

# Ich bin mein eigener Coach

Wie Sie innere Gegensätze in Autonomie verwandeln

Bearbeitet von  
Urs Bärtschi

2., überarbeitete und aktualisierte Auflage 2014. Buch. XX, 124 S. Kartoniert

ISBN 978 3 658 05857 9

Format (B x L): 14,8 x 21 cm

[Weitere Fachgebiete > Pädagogik, Schulbuch, Sozialarbeit > Besondere Pädagogik > Coaching, Training, Supervision](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

---

## Vorwort zur 2. Auflage

Liebe Leserin, lieber Leser;

Ich bin mein eigener Coach – die vielen Leserinnen und Leser haben die 2. Auflage möglich gemacht! Danke, dass Sie das Buch gekauft, gelesen und vielfach weiterempfohlen haben! Viele persönliche Rückmeldungen per Mail oder im Gespräch erreichten mich seit der Herausgabe. Sie bezeugen, dass bereits viele Menschen durch das Buch eine Bereicherung erfahren haben und sich selbst einige Schritte näher gekommen sind. Das Selbstverständnis ist gewachsen, Beziehungen können bewusster gestaltet werden und dies, weil die Andersartigkeit besser eingeschätzt werden kann.

Danke für alle Dialoge, Emails und Fragen. „Ob Selbstcoaching wirklich möglich ist?“ dies war wohl die häufigste gestellte Frage. Ja, es ist möglich. Verfolgen Sie diese drei Schritte:

1. Seien Sie achtsam in der Selbstbeobachtung, empfindsam und ehrlich im Wahrnehmen von eigenen Verhaltensmustern und horchen Sie genau hin, auf Ihre inneren Dialoge. Die vier Hauptdarsteller ermöglichen Ihnen zudem, sich selbst einmal unverkrampft gegenüber zu treten und fast spielerisch die eigene Person „von aussen“ zu betrachten.
2. „Das kann ich wirklich gut!“ Gestehen Sie sich eigene Stärken und Fähigkeiten bewusst ein – lassen Sie daraus neue Glaubenssätze entstehen. „Hier habe ich einen Fundus an Ressourcen.“ Werden Sie sich Ihres Kopfkinos bewusst. „So sehen meine Verhaltensmuster aus.“ Entdecken Sie Ihre hilfreichen und weniger nützlichen Strategien. Erkennen Sie auch Ihre Denk-Fallen.
3. Und: Wissen verpflichtet! Selbstverantwortlich und handlungserweiternd das Leben mit dem neuen Wissen selbst gestalten – das ist gelingendes Selbstcoaching!

Das Buch garantiert nicht nur „Aha-Erlebnisse“, es ermöglicht zusätzlich eine andere Sichtweise auf die eigene Lebensgestaltung. Und auf die anderer! Sollten Sie beim Lesen bemerken, dass Sie anders und vielleicht neu über Alltagssituationen und Personen zu denken beginnen, dann greift Ihr Selbstcoaching.

Das neue, weiterführende Kapitel „Selbstsabotage – der Saboteur in uns“ lenkt die Aufmerksamkeit auf selbstschädigendes Verhalten. Privat wie beruflich! Und zeigt auf, dass wir keineswegs diesen uns hintergehenden Mustern ausgeliefert sind.

Ein herzliches Dankeschön an die Lektorin Irene Buttkus! Sich als Autor bei einem Verlag rundum gut aufgehoben zu fühlen, das macht sie möglich und erlebbar!

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Urs R. Bärtschi

---

# Vorwort zur 1. Auflage

Jeder Mensch kann alles, solange er sich selbst keine Grenzen setzt (A. Adler 1994, S. 30).

Liebe Leserinnen und Leser

Während eines Coaching-Gesprächs frage ich meine Kundinnen und Kunden manchmal, ob sie schon einmal einen Persönlichkeitstest gemacht hätten. „Oh ja“, antworten manche, „irgendwo habe ich zu Hause eine Auswertung. Wenn Sie möchten, kann ich sie suchen und gelegentlich mitbringen.“

Die gutgemeinte Aussage zeigt, wie Profiltests häufig gehandhabt werden: Für eine Stellenbewerbung oder eine potenzielle Beförderung erstellt, verschwinden sie nach erfolgtem Karriereschritt oft schnell in einer Schublade und werden nicht weiter beachtet. Doch ein aussagekräftiger Persönlichkeitstest ist weder ein Impfausweis noch eine Versicherungspolice. Es nützt nichts, eine Auswertung „irgendwo zu Hause“ zu haben. Die bloße Existenz einer schriftlichen Auswertung führt weder zu konstruktiverem Alltagshandeln noch zu einer verbesserten Sozialkompetenz. Wobei das Desinteresse beileibe nicht immer an der Nutzerin oder am Nutzer allein liegt: Oft haben Testverfahren zu wenig mit dem konkreten Alltagserleben zu tun und liefern entsprechend theoretische Standardaussagen. Fehlt der direkte Bezug zu den realen Fragestellungen in Berufs- und Privatleben, können Testauswertungen keine Tools und Impulse für gezielte Entwicklung und Veränderung anbieten. Enttäuschungen sind vorprogrammiert.

Mit dem GPI® (Testverfahren zu den „Grundrichtungen der Persönlichkeit“) gehen wir seit vielen Jahren einen anderen Weg:

- Wir legen weder Persönlichkeitsstrukturen noch Charaktere fest. Das Augenmerk gilt vielmehr Ihren typischen Verhaltensweisen, die Sie konstruktiv verändern möchten.

