



# Selbst in Führung

## Beitrag des Coachings

**Der Alltag stellt hohe Anforderungen an uns alle. Das Bemühen, immer mehr und möglichst viel gleichzeitig zu bewältigen, setzt uns permanent unter Druck und bringt uns auf Dauer an die Grenze unserer Kräfte.**

**Das Thema Selbstführung gewinnt im Coaching entsprechend an Bedeutung.**

Helene Nüesch geht in ihrem neuen Buch «Selbst in Führung» Fragen der Selbstführung auf den Grund:

- Wie können wir in unserem anspruchsvollen Alltag zu einer verlässlichen Selbstführung gelangen?
- Welchen Beitrag kann das Coaching dazu leisten?
- Was hilft Klientinnen und Klienten, ihre Selbstführung nachhaltig zu verändern?

Helene gibt uns Einblick in den Inhalt ihres Buches und teilt ihre Erkenntnisse daraus. Sie stellt Wirkprinzipien für das Selbstführungscoaching vor und illustriert sie anhand von Praxisbeispielen. Wir haben Gelegenheit, vertiefende Fragen in Bezug auf die eigene Coachingpraxis zu reflektieren und uns über unsere Erfahrungen auszutauschen.

Unsere Referentin, Helene Nüesch, ist seit rund 25 Jahren als Coach, Supervisorin und Mediatorin in eigener Praxis und als Dozentin tätig. Sie begleitet Führungs- und Fachpersonen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung. Weiter unterstützt sie Teams in der Gestaltung von Veränderungsprozessen und bei der Bewältigung von Konflikten. Selbstführung bildet einen Schwerpunkt in ihrer Arbeit.

Datum	23.4.2026
Zeiten	Eintreffen: ab 17:30h Impuls: 18h – 19:30h Apéro: Im Anschluss an den Impuls laden wir zum Verweilen und Geniessen ein.
Ort	Auszeitraum, Schillerstrasse 1, 9000 St. Gallen
Anmeldung	Der Regio-Impuls ist sowohl für bso-Mitglieder als auch Nicht-Mitglieder offen und wird als 1.5h Weiterbildung bestätigt. Anmeldung bis zum 16.4.2026 über die Website des bso.
Unkosten-beitrag	bso-Mitglieder: CHF 20; Nicht-bso-Mitglieder: CHF 30. Zahlbar direkt an der Veranstaltung, in bar oder via Twint.

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Anlass und anregende Begegnungen.

Susanne Schweri, Catherine De Clercq, Patrik Neff