

Ich bin mein eigener Coach

Viele Menschen suchen nach einfachen, aber wirksamen Methoden, um ihr Selbstmanagement zu optimieren und die Anforderungen in Beruf und Privatleben besser, gelassener oder einfach überhaupt zu meistern. Ihnen stellt der versierte Coach und Trainer Urs R. Bärtschi sein langjährig aufgebautes Erfahrungswissen zur Verfügung. Anhand von vier inneren Antreibern – dem Geschäftigen, dem Konsequenten, dem Freundlichen und dem Gemütlichen – bietet er dem Leser eine vergnügliche, sehr griffige Anleitung zur Spiegelung und Wahrnehmung seines inneren Teams und dessen Dialogen. Unterhaltsam erläutert er ein Verfahren, das von den individuellen Stärken und Möglichkeiten jedes Einzelnen ausgeht und konkrete, handlungsorientierte Wege zur Ausschöpfung des eigenen Potenzials eröffnet und gleichzeitig zur Minimierung unbewusster Selbstsabotage führt. Wer sich darauf einlässt, gewinnt mehr Gelassenheit, Sicherheit und Glück auf allen Ebenen, beruflich wie privat.

Der Inhalt

- Das Vermächtnis Alfred Adlers: Der rote Faden
- Die 4 Grundrichtungen der Persönlichkeit (GPI®):
 - Die Geschäftigen: Mit 120 Prozent Leistung an die Spitze
 - Die Konsequenten: Sicherheit durch Überblick
 - Die Freundlichen: Diplomatisches Geschick und Teamgeist
 - Die Gemütlichen: Das Geheimnis der Lebensfreude
- Die Kombinationen: Mischformen, Zweier-, Dreier- und Vierer-Typen
- Die inneren Dialoge: Gespräche und Debatten mit dem eigenen Ich
- Selbstmanagement und Entwicklungsperspektiven
- Coaching als Erfolgsrezept: Veränderung unter professioneller Anleitung

Die Zielgruppen

Personalverantwortliche und Führungskräfte, Gesundheitsverantwortliche, Berater, Trainer, Coaches und alle, die sich für die Thematik interessieren

Der Autor

Urs R. Bärtschi ist Gründer, Inhaber und Geschäftsführer der Coachingplus GmbH und Dozent an der Akademie für Individualpsychologie in Kloten (Schweiz). Nach dem Studium der Theologie fokussierte er sich auf die Schwerpunkte Laufbahnberatung, Persönlichkeitsentwicklung, Führungstraining und Konfliktmanagement und arbeitet nun seit fast 20 Jahren als Coach und Berater.

ISBN 978-3-658-02965-4



9 783658 029654

► springer-gabler.de



Ich bin mein eigener Coach

Bärtschi

GESCHÄFTIG



KONSEQUENT



FREUNDLICH



GEMÜTLICH



Urs R. Bärtschi

Ich bin mein eigener Coach

Wie Sie innere Gegensätze
in Autonomie verwandeln



Springer Gabler