

CHECKLISTE

# FINDE DEINEN PERFEKTEN COACH



CLAUDIA SCHEIDEMANN



# HALLO!

Mein Name ist Claudia Scheidemann.  
Ich bin Apothekerin, Life-Coach und Trainerin.  
Meine Lieblingswerkzeuge für Coaching und Selbstcoaching  
sind Journaling und Neugier auf sich selbst.

Der Coaching- Markt ist unübersichtlich und nicht reguliert.  
Deshalb ist es wichtig, dass du dir eigenverantwortlich Orientierung  
verschaffst und deine Entscheidung gut vorbereitest.

Mit dieser Checkliste möchte ich dir die Suche nach einem Coach,  
die oder der perfekt zu dir passt, erleichtern.

[claudia-scheidemann.de](http://claudia-scheidemann.de)  
[@die\\_schreibapotheke](https://www.instagram.com/die_schreibapotheke)

# WIE KANNST DU VORGEHEN?

Lebenssituationen von Menschen und ihre persönlichen Ressourcen sind grundsätzlich verschieden. Was dem einen weiter hilft, muss nicht zwangsläufig für den anderen auch funktionieren. Die Entscheidung für oder gegen ein Coaching oder einen bestimmten Coach ist daher sehr individuell und sie verdient eine gute Vorbereitung und persönliche Klärung. Dann wirst du eine gut informierte Entscheidung treffen, die dich wirklich weiter bringt.

Daher stelle ich dir hier einen Prozess zur Verfügung, den du vor einer Entscheidung bearbeiten kannst.



Was denkst du jetzt gerade?



---

---

---

---

# KLARHEIT IN 4 SCHRITTEN

## STEP

1

DEIN WARUM

---

Hier geht es um deinen Coaching-Anlass: Warum möchtest du dich coachen lassen und was genau erwartest du?

## STEP

2

Die Rahmenbedingungen eines Coaching-Prozesses können sich von Coach zu Coach sehr unterscheiden. Überlege, was du dir wünschst.

DEIN WIE

---

## STEP

3

GESPRÄCH

---

Viele Coaches bieten ein kostenloses Orientierungsgespräch an. Du kannst Fragen klären und vor allem schauen, ob die "Chemie stimmt".

## STEP

4

Basierend auf deiner Recherche und deinen Überlegungen fällst du deine Entscheidung.

DEINE ENTSCHEIDUNG

---













## SCHRITT 3

# GESPRÄCH

Im Gespräch kannst du jetzt noch alle offenen Fragen klären.

Die wichtigste Frage für das Gespräch mit deinem Auswahl-Coach ist:

- Fühlst du dich im Gespräch wohl? Auch wenn etwas Kniffligeres oder für dich Schwieriges besprochen wird.

Die Coaching-Beziehung ist eine sehr persönliche. Vertrauen und ein Sicherheitsgefühl auf deiner Seite sind dafür unglaublich wichtig. Du solltest dich gerne mit deinem Coach treffen.

Außerdem gibt es natürlich noch eine Reihe weiterer Fragen:

- Wie gut hört sie/er zu? Geht sie/er ausreichend auf Fragen ein?
- Welche persönlichen Erfahrungen bringt der Coach mit?
- Welche Coachinghaltung/ -philosophie oder auch was für ein Menschenbild stehen hinter dem Angebot?
- Welche Ausbildung/en hat der Coach absolviert?
- Gibt es eine schriftliche Coaching-Vereinbarung?
- Was kostet das Ganze? Welche Zahlungsmöglichkeiten gibt es?
- Wie sind die vertraglichen Bedingungen? z.B. bei Stornierung, Absage von Terminen deinerseits usw.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## GESPRÄCH

Jede/r braucht andere Dinge, um eine gute Entscheidung zu treffen. Diese Liste ist also sicher nicht vollständig. Ergänze also alle Fragen oder Überlegungen, die dir jetzt noch in den Sinn gekommen oder dir noch wichtig sind.

Vielleicht ist dir die Liste der Fragen aber auch viel, viel zu ausführlich. Dann streiche einfach alle Punkte weg, die dir nicht wichtig sind. 😊

Und noch ein Hinweis zu deiner Recherche selbst:

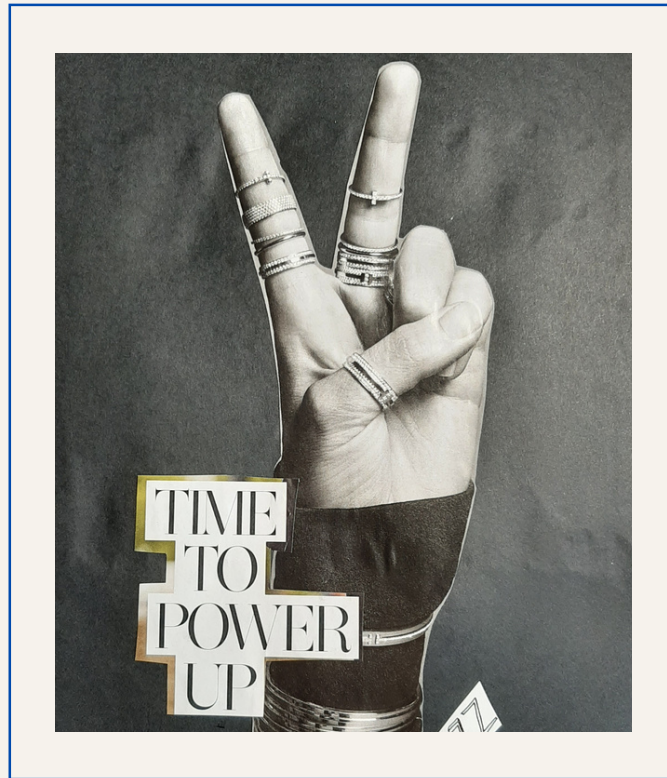
Vielleicht ist auch ein Coach besser für dich geeignet, den du noch nicht auf Social Media gefunden hast. Nutze verschiedene Quellen für deine Recherche.

## DEINE ÜBERLEGUNGEN



A series of horizontal dotted lines providing space for writing thoughts and reflections.





ALLES GUTE !



Ich wünsche dir viel Erfolg bei deiner Entscheidung  
und dann natürlich beim Verwirklichen von all dem,  
was du erreichen möchtest  
und wovon du träumst.

Alles Gute,  
Claudia

[claudia@die-schreibapotheke.de](mailto:claudia@die-schreibapotheke.de)

[www.claudia-scheidemann.de](http://www.claudia-scheidemann.de)

 [@die\\_schreibapotheke.de](https://www.instagram.com/die_schreibapotheke.de)