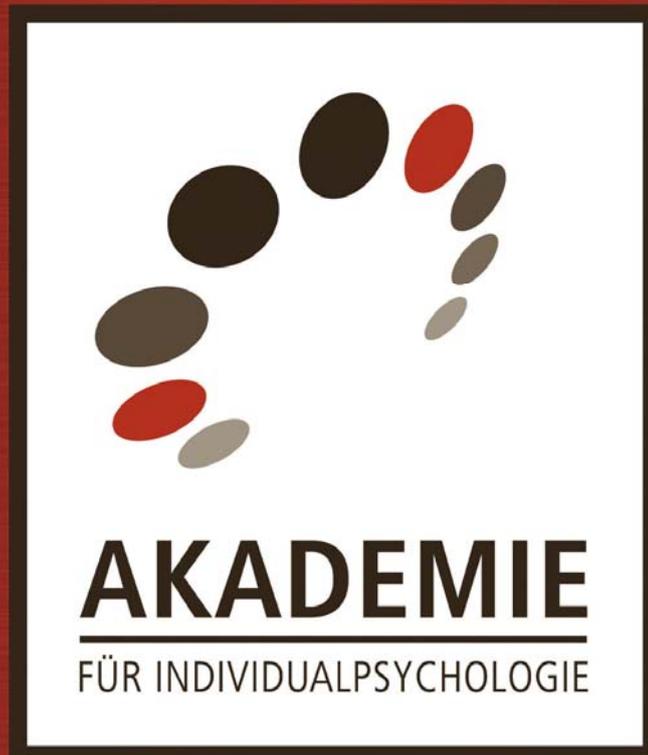


NEWSLETTER

Nr. 22

Das phänomenale Vermächtnis Alfred Adlers



EIN BERUF MIT ZUKUNFT

INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN AFI

INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER AFI

„Aus meiner Erfahrung ist es wichtig, sich bewusst zu sein, inwiefern unsere Persönlichkeit die Beziehungen zu anderen beeinflusst. Oft ist es so, dass die Persönlichkeit einen stärkeren Einfluss hat als die berufliche Position, die man innehat.“ (Jesper Juul)

Das phänomenale Vermächtnis Alfred Adlers

Das Wissen um die persönlichen Strategien und Antriebskräfte des Menschen

Innere Programme – den roten Faden erkennen

In den ersten Lebensjahren entwickelt der Mensch unter dem Einfluss der Umwelt, aber auch aus eigener schöpferischer Kraft heraus, eine bestimmte Strategie (sich wiederholende Methoden), um sich seinen Platz in der Welt zu erobern und dem eigenen Selbst einen Wert zu geben. In dieser Zeit ist der Mensch sehr lernbegierig und es gilt seine persönlichen Lebensstrategien zu finden. Im Rahmen dieser Entwicklung bildet der Mensch in der Kindheit eine Meinung über sich selbst, seine Mitmenschen und die Welt um ihn herum. Jeder Einzelne wendet dabei individuelle, ihm geeignet scheinende Strategien, Methoden und Mittel an. Er folgt seinem individuellen Bewegungsgesetz, seinem persönlichen Navigationssystem, welches ihm die Richtung vorgibt. Die eigenen Meinungen werden aufrechterhalten. Wenn sich der Mensch einmal seine Meinungen gebildet hat, ist er darauf aus, sich diese „Wahrheit“ immer wieder zu bestätigen: „Siehst du, ich habe es ja gewusst!“ In dieser Weise verstärken sich die persönlichen Überzeugungen und die eigenen Selbstgespräche werden genährt. Resultierende Sätze wie: „Das Leben ist anstrengend!“ oder genauso „Das Leben ist schön!“ sind oft die wiederholende Konsequenz. Der Mensch „spielt“ sein persönliches Fussballfinal und erreicht oft immer wieder das gleiche Resultat. Theo Schoenaker prägte den markanten Satz: „Wenn du wissen willst, was du willst, musst du schauen, was du tust und was das Resultat deiner Handlung ist.“ Menschen versuchen uns im Gespräch oft zu erklären, dass sie das offensichtliche Resultat ihres Verhaltens oder Handelns gar nicht wollen. Was der Mensch immer wieder erreicht, ist aber das, was er (un-)bewusst anstrebt. In meiner langjährigen Tätigkeit als Coach fällt mir immer wieder auf, dass sich zwei Personengruppen mit der Selbstreflexion schwerer tun: Zum einen sehr aktive Persönlichkeiten und zum anderen sehr zufriedene Charakteren.

