

Abschlussarbeit im Systemischen  
Coaching

# Coaching für Eltern

*Dysfunktionale Überzeugungen und dazu  
passende Coaching Methoden*



Anna Manuilova

# EINLEITUNG

Im Rahmen meiner Beratungstätigkeit in Stressmanagement habe ich auf die Frage „wie viel Stress haben Sie?“, oft gehört „klar, ich habe sehr viel Stress – ich habe Kinder“. Das hat mich ernsthaft zum Nachdenken gebracht, ob ich selber Kinder möchte, denn Kinder waren bei mir automatisch mit Stress assoziiert. Stress wiederum, hat immer noch eine eher negative Konnotation und niemand will bewusst Stress ins eigene Leben ziehen - zumindest nicht in seiner negativen Bedeutung. Ich dachte aber, es muss auch anders gehen – Gelassenheit mit Kindern sollte möglich sein.

Nun seitdem ich selber Mama geworden bin, beschäftige ich mich intensiver mit der Frage, wie Eltern ihrem „Job“ gelassen nachgehen können? Coaching bietet sehr gute Methoden in diesem Zusammenhang an, die ich im Rahmen dieser Arbeit beleuchten werde.

Ich bin überzeugt, dass Stress und viele anderen Sachen, im Kopf anfangen. Das bekannte Zitat vom Charles Reade repräsentiert diese Annahme:

*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.*

*Gedanken* sind somit der Beginn der Gestaltung der eigenen Welt. Deswegen ist es so wichtig, sich seiner eigenen Gedanken bewusst zu werden und diese dann eventuell zu bearbeiten und anzupassen.

Gedanken manifestieren sich häufig in Glaubenssätzen. Da Glaubenssätze oft die ultimative Wahrheit zu sein scheinen, ist die Arbeit mit einem Coach an der Stelle sehr hilfreich. Dieser kann von der Außenperspektive diese dysfunktionalen Glaubenssätze erkennen und sie spiegeln und damit Selbsterkenntnisse ermöglichen.

Die Arbeit daran sollte allerdings erst aufgenommen werden, wenn man sich schon in einem einigermaßen ausgeglichenen Zustand befindet. Zum Beispiel sollten bei einem akuten Burnout erstmal die physiologischen Ressourcen gestärkt bzw. aufgebaut werden.



Abstellen äußerer Stressoren, guter Schlaf, Unterstützung des Nervensystems mit Vitaminen der Gruppe B, Mineralstoffe wie Magnesium oder in einigen Fällen mit Psychopharmaka, sind zwingend, um aus der Erschöpfungspirale erstmal rauszukommen.

Die Bearbeitung der Glaubenssätze und der Coachingprozess brauchen viel Energie und diese sollte daher erstmal aufgeladen werden, wenn das Fass ganz leer ist.

### **Besonderheiten der dysfunktionalen Glaubenssätze, die Elternstress verstärken:**

- Sie scheinen die ultimative Wahrheit zu sein;
- Wenn man über sie spricht oder darüber nachdenkt, verwendet man oft Wörter "Immer", "Nie", "Nichts anderes als";
- Sie rufen einen bestimmten emotionalen Zustand hervor. Meistens ist es Angst, Hilflosigkeit oder Aggression;
- Sie beeinflussen die Art und Weise, wie man sich gegenüber seinen Kindern verhält.

### **Bei der Exploration der stressverstärkenden Glaubenssätze können folgenden Fragen hilfreich sein:**

- Woher habe ich diesen Gedanken? Wer hat mir das gesagt? Warum und wozu hat er mir das erzählt?
- Wie wirkt sich dieser Gedanke auf mich und meine Kinder aus, was macht er mit mir?
- Was würde passieren, wenn ich diesen Gedanken nicht hätte, wenn ich aufhören würde, daran zu glauben? Wie würden sich meine Gesundheit, mein Leben und mein Verhalten gegenüber Kindern ändern?

