

Wann und mit wem bin ich zufrieden

Situationen

Themen

Menschen

A

B

C

Gut daran
ist.....

In welcher Situation fühle ich mich verbunden mit meinem Gegenüber

Gut daran ist.....

A

B

C

Situationen

Themen

Menschen

Welche Ergebnisse/ Menschen habe ich nicht
geschätzt und bin traurig darüber

A

B

C

Dafür möchte
ich mir
vergeben.....

Situationen

Themen

Menschen

Wie gehts es Dir
dabei?

Wann passt Du Dich an,
um dazuzugehören?

A

B

C

Situationen

Themen

Menschen

Christiane Schild www.grahl-coaching.de

Wie gehts es Dir
dabei?

Welche Situation ist Dir unangenehm,
weil Du Angst hast abgewiesen zu werden

A

B

C

Situationen

Themen

Menschen

Wie gehts es Dir
dabei?

Mit wem oder wo kannst Du nicht sein,
weil "man" das nicht macht....

A

B

C

Situationen

Themen

Menschen

Welche Gedanken sind ständige
Begleiter Deines Tages?

Sind es
förderliche
Gedanken?

A

B

C

Situationen

Themen

Menschen

Welche Ereignisse haben Dich zerrissen?

Was kannst Du tun,
um zu
heilen?

Situationen

Themen

Menschen

A	
B	
C	

Wann bist Du nicht da, obwohl Du mitten in
einem Geschehen bist?

Wie gehts Dir dabei?

Situationen

A

Themen

B

Menschen

C

Welche Emotionen kommen immer wieder?

Wie gehts Dir dabei?

Situationen

A

Themen

B

Menschen

C

Wann lässt Du Dich treiben?

Wie kannst
Du das ändern?

Situationen

A

Themen

B

Menschen

C

Welche Ziele setzt Du Dir immer wieder und erreichst sie nicht?

Wie kannst Du das ändern?

Situationen

A

Themen

B

Menschen

C

**Woran scheiterst Du?
Wo willst Du dazugehören?**

**Wie kannst
Du das ändern?**

Situationen

Themen

Menschen

A	
B	
C	

Was hast Du gemacht, weil Dein
Bauchgefühl es Dir gesagt hat?

Bist Du immer noch
zufrieden damit?

Situationen

A

Themen

B

Menschen

C

Was wurde gesehen
und kann gehen?

Was willst Du
loslassen?

Situationen

A

Themen

B

Menschen

C

Reden ohne auf Dich zu hören, wann ist das so?

Warum machst
Du das?

Situationen

A

Themen

B

Menschen

C

Ich bin Kreativ und lebe dieses Talent

Wann machst
Du das?

Situationen

A

Themen

B

Menschen

C

Christiane Schild www.grahl-coaching.de

Ich liebe mich

Wofür liebst Du
Dich?

Situationen

A

Themen

B

Menschen

C

Wer oder was triggert mich?

Was passiert
da mit Dir?

Situationen

A

Themen

B

Menschen

C

To Love Liste füllen,
was möchte ich wirklich tun

Wie kannst Du das
umsetzen?

Situationen

A

Themen

B

Menschen

C

Was kannst Du wählen?

Wann hast Du
bewusst gewählt?

Situationen

Themen

Menschen

A

B

C

Wann spielst und lachst Du?

Wie kannst Du das noch mehr machen?



A	
B	
C	



Wofür übernimmst Du nicht die Verantwortung?

Wie kannst Du das
ändern?

Situationen

A

Themen

B

Menschen

C

Ich liebe mich

Ich bin gut genug

Ich bin hier, um