

COACHINGPLUS

TRAINING & EMPOWERMENT

113

Coachingplus _ Fachartikel

**Coaching-Tipps
Aktuelle Seminare**

**Fels in der Brandung
Konsequente Menschen und Resilienz:
Fünf Tipps für mehr Spannkraft!**



Erfolg durch Kompetenz

„Die grösste Investition, die wir im Leben machen können – ist in uns selbst zu investieren.“ Stephen R. Covey

„Das richtige Leben ist kein Zustand, sondern ein ständiges Nachkorrigieren.“ Rolf Doebeli

„Wer alles perfekt haben und stets perfekt sein will, wird perfekt unglücklich.“ Walter Ludin

Fels in der Brandung Konsequente Menschen und Resilienz: Fünf Tipps für mehr Spannkraft!

Wenn der Sturm tobt, können Sie sich auf konsequente Menschen verlassen. Eine Stärke und eine Schwäche zugleich: Denn Konsequente müssen lernen, dass auch sie einmal schwach sein und Fehler machen dürfen.

Resilienz: Stärke aus Beweglichkeit

Resilienz steht für die Fähigkeit, Herausforderungen anzugehen, sie aktiv zu meistern und sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Resiliente Menschen verfügen über eine hohe innere Widerstandskraft. Doch ihre Stärke bedeutet nicht, dass sie innerlich starr sind. Im Gegenteil: Ihre Stärke liegt in ihrer Beweglichkeit. Dank ihr meistern sie auch schwierige Situationen, ohne aus der Bahn geworfen zu werden.

Das lateinische Wort «resilire» bedeutet „abprallen“ oder „zurückspringen.“ Gemeint ist zunächst die Formbeständigkeit eines Stoffes unter Druck, also die Fähigkeit, die ursprüngliche Form wieder anzunehmen, wenn der Druck nachlässt. Das Wort wurde zuerst in der Physik verwendet. Heute steht „Resilienz“ vor allem für Resistenz und Abwehrkraft von Menschen in belastenden Situationen.

Resiliente Menschen haben ein realistisches Bild von sich und ihren Fähigkeiten. Weder warten sie auf Glück oder Zufall, noch begeben sie sich in eine Opferrolle. Die Potenziale einer Situation können sie einschätzen. Sie ergreifen Möglichkeiten, wenn sie sich bieten. Auch unter starkem Stress können sie sich mental und emotional gut steuern. So behalten sie den Überblick, bleiben entscheidungsstark und handlungsfähig.

Wachstum durch Widerstand

Traditionell beschäftigte sich die Psychologie vor allem mit psychischen Störungen und deren negativen Folgen. Seit etwa 1995 gibt es eine neue Strömung, die das «posttraumatische Wachstum» untersucht: Hier stehen die positiven Auswirkungen von gemeisterten Situationen im Fokus.

Persönliches Wachstum durch Krisen? Ganz neu ist der Gedanke nicht. Bereits Viktor Frankl hat darüber geschrieben, dass Menschen an *Schwierigkeiten im Leben wachsen*. Wer eine Krise gut durchlebt hat, kann langfristig davon profitieren, zufriedener und stärker werden. Nach einer Krise haben Menschen oft eine intensivierete Wertschätzung für das Leben verbunden mit einem Fokus auf das Wesentliche. Es ist ein Zeichen von Reife, den „kleinen Dingen im Leben“ mehr Bedeutung zu geben. Richard G. Tedeschi¹ hat fünf Bereiche des Wachstums herausgearbeitet:

1. Intensivierung der Wertschätzung des Lebens: Die Krise führt zu einer Veränderung der Prioritäten. Materielle Dinge verlieren, persönliche Beziehungen gewinnen an Wert.
2. Das Sprichwort „in der Not erkennt man die wahren Freunde“ wird praktisch erlebt. Vor allem zu Menschen in ähnlichen Situationen entsteht ein erhöhtes Mitgefühl.
3. Durch die erlebten Schwierigkeiten wird ein Bewusstsein für die eigene Stärke geweckt. Der Einzelne lernt, dass Schwierigkeiten gemeistert werden können.
4. Neue Türen haben sich aufgetan. Bisher wichtige Ziele haben an Bedeutung verloren oder wurden sogar gänzlich unbedeutend. Neue Aufgaben und Ziele werden für das Leben wichtig.
5. Dem Lebenssinn wird eine neue, tiefere Bedeutung zugestanden. Der (gesellschaftliche) Beitrag und die innere Zufriedenheit werden jetzt stärker betont.

