



Meine Mitarbeit im Beratungs- und Coachingprozess

Kriterium	Beschreibung	Meine Einschätzung	Einschätzung des Coaches
Offenheit	Ich war bereit, ehrlich über meine Gedanken und Gefühle zu sprechen.	   	   
Selbstreflexion	Ich habe meine Stärken, Wünsche und Schwierigkeiten reflektiert.	   	   
Aktive Beteiligung	Ich habe mich aktiv an Gesprächen, Übungen und Aufgaben beteiligt.	   	   
Verantwortungsübernahme	Ich habe Verantwortung für meinen Prozess übernommen, eigene Entscheidungen getroffen.	   	   
Veränderungsbereitschaft	Ich war bereit, neue Sichtweisen zuzulassen und mein Verhalten ggf. zu verändern.	   	   
Zuverlässigkeit	Ich habe Absprachen eingehalten und war regelmäßig vorbereitet.	   	   
Pünktlichkeit	Ich war pünktlich bei den Terminen und habe mich an Zeitvorgaben gehalten.	   	   
Vorbereitung u. Nachbereitung	Ich hatte mich auf Coachingsitzungen vor und reflektierte im Anschluss, was ich gelernt habe.	   	   
Eigeninitiative	Ich habe eigene Ideen eingebracht, nachgefragt oder mir aktiv Unterstützung bei Herausforderungen gesucht.	   	   
Umgang mit Rückmeldungen	Ich konnte Rückmeldungen annehmen und daraus lernen.	   	   
Respektvolle Haltung	Ich begegnete dem Coach und mir selbst mit Respekt.	   	   