

COACHINGPLUS

TRAINING & EMPOWERMENT

106

Coachingplus _ Fachartikel

**Coaching-Tipps
Aktuelle Seminare**

**Ruhe – Kraftquelle für Menschen mit
Standing**



Erfolg durch Kompetenz

Ruhe – Kraftquelle für Menschen mit Standing

Weshalb Sie jedes Recht auf Entspannung haben und weshalb Sie sie trainieren müssen

„Wenn Sie getreulich acht Stunden am Tag arbeiten, werden Sie vielleicht irgendwann einmal zum Chef und dürfen täglich zwölf Stunden arbeiten.“
Robert Frost, Schriftsteller und Pulitzer Preisträger

„Ruhe zieht das Leben an, Unruhe verscheucht es.“
(Gottfried Keller, Schweizer Dichter, 1819 – 1890)

Ihr Arbeitstisch ist voll. Die Zeit rennt. Sie ärgern sich. Nehmen Sie sich dennoch einen Augenblick Zeit und fragen: Was könnten Sie einfach mal so lassen? Was kann jemand anderes übernehmen? Was können Sie ohne Schaden bis morgen liegen lassen?

Selbst-Erlaubnisse wie diese befreien innerlich und geben Ihnen die Chance, Ballast abzuwerfen oder Situationen zu entlasten. Verbringen Sie doch mal einige Momente im „Zeitlupentempo“: Tun Sie das, was Sie tun, bewusst und in Ruhe.

Es gibt etwas zu gewinnen.

„Gelassen“ kommt von „lassen“ und bringt Ruhe

Sich in eine neue Herausforderung zu stürzen, ist spannend! Für andere da zu sein und sich gebraucht zu wissen, erfüllt. Verantwortung zu übernehmen, ist ein gutes Gefühl. All das ist wahr und richtig, so lange die Balance stimmt. Die eigene Ausgeglichenheit muss immer wieder hergestellt werden.

Haben Sie Mut zum Nichtstun! Der entspannte Mensch ist ungleich leistungsfähiger als sein arbeitswütiger Counterpart. Indem er sich zugesteht, sich gelegentlich zu „besinnen“ und „alle Zeit der Welt“ zu haben, gewinnt er Kraft. Ja, genau das dürfen Sie. Es ist völlig in Ordnung, die Fremdbestimmung durch Eigenbestimmung zu ersetzen und dabei Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Ziele als Wegweiser zu verstehen.

Menschen mit einer lustvollen Lebenseinstellung sind nachweislich gesünder, lebensfroher und motivierter. Ihre Lebensfreude ist die Kraft, mit der sie ihr Leben gestalten. Sie gestehen sich ein, dass sie nicht alles schaffen können. Wie recht haben sie! Hektik verhindert Inspiration.

Was haben Sie als Kind nicht alles gemacht! Sie sind durch Wälder gestreift, haben lustvoll geschaukelt oder sich mit dem Gummiboot auf dem Fluss oder See treiben lassen. Tun Sie es wieder. Auch heute noch dauert ein Tag 24 Stunden und es ist Ihre Entscheidung, ob Sie sich Freizeit und Ruhe gönnen.

Viele Menschen überhören ihre innere Stimme und die Signale, die sie in Richtung Pause leiten wollen. Sie ignorieren Unzufriedenheit, Erschöpfung und Unlust. Der Lauf im Hamsterrad endet allzu oft in einer Krankheit oder mit einem Unfall. Hören

Sie auf sich: Auf die ein oder andere Art nimmt sich Ihr Körper irgendwann die Auszeit, die er braucht.

Der Selbsttest

Im Coaching haben sich folgende Fragen bewährt, um den Alltag zu analysieren:

a) Überlegen Sie, in welchen Momenten Sie Stress empfinden. Denken Sie an Situationen und Tage, an denen Sie besonders erschöpft waren. Was war der Grund? Halten Sie eine typische Situation, in der Sie Stress empfunden haben, schriftlich fest. Notieren Sie den Ort, Zeitpunkt, Beteiligte und andere Charakteristika.

b) Wenn Sie Stress erleben, nehmen Sie diese Situation bewusst wahr – anstatt sie zu verdrängen und einfach weiter zu machen. Notieren Sie Ihre Selbstgespräche. Was denken Sie?

c) Welche Reaktionen nehmen Sie bei sich wahr?

d) Was können Sie ändern?

