

Finde heraus, was Du wirklich willst!

80 FRAGEN für Dich

It's time to grow!



Martina Johanna Futter
Personal & Business Coach
für Frauen im Umbruch und Veränderung



Zu mir

Mein Name ist **Martina Johanna Futter** und bin Coach für Frauen im Umbruch und Veränderungsphasen.

Die Kunst des Fragens und Zuhören hat mich schon als Jugendliche fasziniert und ich entdeckte schnell, wie mächtig sie sein kann, um Menschen zu helfen, **sich selbst besser kennenzulernen** und **bewusster zu werden**.

Mit den Jahren habe ich **viele Erfahrungen** gesammelt, die mich geprägt haben. Ich bin Mutter von zwei wunderbaren **Kindern**, habe eine **Scheidung** hinter mir und bin oft **umgezogen**. Ich durfte neue **soziale Umfeld** aufbauen und habe zusätzlich einen **Berufswechsel** vollzogen. In all diesen Lebensphasen habe ich viel gelernt und bin daran **gewachsen**.

Um meine Erfahrungen zu nutzen, habe ich mich entschieden, **professioneller Coach** zu werden und habe mich zum Personal & Business Coach ausbilden lassen und so **meine Expertise zum Beruf** gemacht.

Gemeinsam mit meinen Klienten gehen wir auf eine Reise der **Selbstreflexion**, des **Wachstums** und der **Transformation**. Ich unterstütze meine Klienten dabei, ihre eigenen **Ressourcen** und **Potenziale** zu entdecken, ihre **Ziele zu klären** und **konkrete Schritte** zur **Verwirklichung** ihrer Träume zu setzen.

Es erfüllt mich mit **Freude** und **Dankbarkeit**, Menschen in solch **entscheidenden Momenten ihres Lebens** begleiten zu dürfen. Die Möglichkeit, meine Erfahrungen, mein Wissen und meine empathische Art einzubringen, um Menschen dabei zu helfen, ihr **volles Potenzial zu entfalten**, ist für mich eine **wahre Berufung!**

Wenn auch du wirklich deine Veränderung angehen willst und dich gerade in einer Phase des Umbruchs oder der Veränderung befindest und **Dir eine Begleitung wünschst**, lade ich dich herzlich ein, dich mit mir in Verbindung zu setzen!

Fragen im Coaching

Fragen sind kraftvolle Instrumente, die uns dabei helfen, uns **selbst besser kennenzulernen** und **Klarheit** über unsere **Ziele und Wünsche** zu gewinnen.

Sie eröffnen uns neue **Perspektiven**, fördern die **Selbstreflexion** und ermöglichen es uns, unsere **Denkweise** zu erweitern.

Es ist wichtig zu betonen, dass die Beantwortung von den 88 Fragen zwar hilfreich sein kann, jedoch **kein Ersatz** für professionelles Coaching ist.

Ein erfahrener Coach kann **einen strukturierten Rahmen bieten**, um tiefer auf die eigenen Themen einzugehen und **individuelle Ziele zu entwickeln**.

Ein Coaching kann dabei unterstützen, **mehr Klarheit** zu gewinnen, **Hindernisse zu überwinden** und **konkrete Schritte** zur Verwirklichung der eigenen Träume zu setzen.

Wenn du das Gefühl hast, dass du **von einem Coaching profitieren** könntest und Unterstützung bei der Erreichung deiner Ziele benötigst, lade ich dich herzlich ein, ein Erstgespräch mit mir zu buchen.

In einem persönlichen Gespräch können wir gemeinsam **deine individuellen Bedürfnisse und Erwartungen** besprechen und **herausfinden**, ob ein Coaching für dich passend wäre.

Fragen sind Schlüssel zur Selbsterkenntnis

Indem wir uns selbst Fragen stellen, können wir uns **bewusst** mit unserem eigenen Leben auseinandersetzen und uns darüber **klar werden**, was uns **wirklich wichtig** ist.

Diese Selbstreflexion hilft uns dabei, unsere **Stärken** und **Schwächen** zu erkennen und unsere persönliche Entwicklung voranzutreiben.

Die Fragen können uns auch dabei unterstützen, unsere **Ziele zu konkretisieren**. Sie laden uns ein, unsere **Träume zu erkunden** und **Schritte zu unternehmen**, um sie zu verwirklichen.