- Interessant sind nicht in erster Linie Ihre Schwächen und Grenzen, sondern vielmehr Ihre Stärken und Potenziale. Der GPI®-Test dient dazu, Ihre Ressourcen zu erkennen und gewinnbringender einzusetzen.
- Der Test beschreibt vier Grundrichtungen der Persönlichkeit. Es geht allerdings nicht darum, sich mit einer starren Typenbeschreibung zu identifizieren, sondern in einem dynamischen Prozess zu entdecken, wie viele Anteile aller Grundrichtungen in Ihnen präsent sind und welche sich in welcher Lebenslage als dominant erweist.
- Sie erhalten nicht einfach ein Auswertungsblatt. In einem differenzierten Gespräch kommen Sie Ihren inneren Dialogen und Ihren unbewussten Haltungen selbst auf die Spur.

Den grössten Gewinn erzielen unsere Kundinnen und Kunden, indem sie ihre inneren Überzeugungen und Dialoge identifizieren. Die Auseinandersetzung mit den langjährig eingeübten Denkmustern ist der stärkste Motivator zur Veränderung.

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. Hier wirkt sich die einfühlsame Begleitung durch einen erfahrenen Coach besonders hilfreich aus. Im Coaching-Gespräch können Menschen ihre Grenzen erfahren, formulieren und in einer weiteren Phase erfolgreich erweitern. Der Sinn eines ausgereiften Persönlichkeitstests besteht darin, sein Denken und Handeln zu reflektieren und schrittweise zu verändern. Am Ende stehen verbesserte Selbst- und Handlungskompetenz sowie mehr Gelassenheit und Autonomie.

Ich begegnete den „Grundrichtungen der Persönlichkeit GPI“ erstmals in den Neunzigerjahren. Ich bildete damals Frauen und Männer aus und hatte bereits Erfahrungen mit dem einen oder anderen Testverfahren gesammelt. Anlässlich eines Fachvortrags lernte ich den Individualpsychologen Theo Schoenaker kennen, welcher das individualpsychologisch fundierte Modell der „Prioritäten“ übernommen, entwickelt und systematisiert hatte. Ich war fasziniert vom durchdachten Fragebogen, dessen klare Alltagssprache und dem bestechend einfachen Auswertungsprozedere. Vor allem spürte ich, wie das Testverfahren vielen Menschen die Augen öffnete. Sie begannen, über sich und das eigene Denken und Verhalten nachzudenken, fanden eine neue Sprache, um ihr Erleben auszudrücken. Ich liess mich selbst in individualpsychologischer Beratung ausbilden, erwarb den Abschluss als Coach BSO und begann, intensiv mit dem Modell Schoenakers zu arbeiten. Im Lauf der folgenden Jahre konnten wir in den Studiengängen der Coachingplus GmbH und der Akademie für Individualpsychologie nicht nur unsere

Kundinnen und Kunden im Testverfahren ausbilden, sondern dieses fortwährend verfeinern, anpassen, erweitern und sukzessive zur vorliegenden Fassung des GPI®-Tests entwickeln. Seit dem Frühjahr 2013 ist der Test unter [gpi-coach.ch](http://gpi-coach.ch) online aufrufbar.

Der GPI®-Test ist heute in doppelter Hinsicht ein Erfolg: Beratende Fachpersonen können sich je nach Bedarf zum zertifizierten GPI®-Coach oder zum diplomierten GPI®-Teamcoach ausbilden lassen und profitieren so von einem langjährig bewährten Tool, das sie in ihren Beratungsgesprächen flexibel und zielorientiert einsetzen können. GPI®-Coaches können ihre Kundinnen und Kunden besser verstehen, nachvollziehen und beraten. Das Coaching gewinnt an Qualität und eröffnet zusätzliche Entwicklungsperspektiven.

Fach- und Führungspersönlichkeiten sowie Privatpersonen, welche sich im Rahmen eines Coachings weiterentwickeln möchten und den unkomplizierten GPI®-Test absolvieren, lernen sich selbst neu kennen und werden fähig, eigene Muster zu hinterfragen und zu verändern. Die Entdeckungsreise ist deshalb ein beglückender und inspirierender Prozess, da der GPI®-Test für das Leben äusserst gewinnbringend ist. Jeder Mensch, der sich erwartungsvoll auf eine Entdeckungsreise begibt, dabei die Dimensionen seines Fühlens, Denkens und Handelns in einer neuen Qualität erfährt und realisiert, wie viel brach liegendes Potenzial darauf wartet, genutzt und investiert zu werden, wird Lebensfreude und Energie gewinnen und sich optimistisch neue Ziele stecken.

Das vorliegende Buch ist ein Begleiter auf der Reise zu sich selbst. Nach einer kurzen Einführung in das Vermächtnis Alfred Adlers und seiner Individualpsychologie, werden Sie auf erfrischende Weise vier eindrücklichen Persönlichkeiten kennenlernen, welche zwar grundverschieden, aber alle auf ihre Weise einzigartig sind und über einen unerschöpflichen Fundus an Stärken und Möglichkeiten verfügen. Freuen Sie sich auf Susi Geschäftig, Alex Konsequenz, Stefan Gemütlich und Gabriela Freundlich.

Die Erkenntnisse, die Sie dabei gewinnen, werden Sie im zweiten Teil des Buches vertiefen können. Es geht darum, wie man sich im Alltag wahrnimmt, reflektiert und neu entfalten kann. Ein einfacher Fragekatalog und einige Arbeitsmaterialien unterstützen Sie gegen Ende des Buches bei Ihren ersten Schritten mit dem neu erworbenen Wissen. Freuen Sie sich auf eine spannende Reise und das Geheimnis innerer Ruhe und Stabilität.

Herzlich  
Urs. R. Bärtschi



<http://www.springer.com/978-3-658-05857-9>

Ich bin mein eigener Coach

Wie Sie innere Gegensätze in Autonomie verwandeln

Bärtschi, U.

2014, XX, 124 S. 4 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-05857-9