

# COACHINGPLUS

TRAINING & EMPOWERMENT

# 112

## Coachingplus \_ Fachartikel

**Coaching-Tipps  
Aktuelle Seminare**

### **Fünf Gewohnheiten, die Geschäftige nachhaltig stark machen**

**Innere Widerstandskraft im Einklang mit der eigenen  
Persönlichkeit. Folgerungen und Tipps für mehr  
Resilienz!**



*Erfolg durch Kompetenz*

*Adam Grant «erklärte mir, dass Resilienz keine feste Grösse ist und ich lieber fragen sollte, wie ich resilient werden könne. Resilienz bezeichnet die Stärke und Geschwindigkeit, mit der wir auf widrige Umstände reagieren – und das lässt sich ausbauen. Bildlich gesehen ist Resilienz weniger unser Rückgrat als vielmehr unsere Fähigkeit, jene Muskeln zu stärken, die unser Rückgrat aufrecht halten.» Sheryl Sandberg*

## **Fünf Gewohnheiten, die Geschäftige nachhaltig stark machen**

### **Innere Widerstandskraft im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit. Folgerungen und Tipps für mehr Resilienz!**

Geschäftige sind bereits von Natur aus beneidenswert produktiv. Wenn sie es auch noch schaffen, Musse in ihr Leben zu integrieren, können sie ihre schöpferische Kreativität noch besser nutzen.

Geschäftige leben im Hier und Jetzt. Immer in Eile, immer unterwegs, immer in Bewegung entsprechen sie dem Ideal unserer Zeit. Intensive Tage, Wochen und Monate sind ihnen selbstverständlich.

Stille und Musse? - Ach, was! Das Leben ist viel zu kurz, um es zu verschlafen. Als Menschen der Tat sind sie in Gedanken stets einen Schritt weiter. Ihr Fokus auf Produktivität und Effizienz bleibt nicht ohne Wirkung: Sie haben Erfolg.

### **Geschäftige verfügen über eindrucksvolle Stärken**

*„Erfolg bedeutet, sich selbst zu mögen. Das, was man tut – und wie man es tut.“ Maya Angelou*

Geschäftige wissen, dass sie ihr Schicksal selbst in der Hand haben. Sie übernehmen Verantwortung für sich und gestalten ihre Zukunft. Alles, was sich ihnen in den Weg stellt, wird zur Herausforderung, die es zu meistern gilt. Ist etwas passiert, womit sie nicht gerechnet haben oder was nicht mehr rückgängig gemacht werden kann? Kein Problem: Geschäftige bleiben aktiv und treffen ihre Entscheidungen. Zielstrebig und unzimperlich überwinden sie Schwierigkeiten, Krisen und Probleme.

Geradezu unerschütterlich ist ihr Glaube an ihre eigenen Fähigkeiten. „Ich finde Lösungen und ich werde es schaffen“, zieht sich wie ein roter Faden als Motto durch ihr Leben. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit ist bei ihnen stark ausgeprägt.

Geschäftige glauben an sich und halten sich für gut. Misserfolge schreiben sie dem Zufall zu, Erfolge sehen sie als Ergebnis ihrer Bemühungen.

Dank ihrer Einstellung überwinden sie Schwierigkeiten. Jede überwundene Hürde stärkt ihr Vertrauen in die eigene Kompetenz, Krisen zu überwinden. Bei der nächsten Gelegenheit, sind sie gewappnet. Ihr optimistisches Weltbild hilft ihnen, zuversichtlich und motiviert zu bleiben, egal was kommt. Geschäftige wollen eigenständig arbeiten. Ihnen ist eine grosse Ich-Stärke zu eigen.

## **Von Natur aus beneidenswert widerstandsfähig**

Neugierig, offen und fröhlich erforschen Geschäftige ihre Umwelt. Sie machen positive Erfahrungen mit ihrem So-Sein und bleiben ihrem Pfad treu. Und weil es so gut läuft, festigen sich nach und nach ihr Verhalten und ihre Einstellungen. Schon in der Kindheit und in den Jugendjahren sind sie in der Lage, aus den gegebenen Verhältnissen etwas zu machen. Sie begnügen sich nicht damit, ihre Situation einfach auszuhalten. Geschäftige profitieren nicht etwa von bevorzugten Lebensverhältnissen: Sie erleben widrige Umstände wie andere. Doch erwerben sie genau daraus ihre Widerstandskraft. Sie lernen mit Stress und Krisen umzugehen. Dies lässt diesen Menschenschlag intuitiv den erfolgsversprechenden Weg wählen. Sie sind in der Lage, Situationen gut und aus eigenem Antrieb zu bewältigen. Sie setzen auf Weiterentwicklung, Selbstständigkeit und Eigenverantwortung und sehen Veränderungen als selbstverständlichen Teil des Lebens.