## VIER HÄUFIGSTEN STRESSVERSTÄRKER BEI ELTERN

### 01 PERFEKTIONISMUS

Der Glaube daran, dass wenn man sich nur genug Mühe gibt, alles perfekt sein kann.

Wenn wir uns genauer überlegen, was ideale Eltern sind, kommen wir zu dem Schluss, dass die Anforderungen ziemlich gegensätzlich sind. Eltern müssen auf der einen Seite die Wünsche der Kinder berücksichtigen, auf der anderen Seite müssen sie Grenzen setzen.

Sie müssen immer für das Kind verfügbar sein, gleichzeitig aber auch erfolgreich in anderen Lebensbereichen sein. Ideale Eltern müssen immer ruhig, verständnisvoll und zärtlich bleiben und gleichzeitig dafür sorgen, dass das Kind auch Sachen macht, die es nicht will.

Diese widersprüchlichen Anforderungen an ideale Eltern bringen sie in Starre. Perfektionismus in allen Lebensbereichen kann diesen Zustand hervorrufen, wenn die Unsicherheit zu groß wird und man nicht mehr imstande ist, alltägliche Aufgaben zu lösen. Dabei rutscht man sehr schnell in eine Abwärtsspirale.

Stellt euch vor, ihr wacht eines Morgens auf und seid perfekte Eltern. Ihr werdet dann merken, dass ihr beinahe handlungsunfähig seid, wenn jede Tätigkeit mit der Frage – ist diese Verhaltensweise perfekt genug? -hinterfragt wird.

„Ich habe jetzt streng mit meinem Kind gesprochen. War das zu streng? Ist es jetzt traumatisiert?“

„Ich habe es überredet, Zähne zu putzen. Hat mein Kind jetzt weniger Selbstwirksamkeit, weniger Autonomie dadurch?“

Es gibt wenige genaue Indikatoren, die auf „richtig“ oder „falsch“ in Fragen der Erziehung hindeuten. Es ist ganz klar, dass man die Kinder nicht auf den Kopf hauen oder Babys schütteln bzw. fallen lassen sollte.

Außer diesen Tatsachen, sind wenige Dinge so klar. Ob Babys mit im Elternbett schlafen und ab welchem Alter sie im eigenen Bettchen schlafen sollen; ab welchem Monat man Beikost einführt; ob man für die Sprachentwicklung unbedingt Lieder vorsingen muss, auch wenn die Eltern nicht singen können / wollen? - Darauf gibt es keine eindeutigen Antworten.

Wenn wir aber versuchen perfekt zu sein, können wir diese kleinen oder größeren Entscheidungen kaum treffen, denn es könnte eventuell ja falsch sein. Dieses „falsch – richtig“ Denken verstärkt Perfektionismus, was zu Schuldgefühlen oder Starre führt und elterliches Burnout begünstigt.

Elterlicher Perfektionismus hängt häufig mit Allmachtsphantasien zusammen – Eltern glauben, dass es allein von ihnen abhängig ist, ob ihr Kind krank wird oder nicht, ob es gerne zur Schule geht oder nicht, ob es in einem bestimmten Bereich talentiert ist oder nicht. Sie sehen häufig ihre Kinder als ein Projekt – „wenn ich nur alles richtig plane und umsetze, dann wird mein Kind so, wie ich es haben möchte“. Dahinter steht die Angst vor Fehlern; Angst, dass mit den Kindern etwas schlimmes passieren könnte und sie dann schuld wären.

Der Elterliche Perfektionismus wird zusätzlich durch die geringe Kinderanzahl pro Familie begünstigt, da man auf diese Kinder besonders achtet.

Die Elternrolle ist eine sehr wichtige Rolle und wir wollen natürlich das Beste für unsere Kinder. Eltern sind nicht bereit, jegliche Risiken, die mit Kindern zu tun haben, in Kauf zu nehmen. Perfektionismus ist dabei nur ein Schutzmechanismus vor dieser Angst – "wenn wir uns nur genug anstrengen, dann wird unser Kind vor den Gefahren dieser Welt völlig geschützt".

