

# „ICH BEGLEITE MENSCHEN DAHIN, WO SIE SELTEN SIND. ZU SICH SELBST.“

---

Ich bin Robby Lange und seit über 25 Jahren begleite ich Menschen als Coachor – ein Begriff, der beschreibt, wie ich arbeite und welche Haltung dahintersteht.

Ein Coachor vereint drei Rollen, die je nach Situation ineinandergreifen:

Coach – Klarheit schaffen, Muster erkennen, Raum öffnen  
Mentor – Erfahrung teilen, Orientierung geben  
Lehrer – Modelle und Werkzeuge für den Alltag vermitteln

Es ist kein Titel, sondern eine innere Haltung. Ich begleite Menschen zurück zu sich selbst, damit sie in ihren Rollen als Sportler, Führungskräfte, Eltern oder Teammitglieder stärker, klarer und freier werden.

Dieses 0 € Produkt ist dein Einstieg in diesen Prozess. Ein stiller Moment nur für dich. Ein erster Schritt zurück zu dir.

Damit es funktioniert, braucht es nur eines:  
absolute Ehrlichkeit dir selbst gegenüber. Nichts beschönigen. Nichts festhalten. Nichts verstecken.  
Je wahrer deine Antworten sind, desto mehr Kraft entsteht daraus. Veränderung beginnt dort, wo du dir selbst begegnest – ohne Rollen, ohne Erwartungen, ohne Druck. Dieser Fragebogen hilft dir dabei.

Er besteht aus zwei Teilen. Beide sind wichtig, weil sie unterschiedliche Perspektiven öffnen.

## **TEIL 1 – Der Blick nach innen**

Hier hältst du inne und hörst dir selbst zu.

Du beschreibst: wer du bist, was dich antreibt, welche Ziele dich rufen, welche Werte dich tragen, welche Muster dich stärken oder schwächen. Teil 1 schafft Klarheit über dich. Ohne Bewertung. Ohne Anspruch an Perfektion.

## **TEIL 2 – Der Blick von außen**

Wir sehen nicht alles von uns selbst. Manches ist uns vertraut, anderes übersehen wir. Deshalb bittest du vier Menschen, denen du vertraust, um ein ehrliches, wohlwollendes Feedback.

Sie beantworten fünf Fragen über dich – nicht um dich zu beurteilen, sondern um dir zu spiegeln, was sie wahrnehmen. Dieser Teil erweitert deinen Blick. Er zeigt dir Aspekte, die du allein nie sehen würdest.

Und zwischen diesen beiden Räumen liegt dein Entwicklungspotenzial.  
Hier beginnt die Veränderung, die trägt – klar, konkret und lebbar.



# FRAGEBOGEN „TRAINER“

---

Meine Selbstverpflichtung – Meine Worte zum Erfolg

## TEIL 1:

Nimm dir Zeit, atme durch und beantworte beide Teile ehrlich und in deinem Tempo. Es geht nur um dich – und um das, was jetzt wahr ist.

### 1. Fähigkeiten & Glaube

Woran erkennst du, dass du die Fähigkeit hast, Athleten oder Menschen wirksam zu begleiten?

### 2. Vision & Zielbild:

Welche Art von Trainer möchtest du in 3–5 Jahren sein – wie sollen Athleten, Kollegen oder Vereine dich sehen?

### 3. Materielle Ziele & Fülle

Welche Erfolge, Ergebnisse oder Meilensteine möchtest du in dieser Zeit mit deinen Athleten oder Teams erreichen?

### 4. Beziehung & Verbindung

Wie möchtest du die Beziehung zu deinen Athleten gestalten – welche Werte sollen diese Zusammenarbeit tragen (z. B. Vertrauen, Respekt, Klarheit)?

## **5. Haltung & Werte im Alltag**

Nach welchen Prinzipien willst du trainieren und führen, sodass Athleten nicht nur Leistung bringen, sondern auch wachsen?

## **6. Umgang mit Hindernissen**

Welche Muster oder Gewohnheiten als Trainer willst du hinter dir lassen und welche Haltung tritt an ihre Stelle?

## **7. Sprache & Ausdruck**

Wie möchtest du mit Athleten sprechen – welche Sprache soll Motivation, Vertrauen und Klarheit fördern?

## **8. Kritik & Wachstum**

Wie gehst du mit Kritik, Niederlagen oder Druck im Training um, sodass sie dich stärken und dein Coaching verbessern?

## **9. Rückschläge & Niederlagen**

Wie gehst du mit „vermeintlichen“ Niederlagen um?

## **10. Das Ideal-Ich**

Wie möchtest Du, dass Dich die Leute wahrnehmen? Was möchtest du für ein Wesen sein?

## TEIL 2:

Liebe/r ...,

Ich steige gerade in einen Prozess ein, der mir mehr Klarheit und Focus bringt. Im ersten Schritt gibt es einen Fragebogen. Beim Teil 2 dieses Fragebogens geht es um Fremdwahrnehmung. Bist du so lieb und beantwortest die nachfolgenden Fragen und schickst sie mir zurück. Ich schätze Dich sehr und freue mich darauf. Bitte beantworte die folgenden Fragen aus deiner Sicht.

Es geht dabei um beobachtbares Verhalten. Deine Rückmeldung hilft, ein vollständigeres Bild von mir selbst zu gewinnen. Kurz, ehrlich und wohlwollend ist vollkommen ausreichend.

1. Welche Verhaltensweisen beobachtest du bei mir besonders?
2. Welche meiner Stärken fallen dir besonders auf?
3. Worin siehst du Potenzial bei mir, das ich vielleicht noch nicht voll nutze?
4. Wo glaubst du, könnte ich mich weiterentwickeln – aus deiner Sicht?
5. Was würdest du mir wünschen, damit es mir gut geht oder mich stärkt?

Wenn du noch etwas ergänzen möchtest oder dir bei den vorherigen Fragen der Platz gefehlt hat, findest du hier Raum für weitere Anmerkungen.



Danke, dass du dir die Zeit für diesen Fragebogen genommen hast. Wenn du alles ausgefüllt hast, schick ihn bitte an folgende E-Mail-Adresse: **info@robbylange.de**

Von hier an beginnt meine Arbeit. Auf Basis deiner Antworten erstelle ich drei Versionen, die du später immer wieder nutzen kannst:

**1. Longversion: ausführlich, tiefgehend, vollständig.**

Deine Gedanken, dein Feedback, deine aktuelle Wirklichkeit.

**2. Kurzversion: klar, konzentriert, strukturiert.**

Ideal zum regelmäßigen Reflexionspunkt.

**3. Notfall-Version: ein kompaktes Blatt für Momente, in denen dir alles zu viel wird.**

Die richtet dich aus, stabilisiert dich und erinnert dich an das Wesentliche.

Zusätzlich bekommst du von mir eine persönliche Rückmeldung. Ehrlich. Haltend. Klar. Sie hilft dir, die nächsten Schritte zu erkennen und mutig weiterzugehen. Dies ist kein Test. Kein Leistungsnachweis. Es ist ein Geschenk an dich selbst.

Ein Moment der Wahrheit. Ein Moment der Rückkehr.  
Ein Moment, der dir zeigt, wo du stehst – und wohin du möchtest.