



Meine 100+ besten Coaching-Fragen

Hallo!

Wundervoll, dass du da bist. 😊 Ich freue mich, dir in diesem eBook **meine 100+ besten Coaching-Fragen** vorzustellen.

Ich liebe es, Menschen tief zu begleiten und ihnen den Raum zu geben, sich selbst vollkommen neu zu entdecken und zu erforschen. Dabei sind Fragen für mich die Glühwürmchen am Wegesrand, die das Dunkel erleuchten und die Richtung zeigen.

In meinen Coaching-Gesprächen gehe ich so mit meinen Coachees immer tiefer, um sie dann so hoch aufsteigen zu sehen, wie sie sich das immer erträumt haben - und oft weit darüber hinaus.

Dieses transformative Coaching verändert die Art des Seins meiner Coachees - sie beginnen, etwas zu erschaffen, das bisher in ihrer Realität nicht möglich war.

Und dabei helfen ihnen diese Fragen und viele weitere, die im Laufe von nun mehr als 20 Jahren aus meinen Coaching-Gesprächen entstanden sind.

Ich freue mich sehr, wenn dich die eine oder andere Frage inspiriert, sie mit deinen Coachees auszuprobieren, sie zu kosten und dich von ihr leiten zu lassen.

Und wie bei einem köstlichen Essen mit lieben Freunden gilt:

Lass dir Zeit.

Lass dir Zeit, die Fragen in dir aufsteigen zu lassen. Und wenn sie in deinem Bewusstsein sind, werde **noch** langsamer, bis du sie endlich stellst. Gönn dir und deinem Coachee den Raum, der zwischen den Fragen entsteht, denn daraus entsteht die kreative Kraft, die nachhaltig transformiert.

Ich wünsche dir viel, viel Spaß beim Ausprobieren und freue mich über eine Nachricht von dir, wie dir **meine 100+ besten Coaching-Fragen** gefallen haben.

Schreibe mir doch einfach eine eMail an info@sue-messlinger.com!

Herzlichst,

Sue 😊

EINLEITUNG / ANFANG

Was würde unser Gespräch zu einem *außergewöhnlichen* Erlebnis für dich machen?

Was wäre das Wertvollste, was du durch ein Coaching mit mir erfahren würdest?

Wenn du mich - von heute an gerechnet - 3 Jahre später anrufen würdest, was hätten wir - mit Blick auf unser heutiges Gespräch - besprochen, das ALLES verändert hat?

VISION / WUNSCH / ZIEL

Wonach sehnt sich dein Herz?

Was ist deine tiefste Sehnsucht?

Was lässt dein Innerstes strahlen?

Was sind deine Feen-Wünsche? Die Wünsche, die du dich nicht traust, wahrwerden zu lassen, weil deren Erfüllung einfach zu gigantisch wäre?

Was sind die drei Dinge in deinem Leben, die dir am meisten am Herzen liegen?

Wenn du jetzt von EINER Sache mehr haben könntest, was wäre das?

Wann hast du dich in deinem Leben am lebendigsten gefühlt? Was hast du da getan?

Was würde es für dich bedeuten, wenn du das bekommst, was du willst?

Wie würde dein Leben sein, wenn du dein Ziel erreicht hast?

Woher weißt du, dass du das erreicht hast, was du willst? Was siehst du dann, hörst du, fühlst du?

Was würdest du wollen, wenn es dir nicht alles bedeutet?

Was wäre das Schlimmste für dich daran, wenn du das bekommst, was du willst?

Fortsetzung VISION / WUNSCH / ZIEL

Was würdest du wollen, wenn du wüsstest, es ist okay, es zu erhalten?

Was würdest du wollen, wenn dir garantiert würde, dass du es nie verlierst?

Was würdest du wollen, wenn dir garantiert würde, dass du es bekommst?

Was würdest du wollen, wenn du weißt, du kannst nicht versagen?

