



## **Krisen als Chance**

**Coaching zur Restrukturierung von Lebenszielen bei persönlichen Krisen**



## Inhaltsverzeichnis

I. Einleitung .....	2
II. Auswirkungen von Krisen auf Lebensziele .....	2
1. Verschiebung von Prioritäten: „Worauf kommt es an?“ .....	2
2. Die Sinnsuche: „Wer bin ich und was will ich?“ .....	2
3. Die Korrektur von Zielen: „Wo möchte ich hin?“ .....	3
4. Die Stärkung der Resilienz: „Was lerne ich daraus?“ .....	3
5. Die Wichtigkeit der sozialen Unterstützung: „Wer ist für mich da?“ .....	3
III. Die Bedeutung von Coaching in Lebenskrisen .....	3
1. Die Natur von Lebenskrisen .....	4
2. Der Coach als (Krisen-)Begleiter .....	4
3. Die Stärkung des Selbstbewusstseins .....	4
4. Lösungen finden und Ziele setzen .....	4
5. Ein sicherer Raum für Selbstreflexion .....	4
IV. Coaching-Methoden und Ansätze in Lebenskrisen .....	5
1. Lösungsorientiertes Coaching .....	5
2. Ressourcen-aktivierendes Coaching .....	6
3. Timeline-Arbeit .....	6
4. Die Arbeit mit dem Inneren Team .....	7
5. Restriktions-Modell .....	7
V. Herausforderungen und ethische Aspekte im Coaching bei Krisen .....	8
1. Vertraulichkeit und Datenschutz .....	8
2. Professionelle/rechtliche Grenzen und Kompetenz .....	8
3. Empathie und Mitgefühl .....	9
4. Ethik der Zielsetzung und des Fortschritts .....	9
5. Autonomie des Klienten .....	9
6. Die Beendigung der Coach-Klienten-Beziehung .....	9
VIII. Zusammenfassung .....	10
IX. Literaturverzeichnis .....	11
X. Abbildungsverzeichnis .....	11

## **I. Einleitung**

Lebenskrisen sind unvermeidbar. Jeder Mensch erfährt in seinem Leben mindestens eine für ihn existenzielle Krise. Nicht zuletzt die Coronapandemie hat viele Menschen in eine Art Sinn- bzw. Lebenskrise gestürzt. Der Alltag war plötzlich anders oder gar nicht mehr strukturiert. Erschwerend hinzu kam der Faktor, dass niemand – nicht einmal die Experten – vorhersehen konnte, wie lange der Zustand anhalten wird.

Was als sog. Krise wahrgenommen wird ist individuell und einzelfallabhängig. Viele erleben den Tod eines nahen Angehörigen oder Familienmitglieds, eine schwere physische oder psychische Erkrankung, eine Scheidung vom Ehepartner, den Verlust des Arbeitsplatzes oder sogar den Eintritt ins Rentenalter als lebensveränderndes Geschehen, welches in einer Krise münden kann. Gemeinsam haben diese Ereignisse, dass mit ihnen eine wichtige Säule oder ggf. sogar die einzige Säule im Leben eines Menschen wegbricht und dieser daraufhin eine Art von Orientierungslosigkeit erlebt.

Das Ziel dieser Abschlussarbeit soll daher sein, den Nutzen aber auch die Herausforderungen von Coaching bei der Bewältigung von Lebenskrisen und der Neuausrichtung von Lebenszielen zu untersuchen. In dieser Abschlussarbeit werde ich daher untersuchen, wie Krisen unser Streben nach Lebenszielen und Sinnhaftigkeit beeinflussen können und welche Möglichkeiten uns zur Verfügung stehen mit diesen Herausforderungen umzugehen.

## **II. Auswirkungen von Krisen auf Lebensziele**

Krisen sind ein unausweichlicher Teil des menschlichen Lebens. Ihr Auftreten ist mannigfaltig. Angefangen von persönlichen Herausforderungen wie Gesundheitsproblemen oder dem Verlust eines geliebten Menschen bis hin zu globalen Ereignissen wie Wirtschaftskrisen, Pandemien oder Kriege. Diese Krisen können, sowohl auf kurze als auch auf langfristige Sicht, erhebliche Auswirkungen auf unsere Lebensziele haben.

