



## ICH BIN Fragebogen



1. An meinem Körper gefällt mir...
2. An meinem Körper könnte ich folgendes verbessern...
3. Meine liebsten Eigenschaften:
4. Meine wertvollsten Eigenschaften:
5. Meine manchmal nervigen Eigenschaften:
6. Eigenschaften von mir, die mich manchmal behindern:
7. Ich kann besonders gut:
8. Das würde ich gerne verbessern:
9. Folgendes würde ich gerne neu erlernen:
10. Ich würde gerne verändern:
11. Wer oder was unterstützt mich:



Coaching  
Gerdes

• *Sinn* • *Optionen* • *Ziele*



12. Wer oder was begrenzt mich:

13. Wer oder was ist für mich unverzichtbar?

14. Auf wen oder was kann ich verzichten:

15. Dann habe ich/ nehme ich mir Zeit für mich: