

Damit wir vorbereitet in die erste Sitzung starten und alle organisatorischen Eckdaten geklärt sind, freue ich mich über Ihre Antworten. Bitte füllen Sie den Fragebogen aus, dazu in die blauen Flächen klicken. Vielen Dank!

| | |
|---------------------------------|----------------------|
| Name | <input type="text"/> |
| Geburtsdatum (Tag/Monat/Jahr) | <input type="text"/> |
| Anschrift: | <input type="text"/> |
| Telefonisch zu erreichen unter: | <input type="text"/> |
| Email-Adresse: | <input type="text"/> |

Diese 8 Fragen klären wir in der ersten Sitzung.

Bitte bereiten Sie sich gedanklich darauf vor oder füllen Sie hier erste Antworten bereits aus.

1. Mit welchen Themen kommen Sie zum Coaching?

2. Warum ist jetzt der richtige Zeitpunkt? Gibt es einen Anlass?

3. Was soll nach dem Coaching anders sein als jetzt?

4. Haben Sie Vorerfahrungen zum Thema?

5. Gibt es Befürchtungen zum Prozess, die Sie mir mitteilen wollen?

6. Woran würden Sie merken, dass das Coaching etwas bringt und wirklich Sinn macht?

7. Gibt es jemanden, Personen oder Gruppen, die nicht von dem Coaching wissen sollten? (z.B. Sekretär/in, Chefin/in, Kolleg/in, Partner/in...)

8. Wie sind Sie auf mich aufmerksam geworden?

Investition und Setting

300 € netto pro Sitzung

Darin enthalten:

- Coachingzeit von (1,5 h +/- 15 Min)
- telefonische Begleitung
- Raumkosten 35,00€
- Nachbearbeitung/ Auswertung der Sitzung mit
- Fotokoll und Unterlagen (1 h)

Darin nicht enthalten:

- MwSt. also 19% = 57,00 €.
- Der Endbetrag ist damit: **357 €** / pro Sitzung

| | |
|---|---|
| Rechnungsanschrift: <input type="checkbox"/> siehe oben, Kontaktdaten. <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%; margin-top: 5px;"></div> | <input type="checkbox"/> Ich zahle per Überweisung binnen 2 Wochen. <input type="checkbox"/> Ich zahle bar bei der Sitzung. |
| Privatpersonen zahlen weniger! Für Menschen in Sondersituationen , z.B. Studenten/innen kann nach Absprache ein alternatives Vergütungsmodell vereinbart werden. Sprechen Sie mich an! | |
| Raum in Regensburg: St.-Georgen-Platz 6, 93047 Regensburg (unweit des Hotels VIII Barbarossa). Anfahrt mit dem Auto/Parkplätze: <ul style="list-style-type: none"> • Thundorfer Straße: hier finden Sie vom Arnulfsplatz kommend nach der Historischen Wurstkuchl Parkbuchten, Höchstparkzeit 2 Stunden. • Parkhaus am Dachauplatz, von dem Sie den Raum in 5 Minuten zu Fuß erreichen. • Alter Kornmarkt: Direkt neben dem Dom gibt es Parkplätze mit Parkticket. Von dort sind es nur 2 Minuten zu Fuß. • Parken am Whörd. Fürs Navi eingeben: Wöhrdstraße 18, 93059 Regensburg. Über die Brücke zurück dauert es 5 Gehminuten zum Raum. | Raum 1 in München: freiraum Saarstraße 5, 80797 München. Anfahrt öffentlich: <ul style="list-style-type: none"> • U-Bahn U2 (Haltestelle Hohenzollernplatz, Ausgang Erich-Kästner-Straße): ca. 7 Gehminuten • TRAM 27 (Haltestelle Herzogstrasse): ca. 3 Gehminuten • BUS 144 (Haltestelle Saarstraße / Barbarastrasse): ca. 1 Gehminute bzw. 5 Gehminuten Anfahrt mit dem Auto und Parkplätze hier . Raum 2 in München: Lichte Räume Breisacherstraße 5 81667 München (gegenüber CAFIKO) Anfahrt öffentlich: 5 Minuten vom Ostbahnhof, also mit U4/u5 und allen S-Bahnen sowie vielen Bussen. Fußwegbeschreibung hier : |
| Absagefristen Ihnen kommt etwas dazwischen? Kein Problem! <ul style="list-style-type: none"> • Bis 3 Tage vor dem Coaching ist die Absage kostenlos. • Ab 3 Tage vor dem Coaching fallen Raumkosten von 35€ an. • Bei einer Absage innerhalb von 24 h vor dem Coaching berechne ich 50% des Endbetrages. | |
| Dauer: 3-5 Sitzungen á 1,5 h Ich habe noch nie länger als 5 Sitzungen für einen Prozess gebraucht. Sie können nach jeder Sitzung entscheiden, ob Sie eine nächste wollen. Zwischen den Sitzungen gibt es einen Abstand von mind. 2 Wochen, um das Gelernte im Alltag zu testen. | |
| Ich will das Coaching angehen, kenne Eckdaten und akzeptiere die Absagefristen. | <input type="checkbox"/> Ja. <input type="checkbox"/> Nein. Fragen? <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%; margin-top: 5px;"></div> |
| Kontakt: Kia Böck | 0177/ 31 31 377 loesungen@kiaboeck.de |

