

## Besser als Nachdenken ist Vordenken

„Nicht bestanden“ – ein Schock. Kurzfristig weigert sich mein Hirn, das Gelesene zu begreifen. Das erste Mal in meinen 51 Jahren habe ich eine Prüfung (HFP) nicht auf Anhieb bestanden. Glücklicherweise klappte es beim zweiten Anlauf... ich darf mich nun Berater im psychosozialen Bereich mit eidgenössischem Diplom nennen! Nie werde ich diese Prüfungstage vergessen. Vor allem nicht die Erleichterung nach dem Lesen der guten Prüfungsergebnisse beim zweiten Mal. Mein psychologischer Ansatz, die Individualpsychologie nach Alfred Adler, leitet mich seit 20 Jahren in meinem Beratungs- und Coachingalltag. (Frühe) Erinnerungen sind ein wichtiger Bestandteil dabei. Weshalb? Der dänische Theologe und Schriftsteller Søren Kierkegaard, bringt es auf den Punkt: **„Leben lässt sich nur rückwärts verstehen, muss aber vorwärts gelebt werden.“**

Ich bin knapp 23 Jahre alt. In Pokhara (Nepal) sitze ich in einem einfachen Restaurant am See. Die Aussicht ist phänomenal: Der tiefblaue See, dahinter die aussergewöhnliche Sicht auf das Himalajagebirge. Nirgendwo sonst steigt der Himalaya von 1000 auf 8000 m an. Unvergesslich. Unverwischbar vor meinem inneren Auge. Ein Moment der Ehrfurcht, der Schönheit, des Staunens.

**Kontaktadresse:** Coachingplus GmbH  
Ifangstr. 10  
CH 8302 Kloten

Tel. +41 (0) 44 865 37 73  
[www.coachingplus.ch](http://www.coachingplus.ch)

Welche Erinnerung kommt Ihnen spontan? Jeder Mensch besitzt Erinnerungen. Schreiben Sie die 7-10 wichtigsten Erinnerungen stichwortartig auf. Welche Wiederholungen und Gemeinsamkeiten kommen vor? Alleine, zu zweit, in der Gruppe oder Familie? Natur? Bewegung? Ruhe? Aktion?

Durch die Reflexion finden Sie einen Teil ihrer biografischen Spur und noch wichtiger, die Anleitung für das Zukünftige! Eben, „Leben lässt sich nur rückwärts verstehen, muss aber vorwärts gelebt werden“.

### „Ihre nächsten zehn Jahre?“

An was wollen Sie sich in zehn Jahren erinnern? Sie können die Jahre schöpferisch aus dem Fundus der Vergangenheit gestalten! So schaffen Sie Ihre Erinnerungen selbst. **„Besser als Nachdenken ist Vordenken“** ist einer meiner Sätze im Seminaralltag.

Bald Ende Jahr! Eine gute Zeit, die Ruhe zu suchen und Vorzudenken! Ich wünsche Ihnen inspirierende Gedanken, viel Mut und Entschlossenheit im Tun!

Autor: Urs R. Bärtschi

## Unsere Ausbildungen finden Sie hier:

### 10-tägiger Studiengang

<http://www.coachingplus.ch/termine.php>

### Eidgenössisch anerkannten Coachingabschluss Fachausweis

<http://www.coachingplus.ch/diplomausbildung.php>