

COACHINGPLUS

TRAINING

EMPOWERMENT

---

# 139

**Coachingplus \_ Fachartikel**

---

**Coaching-Tipps  
Aktuelle Seminare**

**Resilienz: Stärke in der Krise  
Innere Stabilität in bewegten Zeiten**



*Erfolg durch Kompetenz*

---

*Die menschliche Kraft besteht nicht in den Extremen, sondern in ihrer Vermeidung.*

*Ralph Waldo Emerson*

*Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das Grosse vergebens warten. Pearl S. Buck*

## **Resilienz: Stärke in der Krise Innere Stabilität in bewegten Zeiten**

Das Ende der Krise ist eingeläutet. Doch bis wir einen Zustand erreicht haben, den wir als "normal" empfinden, wird es noch ein weiter Weg sein.

Wohl oder übel müssen wir eine Phase des Übergangs hinnehmen. Während landauf, landab über Schutzmasken, Händewaschen und soziale Distanz diskutiert wird, bleiben wesentliche Seiten des Menschseins unbeachtet: **Der Lockdown schlägt aufs Gemüt.** Was tun Sie in dieser Situation für Ihr seelisches Wohlbefinden und Ihr emotionales Gleichgewicht.

### **Innere Stabilität weist den Weg durch die Krise**

Viele haben ihre Unbeschwertheit verloren. Stattdessen machen sich Angst und Unsicherheit breit. Keiner von uns hat je etwas Vergleichbares erlebt und kann auf Erfahrungen zurückgreifen. Jeder geht diesen Weg zum ersten Mal.

Um dennoch **innerlich stabil zu bleiben, braucht der Mensch Sinn und Ziele.** Gerade jetzt kommt es deshalb darauf an, dass Sie Ihr Leben schöpferisch und kreativ gestalten. Lassen Sie es nicht zu, sich ausgeliefert zu fühlen. **Das Empfinden von Selbstwirksamkeit ist entscheidend für eine starke innere Widerstandskraft** (Resilienz). Deshalb lohnt es sich gerade jetzt, in die persönliche Weiterentwicklung zu investieren.

Für den Umgang mit Krisen existieren zahlreiche plausibel klingende Kochrezepte. "Die Krise als Chance" zu nutzen, steht ganz oben auf der Hitliste. Doch solche Empfehlungen sind einfach zu phrasenhaft.

Krisen rühren an die Emotionen. Die Ängste und Verunsicherungen, die daraus entstehen, lassen sich nicht einfach rational behandeln oder gar "wegdrücken". Selbst wenn es gelingt, sie für einen Moment zum Schweigen zu bringen, sind sie ganz einfach da. Irgendwann kommen sie zurück, womöglich zu einem noch viel ungünstigeren Zeitpunkt.

## **Wie Menschen auf Stress reagieren**

Krisen gehören zur menschlichen Existenz wie die Wellen zum Meer. Im Angesicht einer existenziellen Bedrohung hatten unsere Vorfahren drei Möglichkeiten zu handeln: Kampf, Flucht oder Erstarren. Schnell auf eine drohende Gefahr zu reagieren, sicherte das Überleben. Flucht war oft die einfachste und beste Variante.

Doch wohin sollen wir heute fliehen? Egal wohin wir uns wenden: Das Virus ist schon da. Über Wochen beobachteten wir die Entwicklungen in Fernost und glaubten uns sicher. Irgendwann mussten wir uns eingestehen, dass sich Viren von Landesgrenzen nicht aufhalten lassen. Die Krise war da. Es war etwas passiert, womit wir nicht gerechnet hatten. Alles erschien in neuem Licht und wir konnten nicht abschätzen, wie, wann und ob wir der Situation überhaupt gewachsen sein würden.

