

GESCHÄFTIG



KONSEQUENT



FREUNDLICH



GEMÜTLICH



Urs R. Bärtschi

Ich bin mein eigener Coach

Wie Sie innere Gegensätze
in Autonomie verwandeln



Springer Gabler

Ich bin mein eigener Coach

Urs R. Bärtschi

Ich bin mein eigener Coach

Wie Sie innere Gegensätze in
Autonomie verwandeln



Springer Gabler

Urs R. Bärtschi
Coachingplus GmbH
Kloten, Schweiz

ISBN 978-3-658-02965-4
DOI 10.1007/978-3-658-02966-1

ISBN 978-3-658-02966-1 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2014

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Lektorat: Irene Buttкус

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.

Springer Gabler ist eine Marke von Springer DE. Springer DE ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer-gabler.de

Referenzen

Urs R. Bärtschi bringt es auf den Punkt. Nur wer sich selber versteht, kann seine Lebensweise optimieren. Ein ideales Buch für jeden, der sich selbst entdecken und dazulernen möchte!

Sylvia „Silä“ Michel, Moderatorin Tele Top, Winterthur

In einer wunderbar leseleichten Form fasst Urs R. Bärtschi die Essentials der Adlerschen Individualpsychologie zusammen. Von zentraler Bedeutung ist dabei seine innovative Typologie, die in einer am Lebensstil orientierten Coaching-Beratung von unverzichtbarer Bedeutung ist. Ich sehe dieses Buch als Meilenstein im heutigen Coaching!

Dr. Michael Titze, Dipl.-Psychologe/Psychoanalytiker (DGIP), Gründungsvorsitzender von HumorCare Deutschland e. V., DE-Tuttlingen

Das ist ein erstklassiges Buch! Man spürt die Berufs- und Lebenserfahrung des Autors, die das Buch so glaubwürdig machen. Das Konzept ist aus der Praxis eines erfahrenen Coachs entstanden. Es ist hilfreich für jeden Praktiker, der Menschen helfen und selbst in seiner Entwicklung weiterkommen will.

Theo Schoenaker, Bestsellerautor, Gründer und langjähriger Leiter des Rudolf-Dreikurs-Instituts für soziale Gleichwertigkeit, seit 2011 Leiter der Schoenaker Academie voor Individualpsychologie Nederland.

Tolles Thema, ich erkenne mich sofort wieder in den einzelnen Grundtypen. Bildhafte Beschreibung und voll aus dem Leben erzählt.

René Marques, Head of Training, Swisscom (Schweiz) AG, Olten

Die vermittelte Methodik ist hilfreich für die Praxis. Urs R. Bärtschi bringt mit seiner Art zu schreiben und zu beobachten ziemlich alles auf den ziemlich richtigen Punkt.

Raeto Raffainer, Eishockeyspieler und Juniorentrainer GCK Lions, Wilen bei Wollerau

Urs R. Bärtschi schafft es mit seinem Buch einmal mehr, mich zum Reflektieren und Schmunzeln anzuregen. Die pointierte Darstellung der Charaktertypen zeigt anschaulich die positiven und ermutigenden Seiten meiner Persönlichkeit, wie zum Beispiel Leistungsfähigkeit, Kreativität und Verantwortungssein.

Dr. Claudia Edelmann, Head of Coaching Services, work life gmbh, Küsnacht

Vorwort

Adlers Optimismus war also nicht so sehr durch das begründet, was der Mensch ist, sondern was er werden, was er sein könnte (Sperber 1971, S. 101).

Liebe Leserinnen und Leser

Während eines Coaching-Gesprächs frage ich meine Kundinnen und Kunden manchmal, ob sie schon einmal einen Persönlichkeitstest gemacht hätten. „Oh ja“, antworten manche, „irgendwo habe ich zu Hause eine Auswertung. Wenn Sie möchten, kann ich sie suchen und gelegentlich mitbringen.“

