

## Ich bin mein eigener Coach

Das neue Buch von Urs R. Bärtschi zeigt uns, wie wir innere Gegensätze in Autonomie verwandeln können.

Wer sich mit Individualpsychologie beschäftigt, kennt höchstwahrscheinlich das Modell der vier „Prioritäten“ und hat womöglich sogar schon einmal den Test gemacht und sich selbst als Ü, K, G oder B identifiziert. Und dann? Vielfach ist das Ergebnis dieses Persönlichkeitstests rasch wieder vergessen und der Fragebogen in der Schublade verschwunden. Eine Anleitung zur konstruktiven Verhaltensoptimierung oder ein Wegweiser zu mehr Selbstannahme fehlten. Diese Lücke hat Urs R. Bärtschi mit seinem in diesen Tagen erschienenen Buch „Ich bin mein eigener Coach“ nun geschlossen.

Ausgehend vom Prioritäten-Modell hat Bärtschi die vier Grundrichtungen der Persönlichkeit GPI® entwickelt, die bestehende Grundüberzeugungen sowie Denk- und Verhaltensmuster verdeutlichen und helfen, innere Dialoge zu erkennen und Selbstsabotage zu vermeiden. In Form der vier fiktiven Persönlichkeiten Susi Geschäftig, Alex Konsequenz, Gabriela Freundlich und Stefan Gemütlich skizziert er vier Grundcharaktere und zeigt humorvoll Wege zu mehr Gelassenheit, Sicherheit und Glück auf allen Ebenen, beruflich wie privat. Das angewendete Verfahren basiert auf Stärken und Möglichkeiten und eröffnet konkrete, handlungsorientierte Wege zur Ausschöpfung des eigenen Potenzials. Somit gibt es beim Testverfahren GPI® nur Gewinner.

Die Lektüre des Buches und die damit verbundene Anwendung dieses Verfahrens verspricht nicht nur sich selbst und die eigenen Saboteure zu erkennen, sondern auch die Menschen im eigenen Umfeld besser einschätzen, ja verstehen zu können, anstatt sie zu etikettieren oder zu bewerten. Hier bietet das Buch Worte und Beschreibungen, die das Menschsein und die inneren Dialoge bewusst und verständlich machen.

Wir stellen kurz vor: Die Geschäftigen sind diejenigen, die mit 120 % Leistung an die Spitze streben und ein sehr temporeiches Leben führen. Sie nehmen permanent Informationen auf und verarbeiten diese impulsiv, sind ununterbrochen aktiv und suchen nach neuen Möglichkeiten und Lösungen. Zudem sprudeln sie vor Kreativität und betreiben ein beeindruckendes Multitasking.

Die Konsequenzen erstreben Sicherheit durch Überblick und machen keine halben Sachen. Sie planen zielstrebig, eignen sich die notwendige Fachkompetenz an und überzeugen durch Beharrlichkeit. Sie sind Meister der effizienten Organisation, ihr oberstes Prinzip heisst «Perfektion». Sie sind bereit, für die Sache ihr Bestes zu geben.

Die Freundlichen verfügen über diplomatisches Geschick und Teamgeist, sie sind lebenswürdig und rücksichtsvoll, bauen Brücken, verbinden Menschen und vermitteln in schwierigen Verhandlungen. Gleichzeitig sind sie anpassungsfähig und stellen eigene Interessen in den Hintergrund. Sie knüpfen leicht Kontakte, haben gute Menschenkenntnis und Sozialkompetenzen.

Die Gemütlichen kennen das Geheimnis der Lebensfreude, sie „nehmen sich Zeit“ für Beziehungen und Gespräche, für die sinnlichen Genüsse des Lebens, für Schönheit und Muße oder für ihre Hobbys. Sie wirken weniger hektisch und meist konzentrierter als andere. Sie können sich ihren Mitmenschen ausgiebig zuwenden und ihnen ungeteilte Aufmerksamkeit schenken.

Da nun jede dieser Grundrichtungen ihre eigene Ausdrucksform im Denken hat, liegt die Chance darin, die dahinter liegenden Überzeugungen und Dialoge zu identifizieren und somit Autonomie zu gewinnen. Denn die Auseinandersetzung mit den langjährig eingeübten Denkmustern und die daraus resultierenden Erkenntnisse sind die genialsten Strategien zur Optimierung oder der stärkste Motivator zu gewünschter Veränderung.

Wer zudem seine inneren Saboteure erkennt und sehen lernt, wo er sich selbst im Weg steht, kann neue Denk- und Handlungsstrategien entwickeln und trainieren. Und er kann durch die Eliminierung des „Ich muss“ das Recht und die Fähigkeit zu autonomen eigenen Entscheidungen zurückerlangen. Auch die bewusste Vermeidung von Alibis wie „Ich würde, wenn ich könnte“ bringt neue Dimensionen ins eigene Leben.

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. Dies wird mit dem Buch von Urs R. Bärtschi möglich und zum rechten Vergnügen. Das Buch ist nicht nur ein passendes Weihnachtsgeschenk für selbstreflektierende Mitmenschen, sondern ein Muss für alle mit IP Arbeitenden wie Trainer, Coaches und Berater.

Urs R. Bärtschi ist Inhaber der Coachingplus GmbH und arbeitet seit fast 20 Jahren als Coach und Berater. Mehr zum Buch: [www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch](http://www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch)

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

Urs R. Bärtschi  
978-3-658-02965-4  
Springer Gabler Verlag, 132 Seiten  
19,99 €

