

COACHING FÜR DIE LIEBE

Die Liebe bleibt auf der Strecke, wo Paare sich dem Wahnsinn hingeben, dass eine glückliche Beziehung reiner Zufall ist. Ob Sie Pech oder Glück in der Liebe haben, bestimmen Sie als Paar weitgehend selbst.

Auf geht's. Entrümpeln Sie Ihre Paar-Verhaltensmuster und Ihren Liebeskiller-Blues.

Herzpunkt 1: Liebe geschieht nicht, Liebe ist eine Aufgabe

Verheult wendet sich Stefanie an mich. Kurzum bin ich im Bilde, was die Ursache ihres desolaten Zustandes ist: Rolf hat sie verlassen. Das ist schlimm. Nie hätte es Stefanie für möglich gehalten und ist schlicht fassungslos. Nach ein paar Fragen ist mir klar, dass Stefanie und Rolf einem Trugschluss aufgesessen sind. Denn Liebe geschieht nicht, Liebe ist eine Aufgabe. Und wer die Aufgabe Aussen vor lässt, dem geschieht.

Alfred Adler, der Begründer der Individualpsychologie, sprach von der Liebe als eine Lebensaufgabe. So wie die Arbeit eine ist. In beiden gilt dasselbe. Lasse ich die Sache schlitteln, entziehe ich ihr meine Aufmerksamkeit, mache ich sie nicht mehr so wichtig, entwickle ich nicht, dann bleibt die Arbeit und die Liebe irgendwann stehen. Vielleicht lockt etwas Neues. Oder der Überdruß, die eingekehrte Langeweile führen zu einem Loslassen. Wie bei Rolf. Liebe ist eine Aufgabe und will ausgeführt werden.

**«Heben Sie
die Schätze Ihres
Lieblingsmenschen!»**

Bärtschi&Bärtschi

Herzpunkt 2: Denken in Zuneigung

Die absolute Nummer 1 in der Aufgabe Liebe!

Es ist das ausdrückliche Ziel, die Grundhaltung „gegenseitige Zuneigung“ im Denken und damit im Fühlen zu lernen.

Stellen Sie sich vor, Sie riechen Ihr Lieblingsessen beim nach Hause kommen. Was geschieht mit Ihnen? Wahrscheinlich denken Sie sofort an die Köstlichkeit. Ihre Gefühlslage hebt sich augenblicklich und Sie wollen rasch zu Tisch. Dieser Ablauf ist exakt Adlers Theorie von Denken, Fühlen und Handeln. Dieser natürliche, psychologische Ablauf kann in beide Richtungen genutzt werden. Hin zum Negativen und hin zum Positiven.

Denken in Zuneigung in der Partnerschaft ist dasselbe Prinzip. Denke ich über meine Partnerin, meinen Partner Nettes und Wohlwollendes, erlebe ich das Gefühl von Zuneigung und Liebe. Denke ich schlecht, entwerte ich gedanklich, fokussiere ich auf das Störende und Fehlerhafte, erlebe ich das Gefühl von Ablehnung. Durch das Trainieren von Denken in Zuneigung wird der Fokus auf das Positive der Partnerschaft, des Partners, der Partnerin gelenkt. Ist dies die Grundhaltung, so entsteht eine Menge tragende Substanz, so dass die Partnerschaft auch schwierigere Themen oder Zeiten schadlos übersteht.

Also, heben Sie die Schätze Ihres Lieblingsmenschen, freuen Sie sich aneinander, wertschätzen Sie sich und betonen Sie die Stärken. Lassen Sie Kritik ruhig links liegen und lassen den anderen so, wie er ist.

Sie denken, das kann's nicht sein? Bei uns nützt dies nichts mehr? Dann lassen Sie sich überraschen. Sie werden staunen was passiert, wenn Sie diese Liebesarbeit tun. Sie sollten allerdings etwas Ausdauer an den Tag legen. Und als kleiner Tipp: diese Arbeit lässt sich auch alleine beginnen.

