auswertung:

Die Anzahl der „Ja“ Fragen ergeben das Ergebnis.

1-3 Fragen mit Ja beantwortet: Coaching ist zurzeit nicht das Richtige für Sie.

4-6 Fragen mit Ja beantwortet: Sie haben noch gewisse Vorbehalte. Informieren Sie sich bei Personen, die bereits ein Coaching absolviert haben und/oder bei Coaches, was Coaching bewirkt und wie Ihnen ein Coach helfen kann.

7-9 Fragen mit Ja beantwortet: Sie sind grundsätzlich „coachable“.

10-12 Fragen mit Ja beantwortet: Coaching ist für Sie sehr geeignet. Suchen Sie sich einen passenden Coach und beginnen Sie mit dem Coaching.