14 Fragen zum StimmCoaching: Bitte kreuzen Sie das an, was „stimmt“.

| | |
|--|---|
| Ich bin Frühaufsteher/in & Frühschlafengeher/in. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Ich bin Spätaufsteher/in & Spätschläfer/in. |
| Ich schlafe auf dem Bauch oder linksseitig. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Ich schlafe auf dem Rücken oder rechtsseitig. |
| Nach Anspannung & Stress brauche ich Ruhe. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Nach Anspannung & Stress brauche ich Bewegung. |
| Ich vertrage Kaffee. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Ich vertrage Tee. |
| Ich kann eine Luftmatratze gut aufblasen. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Beim Aufpusten wird mir schwindelig. |
| Mein linkes Bein ist Standbein und Sprungbein. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Mein rechtes Bein ist Standbein und Sprungbein. |
| Ich trage gerne Schuhe mit Absätzen. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Ich trage gerne flache Schuhe. |
| Ich trage meine Tasche links. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Ich trage meine Tasche rechts. |
| Ich habe morgens meine aktivste Zeit. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Ich habe abends meine aktivste Zeit. |
| Ich arbeite gerne am Boden, z.B. bei Gartenarbeit, Fußboden schrubben). <input type="checkbox"/> | Ich kann ohne Beschwerden auf einer Leiter arbeiten, z (Lampen anbringen, was aufhängen, anstreichen...) <input type="checkbox"/> |
| Auf Nudelgerichte & Süßes verzichte ich ungern. <input type="checkbox"/> | Auf Kartoffeln und deftiges, warmes Essen verzichte ich ungern. <input type="checkbox"/> |
| Bei Geschichten & Ereignissen merke ich mir viele Details. <input type="checkbox"/> | Ich merke mir Begegnungen und Handlungsabläufe gut. <input type="checkbox"/> |
| Vor dem Heben eines schweren Gegenstandes atme ich kräftig aus. <input type="checkbox"/> | Vor dem Heben eines schweren Gegenstandes atme ich kräftig ein. <input type="checkbox"/> |
| Ich sitze gerne frei, mit geradem Rücken. <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Ich sitze gern angelehnt, mit rundem Rücken. |
| Geburtsdatum (Tag/Monat/Jahr) | |
| <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/> | |

Vielen Dank fürs Ausfüllen! Nun kann ich mich gut auf Sie vorbereiten. Ich freue mich auf unser Coaching!