Herzpunkt 3: Stopfen Sie die Löcher in Ihrer Partnerschaft

Eine perforierte Partnerschaft ist dann vorhanden, wenn Partner einander ausweichen. Das Perfide daran ist, dass die Ausweichlinien so logisch und bedeutend erscheinen: „Schatz, im Geschäft ist die Hölle los – ich muss zwingend länger arbeiten.“ – „Ich sollte was für meine Fitness tun und buche jetzt ein Abo.“ – „Die Kinder brauchen meine Unterstützung zurzeit ganz arg.“ – „Für meine Balance brauche ich mehr Zeit für mich.“ – „Wir sollten mehr mit unseren Freunden machen.“ So oder ähnlich lauten die in ihrer Vielfalt unzähligen Ausweichstrategien. Gemeinsam ist allen, dass die Zeit für die Zweisamkeit gekürzt wird.



Ruth Bärtschi,
Gesamtleitung Akademie für
Individualpsychologie AFI in Kloten

Urs R. Bärtschi,
Inhaber und Trainer von
Coachingplus GmbH in Kloten

Sie wollen mehr?
Dann geht's hier zum Download
des Fachartikels (7 Herzpunkte).

[https://akademie-individualpsychologie.ch/
wp-content/uploads/2015/10/
Nr.-28.-Coaching-für-die-Liebe.pdf](https://akademie-individualpsychologie.ch/wp-content/uploads/2015/10/Nr.-28.-Coaching-für-die-Liebe.pdf)



Ob es sich um eine Ausweichstrategie handelt oder um eine adäquate Beschäftigung, Hobby etc. weiss der Ausweichende alleine. Er oder sie spürt den wahren Grund. Und hier setzt die Arbeit Liebe ein. Weshalb möchte ich der Zweisamkeit ausweichen? Was fehlt mir, was ist verloren gegangen, was brauche ich und was gebe ich, um die Partnerschaft wieder attraktiv zu machen? Wie kann ich das Gespräch zum anderen suchen? Wie bringe ich mein Anliegen am besten vor? Und auch hier ein kleiner Tipp: Haben Sie Vorwürfe an Ihre bessere Hälfte? Ja? Das ist wunderbar, denn dann können sie die VW-Regel anwenden: Hinter einem jeden Vorwurf steckt ein Wunsch. Bevor Sie nun den Vorwurf aussprechen, überlegen Sie was eigentlich Ihr Wunsch dahinter ist. Und den bringen Sie ins Gespräch!

Herzpunkt 4: Soziale Gleichwertigkeit in der Partnerschaft

Soziale Gleichwertigkeit kann salopp mit „ich bin ok, du bist ok“ bezeichnet werden.

Damit wird es schon komplizierter, denn was einfach klingt, ist es dann meist doch nicht. Wie steht es bei Ihnen in der Partnerschaft beispielsweise mit Neid um eine bestimmte Fähigkeit, die vielleicht den anderen so oft in den Mittelpunkt stellt? Und das mit bemerkenswerter Leichtigkeit, während man selbst sich abmüht, um überhaupt bemerkt zu werden. Oder die offensichtliche Liebenswürdigkeit, die einem selbst so wenig gegeben ist. Da kann schon ein bitterer, nach

Minderwertigkeit schmeckender Gedanke aufkommen. Und genau dies hält der gesunde Mensch nicht aus. Es kommt zum uralten Spiel „Raus aus der Misere“. Ein blitzschneller Gedanke der Überlegenheit rettet uns: „So toll war das jetzt auch nicht.“ – „Könnte man besser machen.“ – „Haben doch alle schon gewusst.“ Und Schwupps ist man in der überlegenen Position und das Selbst gehoben. Das Spiel ist gewonnen. Das ist keine soziale Gleichwertigkeit. Das ist ein waschechter Kampf, bei dem es nur um unseren eigenen Platz geht. In der sozialen Gleichwertigkeit geht es um das neidlose Zugeständnis, um die wertfreie Annahme, dass der Andere in seiner Art und Weise, mit all seinen Stärken und Fehlern seinen Platz neben mir hat. Nicht unten oder oben. Ich verzichte auf das Spiel und freue mich über die Fähigkeiten des andern und gehe emphatisch mit, wenn es mal nicht so gut läuft.

**Vier Herzpunkte für eine starke Partnerschaft!
Lassen Sie es sich und Ihrer Partnerschaft
gut gehen!**

DIE RICHTIGE COACHING-AUSBILDUNG FINDEN

COACHING HILFT, NEUE LÖSUNGSWEGE ZU ERKENNEN.

