

Koçluk Soruları

Kendini Tanımanı Sağlayacak 100 Güçlü Soru

Fatih Elibol
MCC Mentor Koç & Performans Koçu

Bu PDF Nasıl Kullanılmalı?

Bu çalışma, kendini daha iyi tanımak, düşünce biçimini derinleştirmek ve hayatında gerçek bir dönüşüm başlatmak isteyenler için hazırlanmıştır.

Koçluk sorularının amacı sana cevap vermek değil, senin kendi cevaplarını bulmanı sağlamaktır.

Bu PDF'i kullanırken:

- Acele etme
- Soruları hızlı geçme
- Her sorunun üzerinde düşün
- Mümkünse yazılı cevap ver

Unutma: Doğru sorular, hayatını değiştirebilir.

1. Kendini Tanıma Soruları (10)

1. Seni gerçekten ne mutlu eder?
2. Hayatında en çok değer verdiğin şey nedir?
3. Seni sen yapan 3 temel özellik nedir?
4. En büyük korkun nedir?
5. Kendinle ilgili değiştirmek istediğin şey ne?
6. En güçlü yönün nedir?
7. En zayıf yönün nedir?
8. Kendini en çok ne zaman canlı hissedersin?
9. Kendinle ilgili en büyük yanılgın ne olabilir?
10. İç sesin sana en çok ne söylüyor?

2. Farkındalık Soruları (10)

11. Şu an hayatında gerçekten ne oluyor?

12. Gerçekten ne hissediyorsun?
 13. Bu durum sana ne anlatıyor?
 14. Şu an kaçtığın bir gerçek var mı?
 15. Bu durumun sorumluluğunu alıyor musun?
 16. Kendine karşı ne kadar dürüstsün?
 17. Görmezden geldiğin bir şey var mı?
 18. Bu durum sana ne öğretiyor?
 19. Hayat sana ne anlatmaya çalışıyor?
 20. Şu an fark etmediğin ne var?
-

3. Hedef ve Amaç Soruları (10)

21. Gerçekten ne istiyorsun?
 22. Bu hedef senin için neden önemli?
 23. Bu hedef senin mi, yoksa başkalarının mı?
 24. Bu hedefe ulaşmazsan ne olur?
 25. İlk adımın ne olacak?
 26. Seni durduran şey ne?
 27. Bu hedef seni nasıl birine dönüştürür?
 28. Hedefine ulaşmak için neyi bırakman gerekiyor?
 29. Bu hedef için ne kadar kararlısın?
 30. Ne zaman başlayacaksın?
-

4. Duygusal Derinlik Soruları (10)

31. Şu an hangi duyguyu yaşıyorsun?
 32. Bu duygunun altında ne var?
 33. Bu duyguyu ne tetikliyor?
 34. Bastırdığın bir duygu var mı?
 35. Kendini ifade edebiliyor musun?
 36. Bu duygu sana ne öğretmek istiyor?
 37. En çok hangi duygudan kaçıyorsun?
 38. Bu duyguyu kabul etsen ne olurdu?
 39. Kendine karşı şefkatli misin?
 40. İçinde çözülmemiş ne var?
-

5. Hayat ve Anlam Soruları (10)

41. Hayatının amacı ne olabilir?
42. Neden bu hayatı yaşıyorsun?
43. Seni gerçekten tatmin eden ne?
44. Şu anki hayatın seni mutlu ediyor mu?
45. 5 yıl sonra nasıl bir hayat istiyorsun?

46. Hayatında gerçekten önemli olan ne?
 47. Bu hayat seni nereye götürüyor?
 48. Kendin için mi yaşıyorsun?
 49. Değişmezsen ne olur?
 50. Bugün neyi değiştirebilirsin?
-

6. İlişki Soruları (10)

51. Bu ilişkide gerçekten ne istiyorsun?
 52. Karşıdakini gerçekten anlıyor musun?
 53. Kendini açıkça ifade edebiliyor musun?
 54. Bu ilişki seni büyütüyor mu?
 55. Sınırların net mi?
 56. Bu ilişkide seni zorlayan ne?
 57. Ne veriyorsun, ne bekliyorsun?
 58. Bu ilişkide kalma sebebin ne?
 59. Gitmekten seni alıkoyan ne?
 60. Bu ilişki sana ne öğretiyor?
-

7. Kariyer ve İş Soruları (10)

61. Yaptığın işi neden yapıyorsun?
 62. İşin seni tatmin ediyor mu?
 63. Gerçek potansiyelini kullanıyor musun?
 64. Seni en çok ne motive eder?
 65. İşinde seni ne zorlar?
 66. Hangi becerini geliştirmelisin?
 67. Bu iş seni nereye götürüyor?
 68. Alternatifin ne olurdu?
 69. Bu iş seni yansıtıyor mu?
 70. Ne zaman değişim yapacaksın?
-

8. Özgüven ve İçsel Güç Soruları (10)

71. Kendine ne kadar güveniyorsun?
72. Kendini neden küçümsüyorsun?
73. Başarını neden görmezden geliyorsun?
74. Kendine neyi kanıtlamaya çalışıyorsun?
75. En güçlü yanın ne?
76. İç sesin seni destekliyor mu?
77. Kendini nasıl sabote ediyorsun?
78. Başarılı olursan ne değişir?
79. Kendini kabul etsen ne olur?

80. Kendinle barışık mısın?

9. Dönüşüm Soruları (10)

81. Kim olmak istiyorsun?
 82. Şu an kim olduğunu düşünüyor musun?
 83. Hayatında neyi bırakman gerekiyor?
 84. Neye tutunuyorsun?
 85. Değişimden neden korkuyorsun?
 86. Seni tutan şey ne?
 87. Bu hayat sana ne anlatıyor?
 88. Kendini ne kadar tanıyorsun?
 89. Gerçekten özgür müsün?
 90. Değişmek için hazır mısın?
-

10. Derin Koçluk Soruları (10)

91. Eğer hiçbir sınırın olmasaydı ne yapardın?
92. Kendine söylemekten kaçındığın gerçek ne?
93. Hayatında en büyük dönüşüm ne olurdu?
94. Neyi ertelemeye devam ediyorsun?
95. Kendine karşı en büyük dürüstlüğün ne olurdu?
96. Şu anki hayatın seni yansıtıyor mu?
97. Hangi seçim seni en çok değiştirebilir?
98. Bugün farklı ne yapabilirsin?
99. Şu an başlasan ne olurdu?
100. Gerçekten yaşamaya başladın mı?

Bir Sonraki Adım

Bu sorular senin iç dünyana açılan bir kapı.

Eğer bu süreci profesyonel destekle ilerletmek istersen, birlikte çalışabiliriz.

fatihelibol.com