

# COACHINGPLUS

TRAINING & EMPOWERMENT

# 128

## Coachingplus \_ Fachartikel

---

**Coaching-Tipps  
Aktuelle Seminare**

**Gemütliche haben, was andere sich  
wünschen.  
Fünf Tipps für mehr Gelassenheit!**



*Erfolg durch Kompetenz*

## **Nur die Ruhe: Ich steh dazu! Gemütliche haben, was sich andere wünschen. Fünf Tipps für mehr Lebensfreude**

„Bei den meisten Menschen ist Ruhe nichts als Erstarrung und die Bewegung nichts als Raserei.“ Epikur

### **Der Gemütliche und die Widerstandskraft**

Schon seit Jahren begleiten uns unzählige Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. In der Vielzahl wird unser Bedürfnis nach innerer Ruhe deutlich. Neu ist das Ruhebedürfnis nicht und Lösungen in der Ferne suchen, müssen wir eigentlich auch nicht. Im christlichen Abendland schauen wir auf eine reiche Tradition zurück. Einkehr und Stille haben bei uns eine genauso grosse Bedeutung wie in den anderen grossen Religionen. Die beiden Mystiker Hildegard von Bingen (1098–1179) und Thomas von Kempfen (1380–1471) seien beispielhaft genannt.

Gemütliche muss das alles nicht bekümmern. Sie haben von Natur aus, was andere gerne hätten. „Sorge dich nicht, lebe“, beschreibt ihre Lebensauffassung treffend. Ihre Leichtigkeit; ihre unbeschwerte, sorglose Sicht auf das, was das Leben gibt, ist schon beneidenswert. Sich nicht unnötig zu sorgen und dafür das Leben zu geniessen, ist ihre tiefe Überzeugung. So lange gemütliche Menschen mit sich im Einklang sind, strahlen sie innere Ruhe, Ungezwungenheit und Leichtigkeit aus. Die beste Form von Resilienz.

### **Der Gemütliche – Rebell der Gegenwart**

Das Bekenntnis zur Gemütlichkeit setzt einen Kontrapunkt zu unserer hektischen Zeit. In der Welt des forcierten Machens, bedeutet die Gemütlichkeit eine geradezu aufreizende Denk- und Lebensstilart.

In meinen Coaching-Gesprächen erlebe ich regelmässig, dass sich Menschen von ihren gemütlichen Anteilen überrascht zeigen, wenn sie davon erfahren. Zu sehr wurde dieser Anteil versteckt, oft bis hin zur Verdrängung was mit einer beinahe kompletten Verneinung der gemütlichen Anteile im Alltag einhergeht. Meist nicken sie verschämt und sagen so etwas wie „in den Ferien bin ich gemütlich.“ Zutreffender wäre das Bekenntnis: „In den Ferien erlaube ich mir, nichts zu tun und das Leben zu geniessen.“

Die Leistungsgesellschaft versagt uns die Gemütlichkeit. Das Konzept scheint nicht kompatibel mit der modernen Forderung nach mehr, schneller und besser zu sein. Dabei wird nebenbei erwähnt leicht übersehen, wie gerade die Stärke des Gemütlichen, nämlich aus der Ruhe zu agieren, das direktere und bessere Resultat bringen kann.

Jeder Mensch hat gemütliche Anteile. Weshalb Sätze wie „Ich wünschte mir mehr Zeiten des Nichtstuns – es tut mir so gut!“ regelmässig in meinen Coaching-Gesprächen fallen. Sich dem Nichtstun hinzugeben, steht jedoch den eigenen Bewertungen und übernommenen Urteilen entgegen. Die Gemütlichkeit ist nun

einmal nicht produktiv, glaubt man. Sie wird häufig völlig unzutreffend mit faul und unproduktiv übersetzt.

## **Die Stärken der Gemütlichen: Herzlichkeit und Lebensfreude**

Der Druck von aussen ist so gross, dass der gemütliche Anteil noch nicht einmal von den Gemütlichen selbst wertgeschätzt wird. Sie empfinden es als störend oder nicht normal, ein so grosses Bedürfnis nach Ruhe zu verspüren. Viel lieber möchten sie ehrgeizig und im Leben wirbelnd sein. Es wird selbst in der Freizeit knapp mit der Erholung. Sätze wie „und was hast Du an diesem Wochenende unternommen?“ implizieren geradezu die Anforderung der heutigen Gesellschaft, auch diese aktiv zu nutzen. Da bleibt wenig Platz um Lebensfreude zu verströmen, denn diese gibt es beim Gemütlichen nur aus der Ruhe selbst. Ohne „rebellische“ Entscheidung pro Gemütlichkeit und kontra Lebenshetze, gelingt dies nicht.

