

# 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 [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**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.

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Alfred Adler: Phänomenales Vermächtnis eines Menschenfreunds</b>	<b>1</b>
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
<b>2</b>	<b>Die 4 Grundrichtungen</b>	<b>9</b>
2.1	Sich und seine Mitmenschen verstehen	9
2.2	4 Grundrichtungen	10
2.3	Gewinner	10
	Literatur	11
<b>3</b>	<b>Die Geschäftigen: Mit 120 % Leistung an die Spitze</b>	<b>13</b>
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	Ermutig oder entmutigt?	19
	Literatur	20
<b>4</b>	<b>Die Konsequenzen: Sicherheit durch Überblick</b>	<b>21</b>
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
<b>5</b>	<b>Die Freundlichen: Diplomatisches Geschick und Teamgeist</b>	<b>29</b>
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
<b>6</b>	<b>Die Gemütlichen: Das Geheimnis der Lebensfreude</b>	<b>37</b>
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
<b>7</b>	<b>Die 4 Grundrichtungen: Die markanten Ausprägungen im Überblick</b>	<b>45</b>
7.1	Die vier Grundrichtungen am Arbeitsplatz	45
7.2	Die vier Grundrichtungen im Beziehungsalltag	49
<b>8</b>	<b>Entschleunigung: Entwicklungsperspektiven für Geschäftige</b>	<b>53</b>
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
<b>9</b>	<b>Gelassenheit: Entwicklungsperspektiven für Konsequente</b>	<b>61</b>
9.1	Mut zur Unvollkommenheit	62
9.2	Mut zu Entscheidungen	63
9.3	Mut zu Emotionen	63
	Literatur	65

---

<b>10</b>	<b>Selbstmanagement: Entwicklungsperspektiven für Freundliche</b> . . .	67
	10.1 Erheben Sie Ihre Stimme! . . . . .	68
	10.2 Selbstbild und Selbstbewusstsein . . . . .	69
	10.3 Selbstwert . . . . .	70
	10.4 Selbstbestimmung . . . . .	71
	Literatur . . . . .	72
<b>11</b>	<b>Freiwilligkeit: Entwicklungsperspektiven für Gemütliche</b> . . . . .	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
<b>12</b>	<b>Kombinationen aus den Grundrichtungen</b> . . . . .	79
	12.1 Erstellen Sie eine Rangliste . . . . .	79
	12.2 Mischformen – alle Kombinationen sind möglich . . . . .	80
	12.3 Zweier-, Dreier- und Vierer-Typen . . . . .	84
<b>13</b>	<b>Der innere Dialog: Debatten und Gespräche mit sich selbst</b> . . . . .	89
	13.1 Die innere Bühne . . . . .	89
	13.2 Hauptdarsteller . . . . .	90
	13.3 Innere Bühne im Zentrum des Coaching-Gesprächs . . . . .	98
	Literatur . . . . .	99
<b>14</b>	<b>Selbstsabotage – der Saboteur in uns</b> . . . . .	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

<b>15</b>	<b>Sprechen Sie die Sprache Ihres Gegenübers</b> . . . . .	113
<b>16</b>	<b>Coaching als Erfolgsrezept: Veränderung unter professioneller Anleitung</b> . . . . .	115
16.1	Etabliertes Coaching! . . . . .	116
16.2	Die Anfänge: Vom Sport in die Wirtschaft . . . . .	116
16.3	Coaching-Essenzen . . . . .	116
	Literatur . . . . .	118
<b>17</b>	<b>Ich bin mein eigener Coach: Zusammenfassung und Ausblick</b> . . . . .	119
<b>18</b>	<b>Anhang: Das Testverfahren GPI®</b> . . . . .	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



<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