

29

Coachingplus _ Fachartikel

Coaching-Tipps
Aktuelle Seminare

Lebensqualität und Zufriedenheit – die Lust am Leben



Erfolg durch Kompetenz

„Jeder ist seines Glückes Schmied.“ (Aristoteles)
„Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben.“ (Abraham Lincoln)
*„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“ (aus dem Talmud)*

Lebensqualität und Zufriedenheit – die Lust am Leben

Zufriedene Menschen haben es gut: Sie sind nicht nur glücklich, sondern auch leistungsorientierter als andere. Zufriedenheit, Wohlbefinden und Glück sind Worte, welche in der Alltagssprache zusammengehören. Zufriedenheit ist etwas sehr subjektives. Jeder Mensch macht sie an persönlichen Erlebnissen fest. Einer erinnert sich an den Glücksmoment, als er – nach einem langen Aufstieg – den Gipfel erreichte. Ein anderer ist zufrieden darüber, wie er einen Schicksalsschlag gemeistert hat. Die Erinnerung daran löst grosse Zufriedenheit aus. Jeder kennt solche Momente, in denen eine solche Zufriedenheit das eigene Herz durchströmt und erfüllt.

Auf- oder Abwärtsspirale – Qual der Wahl?

Legen Sie Ihren Fokus darauf, die positiven Emotionen im täglichen Leben zu mehren und die negativen Gefühle zu verringern. Es gilt sich die Frage zu stellen, was persönliche Zufriedenheit verschafft und wie ich diese Situationen verstärken kann. Dazu ist es hilfreich, die persönlichen Gefühle und Empfindungen über einen bestimmten Zeitraum bewusst(er) zu beobachten. Durch diese Beobachtungen lassen sich Rückfolgerungen für die Gestaltung der nächsten Tage oder gar Wochen ziehen. Bestimmt lässt sich durch die Einschätzung des Tagesgefühls für den nächsten Tag etwas umsetzen.

Das „Mehr-desselben-Motiv“ eröffnet mithin eine neuartige, realistische Sichtweise. Wie wäre es, wenn Sie sehen könnten, wie der Monat oder das Jahr gefühlsmässig war? Es gilt genau hinzuschauen, welche Situationen oder Beziehungen Sie immer wieder geniessen, die Ihre Zufriedenheit aktivieren. Welche Ressourcen setzen Sie ein, dass Sie Zufriedenheit erleben? Zufriedenheit basiert auf der Selbsteinschätzung: Das eigene Leben gelingt, eigene Ziele werden erreicht. Heute haben wir mehr Wohlfahrt, aber nicht mehr Glück. Selbst Michèle Roten ringt nach Erklärungsversuchen.¹

¹ *Recht auf Unglück*, Das Magazin, 13.06.2009, Nummer 24, Seite 12

Überzeugungen leiten

Jeder Mensch hat ein Bild von sich selbst und „Ideen“, wie er mit dem Leben zurechtzukommen will.² Diese Überzeugungen gestalten das Leben unbewusst, sodass sich diese Sätze immer wieder bestätigen und durch die Bestätigung verfestigt werden. Diese „(schlechte) Meinung über sich selbst“ (Adler 1931:2f) bestimmt in der Folge die inneren Dialoge, welche letztendlich das Handeln lähmen. Diese Selbstgespräche müssen weder vernünftig oder logisch sein, doch für diese Person sind sie „normal“. Manche Überzeugungen sind gesellschaftlich so verankert, dass wir sie schon gar nicht mehr in Frage stellen.

Einige Beispiele:

- *„Ohne Schweiss kein Preis.“*
Infolgedessen leben viele Menschen schon gar nicht mehr in der Gegenwart, sondern hoffen ständig auf eine bessere Zukunft.
- *„Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.“*
Für manche Menschen heisst das: „Solange ich nicht 100% sicher bin, schweige ich.“
- *„Zu viele Köche verderben den Brei.“*
Das mag einige bestätigen, die zu wissen glauben: „Habe es doch immer schon gewusst! Die Einzelarbeit ist der Teamarbeit vorzuziehen.“

Solche und ähnliche Sätze können (unbewusst) die Überzeugungen von Menschen leiten. Sicherlich sind die Selbstgespräche mit persönlichen Raffinessen versehen. Sie gehören zu unseren sogenannten „blinden Flecken“ und finden in unserem individuellen Lebensstil ihren Ausdruck.