## **Das Schwierige: Grenzen erkennen**

Das klingt alles grossartig. Kommen Geschäftige denn überhaupt ins Coaching, so erfolgreich wie sie sind? Sie wollen meine Antwort wissen? Aber, ja! Auch Geschäftige rufen bei mir an und vereinbaren einen Termin. Und ich sage Ihnen auch, warum:

- Sie haben tausend Ideen, alle auf einmal. Und sie haben immer viel zu tun. Das ist ihr Alltag.
- Auch ihre Freizeit ist durchgetaktet. So trainieren sie etwa für einen Marathon und haben doch immer das Gefühl, etwas zu verpassen. Vielleicht bietet sich doch noch etwas Besseres an? Darin sind sie unsicher. Ihr eigenes Tempo fordert sie.
- Wenn sich beruflich nichts bewegt, drückt ihnen dies aufs Gemüt. Jobunzufriedenheit und ausbleibenden Erfolg können sie nur schwer aushalten.
- Viele Autofahrer halten ihren Fahrstil für überdurchschnittlich. Für Geschäftige gilt dies ganz besonders. Selbstüberschätzung ist fast schon der Normalfall.
- Ihr Kommunikationsstil ist direkt, fordernd und auf den Punkt gebracht. Eine Spur herrisch sind sie auch im Umgang mit Kollegen. Sympathisch macht sie das nicht.

Leistung, Anstrengung und Erfolg prägen ihre Leben. Alles, was zählt, sind der Moment und das Streben nach Erfolg. Schnell wird aus Betriebsamkeit Getriebenheit. Druck und Stress sind der Preis. „Ich würde mich ja zurücklehnen, wenn ich nur wüsste wie!“, könnte ein Geschäftiger sagen.



EIN BERUF MIT ZUKUNFT

SGfB zertifiziert



## IHRE BERUFUNG AUSLEBEN UND MENSCHEN BERATEN.

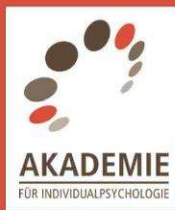
DIPL. INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER /  
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN

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](http://www.akademie-ip.ch)



SCHWEIZER KONGRESS FÜR  
ADLERIANISCHE PSYCHOLOGIE  
8.-9. SEPTEMBER, 2018, KLOTEN, [WWW.SKAP.CH](http://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](http://www.coachingplus.ch)  
info@coachingplus.ch | Tel. +41 (0) 44 865 37 73  
CH-8302 Kloten (nähe Zürich Flughafen)



JETZT LESEN!

[www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch](http://www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch)

### **Stopp! Tief durchatmen**

Wie meist im Coaching, geht es darum, sich Einstellungen und Handlungsmuster bewusst zu machen.

#### Saboteure der Resilienz

Der Geschäftige liebt es, zu denken. Er ist ein aktiver Geist und deshalb stets unter Hochspannung. Ruhe und Nichtstun sind für ihn Fremdwörter. Auch wenn er von seiner Freizeit erzählt, häufen sich Worte wie „schnell“ und „sofort“.

Selbstverständlich bleibt er auch bei seinen Hobbies aktiv.

Den Geschäftigen begleiten innere und äussere Antreiber. Er will etwas bewegen und zwar etwas, das Bedeutung hat. Darunter geht es nicht. Zusammen mit seiner Neugier und seiner Veränderungsbereitschaft bleibt der Geschäftige in Dauerbewegung. Selbstausschöpfung ist weit verbreitet.

