

Checkliste – Wenn du auf der Suche nach professioneller Hilfe wie Therapie, Coaching, Supervision bist

Nimm dir nach dem Erstgespräch ein paar Minuten Zeit und fülle die Liste aus.

1. Dein 1. Eindruck war (liste hier mind. 5 Eindrücke, Gefühle, Wahrnehmungen, Dinge o.ä, die dir spontan in den Sinn kommen, auf):

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. Markiere je eine Zahl von 0 - 10, wobei 0 = gar nicht und 10 = vollkommen bedeutet:

Ich habe mich verstanden gefühlt:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mein Anliegen wurde umrissen:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ein vorläufiges Ziel, mit dem ich mich identifizieren kann, wurde definiert:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Rahmenbedingungen wie Bezahlung, Schweigepflicht, Vertraulichkeit und Terminregelung wurden besprochen

ja teilweise nein

4. Ich habe eine Vorstellung nach welcher Schule oder Methode gearbeitet wird

ja teilweise nein

5. Es wurde NICHT versucht, mich von etwas zu überzeugen! Ich wurde zu nichts gedrängt! (Ausnahme besteht bei Gefahr zur Selbst- oder Fremdverletzung)

ja teilweise nein

6. Selbstverantwortung, Selbstentscheidung und Selbstermächtigung werden unterstützt und haben einen hohen Stellenwert. Dies ist in der Haltung der Beraterin, des Beraters erkennbar.

ja teilweise nein

7. Meine Fragen wurden beantwortet ohne mich zu beschämen oder zu entwerten.

ja teilweise nein

Ich denke, dass sich nun ein „Bild“ abzeichnet. Doch wenn du dir nicht sicher bist, sende mir gerne den ausgefüllten Bogen zu: email@alexandrareis.at Eine weitere Möglichkeit ist es mit einer reflektierten Person durch zu besprechen.