### **1. Verschiebung von Prioritäten: „Worauf kommt es an?“**

Die wohl offensichtlichste Auswirkung von Krisen ist die Verschiebung von Prioritäten. In Zeiten der Krise können Menschen gezwungen werden, ihre Perspektiven radikal zu überdenken, um für sich herauszufinden, was für sie Priorität hat. Beispiele dafür können sein, dass jemand, der zuvor seine berufliche Karriere in den Vordergrund gestellt hat, seine beruflichen Ziele nunmehr in den Hintergrund rückt, um sich um die Gesundheit eines kranken Familienmitglieds zu kümmern. In einer wirtschaftlichen Krise kann jemand, der zuvor materielle Ziele verfolgt hat, plötzlich seine Prioritäten dahingehend verschieben, dass dieser nach finanzieller Stabilität strebt.

### **2. Die Sinnsuche: „Wer bin ich und was will ich?“**

Krisen können auch dazu führen, dass Menschen verstärkt über den Sinn und Zweck ihres Lebens nachdenken. Wenn man mit einer schweren Krankheit konfrontiert ist

oder einen Jobverlust erlebt, kann dies existenzielle Fragen aufwerfen. Menschen könnten sich - ggf. sogar das erste Mal in ihrem Leben - fragen, was für sie wirklich wichtig ist, was ihr Lebenszweck ist und wie sie ihr Leben (künftig) sinnvoll gestalten können. Dies kann zu einer intensiven Suche nach persönlicher Erfüllung und einem tieferen Verständnis der eigenen Werte führen, welche in einer Neuausrichtung des Wertekompass münden können.

### **3. Die Korrektur von Zielen: „Wo möchte ich hin?“**

Krisen erfordern oft eine Anpassung unserer Lebensziele. Eine Person, die in einer wirtschaftlich schlechten Lage steckt, könnte ihre kurzfristigen Gewinnziele aufgeben und stattdessen Maßnahmen zur Kostensenkung, zum Sparen und letztlich zum Überleben ergreifen. Ein Individuum, das mit persönlichen Verlusten konfrontiert ist, könnte seine langfristigen Karriereziele neu bewerten und nach flexibleren Optionen suchen, um Arbeit und Privatleben in Einklang zu bringen. Die Fähigkeit Ziele anzupassen, ist entscheidend, um in Zeiten der Krise widerstandsfähig zu sein.

### **4. Die Stärkung der Resilienz: „Was lerne ich daraus?“**

Nicht zuletzt kann die Überwindung einer Krise dazu beitragen, unsere psychische Widerstandsfähigkeit, die sog. Resilienz, zu stärken. Wenn Menschen mit Herausforderungen konfrontiert werden, entwickeln diese oft Fähigkeiten zur Bewältigung von Stress, zur Problemlösung und zur Anpassungsfähigkeit. Diese Fähigkeiten können ihnen nicht nur in der Bewältigung der aktuellen Krise helfen, sondern auch in Zukunft, wenn sie mit anderen Herausforderungen konfrontiert sind. Eine Krise kann somit die Chance bieten, persönlich zu wachsen und stärker aus ihr hervorzugehen.

### **5. Die Wichtigkeit der sozialen Unterstützung: „Wer ist für mich da?“**

In Zeiten der Krise wird die Bedeutung sozialer Unterstützung besonders deutlich. Familie, Freunde und Gemeinschaften können eine entscheidende Rolle spielen, um Menschen durch schwierige Zeiten zu begleiten. Viele Menschen können im Verbund besser mit Verlusten umgehen, Lösungen finden und unsere Lebensziele neu definieren. Die Unterstützung von anderen kann uns auch dabei helfen, unsere mentale Gesundheit aufrechtzuerhalten.

## **III. Die Bedeutung von Coaching in Lebenskrisen**

Das Leben ist eine Reise, die mit Höhen und Tiefen, Herausforderungen und Erfolgen gefüllt ist. In den Tiefen dieser Reise, in den sogenannten Lebenskrisen, kann professionelles Coaching eine transformative Rolle spielen. Coaching, eine Form der Unterstützung und Begleitung, hat sich in den letzten Jahren als wirksame Herangehensweise erwiesen, um Menschen in schwierigen Zeiten zu helfen und ihnen zu ermöglichen, gestärkt aus Krisen hervorzugehen.