#### Fragwürdige Vorbilder

Auch der Geschäftige braucht eine Balance zwischen Anspannung und Ruhe. Sehr oft jedoch fehlt ihm der Ausgleich, da er sich zu kurze Erholungszeiten gönnt. Sein Ehrgeiz gepaart mit seiner Rast- und Ruhelosigkeit halten ihn auf Trab. Doch dies scheint ihm normal zu sein, da die Menschen in seinem Umfeld genauso ticken. Er hat sie sich ausgewählt und zum Vorbild genommen. Als Leistungsorientierter schaut er auf Leistungsorientierte. Das jahrzehntelange Streben und die Erfolgserlebnisse haben sich tief in die Windungen seines Gehirns eingegraben. Er liebt das Gefühl, voran zu kommen. Es stimuliert ihn. Doch Vorsicht: Auch für Getriebene ist andauernder Stress ungesund.

#### Die Erfolgsgesellschaft

Gelegentlich kommt es vor, dass Geschäftige ihr Scheitern einfach nicht wahrhaben wollen. Sie schauen weg. Ärgernisse schleichen sich in ihren Alltag ein und bleiben unausgesprochen. Meist finden Geschäftige viele Erklärungen und noch mehr Lösungsversuche. „Manchmal schmeisst das Leben einen um. Man kann liegen bleiben oder aber aufstehen.“, hiesst ihr Motto. Andere beschreiben Geschäftige oft als „Stehaufmännchen“.

Niederlagen gehören eben nicht zum Selbstbild. Sollten sie wirklich einmal eine Pleite erleben, wollen sie den Fehlschlag möglichst schnell überwinden.

Auch hier lassen sich Geschäftige zu wenig Zeit. Niederlagen wollen gesehen und akzeptiert werden. Sie sind ja auch nicht schlimm, sondern vielmehr Teil des Lebens. Wer Fehlschläge vermeiden will, sollte sich am besten nicht bewegen. Nur dann wird er auch keinen Erfolg haben. Tun und Scheitern sind untrennbar miteinander verbunden. Deshalb gilt: hinsehen und lernen. Je schneller Geschäftige dies akzeptieren, desto eher öffnet sich der Blick auf die Chance in der Niederlage.

#### Energieräuber

Der Laptop zeigt an, dass der Akku in zehn Minuten leer sein wird. Wie aber realisiert der Mensch, dass seine Energiereserven zu Ende gehen?

Im Coaching frage ich nach Indikatoren, die auf Ermüdung hinweisen. Manche spüren innere Unruhe. Andere sprechen von deutlichen Schmerzen, zum Beispiel im operierten linken Arm.

*„Nicht auf ein richtiges Zeitmanagement, sondern auf ein diszipliniertes Energiemanagement kommt es an.“ Tony Schwartz*

Gut zu sich selbst zu sein, ist eine einfache Aufforderung. Für Geschäftige gerät sie jedoch zu einer schwierigen Aufgabe. Sie dürfen noch lernen, sich selbst Gutes zu tun. Voraussetzung sind oft ein in sich Hineinhören. Eine Spurensuche in der Vergangenheit. So finden sie heraus, wie sie ihre Batterien wieder aufladen können. Zu oft haben Geschäftige die aussergewöhnlichen, einmaligen Momente als stimulierend erlebt. Jetzt gilt es, die ruhebringenden und entspannenden Augenblicke wieder zu entdecken und in das Leben zu integrieren.

## **Ja, Sie dürfen ...: Ihre Erlaubnisliste**

Sich Ruhephasen zu gönnen und den Moment zu leben, ist für Geschäftige ein wichtiger Schritt zur Minimierung der Verletzlichkeit (Vulnerabilität).

Ruhephasen sind Voraussetzung für Kraft und Kreativität, denn aus der Ruhe erwächst Standfestigkeit und Widerstandskraft. In krisenhaften Situationen sind die beiden die besten Verbündeten: Dank der Standfestigkeit und der Widerstandskraft finden Menschen auch in schwierigen Situationen die Kraft, ihre Leistungsfähigkeit abzurufen. Menschen brauchen Ruhephasen, um das Leben und seine Möglichkeiten schöpferisch neu zu betrachten.

### **1. Freizeit darf unproduktiv sein**

Wir Menschen sind nicht nur Wille und Verstand, sondern auch Körper. Diese Körperlichkeit setzt uns Schranken: Unser Kurzzeitgedächtnis etwa hat eine begrenzte Aufnahmefähigkeit. Auch die Informationsspeicherung ist beschränkt. Dies ist allgemein anerkannt. Der Geist ermüdet und braucht Pausen.

