
Urs R. Bärtschi

Ich bin mein eigener Coach

Wie Sie innere Gegensätze in
Autonomie verwandeln

2., überarbeitete und aktualisierte Auflage

 Springer Gabler

Inhaltsverzeichnis

1	Alfred Adler: Phänomenales Vermächtnis eines Menschenfreunds	1
1.1	Menschenfreund	1
1.2	Der rote Faden	2
1.3	Der innere Dialog	3
1.4	Entwicklungsmöglichkeiten	4
1.5	Gewohnte Abläufe reflektieren	5
1.6	Selbstverständnis der Individualpsychologie	6
	Literatur	7
2	Die 4 Grundrichtungen	9
2.1	Sich und seine Mitmenschen verstehen	9
2.2	4 Grundrichtungen	10
2.3	Gewinner	10
	Literatur	11
3	Die Geschäftigen: Mit 120 % Leistung an die Spitze	13
3.1	Generation Speed	14
3.2	Geschäftige im Berufsumfeld	15
3.3	Geschäftige und ihre Beziehungen	17
3.4	„Mehr“ und „schneller“ prägen den Selbstdialog	17
3.5	Antreiber identifizieren	18
3.6	Ermutigt oder entmutigt?	19
	Literatur	20
4	Die Konsequenzen: Sicherheit durch Überblick	21
4.1	Wenn, dann richtig!	22
4.2	Konsequente im Berufsumfeld	23
4.3	Kontrolle als Mittel zum Zweck	25

4.4	Konsequente und ihre Beziehungen	26
4.5	Ermutigt oder entmutigt?	27
	Literatur	28
5	Die Freundlichen: Diplomatisches Geschick und Teamgeist	29
5.1	Freundliche im Berufsumfeld	31
5.2	Freundliche und ihre Beziehungen	32
5.3	„Ich möchte gemocht werden.“	32
5.4	„Ich darf nicht nein sagen!“	33
5.5	Ermutigt oder entmutigt?	35
	Literatur	36
6	Die Gemütlichen: Das Geheimnis der Lebensfreude	37
6.1	Menschen, die sich Zeit nehmen	37
6.2	Markenzeichen Lebensfreude	38
6.3	Gemütliche im Berufsumfeld	39
6.4	Gemütliche und ihre Beziehungen	41
6.5	Kosten und Gewinn der Grundrichtung „Gemütlich“	43
6.6	Ermutigt oder entmutigt?	43
	Literatur	44
7	Die 4 Grundrichtungen: Die markanten Ausprägungen im Überblick	45
7.1	Die vier Grundrichtungen am Arbeitsplatz	45
7.2	Die vier Grundrichtungen im Beziehungsalltag	49
8	Entschleunigung: Entwicklungsperspektiven für Geschäftige	53
8.1	Rhythmus optimieren	54
8.2	Entspannung genießen	54
8.3	Erfolgreich zusammenarbeiten	55
8.4	Beispiel einer Kompensation und Über- bzw. Fehlkompensation	57
	Literatur	58
9	Gelassenheit: Entwicklungsperspektiven für Konsequente	61
9.1	Mut zur Unvollkommenheit	62
9.2	Mut zu Entscheidungen	63
9.3	Mut zu Emotionen	63
	Literatur	65

10	Selbstmanagement: Entwicklungsperspektiven für Freundliche . . .	67
10.1	Erheben Sie Ihre Stimme!	68
10.2	Selbstbild und Selbstbewusstsein	69
10.3	Selbstwert	70
10.4	Selbstbestimmung	71
	Literatur	72
11	Freiwilligkeit: Entwicklungsperspektiven für Gemütliche	73
11.1	Zeit aufwerten	74
11.2	Sich Zeit zugestehen	75
11.3	Zeit managen	75
11.4	Zeit ausgewogen strukturieren	76
11.5	Zeit nutzen und sparen	76
11.6	Zeit geniessen	77
	Literatur	78
12	Kombinationen aus den Grundrichtungen	79
12.1	Erstellen Sie eine Rangliste	79
12.2	Mischformen – alle Kombinationen sind möglich	80
12.3	Zweier-, Dreier- und Vierer-Typen	84
13	Der innere Dialog: Debatten und Gespräche mit sich selbst	89
13.1	Die innere Bühne	89
13.2	Hauptdarsteller	90
13.3	Innere Bühne im Zentrum des Coaching-Gesprächs	98
	Literatur	99
14	Selbstsabotage – der Saboteur in uns	101
14.1	Bitte, nur nicht mich	101
14.2	Selbstsabotage ist menschlich	102
14.3	Selbstsabotage als Not- und Schutzprogramm	103
14.4	Automatisierte Programme	104
14.5	Die Selbstsabotage funktioniert 100%ig	106
14.6	Die vier Grundrichtungen in der Selbstsabotage	106
14.7	Der Geschäftige in der Selbstsabotage	107
14.8	Der Konsequente in der Selbstsabotage	107
14.9	Der Freundliche in der Selbstsabotage	108
14.10	Der Gemütliche in der Selbstsabotage	109
14.11	Mind Reset – weil es Ihr Leben ist!	109
	Literatur	111

15	Sprechen Sie die Sprache Ihres Gegenübers	113
16	Coaching als Erfolgsrezept: Veränderung unter professioneller Anleitung	115
16.1	Etabliertes Coaching!	116
16.2	Die Anfänge: Vom Sport in die Wirtschaft	116
16.3	Coaching-Essenzen	116
	Literatur	118
17	Ich bin mein eigener Coach: Zusammenfassung und Ausblick	119
18	Anhang: Das Testverfahren GPI®	121
18.1	Auf dem Weg zum ersten Fragebogen: Hippokrates, Adler, Schoenaker	121
18.2	Testverfahren GPI®: Wertvolles Wissen und zahlreiche Arbeitstechniken	121
18.3	Stärken stärken	122
18.4	Anwendungen in der Praxis: Entdecken und entfalten der Stärken	122
18.5	„Ich werde GPI® Coach!“	123
18.6	Zertifizierter GPI® Coach: Zeichen setzen	123
18.7	Diplomierter GPI® Team-Coach: Entwicklungen fördern	124
	Literatur	124