

# Zwischen Familienalltag und Coaching-Praxis



**Wie sich die Elternrolle und die des systemischen Coaches gegenseitig bereichern können.**

*Abschlussarbeit zur Ausbildung zum systemischen Coach bei Inkonstellation  
von Christian Heiming, März 2023.*

---

## Gliederung

1. Vorwort
2. Einleitung
3. Die Elternrolle als Bereicherung für systemisches Coaching
  - 3.1. Wie die Erfahrungen als Eltern die Coachingkompetenzen fördern kann
  - 3.2. Zusammenfassung und persönliche Reflexion
4. Die Rolle des systemischen Coaches als Bereicherung für die Familiendynamik
  - 4.1. Wie die Haltung als systemischer Coach dabei helfen kann, die Elternrolle zu verbessern
  - 4.2. Methoden und Techniken aus dem systemischen Coaching im Familienalltag
5. Zusammenfassung & Abschluss

---

# 1. Vorwort

Ich bin Familienvater und zum Zeitpunkt dieser Ausarbeitung lebe ich zusammen mit meiner Frau und meinen beiden Töchtern, eins und vier Jahre, in Köln. Beruflich trage ich die Verantwortung für insgesamt 20 Mitarbeitende als. Mit meinem Antreiber des lebenslangen Lernens und als nächsten Schritt in meiner Karriereplanung, habe ich mich zur Ausbildung zum Systemischen Coach bei Inkonstellation entschieden.

Während dieser Ausbildung wurde mir immer wieder bewusst, dass es eine große Herausforderung für mich ist, den Familienalltag, den Beruf als Führungskraft und die Ausbildung zum systemischen Coach unter einen Hut zu bekommen. Darüber hinaus wird man während dieser Ausbildung nicht nur zu einem kompetenten Coach ausgebildet, sondern das für mich ganz Besondere dabei sind die Selbsterfahrungsanteile, die einen Anstoß zur persönlichen Weiterentwicklung und die tiefgründige Auseinandersetzung mit sich selbst, bewirkt haben. Ein Dankeschön an dieser Stelle an Inkonstellation! Die kontinuierliche Selbstreflexion verschaffte mir Klarheit über meine Rollen im Leben und brachte mich dazu, diese überlagernden Bereiche zu akzeptieren und als Chance für weiteres Wachstum zu betrachten.

Der ständige Rollenwechsel, bei denen jede Rolle eine große Verantwortung bedeutet, brachte mich dazu, mögliche Synergieeffekte zwischen den drei genannten Bereichen: Familie, Beruf und Coach, näher zu beleuchten.

Es ergaben sich für somit zwei mögliche Schwerpunkte für diese Abschlussarbeit, die Doppelrollen Führungskraft und Coach, sowie Vater und Coach. Meine Präferenz lag zunächst bei der näheren Auseinandersetzung mit der Doppelrolle als Führungskraft und systemischer Coach, welche nach einer Recherche bereits ausreichend, literarisch beleuchtet schien. Mit Entscheidungshilfen wie der Affektbilanz und meinem Bauchgefühl entschied ich mich als Familienmensch und Vater dazu, mich in dieser Abschlussarbeit um die folgende Fragestellung zu kümmern:

## **Wie können sich die Elternrolle und die des systemischen Coaches gegenseitig bereichern?**

Auch für mich sind diese potenziellen Chancen zum Zeitpunkt der Themenwahl noch nicht ersichtlich und ich möchte diese Ausarbeitung nutzen, um über diesen möglichen Einklang zwischen den Rollen Coach und Vater zu reflektieren. Um eine Reflexion auf emotionaler Ebene zu ermöglichen, weicht die Schreibweise häufig von der einer wissenschaftlichen Arbeit ab.

---

## 2. Einleitung

Im systemischen Coaching arbeitet man mit Systemen wie Familien, Teams, Unternehmen und anderen Gruppen. Man unterstützt die Mitglieder dieser Systeme, ihre Ziele und Herausforderungen zu erreichen, Probleme zu lösen und verbessert die Kommunikation und Zusammenarbeit innerhalb des Systems.