Manche Glaubenssätze sind den Modewellen unserer Zeit ausgesetzt. Wie häufig und schnell wird z. B. dieser Satz gesagt: „Hauptsache gesund.“ Manfred Lütz verdeutlicht in seinem Buch *Lebenslust. Wider die Diät-Sadisten, den Gesundheitswahn und den Fitness-Kult*³, welchen Unwahrheiten unsere Zeit aufgefressen ist. Sein Fazit: Auch wer die Kriterien der westlichen Leistungsgesellschaft nicht erfüllt, kann das Leben geniessen.

Stellen Sie eigene Denkweisen und Überzeugungen, ausgesprochene Worte und Sätze, alltägliche Wiederholungen – kurz gesagt: Ihre Muster – in Frage. Knacken Sie Muster auf, denn Muster sind Vereinfachungen und Abkürzungen. Das bisherige Verhalten wird mit Routine und Zielgenauigkeit wiederholt und ermöglicht die altbekannten Resultate.

Reflektion, Verbesserung und Zielkorrektur

Viele Menschen verwenden ein Leben lang das gleiche Strickmuster. Persönliche Lebensqualität wird ermöglicht durch Reflektion und Feedback. Je reflektierter die eigene Wahrnehmung, desto besser sind die Voraussetzungen für erfolgreiches Handeln. Eine unvollständige oder verzerrte Wahrnehmung führt fast zwangsläufig

² vgl. Coaching-Newsletter Nr. 21 *Lebensstil – ein inneres Steuerungsprogramm*

³ Droemer/Knaur (1. Februar 2005), ISBN 978-3426776957

zu Fehleinschätzungen und Fehlhandlungen.⁴ Reflektierte Wahrnehmung ermöglicht Verbesserung. Die Lebensqualität wird gesteigert, wenn Sie das Handeln auf Tätigkeiten lenken, die Zufriedenheit erzeugen. Leisten Sie sich den Luxus, das zu tun, was Sie gerne tun.

Martin Seligman (2003:30) stellte in Bezug auf diese Selbstgespräche fest, dass Pessimisten im Falle von unangenehmen Ereignissen dazu neigen, diese – im Hinblick auf ihre Bedeutung und zeitliche Dauer – zu verabsolutieren, z. B.: „Ich bin *total* am Ende“ oder „Ich bekomme *nie* etwas auf die Reihe“.

Im Falle von angenehmen Ereignissen neigen Pessimisten dazu, deren Bedeutung zu bagatellisieren und deren zeitliche Dauer stark zu relativieren, z. B.: „Ich hatte zufällig Glück“. Bei Optimisten ist es genau umgekehrt! Seligman (:30) schreibt: *„Optimistische Menschen neigen dazu, ihre Probleme als vorübergehend, kontrollierbar und spezifisch für eine bestimmte Situation zu verstehen. Dagegen glauben pessimistische Menschen, dass ihre Schwierigkeiten nie aufhören werden, dass sie alles, was sie tun, unterminieren und dass sie nicht kontrollierbar sind.“*

Kurz- oder langfristig – aufbrechen der Muster

„Du schaffst es!“, „Gib niemals auf!“, „Erfolg heisst, einmal mehr aufzustehen als hinzufallen!“. So und ähnlich lauten die Worte der bekanntesten Erfolgstrainer. Inszenierte Events verströmen Motivation, aber Vorsätze wie „die Begeisterung behalten“, „innerhalb der 72-Stunden-Regel handeln“, „positiver denken“ oder „Körperhaltung verbessern“ können im Alltag schnell untergehen. *Positives Denken macht krank*. So lautet ein Buchtitel von Dr. Günter Scheich⁵. Klar ist, dass jeder Gedanke eine tragfähige Grundlage braucht. Es geht ja nicht um eine Selbstbelügung oder Irreführung seiner selbst. Es ist etwas anderes, wenn die Selbstgespräche aufbauend, schöpferisch und konstruktiv sind. Anerkennende, ermutigende Selbstgespräche bringen weiter, weil sie das persönliche Wachstum aktivieren.

Mithören bei den Selbstgesprächen

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.

