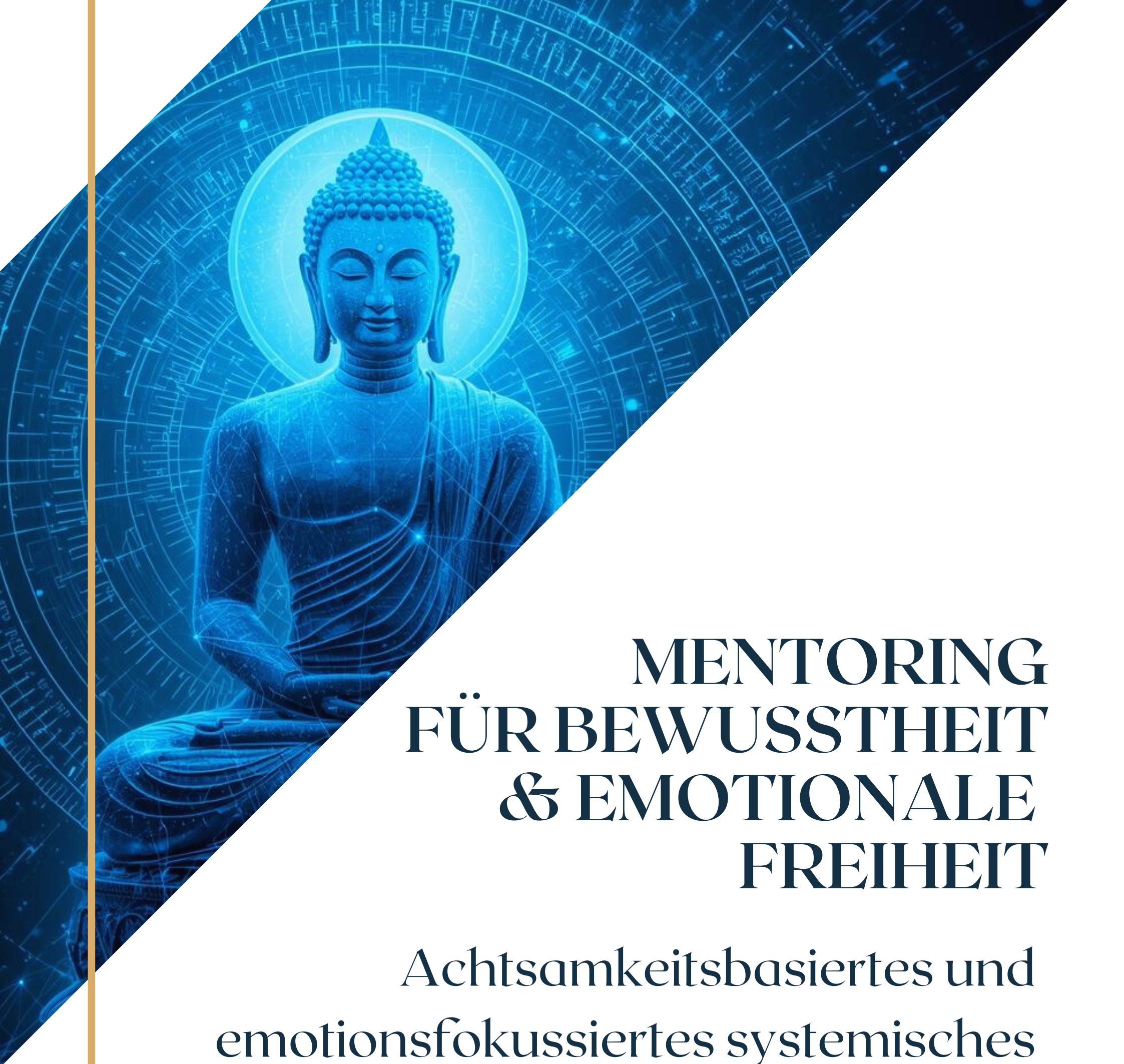




# MENTORING FÜR BEWUSSTHEIT & EMOTIONALE FREIHEIT

Achtsamkeitsbasiertes und  
emotionsfokussiertes systemisches  
Arbeiten

Niels Paulini

[info@beziehungsexzellenz.de](mailto:info@beziehungsexzellenz.de)  
[www.beziehungsexzellenz.de](http://www.beziehungsexzellenz.de)

