

Kompetenz in Resilienz - Selbstcoaching in Häppchen

Urs R. Bärtschi erklärt spannend, gebrauchstauglich und komprimiert, wie man das Leben mit seinem inneren Immunsystem gut meistert.



Mit diesem Ratgeber ist dem versierten Schweizer Beratungsprofi etwas Wertvolles gelungen. Kompakt verpackt und klar strukturiert beschert die Lektüre auf nur 75 Seiten ein „Aha“-Erlebnis für die eigene Persönlichkeitsentwicklung. Menschen, die sich selbst reflektieren wollen und die für Veränderungen aufgeschlossen sind, erfahren, wie sie innere Widerstandskraft aus ihrem eigenen Ressourcenkoffer tanken. Auch mit Psychologie vertraute Leser:innen finden hier Anregungen für die Beratungsarbeit.

Seit 30 Jahren arbeitet Urs Bärtschi mit dem IP-Modell der Prioritäten von Denk- und Verhaltensmustern. Zusammen mit seiner Frau hat er die Typologie sukzessive weiterentwickelt. Basierend auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen leitet der Autor die vier Grundrichtungen der Persönlichkeits-Typen ab: „geschäftig“, „konsequent“, „freundlich“, „gemütlich“. Er gibt Anleitung, wie man sich selbst seinen Ressourcen und Resilienzen bewusst wird, diese Fähigkeiten nutzt und eine nachhaltige Veränderung in ungünstigen Denk- und Verhaltensmustern erreicht. Kurz und prägnant erklärt der Autor Essentials adlerianischen Gedankenguts wie die Bedeutung von Work-Life-Balance in den Lebensaufgaben, Einfluss von Lebensstil, falschen Glaubenssätzen und privater Logik. Bärtschi schildert Bedeutung und Funktionsweise von Ermutigung, Zugehörigkeitsgefühl und Gleichwertigkeit. Konkrete Übungsbeispiele ermöglichen die Selbstprüfung und die eigene Blitzbilanz „Witricke ich?“



Schließlich geben die Kernkapitel Aufschluss über die vier „inneren Antreiber“. Bei der Erkenntnis des eigenen Musters geht es darum, sich auf die Stärken zu fokussieren und die Schwächen zu entlarven, um prüfendes Hinterfragen und heilsame Strategien. Sich selbst auf die Spur zu kommen im Stress, wenn der Lebensstil sich mal wieder selbstständig macht. Der Profi hilft beim Erkennen von Mischformen oder Kombinationen bei den eigenen Prioritäten. Um sich quasi auf die eigene Spur zu kommen sind Übungen und Tipps gegen die Selbst-Sabotage nützlich.

Der Ratgeber ist ein kompakter Einstieg, um sich seiner Stärken und Grenzen bewusst zu werden, diese gezielt zu nutzen und gestärkt seinen Weg zu gehen. Zur Vertiefung der Thematik empfehle ich die Lektüre von Bärtschis Bestseller „Ich bin mein eigener Coach“.

Siglinde Hiestand

Urs R. Bärtschi: **Innere Stärke auf meine Art. Wie Sie Resilienz aus Ihrer Persönlichkeit schöpfen.** 80 Seiten. Coaching-Plus GmbH (Kloten/Schweiz) 2020. ISBN 978-3-033-08098-0. Für CHF 15,00 Zu bestellen unter: www.urs-r-baertschi-coaching.ch/produkt/innere-staerke-auf-meine-art-buch/ – Auch als E-Book erhältlich.

Urs R. Bärtschi: **Ich bin mein eigener Coach. Wie Sie innere Gegensätze in Autonomie verwandeln.** 144 Seiten. Springer-Gabler (Wiesbaden) 3. Auflage 2020. ISBN 978-3-658-30497-3. 27,99 Euro.