⁴ vgl. Coaching-Newsletter Nr. 7 *Selbstreflexion, Sozialkompetenz und Selbstkompetenz*

⁵ Eichborn (2002), ISBN 978-3821839042

Negative Gedanken, kritische Selbstgespräche und Geringschätzung sind wie ein Virus, das ihren Computer lahmlegt. Virencanns sind unerlässlich. Haben Sie für Ihre Gedanken ebenfalls ein Virencannprogramm installiert? Zum eigenen Beitrag gehört auf ständiges Jammern zu verzichten. Die Nervenverbindungen im Gehirn sind plastisch und wer ständig sein Jammern hört, bahnt negativen Gedanken den Weg. Nervenzellen, die gemeinsam agieren, bekommen einen Draht zueinander — und irgendwann eine Standleitung. Nicht zu vergessen, wer jammert findet schnell Gleichgesinnte. Jammernde sind nie allein, doch die Verstärkung der „Anleitung zum Unglücklich sein“ darf nicht übersehen werden.

Mit Vernunft gelingt es

Eine der Grundannahmen des westlichen Denkens ist die Trennung von Verstand und Gefühl. In der Lebensgestaltung drückt sich das dann so aus, dass der Mensch vernünftig, rational und logisch sein will. Die Hirnforschung hat in den letzten Jahren geniale Fortschritte gemacht und einige Gedankengebäude zum Einstürzen gebracht. Sobald ein Gedanke für uns irgendeine Bedeutung hat, wird dieser mit einem Gefühl verbunden und bewertet. Ein Beispiel: Was würden Sie jetzt gerade am liebsten trinken?

Zur Auswahl stehen:

- a. natürliches Quellwasser
- b. eine Tasse italienischer Espresso
- c. selbst gepflückter Pfefferminztee
- d. ein kühles Bier
- e. frisch gepresster Orangensaft
- f. ein Glas spanischer Rotwein.

Sie müssen vermutlich nicht lange überlegen. Sie haben „gefühlsmässig“ eine Rangliste im Kopf und diese jetzt schon abgerufen. (PS: Ich hoffe, Sie stehen nicht im Stau und haben keine Wasserflasche bei sich, sondern „nur“ einen Coaching-Newsletter zum Zeitvertreib.)

Die Verbindung von Gedanken mit Gefühlen *„ermöglicht den Lebewesen, gescheit zu handeln, ohne gescheit denken zu müssen... Fühlen eröffnet uns die Möglichkeit, gescheit zu denken, bevor wir gescheit handeln.“* (Damasio 2007:V). Die formale Logik allein wird uns nie zur Lösung eines Problems führen. Reine Sachlichkeit führt nie zum Ziel. Bitte klammern Sie die Emotionen nicht aus.

Gefühle, die Quelle der Selbsttäuschung und Ausreden

Menschen sehen Emotionen als geheimnisvoll und unberechenbar an. Gefühle scheinen uns zu überfallen und ungefragt darüber zu bestimmen, wie es uns geht. Begeisterung, Freude, Wut, Angst oder Traurigkeit beeinflussen unseren Alltag. Zu den Selbstverständlichkeiten unseres Denkens zählt, dass wir Gefühle *haben*, nicht dass wir diese zielgerichtet *erzeugen*.

Viele Menschen sind zutiefst davon überzeugt, dass sie nicht verantwortlich sind für ihre Gefühle, auch wenn sie vielleicht versuchen, sie zu „beherrschen“.

Mildernde Umstände spiegeln sich auch in unserem Strafgesetzbuch wider. Manche Menschen scheinen zu glauben, dass sie von ihren Gefühlen überfallen, überwältigt und in die Knie gezwungen werden. Aber: Die Emotionen machen nie einen Putsch gegen die Selbstbestimmung. Vielmehr werden die Gefühle durch unsere Gedanken gesteuert.

Persönliche Zufriedenheit

Was hat Sie bisher am zufriedensten oder glücklichsten gemacht? Was führt Sie zu grosser Zufriedenheit? Es lohnt sich diese Fragen zu beantworten, denn mehr Zufriedenheit bedeutet weniger Stress. Glücklicherweise ist nicht irgendwer für die eigene Zufriedenheit verantwortlich. Sie selbst sind zu 100% für Ihr Leben und somit für Ihre Zufriedenheit verantwortlich. Machen Sie davon Gebrauch. Keine Ausreden mehr, keine Schuldzuweisungen mehr. Es ist Ihr Leben: Sie tun damit, was Sie wollen.