Hören Sie hin, entschleunigen Sie, bremsen Sie sich ihrer Gesundheit zuliebe!

Die Selbstwahrnehmung schärfen

Was Sie durchschauen, können Sie ändern. Ihre Bedürfnisse zu erkennen und ihnen nachzukommen, ist die Grundlage für gezielte und bewusste Genussmomente. Die Aufgabe heisst: Sich selbst Zeit geben, Sein dürfen. Das „Hier und Jetzt“ geniessen und nicht schon in Gedanken beim nächsten Ereignis sein.

Die Steigerung des persönlichen Wohlbefindens ist ein Teil der persönlichen Zufriedenheit. Wenn Sie ein Erlebnis als anregend, erfreulich oder schätzenswert bewerten, entwickeln Sie Freude. Der Alltag beinhaltet unzählige Momente der Freude. Sie entscheiden, ob Sie diese Augenblicke wahrnehmen und zulassen.

Pflegen Sie Dankbarkeit für den Moment

- für die Ermutigung,
- das Lächeln,
- den Sonnenstrahl,
- das Treiben der Wolken,
- das Vogelzwitschern,
- ein anregendes Gespräch,
- die Erinnerung an einen schönen Moment oder
- den herrlich aromatischen Espresso in der Morgenfrische.



EIN BERUF MIT ZUKUNFT

SGfB zertifiziert



IHRE BERUFUNG AUSLEBEN UND MENSCHEN BERATEN.

DIPL. INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER /
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN

Dreijährige berufsbegleitende Ausbildung
in psychosozialer Beratung! Start alternie-
rend Januar bzw. August. Lernen Sie es bei
uns – kompetent und überzeugend.

Neu: Möglichkeit zu eidg. Diplom HFP

Akademie für
Individualpsychologie GmbH
Ifangstrasse 10
8302 Kloten
Tel. 044 865 05 20

www.akademie-ip.ch



SCHWEIZER KONGRESS FÜR
ADLERIANISCHE PSYCHOLOGIE
8.-9. SEPTEMBER. 2018, KLOTEN, WWW.SKAP.CH



Urs R. Bärtschi

DIE AUSBILDUNG, DIE DAS LEBEN ERKLÄRT UND BEREICHERT

10-Tage die Aha-Erlebnisse garantieren.
Sie erleben Selbststärkung und Ermutigung!
Sie kommen in ihren individuellen Fragen
viele Schritte weiter. Und dazu lernen Sie erst
noch, andere zu coachen.

WANN SIND SIE BEI UNS?

Urs R. Bärtschi | www.coachingplus.ch
info@coachingplus.ch | Tel. +41 (0) 44 865 37 73
CH-8302 Kloten (nahe Zürich Flughafen)



JETZT LESEN!

www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch

Auch Gelassenheit müssen Sie üben

Noch einmal, weil es so wichtig ist: Unter Stress entscheiden Sie nicht wirklich, sondern tun einfach das, was Sie immer getan haben. Unser Gehirn funktioniert so. Jede Gewohnheit, ob Alltagstrott oder routiniertes, diszipliniertes Tun, ist eine automatisierte Verhaltensweise aufgrund einer einmal getroffenen Entscheidung. **Gewohnheiten sind für das Hirn eine Abkürzung. Der Mensch wiederholt, was vertraut ist.**

Wir haben uns selbst programmiert, deshalb ist es möglich uns „umzuprogrammieren“. Der Schlüssel dazu sind Wiederholungen. Sie verfestigen unsere Gedanken und Handlungsmuster. Das Bild des Schwungrads drückt dies in idealer Weise aus: Es braucht Kraft und einen grossen Anschub, um es in Gang zu setzen. Doch wenn es läuft, dreht es Runde um Runde. Ebenso ist es mit neuen Gewohnheiten. Am Anfang ist ein gezielter Anschub sowie gute, sinnvolle Wiederholungen nötig. Dann wird das Leben einfacher und die Resultate kontinuierlich.