Jeder Mensch wird nach dem systemischen Ansatz als ein eigenständiges System betrachtet und besonders Familien sind ein typisches Beispiel für ein System. Aus der Familientherapie stammt der heutige Ansatz des systemischen Coachings. Ich konnte demnach schnell feststellen, dass ich die in der Ausbildung vermittelten Inhalte auf alltägliche Situationen im Familiensystem übertragen und anwenden konnte. Allein mit dem Inselmodell nach Vera F. Birkenbihl wird sofort deutlich, dass sich besonders Kinder auf ganz anderen „Inseln“ mit anderen Landkarten befinden als Erwachsene oder Eltern. Beim systemischen Coaching wird häufig versucht, einen Perspektivwechsel beim Coachee zu erzeugen, Kinder lernen diese Kompetenz erst ab einem Alter von ungefähr 4 Jahren, was den Unterschied und die damit verbundenen Herausforderungen an Eltern nochmal deutlich macht.

In dieser Arbeit versuche ich eine sachliche Betrachtung des Themas zu bieten, die ich mit meinen eigenen Ansichten und Ideen ergänzend schildere. Empfehlungen und Potenziale wurden subjektiv aus meiner aktuellen Familiensituation (Kinder 1 und 4) heraus erarbeitet. Zusätzlich hätte man empirische Anteile in diese Arbeit integrieren können, da ich viele Menschen in der Doppelrolle Coach und Eltern kennenlernen. Mit Rücksicht auf den Umfang habe ich davon Abstand genommen.

Die Rolle des Partners, die selbstverständlich auch zum Familienalltag dazugehört, wird in dieser Ausarbeitung nicht betrachtet.

In dieser Abschlussarbeit möchte ich gerne aus unterschiedlichen Perspektiven die Doppelrolle Vater und Coach beleuchten und den Fokus auf die positiven Synergieeffekte legen. Im Verlauf dieser Arbeit gehe ich auf die Perspektive ein, wie sich die Erfahrung als Elternteil positiv auf die Kompetenzen eines Coaches auswirken kann. Anschließend stelle ich mir die Fragen, wie mich die Ausbildung zum systemischen Coach in meiner Vaterrolle bereichern und wie ich Methoden und Techniken für einen besseren Umgang mit meinen Kindern, anwenden kann.

---

## 3. Die Elternrolle als Bereicherung für systemisches Coaching

In diesem Abschnitt geht es um darum, wie sich Erfahrungen und angeeignete Ressourcen als Elternteil im Umgang mit den eigenen Kindern positiv auf die Praxis als Coach auswirken können. Abschließend werden die Punkte kurz zusammengefasst und aus meiner Sicht reflektiert.

### 3.1 Wie die Erfahrungen als Eltern die Coachingkompetenzen fördern können

Im Folgenden gehe ich auf unterschiedliche Anforderungen an Elternteile ein und erläutere, wie man aus diesen Erfahrungen Kompetenzen für die Rolle des systemischen Coaches ableiten kann. Zudem implizieren viele der genannten Punkte auch mögliche Risiken für die Haltung als Coach.

#### ***Flexibel und anpassungsfähig sein***

Um auf Bedürfnisse der eigenen Kinder eingehen zu können, erfordert dies ein hohes Maß an Flexibilität und Anpassungsfähigkeit. Diese Bereitschaft für flexible Lösungen kann dabei helfen, sich auf die Klienten einzustellen und dessen Bedürfnisse bei der gemeinsamen Findung einer Lösung zu berücksichtigen.

*Risiken:* -

#### ***Eigenes Verhalten reflektieren***

In der Elternrolle findet man sich häufig in der Situation, die eigenen Handlungen, das Gesagte sowie Entscheidungen zu hinterfragen. Besonders gemeinsam mit dem Partner reflektiert man häufig im Nachhinein über bestimmte Situationen oder Auseinandersetzungen mit den eigenen Kindern und was man beim nächsten Mal besser machen könnte. Diese Kompetenz der Selbstreflexion lässt sich auch auf die Rolle des Coaches übertragen, um sich kontinuierlich weiterzuentwickeln und seine Kompetenzen als Coach auszuprägen.

Ebenfalls hilft die Fähigkeit der Selbstreflexion dabei, die eigenen Überzeugungen und mögliche Voreingenommenheit in der Zusammenarbeit mit dem Klienten zu reflektieren und diese bei der für das systemische Coaching empfohlene, objektive und dissoziative Haltung zu berücksichtigen.

*Risiken:* -

## ***Selbstfürsorge***

Besonders in Situationen, in denen es den eigenen Kindern nicht gut geht, lernt man die eigene Gesundheit zu schätzen. Auch die eigene psychische Gesundheit darf nicht außer Acht gelassen werden. Nur wenn es einem selbst gut geht, ist man in der Lage, den Kindern entsprechend zu helfen. Diese Selbstfürsorge kann man auch auf die Zusammenarbeit mit Klienten übertragen, um Energie und eigene Ressourcen für die Arbeit mit dem Klienten nutzen zu können.