Persönliche Überzeugungen werden durch Selbstgespräche geformt

In seinem Inneren trägt der Mensch individuelle Muster, die er von klein auf ein Leben lang gelernt hat. In den ersten Lebensjahren wird die persönliche Software programmiert, welche aus den individuellen Erlebnissen heraus für die betroffene Person logisch und verständlich ist. Die Quellen für die Softwareprogrammierung liegen im sozialen Umfeld. Sehr entscheidend sind unsere Erfahrungen im primären Bezugssystem, also in der Familie. Der Mensch sammelt sich seine persönlichen Überzeugungen, im Erleben der Gemeinschaft mit deren individuellen Facetten. Diese einzigartigen, persönlichen Erfahrungen formen den persönlichen Lebensstil. Diese in frühester Kindheit erworbenen Überzeugungen über uns selbst und das Leben sind für uns selbst so selbstverständlich geworden, dass wir uns diesen Überzeugungen gar nicht mehr bewusst sind. Es findet ein ständiger, innerer Monolog statt. Es gilt daher, eigene Selbstgespräche bewusst zu reflektieren. Kritische innere Selbstgespräche behindern das eigene Denken und Handeln und beeinflussen das Selbstvertrauen. In solchen Momenten steht sich der Mensch selbst im Wege. Gedanken wie: „Das wird ein schwieriges Gespräch“ führen nicht selten zur

Selbstverdammnis, aber auch Selbstaussagen wie „Nie finde ich die richtigen Worte, um ein Gespräch zu beginnen!“¹ oder „Auch dieses Mal wirst du es vermasseln“!

Viele Menschen verwenden ein Leben lang das gleiche Strickmuster, obwohl die persönliche Lebensqualität durch Reflexion gesteigert werden könnte. Das Mass an Selbstreflexion bestimmt direkt die Fähigkeit, über eigene Ziele und Wünsche nachdenken zu können. Selbstwahrnehmung führt immer zu einem Bewusstwerden der eigenen Stärken und Schwächen. Je reflektierter die eigene Wahrnehmung, desto besser sind die Voraussetzungen für erfolgreiches Handeln, denn kein Lernprozess kann ohne Reflexion auskommen.

Die Selbstreflexion hat unangenehme Seiten, deshalb wird sie manchmal umgangen: Das eigene Selbstbild wird in Frage gestellt oder zumindest überprüft und manchmal gehören negative Gefühle zu diesem Prozess dazu. Darum verzichten manche auf die Überprüfung bisheriger Handlungsweisen. Sie sehen die Selbstreflexion als eine Störung des Vertrauten. Sie fürchten sich vor der Möglichkeit, etwas Unangenehmes zu entdecken, was in der Natur des Prüfens liegt. Auf der anderen Seite ist es entlastend, sich selber besser zu erkennen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Erst dadurch eröffnen wir uns andere Möglichkeiten.

Durch Selbstreflexion und Feedback wird das eigene Denken, Fühlen und Handeln bewusst(er). Durch kontinuierliche Rückmeldungen werden Verhaltensgewohnheiten erkannt. Diese können – wenn sie stören – abgelegt und neu eingeübt werden. Menschen gelingt es so, sich selbst und andere besser einzuschätzen. Das bewusste Zuhören und Eingehen auf Rückmeldungen heisst nicht, kritischer oder optimistischer mit sich selbst umzugehen, sondern sich selbst gegenüber ehrlich(er) zu werden. Das erfordert Ausdauer, Mut und Übung. Selbstreflexion führt immer zu mehr Selbst-handlung, d. h. Handlungsweisen werden bewusster ausgeführt.