Was gibt es schöneres als eine Runde in Gemütlichkeit. Nichts zu müssen, alles zu dürfen und in innerer Unbekümmertheit das Hier und Jetzt geniessen. Gepaart mit dem Wissen, dass gerade diese Zeiten die eigene Produktivität im restlichen Alltag um ein vielfaches steigert, ist der Jackpot des Gemütlichen.

Es gibt viele Berufsbilder, in denen ich die Gemütlichkeit schätze, ja sogar erwarte. In einem Wellnesshotel etwa, möchte ich mich willkommen fühlen. Gelebte Gastfreundschaft und echtes Interesse: Niemand kann mir dies besser vermitteln als ein gemütlicher Mensch. Gemütliche „erahnen“ die Bedürfnisse ihrer Kunden und leben ihre Herzlichkeit authentisch aus.

Achten Sie einmal darauf, wie Sie in Ihrem Lieblingsrestaurant bedient werden. Einen schnellen, hektischen Service akzeptieren Sie vielleicht noch bei einem Business Lunch. Das Dinner möchten Sie in einer anderen Atmosphäre serviert bekommen.

**EIN BERUF MIT ZUKUNFT**



SGfB zertifiziert



## IHRE BERUFUNG AUSLEBEN UND MENSCHEN BERATEN.

DIPL. INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER / INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN

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

**Neu: Bei eidg. Diplom HFP 50% Bundesfinanzierung**

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)

## **Ohne Musse wird der Gemütliche krank**

Gemütliche Anteile können überdeckt und in den Hintergrund gestellt werden. Das Leben lässt nun einmal nicht für alles Zeit: Prioritäten werden gesetzt, Effizienz ist Trumpf. Musse und Nichtstun haben in solchen Momenten kein Gewicht.

In unseren Kinder- und Jugendtagen war Zeit für sich noch selbstverständlich. Sich zu erholen und zu entspannen, war Teil der normalen Tagesordnung. An Smartphones und Dauererreichbarkeit dachten wir noch nicht. Auch die Jugendlichen heute erlauben sich, „einfach nur zu chillen“, auch wenn sie sich teilweise zukiffen müssen, um all dem Müssen und den Anforderungen zu entfliehen. Was übrigens eine interessante These zu diesem gesellschaftlichen Phänomen darstellt.

Wer sich Selbstzeiten bewusst gönnt und einfach seinem innersten Bedürfnis folgt, geht gesund durchs Leben. Gemütliche wollen zwischendurch einfach nichts tun. Sie räumen sich zum Beispiel einen „Pyjamatag“ ein. Er bedeutet: Einfach nichts tun. Einfach nur sein. Kultivieren Sie Zeiten der Gemütlichkeit in Ihrem Alltag und geben Sie dem Schönen, dem Besonderen und dem Genuss mehr Raum. Erlauben Sie sich diese Zeiten!

Wenn Sie als gemüthlicher Mensch diese ruhigen, entspannten Zeiten aus Ihrem Alltag streichen, macht sich schnell Unzufriedenheit und Misslaunigkeit breit. Es wird genörgelt, gestänkert und sich gesträubt. Der Finger zeigt auf die anderen: Sie sind an allem schuld. Stimmt's?

Überschreitet die innere Misswirtschaft ein erträgliches Mass, meldet sich der Körper – laut und deutlich. Körper und Seele sind eine Einheit: Wer nicht auf die inneren Stimmen hört und die eigenen Bedürfnisse wiederholt missachtet, kommt nicht um die Erfahrung herum, dass der Körper das Ruder übernimmt. Der Gemütliche erkrankt und wird vielleicht für zwei, drei Tage ins Bett geworfen. Dies erlaubt ein Stückchen Regeneration. Doch wirkliche Erholung bedeutet das noch lange nicht. Menschen, die ihre inneren Anteile ignorieren und immer wieder übergehen, kennen diese Unfälle und plötzlichen und doch wiederkehrenden Krankheiten – merkwürdigerweise immer zur Unzeit.

## **1. Zuerst der Spass, dann die Arbeit**

Viele Gemütliche versuchen, erst etwas zu leisten und sich dann zu belohnen. Dies geschieht in guter Absicht. Es liegt allerdings eine Schwierigkeit darin: Heutzutage gibt es kein „fertig“ mehr. Sobald die eine Aufgabe erledigt ist, steht die nächste an. Die Belohnung muss also auch wirklich eingeholt werden.