*Risiken:* -

## ***Wertschätzen***

Wertschätzende Kommunikation praktiziert man jederzeit als Elternteil mit seinen Kindern, denn selten sind Eltern stolzer als in dem Moment, wo Kinder Stärke oder neu erlernte Fähigkeiten zeigen. Auch im Coaching sollte man alle Anliegen und Probleme der Klienten, aber auch deren Stärken und Fähigkeiten wertschätzen.

*Risiken:* -

## ***Einfühlungsvermögen und Verständnis zeigen***

Das Eingehen auf die Bedürfnisse und Gefühle der eigenen Kinder ist sehr wichtig, dieses Einfühlungsvermögen für Menschen auf anderen „Inseln“ kann dem systemischen Coach bei der Zusammenarbeit mit dem Coachee und dem Verständnis für dessen Bedürfnisse und Gefühle unterstützen. Das Leben mit Kindern kann die Empathie und das Verständnis die Haltung als Coach fördern.

*Risiken:* Hier besteht die Gefahr, dass der Coach zu assoziativ mit dem Anliegen des Klienten umgeht und die dissoziative Haltung nicht gewährleisten kann.

## ***Erfahrungen aus dem Familienleben***

Die Erfahrungen als Elternteil können dazu beitragen, dass man als systemischer Coach Familienkonstellationen besser beobachten und als System analysieren kann. Als Eltern kann man sich leichter in die familiären Herausforderungen hineinversetzen, mit denen Klienten konfrontiert sind. Zusätzlich führt dies zu einem Verständnis für Dynamik in Familiensystemen und dies kann die systemische Betrachtungsweise und systemisches Denken im Coaching fördern.

*Risiken:* Durch die eigenen Erfahrungen wird die objektive und dissoziative Haltung für die Anliegen des Klienten schwieriger. Mögliche Lösungsansätze aus eigenen Erfahrungen führen oft zu einer Beratungshaltung.

## ***Beobachtung von Modellen und Methoden***

Man kann als Coach praktische Erfahrungen in der Anwendung von systemischen Modellen oder Methoden sammeln, indem man sie auf das eigene Familiensystem projiziert und dort analysiert. Dies kann zu einem Erkenntnisgewinn und einem Lernen von Modellen und Methoden für Systemische Betrachtungen führen.

*Risiken:* Kein Coaching ohne Auftrag!

## **3.2 Zusammenfassung und persönliche Reflexion**

Zu Beginn der Ausbildung zum systemischen Coach befand ich mich bereits über vier Jahre in der Rolle als Vater. Im Vergleich zu anderen Ausbildungsteilnehmer\*Innen ohne Kinder, wurden mir viele der in 3.1 aufgeführten Punkte in den ersten Modulen der Ausbildung bewusst. Besonders für „Flexibilität und Anpassungsfähigkeit“ kann ich auf mir angeeignete Ressourcen zurückgreifen und sehe das Potenzial, diese auch auf die Praxis als Coach übertragen zu können. Zeitgleich stellte ich wiederum das Risiko und die Herausforderung fest, in die Beratung abrutschen zu können und eigenen Themen auf die des Klienten zu projizieren.

Die Wichtigkeit der Selbstfürsorge lernt man mit zunehmender Verantwortung für die eigenen Kinder, denn man kann seinen Kindern nur Hilfe leisten, wenn man selbst wohl auf ist. Das gleiche gilt auch für das Coaching, wobei es einem selbst gut gehen muss, um sich respektvoll und mit Demut um die Anliegen des Klienten kümmern zu können. Ich durfte in diesem Zusammenhang feststellen, dass man eigene Anliegen und Sichten bewusst zurückhalten muss, wenn der Klient mit ähnlichen Themen konfrontiert ist.

Auf die Ressourcen Einfühlungsvermögen, sowie Beziehungsaufbau lassen sich auch in der Coaching-Praxis zurückgreifen und erleichtern eine wertschätzende Kommunikation mit den Klienten. So schafft man einen offenen und vertrauensvollen Raum für nachhaltige, zielführende und wertschätzende Coachings.

Das Leben mit Kindern versetzt einen als Elternteil immer wieder in die dankbare Situation, dass man von Kindern einen Spiegel vorgehalten bekommt. Dazu ahmen sie uns nach oder reagieren direkt und ungefiltert auf die Interaktion mit Ihnen. Dies führt bei Eltern automatisch zu einer Reflexion des eigenen Verhaltens. Diese selbstreflektierende Haltung lässt sich für die Rolle als Coach und eine stetige Weiterentwicklung nutzen.

