

Fragen-Checkliste für die Extrahierung der Essenz

Essenz-Frage

Stichworte aus der Lebensgeschichte des Klienten

- 1 Was ist das Grundgefühl mit dem der Klient in die Welt gekommen ist?

- 2 Was ist das größte Dilemma aus der Familiengeschichte das bis heute wirkt?

- 3 Was gilt es als Erwachsener aus diesem Dilemma und den daraus entstanden Überzeugungen heute noch zu lernen und zu überwinden?

- 4 Welche Geschenke und Fähigkeiten sind aus den Dramen entstanden und gilt es zu danken und zu würdigen?

- 5 Wofür ist der Klient dankbar oder versteht nun dankbar dafür zu sein, nachdem er die Zusammenhänge erkennt oder Sie als Coach ihm diese vor Augen führen konnten?

Essenz-Frage

Stichworte aus der Lebensgeschichte des Klienten

6 Was ist wesentlicher Teil der Identität des Klienten („Ich will“ und „Ich bin“ Sätze)?

7 Worin sollte der Klient sich selbst würdigen, dafür das er es geschafft, überlebt, überstanden, überwunden hat (meist das, wofür Sie als Coach, wenn Sie mit dem Herzen hören mit Mitgefühl und Respekt reagieren)?

8 Welche Fähigkeiten haben bis hierhin gedient, stehen aber der Entwicklung des vollen Potenzials nun möglicherweise im Weg?

9 Was noch fehlt, um das volle Potenzial zu entwickeln?

10 Welche Angst ist zu überwinden?

Essenz-Frage

Stichworte aus der Lebensgeschichte des Klienten

- 11 Weshalb die Angst als Schutz bis hierhin zu würdigen ist?
-
- 12 Was ist der größte Selbstverrat, das noch ungelebte Leben und die ungelebte Liebe, die größten Tabus?
-
- 13 Was ist unwiederbringlich verloren ist und gilt es zu betrauern?
-
- 14 Wofür gilt es den Eltern zu danken und worin sollten sie gewürdigt werden (auch hier ist Ihr Mitgefühl für die Eltern wesentlich und hilft dem Klienten vielleicht eine neue Sichtweise einzunehmen)?
-
- 15 Wofür gilt es den jetzigen Lebensbegleitern (Partner, Kinder, vielleicht wichtige Geschwister oder Seelenfreunde) zu danken und zu würdigen?
-

Essenz-Frage

Stichworte aus der Lebensgeschichte des Klienten

- 16 Worin sind die jetzigen Lebensbegleitern (Partner, Kinder, vielleicht wichtige Geschwister oder Seelenfreunde) dem Klienten gerade Meister – was gibt es mit Ihnen (noch) zu lernen?
-
- 17 Wem gilt es noch zu danken oder zu würdigen?
-
- 18 Von wem oder was gilt es sich möglicherweise zu trennen, zu verabschieden (ungesunde, nicht nährende Verbindungen)?
-
- 19 Was gilt es noch zu verzeihen: sich selbst und anderen?
-
- 20 Was ist das Versprechen an das Leben?
-

Essenz-Frage

Stichworte aus der Lebensgeschichte des Klienten

- 21 Was ist die Aufgabe nach dem all das erlebt und nun auch erzählt wurde damit zu tun (Lebensaufgabe)?
-
- 22 Was ist der Klient im vollen Potenzial (lassen Sie hier Ihr Bild entstehen)?
Ist eine Bestimmung ersichtlich?
-
- 23 Fragen, die der Klient sich noch stellt, die noch unbeantwortet sind?
-