Nichts ist so stabil wie das, was wir gut kennen. Neue Gewohnheiten müssen wir einüben. Dies gilt auch für die Quality-Time. Erst durch wiederholtes Tun oder Lassen, können Sie sie geniessen. Der Stressabbau befähigt Sie zu bewussten Entscheidungen. Atmen Sie also durch!

Ruhe - der moderne Ungehorsam

Das „Zeit ist Geld“-Mantra prägt unsere Tage. Mit einem Bekenntnis zu Ruhe und Entspannung schwimmen Sie gegen den Strom. Deshalb gehört eine Portion innere Stabilität dazu. Ich wünsche Ihnen:

- Eigensinn und den Mut, Ihren Weg zu gehen. Das Abweichen vom Mainstream fördert Ihre Individualität und erhöht Ihre persönliche Gestaltungsfreiheit. Haben Sie Mut, aus der Reihe zu tanzen.
- Eigenzeit: Wenn es Ihnen gelingt, diese Form der Selbstbestimmung zu bewahren, gehören Sie am ehesten zu jenen, denen es gelingt, die innere Ruhe finden, nach der wir uns alle so sehnen.
- Eigene Ruhe: Oft reicht schon eine Stunde mit dem richtigen Buch, auf einem gemütlichen Stuhl, dem richtigen Gesprächspartner oder an Ihrem Lieblingsplatz, um die Schönheit der Natur zu bestaunen.

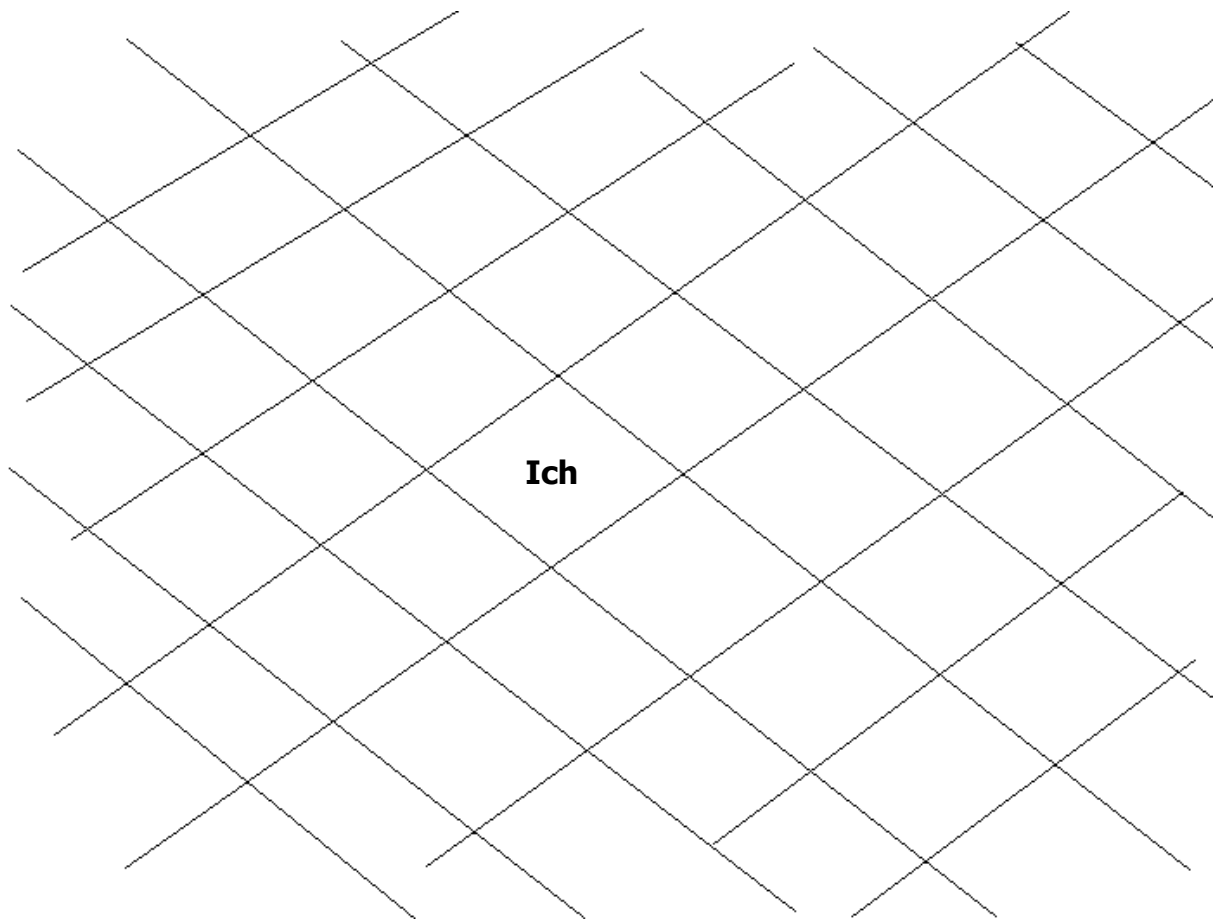
In diesem Sinne wünsche ich Ihnen den Mut zur Entschleunigung und den Mut bewusster zu leben!