Was würdest du wollen, wenn du weißt, es ist okay zu scheitern?

Was tust du so gerne, dass du darüber völlig die Zeit vergisst?

Was würdest du damit erreichen, wenn du das hast, was du willst?

Was würdest du ändern?

Was darf dafür Platz machen?

Wenn sich nichts verändert, wenn es also genauso bliebe, was bedeutet das für dich?

Was hast du innerlich entschieden, was das Erreichen deines Ziels bedeutet - für dich und dein Umfeld?

Wie reagiert dein Umfeld auf deine Vision?

Womit wirst du dich für deinen Einsatz belohnen?

Wie und mit wem wirst du deinen Erfolg hinterher feiern?

Wo findest du Unterstützung? Wer hilft dir, andere Perspektiven einzunehmen?

Was hast du ganz allein geschafft?

Was hast du bisher unternommen, um deine Vision zu erreichen?

Was hast du selbst getan, um Bewegung in die Angelegenheit zu bringen?

Was meint dein Partner/deine Partnerin, was du vor allem dir selbst zu verdanken hast?

Was ist dein ganz eigener Erfolg in der Angelegenheit?

Fortsetzung VISION / WUNSCH / ZIEL

Welche Erfahrung möchtest du machen, wenn du dein Ziel erreichst? Und welche nicht?

Basierend auf dem, was du erreichen willst: Was möchtest du erschaffen?

Was wäre der Zweck davon?

Welchem Zweck würde es dienen?

Wenn du das Ergebnis vorher wissen würdest, was würdest du tun?

Kennst du jemand, der das Ziel erreicht hat, das du erreichen willst?

Wie ist er, wie du nicht bist?

Was fühlst du, ist der wahre Grund/Wunsch?

Was ist dein bahnbrechendstes Ziel? Wenn dir nur erlaubt wäre, dich auf EIN Ziel auf deiner Liste zu fokussieren, welches Ziel würde aller Wahrscheinlichkeit nach sicherstellen, dass JEDES andere Ziel ebenfalls erreicht wird - auch wenn es dir nicht erlaubt wäre, daran zu arbeiten?

Was hat sich verändert, dass du heute beginnen willst, deine Vision zu verwirklichen? Was ist heute anders als gestern?

HERAUSFORDERUNGEN / PROBLEME

Welches Problem lässt dich nachts nicht schlafen?

Wo bist du nicht integer/ehrlich/authentisch?

Wozu hast du dich verpflichtet, ohne dass du dich ehrlich verbunden fühlst?

Welches sind deine bevorzugten Methoden, dich selbst zu sabotieren?

Was klappt? Was klappt nicht? Was fehlt? Was noch?

Wenn du dem Gedanken ____ glaubst, wie reagierst du?

Wer wärst du ohne den Gedanken ____?

Fortsetzung HERAUSFORDERUNGEN / PROBLEME

Was fehlt, dass es dich dazu bringt, ____ zu tun?

Wie wäre dein Leben verlaufen, wenn du anders reagiert hättest?

Was stoppt dich?

Wo hältst du dich selbst zurück?

Was macht dir Angst?

Macht es dir wirklich Angst?

Wo fühlst du dich verpflichtet, Dinge zu tun, obwohl du „sagst“, dass du sie nicht tun willst?

Was ist die gute Seite daran, das Problem weiter bestehen zu lassen? Welchen Gewinn ziehst du daraus?

Was ist die schlechte Seite daran, das Problem zu lösen? Was verlierst du dadurch?

Warum solltest du unbedingt weiterhin in dieser anstrengenden Situation bleiben?

Was ignorierst du?

Was ist deine beste Idee, um das Problem/die Situation zu lösen?

Und das basiert auf was?

Woher weißt du das?

Was ist passiert, dass du das denkst?

Zu welchem Verhaltensmuster greifst du, wenn du mit einer schwierigen Situation konfrontiert bist?

Wo hast du deine Grenzen gesteckt?

