

Nr. 53

HRM-Dossier

Ian Kyburz

Abenteuer Selbstcoaching

Eigenes Potenzial entdecken und ausschöpfen

SPEKTRAmédia + jobindex média ag



Ian Kyburz

Partner @ itheca Group
Badenerstrasse 21
8004 Zürich

Tel. 079 419 46 49
ian.kyburz@bluewin.ch
www.1to1coach.ch

Motto: Unverhoffte Impulse für persönliche Veränderungsprozesse (nicht nur) im Geschäftsleben.

Ian Kyburz war lange Jahre in der internen und externen Unternehmensberatung, in der Personalberatung sowie in der Organisations- und Teamentwicklung tätig (u.a. in der Credit Suisse, bei Ernst & Young und als selbstständiger Berater und Coach). In verschiedensten beruflichen und persönlichen Veränderungssituationen hat er selber prägende Erfahrungen als Klient und Berater gemacht, die ihn jeweils zu neuen Ufern und zu nachhaltigen Lernprozessen geführt haben.

Seit 40 Jahren beschäftigt er sich intensiv mit Themen rund um Coaching und Selbstcoaching, so z. B. mit Selbst-/Team-/Organisationsentwicklung, Change Management, Neurobiologie, Psychologie, Psychotherapie, westlicher und östlicher Philosophie sowie systemischem Denken (z. B. nach Bateson, Watzlawick, Varela, Willke). In seiner Coaching-Tätigkeit stützt er sich unter anderem auf bewährte Coaching- und Selbstcoaching-Standards (inkl. Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken), auf integrative, systemische und lösungsorientierte Ansätze, das Zürcher Ressourcenmodell sowie auf weitere bewährte Ansätze aus der Tradition der humanistischen Psychologie und schliesslich insbesondere auf den integrativen Coaching-Ansatz des Institutes für Integrative Körperpsychotherapie in Winterthur (IBP-Institut).

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Grundlagen des Selbstcoachings	9
Was ist Coaching?	9
Was ist Selbstcoaching?	11
Der Begriff «Selbst».....	13
Integratives Selbstcoaching.....	13
Menschenbild im Wandel.....	14
Selbstcoaching und Selbstmanagement	15
Selbstcoaching und aktive Selbstentwicklung	16
Mögliche Ziele des Selbstcoachings	13
Entfaltung der Selbstcoaching-Fähigkeit	18
Von der Achtsamkeit zum inneren Beobachter.....	19
Vom inneren Beobachter zum inneren Coach	21
Wie mit Hindernissen im Selbstcoaching umgehen?	23
Grenzen des Selbstcoachings	24
Praxis des Selbstcoachings (Methoden und Tools)	25
Basis-Methoden.....	25
Achtsamkeit entwickeln	26
Entspannung üben.....	30
Achtsam atmen.....	31
Integration	32
Entwicklung des inneren Coachs	33
Die Selbstakzeptanz fördern.....	33
Ressourcen erschliessen	36
Achtsamkeit auf wichtige Lebensbereiche lenken.....	38
Focusing	40
Das innere Kind begleiten	41
Träume als Selbstbegegnung	42

Fantasiereisen als Weg zum Selbstkontakt	43
Systemische Ansätze.....	44
Integratives Selbstcoaching (IBP).....	46
Der innere Coach	50
Selbstcoaching im Berufsleben	51
Nutzen für die Mitarbeitenden und das Unternehmen.....	51
Selbstcoaching für Mitarbeitende.....	52
Selbstcoaching für Führungsverantwortliche	53
Förderung der Selbstcoaching-Fähigkeiten durch das Unternehmen	55
Quellenverzeichnis	56

Abenteuer Selbstcoaching

Eigenes Potenzial entdecken und ausschöpfen

Selbstcoaching ist die achtsame Begleitung der eigenen aktiven Selbstentwicklung. Der Ansatz des achtsamen Selbstcoachings baut darauf auf, einem inneren Coach und achtsamen Begleiter Gestalt zu geben. Dabei kann mit einer gelassenen Haltung ein kreativer innerer Dialog entstehen, der verborgenes Potenzial offenlegt, nicht genutzte Ressourcen aktiviert und den Weg bahnt, um seine Ziele in der Selbstentwicklung zu erreichen.

Was genau Selbstcoaching ist und wie man Selbstcoaching-Kompetenz entwickeln kann, ist Inhalt der vorliegenden Schrift.

Jedes HRM-Dossier ist einem für HR-Fachleute und das Management relevanten Thema gewidmet. Die Bücher erscheinen quartalsweise und sind als Einzelexemplare beziehbar bei SPEKTRAMedia oder jobindex media ag bzw. sind im Abonnement mit «HR-Today» erhältlich.

*SPEKTRAMedia, Albisriederstrasse 252, 8047 Zürich
jobindex media ag, Hofackerstrasse 32, 8032 Zürich*

ISBN 978-3-908244-85-1

ISBN 978-3-908244-85-1



9 783908 244851 >