Zusammenfassend erkenne ich persönlich meine Rolle als Vater und besonders meine Familie als große Ressource an, die mir immer wieder neue Perspektiven zeigt und mich in meiner Kompetenz als systemischer Coach stärkt. Mit der zugehörigen Neugier und Offenheit, lässt sich fast jeden Tag etwas in der Familiendynamik für den Erfahrungsschatz eines Coaches lernen.

---

## 4. Die Rolle des systemischen Coaches als Bereicherung für die Familiendynamik

*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.*

*- Talmud -*

In diesem Abschnitt möchte ich zwei Perspektiven betrachten. Zunächst, wie sich die Ausbildung zum systemischen Coach und die dort vermittelte Haltung positiv auf die eigene Elternrolle auswirken können. Zum anderen, wie sich erlernte Methoden und Techniken für Dynamiken im Familienalltag bzw. eine bessere Beziehungsarbeit mit den Kindern, anwenden lassen. Dazu wird im gesamten Abschnitt der Fokus auf die Kommunikation mit den Kindern gelegt.

### 4.1 Wie die Haltung als systemischer Coach dabei helfen kann, die Elternrolle zu verbessern

Grundlegend kann eine Ausbildung zum systemischen Coach dem Elternteil dabei helfen, die Kommunikations- und Konfliktlösungsfähigkeiten zu verbessern und eine bessere Beziehung zu den eigenen Kindern aufzubauen. Besonders die vermittelte Haltung (z.B.: OK Modell) ist eine Bereicherung. Im Folgenden werden auf die unterschiedlichen Kompetenzen, Eigenschaften und Fähigkeiten eines systemischen Coaches eingegangen und auf den Familienalltag und die mögliche Bereicherung für die eigene Elternrolle projiziert.

#### ***Kommunikation***

Als systemischer Coach lernt man, eine effektive Kommunikationsstrategie zu entwickeln, um einen offenen und respektvollen Austausch zu fördern. Die Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten bei Eltern kann dazu beitragen, wertschätzender und zielgerichteter mit den eigenen Kindern zu kommunizieren. Elternteile mit den Fähigkeiten: aktives zuzuhören, Fragen stellen und Feedback geben, können wertschätzende und tiefere Gespräche mit Kindern führen. Der Nachwuchs fühlt sich gehört und verstanden, was zu einer offeneren und vertrauensvolleren Beziehung zwischen Eltern und Kind führen kann. Mit dieser achtsamen und respektvollen Kommunikation lassen sich Missverständnisse und Konflikte innerhalb der Familie frühzeitig vermeiden.

## ***Empathie und Verständnis***

Neben den Kommunikationsfähigkeiten sind Empathie und Verständnis zentrale Bestandteile der Haltung eines systemischen Coaches. Im Coaching ist Empathie wichtig, um eine positive Beziehung zum Klienten aufzubauen und ihn bei der Lösung seiner Probleme unterstützen zu können. Indem man lernt, sich verständnisvoll in die Erfahrungen und Perspektiven hineinzuversetzen, kann man als Elternteil empathisch auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen und deren Sichtweisen, sowie Gefühle verstehen.

## ***Wertschätzung und Respekt (Demut)***

In der Coaching-Praxis sind Wertschätzung und der Respekt für die Klienten zentral. Wertschätzung bedeutet, die Klienten als einzigartige Individuen zu betrachten und ihre Bedürfnisse, Werte und Überzeugungen anzuerkennen. Respekt bedeutet, dass man den Coachee und dessen Anliegen mit Achtung und Demut behandelt, sowie Entscheidungen und Handlungen akzeptiert. Diese Haltung kann auch als Elternteil eingenommen werden, indem man seine Kinder als eigenständige Individuen mit eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen respektiert und wertschätzt. Das kann dazu beitragen, das Vertrauen zwischen Eltern und Kindern zu stärken und eine positive Beziehung aufzubauen.

Eine Quelle zur Förderung von Wertschätzung im Kontext der Elternrolle ist beispielsweise das Konzept der "Achtsamen Kommunikation" von M. B. Rosenberg. Dort geht es darum, eine wertschätzende, empathische Kommunikation mit den Kindern zu pflegen und Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken, ohne zu kritisieren.

