

# COACHINGPLUS

TRAINING & EMPOWERMENT

# 127

## Coachingplus \_ Fachartikel

---

**Coaching-Tipps  
Aktuelle Seminare**

**Freundliche Menschen: Für andere da sein  
und für sich  
Fünfmal „Ja“ zur Selbstliebe ohne Egoismus**



*Erfolg durch Kompetenz*

## Freundliche Menschen: Für andere da sein und für sich Fünfmal „Ja“ zur Selbstliebe ohne Egoismus

Für andere da zu sein, macht freundliche Menschen glücklich: Ein offenes Ohr, ein grosses Herz, eine hilfsbereite Hand – dies ist die Natur der Freundlichen. Immer aufmerksam, immer lächelnd. Ob sie mit einem „Smile“ im Gesicht geboren wurden? Vielleicht. Auf jeden Fall haben sie ihre Kommunikation und die Art, wie sie Beziehungen gestalten, im Verlauf ihres Lebens geübt, trainiert und gefestigt. Sie sind beliebt, geschätzt und ein Gewinn für ihre Mitmenschen.

Die Herausforderung für Freundliche ist, Grenzen zu ziehen – damit sie sich nicht verausgaben oder ausgenutzt werden. Und dieses „Nein“ fällt ihnen wirklich schwer.

*„Unser Bewusstsein denkt, es sei der Chef. Ist es aber nicht. Unser Unterbewusstsein denkt gar nicht, ist aber der Chef.“ Jen Sincero*  
*„Die Zukunft ist eine durch uns selbst beschränkte Welt; wir entdecken in ihr nur, was uns betrifft.“ Maurice Maeterlinck*  
*„Der Lohn für Anpassung ist, dass alle dich mögen ausser dir selbst.“ Rita Mae Brown*

### **Tatsächlich: Wir machen uns die Welt, und zwar so**

Jeder von uns wird mit Möglichkeiten geboren. Während der ersten Jahre passt er seine angeborenen Möglichkeiten an seine Realität an.

Mutter und Vater, Geschwister, Verwandte und Freunde wie auch der Wohnraum stellen zu Beginn des Lebens den Rahmen. Es ist ein enges Sichtfeld, ein schmaler Tunnel. Doch obwohl die wahrgenommene Welt klein ist, passiert etwas Bedeutsames. Der noch junge Mensch bildet Annahmen über sich selbst, seine Mitmenschen und seine Sicht auf das Leben aus. Diese Sicht wird zu seinem Programm und führt zur Ausbildung seines persönlichen Lebensstils. Allmählich wird die Welt grösser: Der Mensch hat die enge Welt der frühen Kindheit verlassen, hat sich zunächst auf Feldwege getraut und später die Autobahn des Lebens erobert. Die Zahl der Menschen und Eindrücke wächst, doch eines bleibt: Die jeweils neuen Erfahrungen sind immer mit der Kindheit verknüpft. Der vermeintlich objektive Blick auf das Leben ist in Wahrheit ein subjektiver. Die Wahrnehmung der Welt ist immer mit Bewertungen aus der eigenen Vergangenheit verbunden.

Alfred Adler spricht in diesem Zusammenhang von „tendenziöser Apperzeption“. Gemeint ist der Versuch, sich und die Welt so zu erleben, einzuschätzen und wahrzunehmen, wie es sich der Mensch gemäss seines Lebensstils wünscht. So fühlt es sich für ihn sicher und richtig an. Alles, was der Mensch erlebt, bewertet er durch den Filter seiner privaten Logik. Seine Erfahrungen speichert er so, dass sie seine selektive oder gefärbte Wahrnehmung bestätigen und in sein Konzept passen. Das eigene Gedächtnis arbeitet ausgesprochen „eingefärbt“. Trotzdem hält der Mensch

seine Erinnerung für wahr und unfehlbar. In Tat und Wahrheit spiegeln sie jedoch lediglich unsere Denk- und Verhaltensweise wieder.