*Erwartung alles richtig zu machen -> Enttäuschung dieser Erwartung -> Schuldgefühle & Stressempfinden -> Burnout auf lange Sicht.*

## 02 ÜBERMÄSSIGE SORGEN

Dahinter steht der Gedanke, dass Kinder zerbrechlich und hilflos sind und wenn ich als Elternteil irgendetwas nicht berücksichtige, dann wird mein Kind es nicht schaffen.

Diese Besorgnis hängt oft mit den Erlebnissen aus der eigenen Kindheit zusammen, wenn jemand in der Familie krank war oder Verluste erlebt wurden. Diese Einstellungen können auch aus der vorherigen Generation kommen – wenn Großeltern etwas schweres erlebt haben (Krieg, Kindstod, Verlust von Geschwistern oder ähnlichem), könnten die Glaubenssätze „Die Welt ist gefährlich, wir müssen sehr aufpassen“ an die eigenen Kinder weitergegeben werden und somit die elterliche Besorgnis erhöhen und aufrechterhalten. Diese Einstellungen werden unkritisch eingenommen und sich zu eigen gemacht. Alle unkritisch eingepprägten Gedanken werden also hauptsächlich in zwei Situationen geformt:

1. Unter hohem Stress (eine Frau, die ein schwer krankes Kind hat, glaubt mit der Zeit fest daran, dass alle Kinder zerbrechlich und schwach sind. „Wenn ich immer an das Kind denke und ständig Gefahren berücksichtige, wird es überleben und gesund bleiben, sonst nicht“). Wenn dieser Gedanke in der Stresssituation als hilfreich erschien, hält man daran fest und schaut nicht mehr kritisch darauf.
2. Wenn das ein Glaube der eigenen Eltern ist. Die Wahrscheinlichkeit, dass man diese Einstellungen für die eigene Elternschaft übernimmt, ist dann höher.

Manchmal reicht es, diese Glaubenssätze mit den eigenen Eltern zu besprechen oder im Coachingprozess/ Therapie zu bearbeiten. Es macht Sinn, mit der elterlichen Paranoia zu arbeiten, damit sie an die eigenen Kinder nicht weitergetragen wird.

# 03 ELTERLICHER NARZISSMUS

Die Idee, dass mein Kind in einem vordefinierten Bereich oder ganz generell etwas ganz BESONDERS sein MUSS.

Natürlich ist es erstmal wichtig, dass Eltern ihre Kinder als etwas Besonderes sehen. Hier geht es um die Perspektive.

„Wie schaffe ich es, dass mein Kind zum Leader wird?“

„Wie schaffe ich es, dass mein Kind ein bestimmtes Talent entwickelt?“

Wozu brauchen Eltern, dass das Kind immer ganz vorne sein muss? Leader ist kein Persönlichkeitsmerkmal, sondern eine vorübergehende Rolle in der Gruppe/ Gesellschaft. Wozu ist der Anspruch, dass „mein Kind besonders schön, schlau, talentiert, sportlich sein muss“? Dahinter steht die Einstellung, das Kind für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse zu „missbrauchen“, statt auf die Bedürfnisse des Kindes einzugehen.

An dieser Stelle ist klar zu machen, dass sich Eltern selber erfüllen sollten, in dem Bereich, in dem sie sich diese Erfüllung wünschen. Sie sollten das nicht auf ihre Kinder projizieren. Wenn Eltern glauben, ihre Kinder könnten irgendwelche Misserfolge und nicht realisierte Träume für sie erfüllen, irren sie sich – das ist unmöglich.

Soziale Medien wie Instagram begünstigen den elterlichen Narzissmus, indem oft nur perfekte Fotos, nur positive Seiten des Elternseins und nur die Erfolge der Kinder gepostet werden.