Mit einem Schlag waren Angst und Verunsicherung in unser Leben getreten, und mit ihnen unsere körperlichen Reaktionen auf Stress. Wenn es eng wird, schüttet der Körper Hormone aus. Doch anders als unsere Vorfahren können wir die Bedrohungen nicht mehr körperlich bewältigen. In der Gegenwart zählt das richtige Mindset.

## **Weshalb sich die Individualpsychologie gerade in der Krise bewährt**

Die Individualpsychologie von Alfred Adler ist uns ein wertvoller Begleiter, auch in diesen Tagen. Adler begleitete und **erlebte als Arzt das Leben der "kleinen Leute"**. Er war Zeitzeuge politischer Umwälzungen wie den Zusammenbruch der österreich-ungarischen Monarchie. In seinem Alltag war er mit zahlreichen persönlichen und sozialen Fragen konfrontiert.

Unter diesem Eindruck entwickelte er schon früh eigene Ideen auf dem Gebiet der Sozialmedizin. 1898 veröffentlichte er ein Buch mit dem Titel „Gesundheitsbuch für das Schneidergewerbe“. Was heute allgemein anerkannt ist, war damals ein revolutionärer Ansatz: **Adler stellte einen Zusammenhang zwischen wirtschaftlicher Situation und Gesundheit her**. Diesen Zusammenhang beschrieb er in seinem Vorwort und wies auf die Gefahr hin, dass auch die öffentliche Gesundheit Schaden nehmen könnte, wenn die Thematik unterschätzt würde.

Die Individualpsychologie ist deshalb keinesfalls auf Schönwetter beschränkt. Hier weiterlesen: <https://coachingplus.ch/150-jahre-psychologie>

## EIN BERUF MIT ZUKUNFT



SGfB zertifiziert



## IHRE BERUFUNG AUSLEBEN UND MENSCHEN BERATEN.

DIPL. INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER /  
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN

Dreijährige berufsbegleitende Ausbildung  
in psychosozialer Beratung! Start jeweils  
im Sommer. Lernen Sie es bei uns – kom-  
petent 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  
5.-6. SEPTEMBER. 2020, KLOTEN, [WWW.SKAP.CH](http://WWW.SKAP.CH)

Urs R. Bärtschi

2000-2020  
20 JAHRE

## 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)

## Woher Ängste rühren

Doch wie genau kann uns die Individualpsychologie heute helfen?

Wenn Menschen Angst und Verunsicherung empfinden, greifen sie auf Erfahrungen und Erlebnisse ihrer Biografie zurück. Gefühle von Unsicherheit, Hilflosigkeit oder Überforderung sind Ausdruck der eigenen Biografie.

Wenn Sie sich selbst betrachten: **Welche Ängste kannten Sie als Kind?**

- Das Haus zu verlassen und alleine den langen Schulweg zu laufen?
- Abends alleine zu Hause zu sein, wenn die Eltern die Nachbarn besuchten?
- Oder die Angst, sich zu blamieren?

Was auch immer Ihre Kindheitsängste waren: Die Ängste, die Sie heute erleben, greifen auf Erfahrungen der Vergangenheit zurück. Jeder Mensch trägt den Erfahrungsschatz seines ganzen Lebens mit sich und bezieht sich laufend darauf. Die Erfahrungen der Kindheit haben dabei ein besonderes Gewicht.

Unsere Ängste sagen also mehr über unsere Vergangenheit aus, als über die Geschehnisse in der Gegenwart. Bleibt dieser Zusammenhang unreflektiert, können sich diese Muster verfestigen.

Alfred Adler sprach von Neurosen im Sinne einer Ausweichstrategie: **Was sich der Mensch nicht zutraut, dem weicht er aus.** Dies kann bis hin zu Angst- oder gar Zwangsstörungen führen.

Hat ein Mensch einmal die Erfahrung gemacht, einer ängstigenden Situation hilflos ausgeliefert zu sein, kann diese Erfahrung in einer neuen Krise wieder erwachen. Sofern sich der Mensch ebenso verhält wie damals, wird seine Erwartung zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung. Sein inneres Muster wird ein weiteres Mal verstärkt und der Mensch fühlt sich in seiner schlimmen Erfahrung bestätigt.