Auch Geschäftige sind Menschen. Jawohl! Sie dürfen sich in der Freizeit Musse schenken, indem sie bewusstes und freudiges Nichtstun zelebrieren. Sie dürfen ihren Geist und Körper ruhen lassen. Nur so kann schöpferische Kraft entstehen.

### **2. Machen Sie mal Pause!**

„Pause? Brauche ich nicht.“ Im Arbeitsalltag ist es nicht immer einfach, Pausendisziplin zu beweisen. Doch dies rächt sich. Wer so etwas behauptet, beweist keine Leistungsstärke. Im Gegenteil. Es sind gerade die Pausen, die bei den meisten Menschen die Leistung nachhaltig steigern!

### **3. Bremsen ist besser als Gas geben**

„Es gibt kein Recht auf Faulheit in dieser Gesellschaft,“ sagte Gerhard Schröder während seiner Kanzlerschaft. Was für ein ausgekochter Unsinn! Gönnen Sie sich auf jeden Fall Mittags-, Tee- und Kaffeepausen!

Und damit meine ich nicht den Pappbecher, den Sie schnell mitnehmen, während Sie der Strassenbahn hinterherrennen und den Imbiss für mittags an der Ecke besorgen. Das ist nicht gemeint. Ich spreche von bewussten und kultivierten Pausen!

*„Für ihre Gesundheit ist Bremsen wichtiger als Gas geben.“ Wolfgang Seidel*

### **Fünf Übungen für einen ruhigen Geist**

Widmen Sie sich langsamen Aktivitäten

Erlauben Sie sich, Sport zu treiben, ohne Ihren Körper zu vermessen. Lassen Sie den Puls-, Herz- und Leistungsmesser einfach zu Hause. Überdies muss Sport nicht immer schweisstreibend sein. Schon massvolle, regelmässige Bewegung hat einen positiven Effekt.

Spaziergang in der Natur

Betrachten Sie den Himmel, die Wolken. Achten Sie auf Bäume und Sträucher. Sehen Sie die Bienen und Schmetterlinge. Hören Sie auf die vielseitigen Geräusche der Natur. Der Bach, der leise plätschert. Die sanften Düfte der blühenden Wiese. Atmen Sie bewusst. Der Mensch braucht Ruhe, um abschalten zu können. Gönnen Sie sich die Zeit, der Geist kommt nicht sofort zur Ruhe.

Kopfkino

Ein Gedanke, eine zündende Idee – und schon läuft das Karussell im Kopf an. Es entsteht eine neue Story, die die Gedanken auf Trab hält. Der kleinste Reiz genügt und schon rattert es los.

Für manche ist es hilfreich, wenn sie üben, den ersten Impuls zu kanalisieren. Andere lernen, darauf zu vertrauen, dass sie auch noch in einer Woche oder in einem Monat viele Einfälle haben werden. Die Ruhe und der Augenblick zählen mehr als tausend Ideen.

Sich überholen lassen

Geschäftige sind schnell, wie wir wissen. Sie leben in einem ständigen Geschäftigkeitsrausch. Kaum einer ist noch schneller.

Oft hilft die Vorstellung, sich überholen zu lassen. Es klingt wie ein Witz. Doch im Moment der Visualisierung gehen Geschäftige vom Gas herunter. Sie fahren leicht rechts heran und geben die Überholspur frei. Es ist ein bewusstes Entschleunigen. Gelassenheit kommt von „lassen“.

Achtsamkeit und Entspannung

Menschen, die regelmässig körperlich entspannen und gedanklich abschalten können, sind gut gegen Überforderung und Selbstausschöpfung gewappnet.

Deshalb ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu erkennen.

Entspannung sollte genauso zum Alltag gehören wie Anspannung. Wenn die Belastung überhandnimmt, kommt es darauf an, die Ruhe aktiv zu suchen.

Es gibt eine ganze Reihe von Übungen, die nachweislich entspannend wirken. Ich empfehle oft die Progressive Muskelentspannung. Wer sie regelmässig trainiert, steigert sein Wohlbefinden.

