

Handy zeigt die gelauterten Meter an.

Vorsicht vor Stürzen

Jedes Kind rennt am Silvesterlauf die Strecke im eigenen Tempo, und am Schluss zählt der Durchschnitt. Zweifel motiviert ihre Schützlinge und gibt ihnen wertvolle Tipps. Die Kinder können sich durchaus auch selber motivieren beziehungsweise belohnen. Sie konfrontierten Zweifel mit der Idee, bei einem Podestplatz eine Woche lang keine Hausaufgaben machen zu müssen. Nach anfänglichem Zögern hat Zweifel zugestimmt, und das scheint die Läufer sehr anzuspornen. Emsig spurten

die engezielten sportlichen Kids Kunde um Runde auf der Finnenbahn. «Ich renne mit meinem Papi zusätzlich drei Runden auf der Bahn», erwähnt Eveline stolz. Die quirlige Kiruthiga findet es schön, in der Gruppe zu rennen und als Klasse gemeinsam etwas zu erreichen. Für das Abenteuer hat sie extra neue Turnschuhe erhalten.

Auch Nadine trainiert über das Wochenende, weil es ihr Spass macht und sie sich unter den ersten zwanzig platzieren möchte. Die Jungs geben alles und haben nach dem Spurt auf der Finnenbahn rote Köpfe. Durch das Fussballtraining sind sie konditionell besser als die Mädchen.

«Ich mache mit, weil ich mich gerne bewege», sagt Joel leicht keuchend. Eine Heldentat und als Erster über die Zielinie, das möchte Luca und ergänzt erschöpft: «Ich mache mit, weil ich gewinnen will.» Das gilt auch für Marc, der unbedingt eine Woche lang keine Hausaufgaben möchte. Rafael und Lena sind beide ein bisschen nervös, weil sicherlich viele Leute zuschauen werden.

Als Belohnung gibt es zum Schluss des Trainings eine Stafette – die Mädchen gegen die Knaben. Am Sonntag, 15. Dezember, gegen Mittag gilt es dann ernst. Die Klotener Schüler hoffen auf zahlreiche Unterstützung am Strassenrand.

Bis zu 4000 Selbstgespräche pro Tag

Was haben Susi Geschäftig, Alex Konsequent, Gabi Freundlich und Stephan Gemütlich gemeinsam? Die vier Protagonisten tauchen in Urs R. Bärtschis neuem Buch «Ich bin mein eigener Coach» mit praktischen Alltags-Tipps auf.

Janosch Tröhler

Urs R. Bärtschi sitzt an einem Glastisch in seinem Büro in Kloten. Der erfahrene Coach erklärt, dass der Mensch ständig mit sich selbst im Dialog sei. «Komme ich rechtzeitig zum Termin? Habe ich das gut gemacht?» Mit diesen Dialogen beschäftigt sich der Klotener im Buch «Ich bin mein eigener Coach».

Der Coach setzt dabei auf das sogenannte GPI-Modell. Das Testverfahren Grundrichtung der Persönlichkeit (GPI) basiert auf der Typenlehre. Es analysiert Denk- und Verhaltensmuster der vier verschiedenen Grundrichtungen einer Persönlichkeit. Der Geschäftige, der Konsequente, der Freundliche und der Gemütliche. Alle diese Typen möchten etwas anderes erreichen. Sie sprechen eine eigene Sprache, die es zu verstehen gilt. Dieser Aspekt ist vor allem bei der Teamarbeit wichtig. Das Buch ist also nicht nur ein Ratgeber für die eigene Person, sondern kann auch als Übersetzungshilfe dienen. «Wir gehen oftmals von unserem eigenen Denken aus und vergessen, dass unser Gegenüber anders tickt», sagt Bärtschi. Er versteht das Buch auch als Wegweiser für Menschen, die ihre Kommunikation im Alltag verbessern möchten.

Stärken und Schwächen erkennen

«Viele Menschen legen ihren Persönlichkeitstest irgendwo in eine Schublade. Es fehlt ihnen die Sprache, um zu beschrei-

ben, was in ihnen vor sich geht. Ein Test wie der nach dem GPI-Modell kann helfen, die richtigen Worte zu finden und führt auch zu Aha-Erlebnissen», führt Bärtschi aus. Die vier Typen haben ihre Bedürfnisse, Stärken und Schwächen. Es sei daher wichtig, sich selbst zu kennen, zu wissen, was man gut und weniger gut kann, sagt Bärtschi und bedenkt: «In unserer Leistungsgesellschaft vertröstet man oft das Gemütliche auf die Ferien oder das Wochenende.» Der Geschäftige gibt Gas und entscheidet schnell, während der Konsequente sich erst viel Wissen aneignet, bevor er eine Entscheidung fällt. Der Freundliche möchte es allen recht machen und seine Aufgabe perfekt erfüllen. Darum ist er ständig im Zwist. Der Gemütliche entscheidet lieber erst morgen als heute.

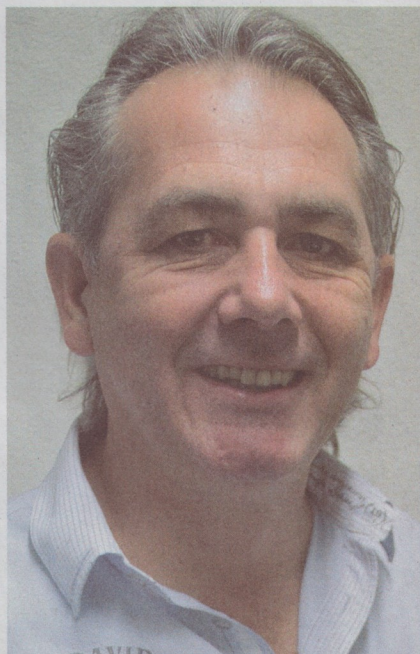
Um mit diesen Eigenschaften gut umgehen zu können, brauchen manche Menschen Unterstützung, wie sie das Buch

«Ich bin mein eigener Coach» zu geben versucht.

«Man erkennt sich schnell in einer der vier Personen im Buch wieder», ist Bärtschi überzeugt. In einem zweiten Teil gibt der Autor aus der Flughafenstadt viele Praxis-Tipps dazu, wie man besser mit den verschiedenen Grundrichtungen umgehen kann.

Natürlich lassen sich nicht alle Menschen nur einem Profil zuschreiben, doch es gibt stärker und schwächer ausgeprägte innere Stimmen. Der verständliche Stil des Buches macht es für jeden zugänglich, der sich mit dem Menschsein auseinandersetzen möchte. So kann «Ich bin mein eigener Coach» sowohl für Führungskräfte wie auch für jedermann ein nützlicher Ratgeber sein.

→ Weitere Informationen zu Buch und Autor: www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch



Der Klotener Urs R. Bärtschi versteht sein neues Buch auch als Wegweiser. Bilder: jt/zvg

