



Coaching Fields
PENTA
5 autonome
Motivatoren



KLARHEIT

ORDNUNG/STRUKTUR

ORGANISATION

- kognitives Verstehen
- Planen, Zukunft
- Ordnung, Struktur, Klarheit, Lessness
- Disziplin
- Ästhetik

Bsp.

Habe ich in meinem Leben Klarheit, ein Ziel?

Welche Strukturen funktionieren gut/schlecht (Zeit, Ordnung, Organisation, Geld)?

Wo sind die Schwerpunkte, wo ist der Fokus?

Was ist meine Identität?

Wer bin ich?

Wo gibt es Ordnung/Unordnung?

Wo gibt es Klärungsbedarf?

Wo gibt es Fokussierungsbedarf?



ENTFALTUNG

KREATIVITÄT

WIRKEN

- Machen, Tun, Gestalten, Wirken, Erschaffen
- Sichtbarkeit, Resultate
- Anstrengung, Bewegung

Bsp.

Wo werde ich schöpferisch?

Wo hinterlasse ich Spuren?

Wo gestalte ich?

Wo fühle ich mich eins mit meiner Tätigkeit?

Wo bin ich im Flow?



EMOTIONEN

BEZIEHUNGEN

- Beziehungen
- Gefühle
- Kontakt

Bsp.

Welche Beziehungen erfüllen mich,
welche hindern mich?

Welche Beziehungen sind tragfähig?

Aus welchen Gründen halte ich
allenfalls hindernde Beziehungen
aufrecht?

Was fehlt mir in meinen Beziehungen?

Was erfüllt mich in Beziehungen?



KÖRPER

GESUNDHEIT

SINNlichkeit

- Körperlichkeit
- Verschmelzen
- Hingabe
- Lust
- Sexualität
- Leidenschaft
- Genuss

Bsp.

Komme ich zu dem, was ich mir wünsche?

Wo, wann, wie spüre ich meinen Körper?

Bin ich zufrieden mit meinem Körper?

Wo schade ich meinem Körper, was kann ich dagegen tun?

Kann ich Lust empfinden? In welchen Situationen?



FREIHEIT

AUTONOMIE

SPIRITUALITÄT

- Ganzheitlichkeit
- Irrationalität, Spiritualität
- Meditation
- Glaube

Bsp.

Wo werde ich spirituell?

An was glaube ich, ohne es rational zu wissen?

Kann ich loslassen? Wann?

Wo fühle ich mich frei? Wo nicht?

Warum nicht?