Die Kunst des Fragens ist auch ein wesentlicher Bestandteil des Lernens. Fragen ermutigen uns, neugierig zu sein. Sie helfen uns, unsere **Denkweisen zu erweitern**, Vorurteile zu überwinden und einen **offenen Geist zu bewahren**.

Kurz gesagt, Fragen sind mächtige Werkzeuge, um uns selbst zu entdecken. Sie öffnen Türen zu **Selbsterkenntnis**, **Wachstum** und **Klarheit**.

Indem wir uns bewusst mit ihnen auseinandersetzen, können wir unser Leben bewusster gestalten und unsere **persönliche Entwicklung fördern** und angehen.

Letztendlich ermöglichen uns diese Fragen, einen **tieferen Sinn** in unserem Leben zu finden. Sie helfen uns dabei, unsere **Prioritäten zu klären** und unsere **Energie** und **Ressourcen** auf das zu fokussieren, was **uns wirklich erfüllt**.

Indem wir uns bewusst mit unseren Wünschen und Zielen auseinandersetzen, können wir ein **erfülltes und zufriedenes Leben** führen, das im Einklang mit unserer wahren Natur steht.

Und los geht' s mit den 80 Fragen:

Beziehungen und soziales Umfeld

- Welche Art von Beziehungen möchtest du in deinem Leben haben?
- Welche Art von Freundschaften möchtest du pflegen?
- Welche Art von romantischer Partnerschaft möchtest du erleben?
- Welche Art von Familie möchtest du haben?
- Welche Art von sozialem Engagement möchtest du zeigen?

Berufliche und persönliche Entwicklung

- Welche Art von Karriere möchtest du verfolgen?
- Welche Art von beruflichen Herausforderungen möchtest du annehmen?
- Welche Art von beruflicher Weiterbildung möchtest du verfolgen?
- Welche Art von persönlicher Entwicklung möchtest du erreichen?
- Welche Art von kreativer Entfaltung möchtest du erleben?

Gesundheit und Wohlbefinden

- Welche Art von körperlicher Fitness möchtest du erreichen?
- Welche Art von gesunder Ernährung möchtest du praktizieren?
- Welche Art von geistiger Klarheit möchtest du entwickeln?
- Welche Art von Stressbewältigung möchtest du erlernen?
- Welche Art von Selbstfürsorge möchtest du in deinem Leben etablieren?

Finanzielle Stabilität und Erfolg

- Welche Art von finanzieller Unabhängigkeit möchtest du erreichen?
- Welche Art von finanziellen Zielen möchtest du verfolgen?
- Welche Art von finanzieller Sicherheit möchtest du aufbauen?
- Welche Art von beruflichem Erfolg möchtest du erlangen?
- Welche Art von finanzieller Freiheit möchtest du genießen?

Persönliche Werte und Glaubenssätze

- Welche Art von Werten möchtest du in deinem Leben verkörpern?
- Welche Art von spiritueller Praxis möchtest du verfolgen?
- Welche Art von ethischem Handeln möchtest du zeigen?
- Welche Art von Glaubenssätzen möchtest du kultivieren?
- Welche Art von persönlicher Integrität möchtest du leben?

Reisen und Abenteuer

- Welche Art von Reisen möchtest du unternehmen?
- Welche Art von Abenteuern möchtest du erleben?
- Welche Art von kulturellen Erfahrungen möchtest du sammeln?
- Welche Art von neuen Orten möchtest du entdecken?
- Welche Art von Erlebnissen möchtest du in der Natur haben?

Persönliche Zufriedenheit und Glück

- Welche Art von innerem Frieden möchtest du erreichen?
- Welche Art von Lebensfreude möchtest du spüren?
- Welche Art von persönlicher Erfüllung möchtest du finden?
- Welche Art von Glücksmomenten möchtest du erleben?
- Welche Art von Dankbarkeit möchtest du in deinem Leben kultivieren?

Beitrag zur Welt und Gemeinschaft

- Welche Art von Beitrag möchtest du zur Gesellschaft leisten?
- Welche Art von positivem Einfluss möchtest du haben?
- Welche Art von Hilfsprojekten möchtest du unterstützen?
- Welche Art von Gemeinschaft möchtest du aufbauen?
- Welche Art von Veränderungen möchtest du in der Welt bewirken?