Was soll sich noch erledigen, bevor du handelst?

Fortsetzung HERAUSFORDERUNGEN / PROBLEME

Was nimmst du auf dich, das du anderen überlassen solltest?

Was überlässt du anderen, was du tun solltest?

Wenn du jetzt 1 Million Euro mit dem nächsten kleinen Schritt verdienen würdest, was würdest du tun?

Welcher Sache hast du dich wirklich verpflichtet, und was tust du nun dafür?

Ist das etwas, für das es sich lohnt zu kämpfen?

Ist das etwas, für das es sich lohnt, diese radikale Entscheidung zu treffen?

Und falls nicht?

Was ist, wenn es nicht gestimmt hat? Was ist, wenn es sich als Fehlentscheidung herausstellt?

Was meinst du: Was hindert dich daran, die Entscheidung zu treffen?

Wie würdest du einen Kunden/einen Freund in dieser Situation coachen/beraten?

NACH-FRAGEN & SONSTIGE FRAGEN

Welche Menschen, Orte und Gewohnheiten füllen dich mit Energie?

Welche Menschen, Orte und Gewohnheiten entziehen dir Energie?

Was läuft gut in deinem Leben/deiner Karriere/deiner Familie/deiner Beziehung?

Was läuft nicht gut in deinem Leben/deiner Karriere/deiner Familie/deiner Beziehung?

Welche Situation in deinem Leben hat dich am meisten geprägt?

Welcher Mensch hat dich am meisten beeindruckt? Warum?

Was ist dein größtes Geschenk an die Welt?

Fortsetzung NACH-FRAGEN & SONSTIGE FRAGEN

Wenn du den Raum verlässt, was vermissen die Menschen dort drinnen am meisten von dir?

Was ist deine Wirkung in der Welt?

Über was hast du alles gehört, was du jemals wissen wolltest?

Was ist dein täglicher Kreativ-/Müdigkeitsrhythmus? In welcher Tageszeit fühlst du dich energetisiert oder erschöpft?

Was gibt es noch, das du mir darüber noch sagen möchtest?

Was gibt es noch, das du mir verschweigen möchtest?

Was gibt es noch, von dem du das Gefühl hast, es wäre für mich wichtig zu wissen?

Was hat dich dazu gebracht, diese Frage zu stellen?

Was willst du damit ausdrücken?

Was passiert gerade in dir?

Was hast du mich sagen hören?

Was kommt bei dir hoch, wenn ich das sage?

Was kommt bei dir hoch, wenn du darüber nachdenkst?

Was denkst du in diesem Moment?

Was musst du DIR sagen?

Was musst du MIR sagen?

Wie funktioniert das für dich?

Kannst du mir ein Beispiel geben?

Was langweilt dich?

Was begeistert dich?

Fortsetzung NACH-FRAGEN & SONSTIGE FRAGEN

Was tolerierst du?

Was macht dich verrückt?

Was macht dich faul?

Wie agierst/reagierst du, wenn das passiert?

Wie sieht dein Spielplan aus?

Was machst du aus all dem?

Was kannst du nicht genug darüber wissen?

Was würdest du tun, wenn du mehr Zeit hättest?

Was würdest du tun, wenn du weniger Zeit hättest?

Was würdest du tun, wenn du mehr Geld hättest?

Was würdest du tun, wenn du weniger Geld hättest?

Was würdest du tun, wenn du mehr Informationen hättest?

Was würdest du tun, wenn du weniger Informationen hättest?

Was würdest du tun, wenn du mehr Menschen kennen würdest?

Was würdest du tun, wenn du weniger Menschen kennen würdest?

Welche Worte sind genau jetzt da?

Wie soll man sich an dich erinnern?

Wozu trägst du etwas bei, das viel größer ist als du?

Welches Erbe willst du deinen Kindern/in deinem Unternehmen hinterlassen?

Also: Wie wirst du nun entscheiden? Was wirst du jetzt tun?