## **1. Die Natur von Lebenskrisen**

Lebenskrisen sind Momente im Leben, in denen wir uns verletzlich, verloren oder überfordert fühlen. Sie können durch persönliche Verluste, berufliche Herausforderungen, gesundheitliche Probleme oder Beziehungskonflikte ausgelöst werden. Was als Krise empfunden wird ist individuell. In diesen Zeiten können Menschen das Gefühl haben, den Boden unter den Füßen zu verlieren und sich in einer Sackgasse zu befinden. Hier kann sich Coaching als nützlich erweisen.

## **2. Der Coach als (Krisen-)Begleiter**

Ein Coach<sup>1</sup> ist ein professioneller Prozessbegleiter, der Menschen dabei unterstützen kann, ihre Ziele zu definieren, Hindernisse zu überwinden und ihr volles Potenzial zu entfalten. In Lebenskrisen kann ein Coach eine wichtige Rolle dabei spielen, Klarheit zu schaffen und eine neue Richtung zu finden. Der Coach bietet eine neutrale Perspektive und unterstützt den Klienten dabei, seine Gedanken zu strukturieren und Lösungen zu entwickeln. Dies kann enormen emotionalen und mentalen Nutzen bringen, wenn Menschen in Krisenzeiten oft von Unsicherheit und Stress geplagt sind.

## **3. Die Stärkung des Selbstbewusstseins**

Ein wesentlicher Aspekt des Coachings in Lebenskrisen ist die Förderung des Selbstbewusstseins. Während Krisen das Selbstwertgefühl oft schwächen können, kann ein Coach helfen, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wieder aufzubauen. Dies ermöglicht es den Klienten, gestärkt aus der Krise hervorzugehen und sich auf seine Stärken und Ressourcen zu konzentrieren. Ein gestärktes Selbstbewusstsein kann auch dazu beitragen, Entscheidungen zu treffen, mit denen der Klient langfristig am besten Leben kann.

## **4. Lösungen finden und Ziele setzen**

Coaching hilft den Klienten nicht nur dabei, sich besser zu fühlen, sondern auch konkrete Schritte zu unternehmen, um ihre Situation zu verbessern. Ein Coach unterstützt den Klienten dabei, realistische Ziele zu setzen und einen klaren Aktionsplan zu entwickeln. Dieser Plan kann dazu beitragen, die Krise zu bewältigen und positive Veränderungen im Leben herbeizuführen.

## **5. Ein sicherer Raum für Selbstreflexion**

Ein weiterer Vorteil von Coaching in Lebenskrisen ist, dass es den Klienten einen sicheren Raum bietet, um über ihre Gefühle und Gedanken zu sprechen. Dies kann äußerst therapeutisch sein und dazu beitragen, die emotionale Belastung der Krise zu reduzieren. Der Coach hört aufmerksam zu, stellt Fragen und fördert die

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beide Geschlechter.

Selbstreflexion, was den Klienten dabei unterstützt, die Wurzeln seiner Probleme zu erkennen und konstruktive Lösungen zu finden.

#### **IV. Coaching-Methoden und Ansätze in Lebenskrisen**

Wenn der Klient sich dazu entschieden hat sich zur persönlichen Unterstützung eines systemischen Coachs zu bedienen, dann stehen diesem - je nach Anliegen und Persönlichkeit des Klienten - verschiedenste Methoden zur Verfügung. Soweit sich in der Ziel- und Auftragsklärung herauskristallisiert hat, dass der Coachee in einer persönlichen Lebenskrise steckt und Unterstützung dabei benötigt, seine persönlichen Lebensziele neu auszurichten, stehen dem Coach diverse Methoden und Techniken zur Verfügung, um den Klienten bei Erreichung dieses Ziels zu unterstützen. Nachfolgend sollen auszugsweise Methoden dargestellt werden, die in diesen Coachingsituationen dazu führen können, dass der Klient seine Lebensziele neu strukturieren kann.

Der systemische Coach betrachtet den Klienten dabei in seinem sozialen Kontext, einschließlich der Beziehungen zu anderen Menschen und der Umgebung. In Lebenskrisen kann die Unterstützung des sozialen Netzwerks und die Verbesserung von Beziehungen eine wichtige Rolle spielen. Ein systemischer Coach hilft dem Klienten dabei, die Dynamik seiner Beziehungen zu verstehen und mögliche Veränderungen zu erkennen, die zur Bewältigung der Krise beitragen können.