Kreativität und Selbsta Ausdruck

- Welche Art von kreativen Talenten möchtest du entdecken und entwickeln?
- Welche Art von künstlerischer Ausdrucksform möchtest du pflegen?
- Welche Art von Kreativität möchtest du in deinem Alltag leben?
- Welche Art von innovativen Ideen möchtest du hervorbringen?
- Welche Art von kreativem Schaffen möchtest du teilen?

Sinn und Zweck im Leben

- Welche Art von Sinn möchtest du in deinem Leben finden?
- Welche Art von persönlicher Mission möchtest du verfolgen?
- Welche Art von Bedeutung möchtest du in der Welt haben?
- Welche Art von Zweck möchtest du in deinem Handeln sehen?
- Welche Art von erfüllender Lebensaufgabe möchtest du erfüllen?

Selbstreflexion & persönliches Wachstum

- Welche Art von Selbstreflexion möchtest du praktizieren?
- Welche Art von Selbstakzeptanz möchtest du kultivieren?
- Welche Art von innerer Stärke möchtest du entwickeln?
- Welche Art von Selbstbewusstsein möchtest du erreichen?
- Welche Art von persönlicher Weiterentwicklung möchtest du erleben?

Zeitmanagement und Balance

- Welche Art von effektiver Zeitnutzung möchtest du praktizieren?
- Welche Art von Work-Life-Balance möchtest du erreichen?
- Welche Art von Prioritäten möchtest du setzen?
- Welche Art von Entspannung und Erholung möchtest du pflegen?
- Welche Art von achtsamem Umgang mit der Zeit möchtest du kultivieren?

Lernen und Bildung

- Welche Art von neuen Fähigkeiten möchtest du erlernen?
- Welche Art von Wissen möchtest du erweitern?
- Welche Art von Bildungsmöglichkeiten möchtest du nutzen?
- Welche Art von intellektueller Herausforderung möchtest du annehmen?
- Welche Art von lebenslangem Lernen möchtest du praktizieren?

Selbstliebe und Selbstfürsorge

- Welche Art von Selbstliebe möchtest du in dein Leben bringen?
- Welche Art von Selbstannahme möchtest du kultivieren?
- Welche Art von Selbstvergebung möchtest du üben?
- Welche Art von Mitgefühl möchtest du dir selbst entgegenbringen?
- Welche Art von Selbstfürsorge möchtest du praktizieren?

Umwelt und Nachhaltigkeit

- Welche Art von Umweltbewusstsein möchtest du entwickeln?
- Welche Art von nachhaltigem Lebensstil möchtest du führen?
- Welche Art von Ressourcenschonung möchtest du praktizieren?
- Welche Art von Beitrag zum Umweltschutz möchtest du leisten?
- Welche Art von ökologischem Bewusstsein möchtest du pflegen?

Abgrenzung und Selbstbehauptung

- Welche Art von persönlichen Grenzen möchtest du setzen?
- Welche Art von klaren Kommunikationsfähigkeiten möchtest du entwickeln?
- Welche Art von Selbstbehauptung möchtest du üben?
- Welche Art von Selbstsicherheit möchtest du erreichen?
- Welche Art von eigenständigen Entscheidungen möchtest du treffen?

Veränderung gezielt angehen!

UND JETZT?

**Buch Dir ein
kostenfreies
Gespräch !**

Nutze **JETZT** diese Gelegenheit, um **den nächsten Schritt** auf Deiner persönlichen Reise zu machen und Dir **Deine Unterstützung zu holen, die Du verdienst!**

Gemeinsam können wir dann daran arbeiten, Deine Ziele zu definieren, Hindernisse zu überwinden und einen klaren Weg für Deine persönliche Entwicklung zu gestalten und die nächsten Schritte anschauen.

Nimm **JETZT** die Chance wahr, Deine Veränderungsreise mit einem professionellen Coach an deiner Seite anzugehen.

Ich freue mich darauf, Dich kennenzulernen und gemeinsam an Deinem Erfolg zu arbeiten!

Buche noch heute Dein Erstgespräch: *n!*

<https://coachina.youcanbook.me>
martina@coachina.de

Ich freue mich Dich kennenzulernen!

Deine

Martina Johanna Futter

COACHina®

Martina Johanna Futter

Schulstrasse 33, 80634 München

Zertifizierter Personal & Business Coach

☎ +49 17646551203 ✉ martina@coachina.de