Eine alternative Quelle für persönliche Schlussfolgerungen und Bewältigungsstrategien sind die Verhaltensmuster von Bezugspersonen. Das Kind beobachtet sie und stuft sie als nützlich, passend oder wertlos ein.

Solche Beobachtungen **werden unbewusst abgespeichert.** In krisenhaften Situationen werden sie zu Handlungsvorlagen im eigenen Leben. Die ihnen innenliegende Logik wird wiederholt und bestätigt. Oft geht ein Mensch durch zahlreiche Krisen, **bis er innehält und sein Verhalten reflektiert.** Meist geschieht dies in einem Beratungsprozess.

Manch einer hat "gelernt", Gefühle und Unsicherheiten zu überspielen. Solche Menschen versuchen, unangenehme Gefühle zu ignorieren. Auf ängstliche Mitmenschen schauen sie möglicherweise mitleidig herab. Sie sind vollständig davon



eingenommen, dass sie die rechte Sicht auf die Welt haben und dass alles so kommt, wie sie es erwarten. Auch so wird die Sichtweise auf das Leben und der eigene Lebensstil verstärkt.

## Kraftquelle Reflexion

Unverstandene Ängste sind die Ursache für sich selbstverstärkende Muster. Diese Muster sind jedoch keine Lösungen, sondern verschärfen auf lange Sicht die Probleme – wenn etwa Lösungen im Aussen gesucht werden für Dinge, die im Innen liegen. Kein Geld der Welt kann tiefe persönliche Verunsicherungen heilen.

Auch wenn eine äussere Lösung für einen Moment Erleichterung verschafft, sind doch die Folgekosten hoch. **Durch die Verstärkung der eigenen, fehlgeleiteten Erwartung entsteht eine Abwärtsspirale**, deren Ende absehbar unvorteilhaft ist.

Zunehmende Sorgen (wie auch vollkommen fehlende Sorgen!) sind ein Anlass, auf die Meta-Ebene zu gehen und zu reflektieren:

- Was passiert hier gerade mit mir?
- Warum reagiere ich auf diese Art und Weise?
- Löst dies wirklich mein Problem? Welches Anliegen verfolge ich wirklich?

Die Aufgabe liegt darin, sich der eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen bewusst zu werden. Lernen Sie Ihre inneren Abläufe und Programme kennen. Adler hat an der Stelle den Begriff der "Finalität" eingebracht. Er erkannte, dass der Mensch im Sinne eines Zwecks oder einer Absicht handelt. **Meist sind es unbewusste Ziele, die er anstrebt.** Sein Denken und Handeln sind danach ausgerichtet, wobei sich der Mensch dieser Ziele meist nicht bewusst ist.

Theo Schoenaker prägte den markanten Satz:

*„Wenn du wissen willst, was du willst, musst du schauen, was du tust und was das Resultat deiner Handlung ist.“*

Einfach ausgedrückt heisst das: Das Erreichte drückt aus, was der Mensch unbewusst will! Das unbewusste Streben spiegelt sich in den realisierten Schritten wider. Besonders wiederholte Handlungen und die damit erreichten Ziele können Aufschluss über das unbewusste Verhalten geben. Vielen Menschen fällt es schwer, sich mit schwierigen, intensiv erlebten Situationen in dieser Konsequenz auseinanderzusetzen. **Die eigenen blinden Flecken verhindern in der Regel diese Selbstarbeit.** Meist ist ein Begleitprozess vonnöten, der das eigene Handeln verdeutlicht und den inneren Dialog "sichtbar" macht.

