

## Abenteuer Selbstcoaching

**Eigenes Potenzial entdecken und ausschöpfen, von Ian Kyburz**

59 Seiten, Fr. 23.– ISBN 978-3-908244-85-1, SPEKTRAmédia, 2011

Selbstcoaching baut darauf auf, einem inneren Coach Gestalt zu geben. Dabei kann in einer achtsamen und gelassenen Haltung ein kreativer innerer Dialog entstehen, der verborgenes Potenzial offenlegt, nicht genutzte Ressourcen aktivieren hilft und den Weg bahnt, um Ziele in der persönlichen Selbstentwicklung zu erreichen.

### Warum dieses Buch Sie interessieren könnte:

Seit langem lernen wir, wie man seine Zeit effizienter nutzen kann, wie man wichtige von unwichtigen Aufgaben unterscheiden kann, wie man seine Kräfte sinnvoll einteilen kann usw. Dies nennt man **Selbstmanagement**. Viele Methoden und Tools dazu sind heute Standard. Trotzdem erleben wir immer wieder, dass wir trotz aller Vorsätze, Ziele, Aufgaben, Terminpläne und Priorisierungen bei weitem nicht erreichen, was wir uns wünschen oder vornehmen. Es ist, als ob jemand in uns wäre, der ganz andere Ziele hat, sich aber nicht offenbart. Spätestens dann kann die Einsicht reifen, dass wir uns nicht einfach nur managen können, weil offenbar viel mehr in uns wirkt, als wir jeweils bewusst wahrnehmen. Deshalb lohnt es sich, einen achtsamen Umgang mit uns, mit all unseren Anteilen, Schichten, Impulsen, Gefühlen und unbewussten Gehirnaktivitäten zu pflegen. Im besten Fall können wir uns ein achtsamer und unterstützender Begleiter (Coach) sein. Eine solche Haltung anzunehmen und zu lernen, einen solchen Umgang mit sich zu pflegen – davon handelt das vorliegende Buch.

### Inhaltsübersicht

- **Grundlagen des Selbstcoachings**
  - Was ist Coaching?
  - Was ist Selbstcoaching?
  - Entfaltung der Selbstcoaching-Fähigkeit
- **Praxis des Selbstcoachings (Methoden und Tools)**
  - Basis-Methoden
  - Entwicklung des inneren Coachs
- **Selbstcoaching im Berufsleben**



### Ian Kyburz

ist in Zürich als Coach tätig. Er vermittelt unverhoffte Impulse für persönliche Veränderungsprozesse im Geschäftsleben. Rund um das Thema Selbstcoaching bietet er Workshops an. (Leadership, Persönlichkeitsentwicklung, Laufbahnentwicklung, Stressmanagement).



### Das Buch ist erhältlich:

- beim **Autor**  
[www.1to1coach.ch](http://www.1to1coach.ch)  
oder  
[www.itheca.com](http://www.itheca.com)
- beim **Verlag**  
[www.spektramedia.ch](http://www.spektramedia.ch)
- im **Buchhandel**
- bei **Amazon**  
[amzn.to/selbstcoaching](http://amzn.to/selbstcoaching)