Die gutgemeinte Aussage zeigt, wie Profiltests häufig gehandhabt werden: Für eine Stellenbewerbung oder eine potenzielle Beförderung erstellt, verschwinden sie nach erfolgtem Karriereschritt oft schnell in einer Schublade und werden nicht weiter beachtet. Doch ein aussagekräftiger Persönlichkeitstest ist weder ein Impfausweis noch eine Versicherungspolice. Es nützt nichts, eine Auswertung „irgendwo zu Hause“ zu haben. Die bloße Existenz einer schriftlichen Auswertung führt weder zu konstruktiverem Alltagshandeln noch zu einer verbesserten Sozialkompetenz. Wobei das Desinteresse beileibe nicht immer an der Nutzerin oder am Nutzer allein liegt: Oft haben Testverfahren zu wenig mit dem konkreten Alltagserleben zu tun und liefern entsprechend theoretische Standardaussagen. Fehlt der direkte Bezug zu den realen Fragestellungen in Berufs- und Privatleben, können Testauswertungen keine Tools und Impulse für gezielte Entwicklung und Veränderung anbieten. Enttäuschungen sind vorprogrammiert.

Mit dem GPI® (Testverfahren zu den „Grundrichtungen der Persönlichkeit“) gehen wir seit vielen Jahren einen anderen Weg:

- Wir legen weder Persönlichkeitsstrukturen noch Charaktere fest. Das Augenmerk gilt vielmehr Ihren typischen Verhaltensweisen, die Sie konstruktiv verändern möchten.

- Interessant sind nicht in erster Linie Ihre Schwächen und Grenzen, sondern vielmehr Ihre Stärken und Potenziale. Der GPI®-Test dient dazu, Ihre Ressourcen zu erkennen und gewinnbringender einzusetzen.
- Der Test beschreibt vier Grundrichtungen der Persönlichkeit. Es geht allerdings nicht darum, sich mit einer starren Typenbeschreibung zu identifizieren, sondern in einem dynamischen Prozess zu entdecken, wie viele Anteile aller Grundrichtungen in Ihnen präsent sind und welche sich in welcher Lebenslage als dominant erweist.
- Sie erhalten nicht einfach ein Auswertungsblatt. In einem differenzierten Gespräch kommen Sie Ihren inneren Dialogen und Ihren unbewussten Haltungen selbst auf die Spur.

Den grössten Gewinn erzielen unsere Kundinnen und Kunden, indem sie ihre inneren Überzeugungen und Dialoge identifizieren. Die Auseinandersetzung mit den langjährig eingeübten Denkmustern ist der stärkste Motivator zur Veränderung.

Bemerkenswert ist dabei, wie Menschen häufig die entscheidenden, bisweilen hemmenden oder gar blockierenden Punkte ihres Denkens intuitiv erspüren, aber die Sprache nicht besitzen, um sie konkret zu benennen. Hier wirkt sich die einfühlsame Begleitung durch einen erfahrenen Coach besonders hilfreich aus. Im Coaching-Gespräch können Menschen ihre Grenzen erfahren, formulieren und in einer weiteren Phase erfolgreich erweitern. Der Sinn eines ausgereiften Persönlichkeitstests besteht darin, sein Denken und Handeln zu reflektieren und schrittweise zu verändern. Am Ende stehen verbesserte Selbst- und Handlungskompetenz sowie mehr Gelassenheit und Autonomie.

Ich begegnete den „Grundrichtungen der Persönlichkeit GPI“ erstmals in den Neunzigerjahren. Ich bildete damals Frauen und Männer aus und hatte bereits Erfahrungen mit dem einen oder anderen Testverfahren gesammelt. Anlässlich eines Fachvortrags lernte ich den Individualpsychologen Theo Schoenaker kennen, welcher das individualpsychologisch fundierte Modell der „Prioritäten“ übernommen, entwickelt und systematisiert hatte. Ich war fasziniert vom durchdachten Fragebogen, dessen klare Alltagssprache und dem bestechend einfachen Auswertungsprozedere. Vor allem spürte ich, wie das Testverfahren vielen Menschen die Augen öffnete. Sie begannen, über sich und das eigene Denken und Verhalten nachzudenken, fanden eine neue Sprache, um ihr Erleben auszudrücken. Ich liess mich selbst in individualpsychologischer Beratung ausbilden, erwarb den Abschluss als Coach BSO und begann, intensiv mit dem Modell Schoenakers zu arbeiten. Im Lauf der folgenden Jahre konnten wir in den Studiengängen der Coachingplus GmbH und der Akademie für Individualpsychologie nicht nur unsere

Kundinnen und Kunden im Testverfahren ausbilden, sondern dieses fortwährend verfeinern, anpassen, erweitern und sukzessive zur vorliegenden Fassung des GPI®-Tests entwickeln. Seit dem Frühjahr 2013 ist der Test unter gpi-coach.ch online aufrufbar.

Der GPI®-Test ist heute in doppelter Hinsicht ein Erfolg: Beratende Fachpersonen können sich je nach Bedarf zum zertifizierten GPI®-Coach oder zum diplomierten GPI®-Teamcoach ausbilden lassen und profitieren so von einem langjährig bewährten Tool, das sie in ihren Beratungsgesprächen flexibel und zielorientiert einsetzen können. GPI®-Coaches können ihre Kundinnen und Kunden besser verstehen, nachvollziehen und beraten. Das Coaching gewinnt an Qualität und eröffnet zusätzliche Entwicklungsperspektiven.

Fach- und Führungspersönlichkeiten sowie Privatpersonen, welche sich im Rahmen eines Coachings weiterentwickeln möchten und den unkomplizierten GPI®-Test absolvieren, lernen sich selbst neu kennen und werden fähig, eigene Muster zu hinterfragen und zu verändern. Die Entdeckungsreise ist deshalb ein beglückender und inspirierender Prozess, da der GPI®-Test ausschliesslich Gewinnerinnen und Gewinner kennt. Jeder Mensch, der sich erwartungsvoll auf eine Entdeckungsreise begibt, dabei die Dimensionen seines Fühlens, Denkens und Handelns in einer neuen Qualität erfährt und realisiert, wie viel brach liegendes Potenzial darauf wartet, genutzt und investiert zu werden, wird Lebensfreude und Energie gewinnen und sich optimistisch neue Ziele stecken.

Das vorliegende Buch ist ein Begleiter auf der Reise zu sich selbst. Nach einer kurzen Einführung in das Vermächtnis Alfred Adlers und seiner Individualpsychologie, werden Sie auf erfrischende Weise vier eindrücklichen Persönlichkeiten kennenlernen, welche zwar grundverschieden, aber alle auf ihre Weise einzigartig sind und über einen unerschöpflichen Fundus an Stärken und Möglichkeiten verfügen. Freuen Sie sich auf Susi Geschäftig, Alex Konsequenz, Stefan Gemütlich und Gabriela Freundlich.

Die Erkenntnisse, die Sie dabei gewinnen, werden Sie im zweiten Teil des Buches vertiefen können. Es geht darum, wie man sich im Alltag wahrnimmt, reflektiert und neu entfalten kann. Ein einfacher Fragekatalog und einige Arbeitsmaterialien unterstützen Sie gegen Ende des Buches bei Ihren ersten Schritten mit dem neu erworbenen Wissen. Freuen Sie sich auf eine spannende Reise und das Geheimnis innerer Ruhe und Stabilität.

Herzlich
Urs. R. Bärtschi

PS: Aus Gründen der Lesbarkeit habe ich mir hin und wieder erlaubt, die männliche Form alleine zu benutzen. Weibliche Leserinnen sind stets gleichwertig angesprochen.

Literatur

Sperber M (1971) Alfred Adler oder das Elend der Psychologie. Ullstein Taschenbuchverlag, Frankfurt am Main

Danksagung

Der grösste Dank gebührt meiner Familie: Jedes Arbeitsblatt, jeder Fachartikel und jedes Coaching-Tool ist in der Reflexion mit meiner Frau Ruth entstanden. Fünfundzwanzig Jahre in sehr artverwandten Berufen unterwegs zu sein, führte zu unzähligen, inspirierenden Gesprächen. Seit dem Studium sind wir mit (und für) Menschen unterwegs. Hunderte geführte Beratungs- und Coaching-Gespräche liessen unseren Erfahrungsfundus anwachsen. Unsere gemeinsame Kreativität, die Eigenheit, die Idee vom Gegenüber immer besser zu finden als die Eigene und die gelebte Gleichwertigkeit führte zu unzähligen Innovationen. Viel Arbeitsmaterial ist durch die Ergänzung unserer beruflichen Beratungskompetenz entstanden: Ruth, Dein Humor, Deine Gelassenheit und Dein Herz, machen mich ganz. Martin Buber hätte gesagt, „Der Mensch wird am Gegenüber zum Du.“ Als Mitinitiantin und -autorin dieses Buches hast Du viele Stunden am Computer verbracht und Dein Wissen aus fast 20 Jahren Erfahrung in der Individualpsychologie pointiert eingebracht. Danke!