Wahrnehmung ist subjektiv

Alfred Adler (1870 - 1937), der Begründer der Individualpsychologie, hat den Begriff der tendenziösen Wahrnehmung geprägt. Der Mensch nimmt subjektiv wahr. Er sieht sich selbst und die Welt so, dass sie in sein Lebenskonzept passen. Alles, was der Mensch hört und sieht, betrachtet er vor dem Hintergrund seiner Persönlichkeit. Die Bewusstmachung individueller Lebensstilkonzepte² fördert die Selbstreflexion. Jeder Mensch sieht das Leben und seine Gestaltung desselben durch seine Brille in den gewünschten Farbtönen. Das bewusste „über-den-Rand-Schauen“ erlaubt es, die eigenen Lebensüberzeugungen zu betrachten. Innere Programme und Glaubenssätze wie „sei perfekt!“, „arbeite hart!“ oder „nur keine Langeweile!“ müssen erkannt werden. Jede Person hat Überzeugungen, welche ihn leiten bzw. vorwärtstreiben oder behindern. Auch nicht bewusste (nicht erkannte) Sätze haben ihre Wirkung im Leben eines Menschen und seines Umfeldes. Manchmal haben diese inneren Überzeugungen fatale Auswirkungen. Sätze wie „entweder alles oder nichts!“ können im falschen Moment z. B. zu einem vorzeitigen bzw. zu einem verfrühten Abbruch einer beruflichen oder privaten Situation führen.

Wenn Sie einen Moment Zeit haben, denken Sie doch kurz über ein Sprichwort, ein Motto oder eine Redensart nach, welche(s) Sie schon Ihr Leben lang begleitet.

¹ Eine verbreitete Selbstaussage, meist von Menschen mit der Grundrichtung Konsequent; die hohen, fast nicht erfüllbaren Erwartungen stehen im Vordergrund.

² Vgl. Fachartikel Nr. 21: <http://www.coachingpool.ch/pdf-newsletter/21-lebensstil-ein-inneres-steuerungsprogramm.html>

Auch das bewusste Betrachten der frühen Helden (in Filmen, Musik, Märchen, etc.), die man in den ersten Lebensjahren (oder auch heute noch) geliebt und vielleicht sogar verehrt hat, kann Aufschluss über eigene Lebensvorstellungen und Wege geben. Wenige Situationen im Leben sind zufällig; sie haben viel mehr mit eigenen Ideen und Überzeugungen über das Leben bzw. der eigenen (unbewussten) Ziele zu tun. Die Individualpsychologie fragt immer nach der Finalität, nach dem Ziel: *Wozu* dient eine Handlung? Der Lebensstil und die daraus entstehenden Ziele sind die Antriebskräfte des Verhaltens. Der Mensch tut etwas, wenn es ihm nützt. Die angestrebten und erreichten Ziele geben Auskunft über die Finalität eines Menschen, weil die menschlichen Entscheidungen immer auf ein Ziel gerichtet sind. Der Mensch lebt sein Leben nicht zufällig, vielmehr werden diese Lebensziele aktiv verfolgt. Die Finalitäten eines Menschen sind äusserst hilfreich, wenn wir seine Lebensthemen und Probleme verstehen wollen.

Praxistipp:

1. Halten Sie Ihre Lebensmottos und Ihre inneren Überzeugungen schriftlich fest.
2. Stellen Sie sich die Frage, was Sie in den unterschiedlichsten Situationen immer wieder bewirken oder hinkriegen.
3. Welche Grundrichtungen bereiten Ihnen immer einmal wieder Schwierigkeiten, weil sich prägende Aspekte einer Grundrichtung durchsetzen?



COACHINGPLUS
TRAINING & EMPOWERMENT

10-TÄGIGER STUDIENGANG FÜR ANGEWANDTES COACHING.

MIT AUFBAUPROGRAMM ZUM **DIPL. COACH SCA!**

URS R. BÄRTSCHI | WWW.COACHINGPLUS.CH
INFO@COACHINGPLUS.CH | TEL. +41 (0) 44 865 37 73
CH-8302 KLOTEN (NÄHE ZÜRICH FLUGHAFEN)

Selbstachtsamkeit – man wird zu dem, was man denkt!

Ein routinierter Arbeitsalltag oder ein geregelter Wochenablauf wecken Vertrauen und geben Sicherheit. Viele Menschen suchen und brauchen diese Sicherheit, doch darin birgt sich auch eine Gefahr. Wiederholungen geben Sicherheit, doch sie bestätigen und verfestigen ebenso die eigenen Begrenzungen. Jede Wiederholung verstärkt die eigenen Verhaltensmuster. In Selbstgesprächen formuliert man Pläne für sein Handeln, gibt sich selbst Anweisungen, ordnet seine Gedanken oder kommentiert sein Handeln.