## **Kraftquelle Akzeptanz**

„Viele Coaches scheitern an inneren Blockaden des Kunden“, konstatiert Ulrich Dehner in der Wirtschaftspsychologie aktuell (Ausgabe 2/2017, S. 40). Blockaden sind Denkmuster der Form „Das-geht-aber-nicht“. Für ein fruchtbares Gespräch braucht der Coach Interventionsmöglichkeiten – Methoden also, mit deren Hilfe es ihm gelingt, die blockierenden inneren Muster zu erkennen und aufzulösen.

Es ist wichtig, sich selbst mit einer beobachtenden, akzeptierenden Haltung zu begegnen. Methoden wie die "**Grundrichtung der Persönlichkeit**" helfen dabei (Siehe: Bärtschi, **Ich bin meiner eigener Coach, 2014**). Ihre Wirkung liegt darin, eigene Stärken zu erkennen und zugleich zu realisieren, welche Denkansätze zur Selbstsabotage führen.

## **Kraftquelle soziale Zugehörigkeit**

Die Individualpsychologie achtet verstärkt auf die soziale Zugehörigkeit, denn fehlende Zugehörigkeit verstärkt die Angst.

### **Jegliches Verhalten hat einen Einfluss auf das Gefühl der Zugehörigkeit.**

Wirken sie stärkend oder schwächend? Dies zu beachten, ist wichtig, denn eigene Unsicherheiten oder auch Ängste sind oft Ausdruck eines fehlenden Zugehörigkeitsgefühls. Folgende Fragen sind hilfreich:

- Wann oder durch was habe ich meinen Platz bzw. die Zugehörigkeit verloren?
- Welche Schritte sind mir möglich, wieder neu auf Menschen zuzugehen?
- Woran würde ich bemerken, dass **ich meinen Platz zurück habe und mich zugehörig fühle?**
- Gibt es eine Gruppe von Menschen, die meinen Beitrag schätzt? Alfred Adler prägte den hier frei zitierten Satz: „Es kommt nicht darauf an was Du bekommst, sondern was Du gibst“.

## **So reagieren die verschiedenen Persönlichkeitstypen auf Stress**

Menschen erleben Stress sehr unterschiedlich. Jeder hat seinen eigenen Stress.

Identifizieren Sie Ihre persönlichen Stressauslöser und beachten Sie Ihr eigenes Verhalten in diesen Situationen. Was stresst Sie:

- das bevorstehende Telefongespräch?
- die Begegnung mit fremden Menschen?
- ein Small-Talk?
- ein Konflikt?
- Die Kurzarbeit?

- oder was ist es sonst?

Wenn es hart auf hart geht, geben viele Menschen auf. Andere laufen zur Höchstform auf. Wie reagieren Sie?

In der Praxis spreche ich gerne von den drei Gängen, in die ein Mensch schalten kann:

- Normal
- im Stress
- in Not

Die vier Grundrichtungen aus dem Testverfahren GPI, helfen zu erkennen, wie ein **Persönlichkeitstyp im Normal-, Stress- und Not-Modus reagiert**. Auch die spezifischen Ängste werden dabei beachtet. In tausenden von Gesprächen haben wir bei Coachingplus die Verhaltensmuster von Menschen beobachtet und schriftlich festgehalten. **Im Workbook** werden die Denk- und Handlungsmuster nachvollziehbar beschrieben.

Bereits das Wissen um die unterschiedlichen **Verhaltensmuster unter Stress** eröffnen neue Handlungsmöglichkeiten:

- Geschäftige werden schneller, effizienter, hektischer und ungeduldiger. Die Angst vor dem Stillstand treibt sie an.
- Konsequente werden pflichtbewusster, exakter und meist sehr sachlich und emotionslos. Die Angst vor Kontrollverlust lässt sie agieren.
- Freundliche geben sich noch mehr Mühe anderen gefällig zu sein. Die Angst der Ablehnung treibt sie an.
- Gemütliche pochen auf ihr Mitspracherecht oder gehen in Abwehr und Stillstand. Die Angst nicht mehr selbst bestimmen zu können, ist gross.