Man sollte vorsichtig sein – wenn man merkt, dass diese „Reize“ negativen Einfluss haben, indem man sich z.B. unerfüllt fühlt oder ständig die eigenen Kinder mit denen aus sozialen Medien vergleicht (das gleiche gilt für nach außen „perfekte“ Bekannte und ihre Kinder). Solchen Einflüssen sollte man sich, wenn möglich, entziehen, zumindest diese stark reduzieren. Wichtig bleiben immer die wachsame Reflexion und kritisches Hinterfragen.

*„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit“  
Dänische Philosoph Søren Kierkegaard.*

Im Alltag zeigt sich dieser elterlicher Narzissmus durch ständige Bewertungen und Vergleiche – wenn Eltern verstärkt möchten, dass ihre Bemühungen von außen positiv bewertet werden; Aktivitäten werden nicht der Kinderwegen ausgeführt, sondern für die schöne Fassade/Selbstdarstellung der Eltern.

Problematisch wird es immer dann, wenn Eltern nicht damit beschäftigt sind, die eigenen Kinder verstehen zu wollen und in emotionalem Kontakt mit ihnen zu bleiben, sondern hauptsächlich mit der Außendarstellung beschäftigt sind, damit, wie sie nach außen kommunizieren, wie sie die schönsten Fotos oder Storys erstellen.

## 04 ELTERLICHE AUFOPFERUNG

Gedanken wie „Wenn du Kinder hast, musst du für sie leben“, „Dein Privatleben ist beendet, wenn du Kinder hast“, „Kinder erfordern völlige Hingabe“ deuten darauf hin, dass sich Eltern lediglich als ein Mittel zur Erziehung der Kinder sehen oder gesehen werden und ihre eigenen Bedürfnisse als weniger wichtig erachten.

Diese Einstellungen könnten von den eigenen Eltern übernommen worden sein . Der zweite Weg der Entwicklung dieser Glaubenssätze kann eine schwierige Beziehung zu den eigenen Eltern sein. Z.B. kann Liebesentzug in der Kindheit, woraufhin unbewusst oder bewusst entschieden wird, mit den eigenen Kindern auf ganz andere Weise zu interagieren dazu führen, diesen alles zu geben und sich selbst dabei zu vernachlässigen.

Diese Idee der Aufopferung ist ungesund sowohl für Eltern als auch für ihre Kinder. Jahrelang mit dem Glauben zu leben, das eigene Leben sei zu Ende, führt zu ambivalenten Gefühlen gegenüber den eigenen Kindern. Das Kind wird zum Täter gemacht – zu jemandem, der sich das Leben seiner Eltern unterworfen hat. Bei solcher Betrachtung der Sache fühlt man nicht nur Liebe und Wärme gegenüber den eigenen Kindern, sondern auch die Gefühle eines Opfers gegenüber dem Täter.

Auch für das Kind ist diese Aufopferung nicht gesund – welches Kind möchte schon für das Leben seiner Eltern verantwortlich gemacht werden?

## ANWENDUNG VON COACHING

Mit diesen dysfunktionalen Überzeugungen kann man im Coaching ganz gut arbeiten. Im Folgenden geht es um die mögliche Bearbeitung der ersten zwei Punkte – Elterliche Sorge und Perfektionismus.

Jede Eigenschaft in Übermaß ist also nicht gut und das gilt auch für die elterliche Sorge. Bezogen auf die Vergangenheit zeigt es sich in Selbstvorwürfen/ Schuldgefühlen (ich habe in der Erziehung alles falsch gemacht), bezogen auf die Zukunft äußert es sich in Angst („Ich befürchte meinem Kind passiert etwas schlimmes“). Diese übermäßige Besorgtheit klaut Energie, verunsichert und erschwert somit das Leben sowohl der Eltern als auch des Kindes.

Professor Jochen Schweizer-Rothers verwendet dafür zwei bewährte Methoden in seiner Praxis – die Sprechchortechnik und die Zeitlinienreise.

**Die Sprechchortechnik** hat Prof. Schweizer-Rothers selbst um 1992 entwickelt. Sie beinhaltet die zirkulären Verschlimmerungsfragen, die Externalisierung und das Splitting kombiniert mit dem Sprechchorgesang.