In zufriedenen, stimmigen Lebensphasen wird in der Regel keine Veränderung angestrebt. Die Veränderungsbereitschaft ist gering. Doch irgendwann wächst durch Umstände, Situationen oder eigenes Streben der Wunsch nach Veränderung. Veränderungen brauchen immer ein gewisses Verlangen bzw. eine gewisse Bereitschaft – und sei es nur die innere

Unruhe, welche einige Menschen dazu treibt, ihr Leben neu zu gestalten. Oft ist auch ein Leidensdruck erforderlich, denn völlig freiwillig wird das Umgestalten des Lebens nicht in die Hand genommen.

Praxistipp:

1. Notieren Sie Ihre typischen Selbstgespräche.
2. Welche typischen Situationen oder Begegnungen fallen Ihnen zu Ihren Selbstgesprächen ein?

Den Mut zum „neu Denken“

In der virtuellen Welt sind Updates eine Selbstverständlichkeit. Lernen Sie zu verstehen, was Ihr Leben (un-)bewusst bestimmt. Durch Lebensstilsätze wird deutlich, welcher Denkstil Ihr Leben beeinflusst. Durch das Bewusstmachen haben Sie die Möglichkeit, gezielt anders zu denken und mutig Neues zu wagen:

- „So wie ich bin, bin ich gut genug!“
- „Ich nehme das Leben gelassener.“
- etc.

Veränderungen dieser Art sind nicht einfach, doch sie lohnen sich. Durch ein Update erreichen Sie Ihre Ziele viel ungezwungener und gelassener. Heute ist der Mensch angehalten, sein Leben zu gestalten. Es zählt das bewusste und kalkulierte Überschreiten von Grenzen, das Erweitern der persönlichen Risikobereitschaft. Es gilt fit zu sein für die Gegenwart und Zukunft.

Persönlicher Erfolg ist nicht einigen wenigen Auserwählten vorbehalten oder purer Zufall. Es gilt seinen Kurs bewusst zu steuern. Dazu bedarf es, dass man seine Ziele kennt und gut unterwegs ist bzw. bleibt.

Auf der Bühne des eigenen Lebens

Auf der Bühne des Lebens ist jeder Einzelne die Hauptdarstellerin oder der Hauptdarsteller. Vor ständig wechselnder Kulisse gehen und kommen die Nebendarsteller. Die eigene Rolle ist mittlerweile durch andauerndes Üben perfektioniert. Eigene Gedanken, Werte, Haltungen, Ideen und Überzeugungen führen zu festen Ansichten über sich selbst, über andere und über das Leben. Die Überzeugungen werden oft an eigenen (negativen) Erfahrungen festgemacht. Verallgemeinerungen (alle, jeder, immer) verstärken die negierenden Selbstgespräche und torpedieren das eigene Selbstkonzept. Die eigenen Minderwertigkeitsgefühle³ kommen einem in diesen Momenten sehr schnell in die Quere. Das empfindliche Selbstwertgefühl wird zum grössten persönlichen Gegner. Die Situation ist (wieder einmal) bestätigend für das eigene Lebenskonzept; Selbstgespräche sind die unmittelbare Folge und unentschlossenes Handeln die logische Konsequenz. Durch Monologe wird schnell ein Alibi, eine Rechtfertigung oder eine Ausrede, gefunden. Im Selbstgespräch werden meist die Umstände oder die Situation dafür verantwortlich gemacht, wie z. B.: „Der Grund für die Absage ist die nicht erhaltene Beförderung“. Diese selbstberuhigenden Gespräche sind sehr entlastend für die Eigenverantwortung. Man kann dadurch die enttäuschenden Erlebnisse beschönigen, indem man sich einredet, dass man in Wirklichkeit ja eigentlich zu einer viel besseren Leistung fähig gewesen wäre. Leider bringen einem diese Selbstgespräche keinen Schritt weiter. Doch die gefunden Alibis bzw. Ausreden wirken für einen kurzen Moment sehr entlastend. Der Mensch wahrt sich selbst gegenüber ein gutes Gesicht und kognitiv hat er eine Rechtfertigung für das

