

Buch-Tipp Urs R. Bärtschi: Ich bin mein eigener Coach – Wie Sie innere Gegensätze in Autonomie verwandeln

Veröffentlicht am 25. Juni 2014 von Cordula Nussbaum



Haben Sie sich schon mal zugehört, wenn Sie mal wieder Selbstgespräche führen? Genau dazu fordert uns der Coach Urs R. Bärtschi auf. Denn dadurch können wir unsere Glaubenssätze entlarven und unserer Grundrichtung der Persönlichkeit (GPI) auf die Spur kommen.

Urs R. Bärtschi erklärt in seinem Buch ausführlich die vier Grundtypen des Persönlichkeitstests GPI und zeigt, wie wir durch ein paar einfache Übungen ausgeglichener und entspannter werden können. Da gibt es den geschäftigen, den konsequenten, den freundlichen und den gemütlichen Typ. Beim Lesen musste ich immer wieder schmunzeln, als ich an mich selbst oder an Freunde und Bekannte erinnert wurde. Bärtschis Modell basiert auf der Individualpsychologie von Alfred Adler und ist klar und eingänglich. Die Beschreibungen der Typen helfen, sich und seine Mitmenschen besser einzuordnen und Konfliktpotenzial früh zu erkennen. Als Sahnehäubchen hätte ich mir noch gewünscht, den Test im Internet gleich ausgewertet zu bekommen.

Fazit: Kompakt und aufschlussreich. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihre Talente stärken und gleichzeitig ausgeglichener werden.

Quelle: <http://blog.kreative-chaoten.com/?p=4686> Zugegriffen: 27. Juni 2014