Dein privater Coach
Andreas Becker
https://dein.privater.coach

Coaching-Logbuch

Wenn du möchtest, mache dir hier gerne ein paar Notizen zu unseren Coaching-Sitzungen. Du darfst das gerne mit mir teilen, musst es aber natürlich nicht! Bearbeite die Datei digital oder drucke sie dir aus – wie du magst!

Datum	🔋 Vorher von 0 bis 10	🎯 Vorher von 0 bis 10	Was haben wir besprochen?	Was habe ich heute für mich mitgenommen?	🔋 Hinterher von 0 bis 10	🎯 Hinterher von 0 bis 10

🔋 bedeutet: Wie ist (vor bzw. nach der Coaching-Sitzung) dein mentaler Akku geladen? Bist du „total erschöpft“ (0), bis „super drauf“ (10)?

🎯 bedeutet: Wie nah fühlst du dich (vor bzw. nach der Sitzung) deinen Zielen? Von „ganz weit weg“ (0) bis „ganz nah dran“ (10)?

Author: Andreas Becker
Published under the CC BY 4.0 license
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/