³ Vgl. Fachartikel <http://www.coachingpool.ch/pdf-newsletter/26-selbstvertrauen-schritte-zu-einem-tragfaehigen-selbstbild.html>

eigene Nichthandeln gefunden. Solche Sätze wie z. B. „Hätte ich mehr Unterstützung erlebt, wäre das Projekt nicht gescheitert!“ sind höchst wirksam. In der einmaligen Erfahrung würde ich eine solche Aussage nicht beachten. Aus meiner Beobachtung und Erfahrung kriegen ganz viele Menschen die Wiederholung solcher Situationen aber fast „spielend“ hin und die Alibis werden wiederholt (leider oft unreflektiert) abgerufen und eingesetzt.

Ein Praxisbeispiel: Ein Kunde klagt im Coaching-Gespräch darüber, dass Mitmenschen immer die besseren Stellenangebote erhalten und das schönere Haus kaufen können und dass er immer zu spät von Stellenangeboten oder von Häusern höre, die zum Verkauf stehen. Das „zu-spät-Hören“ ist das persönliche Alibi, welches die verschiedenen Lebenssituationen entschuldigt. Jeder Mensch führt seine eigenen Selbstgespräche und findet entschuldigende Antworten, dem eigenen Lebenskonzept gemäss. Im Coaching-Gespräch erarbeitete diese Person ihre eigenen Anteile an den Situationen und erkannte, wie zögerlich und nicht handelnd sie in manchen Situationen gewesen war, was häufig der wahre Grund für das „nicht-vorwärts-Kommen“ und „zu-spät-Hören“ war.

Eigenes Stolpern nicht mehr entschuldigen

Die Erkenntnis über eigene Absichten, Persönlichkeitsanteile und die eigene Grundrichtung ergibt für zukünftige Situationen einen neuen Fokus und eine neue Blickrichtung. Die bisher zu Hilfe kommenden Alibis werden als solche identifiziert. Eigene Denkfehler sind letztendlich für das persönliche Stolpern verantwortlich. Mit der anschliessenden Selbstverurteilung oder Bestrafung (wie Minderwertigkeitsgefühle, Schuldgefühle, etc.) kann der Betroffene sich immer wieder begegnen, doch ändert dies letztlich nichts an den wiederholenden Situationen. In allem Erlebten muss er sein Gesicht – (auch) sich selber gegenüber – wahren können.

Häufige persönliche Entschuldigungen:

- „Wenn ich besser reden könnte, würde ich ihm die Meinung sagen.“
- „Ich würde ja gerne anpacken, aber ich habe keine Zeit.“
- „Ich hätte die Prüfung bestanden, aber ich war ja krank.“
- „Mir fehlt die Erfahrung, sonst hätte ich es geschafft.“
- „Eine Veränderung tut mir gut, deshalb werde ich umziehen.“
- etc.

Gegenüber Drittpersonen sind die Erklärungen meist einsichtig und logisch. Doch die inneren Programme werden dadurch aufrechterhalten. Es ist nützlich, in grosser Ehrlichkeit sich selber gegenüber das eigene Leben zu betrachten und die Nützlichkeit der erreichten Ziele zu betrachten.

Ja, aber...

Es lohnt sich, bewusst und aktiv auf die eigenen Worte zu achten, die wir in zahlreichen persönlichen Äusserungen während eines Tages von uns geben. Was der Mensch sagt, hat Bedeutung. Unser Denken drückt sich durch innere Überzeugungen und Selbstgespräche aus. Es ist ununterbrochen aktiv. Laut Studien führen wir ca. 4'000 Selbstgespräche pro Tag. Erstaunlich ist, dass diese Gedanken zu 95 % dieselben Gedanken sind, die Sie gestern, vorgestern und am Tag davor bereits gedacht haben. Unser Verstand ist wie ein Plattenspieler oder ein iPod: Dieselbe Musik wird immer und immer wieder abgespielt. Unsere Gedanken werden immerwährend wiederholt. Die Folge ist: Wir stecken in unseren Mustern fest. Leider schlagen die automatischen Negativgedanken immer wieder zu. Die Neurowissenschaft verdeutlicht, dass wiederholende Gedanken immer in den gleichen neuronalen Pfaden verlaufen. Neu denken heisst neue Gedankenwege gehen. Was wiederum

heisst, dass neue Pfade „eingespurt“ werden müssen, was nicht ohne Üben, Üben und nochmals Üben geht.

