

Über mich und Kontakt



Barbara Spring, geboren 1969 im Berner Seeland, verheiratet und wohnhaft in Bühl b. Aarberg.



Meine beruflichen Hintergründe:

- KV Grundausbildung
- Projektleiterin SGO
- Dipl. Spitalfachfrau HF
- Eidg. dipl. Spitalexpertin HF
- Dipl. Individualpsychologische Beraterin AFI mit eigener Praxis seit Juni 2011
- Zert. SYNCHRONIZING®-Coach
- Zert. GPI®-Coach

Vor der beruflichen Selbständigkeit war ich vierzehn Jahre im Schweizerischen Gesundheitswesen als Tarif-/Prozessexpertin tätig. In der Welt von Gesetzen, Tarifen und Prozessen herrschten Leistung, Zahlen und Fakten vor. Der Mensch als Individuum kam dabei oft zu kurz. Mit der Ausbildung zur Individualpsychologischen Beraterin habe ich mir meinen Berufstraum wahr gemacht und damit gleichzeitig die Neuorientierung hin zur eigenen Praxis - hin zum Menschen - eingeleitet.

Den Menschen begegne ich in Gleichwertigkeit, mit Wertschätzung und bin bestrebt, Verhaltensmotive und Ziele ohne Bewertung und Kritik zu verstehen. Gemeinsam entwickeln wir auf wohlwollender und ermutigender Basis neue Möglichkeiten, lassen Ihre Ressourcen aufleben und gehen Schritt für Schritt hin zu mehr Mut und Lebensfreude.

Alles, was Sie benötigen ist in Ihnen und das Wesentliche ist da - Sie! Lassen Sie sich beraten, was Ihre Zeit bei mir in der Praxis für Sie bedeuten könnte. Ich freue mich, Sie kennen lernen zu dürfen.

Herzlich willkommen!

Zägli 21
3274 Bühl b. Aarberg

Mobil 079 455 49 64
Mail spring.barbara@gmail.com
Homepage www.barbaraspring.ch



Die Individualpsychologie



Alfred Adler (1870 bis 1937) Wiener Arzt und Begründer der Individualpsychologie sah den Menschen als unteilbar Ganzes (als Individuum) eingebettet in sein soziales Umfeld.

Alfred Adler war ein Mann des Volkes, er lehrte und lebte die Mitmenschlichkeit. Er wollte eine einfache und praktische Psychologie, die von allen gleichermassen verstanden werden konnte. Die Individualpsychologie ist ein Instrument, mit dem das Verhalten der Menschen bewusst gemacht werden kann.

Wir Menschen streben nach Gleichwertigkeit und Zugehörigkeit. Wir wollen dazu gehören, uns geliebt fühlen, wichtig sein und Bedeutung haben. Wir wollen uns fähig fühlen, Einfluss nehmen zu können und wir brauchen Geborgenheit und Sicherheit.

Ist eines oder gar mehrere dieser Grundbedürfnisse dauerhaft nicht erfüllt fühlen wir uns schlecht, alleine, nicht wichtig, verlassen. Wir beginnen uns auf unsere ganz eigene Art zu „wehren“ und tun in solchen Momenten wiederholt unbewusst mehr von jenen Dingen, die uns nicht gut tun. Spätestens dann ist ein bewusstes „bei sich Hinschauen“ angezeigt.

Wie schaffen wir es immer wieder, uns in die immer gleichen Situationen hinein zu manövrieren? Und wie können wir diesen Kreislauf unterbrechen?

In der Beratung / im Coaching gehen wir Fragen nach wie:

- Wer bin ich? Wie gehe ich mit mir um?
- Bin ich gut genug so, wie ich bin? Wie denke ich von mir?
- Was habe ich von meiner Ursprungsfamilie gelernt?
- Wann / wo fühle ich mich zugehörig?
- Was sind meine Bedürfnisse, Träume, Wünsche?
- Wo will ich wirklich hin?
- ...

Durch geführtes Arbeiten wird die eigene Wahrnehmung, die persönlichen Grundüberzeugungen zu sich selber, den anderen und dem Leben und das aktuelle Erleben deutlich und eine gewollte und gezielte persönliche Weiterentwicklung Realität.

Eine Individualpsychologische Beratung resp. ein Coaching unterstützt Sie auf diesem Weg aktiv, wohlwollend und ermutigend.

Der Lebensstil ist...



...der rote Faden durch unser Leben, unser Lebensnerv.

Jeder Mensch erarbeitet im Laufe seiner frühen Kindheit ein für ihn typisches Muster wie er mit den Themen des Lebens umgehen will.

Stellen Sie sich vor, der Lebensstil sei Ihr eigener Lebensfilm indem Sie selber alle Rollen – vom Autor zum Regisseur bis hin zu den Haupt-/Nebenrollen – innehaben. Eine Rolle wird Ihre „Lieblingsrolle“ sein.