Der Konsequente und die Resilienz

Resilienz ist also die dynamische Fähigkeit, mit Situationen umzugehen, so wie sie auftreten. Welche Faktoren machen speziell den konsequenten Menschen innerlich und äusserlich stark?

¹ Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis, New Jersey 1998



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 (nähe Zürich Flughafen)



JETZT LESEN!

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

Die Gesellschaft und die Selbsterwartungen

Perfektion ist das Kennzeichen unserer Zeit. Ein wahrer Optimierungswahn² treibt uns an und weckt die Erwartung jedes Einzelnen, immer besser zu werden. Auch vor den Körperfunktionen machen wir nicht Halt: Wir vermessen uns immer öfter mit Schrittzählern oder mit Fitness-Apps: indem wir Schrittzahl und Pulsschlag festhalten, verbindet sich der Optimierungsdrang mit Kontrolle.

Hier fühlt sich der Konsequente zu Hause! Er sagt zum Beispiel mit Überzeugung: „Mein wichtiges Ziel ist es, so gut wie nur möglich zu sein. Wenn nicht, dann bin ein Versager.“ Damit passt er sich nahtlos in die gesellschaftlichen Erwartungen ein: Der berufliche Anspruch ist enorm, die Leistung wird perfektioniert. Die hohen Massstäbe verfolgen dabei nur ein einziges Ziel: fehlerfreie Höchstleistung zu erbringen. Immer besser, immer perfekter. Darum geht es.

Die hohen Erwartungen an sich selbst begleiten den Konsequenten ein Leben lang. Für ihn ist alles optimierungsfähig. Ob das Leben dadurch besser wird, ist eine ganz andere Frage.

Klar und wohlgeordnet

Die Stärke eines konsequenten Menschen ist sein klares und geordnetes Denken. Dies erklärt sein hohes Ansehen in der Gesellschaft.

„Es muss perfekt sein“, sagt er mit aller Selbstverständlichkeit, oder „aus Fehlern wird man klug“. Dabei ist er nur scheinbar grosszügig mit sich: Denn Fehler sind nur dann erlaubt, wenn der Mensch garantiert etwas daraus lernt. Im Hinterkopf schwingt ein Trugschluss mit. „Irgendwann bin ich vollkommen und fehlerfrei. Dann ist mein Leben perfekt.“

Der Drang nach Perfektion lässt den konsequenten Menschen im Vorfeld oft zu lange über etwas nachdenken. Es vergehen Stunde um Stunde, Tag um Tag. Und oft auch Wochen.

Grosszügigkeit erlernen

„Geniessen, nichts tun: Das ist doch reine Zeitverschwendung. Das Sofa muss nicht bequem sein. Hauptsache, ein Stuhl ist vorhanden. Spartanisch das Leben gestalten. Jeden Franken zweimal umdrehen. Entscheidungen hinausschieben, weil noch nicht alle Details geklärt sind.“

So schilderte kürzlich eine konsequente Person ihr Lebenskonzept.

Hier fehlen Toleranz und Grosszügigkeit gegenüber einengenden oder einschränkenden Ideen. Im Alltag kommt es darauf an zu realisieren, wo eigene

² <https://www.nzz.ch/wissenschaft/bildung/anleitung-zum-besserwerden-1.18588624> Zugriffen: 16. August 2017

Erwartungen über das Ziel hinausschiessen und wo Selbsterwartungen den Handlungsspielraum eingrenzen. Affirmationen wie die folgenden können helfen, den Alltag besser zu gestalten:

- Ich darf mit gutem Gewissen geniessen.
- Ich darf Pause machen und Halbfertiges stehen lassen.
- Es darf unfertig sein.
- Fehler bringen mich nicht aus der Fassung.
- Wer A sagt, muss nicht B sagen.
- Ich bin zufrieden und dankbar.

Der Konsequente möchte seine Aufgaben gut, genau und gewissenhaft erledigen. „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ ist für diesen Menschenschlag ein Klassiker unter den verinnerlichteten Glaubenssätzen. Diese erlernten und kultivierten Massstäbe dürfen aufgeweicht werden.

