



---

# bärtschi&bärtschi

seminare - coaching - supervision

**Coaching- & Beratungstool**

**«Out of the box»**

**4. September 2022**

# Sätze – welche uns prägten

Wer kennt Sie nicht, die Sätze welche welche wir von Kindesbeinen an hörten

- Wenn Du nicht aufisst, scheint morgen die Sonne nicht
- Das gehört sich nicht
- Vor dem Nachtesen wird aufgeräumt



# Sprichwörter & Lebensweisheiten

1912 formulierte Alfred Adler den Begriff „Lebensstil“.

Der Mensch entwickelt, aufgrund seiner **Vorbilder** und **Lebenssituationen**, in den ersten Lebensjahren **ein Bild von sich selbst**, von den andern und von der Welt, um mit dem Leben zurecht zu kommen.



# Kreativ & privat-logisch

„Das Individuum ist mithin sowohl Bild wie Künstler. Es ist der Schöpfer seiner eigenen Persönlichkeit.“ (Alfred Adler)



"Wenn wir uns eine Kiefer ansehen, die in einem Tal wächst, so werden wir feststellen, dass sie sich von einer, die auf dem Berggipfel wächst, unterscheidet. Es ist dieselbe Art von Baum, eine Kiefer, aber es liegen zwei verschiedene Lebensstile vor. Der Lebensstil eines Baumes ist seine Individualität, die sich in einer Umgebung ausdrückt und in ihr formt. (...) Bei den Menschen ist es fast ebenso.“ (Alfred Adler)



# Verinnerlicht & automatisiert

Wie ein Flugzeug eine Blackbox besitzt, ist auch im Menschen eine innere «Speicher-Box» vorhanden.

Wie ein **Autopilot** lassen uns die **verinnerlichteten Überzeugungen** und Muster unser Leben angehen, wir agieren und bewerten, wobei hilfreiche und weniger hilfreiche Überzeugungen leiten.



# Glaubenssätze sind limitierend

Das innere Archiv ist wie eine Box

Welches ist Ihre aktuelle Box?

Eine kleine, geschmeidige Box

Eine grosse, praktische Kiste

Jede Box ist irgendwann zu klein

Erweitern Sie Ihren Denk- und Gefühlsrahmen



# Mit dem Alter verstärken sich die Glaubenssätze

Manche wirken sich unterstützend auf das Leben aus, andere einschränkend.

Manche Sätze wirken „positiv“ wie „der erste Platz ist der Schönste“

Andere „negativ“ wie „andere sind beliebter als ich“

Alle Sätze sind erlernt und lassen sich verändern.

Das eigene Verhalten und die Erwartungshaltung führen verlässlich zum erwarteten Ergebnis.



# Entdecken Sie Ihre Lebensstilsätze

Das geht sicher wieder schief  
Was sollen die anderen denken?  
Das schaffe ich nicht  
Wenn das mal gut geht  
Ich muss es alleine schaffen  
Das Leben ist hart und ungerecht

Quelle: Innere Stärke auf meine Art  
Wie Sie Resilienz aus Ihrer Persönlichkeit schöpfen  
Urs R. Bärtschi, Seite 29



Urs R. Bärtschi

## Innere Stärke auf meine Art

Wie Sie Resilienz aus Ihrer  
Persönlichkeit schöpfen

„Ich muss mich anstrengen und beweisen, dass ich dies perfekt hinkriege.“

Eigene Sätze sind „wasserdicht laminiert.“

Wie kann ich diese Sätze „schütteln“ und auf den Kopf stellen?

Kreieren Sie Variationen: „Ich werde akzeptiert, wenn ich Fehler mache.“

Trauen Sie sich noch mehr? Welche Steigerung ist noch möglich?

Bei anderen einen Satz vorzuschlagen fällt meist einfacher.

„Ich werde geliebt, obwohl ich es verbockt habe.“



2. Beispiel: „Ich bin gross und verantwortlich.“

Neu: „Die anderen sind jetzt auch gross.“

3. Beispiel: Nach dem Lächeln kommt das Bächli

Neu: „s' Bächli lächelt.“

Meine private Logik: Wasserläufe sind für mich faszinierend, lebendig und beim Anblick lächelt mein Gesicht!

Jemand anders würde sagen: „Nach dem Lächeln kommt das grosse Lachen!“



**Wo können Sie grosszügiger, toleranter und menschlicher mit sich selbst sein?**

Festgefahrene Konzepte sind Energieräuber und bereiten zu viel Stress.

Schaffen Sie Toleranzweite in Ihrem Inneren.



# Praxisübung «Out of the Box»

1) Schreibe eine Lebensstilüberzeugung von Dir auf ein Blatt Papier, zu welcher Du noch keine wirkliche „Lösung“ bzw. gute Weiterentwicklung gefunden hast. Beispiel:

- Auf mich muss man sich immer verlassen können

- Schreibe auf die Rückseite Deinen Namen und lege das Blatt auf einen freien Platz.



2) Gehe nun reihum und lese die Blätter der andern. Überlege, wo Du eine (1) „verrückte Idee“ platzieren könntest. Diese soll in Bezug zum Satz stehen, jedoch völlig neue oder verrückte Ideen beinhalten. Wenn ein Blatt 5 Einträge hat, ist es „voll“ und ist aus dem Rennen.



## 2er Arbeit

Hol Dir Dein Blatt zurück und gehe mit einer Person zusammen in die vertiefte Arbeit:

- a) Was wollen die Schreibenden Dir sagen?
- b) Welche Idee(n) und Aussagen sprechen Dich an und wie könnte Deine Lebensstilüberzeugung mit diesen ergänzt aussehen?
- c) Formuliere und halte fest, was Du ändern möchtest.



**Viel Freude mit Ihrem neuen  
Satz!**



---

**bärtschi&bärtschi**

seminare - coaching - supervision