## ***Fokus auf Stärken und Ressourcen (Empowerment)***

Statt sich auf Defizite und Schwächen zu konzentrieren, liegt der Fokus in der systemischen Coaching-Praxis auf den Stärken und Ressourcen der Coachees. Das bedeutet, dass Klienten dabei unterstützt werden, die eigenen Ressourcen sowie Lösungen zu finden, um positive Veränderungen herbeizuführen. Mit diesem Fokus lassen sich Stärken und Fähigkeiten der Kinder fördern und Potenziale entfalten. Durch dieses Empowerment lässt sich deren Selbstwertgefühl stärken und man kann ihnen helfen, sich zu selbstbewussten und selbstständigen Menschen zu entwickeln.

"Stärken stärken: Wie Sie Ihr Kind individuell fördern" von Isabell Prophet gibt praktische Tipps dazu, wie man die Stärken seines eigenen Kindes erkennen und fördern kann.

## ***Systemisches Denken***

Im systemischen Coaching wird das Problem des Klienten nicht isoliert betrachtet, sondern in Zusammenhang mit anderen Systemen und Personen, die darauf Einfluss nehmen. Man sollte als Coach demnach in der Lage sein, Zusammenhänge und Beziehungen innerhalb eines Systems zu erkennen, um die Dynamik und Interaktionen zwischen den verschiedenen Elementen zu verstehen.

Durch systemisches Denken können komplexe Zusammenhänge besser verstanden und nachhaltige Lösungen entwickelt werden.

Als Elternteil kann man diese Perspektive einnehmen und das Familienleben als ein System betrachten, in dem alle Mitglieder miteinander verbunden sind und aufeinander Einfluss nehmen. Indem man diese Zusammenhänge besser versteht, kann man Konflikte leichter lösen und das Familienleben harmonischer gestalten. Dies kann helfen, Beziehungen, Rollen und Interaktionen innerhalb der Familie einfacher wahrzunehmen.

Bestandteil des systemischen Ansatzes ist auch die Erkennung familiäre Muster, was dabei unterstützen kann, ungesunde und problemverursachende Muster in der eigenen Familie zu durchbrechen.

### ***Reflexion und Selbstreflexion***

Als systemischer Coach ist man neben der Selbstreflexion darin geschult, den Klienten bei der Reflexion zu unterstützen. Dies ermöglicht es auch als Elternteil, die eigenen Gedanken, Handlungen und Gefühle regelmäßig zu hinterfragen. Indem man seine Haltung und Verhaltensweisen reflektiert, lässt sich die Beziehung zu den Kindern verbessern. Ein Beispiel hierfür wäre die Reflexion über die eigenen Erziehungsziele und die Überprüfung, ob diese Ziele mit den Bedürfnissen und Wünschen der Kinder übereinstimmen. Durch gezielte Kommunikation lässt sich eine Reflexion auch bei den Kindern hervorrufen.

Das Buch "Reflexion und Selbstreflexion in der Psychotherapie" von Peter Fonagy und Mary Target bietet einen guten Überblick darüber, wie man Reflexion und Selbstreflexion in der Therapie und im Coaching nutzen kann.

### ***Offenheit***

Ein Coach sollte eine offene Haltung gegenüber verschiedenen Lebensweisen und Sichtweisen haben, um Klienten unvoreingenommen und ohne Vorurteile unterstützen zu können. In der Haltung als Coach sieht man hinter jeder Verhaltensweise immer eine positive Absicht. Eine Offenheit gegenüber Veränderungen und neuen Erfahrungen, kann dazu beitragen, als Elternteil neue Perspektiven oder Lösungsansätze zu finden.

### ***Neugier und Fragen stellen***

Die Rolle des systemischen Coaches zeichnet sich durch eine neugierige Haltung und das Stellen von Fragen aus. Durch das Stellen von bewusst überlegten Fragen können Klienten ihre Gedanken und Gefühle besser strukturieren und selbst Lösungen finden. Als Elternteil kann man dies nutzen, um seine Kinder besser zu verstehen und deren Perspektive zu erfahren. Dadurch lässt sich die Kommunikation zwischen Eltern und Kindern verbessern und gegenseitiges Verständnis erzeugen.

## ***Lösungsorientierung***

Der Coach unterstützt Klienten dabei, selbst die Lösungen zu erarbeiten und legt den Fokus dabei auf den Lösungsraum und nicht auf die Probleme. Als Elternteil kann man diesen Fokus steuern, um mit den Kindern nach Lösungen zu suchen und sie zu ermutigen, sich nicht auf die Probleme zu konzentrieren, sondern sich selbst Lösungen zu erarbeiten. Durch diese Haltung kann man gemeinsam positive Veränderungen im Familienleben erreichen und das Selbstbewusstsein sowie die Selbstwirksamkeit der Kinder fördern.

