

Selbstcoaching – der Expertentipp

Urs R. Bärtschi gehört zu den bekanntesten Coaching-Trainern der Schweiz. Im Januar 2014 erschien im Springer-Gabler-Verlag sein Erstlingswerk «Ich bin mein eigener Coach». Im folgenden Artikel zeigt er auf, was gutes Selbstcoaching beinhaltet.

Text: Urs R. Bärtschi*

Von der Fremdbestimmung zum Selbstmanagement

Gelungenes Selbstcoaching führt zu Autonomie und sicherem Handeln! Zielsetzungen werden Schritt für Schritt erreicht, wenn der Mensch sich selbst gut kennt. Der erste Schritt hierzu besteht darin, das eigene Verhalten zu reflektieren und um die eigenen Stärken und Ressourcen zu wissen. Durch das Testverfahren «Grundrichtungen der Persönlichkeit GPI®» lassen sich bestehende Grundüberzeugungen sowie Denk- und Verhaltensmuster verdeutlichen, sie helfen, innere Dialoge zu erkennen und dabei Selbstsabotage zu vermeiden. Den grössten Gewinn und die meiste Autonomie erzielt der Mensch dadurch, dass er seine inneren Überzeugungen und Dialoge identifiziert und dann die Möglichkeiten und Chancen nutzt, sie konstruktiv zu verändern.

Bis zu viertausend Selbstgespräche pro Tag

Von hohem Nutzen ist dabei, die eigenen inneren Dialoge, die zu Leitlinien führen, zu hören. Sie kennen die Situation: In einer unruhigen Umgebung müssen Sie das Radiogerät manchmal etwas lauter stellen, damit Sie den Nachrichtensprecher verstehen. Genauso verhält es sich mit dem Spiel auf der inneren Dialogbühne. Wenn Sie die einzelnen Auftritte und Stimmen Ihrer Grundrichtungen nicht verpassen möchten, müssen Sie besonders gut auf die «Darsteller» achten. Auf jene, die sich im Trubel des Lebens stark machen, in den Vordergrund spielen, und auf jene, die in den Hintergrund gedrängt werden. Nicht immer sind die festen inne-

ren Überzeugungen dabei so direktiv und klar wie der Anspruch: «Sei perfekt!» Die Dialoge können sich auch in sympathischen und zurückhaltenderen Formulierungen wie «Helfen ist das Wichtigste» verstecken und sich dabei genauso lebensbestimmend auswirken. Viele innere Leitlinien sind dabei weder grundsätzlich destruktiv noch konstruktiv. «Nur keine Langeweile!» kann das Leben bereichern und gleichzeitig erschöpfen. «Alles oder nichts» kann je nach Lebenslage zu notwendigen Konsequenzen ermutigen oder einen unerwünschten Abbruch einer beruflichen oder privaten Beziehung provozieren.

Die Life-Balance selbst justieren

Anhand der vier Praxisbeispiele «Susi Geschäftig, Alex Konsequenz, Gabriela Freundlich und Stefan Gemütlich» zeigt Bärtschi auf, welches Denken und Verhalten für die einzelnen Typen steht, wo ihre Stärken liegen und wo sie an Grenzen stossen. Ihre inneren Dialoge, die einmal äusserst hilfreich und entgegengesetzt in einer anderen Situation zu einer Selbstsabotage führen können. Gutes Selbstmanagement bedeutet, sein eigener Coach zu sein, sich Ziele zu setzen, besser mit der verfügbaren Zeit umzugehen und Stress effektiver zu managen. Die Wissensplattform der eigenen Grundrichtungen und deren Auswirkungen auf das Leben bietet erst die Grundlage zu erfolgreichem Selbstcoaching.

Diese Wissensplattform wird auf vergnügliche und doch tiefgründige Art angeboten. Auf zu mehr Autonomie!

Das Selbstcoaching-Buch

Weitere Praxistipps finden Sie im Sachbuch «Ich bin mein eigener Coach».

<http://www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch/>

Ich bin mein eigener Coach – Wie Sie innere Gegensätze in Autonomie verwandeln

Urs R. Bärtschi
ISBN: 978-3-658-02965-4
Springer-Gabler-Verlag
132 Seiten, CHF 28.90



* Urs R. Bärtschi ist Seminarleiter, Laufbahnberater, Coach BSD und Theologe.