

# FOCUS

est. 2023

by marina sophie flasch

# COACHING CHECKLISTE

Für

## Fühle ich mich wohl?

- ... in meinem Körper
- ... mit meinen Entscheidungen
- ... mit meinem Leben

<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein

## Wie viel Energie habe ich am Tag zur Verfügung?

- Bin ein wahres Energiebündel!
- Mal mehr, mal weniger...
- Fühle mich oft erschöpft und müde.

## Wie oft mache ich etwas was mir Spaß macht?

- IMMER! Ich weiß, was mir Freude macht und davon mache ich viel!
- Wenn es meine Zeit zulässt. Mal öfters, mal weniger oft.
- Ich weiß gar nicht was mir wirklich Spaß macht.  
Meist mache ich Sachen mit anderen Menschen,  
wo ich Freude habe, aber würde selbst nicht auf diese Ideen kommen...

## Wie fit bin ich?

- Ich komme easy klar mit meiner Fitness!
- Fitness könnte besser sein, aber ist ok...
- Allein für meine Gesundheit sollte mich mehr auf meine Fitness achten / mich mehr bewegen.

## Meine Ernährung ist....

- ... sehr ausgewogen und gesund
- ... ein bisschen was von allem
- ... eher ungesund, weil ich wenig Zeit  
habe, mich mehr damit zu  
beschäftigen

<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein

## Wie bewusst lebe ich? Wie viel bin ich mir selbst wert?

- Ich nehme mich und meine Bedürfnisse wahr.
- Ich bin oft "Everybody's Darling" und nehme mich selbst zurück..
- Ich weiß, was für andere gut ist, achte aber weniger auf mich.
- Ich weiß gar nicht, wie ich mein Leben bewusster gestalten kann.
- Meine Kinder / Partner etc. stehen an erster Stelle! Meine Bedürfnisse werden nach Hinter gestellt.
- Ich möchte meine Bedürfnisse und die Bewusstheit für mich kennenlernen und leben!

## Wie viel Stress habe ich?

- Bin total entspannt und habe ein tolles Stressmanagement-System für mich entwickelt.
- Ich gerate recht schnell in Stress und versuche dann später nichts zu tun, um dies auszugleichen.
- Total viel! Weiß gar nicht, wann ich Zeit habe, um keinen Stress zu haben?!
- Würde gerne lernen mit meinem Stress besser umzugehen!

## Lasse ich mich leicht beeinflussen?

### Bin ich gut konditioniert?

- Alles was ich von meinen Eltern / Lehrern / Freunden / Medien etc. gelernt habe ist richtig und danach lebe ich!
- Ich weiß, dass ich einige Konditionierungen / Glaubenssätze übernommen habe. Müsste mal überdenken, welche für mich sprechen und welche gar nicht zu mir passen.
- Ich unternehme oft Sachen, die anderen Spaß machen ohne darauf zu achten, warum ich mitmache...
- Ich weiß es nicht. Wie kann ich es herausfinden?

**Glückwunsch zum 1. Schritt in Richtung bewusstes Leben!**

# Die letzten zwei Fragen:

Macht ein Coaching für mich Sinn?

Ja

Nein

Beratungsgespräch

In welchen Bereichen brauche  
ich ein Coaching?

persönliche Entwicklung

Bewegung

Ernährung

ganzheitlich

ich weiß es nicht

# COACHING

BUCHUNG oder ANFRAGE



Marina Sophie Flasch  
[marina@focusbymsf.com](mailto:marina@focusbymsf.com)

Übermittel mir doch gerne mit deiner Buchung oder Anfrage  
deine ausgefüllte Checkliste - dann kann ich dir schon beim 1.  
Gespräch speziell für dich relevante Tipps an die Hand geben!

FOCUS

est. 2023

by marina sophie flasch