



Marc Sway

Musiker

Den offiziellen Fussball-WM-Song des Schweizer Fernsehens zu singen...
...ist für mich eine grosse Ehre.

Musik ist deswegen so wichtig im Fussball...
...weil in beiden Welten das Timing und der Rhythmus entscheidend sind.

Fussballweltmeister 2014...
...wird hundertprozentig sicher diejenige Mannschaft, die den Final gewinnt.

Musiker bin ich geworden...
...weil ich mir keinen schöneren Beruf vorstellen kann.

Meine besten Songs entstehen,...
...wenn die Muse mich besucht.

Erfolge feiere ich mit...
...Zurückhaltung, weil ich weiss, wie schnell sich das Blatt wenden kann.

Die Zeit vergesse ich,...
...wenn ich genug Zeit habe.

Mit 18 Jahren wollte ich...
...nicht wahrhaben, dass der Mix zwischen Grössenwahn und Naivität nicht ewig hält.

Im Rückblick würde ich nicht noch einmal...
...18 sein wollen.

Work-Life-Balance heisst für mich...
...ein ständiger Kampf zwischen Beruf und Familie.

Meinen Kindern rate ich ...
...zurzeit «luege, lose, laufe».

In zehn Jahren möchte ich ...
...weiter meinen Traum leben können.

Publireportage

Selbstcoaching – der Experten-Tipp

ZW. Urs R. Bärtschi gehört zu den bekanntesten Coaching-Trainern der Schweiz. Im Januar 2014 erschien sein Erstlingswerk «Ich bin mein eigener Coach». Darin zeigt er, was gutes Selbstcoaching beinhaltet.

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, inneren Dialoge und Ressourcen zu wissen. Urs R. Bärtschi, seit 20 Jahren Coach und Berater, entwickelt in seinem Buch «Ich bin mein eigener Coach» ein einfaches Modell, um das eigene Ich besser zu erkennen. Durch das Testverfahren «Grundrichtungen der Persönlichkeit GPI®» lassen sich bestehende Grundüberzeugungen sowie Denk- und Verhaltensmuster verdeutlichen und 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 4000 Selbstgespräche pro Tag

Von hohem Nutzen ist dabei, die eigenen inneren Dialoge zu hören, die zu Leitlinien führen, zu hören. Will man die einzelnen Auftritte und Stimmen der eigenen Grundrichtungen nicht verpassen, muss man besonders gut auf die «Darsteller» achten. Jene, die sich im Trubel des Lebens stark ma-

chen, in den Vordergrund spielen und auf jene, die in den Hintergrund gedrängt werden. Anhand von vier Praxisbeispielen 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 Selbstsabotierung 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.

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

«Ich bin mein eigener Coach – Wie Sie innere Gegensätze in Autonomie verwandeln», Urs R. Bärtschi, erschienen im Springer Gabler Verlag, ISBN 978-3-658-02965-4, 132 Seiten, CHF 29.80.

COACHINGPLUS
TRAINING & EMPOWERMENT



10-TÄGIGER STUDIENGANG FÜR ANGEWANDTES COACHING.

MIT AUFBAUPROGRAMM ZUM **DIPL. COACH SCA!**

URS R. BÄRTSCHI | WWW.COACHINGPLUS.CH
INFO@COACHINGPLUS.CH
CH-8302 KLOTEN (NAHE ZÜRICH FLUGHAFEN)
TEL. +41 (0) 44 865 37 73