### **Das Schlimmste, was dem Freundlichen passieren kann**

Ohne dass es uns auffällt, laufen die eigenen Filme immer mit. In kritischen Situationen verstärken sich die eigenen Gedanken und Selbstgespräche. Der Mensch versucht, die aktuelle Situation mit den gespeicherten Überzeugungen zu meistern. Er greift auf seine bewährten Rezepte aus der Vergangenheit zurück. Sinnvoll oder nicht: Er wendet ein vertrautes Handlungsmuster an.

Für den freundlichen Menschen sind Vertrauen, Anerkennung und Gemeinsamkeit die wichtigsten Werte. Fehlende Anerkennung, Verrat und Kritik versetzen ihn in höchste Alarmbereitschaft und führt zu innerer Anspannung. Kommt er in eine krisenhafte Situation, misst er alles an einem Wort: Anerkennung. Von anderen gemocht und geachtet zu werden, ist das Ziel. Und das unter allen Umständen.

### **Was freundliche Menschen gefangen hält**

Vielen freundlichen Menschen ist sehr wohl bewusst, dass sie lernen sollten, sich abzugrenzen. Doch ihr Lebensstil holt sie immer wieder ein. Eine Coaching-Kundin sagte kürzlich zu mir: „Ich hatte den Entschluss gefasst und dies kommuniziert. Unterdessen hatte ich eine sehr unruhige Nacht deshalb. Ich habe dann herausgefunden, dass ich wohl mit sehr viel Enthusiasmus und Zeitdruck diese Entscheidung getroffen habe, weil ich dachte, ich handle umsichtig und tolerant. Es lässt mir nun keine Ruhe. Ich mache nun einen Schritt zurück.“

Die Argumente der Kundin klingen sachlich und überlegt. Doch die Selbsttäuschung ist offensichtlich: Nicht sie hat entschieden, sondern der Lebensstil hat ihr einen Strich durch die Rechnung gemacht. Der Logik ihres Lebensstils folgend hatte sie vielleicht einen Satz im Sinn wie diesen: *„Was passiert, wenn ich das durchziehe? Werde ich dann noch gemocht?“* *„Andere brauchen mich gerade jetzt. Wenn ich den geplanten Weg einschlage, werde ich ihnen nicht gerecht.“*

Die Programmierung durch unseren Lebensstil wird hier deutlich: Wir nehmen uns etwas vor und ohne dass wir es so richtig merken, arbeitet es im Kopf weiter. Gerade Pausen nehmen eine wichtige Funktion ein: Geistesblitze während des Joggens oder in der Badewanne sind kein Zufall. Sogar im Schlaf halten wir unbewusst Ausschau nach Informationen, die für die aktuelle Situation wichtig ist. Der Mensch kann nicht anders: Er sucht nach Antworten.

Während dieser halb bewussten oder unbewussten Suche holt uns der Lebensstil ein. Er zieht Grenzen darüber, was der Mensch darf, was ihm zusteht und worin seine Möglichkeiten liegen. Letztlich behindert er die persönliche Entwicklung, weil der Mensch durch die Begrenzungen der Vergangenheit in seine Kindheit zurückfällt und den Mut verliert.

**EIN BERUF MIT ZUKUNFT**



SGfB zertifiziert



## IHRE BERUFUNG AUSLEBEN UND MENSCHEN BERATEN.

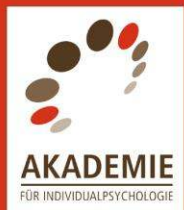
DIPL. INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER /  
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN

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

**Neu: Bei eidg. Diplom HFP 50% Bundes-  
finanzierung**

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)

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)



**JETZT LESEN!**

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

## **Freundliche dürfen lernen, sich selbst ein guter Freund zu sein**

Für den freundlichen Menschen kommt es auf eine gesunde Selbstwahrnehmung an: Dazu gehört, sich selbst zu kennen, Stärken und Bedürfnisse wahrzunehmen und diese zu akzeptieren. Freundliche Menschen haben ein gutes Sensorium für andere. Sie dürfen lernen, das Sensorium für sich zu festigen und zugleich das eigene Selbst wertschätzend zu erkunden. Das „Ja“ zur eigenen Stärke und den Erfolgen ist wichtig, ebenso die Entdeckung der eigenen Perlen und Edelsteine. Zu oft freut sich der freundliche Mensch über die Erfolge anderer.