Andere „weise“ Gemütliche haben gelernt, sich zuerst mit dem Guten und Schönen zu belohnen und dann mit der Arbeit zu beginnen. Nach der guten Tasse Cappuccino startet es sich gut gelaunt in die Arbeit. Sie wird produktiv verlaufen – die Entdeckung wünsche ich Ihnen!

## 2. Was tut Ihnen gut? Forschen Sie in Ihrer Biografie

Sicher kennen Sie Balu den Bären aus Disneys „Dschungelbuch“ und sein überaus einleuchtendes Lebensprinzip „Probier's mal mit Gemütlichkeit“. Viele Menschen wippen mit dem Fuss oder singen mit, wenn sie die Melodie hören. Welche gemütlichen Aspekte erwecken in Ihnen diesen Balu-Flow? Wo lassen Sie sich einfach im Fluss treiben?

In Coaching-Gesprächen lade ich meine Klienten dazu ein, die eigene Biografie nach gemütlichen Momenten zu durchforsten:

- Wann konnten sie ihr eigenes Tempo leben?
- Wann hatten sie die Freiheit, nichts zu tun?
- Wann haben sie das eigene Tempo wichtiger genommen als die Geschwindigkeit und etwa eine längere Studienzzeit in Kauf genommen?
- Wann haben sie sich Zeit genommen, Dinge zu tun, die einfach nur für sie selbst waren?

Für gemütliche Menschen sind Freiheit, Selbstbestimmung und Selbstzeit wichtige Begriffe.

Manche machen ein Sabbatical oder gehen auf Welt- oder Studienreise. Aber aufgepasst: Tun sie dies, um ihren gemütlichen Anteilen Rechnung zu tragen? Um einfach mal nichts zu müssen? Vielleicht, vielleicht auch nicht!

Die Antwort ist ganz leicht: Wieder zurück in der Heimat muss man die Reisenden nur danach fragen, welche Grundrichtung unterwegs vorrangig war. Oft erzählen sie, wie umtriebiger sie auf der Reise waren – immer auf der Suche nach Neuem und voller Sorge, etwas zu verpassen, was man gesehen haben muss. Dann war die Reise nicht im Dienst der Gemütlichkeit.

Gestehen sie sich unterwegs tatsächlich ein langsames Lebenstempo zu und unternehmen ohne den Druck des Müssens das auf was sie eben gerade Lust haben, dann war die Reise eine Stärkung der Resilienz und Gemütlichkeit.

## 3. Erwartungen und eigene Möglichkeiten aufrichtig abgleichen

Oft fehlt uns der Blick auf das Ganze. Wir müssen lernen, uns selbst richtig einzuschätzen und zu erkennen, wie wir ticken – und zugleich unsere Erwartungen moderat zu gestalten. Je besser man das eigene innere Betriebssystem kennt, desto einfacher wird das Leben und je grösser ist die eigene Resilienz. Und falls Sie selbst kein Gemütlicher sind: Verständnis und sich eindenken und -fühlen in andere (gemütliche) Menschen, ist die praxisorientierte Menschenkenntnis, die ich bei Ihnen auslösen möchte.

Weshalb Gemütliche manchmal abtauchen? Die Erfahrungen und Prägungen der Kindheit führten den Gemütlichen dazu, dass das „Sein ohne Druck“ für ihn wichtig wurde. Einerseits inspirierten Menschen, die diese Lebensfreude gelebt haben, ihn dazu. Vielleicht lag der Schlüssel auch im Eintauchen in andere Welten oder andere Familiensysteme, in denen die Gemütlichkeit gelebt wurde.

Andererseits erlebte der heute Gemütliche in der Kindheit immer wieder Zeiten des gemütlichen, selbstbestimmten Handelns. Nur um sich urplötzlich grossem Druck und Erwartungen ausgesetzt zu erleben. Als Abwehr dieser „Überfälle“ wurden hilfreiche Systeme aufgebaut.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass sich Gemütliche manchmal kaum ansprechen lassen? Sie schaffen sich eine innere Welt, in die sie abdriften können. Dies geschieht oft bei Druck von fordernden Bezugspersonen.

Die Wurzeln liegen in der Kindheit. Besonders, wenn die Erziehenden selbst Vernachlässigung erfahren haben, neigen sie zu „Zuckerbrot und Peitsche“: Sie wollen, dass es dem Kind besser geht als ihnen selbst. Deshalb verzärteln sie es (Adler). Andererseits wollen sie ihr Kind fordern, damit es mit den anderen Kindern mithält. Dieses Wechselbad aus „tu, was dir Spass macht“ und „tu, was ich von dir verlange“ führt zu einer ganz bestimmten Entwicklung, nämlich zu Ablehnung und Ausweichen von Stress und Druck. Bei Gemütlichen kann man das gut beobachten.

