

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](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung 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.

Die Individualpsychologie Alfred Adlers geht davon aus, dass sich jeder Mensch aufgrund seiner frühkindlichen Erfahrungen ein Lebensskript zurechtlegt. Planung und Gestaltung des Lebens folgen einem ‚roten Faden‘ und ordnen sich einem unbewussten Ziel unter. Mit der Zeit manifestieren sich dabei innere Überzeugungen und Grundhaltungen, welche ohne Selbstreflexion in ausgeprägten Denk und Verhaltensmustern erstarren.

2.1 Sich und seine Mitmenschen verstehen

Die einzige erfolgsversprechende Möglichkeit, festgefahrene Gewohnheiten zu erkennen und schrittweise zu verändern, gründet in der vertieften Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit. Der Psychologe und Persönlichkeitsforscher Julius Kuhl formulierte kürzlich in einem Fachmagazin:

In den letzten Jahren ist immer klarer geworden, dass wir Motivation noch stärker mit der ganzen Persönlichkeit verbinden müssen, als wir das bisher getan haben (Bähler 2012).

Was er damit anspricht: Nachhaltige Veränderung des Denkens und Verhaltens ist nur möglich, wenn man die ganzheitliche Persönlichkeit mit all ihren Facetten und Ausprägungen einbezieht. In der Akademie für Individualpsychologie und in den Studiengängen von Coachingplus arbeiten wir seit Jahren erfolgreich mit einem griffigen Modell: dem Testverfahren GPI°. Diese Technik gibt einen Teil unseres Lebensskripts frei. Bereits der Individualpsychologe Theo Schoenaker, der den Grundstein zu diesem Modell legte (Schoenaker und Schottky 2008), erkannte, dass sich Persönlichkeit in vier Grundrichtungen einteilen lässt. In seiner langjährigen Tätigkeit als Individualpsychologe und Berater begegnete er immer wieder vier prägnanten Einstellungen, die das Leben mitbestimmen. Wir haben das Modell von

Schoenaker im Lauf der letzten Jahre sukzessive erweitert und den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst.

2.2 4 Grundrichtungen

Das GPI®-Modell kennt vier Grundrichtungen der Persönlichkeit: Geschäftig, Konsequent, Freundlich, Gemütlich. Es geht davon aus, dass sich jeder Mensch aufgrund seiner frühkindlichen Erfahrungen in bestimmte Grundrichtungen entwickelt hat. Dabei ist zu bemerken, dass der Mensch Anteile aller vier Grundrichtungen besitzt, jedoch in unterschiedlicher Stärke. In vielen Fällen erweist sich allerdings eine der vier Grundrichtungen als dominant. Die Grundrichtungen sind ein Teil des Lebensstils. In der Grundrichtung wird deutlich:

- welcher übergeordneten Zielsetzung ein Mensch folgt,
- wo Stärken und Chancen sowie Grenzen liegen,
- welche Denk- bzw. Handlungsmuster umgesetzt werden,
- welches Entwicklungspotenzial genutzt werden kann.

2.3 Gewinner

Das GPI®-Modell kennt ausschliesslich Gewinner! Jede Grundrichtung ist gleichwertig und enthält sowohl Chancen und Vorteile als auch Schwächen und Gefahren. Wer sich selbst differenziert wahrnimmt und bejaht, erschliesst sich fantastische Entwicklungschancen. Er entdeckt konkrete, handlungsorientierte Wege zur Ausschöpfung des eigenen Potenzials. Und mehr!

In meinen Seminaren ist der Fokus nebst den theoretischen Grundlagen, auf die praktischen Coaching-Tools gelegt. Denn diese lassen sich im Alltag konkret und unkompliziert anwenden. Mehrere hundert Personen besuchten bisher den 10-tägigen Studiengang für angewandtes Coaching und erlebten folgendes:

Erster Seminartag, nach einer Einführung des Testverfahrens GPI von zwei bis drei Stunden: „Bitte stellen Sie sich im Raum auf. In jede Ecke eine bestimmte Grundrichtung, in der Mitte die Teilnehmer mit ‚unklarem‘ Testergebnis“ das heisst Dreier- oder Vierertypen (siehe Kap. 12), so meine Anweisung. Nun wird sichtbar, was vorher Theorie war: Die Gruppe ist aufgeteilt und es stellen sich staunende Aha-Effekte ein. „So unterschiedlich sind wir?“ „So viele Männer sind ‚Freundliche‘?“ „So viele Frauen ‚geschäftig‘?“ Es gibt im Modell der Grundrichtungen keine typischen Frauen- oder Männerrollen. Durch die beiden Geschlechter hindurch,

ist die Verteilung meist sehr gleichmässig. Dies erstaunt manche und lässt andere, gewohnte Männer- bzw. Frauenbilder und Rollen zumindest überdenken.

In den kommenden vier Kapiteln werden Sie den vier Grundrichtungen der Persönlichkeit auf unterhaltsame und informative Weise begegnen und dabei das eine oder andere Aha-Erlebnis geniessen. Der Schriftsteller Ödön von Horváth brachte das Thema besonders charmant auf den Punkt:

Ich bin eigentlich ganz anders, aber ich komme so selten dazu (Horváth 1978, S. 67).

Literatur

- Bähler R (2012) Motivation als Ausdruck der Persönlichkeit. Interview mit Prof. Dr. Julius Kuhl. http://content.alpha.ch/b2c/1-ratgeber-hr-informationen/4-wissen-weiterbildung/1_alpha-aktuell/motivation-als-ausdruck-der-persoenlichkeit/. Zugegriffen: 8. Mai 2013
- von Horváth Ö (1978) Gesammelte Werke, 2. Aufl. Bd. 2. Suhrkamp, Berlin
- Schoenaker T, Schottky A (2008) Was bestimmt mein Leben? Wie man die Grundrichtung des eigenen Ich erkennt, 12. Aufl. RDI Verlag, Bocholt



<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