Was sagen die einzelnen Bestandteile eines Wortes? Achten Sie auf Wort- und Sprachbilder⁴ und auf die mitschwingenden Gefühle.

„Mir geht es gut, aber...“ oder „Das ist richtig, aber...“ sind gängige Sätze. Der Inhalt wird durch das „aber“ zunichte gemacht. Wenn Sie aufhören, Ihre eigenen Aussagen oder denen des Gegenübers ein „aber“ entgegenzusetzen, werden Sie bald merken, dass Sie achtsamer mit sich selbst und anderen umgehen.

Imposant und wichtig klingen Sätze wie: „Um den Auftrag zu erhalten, müssen wir dies noch erledigen“. Eine gewisse Wichtigkeit schwingt im Wort „müssen“ immer mit. Handlungen erhalten durch diese Betonung eine Wichtigkeit. Müssen bedeutet aber auch gezwungen zu sein. Diese Fremdbestimmung schwingt in diesem Wort ebenso mit. Dafür fehlt in dieser Formulierung die eigene bewusste Entscheidung. Häufig höre ich Sätze wie „Ich habe keine andere Wahl, ich muss...“.

Schenken Sie eigenen Worten mehr Aufmerksamkeit und achten Sie einmal auf die wirklichen Motive und Ziele. Sie sind ein Schlüssel und ein wirksamer Schritt in der Selbstreflexion.

Die „ja, aber“, „ich muss“ und auch „ich sollte“-Sätze führen zu irrationalen Ansichten über das Leben. Diese irrationalen Sätze sind meist in den ersten Lebensjahren entworfen worden, um in den damaligen Situationen bestehen zu können. In der Zwischenzeit sind viele Lebensjahre vergangen. Trotzdem werden die Lebensideen aus der Kindheit wiederholt angewandt. Das „innere Programm“ wird meist unbewusst wiederholt und der Mensch „schafft“ sich immer wieder ähnliche Lebenssituationen. Eigene Lebensumstände werden wiederholt, egal, ob er diese gut oder schlecht empfindet. Die Hauptsache ist, das Bekannte zu reproduzieren, denn das ruft ein Gefühl von Vertrautheit und Sicherheit hervor.

Trotzdem sind diese Sätze nicht weiter nützlich. Die eigenen irrationalen Ideen werden zudem verstärkt durch Verallgemeinerungen (Sätze mit „niemals“, „immer“ und „alle“), wie z. B. „Ich muss von allen Leuten anerkannt werden!“ oder „Alle Menschen müssen fair und gerecht zu mir sein!“.

Eigene Muster – ein enges Korsett

Alfred Adler war davon überzeugt, dass man erst dann in Anspruch nehmen kann, eine Person (einigermassen) zu verstehen, wenn man deren Leitlinie erkannt hat; dann ist man auch in der Lage, sein Verhalten in einer bestimmten Situation vorherzusagen. Das zeigt natürlich, dass die Wirkung der Leitlinie stets ein Stück Unfreiheit bedeutet und die Vielfalt menschlicher Verhaltensmöglichkeiten einschränkt. Es ist daher die Hauptaufgabe in einem Coachingprozess, die Leitlinie aufzudecken und den Menschen vom unbewussten Einfluss zu befreien. Nicht alle Leitlinien sind vom selben Wert, auch wenn sie letztlich in jedem Fall in einem gewissen Masse der individuellen „Nützlichkeit“ dienen. Es gibt Bewegungsgesetze bzw. Verhaltensweisen, welche der Gesellschaft dienlich sind. In diesem Fall bewegt sich der Mensch auf der nützlichen Seite des Lebens (konstruktive Leitlinie). Besonders verhängnisvoll wirkt sich die Leitlinie aus, wenn sie den Menschen dazu veranlasst, sich auf der unnützlichen Seite des Lebens zu bewegen (destruktive Leitlinie).