Viele Menschen erleben eine Zufriedenheit, wenn sie sich Lebensziele setzen und diese erreichen. Durch die gemachten Schritte und die neuen Erfahrungen wächst man in der Regel auch persönlich. Zwei der stärksten Ausdrücke von Zufriedenheit sind Selbstwert und Optimismus.

„Wer extrovertiert ist und über ein gesundes Mass an Selbstachtung verfügt, wird sich eher als glücklich empfinden“ (Csikszentmihalyi 1999). Doch vielleicht wagt dieser Typ einfach mehr. Sich selbst zu mögen führt auf jeden Fall zu Zufriedenheit.⁶ Die Zufriedenheit ist stark an den jeweiligen Selbstwert bzw. an das Selbstbewusstsein gekoppelt.

Die Lebenszufriedenheit kann anhand der folgenden Punkte geprüft werden:

1. In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen Idealvorstellungen.
2. Meine Lebensbedingungen sind angenehm.
3. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.
4. Bisher habe ich die wesentlichen Dinge erreicht, die ich mir für mein Leben wünsche.
5. Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich kaum etwas ändern.⁷

Die einfachste Frage zur Klärung lautet: Schildern Sie Lebenssituationen, in denen Sie besonders glücklich waren.

Vielleicht entdecken Sie in Ihren Erlebnissen einen der folgenden Aspekte:

- überfließende Energie
- Bereichernde Beziehungen
- Ruhe und Entspannung

⁶ vgl. Coaching-Newsletter Nr. 26 *Selbstvertrauen – Schritte zu einem tragfähigen Selbstbild*

⁷ Lettner K., Sölva M., Baumann U. (1996). *Die Bedeutung positiver und negativer Aspekte sozialer Beziehungen für das Wohlbefinden*. Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, Nr. 17, S. 170f

- Selbstvergessenheit
- Naturverbundenheit und Stille
- Selbstverantwortung und Wahlfreiheit

Das Entlastende ist, dass das, was in der Vergangenheit möglich war und was Sie schon mal hingekriegt haben, sich meist wiederholen lässt. Es gilt: mehr von dem, was mir gut tut.

In Bezug auf die persönliche Zufriedenheit gilt es, noch weitere Aspekte zu beachten. Die wissenschaftliche Forschung hat festgestellt, dass jeder Mensch dazu neigt, immer wieder zu einem bestimmten festen Zufriedenheitsniveau zurückzukehren, ungeachtet dessen, was einer Person im Leben widerfährt. So, wie der Sollwert einer Waage immer wieder auf Null gestellt wird, pendelt sich beim Menschen die Zufriedenheit nach sechs Monaten immer wieder auf dem vorherigen Niveau ein. Dies ist der Grund, warum selbst die Freude über einen Lottogewinn wieder verklingt.

Der Moment und die Unregelmässigkeit sind ein wichtiger Aspekt, um das Erleben zu geniessen. Denken Sie an Ihr Lieblingsgericht. Stellen Sie sich jetzt vor, dieses Essen würde es zu jedem Mittagessen geben und zwar während eines ganzen Jahres. Wie erfreulich tönt das? Das richtige Mass ist entscheidend.

10-tägiger Studiengang für angewandtes

COACHING

**Diplomausbildung
Dipl. Coach SCA**

Infos bei:

Urs Bärtschi
www.coachingplus.ch
info@coachingplus.ch
Tel. +41 (0) 44 865 37 73

Flow statt Arbeit

Der Begriff Flow⁸ (wörtlich „Fluss“) stammt von Mihaly Csikszentmihalyi. Das Flow-Erlebnis ist die Erfahrung absoluten Wohlbefindens, das bei einer herausfordernden Tätigkeit entsteht. Flow bezeichnet einen Zustand, ein intensives Glücksgefühls, das Menschen dann erleben, wenn sie in einer Tätigkeit aufgehen und dabei die Zeit und sich selbst vergessen — ähnlich jenem von Kindern, die beim Spielen Zeit und Raum vergessen. Flow bedeutet ein starkes Gefühl von Selbstvergessenheit und Versunkenheit in eine Aufgabe, wenn man das, was man tut, gerne tut und Erfolg hat. Wenn wir solchen Tätigkeiten nachgehen, spielen für uns weder die Zeit, noch wir selbst eine Rolle und alles geht ganz mühelos von der Hand. Csikszentmihalyi hat festgestellt, dass unser Zeitempfinden der beste Beweis für den Flow ist: Wenn die Zeit wie im Fluge vergeht, ist man absolut konzentriert auf das, was man gerade tut. Dadurch empfinden wir Befriedigung, Vergnügen, Freude und Glück.

