

«Ich bin mein eigener Coach»



Menschen suchen nach einfachen, aber wirksamen Methoden, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern und erfolgreicher zu werden. Wie aber gelingt es, die vielen Anforderungen in Beruf und Privatleben besser zu meistern und gleichzeitig die eigene «Selbstsabotage» zu vermeiden? Anhand von vier Grundrichtungen der Persönlichkeit bietet der langjährige Coach und Ausbildungsleiter Urs R. Bärtschi den Lesern eine vernünftige und sehr griffige Anleitung zur besseren Selbsteinschätzung. Wer sich darauf einlässt, lernt sich besser kennen und gewinnt mehr Gelassenheit, Sicherheit und Glück auf allen Ebenen, beruflich wie privat.

Unterhaltsam schildert der Urs R. Bärtschi in seinem neuen Buch ein Verfahren, das von den individuellen Stärken und Möglichkeiten jedes Einzelnen ausgeht und konkrete, handlungsorientierte Wege zur Ausschöpfung des eigenen Potenzials eröffnet und gleichzeitig zur Minimierung unbewusster Selbstsabotagen führt.

Die vier Grundrichtungen der Persönlichkeit

Anhand von vier Grundcharakteren – dem Geschäftigen, dem Konsequenten, dem Freundlichen und dem Gemüthlichen – bietet Urs Bärtschi den Lesern eine griffige Anleitung zur besseren Selbsteinschätzung. Die «Grundrichtungen der Persönlichkeit» verdeutlichen bestehende Grundüberzeugungen, sowie Denk- und Verhaltensmuster und zeigen innere Dialoge auf: Gespräche und Debatten mit dem eigenen Ich. Der Leser lernt die eigene Grundrichtung kennen und kann danach auch die Menschen im Umfeld besser einschätzen. Das Verfahren basiert auf Stärken und Möglichkeiten und zeigt konkrete, handlungsorientierte Wege zur Ausschöpfung des eigenen Potenzials auf. Gleichzeitig werden negativ sabotierende Stimmen bewusst gemacht, die uns daran hindern wollen.

Weil es Ihr Leben ist

Wir sabotieren uns selbst, indem wir uns in unseren Selbstgesprächen bestä-

tigen: «Ich bin eben so!» oder «Das geht sicherlich wieder schief!». Die automatisierten Denkmuster funktionieren bestens und haben sich schon tausendfach bewährt. Viele Menschen stehen sich selbst im Weg und geben dem inneren Saboteur zu viel Freiraum. So können sie ihr volles Potential nicht ausschöpfen. Jede Grundrichtung der Persönlichkeit hat seine eigenen sabotierenden «Grundüberzeugungen». Bärtschi greift in seinem Buch diese inneren Stimmen auf und zeigt konkrete Möglichkeiten auf, diese inneren Saboteure zu entlarven und neue Entwicklungsrichtungen zu trainieren.

In der Praxis kann das erworbene Wissen in verschiedenen Fragestellungen gewinnbringend eingesetzt werden:

- Stärkung des Selbstmanagements
- Stressregulation
- Veränderungsprozesse
- Berufs- und Karriereplanung
- Teamentwicklung
- Kommunikation und Konfliktlösung
- Führungsverhalten

Lernen Sie das Buch kennen:
www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch

Angaben zum Buch:

Titel: Ich bin mein eigener Coach
Untertitel: Wie Sie innere Gegensätze in Autonomie verwandeln
Autor: Urs R. Bärtschi
ISBN: 978-3-658-02965-4
Herausgeber: Springer Gabler Verlag
Anzahl Seiten: 132
Preis: sFr. 28.90
Erhältlich in jeder Buchhandlung oder in jedem Onlineshop.

Über den Autor

Urs R. Bärtschi, Inhaber und Leiter der Coachingplus GmbH (www.coaching-plus.ch). Bärtschi ist seit fast 20 Jahren als Coach und Berater tätig. Als Ausbildungsleiter unterrichtet den 10-tägigen Studiengang für angewandtes Coaching, eine der meistbesuchten Coaching-Ausbildungen in der Schweiz. Die Ausbildung fokussiert sich auf die Schwerpunkte Persönlichkeitsentwicklung, Laufbahnberatung, Führungstraining und Konfliktmanagement.

Sau- und Plauschjassen MTV Mettendorf

Es haben 72 Personen am Saujassen und 48 Personen am Plauschjassen teilgenommen.