# CHECK IN-FORMULAR

Vielen Dank für Ihr Interesse am Mentoring-Programm. Dieses Formular hilft Ihnen, Ihre Anliegen, Ziele und Erwartungen zu reflektieren. Gleichzeitig gibt es mir die Möglichkeit, Sie bestmöglich zu begleiten. Bitte nehmen Sie sich Zeit, die Fragen zu beantworten.

## Persönliche Angaben

- Name:

---

- E-Mail:

---

- Telefon:

---

- Beruf:

---

- Geburtsdatum:

---

## Anlass & Anliegen

- Was ist gerade in Ihrem Leben in Bewegung, so dass dieses Mentoring für Sie jetzt relevant wird?
- Welche Themen, Muster oder Herausforderungen möchten Sie bearbeiten?
- Welche Ziele möchten Sie mit diesem Mentoring erreichen?

# Selbstreflexion

- Welche inneren und/oder äußeren Dynamiken bemerken Sie immer wieder, die Ihr Leben oder Ihr Handeln beeinflussen?
- Welche wiederkehrenden Situationen oder Gefühle bringen Sie oft an Grenzen oder blockieren Sie?
- Was haben Sie bisher unternommen, um diese Muster zu verändern?

# Erwartungen an das Mentoring

- Was ist Ihnen besonders wichtig im Mentoring-Prozess?
- Wie möchten Sie begleitet werden?
- Welche Rolle sollte ich dabei spielen?
- Gibt es etwas, das Sie unbedingt ansprechen möchten, bevor das Mentoring beginnt?
- Womit könnte ich Sie enttäuschen?

## Bereitschaft & Einstellung

Wenn Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen – wobei 1 *gar nicht* und 10 *sehr starke Zustimmung* bedeutet – wo würden Sie sich einordnen?

- Wie offen sind Sie dafür, sich irritieren zu lassen, alte Perspektiven zu hinterfragen und sich selbst aktiv zu reflektieren?



- Inwiefern sind Sie bereit, systemische, emotionale und fernöstliche Ansätze zu entdecken, um sich persönlich weiterzuentwickeln?



- Inwiefern ist für Sie spürbar, dass es beim Mentoring nicht um Selbstoptimierung geht, sondern darum, Ihre vorhandenen Ressourcen zu erkennen und wirksam einzusetzen – im Wissen, dass alles, was Sie suchen und brauchen, bereits in Ihnen liegt?



## Weitere Informationen

- Gibt es spezielle Fragen oder Unsicherheiten, die Sie vorher klären möchten?
- Was ist das, was andere auf keinen Fall über Sie wissen sollten? *Keine Sorge – Sie sollen diese letzte Frage bzw. Ihre Antwort darauf nicht mit mir teilen. Es geht vielmehr darum, das darin liegende Potenzial und die Energie für sich selbst bewusst zu machen.*

Sobald Ihr Check-in-Formular bei mir eingegangen ist, melde ich mich bei Ihnen für ein unverbindliches Erstgespräch und ein persönliches Kennenlernen.

Gemeinsam entscheiden wir anschließend, ob und in welcher Form eine Zusammenarbeit für uns passend ist.

Ich freue mich sehr auf unser Gespräch!

Niels Paulini



## Kontakt

---



Niels Paulini



Oranienburger Str. 37  
10117 Berlin



01577-1459832



info@beziehungsexzellenz.de



www.beziehungsexzellenz.de

## Profession

---

Systemischer Berater  
Systemischer Therapeut /  
Familientherapeut  
Medienkulturwissenschaft M. A.  
Heilpraktiker  
Autor  
Ausbildungsleiter

## Perspektive

---

„Man kann andere Menschen nur so weit begleiten, wie man selbst gegangen ist.“