Autor: Urs R. Bärtschi ist Gründer, Inhaber und Leiter der Coachingplus GmbH in Kloten/Schweiz. www.coachingplus.ch

Coachingtool: Zufriedenheitslandkarte

Notieren Sie um Ihren Namen herum alle Bereiche, Personen, Themen, Aktivitäten und Aufgaben, die in Ihrem Leben eine Rolle spielen. Dicht an Ihren Namen schreiben Sie, wer und was Ihnen nahesteht. Je weiter nach aussen zum Blattrand Sie kommen, desto weniger wichtig sind diese Aktivitäten und Personen für Sie.

Markieren Sie mit einem Minus- beziehungsweise Pluszeichen, ob Sie jeweils Kraft in den entsprechenden Bereich investieren müssen (-) oder ob Sie Kraft daraus schöpfen (+). Nehmen Sie sich Zahlen zu Hilfe. 1- +5 sind Energiepunkte. -5 bis 0 sind Ihre grössten Kraftfresser. Die persönliche Landkarte zeigt Ihnen, wo für Sie der richtige Weg für mehr Energie und Zufriedenheit ist.



Schauen Sie auf Ihr Netz. Ist es stimmig für Sie?

Seminarhinweise:

Termine 10-tägiger Studiengang für angewandtes Coaching

Frühjahr / Sommer 2017 (Montag / Dienstag)

Kurs 1715: 8., 9., 22., 23. Mai, 12., 13., 26., 27. Juni, 3., 4. Juli 2017
jeweils 8.30-16.45 Uhr

Hinweis: Dieser Kurs ist demnächst ausgebucht!

Sommer 2017 (Montag / Dienstag)

Kurs 1720: 21., 22. Aug., 4., 5., 18., 19. Sept., 23., 24. Okt.,
6., 7. Nov. 2017
jeweils 8.30-16.45 Uhr

Sommer / Herbst 2017 (10x Mittwochnachmittag)

Kurs 1725 6., 13., 20., 27. Sept., 1., 8., 15., 22., 29. Nov., 6. Dez. 2017
jeweils 13.00-20.00 Uhr

Preis: Fr. 3'095.-

Weitere Kursdaten, Informationen und Anmeldung unter
<http://coachingplus.ch/termine/>

Termine Betrieblicher Mentor/-in mit eidg. Fachausweis

Nach dem 10-tägigen Studiengang: mit der modular aufgebauten Diplombildung
(plus 12,5 Tage) zur eidgenössischen Prüfung: «Betrieblicher Mentor/-in mit eidg.
Fachausweis / Dipl. Coach SCA»

Die nächste Durchführung beginnt am **6. März 2017.**

<http://coachingplus.ch/termine-ausbildung-fachausweis/>

**Wir bieten eine preiswerte Ausbildung und eine hohe und anwendbare
Coaching-Kompetenz.**

Coachingplus GmbH

Urs R. Bärtschi
Ifangstr. 10
CH 8302 Kloten
Tel. +41 (0) 44 865 37 73
info@coachingplus.ch
www.coachingplus.ch