Die eigenen Stärken bewusst zu benennen hilft, die eigenen Ressourcen zu identifizieren. So können diese gezielt gefördert und gestärkt werden. Die positive Botschaft ist diese: Das, worauf ein Mensch seine Aufmerksamkeit richtet, wird wachsen.

## **Fünf Empfehlungen: So finden freundliche Menschen zu einer guten Resilienz**

### **1. Nehmen Sie sich wichtig**

Freundliche Menschen dürfen lernen, an sich selbst zu denken. Zu häufig machen Freundliche ihr Handeln von anderen abhängig aus Angst vor Ablehnung und fehlender Anerkennung. Diese Themen machen das Innerste ihrer Selbstgespräche aus.

Mein Rat für Sie:

- Freuen Sie sich über die Wertschätzung und Ermutigung anderer. Wiegen Sie sie nicht ab nach dem Motto: „das habe ich doch gerne gemacht“ oder „das war doch nicht nötig“. Doch. Das war es.
- Erkunden und würdigen Sie Ihre Stärken, Talente und Begabungen und halten Sie sie schriftlich fest. Auf diese Weise entwickeln Sie eine wertschätzende und bejahende Haltung zu sich. Sie stärken Ihr Selbstvertrauen und ermutigen sich.

### **2. Sie dürfen Grenzen setzen**

Für freundliche Menschen zählen die Anderen. „*Warum sollte ich auf mich schauen, wenn es anderen viel schlechter geht?*“ oder „*Bin ich egoistisch, wenn ich Grenzen ziehe?*“: So oder ähnlich klingen ihre Selbstgespräche.

Hinter dem scheinbaren Altruismus steht eine verborgene Sorge: Wer auf sich selbst schaut, vergibt die Chance, durch aufmerksames Dasein für andere Anerkennung und Bestätigung zu erhalten. Deshalb fällt es Freundlichen so schwer, eine Bitte abzulehnen – selbst zum Preis der eigenen Erschöpfung. Doch eigene Bedürfnisse müssen ernst genommen werden. Sie sind wichtig für die emotionale und physische Gesundheit.

Eine bewährte Übung ist, einen Zielsatz zu formulieren und ihn zu verinnerlichen. Dieser Satz hilft, das neu formulierte Ziel immer im Blick zu behalten und ihn im eigenen Selbst zu verankern. Ein solcher Satz könnte zum Beispiel so lauten: „Ich darf Nein sagen und Grenzen ziehen. Ich werde deswegen nicht weniger gemocht.“

Gute Zielsätze sind ...

- ... positiv.
- ... realistisch und konkret.
- ... in der Gegenwartsform.
- ... unter eigener Kontrolle erreichbar, unabhängig von Aktionen und Meinungen anderer.
- ... bedeutsam.
- ... attraktiv und lösen gute Gefühle aus.

Gute Zielsätze sind ausserdem frei von Modalverben wie wollen, können, sollen, dürfen oder müssen.

Wenn einige dieser Kriterien erfüllt sind und der Satz irgendwie nicht recht über Ihre Lippen geht, könnte es an den antrainierten Überzeugungen und Glaubenssätzen liegen. Bleiben Sie am Ball, denn genau an diesen wollen Sie ja arbeiten.

Entwickeln Sie gute Angewohnheiten, um derjenige Mensch zu werden, der Sie sein möchten. Es gehört schon eine gute Portion Entschlossenheit dazu, das Leben zu ändern. Äussere Auslöser verstärken oft den inneren Druck. Sofern die Energie dazu noch vorhanden ist, führen schwierige Momente im Leben wie Enttäuschungen, Scheidungen, innere Leere oder ein Burn-Out zu einem schnellen, entschlossenen Handeln.

