

HR Today

Buchtipp

«Sich selber besser verstehen»

Kategorie: Personal- und Managemententwicklung | Text: Yvonne Bugmann | 10.10.2013

Im November erscheint das Sachbuch «Ich bin mein eigener Coach». Autor Urs R. Bärtschi erklärt, wie wir uns mit unseren Denkmustern auseinandersetzen und uns selbst managen können.



Unsere Denkmuster hemmen uns häufig. In seinem Buch zeigt der Urs R. Bärtschi auf, wie wir unser Potenzial besser ausschöpfen können.

Herr Bärtschi, worum geht es in Ihrem Buch?

Urs R. Bärtschi: Ich stelle vier Persönlichkeiten vor, welche zwar grundverschieden, aber alle auf ihre Weise einzigartig sind und über einen unerschöpflichen Fundus an Stärken und Möglichkeiten verfügen:

Susi Geschäftig, Alex Konsequent, Stefan Gemütlich und Gabriela Freundlich. Ich zeige ihre inneren Muster und Dialoge auf. Ziel ist, sich selbst im geschäftlichen wie privaten Alltag wahrzunehmen, zu reflektieren und gewinnend einbringen und weiterentwickeln zu können.

Wie kann ich mich selbst motivieren?

Wichtig ist, die inneren Überzeugungen und Dialoge zu identifizieren. Die Auseinandersetzung mit den langjährig eingeübten Denkmustern und die daraus resultierenden Erkenntnisse sind der stärkste Motivator zur Veränderung. Nicht immer sind die festen, inneren Überzeugungen so direktiv wie der Anspruch: «Sei perfekt!» Sie können sich auch in sympathischeren 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.

Bemerkenswert ist dabei, wie Menschen häufig die entscheidenden, bisweilen hemmenden oder gar blockierenden Punkte ihres Denkens intuitiv erspüren, aber die Sprache nicht besitzen, um sie konkret zu benennen. Wörter wie «mehr», «jetzt», «sofort», «schneller», «effizienter» oder «wichtiger» sind Begriffe, welche Susi Geschäftig in Sitzungen und Gesprächen mit sich selbst verwendet. Sie bemerkt, wie beharrlich sie sich selbst immer wieder zu Tempo und Leistung antreibt. Bisweilen über das eigentliche Vermögen. Es wirkt entlastend, sich vertieft Gedanken über gewohnte Denk- und Verhaltensmuster zu machen.

Wie kann ich mein eigenes Potenzial voll ausschöpfen?

Der Mensch hat seine Rollen als Hauptdarsteller auf der Bühne seines Lebens bis ins Detail einstudiert, tausendfach geübt und kann sie meist aus dem Stegreif spielen. So wie Schauspieler während intensiver Dreharbeiten eins werden mit ihrer Rolle, so identifiziert sich auch der Mensch mit seinen Lebensanschauungen. Bestimmte Denkweisen, Überzeugungen, sowie Handlungsschemata – auch die weniger hilfreichen – werden so selbstverständlich, dass man sich ihrer gar nicht bewusst ist. Es gilt also, die Potenzial beinhaltenden Lebensanschauungen und unbewussten Grundideen zu erkennen und bewusst zu stärken. Aber auch die «Blocker» zu identifizieren und entsprechend abzuschwächen.

Üblicherweise ist der Mensch auf seine Schwächen fokussiert und verfolgt die Strategie des «weniger dessen». Das Potenzial erschliesst sich jedoch im Prinzip des «dessen mehr» – auf die eigenen Stärken bezogen: Fragen wie «welche Tätigkeiten begeistern und beflügeln mich? Welche Arbeitstage waren die Besten? Was habe ich an diesen Tagen getan? Warum waren diese Tage so speziell? Welche inneren Gespräche habe ich geführt?» helfen dabei.

Zur Person



Urs R. Bärtschi ist Seminarleiter, Laufbahnberater und Coach BSO sowie Theologe und ist spezialisiert auf Persönlichkeitsentwicklung, Coaching von Führungskräften und Konfliktmanagement.

Bärtschi, Urs R: **Ich bin mein eigener Coach**. Wie Sie innere Gegensätze in Autonomie verwandeln. Springer Gabler Verlag, 132 Seiten. Das Buch erscheint im November 2013.

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

Braucht es für Selbst-Management nicht viel Disziplin?

Ein Beispiel aus einem Coaching-Alltag: Mein Kunde beklagt sich darüber, dass seine Mitmenschen meist die besseren Stellenangebote erhalten und die schöneren Häuser kaufen können. Er selbst höre leider immer viel zu spät von diesen Angeboten. «Zu spät davon hören» ist sein Alibi, das wunderbar in sein unbewusstes Lebenskonzept «andere haben es besser als ich» passt. Dass ihm in den beklagten Situationen seine zögerliche Art und seine Unsicherheit zur Wiederholung und Bestätigung seiner Selbstsätze verhilft und damit die Realisierung seiner Wünsche verhindert, erkennt er nach eingehender Selbstreflexion. Die Selbstreflexion ist der erste Schritt. Eine Umsetzung nach dem Motto «ein Schritt mehr als bisher», ist der zweite Schritt. Viele Menschen überfordern sich mit zu grossen Schritten: «Ab Morgen mache ich das immer anders.» Die Reise in die Veränderung beginnt jedoch bei der nächsten Situation mit der Haltung «jetzt mache ich das anders». Disziplin ja, aber im Wissen um die inneren unbewussten Ziele fällt diese nicht nur um einiges einfacher, sondern die Erkenntnis verstärkt die Motivation zur Veränderung, da (Nicht-)Handlungen nachvollziehbar werden.

Was bringt mir Selbst-Management überhaupt?

Selbst-Management verdeutlicht immer auch eigene Entwicklungsperspektiven. Ein über sich Nachdenken, das Benennen der Stärken aber auch inneren Konflikte sind wesentliche Aspekte, wenn es um gezielte Selbstreflexion geht. Wo werden durch «innere Akteure» Meinungsverschiedenheiten in Selbstgesprächen ausdiskutiert, Ziele und Wünsche blockiert, Ausgangssituationen im Plus oder Minus erschaffen? Wenn der Mensch sich und seine Dialoge (besser) versteht, hat er viele Entwicklungsperspektiven gewonnen. Somit werden handlungsorientierte Wege zur Ausschöpfung des eigenen Potenzials eröffnet, was zur Minimierung unbewusster Selbstsabotagen führt.

Warum eignet sich Ihr Buch für Personalverantwortliche?

Es bietet dem Leser die Chance, als Führungsperson in Einzel- und auch in Teamkonstellationen und -prozessen professioneller agieren zu können. Es schärft den Blick für eigene Handlungs- und Entscheidungsmuster, sowie für typische Denk- und Verhaltensweisen derjenigen Menschen, die man im beruflichen Umfeld begleitet.

Wer soll Ihr Buch lesen und warum?

Alle Menschen die nach einfachen, aber wirksamen Methoden suchen, um ihr Selbstmanagement zu optimieren und die Anforderungen in Beruf und Privatleben besser, gelassener oder einfach überhaupt zu meistern. Ihnen stelle ich mein langjährig aufgebautes Erfahrungswissen zur Verfügung. Für mehr Autonomie!

Text: Yvonne Bugmann | Weitere Artikel von [Yvonne Bugmann](#)

Copyright © jobindex media ag