ALLERDINGS IST ES BEI DER VIELZAHL AN ANBIETERN OFT SCHWIERIG, EINE GUTE UND PASSENDE COACHING-AUSBILDUNG ZU FINDEN. IM GESPRÄCH MIT URS R. BÄRTSCHI, INHABER VON COACHINGPLUS, KLÄREN WIR, WORAUF ZU ACHTEN IST.



PUBLIREPORTAGE

Zu einem guten Coach gehört eine gute – und vor allem anerkannte – Ausbildung. Auf der einen Seite können Kunden so sicher sein, dass sie sich in die Hände eines Profis begeben. Auf der anderen Seite lernt der Coach, bei einer angewandten Ausbildung die Theorie in die Praxis umzusetzen. Urs R. Bärtschi von Coachingplus kennt beide Seiten: Kunden wie angehende Coachs.

Coach ist kein geschützter Begriff – jeder kann sich so nennen. Das zieht auch viele undurchsichtige Anbieter an. Woran erkennt man einen seriösen Coach?

Das erkennt man erstens daran, dass er eine fundierte Ausbildung ausweisen kann, und zweitens, dass er Mitglied in einem Berufsverband ist. Ein zufriedener Kundenstamm zeigt zudem auf, dass er erfolgreich in seinem Tun ist.

In der Schweiz gibt es verschiedene Verbände für Coaches und Coaching-Ausbildungen. Welches sind aus Ihrer Sicht wichtige Kriterien?

Es gibt drei Berufsverbände, die mit dem Bundesamt eidgenössische Prüfungen durchführen können. Diese staatlich anerkannten Ausbildungen sind ein Qualitätssiegel. Seit 2004 bin ich Mitglied in der Swiss Coaching Association (SCA), welche die Berufsprüfung zum betrieblichen Mentor FA verantwortet.

Neben Ihrer eigenen Tätigkeit als Coach bilden Sie auch selber aus. Können Sie kurz erläutern, wie der Studiengang für angewandtes Coaching abläuft?

Der zehntägige Studiengang für angewandtes Coaching ist sehr praxisorientiert. In den ersten Tagen ist mir wichtig, dass der Teilnehmer sich selbst besser versteht. Wer sich selbst versteht, versteht auch andere viel besser. Im Weiteren zeige ich anhand von Live-Beispielen, wie ein Coaching-Gespräch aufgebaut ist. Die Teilnehmer beobachten mich und lernen, wie ich Fragen stelle, zuhöre und Coaching-Gespräche führe. Ausserdem arbeiten die Teilnehmer in Zweier- und Dreiergruppen zusammen, um das Gelernte und Gehörte praktisch im Alltag umzusetzen.

Immer mehr Ausbildungsanbieter stellen ihre Dienste zur Verfügung. Wie heben Sie sich von Ihren Mitbewerbern ab?

Mein USP (Alleinstellungsmerkmal) ist, dass ich seit 27 Jahren im Beratungsmarkt tätig bin. Ich bin einer der Ersten, der im Coaching-Markt Platz genommen hat. Und ich lebe, was ich sage. Es ist mein tägliches Brot, Coaching-Gespräche zu führen und mit Menschen unterwegs zu sein. Das ist meine Leidenschaft, mein Herzschlag. Als Ausbildungsleiter unterrichte ich angewandtes Coaching und bilde zum „Betrieblichen Mentor FA“ aus. Im Weiteren ermöglicht ein Bundesgesetz, sich 50 % dieser Ausbildungskosten zurückzuholen. Gleich mehrere Volltreffer, die unsere Ausbildung zur meistbesuchten der Schweiz machen!



Download

Wollen Sie mehr wissen?
Lesen Sie „Wow-Effekte fürs persönliche Weiterkommen“
<https://coachingplus.ch/ausbildung>



Coachingplus
GmbH
CH-8302 Kloten
Telefon +41 (0)44 865 37 73

EIN BERUF MIT ZUKUNFT



SGfB zertifiziert



IHRE BERUFUNG AUSLEBEN UND MENSCHEN BERATEN.

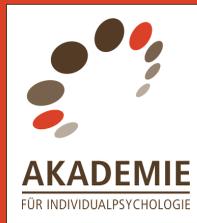
DIPL. INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER /
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN

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



SCHWEIZER KONGRESS FÜR
ADLERIANISCHE PSYCHOLOGIE
5.-6. SEPTEMBER, 2020, 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