



Der Körperflüsterer

Vorbereitungsbogen zur Lebenswegbegleitung

Bereitschaft zur Begleitung

Bin ich bereit, für die Umstände im Bereich meiner Beziehungen meine Eigenverantwortung zu akzeptieren?

ja nein

Bin ich bereit, die Verantwortung dafür zu übernehmen, dass die von mir angestrebte Veränderung gelingen kann?

ja nein

Bin ich bereit, aus den Anregungen des Körperflüsterers etwas für mich persönlich Wertvolles zu entnehmen, auch wenn es zunächst kritisch oder provozierend erscheint?

ja nein

Bin ich bereit, mich für die Erweiterung meines Einflussbereichs zu engagieren, bislang "ungenutztes Potential" aufzuspüren und zu aktivieren?

ja nein

Bin ich bereit, ein neues bzw. verändertes Verhalten ohne Zurückhaltung zu erproben?

ja nein

Bin ich bereit, mich emotional und körperlich auf Berührungen einzulassen?

ja nein

Meine Ziele

Welche Themenbereiche umfasst mein Vorhaben bei der Lebenswegbegleitung?

.....

Ich möchte mit der Lebenswegbegleitung folgendes konkret erreichen:

.....

.....

.....

Im Mittelpunkt meines Vorhabens steht vermutlich

ein körperliches Thema

ein emotionales Thema

ein Beziehungsthema

kann ich nicht beurteilen



Der Körperflüsterer

Mein Vorhaben zusammengefasst in einem einzigen Satz:

.....
.....

Dauer und Dichte der Lebenswegbegleitung

Zu welchem Termin soll das Ergebnis der Begleitung erreicht sein?

bis ich habe keine Vorstellung vom benötigten Zeitrahmen

Spricht etwas dafür, dass ich die Begleitung für die Startphase oder nur für die Umsetzungsphase in Anspruch nehme statt bis zur Erreichung der gewünschten Stabilität?

ja nein

Falls ja, was spricht dafür?

.....

Ist zu erwarten, dass ich mich nur punktuell und zu planbaren Zeiten mit meinem Vorhaben befasse, oder wird es voraussichtlich meine volle Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen?

ja nein

Der Grund ist...

.....

Bezüglich der Häufigkeit der Begleitungskontakte stelle ich mir vor

regelmäßig, im Abstand von Tagen Wochen Monaten

mit ohne Möglichkeit auf Anpassung während der Lebenswegbegleitung

spontan, bei Bedarf

ich habe keine konkrete Vorstellung

Wie lange würde ich mir in der Entwicklung gerne Zeit lassen, um das gewünschte Ergebnis in meinem Leben verwirklichen und festigen zu können?

..... Wochen Monate Jahre

Durchführung der Lebenswegbegleitung

Wie lange schätze ich in Gesprächen die "Anwärmzeit", bevor ich zum eigentlichen Thema komme?

maximal 5 Minuten 5 - 10 Minuten mehr als 10 Minuten

Entschließe ich mich eher schnell und dauerhaft oder langsam?

Vermeide ich es eher, mich festzulegen?



Der Körperflüsterer

Wie lange kann ich einem Gespräch normalerweise mit voller Aufmerksamkeit folgen?

..... Minuten Stunde/n

Welche Gesprächsdauer würde ich demnach bevorzugen?

..... Minuten Stunde/n

Wie lange kann ich mich (zur Zeit) intensiv auf körperliche und emotionale Berührung einlassen?

..... Minuten Stunde/n

Als Ort für die Lebenswegbegleitung kommt für mich in Frage

mein alltägliches Umfeld weil

der Arbeitsort des Begleiters, weil

das alltägliche Umfeld des Begleiters, weil

ein "neutraler" Ort, weil

Telefon, E-Mail, Internet oder ähnliches

Honorar

Zu mir und meinem Vorhaben passt ein Lebenswegbegleiter

der unteren Preisgruppe (Bis € 80 pro Stunde)

der mittleren Preisgruppe (€ 80 - 160 pro Stunde)

der oberen Preisgruppe (mehr als €160 pro Stunde)

Der Wert, den mein angestrebtes Ergebnis für mich hat, ist vergleichbar mit dem Erlebniswert von

.....
(z.B. Ferien mit der Familie, mein "Traum-Mountainbike, Anschaffung einer neuen Einrichtung, etc.),

was einem Wert von € entspricht.

Ein Betrag von insgesamt € drückt für mich ein uneingeschränktes Maß an Wertschätzung für den Begleiter und unsere Zusammenarbeit aus.

Daraus ergibt sich für mich eine adäquate Arbeitsvergütung von ca. € pro Stunde.



Der Körperflüsterer

Das Erstgespräch mit dem Begleiter

Die folgenden Themen sind mir wichtig. Ich möchte sie im Erstgespräch *unbedingt* ansprechen:

.....
.....
.....

Das Erstgespräch vereinbart am: Termin:

! Ab hier erst NACH dem Erstgespräch ausfüllen !

Bin ich durch das Erstgespräch mit dem Begleiter stärker als vorher inspiriert, mein Vorhaben zügig zu realisieren?

ja nein kann ich nicht sagen

Habe ich im Gespräch das Gefühl bekommen, dass der Begleiter über die notwendigen Kompetenzen verfügt?

ja nein

Hat der Begleiter insbesondere...

nach dem angestrebten Ergebnis gefragt?

mich aufgefordert, das angestrebte Ergebnis als messbares Ziel zu formulieren?

nach meinen persönlichen Vorstellungen und Wünschen für die Lebenswegbegleitung gefragt?

genügend Raum gegeben, meine Fragen zu beantworten und zu klären?

die Rollen und Verantwortung beider Parteien angesprochen?

Sind diese zu meiner Zufriedenheit geklärt? ja nein

Erwarte ich mir durch die Zusammenarbeit mit dem Begleiter eine Unterstützung, die sich von dem unterscheidet, was ich in diesem Zusammenhang gegebenenfalls bisher unternommen habe?

ja nein

Habe ich das Gefühl, dass Eberhard als Begleiter zu mir passt?

ja nein

Habe ich etwas Wichtiges übersehen, oder vergessen anzusprechen?

ja nein

Meine klare Entscheidung:

.....

Getroffen, am: