

GESCHÄFTIG



KONSEQUENT



FREUNDLICH



GEMÜTLICH



Urs R. Bärtschi

# Ich bin mein eigener Coach

Wie Sie innere Gegensätze  
in Autonomie verwandeln

*3. Auflage*



Springer Gabler

---

Ich bin mein eigener Coach

---

Urs R. Bärtschi

# Ich bin mein eigener Coach

Wie Sie innere Gegensätze in Auto-  
nomie verwandeln

3., überarbeitete und aktualisierte Auflage



**Springer** Gabler

Urs R. Bärtschi  
Coachingplus GmbH  
Kloten, Schweiz

ISBN 978-3-658-30497-3      ISBN 978-3-658-30498-0 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-30498-0>

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 GmbH, ein Teil von Springer Nature 2014, 2014, 2020

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 allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Titelbild: Idee: Urs R. Bärtschi, Kloten/CH. Gestaltung: Stefan Frei/FREIFORMAT, Hün-  
enberg/CH

Springer Gabler ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

---

„Durch das Wissen über die Grundrichtungen kann ich mich besser in das Gegenüber einfühlen und ihn verstehen.“

*Andrea Meuter, Personalleiterin, BMW (Schweiz) AG, Dielsdorf*

„In diesem Buch steckt ja so viel von Wahrheit. Eine simple Betriebsanleitung im Umgang mit sich selbst und anderen Leuten. Ein Buch mit x-fachen Aha Erlebnissen. Ideal zur Selbstreflektion, zum Schmunzeln über sich selber und zum Verstehen des Anderssein.“

*Andreas Schwaller, Unternehmer & Sportchef und Nationalcoach Swiss Curling, Oberengstringen*

„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, Sportchef beim HOCKEY CLUB DAVOS AG, Davos Platz*

„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 Edlmann, Geschäftsführerin/Coach, worklife gmbh, Erlenbach*

---

## Vorwort zur 3. Auflage

Liebe Leserin, lieber Leser;

„Geboren ohne Betriebsanleitung“ – ist salopp ausgedrückt der Lebensstart eines jeden Menschen. Was wie oder gar nicht funktioniert, müssen wir zuerst erfahren bzw. ausprobieren. Ebenso, was unsere Bedürfnisse und Wünsche sind, wie unsere Brillen aussehen, wie wir das Leben wahrnehmen, weshalb wir tun, was wir tun. All dies gilt es zu entdecken.

Dieses Buch hilft Ihnen dabei und Sie erhalten eine praktische und nützliche Anleitung für Ihr Leben.

Zweimal in den Top-10 der beliebtesten Schweizer Wirtschaftsbücher: Im 2014 und 2015 belegte das Buch je den sechsten Rang. „Wie bin ich? Wie wirke ich? Was macht mich aus?“, diese Fragen beschäftigen alle Menschen, ob in Bezug auf die Berufswelt oder im Privaten. Das eigene Wesen zu erkunden ist unglaublich reizvoll. Aus dem Grund beschäftigen sich Menschen mit ihrer Persönlichkeit.

Stärken stärken – der ressourcenorientierte Blick – das Bejahen, Anerkennen und Wertschätzen der eigenen Fähigkeiten stehen dabei stets im Vordergrund. Sie können mehr von Ihren Schwächen und Stolpersteinen erzählen? Dann sollten Sie dieses Buch erst recht lesen. Anhand der Grundrichtungen nach Individualpsychologie lernen Sie Ihre Stärken kennen und optimal nutzen. Das Wissen über Sie selbst (und andere) ermöglicht viel Achtsamkeit für Ihre inneren Selbstdialoge und erlaubt Ihnen, sich selbst besser zu führen.

Nachhaltige Veränderung gibt es nur, wenn innere Muster erkannt und bewusst gemacht werden. Dank der Gehirnforschung wissen wir, dass das Gehirn Wiederholungen liebt. Sich in vertrauten Bahnen zu bewegen, findet das Gehirn prima.

Das kostet nämlich wenig Energie. Anders sieht es aus, wenn es darum geht, Bekanntes loszulassen und von eingefahrenen Mustern abzuweichen. So etwas kostet Kraft und das Gehirn flüstert seinem Menschen alles Erdenkliche ein, um dies zu verhindern. Deshalb ändert der Mensch lieber äussere Begebenheiten, als innere Muster zu bearbeiten. Mein Tipp: Verändern Sie nicht Äusserlichkeiten, wechseln Sie nicht Ihre Arbeitsstelle, wechseln Sie Ihr Denken und Ihre Muster! Dieses Buch hilft Ihnen, diese Muster zu erkennen und zeigt praktisch und alltagstauglich, wie Sie den Umgang mit sich selbst und mit den unterschiedlichsten Menschentypen verbessern.

Dieses Buch ist meine Hommage an Dr. Alfred Adler, der in diesem Jahr seinen 150. Geburtstag feiern könnte. Die Individualpsychologie hat mein persönliches Leben und meinen Coaching-Alltag positiv geprägt und massgebend beeinflusst.

Vielen Dank an Gunhild Hinkelmann, Professorin an der Fachhochschule Nordwestschweiz für ihre umsichtige Korrektur. Deine Hingabe berührt mich.

Viel Freude beim Lesen!

Kloten, Schweiz

Urs R. Bärtschi

---

## Vorwort zur 2. Auflage

Liebe Leserin, lieber Leser;

Ich bin mein eigener Coach – die vielen Leserinnen und Leser haben die 2. Auflage möglich gemacht! Danke, dass Sie das Buch gekauft, gelesen und vielfach weiterempfohlen haben! Viele persönliche Rückmeldungen per Mail oder im Gespräch erreichten mich seit der Herausgabe. Sie bezeugen, dass bereits viele Menschen durch das Buch eine Bereicherung erfahren haben und sich selbst einige Schritte näher gekommen sind. Das Selbstverständnis ist gewachsen, Beziehungen können bewusster gestaltet werden und dies, weil die Andersartigkeit besser eingeschätzt werden kann.

Danke für alle Dialoge, Emails und Fragen. „Ob Selbstcoaching wirklich möglich ist?“ dies war wohl die häufigste gestellte Frage. Ja, es ist möglich. Verfolgen Sie diese drei Schritte:

1. Seien Sie achtsam in der Selbstbeobachtung, empfindsam und ehrlich im Wahrnehmen von eigenen Verhaltensmustern und horchen Sie genau hin, auf Ihre inneren Dialoge. Die vier Hauptdarsteller ermöglichen Ihnen zudem, sich selbst einmal unverkrampft gegenüber zu treten und fast spielerisch die eigene Person „von aussen“ zu betrachten.
2. „Das kann ich wirklich gut!“ Gestehen Sie sich eigene Stärken und Fähigkeiten bewusst ein – lassen Sie daraus neue Glaubenssätze entstehen. „Hier habe ich einen Fundus an Ressourcen.“ Werden Sie sich Ihres Kopfkinos bewusst. „So sehen meine Verhaltensmuster aus.“ Entdecken Sie Ihre hilfreichen und weniger nützlichen Strategien. Erkennen Sie auch Ihre Denk-Fallen.

3. Und: Wissen verpflichtet! Selbstverantwortlich und handlungserweiternd das Leben mit dem neuen Wissen selbst gestalten – das ist gelingendes Selbstcoaching!

Das Buch garantiert nicht nur „Aha-Erlebnisse“, es ermöglicht zusätzlich eine andere Sichtweise auf die eigene Lebensgestaltung. Und auf die anderer! Sollten Sie beim Lesen bemerken, dass Sie anders und vielleicht neu über Alltagssituationen und Personen zu denken beginnen, dann greift Ihr Selbstcoaching.

Das neue, weiterführende Kap. 14 lenkt die Aufmerksamkeit auf selbstschädigendes Verhalten. Privat wie beruflich! Und zeigt auf, dass wir keineswegs diesen uns hintergehenden Mustern ausgeliefert sind.

Ein herzliches Dankeschön an die Lektorin Irene Buttkus! Sich als Autor bei einem Verlag rundum gut aufgehoben zu fühlen, das macht sie möglich und erlebbar!

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Kloten, Schweiz

Urs R. Bärtschi

---

# Vorwort zur 1. Auflage

Jeder Mensch kann alles, solange er sich selbst keine Grenzen setzt. (A. Adler 1994, S. 30)

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 klarer Alltagssprache und dem bestechend einfachen Auswertungs-prozedere. Vor allem spürte ich, wie das Testverfahren vielen Menschen die Augen öffnete. Sie begannen, über sich und das eigene Denken und Verhalten nachzuden-

ken, 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](http://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 für das Leben äusserst gewinnbringend ist. 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**

Adler A (1994) Lebensprobleme. Fischer, Frankfurt am Main