Die eigene Entschlusskraft kann jedoch auch in guten Zeiten mobilisiert werden. Eine im Coaching etablierte Grundregel lautet: Einen Schritt mehr als bisher. Ihre neuen, guten Gewohnheiten dürfen Sie üben. Je konkreter Sie sie fassen, umso aussichtsreicher ist Ihr Vorhaben: Verknüpfen Sie Ihren nächsten Schritt mit einem Ort, einer Person und eventuell einem Zeitpunkt. Formulieren Sie Ihren Satz schriftlich und sprechen Sie ihn laut aus. Sollte sich der Satz nicht richtig anfühlen, kann es an der Formulierung liegen. Ein wohlgeformter Satz ist wichtig.

### **3. Schuldzuweisungen abwehren**

Manche Zeitgenossen sind gut darin, ihren Gegenüber mit Schuldgefühlen zu überhäufen. So gewinnen sie Macht und behalten die Oberhand. Gewissensappelle sowie Moral- und Wertvorstellungen sind der übliche Weg, Schuldgefühle auszulösen, zum Beispiel so:

*„Und das ist nun der Dank. Ich habe so viel für dich getan und nun willst du mich alleine lassen?“*

*„Du machst einfach nicht, was ich sage. Das macht mich krank.“*

*„Geh und hilf. Oder willst du als undankbar da stehen?“*

Die Waffe der Schuldzuweisung wird in der Regel wiederholt eingesetzt. Besonders ein Kind nimmt sie ungefiltert auf. Es ist noch nicht in der Lage, eine kritische Distanz einzunehmen. Deshalb fühlt es sich schuldig. Als Erwachsenen reagieren viele Menschen auf Schuldzuweisungen sehr sensibel, da sie emotional im Kindheitsgefühl ankommen. In der Folge sind sie geradezu handlungsunfähig.

Besonders Freundliche sind sehr empfänglich für Schuldzuweisungen und leiden darunter. Mit ihren Selbstgesprächen verstärken sie diese auch noch und denken: *„Was bin ich nur für ein schlechter Mensch. Ich hätte den anderen viel mehr unterstützen können“*. Schuldgefühle schliessen ein, die Schuld bei sich zu suchen.

Freundliche Menschen haben oft hohe Ansprüche und Erwartungen an sich selbst – und damit beste Chancen, ausgeprägte Schuldgefühle aufzubauen. Sie fühlen sich für Vieles schuldig. Wenn sie einmal eine Grenze ziehen und nicht das tun, von dem sie denken, dass es andere von ihnen erwarten, versagen sie sich die Anerkennung einfach selbst. Sie sind dann schlecht davon zu überzeugen, dass andere anders von ihnen denken könnten als sie.

Es gibt tausend Gründe für ein schlechtes Gewissen und Schuldgefühle.

Zum Beispiel:

- Sich Zeit gönnen,
- im Ehrenamt einen Schritt kürzertreten oder
- der Bürokollegin die Hilfe verweigern,

Worin liegt das Ziel dieser Fixierung? Die intensive Beschäftigung mit den Schuldgefühlen liefert ein Alibi: Der Freundliche muss sich nicht mit seinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen beschäftigen. Würde er sie verstärkt leben – so seine Sorge – dann würde er mehr Ablehnung und Unverständnis erfahren. Die Umgebung ist schliesslich an seine Freundlichkeit bis zur Selbstaufgabe gewöhnt.

Eine solche Haltung rächt sich auf Dauer. Sie bedeutet nicht nur einen Raubbau an sich selbst, sondern steht dem menschlichen Bedürfnis nach eigener Entwicklung entgegen.

So bauen Sie innere Widerstandskraft auf:

- Bedenken Sie: Sie müssen nicht nachgeben. Bleiben Sie standfest mit Ihren Entscheidungen, die Sie für sich treffen.
- Machen Sie sich nicht klein und unwichtig!
- Verzichten Sie auf Erklärungen oder Rechtfertigungen.
- Nehmen Sie Ihre Schuldgefühle unter die Lupe und bewerten Sie Ihre Fehler neu.

Was „müssen“ Sie als Mensch tun? Notieren Sie alle Sätze, die mit „ich muss“ oder „ich sollte“ beginnen. Müssen Sie wirklich? Sind Sie nicht auch ohne dem ein wertgeschätzter Mensch?