Meine beiden dynamischen Töchter Nadine Rachel und Jessica Keren haben mich stets mit ihrer feinen Art unterstützt. Ihre dynamische und frohe Lebensart ist erheiternd und anregend. Nirgends habe ich so viel über das Menschsein gelernt wie bei meiner Familie. Meine Anteile wurden widergespiegelt, und ich durfte erfahren, was mir fehlt. Was ich früher nur gespürt habe, kann ich heute in Worte fassen: Alles, was ich gelernt habe, verdanke ich meinen drei Frauen!

Ein grosses Dankeschön geht auch an Theo Schoenaker. Im letzten Ausbildungsgang in Züntersbach hat er mir in praktischer und anwendbarer Art die Individualpsychologie vermittelt. Die Begegnungen mit Theo waren ermutigend und erfreuend. Kein Buch habe ich so oft weiterempfohlen wie sein Werk „Mut tut gut“. Falls Sie es noch nicht kennen: Sie sollten es unbedingt kaufen, lesen und verschenken.

Alfred Adler und seine Theorien zum Menschsein, habe ich durch das Lesen seiner Bücher kennen und schätzen gelernt. 2011 in Wien, durfte ich mich mit seiner über 80-jährigen Enkelin treffen. Ich erinnere mich noch an eine spezifische Anek-

dote: „Ihr Grossvater hat viel über das Minderwertigkeitsgefühl geschrieben.“ – „Ja, und er hat es uns allen weitergegeben“, war ihre humorvolle, augenzwinkernde Antwort. Ich sage mit Stolz, dass ich ein Schüler von Adler, Dreikurs und Schoenaker bin.

Dr. Michael Titzes Feedback gab den letzten Anstoss, dieses Buch zu schreiben: Ihm hatte ich einen Artikel über den Geschäftigen geschickt und seine positive Antwort war sehr ermutigend.

Vielen Dank an André Kesper, der meine Texte redigiert und in diese schöne Form gebracht hat. Ruth Bärtschi für Ihre pointierte, fachliche Schlussüberarbeitung des Buches.

Zum Schluss danke ich meinen Seminar Teilnehmerinnen und Seminar Teilnehmern. Meine Coachingtätigkeit hat mir mein Leben erklärt und es bereichert. Ich danke jedem einzelnen, der zu dieser Vielfalt beigetragen hat.

Über den Autor



Urs. R. Bärtschi ist Coach und Inhaber der Coachingplus GmbH.

Die Erfolgsgeschichte seines zehntägigen Studiengangs für angewandtes Coaching begann 1998 mit dem Wunsch, das praktische Handwerk des Coachings weiterzugeben und andere Menschen für den beruflichen und privaten Alltag zu stärken. Seit 2000 hat Urs R. Bärtschi im Rahmen des zehntägigen *Studiengangs für angewandtes Coaching* mehrere hundert Personen ausgebildet, seit 2002 unter dem Namen Coachingplus. Das Plus steht für den spürbaren Mehrwert, der den Kursteilnehmenden geboten wird. Sie sollen sich nach jedem einzelnen Seminartag gestärkt fühlen. Das Logo wird durch den Schriftzug „Training & Empowerment“ ergänzt. Der Claim lädt ein, den Fokus auf die eigene Persönlichkeit zu legen, sie besser zu verstehen, Stärken zu kultivieren und Ziele zu erreichen. Das wiederum führt zwangsläufig zu einer gesteigerten Lebensqualität.

Urs R. Bärtschi hat in den letzten Jahren regelmässig Fachartikel publiziert, die in ihrer klaren Struktur und in ihrem kompakten Aufbau in 15 Minuten Einblick in aktuelle Coaching-Themen gewähren. Die überragende Anzahl der Downloads und die positiven Feedbacks führten dazu, dieses Buch zu veröffentlichen.