## ***Zusammenfassung und persönliche Reflexion***

Die bisher aufgeführten Punkte zeigen, wie die grundlegende Haltung eines kompetent ausgebildeten systemischen Coaches und eine achtsame Kommunikation das Handeln der eigenen Elternrolle immens bereichern können. Dies führt zu einer regelmäßigen Reflexion über das eigene Handeln in der Elternrolle und somit zu einer Achtsamkeit im Verhalten innerhalb der Familie. Empathie, Wertschätzung und Verständnis im Umgang mit Klienten lassen sich ohne weiteres auf die Themen und Sichtweisen der eigenen Kinder übertragen und führen beim Erleben der eigenen Elternrolle zu mehr Gelassenheit. Aufkommende Probleme und Konflikte können frühzeitig relativiert oder sogar behoben werden. Das Setzen des Fokus auf die Stärken und Ressourcen der Coaches und das damit verbundene Empowerment wirkt wahre Wunder im Umgang mit den eigenen Kindern. Durch das Vorleben eines bewussten und wertschätzenden Umgangs mit jeglicher Art von Emotionen, lernen die Heranwachsenden einen besseren Zugang zu den eigenen Gefühlen. Der lösungsorientierte und systemische Ansatz bereichert viele Situationen im Familienalltag und ermöglicht das leichtere Einnehmen anderer Perspektiven. Die Offenheit und Neugier eines Coaches lassen sich in der Elternrolle auf die Interaktion mit Kindern projizieren und motivieren dazu, die „Inseln“ des Nachwuchses zu erkunden.

Zusammengefasst konnte ich sehr viel aus dieser großartigen Reise zum systemischen Coach auf mein tägliches Handeln und Verhalten als Vater anwenden, was sich ausschließlich positiv auf unsere Zufriedenheit in der Familie und auf mein Verhalten mit meinen Kindern auswirkt. In dem ich in der Kommunikation mit meinen Kindern die dahinterliegenden Emotionen oder Bedürfnisse ergründe, vermeide ich eine direkte, vielleicht unüberlegte Reaktion auf das Verhalten der Kinder. Besonders die Beziehung und Kommunikation mit den eigenen Kindern hat sich sehr stark ins positive entwickelt. Ich verstehe meine Kinder besser.

## 4.2 Methoden und Techniken aus dem systemischen Coaching im Familienalltag

In diesem Abschnitt werden Methoden oder kleine Techniken aus dem „Werkzeugkoffer“ eines systemischen Coaches kurz erläutert und wie diese den Familienalltag mit den eigenen Kindern bereichern können. Dabei handelt es sich nicht um Coachinggespräche mit den Kindern als Klienten, sondern um Kompetenzen, die sich in der alltäglichen Kommunikation mit den Kindern anwenden lassen.

### ***Inselmodell***

Das Inselmodell von Vera F. Birkenbihl beschreibt, wie sich jeder Mensch auf einer eigenen „Insel“ befindet, die sich aus den eigenen Werten, Überzeugungen und Erfahrungen aufbaut und definiert. Indem man sich als Elternteil der eigenen Insel bewusst macht und die Inseln der Kinder kennenlernt, lassen sich bestimmte Verhaltensweisen viel besser verstehen. Zudem können die Bedürfnisse und Wünsche leichter berücksichtigt werden. Man kann die Kinder ermutigen, über ihre Insel zu sprechen und ihnen helfen, ihre Werte und Überzeugungen zu entwickeln.

### ***Aktives Zuhören***

Aktives Zuhören ist eine Technik, bei der man sich vollständig auf die sprechende Person konzentriert, um ein tieferes Verständnis für die Gedanken und Gefühle zu erlangen und um dem Gegenüber einen wertschätzenden Raum des Zuhörens zu geben. Als systemischer Coach ist es wichtig, aktiv zuzuhören und dem Klienten ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Als Elternteil kann man diese Fähigkeit nutzen, um seinen Kindern zuzuhören und ihre Sorgen und Probleme mit voller Aufmerksamkeit ernst zu nehmen. Durch aktives Zuhören können die Kinder die Unterhaltung lenken und es werden dabei ausschließlich die Themen der Kinder besprochen.