Diese Methode ist aufgrund des letzten Bestandteils (Chorgesang) nur in Gruppencoachings anwendbar – z.B., wenn mehrere Eltern in einem Workshop teilnehmen oder wenn die ganze Familie an dem Coaching teilnimmt. Sie ist dann anzuwenden, wenn destruktive Glaubenssätze und die daraus resultierenden Gefühle gegen sich selbst gerichtet werden (bei Selbstzweifeln, Schuldgefühlen, ersten Anzeichen von Überlastung und Burnout).

Wenn Burnout bereits bis zum letzten Stadium fortgeschritten ist, wobei es zu Depersonalisation gekommen sein muss, dann ist diese Methode nicht anzuwenden. Wenn man sich lange Zeit Vorwürfe macht und sich als schlechte Erzieher sieht, ist es schwer aushaltbar. Die Folge ist, dass man die Schuld auf das Kind projiziert und es als ungehorsam und bockig ansieht. Die Einstellung „Alle anderen sind schuld und ich mache alles richtig“ deutet auf Depersonalisation hin und dann sind anderen Methoden notwendig.

Vorgehensweise bei Sprechchortechnik:

1. Alle Teilnehmer notieren individuell auf einem Zettel ihre Antworten auf die folgenden Fragen:

- Was finde ich an meiner Situation als Mutter oder Vater am schlechtesten?
- Wer ist schuld daran?
- Wie viel/ Wie wenig kann ich daran verändern?
- Was könnte ich zu mir sagen, damit es noch schlimmer wird?
- Was könnte ich zu mir sagen damit es besser wird?
- Was könnte ich tun, damit es besser wird?



Problemtrancesätze müssen so lange wiederholt gesungen werden, bis bei dem Coachee neue Ideen oder Reaktionen aufkommen wie z.B. „Das stimmt nicht immer“, „Wie kann ich mit mir so reden?“, „Ich würde gerne was anderes probieren“. Die neuen Impulse werden dann erneut in einem Satz im Chor von anderen Personen aufgenommen. Wenn neue Ideen dazukommen, werden diese auch in den Chor aufgenommen, bis der Coachee das Gefühl der Kraft, Energie oder zumindest Ruhe durch den Chor bekommt. Als Hausaufgabe sollte der Coachee dann täglich nicht länger als 3 Minuten erst Problemtrancesätze, dann die Lösungstrancesätze aufsagen. In der Durchführung wirkt es als paradoxe Intervention.

Man könnte also gegen Schuldgefühle auch im Einzelcoaching Verschlimmerungsfragen anwenden, bis der Coachee selber merkt, dass seine Vorannahmen dysfunktional sind.

Für die Arbeit mit elterlichen Zukunftsängsten eignet sich **die Methode der Zeitlinie**, die aus der Vergangenheit in die Zukunft verläuft. Man stellt sich gemeinsam mit dem Coachee auf den Punkt der Gegenwart und schaut in die Zukunft. Dann kommen die Fragen zu Gefühlen und Stimmungen in Zusammenhang mit dem befürchteten Zukunftsereignis. Das wird dann auf der Zeitlinie markiert und man bewegt sich langsam Richtung dieses Angstereignisses, bis man unmittelbar davor steht und geht dann direkt weiter.

Man taucht in die Angst hinein und geht durch sie durch, um dann mit Abstand aus der Zukunft darauf zu schauen. Die Frage „Wie fühlt es sich an, dass nun hinter sich gebracht zu haben?“ unterstützt den Coachee dabei, die befürchtete Situation aus einer anderen Perspektive zu sehen und mögliche Lösungsansätze zu entwickeln. Mit diesen Erfahrungen geht man dann in die Jetzt-Position zurück und der Coachee wird gefragt, ob diese Zeitliniereise zu neuen Erkenntnissen/ Ideen beigetragen hat.