Csikszentmihalyi setzt in seinen Forschungen den Akzent auf die Zufriedenheit. Wann machen wir „gute Arbeit“? Dabei ist „gut“ tatsächlich im doppelten Wortsinn zu verstehen: Die Arbeit tut uns gut und sie ist gut. Selbstverantwortlichkeit und Aktivität resultieren in einem intensiven Glücksgefühl. Die besten Leistungen und die höchste Zufriedenheit erreichen wir auf Dauer aber genau dort, wo wir im Kernbereich unserer Talente tätig sind.⁹

Flow entsteht dann, wenn wir bestimmte Ziele haben und wissen, dass unser Handeln einen langfristigen Nutzen bringen wird, denn der Mensch sucht in seinem Tun (und Sein) einen Sinn. Durch seine Tätigkeit möchte der Mensch Sinn stiften. *„Wenn wir ein erfülltes, glückliches Leben führen wollen, müssen wir sowohl den Wunsch nach Genuss als auch den nach Bedeutung berücksichtigen“* (Ben-Shahar 2007:77). So wird sich Zufriedenheit einstellen.

Feeling Good by Doing Good

Zufriedenheit drückt sich auch in der Wortwahl („Dieser Tag wird sicherlich schön.“) und in unseren Handlungen aus. Bejahende Menschen nehmen während eines Tages das Gegenüber wahr und handeln oft altruistisch. Eine zufriedene Person ist meist grosszügiger. Drei Aspekte, welche das Wohlbefinden steigern:

1. Dankbarkeit

⁸ Einige Beschreibungen, die das Wort „Flow“ erklären und erweitern:

- Wir sind der Aktivität gewachsen.
- Wir sind fähig, uns auf unser Tun zu konzentrieren.
- Die Aktivität hat deutliche Ziele.
- Die Aktivität hat unmittelbare Rückmeldung.
- Wir haben das Gefühl von Kontrolle über unsere Aktivität.
- Unsere Sorgen um uns selbst verschwinden.
- Unser Gefühl für Zeitabläufe ist verändert.
- Die Tätigkeit hat ihre Zielsetzung bei sich selbst (sie ist autotelisch).

⁹ Mehr darüber finden Sie im Coaching-Newsletter Nr. 9 *Leben Sie Ihre Stärken. Kompetenzen und Ressourcen entfalten, nutzen und erhöhen.*

Was in den meisten Religionen schon immer Bestandteil war, ist heute empirisch bestätigt. Dankbarkeit, nicht nur für die Mitmenschen, sondern auch für die kleinen unscheinbaren Dinge, beglückt.

2. Vergeben

Konflikte sind normal und menschlich. Am Groll *festhalten* behindert aber die persönliche Entwicklung. Treffend sagte Siddharta Gautama im Jahre 560 v. Chr.: „An Ärger festzuhalten ist wie ein glühendes Stück Kohle festzuhalten, um es nach jemanden zu werfen. Der einzige, der sich dabei verbrennt, bist du selber.“

3. Ermutigung

In einem Artikel des Gallup Management Journal wurde festgehalten, dass Dopamin freigesetzt wird, wenn man Anerkennung schenkt. Dopamin ist ein neurochemischer Stoff, der direkt mit dem Gefühl der Zufriedenheit in Zusammenhang steht.

Mut zur Unvollkommenheit

Manche Menschen können sich in einem Restaurant kaum für ein Essen entscheiden. Doch trotz langem Überlegen, Abwägen und Zögern sind sie nicht zufrieden mit dem gewählten Essen. Es gilt nicht immer das Beste und Perfekteste anstreben zu wollen. Ein bisschen Unvollkommenheit ist gut. Der Mensch braucht diese Unvollkommenheit, um perfekt genug zu sein. So bleibt der Mensch mit den Füßen auf dem Boden und kann andere sein lassen, wie sie sind: „Unvollkommen wie Sie und ich.“

„Ich darf auch Fehler machen!“ Dieser Satz ist für manche Menschen eine Erleichterung. Warum ist dieser Mut zur Unvollkommenheit im Leben so wichtig? Der Mensch kann in seiner Unvollkommenheit nicht eine vollkommene Wirklichkeit schaffen. Sie wird daher immer mit Irrtümern und Fehlern durchsetzt sein.