### ***Reframing***

Reframing ist eine Technik, die verwendet wird, um die Perspektive auf eine Situation zu ändern und eine mögliche Bewertung neu zu deuten. Man unterscheidet zwischen Kontext- und Inhaltsreframing. Während man beim Inhaltsreframing den Dingen eine neue, meist positive Bedeutung gibt, stellt man beim Kontextreframing die negative Seite oder Eigenart in einen anderen Zusammenhang, in dem es sich dann leichter ins positive deuten lässt. Reframing lässt sich anwenden, indem man Kindern dabei hilft, negativen Gedanken, Überzeugungen oder Eindrücke in positive umzuwandeln. Ein Beispiel für ein Inhaltsreframing liefert meine eigene Tochter, die immer wieder traurig darüber ist, dass sie schnell etwas „verärgert“. Man kann ihr mithilfe von Reframing daran aufzeigen, dass sie eine sehr schnelle Wahrnehmung hat und genau weiß, was sie möchte und was nicht. Ein verbreitetes Beispiel für das Kontextreframing mit Kindern ist: Man nimmt sein Kind als sehr stur wahr. Stellt man sich dann vor, dass Kind würde von Erwachsenen belästigt, dann wäre es sehr nützlich, wenn das Kind dann stur wäre!

## ***Fragetechniken***

Fragetechniken sind im systemischen Coaching der Kern der Arbeit, um z.B. einen Perspektivwechsel beim Gegenüber zu ermöglichen. Als Eltern kann man diese Techniken nutzen, um die Sichtweise der Kinder besser zu verstehen bzw. die Kinder dazu zu ermutigen, über Gefühle und Gedanken zu sprechen. Das Stellen von offenen, statt geschlossenen Fragen kann der Kommunikation schon sehr helfen.

Zirkuläre Fragen können vor allem jungen Kindern helfen, die Interaktionen zwischen Familienmitgliedern besser zu verstehen. Zum Beispiel könnte man fragen: „Wie denkst du, wie sich deine Schwester fühlt, wenn du ihr Spielzeug wegnimmst?“

Hypothetische Fragen können Kindern die Unterschiedsbildung leichter machen und ebenfalls wahre Wunder bewirken. Sie können zu sehr vielen Erkenntnissen bei den Kindern sorgen. Zum Beispiel könnte man fragen: „Wie fühlst du dich in der Situation XY?“, „Was könnten wir anders machen, um die Situation zu verbessern?“ oder „Was müsste passieren, damit du dir mit Spaß die Zähne putzt?“.

Auch weitere Fragetechniken lassen sich im Umgang mit den eigenen Kindern sinnvoll einsetzen und fördern die Kommunikation und häufig die Wahrnehmung der Kinder.

## ***Metaphern und Geschichten***

Metaphern und Geschichten können dazu beitragen, komplexe Konzepte und Ideen auf einfache und leicht verständliche Weise zu vermitteln. Sie können besonders mit Kindern dazu beitragen, eine positive Stimmung zu schaffen und eine gemeinsame Sprache in der Familie zu etablieren. Ein Beispiel für eine Metapher im Familienalltag wäre: „Unsere Familie ist wie ein Puzzle, jeder von uns hat eine einzigartige Aufgabe, aber wir müssen zusammenarbeiten, um ein schönes Bild zu ergeben.“.

Der narrative Ansatz im Coaching betrachtet das Leben als eine Sammlung von Geschichten, die von uns selbst und von anderen erzählt werden. Im Familienalltag kann der narrative Ansatz familiäre Beziehungen bereichern, indem die Geschichten in den Fokus rücken. Durch die Untersuchung und Änderung dieser Narrative können z.B. Kinder ihre Wahrnehmungen und Überzeugungen über sich selbst und andere neu definieren.

## ***Gewaltfreie Kommunikation***

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist eine Kommunikationsmethode, die von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde, um empathischer und wertschätzender miteinander zu kommunizieren. Die GfK geht davon aus, dass alle Menschen grundsätzlich Bedürfnisse haben, die sie durch ihr Verhalten ausdrücken. Es lässt sich mithilfe von GfK bedürfnisorientiertes Feedback bzw. konstruktive Kritik auf eine wertschätzende Art äußern. Im Familienalltag kann die GfK dazu beitragen, die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern zu verbessern, indem sie eine wertschätzende und empathische Kommunikation fördert. Durch Anwendung der GfK lernen Eltern,

die eigenen Bedürfnisse und die der Kinder zu erkennen und zu berücksichtigen. Gleichzeitig kann dies für die Kinder als vorbildliches Verhalten wahrgenommen werden, sodass sich diese Art der Kommunikation auch auf die Kinder überträgt.