Mit dem wachsenden Gefühl ausgeliefert zu sein und die Situation nicht mehr im Griff zu haben, landet der Mensch im **Not-Modus**. Die vier Grundrichtungen taxieren die Notsituationen sehr unterschiedlich ein und haben folglich auch sehr unterschiedliche Handlungsstrategien! Gemeinsam ist den Grundrichtungen eine Intensivierung der oben beschriebenen Handlungen bis hin zum Ausstieg.

Jeder sollte sich regelmässig vor Augen führen, **in welchem Gang er gerade unterwegs ist**. Schauen Sie auf sich: Was ist für Sie und Ihre Mitmenschen noch gesund? Welche Möglichkeiten haben Sie, den Gang zu wechseln oder sogar eine Pause einzulegen? Die Selbsterkenntnis gibt Ihnen einen Aufschluss darüber, was für Sie „normal“ bedeutet und wann Sie angstfrei sind. Mehr dazu im Film **„Die Krise managen.“**

Früher wurde ein Auto bewusst ausgekuppelt und geschaltet. Heute verfügen die meisten Fahrzeuge über ein Automatikgetriebe. Genauso ist es beim Menschen unter




Stress: **In den nächsten Gang wird automatisch hoch geschaltet.** Rückwärts versagt die Automatik allerdings.


### **Bleiben Sie gesund!**

Stärken Sie deshalb jetzt Ihr Selbst und festigen Ihre Resilienz! Achten Sie auf Ihren Stresspegel, eine gesunde Ernährung, Bewegung und guten Schlaf. **Auch neues Wissen stärkt.** Ein achtsamer Umgang mit sich hilft Ihnen, gut durch die Krise zu kommen.

**Autor:** Urs R. Bärtschi, Coach mit eidg. Diplom, Gründer der Coachingplus GmbH in Kloten. Seit 30 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.

**Bestellen Sie unsere besten Ratgeber-Artikel:** <https://urs-r-baertschi-coaching.ch/shop/>

	<p>Empfehlungen für die berufliche Selbständigkeit ... und ein stets gut gefülltes Auftragsbuch</p> <p><b>Ratgeber Nr. 54: Sieben Tipps für Ihre Positionierung als Coach</b></p> <p>Mit einer klaren Positionierung bei Ihrer Zielgruppe sind Sie gut gerüstet. Die sieben wichtigsten Tipps für Ihre Positionierung als Coach habe ich Ihnen hier zusammengestellt.</p> <p><a href="#">Hier für sFr. 3.20 bestellen!</a></p>
---	--

	<p>Ressourcenorientiert beraten und coachen</p> <p><b>Ratgeber Nr. 124: Leben Sie Ihre Stärken! Kompetenzen und Ressourcen entfalten, nutzen und erhöhen: Trainingsplan für mehr Selbstbewusstsein und Fokus auf Ihre Stärken.</b></p> <p><a href="#">Hier gratis Download!</a></p>
---	---

**Angebot:**

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

**Herbst 2020 (Donnerstag/Freitag)**

Kurs 2030 12., 13., 26., 27. Nov., 10., 11. Dez. 2020;  
14., 15., 28., 29. Jan. 2021; jeweils 8.30-16.45 Uhr  
Seminartrainerin: Dr. Gabriele Schwieder

**Winter 2021 (Montag/Dienstag)**

Kurs 2105 11., 12., 25., 26. Jan., 8., 9. Feb., 1., 2., 15., 16. März 2021  
jeweils 8.30-16.45 Uhr  
Seminartrainer: Marcel Hager

**Winter 2021 (Montag/Dienstag)**

Kurs 2107 13., 20., 27. Jan., 3., 10., 17., 24., März, 7., 14., 21. April 2021  
.. jeweils 8.30-16.45 Uhr  
Seminartrainer: Urs R. Bärtschi

**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 **2.**

**November 2020.** <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)  
<https://coachingplus.ch/>