Jetzt benötigen Sie, um Ihren Film drehen zu können, die passende Umwelt ⇒ sprich Eltern, Grosseltern, Geschwister plus die passende Filmumgebung. Wo spielt Ihr Film? Stadt, Land, in grünen Ebenen, in hügeligem Gelände, Täler, Seen, Wüsten...wie viel Platz steht Ihnen zur Verfügung?

Damals, als Sie ein kleiner Knopf waren, haben Sie durch die Erwachsenen um sich herum gelernt, was Sie über sich und das Leben denken sollen. Diese Überzeugungen haben Sie tief in sich eingelagert und Sie «glauben» ohne es zu wissen, Ihr Leben lang daran.

Sie verhalten sich nach diesem «geheimen» Wissen – unbewusst – und bestätigen sich dadurch Ihre Meinung über sich, die anderen und dem Leben immer und immer wieder.

Das gilt für die ermutigenden wie auch die entmutigenden Grundüberzeugungen:

- Ich bin einsam, unbeliebt, ungeschickt
- Keiner hat mich lieb
- Ich muss immer kämpfen
- Ich bin immer schuld
- Andere sind schneller, besser, schöner
- Frauen sind... Männer sind...
- Das Leben ist ein einziger Kampf, eine Qual
- Ich kann beitragen, ich bin geliebt
- Das Leben ist spannend
- Ich habe meinen Platz
- ...

Viele Menschen sind der festen Überzeugung, dass sie ihr Leben nicht ändern können. Es ist das Los, das sie eben gezogen haben. Sind Sie sich da wirklich zu 100% sicher?! Ich nicht!

Jeder Mensch ist in der Lage, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen und sein (Er-)Leben aktiv zu gestalten.

Individualpsychologische Beratung und Coaching®

für Einzelpersonen, Paare und Teams

Barbara Spring

Beratung und Coaching für Einzelpersonen, Paare und Teams

- Veränderung der aktuellen Situation
- Beziehung, Partnerschaft
Zusammenleben, Generationenwechsel
- Persönliche (Weiter-)Entwicklung
- Um-/Neuorientierung
Entlastung, Ruhe finden
Druck und Stress abbauen
- Gewaltfreie Kommunikation – ein wertschätzender und respektvoller Umgang (nach Marshall B. Rosenberg)
- Arbeit und Beruf(ung)
Gesundheitsmanagement
Teamentwicklung, Teamcoaching
Ausgleich Arbeit vs. Freizeit
- Trauer / Trauma

Mach den ersten Schritt im Vertrauen. Du musst nicht den ganzen Weg sehen. Mach einfach den ersten Schritt.
Martin Luther King jr.



Alles dreht sich um Beziehungen



Jede neue Beziehung ist etwas Wunderbares. Der Himmel hängt voller Geigen, wir sehen alles durch die rosa Brille...möge sich dieser Zustand nie ändern!

Wir träumen alle von erfüllten, prickelnden und glücklichen Beziehungen und Partnerschaften.

Beziehungs-/Partnerschaftstraining

Know-how damit Sie gemeinsam auf dem Weg bleiben. Damit die neue Partnerschaft von Anfang an ein gelingendes Miteinander ist und bleibt.

- Die fünf Sprachen der Liebe (er-)kennen, Ermutigung pur
- Meine Persönlichkeit - deine Persönlichkeit
 - Was brauche ich – was brauchst du
- Rollenverständnis – nicht nur in der Partnerschaft
- Meine Werte - deine Werte
- Meine Familie - deine Familie, wo komme ich her
 - Erkennen, was ich als kleiner Knopf gelernt habe
 - und wie dieses „geheime“ Wissen meine Beziehungen prägt
- Biografie-/Lebensstilarbeit
- Verhaltensmuster erkennen, verändern und loslassen
- Probleme aus dem Heute von der Kindheit trennen

Die Romantik in einer Partnerschaft dauert ca. drei Monate. Danach folgt die Phase der Flexibilität - beide Partner passen sich einander noch an, sind noch tolerant – diese Phase dauert ca. zwei Jahre. Danach ist alles gut eingespielt und die Routine hat übernommen. Spätestens jetzt beginnt die wirkliche Beziehungsarbeit. Wo sind die schönen Stunden, die Zweisamkeit, das Kribbeln im Bauch geblieben?

Beziehungs-/Partnerschafts(wieder-)belebung

Damit Sie wieder auf den gemeinsamen Weg zurück finden. Damit Ihre Partnerschaft wieder ein von Wertschätzung und Gleichwertigkeit geprägtes Miteinander wird resp. werden kann.

- Gleichwertigkeit in den eigenen Beziehungen
- Verständnis und Akzeptanz für's Gegenüber
- Gegenseitiges Wertschätzen und Vertrauen
- Gewaltfreie Kommunikation – es geht auch anders
- Vom Opfer zum Gestalter
- ...



Beratung / Coaching · einige IP-Werkzeuge



Erster Kontakt, wir lernen uns kennen

- Stimmt die Chemie?
- Klärung des Auftrags
 - Welches Ziel wollen Sie erreichen?
 - Wie wollen wir zusammen arbeiten, unterwegs sein?
- Kennenlernen der IP und Arbeitsweise
- Jetzt können wir starten

Was macht Kummer

- Wie bussert sich das Problem
- Wer ist beteiligt
- Wann bussert sich das Problem
- Wo bussert sich das Problem
- Wann / wo ist es anders
- Wozu...