Sorgen Sie dafür, den eigenen Energietank zu füllen:

Sich sein Leben als Wasserkrug vorzustellen, ist ein gutes Bild: Ist noch Platz im Krug oder läuft das Wasser über den Rand hinaus? Im Coaching verwende ich häufig die Metapher: Wer füllt den Krug? Sind es andere Menschen? Hat die Zeit für sich selbst ebenso Platz im Krug? Spüren Sie den Konflikt zwischen eigenen und fremden Bedürfnissen?

Hier meine Anregungen zur Selbstreflexion:

- Wie gut kenne ich meine Bedürfnisse?
- Kann ich meine Bedürfnisse äussern?
- Fühle ich mich übersehen?
- Gebe ich schnell auf, wenn ich etwas nicht bekomme?
- Kann ich mich genauso gut für mich selbst einsetzen wie für andere Menschen?
- Was könnte ich mir in den nächsten Tagen/Wochen mehr zugestehen?
- Um wie viel Prozent bin ich mit mir selbst kritischer als andere mit mir?
- Wo könnte ich mich mehr trauen und mich mehr zeigen?
- In welchen Situationen wäre weniger mehr?
- Was stärkt meine Selbstakzeptanz

#### **4. Geduld mit sich haben**

Seien Sie zu sich mindestens so nett wie zu anderen. Wenn die anderen „Nein“ sagen dürfen, dürfen Sie das auch. Ihre Umwelt wird vielleicht überrascht oder verduzt reagieren, aber in der Regel Ihre Grenzen akzeptieren – zumal Ihr „Nein“ freundlich erfolgen wird.

Wertschätzen Sie sich selbst und seien grosszügig mit sich: Was gönnen Sie sich? Was wollten Sie sich schon längst einmal schenken?

Ändern Sie Ihre innere Einstellung Schritt für Schritt. Persönliches Wachstum bedeutet immer Persönlichkeitsentwicklung. Ihre Selbstfürsorge darf in den nächsten Wochen und Monaten Ihr Fokus sein. Reflektieren Sie:

- Wie nehmen Sie sich selbst wahr?
- Wie denken Sie von sich?
- Was sagen Sie über sich selbst, wenn Sie sich vorstellen?
- Wie sorgen Sie für sich?
- Wie sprechen Sie von sich?



## 5. Planen Sie Ihre Zeit

Spontan etwas zuzusagen, ist für Sie normal. So füllt sich Ihr Terminkalender sehr schnell. Behalten Sie Ihre Agenda vor Augen und planen Sie in einer ruhigen Minute: Wie viel Zeit gönnen Sie sich für sich, ohne sie bei der ersten Gelegenheit für andere zu streichen? Überfordern Sie sich nicht. Werden Sie sich selbst ein liebevoller Zuhörer und gönnen sich Zeiten, in denen Sie einfach für sich selbst da sind. Lernen Sie zu entspannen, auch wenn nicht alles erledigt ist.

Halten Sie sich einen Satz bereit, um Zeit zu gewinnen, wenn man Sie zu einer Zusage drängen will: „*Gerne gebe ich dir nächste Woche eine Antwort*“.

**Autor:** Urs R. Bärtschi, Coach mit eidg. Diplom, Gründer der Coachingplus GmbH in Kloten. Seit 25 Jahren als Coach und Berater tätig. Als Ausbildungsleiter unterrichtet er den zehntägigen Studiengang für angewandtes Coaching und bildet zum «Betrieblichen Mentor FA» aus. Die meistbesuchte Coaching-Ausbildung in der Schweiz.

## Lesen Sie hier die bisherigen Artikel zum Thema Resilienz!

<https://coachingplus.ch/selbstentwicklung-als-resilienzfaktor-coaching-praxis-trifft-wissenschaft/>

Der Artikel **«Nur die Ruhe: Ich steh dazu! Gemütliche haben, was sich andere wünschen. Fünf Punkte, worauf sie achten sollten»** erscheint im November 2018.



**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)



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](mailto:info@coachingplus.ch)  
<http://coachingplus.ch>

**Die besten Artikel nachbestellen?**

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