## Wie geschäftig sind Sie?

Fragen zur Selbstreflektion:

- Sind Sie während der Arbeit oft unter Zeitdruck?
- Erleben Sie während der Arbeit viele Unterbrechungen und Störungen?
- Wurde Ihre Arbeitstätigkeit in den letzten Jahren wesentlich anstrengender?
- Denken Sie oft über Probleme und Herausforderungen nach, die die Arbeit betreffen?
- Gelingt es Ihnen sofort, zu entspannen und die Arbeit loszulassen, wenn Sie nach Hause kommen?
- Lässt Sie die Arbeit kaum los, auch wenn Sie nachts im Bett liegen?
- Müssen Sie bedingt durch Ihre Tätigkeit auch in den Ferien erreichbar sein?
- Was empfinden Sie als stressig? Wie hat Sie das Stresserleben beeinflusst?
- Was haben Sie über sich und Ihre Handlungsmuster in stressigen Zeiten gelernt?
- Welche Hindernisse haben Sie überwunden und wenn ja, wie?
- Was hat dazu beigetragen, dass Sie sich hoffnungsvoller und zuversichtlicher für die Zukunft fühlen?
- In welchen Momenten können Sie einen Gang herunterschalten und ganz bei sich sein?
- Welche Schattenseiten Ihres Lebens haben Sie gelernt zu akzeptieren? Wenn Sie Ihre eigenen Anteile in den Schattenseiten erkennen, dann haben Sie gewonnen.
- Kennen Sie das Prinzip der sozialen Gleichwertigkeit? Dies ist der Weg zu einem energiesparenden Leben.
- Was hat Ihnen in der Vergangenheit geholfen, Schwierigkeiten zu überwinden?

## Wollen Sie mehr innere Widerstandskraft? Fortsetzung folgt!

In den nächsten Fachartikel werden wir den Konsequenten, den Freundlichen und den Gemütlichen beschreiben. Innere Widerstandskraft im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit. Lernen Sie den Konsequenten, den Freundlichen und den Gemütlichen kennen: Mit den vier Grundrichtungen der Persönlichkeit (ausführlich dargestellt in „Ich bin mein eigener Coach“, Springer Gabler Verlag) erhalten Sie eine griffige Anleitung für die Spiegelung Ihrer Persönlichkeit, die Wahrnehmung Ihres inneren Teams sowie Ihrer inneren Dialoge. Wenn Sie Ihre inneren Stärken kennen und wissen, wer Sie sind, wissen Sie auch, wie Sie Ihre Ziele erreichen können. In Stresssituationen und unter Druck erweitern Sie zudem Ihre Handlungsmöglichkeiten. Die weiteren Artikel erhalten Sie nach Erscheinen gratis via Newsletter. Bereits abonniert? <https://coachingplus.ch/newsletter/>

**Autor:** Urs R. Bärtschi ist Gründer, Inhaber und Leiter der Coachingplus GmbH in Kloten/Schweiz. Er ist seit 25 Jahren als Coach und Berater tätig. Als Ausbildungsleiter unterrichtet er den 10-tägigen Studiengang für angewandtes Coaching, eine der meistbesuchten Coaching-Ausbildungen in der Schweiz.

**Dialog mit Urs R. Bärtschi?** Sie erreichen mich unter:

<https://coachingplus.ch/kontakt/>





**COACHINGPLUS**  
TRAINING & EMPOWERMENT

*10-tägiger  
Studiengang für  
angewandtes  
Coaching*

Mit Aufbauprogramm:  
Eidg. Fachausweis

Jetzt  
**50%**  
günstiger.

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](http://www.coachingplus.ch)  
info@coachingplus.ch | Tel. +41 (0) 44 865 37 73  
CH-8302 Kloten (nahe Zürich Flughafen)



**Ich bin mein eigener Coach**  
Urs R. Bärtschi  
Wie Sie innere Gegensätze  
in Autonomie verwandeln

Sehr empfehlenswert.  
Aha-Erlebnisse  
garantiert!  
Gruss Corinne

**JETZT LESEN!**  
[www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch](http://www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch)

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  
<http://coachingplus.ch>

### Die besten Artikel nachbestellen?

<https://urs-r-baertschi.ch/shop/>