Rangliste Saujassen:

1. Beat Moos, Eschikonfen; 2. Franz Häl, Märstetten; 3. Marianne Kurmann, Winterthur; 4. Werner Dumelin, Hüttlingen; 5. Erika Frauenfelder, Harenwilen; 6. Kurt Rietmann, Pfungen; 7. Walter Schaub, Grüneck; 8. Godi Menzi, Bonau; 9. Alfons Burgermeister, Märstetten; 10. Ursula Heppeler, Winterthur

Rangliste Plauschjassen:

1. Hansueli Dutly, Hüttlingen; 2. Sybille Blum, Märstetten; 3. Sandra Dössegger, Hüttlingen; 4. Anna-Rita Dutly, Hüttlingen; 5. Peter Romer, Mettendorf; 6. Hanni Gnehm, Hüttlingen; 7. Robert Wenger, Frauenfeld; 8. Melanie Frauenfelder, Harenwilen; 9. Franziska Beer, Mettendorf; 10. Ruth Vetterli, Nussbaumen

Beim Schätzwettbewerb galt es, das Gewicht des Hüttlinger «Unspunnensteins» zu erraten. Er wog 122,23 Kilogramm. Rosmarie Krattiger, Hüttlingen, und Rösli Wegmüller, Hüttlingen, schätzten mit 122 Kilogramm am genauesten. Den dritten Rang erzielte Röbi Wenger, Frauenfeld, mit 123 Kilogramm.



BDP schafft eine Geschäftsstelle

Vor fünf Jahren fand die Gründungsversammlung der BDP Thurgau statt. Die junge Partei hat sich im Thurgau inzwischen etabliert und der Aufgabenbereich ist gewachsen. Mit Blick auf die Zukunft hat sich die Parteileitung entschieden, eine Geschäftsstelle zu schaffen.

BDP Thurgau
Gründung: 11.11.2008
Parteipräsident: Pascal Bertschinger
Fraktionspräsident: Andreas Guhl
Kantonsräte: Markus Berner, Roland A. Huber, Kolumban Helfenberger, Hanspeter Grunder, Andras Guhl
Geschäftsstellenleitung: Brigitte Süess



Pascal Bertschinger und Andreas Guhl mit der neuen Geschäftsstellenleiterin Brigitte Süess.

Guggenmusik Tannzapfäschüttler



Die Fasnachtszeit ist eröffnet. Der erste Umzug, an dem wir dabei sein werden ist der Aadorfer Umzug am 16. Februar. Darauf folgen der Umzug in Wängi, Elgg, Fisingen und Sirnach.

Alle sind willkommen

Wir heissen Neumitglieder jederzeit herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Wir treffen uns jeweils am Mittwochabend um 19.00 Uhr im Gemeindehaus Wallenwil. Die erste Probe wird am 18. Dezember statt finden. Kontakt: Fabian Bosshard, Tel.: 079 344 49 25 / Mail: f.bosshard@gmx.ch Weitere Informationen erhalten sie auch auf unserer Homepage: www.tannzapfaeschuetzler.ch.

Greuterhof Islikon – romantisches Weihnachtsdinner in wunderschöner Suite

Ein einziger Tisch in einer exklusiven Suite im Restaurant Färberei im Greuterhof, romantisch-weihnachtliche Dekoration, brennendes Cheminée, ein Gourmet-Menü mit erlesener Weinbegleitung – willkommen im kleinsten und romantischsten Weihnachtsrestaurant der Schweiz!

«Weihnachtsmenüs gibt es überall», sagt Renato Blätter, Gastgeber im Greuterhof. «Deswegen haben wir uns entschieden, unseren Gästen etwas vollkommen neues zu bieten». Kurzerhand wurde ein geeignetes Zimmer mit Cheminée im denkmalgeschützten Greuterhof ausgewählt und darin das kleinste und romantischste Weihnachtsrestaurant der Schweiz eingerichtet. Für die liebevolle Dekoration zeichnet sich die Blumenfee aus Islikon zuständig – Monica Ommerli.

Exklusives Küchen- und Serviceteam

«Romantik braucht alles ausser Hektik», sagt Renato Blätter. «Deswegen kann man die Suite zwischen dem 15. November und dem 21. Dezember pro Abend jeweils nur einmal reservieren – und nur für zwei bis vier Personen». Das Menü wird exklusiv von den beiden Gastgebern Renato Blätter und Michael Brandenberger mit viel Liebe zubereitet und serviert. Und weil Liebe bekanntlich durch den Magen geht, haben es die fünf Gänge des Menüs natürlich in sich: Crostini mit weisser Trüffel, Petersilienmousse mit Riesencrevetten, ein Karotten-Kokos-Macchiato mit Jakobsmuscheln, ein Rindsfilet mit Gänseleber – und eine Schokoladenvariation mit Chili und Champagner-Gelee.

Alle Kalorien im Greuterhof haben übrigens einen doppelten Nutzen. Denn im Betrieb werden Ausbildungsplätze für Jugendliche mit zusätzlichem Unterstützungsbedarf angeboten. Diese erhalten so die Möglichkeit, einen Berufsabschluss zu erwerben.