Die Freizeit muss man sich verdienen und gönnt sie sich erst nach getaner Arbeit. Wirklich? Wann ist der heutige Mensch fertig mit seiner Arbeit? Nie! Der konsequente Mensch sieht stets, was noch getan, aufgeräumt oder besser gemacht werden muss. Wie er sich innerlich selbst sabotiert, ist damit beschrieben: „Ich sollte jetzt besser dies oder das tun.“ Gemeint ist: Etwas erledigen, das man messen und belohnen kann. Die innere, strenge Stimme sagt: „Ich müsste jetzt noch mehr arbeiten, dringend dies auch noch erledigen.“

Akzeptanz

Gerade bei Veränderungen bewegen sich konsequente Menschen auf unsicherem Neuland. Zu akzeptieren, dass Veränderungen Bestandteil des Lebens sind, fällt ihnen schwer. Das Leben besteht aus Unsicherheiten und fordert die Gelassenheit, etwas loszulassen. Es muss nicht alles vorgedacht und durchgedacht sein. Der konsequente Mensch muss wissen, dass er durch sein grosses Wissen und seine abgespeicherten Erfahrungen in (fast) jeder Situation auf ein eigenes, bewährtes Handlungsrepertoire zurückgreifen kann. Akzeptanz und realistische Einschätzung der eigenen Möglichkeiten wie auch der Aufbau eines Sicherheitsgefühls und des Vertrauens in die inneren und äusseren Ressourcen bringen ihn voran.

Fehler machen dürfen

Konsequente Menschen lähmen sich selbst aus Angst vor Fehlern. Anderen Menschen gestehen sie durchaus Fehler zu. Sich selbst jedoch nicht. Für Konsequente ist es unverzeihlich und schlimm, wenn etwas misslingt. Sie fühlen sich als Versager. „Nur wenn ich perfekt bin, ist das Leben gut“, denken sie. Fehler sind verpönt, gelten gar als Zeichen von Schwäche.

Doch die Vernunft sagt: Dieses Streben nach Fehlerlosigkeit führt an einem gesunden und erfüllten Leben vorbei. Mensch zu sein, heisst Fehler zu machen. Es gilt, sich zu bejahen und zwar mit allen Fehlern und Grenzen.

Lernen Sie über die eigenen Massstäbe zu schmunzeln, die Sie sich auferlegt haben!

Das Leben ist, wie es ist

In schwierigen, kritischen oder unberechenbaren Situationen neigt der konsequente Mensch dazu, diesen Zustand nicht wahrhaben zu wollen. Der Auslöser wird zum Unverständnis aller Umstehenden bagatellisiert, ausgeblendet und übergangen. Selbst bei Nachfrage gibt es für die Umgebung kaum hilfreiche Antworten. In der Regel versucht der Konsequente, die Situation zu versachlichen. Er zählt (berechenbare) Fakten auf und stellt die Sachlage auch richtig dar. Seine Analytik ist in der Regel gut ausgeprägt. Eigene Gefühle oder die Gefühlswelt betroffener Personen blendet er jedoch völlig aus.

1. Ich habe es nicht im Griff

Dies ist der erste Punkt, den sich Konsequente in schwierigen Situationen eingestehen dürfen. Es ist, wie es ist. Sich dagegen zu sträuben, es zu ignorieren oder es nicht wahrhaben zu wollen, bringt nichts. Der Konsequente bildet sich vielleicht ein, die eigene Gefühlswelt im Griff zu haben. Doch die Situation löst sich nicht davon auf, dass sie aus dem Kopf verdrängt wird.

Diese Einsicht ist sehr wichtig und hier bleiben Konsequente oft wie vor einer Mauer stehen: Sie ignorieren eine Situation, die sie nicht wahrhaben wollen. Doch gerade die emotionale Akzeptanz bringt sie weiter. Dies ist der erste Schritt zur vollkommenen Akzeptanz der Situation.

Akzeptanz heisst anzuerkennen, was ist. Sachlich und emotional. Auch Konsequente dürfen sich Gefühle, Unsicherheiten, Ängste oder Frustration eingestehen. Mensch zu sein heisst, das Leben nicht im Griff zu haben. Mensch zu sein heisst, unvollkommen zu sein. Und sich einzugestehen: Im Moment ist mein Leben einfach so!

