



## Holistic Lifestyle Coaching

---

### Mögliche Fragen

#### Frag erstmal beim Start nach:

- Warum ist jemand zu dir gekommen ?
- Wie fühlt er/sie sich ?
- Was ist das konkrete «Problem» , Herausforderung, Unzufriedenheit?
- Weiss er/sie, warum es dazu gekommen ist ?
- Was hat er/sie schon vorher versucht / unternommen, um «das» zu verbessern ?
- Was gab es bei vorherigen Versuchen an Resultaten und für wie lange ? Warum unzufrieden dort / damit ?
- Gibt es gesundheitliche Einschränkungen oder Medikamenteneinsatz ?
- Gibt es markante psychische Konstellation ( z.B. Scheidung, Todesfall, Trauma, Häusliche Gewalt, Mobbing... )?
- Sind Allergien oder Unverträglichkeiten bekannt ?
- Wie ist die allgemeine Ernährung ?

- Trinkverhalten ?
- Sportliche Betätigung ?
- Meditation ?
- Schlaf ?
- Familiäre Situation ? Kinder ? Wie alt ?
- Psychische Verfassung ?
  
- WAS IST DEIN ZIEL / WUNSCHRESULTAT ? ( Bis wann ?)
- Willst du, dass ich dir dabei helfe und wir das gemeinsam angehen ?
- Was bist du bereit, dafür zu tun ?
- Ist dir klar, dass ich du selber die Verantwortung hast, das Ziel zu erreichen ?

### Terminologie bei Fragen / Nachfragen / Feedback:

- Mir fällt auf, dass...
- Ist dir auch schon aufgefallen, dass...
- Ich nehme wahr, dass...
- Ich beobachte, dass...
- Kann es sein, dass...
- Stimmt das, dass ....

## The Work:

- Ist das wirklich wahr ?
- Kannst du 100 % sicher sagen, dass das wahr ist ?
- Wie fühlt es sich an, wenn du diesen Gedanken hast ?
- Wie würdest du dich fühlen, wenn du diesen Gedanken nicht denken / fühlen könntest ?

DREH DEINEN SATZ UM...und finde / erforsche den «wahrsten» Satz.

## Wenn mehr das Gespür / Wahrnehmung erforscht wird:

Was spürst du in deinem Körper ?

Wo Druck ?

Durch von innen oder von aussen ?

Oder ein Ziehen ? Stechen ?

Enge ?

Liegt da was drauf oder kommt das von Innen ?

Kühle / Wärme ?

Was für ein Gefühl ist es ?

## Nach der aufgelösten / gefühlten Emotion:

- wie fühlst du dich jetzt ?
- Wie geht es dir jetzt ?

- Was war das genau ?
- Kennst du das Gefühl ?
- Von früher / öfters ?
- War das/die Kleine oder die/der Grosse, der/die hier reagiert hat ?
- Ist dir das bekannt aus der Kindheit?
- Kommt das oft vor in deinem Leben ?
- Hast du das oft erlebt mit deiner Mutter/ Vater ?

Am Ende einer Sitzung bitte immer nachfragen (falls es nicht schon sowieso erwähnt wurde in der Sitzung ):

- Wie war es für dich heute ?
- Was sind deine Erkenntnisse heute aus dieser Sitzung ?
- Was motiviert dich heute aus dieser Sitzung ?
- Was ist dein Ziel bis zum nächsten Mal ?