Das Abtauchen ermöglicht das Verbleiben in der Selbstbestimmung. Die Forderungen werden so für den Moment erfolgreich abgewiesen.

#### **4. Der Schlüssel: „Ich will“ statt „Ich muss“**

Wenn gemütliche Menschen müssen, dann wird es also eng. In solchen Momenten suchen Gemütliche Ausweichstrategien, sodass sie sich frei fühlen. Ihre private Logik kommt in diesen Situationen ausserordentlich stark zum Tragen. Das Wort „selbst“ ist für den Gemütlichen das wichtigste überhaupt. Selbst zu bestimmen und zu entscheiden, liegen für ihn ganz oben auf.

Jede Situation, die diese Komponente in sich trägt, fördert die Resilienz des Gemütlichen. Jedoch ist kaum ein Mensch in der Situation, alles bestimmen und wählen zu können. Hin und wieder findet sich der Gemütliche deshalb im Zustand der Selbstsabotage via Abblocken wieder. Denn er hat die Situation ja nicht selbst gewählt.

Leider hat dies oft missliche Folgen.

Sind Sie gemütlich, dann hilft Ihnen die folgende Strategie aus der Misere: Versuchen Sie, eine Win-Situation herzustellen. Übernehmen Sie von sich aus die Verantwortung und Planung. Denken Sie voraus und entscheiden aus eigenem Antrieb, ohne fremden Druck das Entsprechende zu liefern. Tun Sie dies in einer ausgewogenen Balance von Anstrengung und Belohnung. Sie dürfen sich etwas Gutes tun, wenn Sie die Anforderungen freiwillig geleistet haben oder leisten werden. Ob beruflich oder privat!

### **5. Stehen Sie zu sich!**

Nutzen Sie die bewährten Strategien und halten sich vor Augen, was Sie brauchen, um gut zu leben. In Ihrer Biografie, Ihrem eigenen Archiv, finden Sie praxiserprobte und nützliche Wege. Gemütliche haben das Geschick, einfachere Wege zu finden als andere. Achten Sie auf den Spassfaktor: Meist ist er ein Bestandteil bewährter Lösungs- und Handlungsstrategien. Damit geht alles besser und schneller von der Hand. Dies gilt es zu nützen und wertzuschätzen. Versuchen Sie, diese Vorgehensweisen auszugraben und wiederzuentdecken, falls sie zugeschüttet worden sind.

Gelassenheit kommt von lassen: Gemütliche können das. Ein gelassener Mensch ruht in sich und ist gerade dadurch leistungsfähiger als andere! Sie kommen mit einer Prise Leichtigkeit und mit viel Ideenreichtum zum Ziel.

**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/resilienz-fuenf-tipps-fuer-mehr-zufriedenheit-und-innere-staerke/>



**Angebot:**

**Termine 10-tägiger Studiengang für angewandtes Coaching**

**Winter 2018 (Montag / Dienstag)**

**Kurs 1905** 7., 8., 21. 22. Jan., 4., 5., 18., 19. März, 1., 2. April 2019  
jeweils 8.30 – 16.45 Uhr

Hinweis: **Noch vier freie Plätze (Stand 29. Okt. 2018)**

**Frühjahr 2019 (Donnerstag / Freitag)**

**Kurs 1910** 7., 8., 21. 22. März, 4., 5. April, 9., 10., 23., 24. Mai 2019  
jeweils 8.30 – 16.45 Uhr

**Frühjahr 2019 (10x Mittwochnachmittag)**

**Kurs 1918** 8., 15., 22., 29. Mai, 5., 12., 19. 26. Juni, 3., 10. Juli 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 Diplombildung (plus 12,5 Tage) zur eidgenössischen Prüfung: «Betrieblicher Mentor/-in mit eidg. Fachausweis / Dipl. Coach SCA»

Die nächste Durchführung beginnt am **24. Januar 2019**.

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

Wir bieten die preiswerteste Ausbildung zum «Betrieblicher Mentor FA», verbunden mit einer exzellenten und anwendbaren Beratungs-Kompetenz. **Jetzt 50% günstiger!** <https://coachingplus.ch/factsheet-betrieblicher-mentor-preiswerte-ausbildung/>

**Coachingplus GmbH**

Urs R. Bärtschi

Ifangstr. 10

CH 8302 Kloten

Tel. +41 (0) 44 865 37 73

[info@coachingplus.ch](mailto:info@coachingplus.ch)

[www.coachingplus.ch](http://www.coachingplus.ch)