2. Gefühle zulassen

Manche Konsequente versuchen, negative Gefühle zu verdrängen. Sie wollen lieber stark, beherrscht und kontrolliert sein. Diese Strategie haben sie im Leben gelernt, bei anderen Menschen abgeschaut und vor allem in unzähligen Lebenssituationen trainiert. Für Konsequente funktioniert die Strategie in aller Regel – ausser die Situation, der Schmerz oder die Not ist zu stark. Gefühle zu unterdrücken, bringt dann wenig. Die Emotionen verschwinden nicht, sondern werden abgewürgt und treiben im Unbewussten weiterhin ihr Unwesen.

Der Mensch darf wütend sein. Schwach und verzweifelt. Hilflos und verletzt. Nur durch das Zulassen von Gefühlen lernen wir einen Umgang mit ihnen. Sich auch in dieser Hinsicht kennenzulernen, erlaubt wirkliche Freiheit und einen guten, wirksamen Umgang mit dem Selbst.

3. Akzeptieren, was ist

„Warum ist es so gekommen? Warum ist das mir passiert? Warum habe ich das nicht früher realisiert? Warum???“

Akzeptanz ist kein einfacher Weg. Es braucht Zeit und Raum bis die Situation innerlich bejaht werden kann: „Ja, es ist so, wie es ist. Ich lasse mich darauf ein.“ Zu akzeptieren bedeutet: „Ich erkenne die Situation an.“ Je grösser der innere Widerstand, je länger das Hinauszögern, desto länger dauert es, bis es weitergeht.

4. Sie sind nicht allein

Konsequente dürfen lernen, dass es Menschen gibt, die für sie da sind. Die ihnen beistehen und sich um sie sorgen. Dies ist ein wichtiger Aspekt für die psychische Widerstandskraft. Gerade Schwierigkeiten können das Gemeinschaftsgefühl stärken.

5. Achtsam kommunizieren

In schwierigen Situationen ist der kommunikative Handlungsspielraum eines jeden Menschen beschränkt. Eingeübte, oft jedoch wenig hilfreiche Kommunikationsmuster greifen in diesen Situationen besonders schnell zu. Sie suggerieren Sicherheit und Kontrolle über die Situation. Der konsequente Mensch übt sich vor allem in drei Gesprächsstilen:

- a) **Bagatellisieren:** Gespräche schiebt er auf, weil er sie für unwichtig erachtet. Der richtige Zeitpunkt ist aus seiner Sicht noch nicht gekommen oder die Dinge sind nicht so wichtig, dass es sich lohnt, darüber zu reden. Manchmal beschönigen Konsequente die Fakten, etwa so: „Alle machen mal Fehler“, „Jeder hat mal eine schlechte Phase“. Das Ziel ist, dem Gespräch auszuweichen.
- b) **Versachlichung:** „Nicht emotional werden, sachlich bleiben“, ist ein viel zitierter Leitsatz. Der „Mythos der Sachlichkeit“ wird in unserer Kultur beschworen. Dem konsequenten Menschen gibt die Sachlichkeit Sicherheit. Doch das Konzept der „Versachlichung“ ist kein zielführendes Denkmuster. „Bleiben Sie sachlich“ zählt zu den Scheinargumenten. Es greift das Gegenüber an und drängt ihn in die Defensive. Der Konsequente definiert in diesem Moment die Spielregeln und hat innere Oberhand über die