Quintessenz – der rote Faden im Leben

Eigene Lebensmottos und Überzeugungen, sowie die persönlich notwendigen Rahmenbedingungen ergeben eine hohe Vorausschaubarkeit für das, was eine Person in unterschiedlichsten Situationen immer wieder bewirken und hinkriegen kann. Alfred Adlers

⁴ Weiterführende Literatur: Joachim Schaffer / Klaus Krebs, *Du bist was du sagst*, mvg Verlag, München 2007

Deutung der einzelnen Persönlichkeit und seine Folgerungen bezüglich des Lebensstils bilden in diesem Sinne eine einfach anwendbare psychologische Technik. Da der Lebensstil die grundsätzliche und alles andere umfassende Lebensanschauung des einzelnen Menschen darstellt, schafft die Erkenntnis der daraus entstehenden persönlichen Ziele und Haltungen die Basis für das Verständnis all seiner Handlungen, Gedanken und Gefühle.

Abschliessender Überblick über die vier Grundrichtungen

Die Grundrichtungen stellen einen wichtigen Aspekt des Lebensstils dar und werden daher abschliessend in Kurzform dargestellt.

Der Geschäftige	Positiv	Negativ
	<ul style="list-style-type: none"> - aktiv, bringt neue Ideen - kann andere begeistern - arbeitet für Ideale - weiss, was er will - ist leistungsfähig und ausdauernd - ist voller Energie 	<ul style="list-style-type: none"> - wertet andere ab und sich selbst auf - Überverantwortlichkeit - Überlastung - weckt Schuldgefühle - will Bedeutung haben
Sackgasse	Unterlegenheit, Bedeutungslosigkeit, durchschnittlich sein	
Preis	Überverantwortlichkeit, Überbelastung	

Der Konsequente	Positiv	Negativ
	<ul style="list-style-type: none"> - ist zuverlässig und produktiv - Gefühl für Zeit und Ordnung - sucht (und gibt) Sicherheit - trägt Verantwortung - kann Geld und Zeit einteilen - ist konsequent und geradlinig 	<ul style="list-style-type: none"> - engt andere durch Vorschriften und Kontrolle ein - hält Gedanken und Gefühle zurück - sozialer Abstand
Sackgasse	Unsicherheit, Unerwartetes, lächerlich sein, ausgeliefert sein	
Preis	sozialer Abstand, Verminderung der Spontaneität	

Der Freundliche	Positiv	Negativ
	<ul style="list-style-type: none"> - kann harmonisieren - kann Frieden stiften, helfen - erfüllt Erwartungen - gutes Einfühlungsvermögen - ist freundlich, tolerant - stellt leicht Kontakte her 	<ul style="list-style-type: none"> - kann nicht „nein“ sagen - richtet sich in der Meinungsbildung nach anderen - nimmt keine Risiken auf sich - stellt hohe Anforderungen und will Erwartungen erfüllen
Sackgasse	Ablehnung, unerwünscht sein, will nicht lästig sein	
Preis	verzögerte Persönlichkeitsentwicklung	

Der Gemütliche	Positiv	Negativ
	<ul style="list-style-type: none"> - schafft gemütliche Umgebung - verbreitet eine gute Atmosphäre - ist tolerant, diplomatisch - kann geniessen - ist ausgeglichen - kann gut delegieren 	<ul style="list-style-type: none"> - will in Ruhe gelassen werden - stellt andere in seinen Dienst - drückt sich vor Verantwortung - will kurzfristige Befriedigung - ist leicht mit sich selbst zufrieden
Sackgasse	Verantwortung, Stress, Druck	
Preis	verringerte Produktivität, Passivität	

Autor: Urs R. Bärtschi (1963), Inhaber von Coachingplus GmbH – eine Coachingausbildung die das Leben erklärt und bereichert. www.coachingplus.ch

Hinweis: Vierzig Fachartikel können unter www.coachingplus.ch/archiv.php bestellt werden!

Individualpsychologische Beraterin AFI
Individualpsychologischer Berater AFI

Ein Beruf mit Zukunft

Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung. **Nächster Beginn: Januar 2014**

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Akademie für Individualpsychologie GmbH
Ifangstr. 10
CH-8302 Kloten
+41 (0) 44 865 05 20

<http://www.akademie-individualpsychologie.ch>



EIN BERUF MIT ZUKUNFT

Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung zur/zum

- Individualpsychologischen Beraterin AFI
- Individualpsychologischen Berater AFI

Infos bei:
www.akademie-ip.ch
Tel. +41 (0) 44 865 05 20