Eine Zeitlinienreise kann man auch sehr gut nutzen, um *Ressourcen* zu finden. Der Coach geht mit dem Coachee gedanklich in wunderbare und besonders schöne Momente in seiner Vergangenheit, der Coachee nimmt diese kraftvollen Gefühle in die Gegenwart und geht dann direkt über das Angstereignis in die Zukunft, um auch mal zu fühlen, wie es ist, wenn er das unsichere/ beängstigende Ereignis hinter sich hat und trotzdem in der Kraft seiner wunderbaren und schönen Gefühle steht. Diese Zuversicht, dass alles läuft, dass er alles schaffen kann, nimmt er mit in die Gegenwart, wo er diese Ressource spielerisch nutzen und kraftvoll seinen Weg gehen kann.

Bei den inneren Antreibern helfen die Aufstellung des Entwicklungsquadrats und die Methode des Inneren Teams.

Im ersten Schritt wird geschaut, welche positive Absicht der Antreiber hat. Nehmen wir das Beispiel *Perfektionismus* (Abb.1). Im ersten Schritt gilt es, den positiven Kern von Perfektionismus herauszustellen. Der Coach fragt den Coachee, was die gute Absicht dahinter ist und es stellt sich heraus, dass Perfektionismus Genauigkeit und Gewissenhaftigkeit beinhaltet und dass diese Eigenschaften ein wichtiger Wert des Coachees sind.

Beide Seiten arbeiten heraus, dass dieser Gewissenhaftigkeit braucht, um in Balance zu bleiben. Für den Coachee würde Fehlertoleranz mehr Gelassenheit und Stressreduktion bringen.

Sollte diese Fehlertoleranz übertrieben werden, könnte diese in Schlamperei enden, was den ursprünglichen Wert (Gewissenhaftigkeit) verletzen würde und somit auf jeden Fall zu vermeiden ist. Der Coachee sollte also seine Genauigkeit beibehalten und Toleranz für Fehler entwickeln, um im Gleichgewicht zu bleiben.

Die Werte und Antreiber sollten vom Coachee benannt werden, der Coach kann lediglich eine Unterstützung bei der Wortfindung bieten.

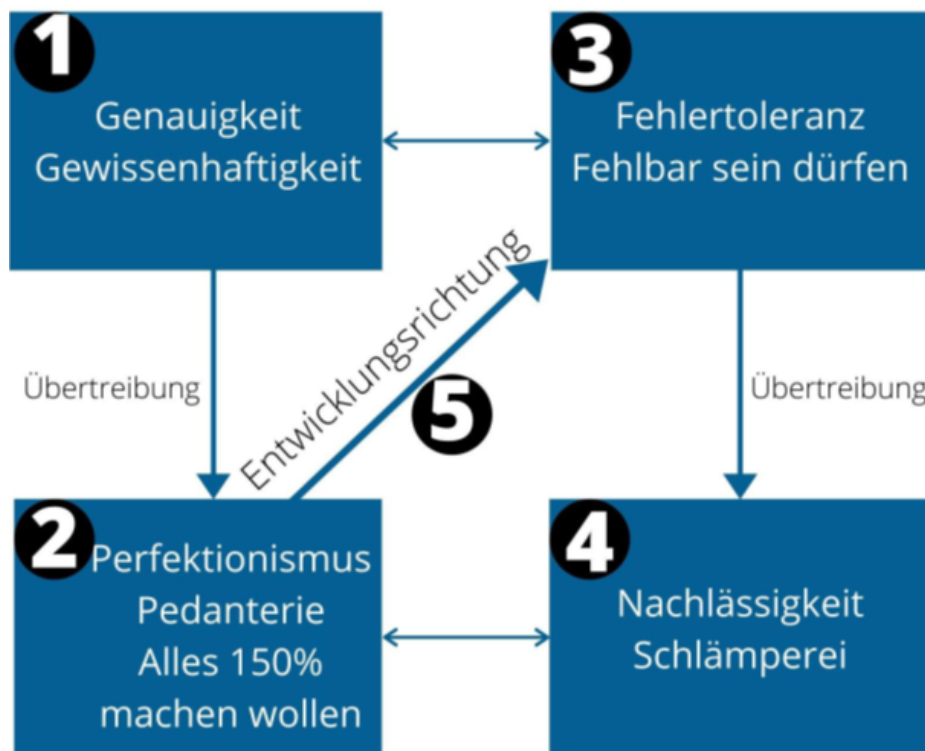


Abbildung 1. Entwicklungsquadrat für den Antreiber Perfektionismus.

