



Highlights

Sachbücher und Ratgeber,
Medizin, Psychologie,
Wirtschaft, Management, Recht,
Technik, Informatik,
Naturwissenschaften, Mathematik,
Sozialwissenschaften, Geisteswissenschaften

Herbst
2020



Käufer

Experten, Praktiker

Produktkategorie

Fachbuch

Fachgebiet(e)

Karriere in der Wirtschaft; Coaching, Supervision und Mediation; Personalwirtschaft; Psychologie, allgemein

U. R. Bärtschi, Coachingplus GmbH, Kloten

Ich bin mein eigener Coach

Wie Sie innere Gegensätze in Autonomie verwandeln

- Aha-Erlebnisse garantiert - eine griffige Anleitung zur Selbsterkenntnis
- Konkrete Handlungswege: So erschließen Sie Ihr tatsächliches Potenzial
- Werden Sie, wer Sie wirklich sind - und schon immer sein wollten!

Viele Menschen suchen nach einfachen, aber wirksamen Methoden, um ihr Selbstmanagement zu optimieren und die Anforderungen in Beruf und Privatleben besser, gelassener oder einfach überhaupt zu meistern. Ihnen stellt der versierte Coach und Trainer Urs R. Bärtschi sein langjährig aufgebautes Erfahrungswissen zur Verfügung. Anhand von vier inneren Antreibern – dem Geschäftigen, dem Konsequenten, dem Freundlichen und dem Gemütlichen – bietet er dem Leser eine vergnügliche, sehr griffige Anleitung zur Spiegelung und Wahrnehmung seines inneren Teams und dessen Dialogen. Unterhaltsam erläutert er ein Verfahren, das von den individuellen Stärken und Möglichkeiten jedes Einzelnen ausgeht und konkrete, handlungsorientierte Wege zur Ausschöpfung des eigenen Potenzials eröffnet und gleichzeitig zur Minimierung unbewusster Selbstsabotage führt. Wer sich darauf einlässt, gewinnt mehr Gelassenheit, Sicherheit und Glück auf allen Ebenen, beruflich wie privat. Die aktuelle 3. Auflage wurde korrigiert und erweitert.

Inhalt

Der rote Faden: Das Vermächtnis Alfred Adlers.- Die 4 Grundrichtungen der Persönlichkeit (GPI®).- Die Geschäftigen: Mit 120 Prozent Leistung an die Spitze.- Die Konsequenten: Sicherheit durch Überblick.- Die Freundlichen: Diplomatisches Geschick und Teamgeist.- Die Gemütlichen: Das Geheimnis der Lebensfreude.- Die Kombinationen: Mischformen, Zweier-, Dreier- und Vierer-Typen.- Die inneren Dialoge: Gespräche und Debatten mit dem eigenen Ich.- Selbstmanagement und Entwicklungsperspektiven.- Coaching als Erfolgsrezept: Veränderung unter professioneller Anleitung.

Autoreninformation

Urs R. Bärtschi ist Gründer, Inhaber und Geschäftsführer der Coachingplus GmbH und Dozent an der Akademie für Individualpsychologie in Kloten (Schweiz). Nach dem Studium der Theologie fokussierte er sich auf die Schwerpunkte Laufbahnberatung, Persönlichkeitsentwicklung, Führungstraining und Konfliktmanagement und arbeitet nun seit über 30 Jahren als Coach und Berater.

Springer Gabler

Erscheint August 2020

3. Aufl. 2020. XX, 134 S. Brosch.

ca. € (D) 27,99 | € (A) 28,77 | CHF 31.00

ISBN 978-3-658-30497-3



9 783658 304973