



GESCHÄFTIG



FREUNDLICH



GEMÜTLICH



KONSEQUENT

Urs R. Bärtschi

# Innere Stärke auf meine Art

Wie Sie Resilienz aus Ihrer  
Persönlichkeit schöpfen

Urheberrechtlich geschütztes Material

# **Innere Stärke auf meine Art**

Wie Sie Resilienz aus Ihrer Persönlichkeit schöpfen

von Urs R. Bärtschi

Urheberrechtlich geschütztes Material

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-033-08098-0

Das Werk einschliesslich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Das gilt insbesondere für Veröffentlichungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2020, Kloten/Schweiz

Umschlaggestaltung: Stefan Frei

Satz und Lektorat: Kerstin Boll

Abbildungen: Urs R. Bärtschi

Layout: Nadine Frick

Besuchen Sie uns im Internet [www.urs-r-baertschi-coaching.ch](http://www.urs-r-baertschi-coaching.ch)

**Inhaltsverzeichnis**

<b>Einleitung</b> .....	5
Resilienz: Was bedeutet das eigentlich? .....	7
Was ist heute anders geworden? .....	7
Die vier Faktoren psychischer Gesundheit. ....	9
<b>Für ein selbstbestimmtes Leben.</b> .....	11
Das Geheimnis der Zufriedene .....	11
Was zählt .....	12
Kompass für Ihre Work-Life-Balance .....	12
<b>Sich selbst ein guter Ratgeber</b> .....	18
Wie es kommt, dass wir uns selbst Fesseln anlegen. ....	18
Wie wir zu unserem Lebensstil finden .....	19
Darin liegt der Gewinn .....	20
Überkommen und zu viel: von der Sicherheit zur Fessel ...	22
In der Denkfalle .....	22
Bescheidenheit ist keine Zier .....	26
Aufbruch und Erneuerung .....	27
<b>Heimat finden</b> .....	31
Gleichwertigkeit in Beziehungen: „Ich bin o.k. Du bist o.k.“.	34
Gleichwertigkeit in Verhandlungen: das Harvard-Konzept. .	35
Woran erkennen Sie soziale Gleichwertigkeit? .....	35
Flexibel, beweglich und deshalb stark = Resilienz .....	37
<b>Mut zum Glück.</b> .....	39
<b>Strategien für Geschäftige.</b> .....	40
Ich weiss. Ich kann. Ich glaub dran .....	40
Engergieräuber. ....	44

„Ja, Sie dürfen ...“. Ihre Erlaubnisliste . . . . .	44
Übungen für einen ruhigen Geist . . . . .	45
<b>Strategien für Konsequente . . . . .</b>	<b>49</b>
Sich Grosszügigkeit gönnen . . . . .	50
Heilsame Strategien für Konsequente . . . . .	52
So identifizieren Konsequente ihre Emotionen . . . . .	55
<b>Strategien für Freundliche . . . . .</b>	<b>59</b>
Freundliche dürfen lernen, sich selbst ein guter Freund zu sein	60
Fünf Empfehlungen für Freundliche . . . . .	61
<b>Strategien für Gemütliche . . . . .</b>	<b>66</b>
Der Gemütliche – Rebell der Gegenwart . . . . .	67
Fünf Tipps für mehr Gemütlichkeit und Lebensfreude . . . . .	69
<b>Über den Autor . . . . .</b>	<b>73</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>76</b>

## Einleitung

**Lernen Sie die vier Grundrichtungen der Persönlichkeit kennen sowie ihr jeweiliges Potenzial für Ihre Eigene Resilienz.**

- Welche Anti-Stress-Strategien bei Ihnen am besten wirken, hängt von Ihrer Persönlichkeit ab.
- Wie Sie es schaffen, sich zu verändern und sich zugleich treu bleiben.

### **Liebe Leserin, lieber Leser!**

Lernen Sie den Geschäftigen, den Freundlichen, den Konsequenten und den Gemütlichen kennen: Mit den vier inneren Antreibern bzw. den Grundrichtungen der Persönlichkeit erhalten Sie eine griffige Anleitung für die Spiegelung Ihrer Persönlichkeit, die Wahrnehmung Ihres inneren Teams sowie Ihrer inneren Dialoge.

Wenn Sie Ihre inneren Stärken kennen und wissen, wer Sie sind, wissen Sie auch, wie Sie Ihre Ziele erreichen können. In Stresssituationen und unter Druck erweitern Sie zudem Ihre Handlungsmöglichkeiten. Die Resilienz-Faktoren sind durch die eigene Persönlichkeitsstruktur geformt!

### **Selbsterkenntnis und Ich-Stärke**

Schon über 40 Jahre begleitet uns das Selbstmanagement. Jeder kennt den Begriff. Selbstmanagement steht für die Kompetenz, die persönliche und berufliche Entwicklung zu gestalten, und zwar weitgehend unabhängig von äusseren Einflüssen.

Heute ist die Notwendigkeit des Selbstmanagements aktueller denn je: Nie waren unsere beruflichen und persönlichen Chancen grösser. Mehr als jede Generation zuvor dürfen wir aus dem Vollen schöpfen und Möglichkeiten nutzen.