Es gilt das Leben zu bewältigen und Freude und Gelassenheit zu finden. Einige Beispielsätze, die diese Unvollkommenheit ausdrücken:

- Das Gefühl, nicht gut genug zu sein, wirkt lähmend auf uns.
- Durch ständige Fehlerorientierung, Selbstkritik und durch Vergleichen mit anderen werden wir nicht besser.

Mit etwas Unvollkommenheit lässt es sich leichter leben, und jeder wird besser vorwärts kommen. Mit etwas Unvollkommenheit können Sie sich geben, wie Sie sind, spontan und kreativ. Sie brauchen sich nicht zu verstecken. Sie werden Fehler machen und zeigen, dass Sie menschlich und unvollkommen sind.

„Es ist wie es ist.“ Das gibt Gelassenheit.

Weiterführende Fragen

- Wie definieren Sie die Wörter Zufriedenheit, Wohlbefinden und Glück?
- In welchen Momenten erleben Sie Zufriedenheit?
- Wer ist der zufriedenste Mensch, den Sie kennen?

- Über was denken Sie morgens nach, wenn Sie aufstehen?
- Welche Momente geniessen Sie besonders?
- Welche Gedanken machen Sie glücklich oder zufrieden?
- Welche Gedanken durchströmen Sie mit einem inneren Frieden oder Ruhe?

Stellen Sie eine Liste zusammen, mit den kleinen und grossen Dingen, die Ihnen Freude bereiten.

Literaturverzeichnis

Adler Alfred, *Zwangsneurose*. Internationale Zeitschrift Individual Psychologie, 9, 1931, S. 2f

Ben-Shahar Tal, *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*, McGraw-Hill Professional, 2007

Csikszentmihalyi Mihaly, *Lebe gut! Wie Sie das Beste aus Ihrem Leben machen*, Klett-Cotta, 1999

Damasio Antonio R., *Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*, List Taschenbuch, Berlin, 2004

Seligman Martin, *Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben*, München, 2003

Autor: Urs R. Bärtschi (1963), Seminarleiter, Laufbahnberater und Coach BSO, Theologe, langjährige Ausbildungs- und Führungsfunktionen. Er ist Inhaber der Firma Coachingplus GmbH. www.coachingplus.ch

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

Termine 10-tägiger Studiengang für angewandtes Coaching

Winter 2012 (Montag / Dienstag)

Kurs 1205 16., 17., 30., 31. Jan., 27., 28. Feb., 12., 13., 26., 27. März 2012
jeweils 8.30-16.45 Uhr
Preis: Fr. 3'080.-
Ort: Müllackerstr. 36, CH-8152 Glattbrugg (nähe Zürich-Airport)

Frühling 2012 (10x Mittwochnachmittag)

Kurs 1212: 25. April, 2., 9., 16., 23., 30. Mai, 6., 13., 20. 27. Juni 2012
jeweils 13.00-20.00 Uhr
Preis: Fr. 3'080.-
Ort: Müllackerstr. 36, CH-8152 Glattbrugg (nähe Zürich-Airport)

Frühling 2012 (Montag / Dienstag)

Kurs 1215: 7., 8., 21., 22. Mai, 4., 5., 18., 19. Juni, 2., 3. Juli 2012
jeweils 8.30-16.45 Uhr
Preis: Fr. 3'080.-
Ort: Müllackerstr. 36, CH-8152 Glattbrugg (nähe Zürich-Airport)

Weitere Kursdaten, Informationen und Anmeldung unter
www.coachingplus.ch/termine.php

Termine Dipl. Coach SCA

Die auf den Studiengang aufbauende 12-tägige Diplombildung ermöglicht die
Verbandsprüfung durch: - Swiss Coaching Association SCA

Die nächste Durchführung beginnt am 5. März 2012

Weitere Informationen unter www.coachingplus.ch/diplomausbildung.htm

**Wir bieten eine preiswerte Ausbildung und eine hohe und anwendbare
Coaching-Kompetenz.**

Coachingplus GmbH

Urs R. Bärtschi
Postfach 409
CH 8424 Embrach
Tel. +41 (0) 44 865 37 73
info@coachingplus.ch
www.coachingplus.ch

