



## Vorbereitungsblatt für Dein/Ihr 3-h-Coaching

Als Vorbereitung für unser Online-Coaching bitte ich Sie/Dich, ein Bild zu malen und mir das vor der Sitzung per Mail zukommen zu lassen.

Und zwar nach dieser Vorgabe:  
Teile/n Sie ein DIN A 4 Blatt hochkant in drei Bereiche wie auf dem Bild.

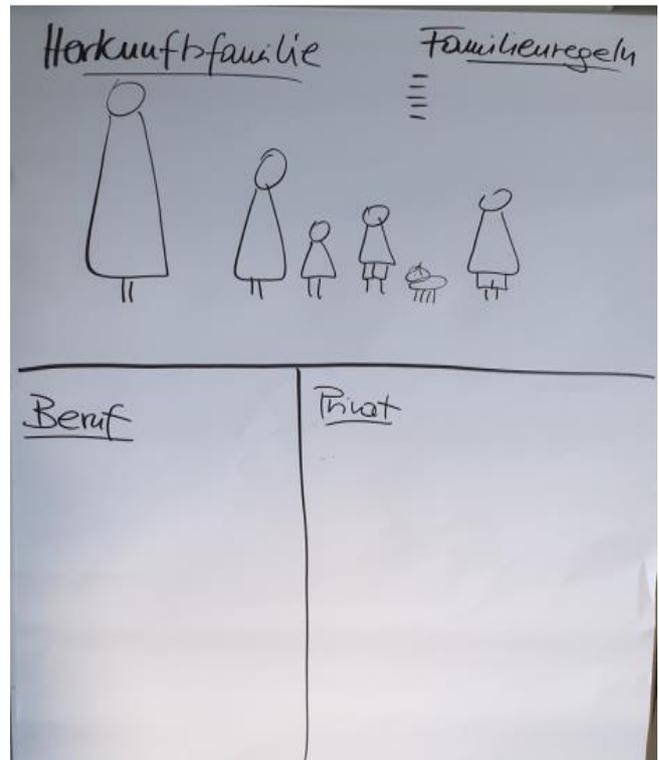
Im oberen Bereich bitte ich Sie/Dich, Ihre/Deine Herkunftsfamilie zu zeichnen, wie Sie/Du sie im Alter zwischen 1 und 12 Jahren erlebt haben/hast. Durch die Größe der Figuren deuten Sie/deutest Du bitte die Dominanz an. Durch den Abstand die Nähe oder Distanz der Personen zueinander.

Rechts oben schreiben Sie/schreibst Du ein paar Familienregeln aus dieser Zeit auf.

Im 2. Feld bitte ich Sie/Dich, zeichnerisch, grafisch Ihre/Deine berufliche Situation darzustellen.

Im 3. Feld bitte Ihre/Deine private Situation nur zeichnerisch, grafisch darstellen.

**WICHTIG:** Nichts schreiben!



Bitte einen schwarzen Stift benutzen, keinen Bleistift.

Wenn Sie/Du Fragen haben/hast, einfach mailen: [info@aufgeraeumtundeingerichtet.com](mailto:info@aufgeraeumtundeingerichtet.com)