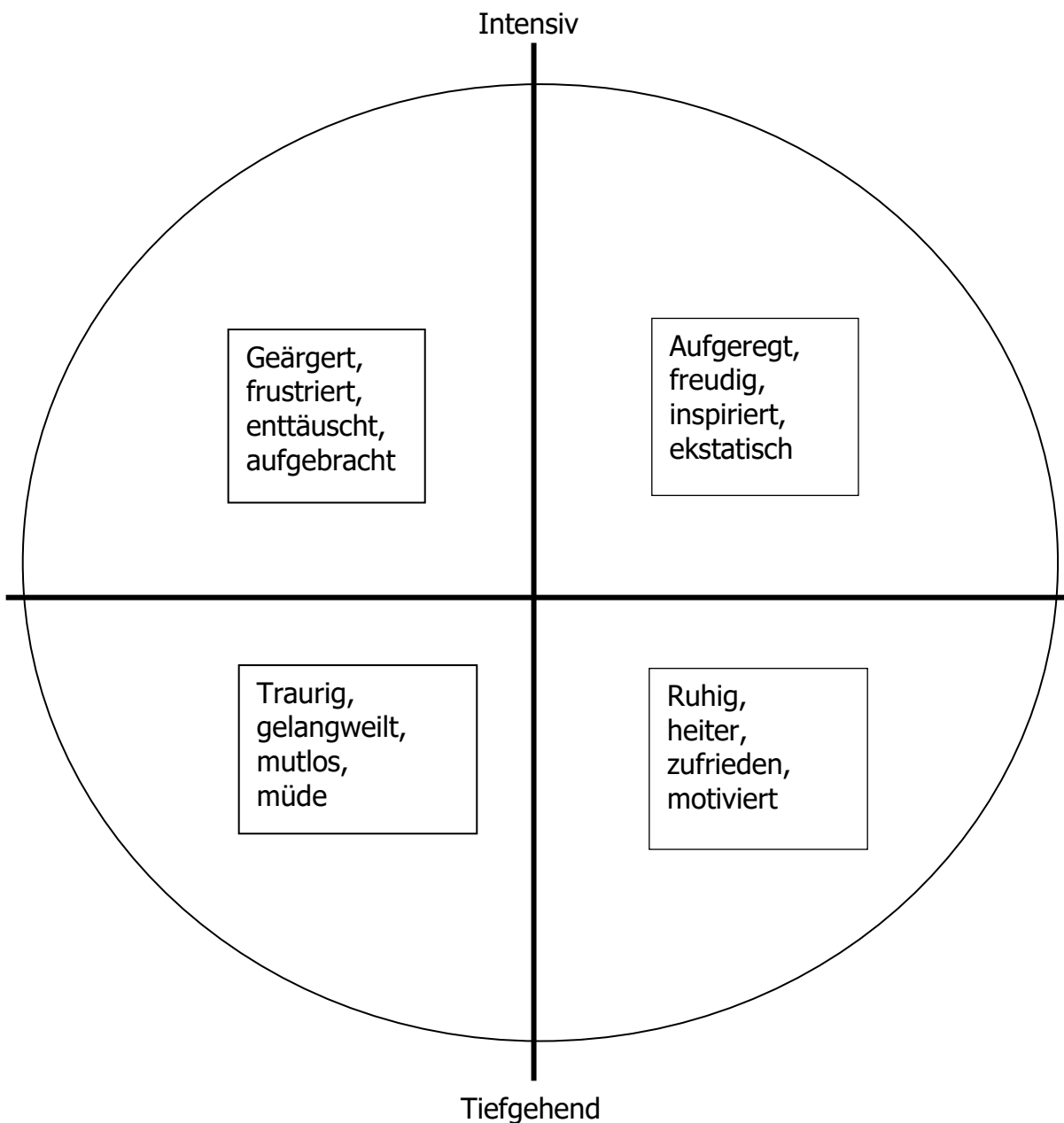
Gesprächsziele gewonnen.

Der eigene hilflose Umgang mit Gefühlen, wird dabei galant umschifft. Warum? Gefühle haben immer einen Anteil Unberechenbarkeit. Sachlichkeit hingegen steht für Klarheit und Berechenbarkeit. Emotionen erscheinen als Hindernis und Störung: Sie lenken ab, verhindern die Objektivität und verkomplizieren die Situation. Viele Menschen meinen, Sicherheit zu empfinden, wenn es ihnen gelingt, die „unsicheren und unplanbaren“ Emotionen auszublenden. Eigentlich ist dies jedoch nur ein verschleiertes Eingeständnis, dass sie diese Situationen (sachlich und) emotional überfordert.

- c) **Sarkasmus** bedeutet vom griechischen Wortstamm her „beissender, verhöhrender Spott.“ Durch Worte werden Menschen verhöhnt. Dieter Bohlen erlaubt sich dies in jeder Sendung. Politik und Fernsehen haben Sarkasmus salonfähig gemacht. Sarkasmus ist eine Überlebensstrategie. Sarkasmus ist immer mit Kritik und Spott verbunden ist. Dem konsequenten Menschen gibt er vermeintliche Stärke nach dem Motto: „Angriff ist die beste Verteidigung“. Er verschanzt sich hinter seinem bitteren Spott.