Meine Geschichte

- Was habe ich erlebt
- Meine Vergangenheit und was sie mit meinem Heute zu tun hat
- Für mich wichtige, prägende Situationen von der frühesten Kindheit bis heute
- Was hat mich das Leben gelehrt

Wo komme ich her, wer und wie bin ich

- Meine Persönlichkeit, meine Grundüberzeugungen
- Wie war das Familienleben
- Was ist für mich normal
- Wer, wie, was bin ich
- Was habe ich in mein Leben mitgenommen
- Was mache ich gleich / ganz anders

Wo stehe ich - wo will ich (nicht) hin - meine Wunschvorstellung

- Wo bin ich
- Was mache ich (nicht)
- Bin ich alleine, sind andere da
- Wo will ich hin
- Was hindert mich am Losfahren/-gehen

Fazit und Ausblick

- Erkennen meiner wichtigsten Lebensstil-/Grundüberzeugungen
- Mein bisheriges und neues Denken-Fühlen-Handeln
- Meine Wünsche, Ziele, Neue Ziele, andere Wege, andere Möglichkeiten
- Wozu bin ich bereit
- Meine nächsten Schritte

Weiteres Vorgehen

Besprechung wie geht es weiter

- Unterstützung bei der Umsetzung?
- Ab jetzt den Weg alleine gehen?
- Ergänzendes (Be-)Arbeiten
- ...



Beratung / Coaching · einige IP-Werkzeuge



Wo stehe ich - wo will ich (nicht) hin - meine Wunschvorstellung

- Wo bin ich
- Was mache ich (nicht)
- Bin ich alleine, sind andere da
- Wo will ich hin
- Was hindert mich am Losfahren/-gehen

Projektionsarbeit z.B. mittels Kindheitserinnerungen, Film-/Buchszene, Märchen

- Was sagen Erinnerung-/ Film-/Buch-/Märchen(-szene) über mich, über mein Hier und Jetzt aus
- Wo stehe ich immer wieder, was habe ich schon gelöst
- Wie gehe ich weiter
- Was wird mir klar, wichtig

Fazit und Ausblick

- Erkennen meiner wichtigsten Lebensstil-/Grundüberzeugungen
- Mein bisheriges und neues Denken-Fühlen-Handeln
- Meine Wünsche, Ziele, Neue Ziele, andere Wege, andere Möglichkeiten
- Wozu bin ich bereit
- Meine nächsten Schritte

Ziele erreichen

Weiteres Vorgehen

Besprechung wie geht es weiter

- Unterstützung bei der Umsetzung?
- Ab jetzt den Weg alleine gehen?
- Ergänzendes (Be-)Arbeiten
- ...



Beratung / Coaching



Was ist das, wie geht das, was passiert da, wer braucht so was... Fragen, die sich viele stellen.

Der Begriff Coaching stammt vom englischen „to coach“ (betreuen, trainieren) und bezeichnet eine Vielzahl von Trainings- und Beratungskonzepten zur Entwicklung und Umsetzung persönlicher oder beruflicher Ziele und der dazu notwendigen Kompetenzen. Beispiele sind Führungs-, Umsetzungs- und Selbstmanagementkompetenzen. (Quelle: Wikipedia)

Aus dem Englischen übersetzt heisst Coaching so viel wie Kut-sche, Zugwagen. So sehe ich mich als IP-Beraterin und Coach im weitesten Sinne als Ihr „Vehikel“ um mit Ihnen gemeinsam von einem Ort zum anderen zu gelangen, um Bewegungsimpulse zu geben. Als IP-Beraterin und Coach biete ich nicht pfannen-fertige Lösungen an. Vielmehr bin ich ein Teil der Lösungsfindung. Ich gebe Impulse, stelle Fragen und binde Sie als Klient / Klientin immer aktiv mit ein.

Jeder Mensch ist in der Lage für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen, für sich selbst ein guter Berater und Begleiter zu sein. Meine Aufgabe ist, hierbei Unterstützung zu bieten.

Der Mensch ist ein:

- einzigartiges, ganzheitliches und schöpferisches
- in untrennbarer Beziehung zu anderen stehendes
- zielgerichtetes und Entscheidungen treffendes
- selbst verantwortliches Eigenwesen

Während der Beratung, dem Coaching finden wir heraus, was für Sie wichtig ist, was Ihnen gut tut, wie Sie es schaffen, immer wieder an den gleichen, z.T. schwierigen Punkten anzukommen und was Sie dagegen tun können – ganz nach dem Motto „aus der Rolle fallen, um aus der Falle zu rollen“. Wir finden heraus, wo Sie sich Veränderungen, anderes Verhalten vorstellen und wie mögliche Lösungswege aussehen können.

Mach den ersten Schritt im Vertrauen. Du musst nicht den ganzen Weg sehen. Mach einfach den ersten Schritt.

Martin Luther King jr.

