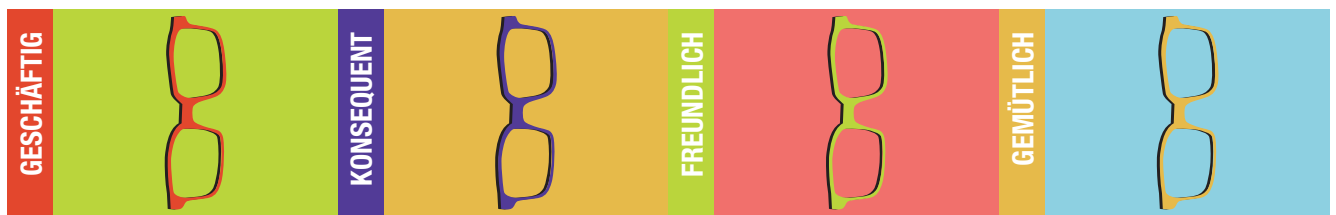


Selbstcoaching - im Dialog mit sich selbst

Urs R. Bärtschi • Dynamisch wirbelt Susi Geschäftig, Marketingfachfrau in einem internationalen Konzern durch den Eingangsbereich und eilt zielstrebig auf das Gesprächszimmer zu. Sie hält sich nicht lange mit einleitenden Bemerkungen auf und berichtet stolz von ihren beruflichen Erfolgen. Dabei schildert sie ihre Laufbahn und die erreichten Etappenziele und macht deutlich, dass sie keinen Stillstand mag. Ihr Anspruch ist das zügige Vorwärtkommen, ihr Motor der ausgeprägte Ehrgeiz. Herausforderungen liebt sie, neue Projekte begeistern sie und schnell sein ist ihr Markenzeichen.



Der Autor:
Urs R. Bärtschi zählt zu den bekanntesten Coaching-Trainern der Schweiz. Er ist Inhaber/Geschäftsführer der Coachingplus GmbH

www.coachingplus.ch
www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch

•• «Susi Geschäftig», «Alex Konsequent», «Gabriela Freundlich» und «Stefan Gemütlich» verkörpern im Buch «Ich bin mein eigener Coach» von Urs R. Bärtschi auf sympathische Art und Weise die vier Grundrichtungen, die jeder Mensch als Eigenschaften und Möglichkeiten in sich trägt. Die Anteile können jedoch unterschiedlich stark geprägt sein und werden ja nach Situation als gewinnbringend oder als weniger hilfreich erlebt.

Susi Geschäftig läuft häufig bedeutend schneller als ihre Teamkollegen: sie denkt schneller, entscheidet rascher und handelt spontaner. Ihre Ideen und Impulse kommen oft blitzschnell, und dann kann und will sie nicht warten. Zudem schätzt sie es, wenn sie entscheidende Anstösse geben und aktiv zum Fortschritt beitragen kann. Die Kehrseite der Medaille: Manche Mitarbeitenden sind mit ihrem Tempo bisweilen ziemlich überfordert.

Was kann Susi Geschäftig ändern, um ihre Mitarbeitenden nicht ständig wie ein Wirbelsturm vom Schreibtisch zu fegen? Wie kann sie ihre Mitmenschen ohne Widerstand für Ihre Projekte gewinnen? Wann ist es sinnvoll, anderen Strategien Raum und Platz zu geben? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, ist nicht zwingend ein Beratungsgespräch notwendig. Ein Selbstcoaching ist durchaus in der Lage, die entscheidenden Wissenssteine ins Rollen zu bringen und die berufliche und private Situation markant zu verbessern.

•• Selbstcoaching durch den inneren Dialog

Erfolgreiches Selbstcoaching bedingt ein Bewusstsein für die eigene(n) Hauptgrundrichtung(en) zu schaffen und im inneren Dialog mit diesen zu stehen: Wann ist welche Richtung hilfreicher als die anderen und deshalb vorzuziehen? Als willkommener Nebeneffekt wird dabei die Wahrnehmung für die Grundrichtungen der Mitmenschen geschult.

Hören Sie Ihren inneren Dialogen gut zu! Achten Sie dabei besonders gut auf die «Darsteller» – jene Stimmen, die sich im Trubel des Lebens starkmachen und in den Vordergrund spielen, und auf jene, die in den Hintergrund gedrängt werden: «Nur keine Langeweile! Schnell! Das schaffst Du noch heute!», ruft der Geschäftige. «Alles oder nichts! Punktgenau! Sicherheit!», fordert der Konsequente. «Harmonie! Rücksichtnahme auf alle!», erbittet der Freundliche. «Zeit! Und bitte ohne Druck und Stress!», der Anspruch des Gemütlichen. Alle vier stehen als Ressource und zur Selbstlenkung in unterschiedlichen Ausprägungen zur Verfügung.

Haben Sie beim Lesen schon die eine oder andere Grundrichtung bei sich entdeckt?

•• Tipp

Urs R. Bärtschi

Ich bin mein eigener Coach

Wie Sie innere Gegensätze in Autonomie verwandeln

Springer Gabler Verlag
2. Auflage, 2014
Taschenbuch: 124 Seiten
ISBN: 978-3-658-05857-9

Art. 8500.268 **Fr. 31.–**