### ***Zusammenfassung und Reflexion***

Die hier genannten Methoden und Techniken gehören alle zum Grundrepertoire eines Coaches, die sich einfach in den Familienalltag, besonders erkenntnisreich in der Kommunikation mit den Kindern, anwenden lassen. Es gibt sicherlich noch weit mehr Methoden zur Unterstützung der Elternrolle, jedoch habe ich es auf die Ansätze begrenzt, die ich bereits mit meiner 4-jährigen Tochter ausprobiert habe. Man lernt, dass es nicht immer ein dediziertes Coaching braucht, sondern dass sich viele Lerninhalte aus der Ausbildung zum systemischen Coach auf das tägliche Miteinander sehr gut anwenden lassen.

Mit Beginn der Ausbildung und mit jedem Modul konnte ich feststellen, dass mich die hier aufgeführten Methoden und Techniken sehr bereichert haben. Ich möchte das Wissen über diese Herangehensweisen und z.B. das Inselmodell im Hinterkopf nicht mehr missen, denn egal welches Alter unsere Kinder haben, sie haben Bedürfnisse wie jeder andere Mensch auch. Sie werden es einem zuallererst in Form einer vertrauensvollen und wertschätzenden Beziehung danken.

---

## 5. Zusammenfassung und Abschluss

Wie sich zum Abschluss dieser Ausarbeitung festhalten lässt, können sich die Elternrolle und die des systemischen Coaches sehr gut gegenseitig bereichern und viele Synergieeffekte ermöglichen. Es zeigt sich, dass die Praxis als Coach von jeder Lebenserfahrung, besonders von Ressourcen aus dem Familienkontext, profitieren kann. Der Umgang mit Kindern ist für jedes Elternteil eine wunderbare Erfahrung, aber auch eine individuelle Herausforderung. Viele der dabei täglich erlebten Aspekte, können die Reise zu einem systemischen Coach, besonders für mich, sehr bereichern.

Schwerpunkt dieser Abschlussarbeit liegt wiederum darauf, wie die Rolle als systemischer Coach das Elternsein positiv beeinflusst. Wie sich die Lerninhalte, aber vor allem die Erfahrungen aus dem systemischen Coaching, auf die eigene Elternrolle übertragen lassen. Besonders die vermittelte Haltung im systemischen Coaching, die sich in der Interaktion mit anderen Menschen sehr schnell festigt, gibt dem Elternsein eine ganz andere Grundlage und Perspektive im Umgang mit den eigenen Kindern. Wenn ich mir das Alter meiner beiden Töchter bewusst mache und sie sich noch am Anfang der Entwicklung zum erwachsenen Menschen befinden, ist eine demütige und respektvolle Haltung diesen kleinen Menschen gegenüber, ein sehr großer Mehrwert für die gesamte Familiendynamik. Neben der Haltung sind auch die erlernten Methoden, sowie Techniken wie z.B. Fragetechniken, ein mächtiges Werkzeug in der alltäglichen Kommunikation. Besonders mit Kindern in der Kompetenzentwicklung, führen diese Tools zu viel mehr Verständnis, Nähe und somit auch zu einer tieferen und vertrauensvolleren Beziehung zwischen Eltern und Kind.

In den Ausbildungsmodulen wird durch vertiefende Übungen auch die Arbeit mit sich selbst angestoßen und führt häufig zu neuen Perspektiven. Diese Selbstreflexion kann rollenübergreifend einen positiven Effekt auf andere Lebensbereiche bewirken und begrenzt sich nicht nur auf die Bereicherung der Elternrolle. Durch Anwendungen der Methoden und Techniken blickt man auf sein Leben und die darin enthaltenen Bereiche. Dadurch erkannte ich das Potenzial der Ausbildung für meine Lebensbereiche Beruf und Familie und dass ich mich dort mit mehr Klarheit und neuen Kompetenzen zielgerichtet weiterentwickeln kann.

Zusammengefasst halte ich aus meiner Sicht fest, dass die Ausbildung zum Systemischen Coach vor allem die eigene, persönliche Entwicklung anstößt und die Selbsterfahrungsanteile eine tiefgründige Auseinandersetzung mit sich selbst bewirkt haben. Genau dieser Aspekt befähigte mich als Coach dazu, jede Rolle in meinem Leben zu bereichern.

DANKESCHÖN.