Ein grosses Menü im kleinsten Weihnachtsrestaurant der Schweiz – exklusiv zubereitet und serviert von den beiden Gastgebern Renato Blätter und Michael Brandenberger.

Kostenlos wieder nach Hause kommen – mit dem Auto

Die erlesene Weinbegleitung zum romantischen Weihnachtsmenü hat Michael Brandenberger persönlich zusammengestellt – und für einen Genuss ohne Reue ist auch gesorgt: «Als ganz besonderen Service bringen wir auf Wunsch die Gäste im Raum Frauenfeld zusammen mit ihrem Auto kostenlos nach Hause».

Öffnungszeiten Restaurant

Dienstag bis Freitag: 11.00 bis 14.00 Uhr, 18.00 bis 23.00 Uhr
Samstag: 18.00 bis 23.00 Uhr
Sonntag/Montag Ruhetage

GREUTERHOF

Greuterhof Islikon
Hauptstrasse 15, 8546 Islikon
Tel +41 52 375 12 35
info@greuterhof.ch
www.greuterhof.ch

Besuchen Sie uns auch unter www.facebook.com/Greuterhof

Neue TWS Confides-Niederlassung in Frauenfeld



Die im Bereich Treuhand, Wirtschaftsprüfung und Steuerberatung tätige TWS Confides AG eröffnete in diesen Tagen eine neue Zweigstelle an der Langfeldstrasse 90 in Frauenfeld. Gegründet wurde das Beratungsunternehmen vor über acht Jahren in Tägerwil. Aufgrund der erfreulichen Entwicklung der TWS Confides AG haben sich die geschäftsführenden Partner jetzt für eine regionale Ausweitung entschieden. In Frauenfeld leiten Suzana Lepen, Ralf Bommeli und Patrick Baumgartner die Geschäfte und können dabei auf ein

fünfköpfiges, ausgewiesenes Fachteam zählen. Von der Firmengründung über die treuhänderische Unterstützung und Beratung bis hin zur Nachfolgeplanung – das Dienstleistungsangebot der TWS Confides AG ist vielfältig und auf die individuellen Kundenbedürfnisse ausgerichtet. Auch für grenzüberschreitende Themen stehen den Kunden erfahrene Berater zur Seite. Die TWS Confides AG ist bei der Eidg. Revisionsaufsichtsbehörde (RAB) als zugelassene Revisionsexpertin eingetragen und darf somit auch komplexe gesetzlich vorgeschriebene Revisionen durchführen. «In erster Linie wollen wir für unsere Kunden einen Mehrwert schaffen. Künftige Entwicklungen sollen vorausgesehen und die Weichen entsprechend früh gestellt werden können» erzählt Suzana Lepen. Für die diplomierte Wirtschaftsprüferin bringt nichts so sehr eine Sache auf den Punkt wie Zahlen. «Wir geben Zahlen Bedeutung – zum Nutzen unserer Kunden.» erklärt Lepen den Firmenleitsatz und verweist schmunzelnd auf das aktuelle Werbesujet der TWS Confides AG, welches auf die neue «2gstelle» aufmerksam machen soll.

Schweizermeisterschaft in Schiers

Am Wochenende, 2./3. November fand in Schiers die Schweizermeisterschaft statt, an welcher auch Turnerinnen aus dem Verein Turnfabrik vertreten waren. Trotz der extrem starken Konkurrenz aus den verschiedensten Vereinen der Schweiz, erzielten die Thurgauerinnen sehr zufriedenstellende Resultate.

Am Samstag startete Priska Burgermeister aus der Kategorie 7, welche eine Glanzleistung am Sprung zeigte, was mit der Note 9.55 belohnt wurde. Leider hatte sie am Reck einen Sturz, was den Schritt ins Final verhinderte. Am Sonntag turnte Carina Forrer in der Kategorie 6, wo sie mit dem Team Thurgau auf



dem 12. Rang landete, womit sie mehr als zufrieden sein kann. Andrina Tinner und Nadine Eisenegger aus der Kategorie 5 erturnten sich den hervorragenden 5. Rang. Wir gratulieren allen für diese tollen Resultate!

Stabile Thurgauer Kantonalbank

Die Thurgauer Kantonalbank (TKB) hat sich auch im dritten Quartal des laufenden Jahres in einem lebhaften und anspruchsvollen Umfeld behauptet. Das Bilanzwachstum ist gut abgestützt und

der Zufluss an Nettoneugeld beträgt rund 300 Mio. Franken. Der Bruttogewinn per Ende September 2013 ist knapp eine Mio. Franken höher als in der Vorjahresperiode.