Im zweiten Schritt kann man dann entweder mit **dem inneren Team** arbeiten oder mit dem Antreiber als nur einer Seite des Coachees - je nachdem, wie viele „Stimmen“ da sind und wie laut die jeweiligen Antreiber sind. Man könnte z.B. die anderen Stimmen wie „Du machst es schon gut, du bist die beste Mutter/ Vater für dein Kind“, die vielleicht auch da, aber zu leise sind, präsenter werden lassen.

Da hilft oft einfach schon die Vorstellung, dass der Antreiber nur eine Seite von mir ist und dass ICH aber der Steuermann/ die Steuerfrau bin. Dabei kann auch Defussion als Methode hilfreich sein. Der Coach stellt die folgende Frage und hilft die Außenperspektive einzunehmen, also zu deassoziieren:

Ist der Gedanke hilfreich bei dem was du aktuell brauchst / verfolgst?“

„Ich habe den Gedanken, dass ...“ hilft Distanz zu erzeugen und Gedanken als Wörter und Idee wahrnehmen, nicht aber als absolute Wahrheit.

„Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass ... z. B. mein Kind krank wird, wenn ich ihn nicht davor schütze.“ –schafft noch eine größere Distanz.

Es gibt auch sehr hilfreiche **zirkuläre Fragen**, um mit den Antreibern zu arbeiten. Man könnte z.B. den Coachee bitten, sich seine Urururoma vorzustellen und wie sie ihre Urururenkelin aus ihrer Perspektive nun sieht und was sie dabei fühlt. Sie würde wahrscheinlich eine Frau vor sich sehen, die sich bemüht, für ihre Kinder da zu sein; die vielleicht manchmal erschöpft ist, und manchmal die Geduld verliert und dennoch ihr Bestes gibt. Dieser warme Blick von außen hilft, sich nicht mit Perfektionismus oder anderen Antreibern verrückt zu machen, sondern die Situation so zu sehen wie sie ist.

Der Coach kann auch dazu anregen, dass der Coachee die eigenen Kinder fragt, wie sie es aus ihrer Perspektive sehen (wenn sie schon reden können) und welche Seiten und Eigenschaften sie an ihren Eltern schätzen.

Letztendlich kann man mit dem Coachee die Ressourcen direkt ausarbeiten – was klappt schon gut, wo bin ich schon gut und stolz auf mich als Elternteil?

## ZUSAMMENFASSUNG

Eltern kommen oft zum Coaching oder einer Beratung wegen des Verhaltens ihrer Kinder. Das "Verhalten" der Kinder ist jedoch häufig nur ein "Symptom" von ganz anderen Themen. Diese können unterschiedliche Beziehungsprobleme der Eltern sein, u. A. der Eltern unter sich, oder zu den Großeltern. Es können aber auch innere Konflikte in jedem Elternteil sein.

Aus dem Grund macht es mehr Sinn erst bei den Eltern anzusetzen, um ihre Ressourcen zu finden und störende Glaubenssätze durch passendere zu ersetzen.

Einstellungen spielen dabei eine große Rolle. Perfektionismus, Übermäßige Sorgen, elterliche Narzissmus und Aufopferung sind die häufigsten Stressverstärker. Besonders hilfreichen Coaching Methoden zu diesen Themen sind dabei die Zeitlinie, das Entwicklungsquadrat, das innere Team und die lösungsorientierten Fragen.