Doch wo Licht ist, ist auch Schatten: Die vielen offenen Türen führen zu Überforderung und Orientierungslosigkeit. Deshalb gehört der Umgang mit der Überfülle ebenfalls zu unserer Zeit.

In diesem Buch lade ich Sie ein, sich Ihrer Stärken, Ressourcen und Grenzen bewusst zu werden und diese gezielt einzusetzen. So grenzen Sie sich von ungebetenem äusseren Einflüssen ab und finden Ihren eigenen Weg, Stress abzuwehren.

### **Nun sind Sie an der Reihe**

Fragen für die Selbsterkundung sind: „Wer bin ich? Was mag ich? Wie denke ich? Was sind meine Leitsätze? Wo liegt meine Leidenschaft? Was sind meine Fähigkeiten und Stärken? In welchen Situationen bin ich unsicher? Wann bin ich gestresst oder wächst mir eine Sache sogar über den Kopf?“

Die Fragen sind gar nicht so leicht zu beantworten. Am besten lesen Sie gleich das Buch und halten im Anschluss Ihre Antworten auf Papier fest. Es lohnt sich!

Viel Inspiration wünscht Ihnen

Urs R. Bärtschi

## **Resilienz: Was bedeutet das eigentlich?**

Resilienz ist eine Art inneres Immunsystem gegen Überforderung. Genau wie das Immunsystem lässt sich Resilienz trainieren. Die US-amerikanische Geschäftsfrau und Co-Geschäftsführerin von Facebook, Sheryl Sandberg, beschreibt es so:

**„Man wird nicht mit einer festen Menge an Resilienz geboren. Wie einen Muskel können Sie sie aufbauen und auf sie zurückgreifen, wenn Sie sie brauchen. In diesem Prozess werden Sie herausfinden, wer Sie wirklich sind – und Sie könnten die beste Version von sich selbst werden.“ (Sandberg 2018)**

Die Resilienz, also die innere Widerstandskraft, ist bei jedem Menschen anders ausgeprägt. Sie ist bestimmt von der persönlichen Geschichte, der Selbstwahrnehmung und der Persönlichkeit. Folglich findet jeder Mensch eigene Wege, mit Stress umzugehen.

In diesem Buch lernen Sie die vier Grundrichtungen der Persönlichkeit kennen sowie ihr jeweiliges Potenzial für die Resilienz. Natürlich bekommen Sie die Gelegenheit, sich selbst zu verorten.

Gehören Sie zu den geschäftigen Typen? Den konsequenten, freundlichen oder den gemütlichen? Sie werden es erfahren. Ich verspreche Ihnen eine erkenntnisreiche und spannende Reise auf der Sie viele neue Seiten an sich entdecken werden: Unterwegs machen Sie sich Ihre besten Strategien gegen das Zu-Viel im Alltag bewusst. Für Ihre Zukunft bedeutet das: Sie sind gut aufgestellt, um ungesunde Stressfaktoren in Ihrem Alltag in die Schranken zu weisen.

## **Was ist heute anders geworden?**

Noch in den 70er Jahren war Zeit-Management die angemessene Antwort auf die Frage nach einem optimalen Selbstmanagement. In unserer globalisierten, agilen und multioptionalen Welt genügt diese eindimensionale Antwort nicht mehr – obwohl noch immer viele Menschen an ihr festhalten.



Ein gut strukturierter Zeitplan nützt nun einmal nichts, wenn der eigene Weg unter zahllosen möglichen gefunden werden soll. Wie lautet das Ziel: Soll es eine geradlinige Führungskarriere alter Schule sein? Oder eine Fachkarriere?

Kaum noch jemand bleibt bis zum Ruhestand seinem ersten Beruf treu. Selbst im fortgeschrittenen Berufsleben entscheiden sich viele für einen ganz neuen Weg. Wir können und dürfen alles Mögliche tun und testen. Dies ist zugleich grossartig und fordernd. Der US-amerikanische Ökonom und Management-Experte Peter Drucker kommentiert:

**„Diese Wahlmöglichkeiten erfordern allerdings auch die Übernahme von Verantwortung für die eigene Entwicklung und persönliche Reife.“**

Niemand kann sagen, was für Sie richtig ist und welchen Weg Sie einschlagen sollten. Die Antwort liegt in Ihrem Inneren. Doch es geht nicht nur darum, Ihr eigenes So-Sein auszuloten. Auch die Umwelt entwickelt sich ständig weiter. Keiner sollte es sich erlauben, stehenzubleiben. Vielmehr ist jeder aufgefordert, sich immer wieder neu zu orientieren.

Dazu stehen Ihnen drei Ansatzpunkte zur Verfügung. Sie wirken entscheidend auf Ihre Persönlichkeitsentwicklung ein und schützen Ihre innere Ausgeglichenheit. Diese drei Ansatzpunkte sind:

- Selbstwahrnehmung
- Selbstreflexion
- Selbstentwicklung

Diese Punkte werden Sie auf den nächsten Seiten begleiten. Immer wird es darum gehen, sich selbst zu erkennen, die Möglichkeiten abzuwägen und schliesslich einen Schritt voranzugehen.