Arbeitsblatt „Emotionen identifizieren“

Ein Tag ist intensiv und vielschichtig. Vieles passiert. Manches wird kurz besprochen, meist in der Pause oder bei einem kollegialen Mittagessen. Das Leben fordert, das nächste Meeting wartet. Meist bleibt nicht viel Zeit in sich hineinzuhören. Wozu auch? Das Leben funktioniert ja. Die vier Felder sind eine Hilfestellung, tägliche Erlebnisse zu identifizieren. Setzen Sie sich ab und zu hin und horchen Sie in sich hinein: Welche Gedanken und Gefühle nehmen Sie wahr?



Je besser Sie Ihre Gefühle wahrnehmen und zuordnen können, desto besser können Sie mit Stresssituationen umgehen.

Arbeitsblatt „Stressanalyse“

Bei folgendem äusseren Stress gerate ich unter Druck:

Halten Sie die Situation fest. Ist dies veränderbar oder unveränderbar?

- 1.
- 2.
- 3.

Bei folgendem inneren Stress gerate ich unter Druck:

Halten Sie die Situation fest. Ist dies veränderbar oder unveränderbar?

- 1.
- 2.
- 3.

Selbstwahrnehmung und Bewusstheit fördern

Manche Menschen realisieren nicht, wie selbstverständlich und automatisch Sie die eigenen hohen Erwartungen erfüllen. Spüren Sie den Konflikt zwischen eigenen und fremden Erwartungen. Anregungen zur Selbstreflektion:

Fühle ich mich manchmal übersehen?

Gebe ich schnell auf, wenn ich etwas nicht bekomme?

Was könnte ich mir in den nächsten Tagen/Wochen mehr zugestehen?

Und wieviel Prozent bin ich selbstkritischer mit mir als es andere mit mir sind?

Wie definiere ich Fehler und wie bewerte ich sie?

Was in meinem Leben betrachte ich als gescheitert?

Und weiter:

Was „müssen“ Sie als Mensch tun? Notieren Sie alle Sätze, welche mit „ich muss“, „ich sollte“, etc. einfallen.

In welchen Situationen müssten Sie Risikofreude entwickeln? Wo könnten Sie sich mehr trauen, mehr wagen und spontaner entscheiden?

Wann braucht es für das Erreichen der hohen Massstäbe zu viel Energie? In welchen Situationen wäre weniger mehr?

Dürfen Sie Fehler machen? Können Sie versöhnlich mit eigenen Schwächen umgehen?

Mit welcher „Schwäche“ können Sie in nächster Zeit toleranter sein? Was stärkt Sie?

Wie klingt dieser Satz: Lernen Sie zu entspannen, auch wenn nicht alles erledigt ist.

Wollen Sie mehr innere Widerstandskraft? Fortsetzung folgt!

In weiteren Fachartikeln werden wir die Persönlichkeitstypen des Freundlichen und des Gemütlichen beschreiben. Wie erreichen Menschen mit diesen Profilen innere Widerstandskraft im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit. Lernen Sie 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/>

Die bisher erschienen Artikel der Serie „Wollen Sie mehr innere Widerstandskraft“ finden Sie hier: <https://coachingplus.ch/wollen-sie-mehr-innere-widerstandskraft/>

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.

Die besten Artikel nachbestellen? <https://urs-r-baertschi.ch/shop/>

Dialog mit Urs R. Bärtschi? Sie erreichen mich unter:
<https://coachingplus.ch/kontakt/>

Angebot:

Termine 10-tägiger Studiengang für angewandtes Coaching

Herbst / Winter 2017 (Montag / Dienstag)

Kurs 1735 20., 21. Nov., 4., 5., 18., 19. Dez. 2017;
8., 9., 22., 23. Jan. 2018
jeweils 8.30-16.45 Uhr **Noch freie Plätze!**

Winter 2018 (Donnerstag / Freitag)

Kurs 1805 11., 12., 25., 26. Jan., 8., 9., 22., 23. März, 5., 6. April 2018
jeweils 8.30-16.45 Uhr

Frühjahr 2018 (10x Mittwochnachmittag)

Kurs 1810 7., 14., 21., 28. März, 23., 30. Mai, 6., 13., 20., 27. Juni 2018
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 Diplomausbildung
(plus 12,5 Tage) zur eidgenössischen Prüfung: «Betrieblicher Mentor/-in mit eidg.
Fachausweis / Dipl. Coach SCA»

Die nächste Durchführung beginnt am **27. November 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