Insgesamt bieten Coachingmethoden und -ansätze verschiedene Werkzeuge und Strategien, um Menschen in Lebenskrisen zu unterstützen. Die Wahl des am besten geeigneten Ansatzes hängt von den individuellen Bedürfnissen und Zielen des Klienten ab. In jedem Fall kann Coaching eine wertvolle Ressource sein, um Menschen dabei zu helfen, schwierige Zeiten zu überstehen, persönliches Wachstum zu fördern und gestärkt aus Lebenskrisen hervorzugehen.

In diesem Aufsatz werden einige geeignete Methoden und Ansätze beleuchtet.

##### **1. Lösungsorientiertes Coaching**

Das lösungsorientierte Coaching konzentriert sich auf die Entwicklung konkreter Lösungen für aktuelle Probleme. In Lebenskrisen können Menschen oft das Gefühl haben, von den Herausforderungen überwältigt zu sein. Die lösungsorientierte Methode hilft ihnen, die Krise in kleinere, handhabbare Teile aufzuteilen. Der Coach unterstützt den Klienten dabei, klare Ziele zu setzen und Schritte zu identifizieren, um diese Ziele zu erreichen. Diese Methode fördert die Selbstwirksamkeit und ermutigt den Klienten, aktiv an der Bewältigung der Krise mitzuwirken.

## 2. Ressourcen-aktivierendes Coaching

Die ressourcenorientierte Coachingmethode konzentriert sich darauf, die vorhandenen Stärken und Ressourcen des Klienten zu identifizieren und zu nutzen<sup>2</sup>. In Lebenskrisen kann dies bedeuten, dass der Coach den Klienten dabei unterstützt, auf vergangene Bewältigungsstrategien und erfolgreiche Erfahrungen zurückzugreifen. Dieser Ansatz betont die Idee, dass der Klient bereits über die Fähigkeiten verfügt, um die Krise zu bewältigen, und ermutigt zur Aktivierung dieser inneren Ressourcen.

Ziel des ressourcenorientierten Coachings ist es, mittels konkreter Methoden einen Zugang zu Ressourcen zu bekommen. Durch die Einbeziehung in den Coaching-Prozess können diese zum Anstoßen von Veränderungsprozessen genutzt werden. Die Aktivierung von Ressourcen trägt maßgeblich zu einer ausgewogenen Befriedigung von körperlichen und seelischen Grundbedürfnissen bei. Sie fördert darüber hinaus das allgemeine Wohlbefinden und verbessert dadurch Bewältigungsprozesse. Vor allem bei langanhaltenden und hohen Anforderungen bzw. Belastungen sollte besonderes Augenmerk auf die eigene Ressourcenaktivierung gelegt werden.

Klienten stecken oftmals gefühlstechnisch so tief in der Krise, dass sie sich kaum vorstellen können, diese aus eigener Kraft zu bewältigen. Dies auch dann, wenn sie bereits andere lebensverändernde Situationen in ihrem Leben erfolgreich überwunden haben. Hier gilt es die Ressourcen des Klienten herauszuarbeiten. Der Klient soll so in die Lage versetzt werden zu erkennen, dass er die Kraft eine Krise zu bewältigen bereits in sich trägt und dass er Mittel und Wege finden kann, um es auch dieses Mal zu meistern.

## 3. Timeline-Arbeit

Die Timeline-Arbeit ist ein therapeutischer Ansatz, der ursprünglich aus der Hypnotherapie stammt und im NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) weiterentwickelt wurde. Die Timeline ist dabei ein inneres oder äußeres Abbild der eigenen Lebenszeit. Die therapeutische Technik „walking the Time Line“ ist seit den 70er Jahren bekannt. Allerdings entwickelte 1988 der Hypnotherapeut Tad James die Time Line Therapy™.<sup>3</sup>

Die Timeline stellt eine wirksame Methode dar, dem Coachee vorhergegangene Lebens-Meilensteine vor Augen zu führen. Da diese meist sowohl aus positiven als auch negativen Situationen bestehen, wird dem Klienten deutlich, dass das Leben nicht immer gradlinig verläuft. Darüber hinaus wird verdeutlicht, dass aus dem Umgang mit früheren Lebenssituationen wertvolle Erkenntnisse gezogen werden können, die möglicherweise helfen, auch mit der akuten Lebenssituation umzugehen.<sup>4</sup> Gleichzeitig

---

<sup>2</sup> <https://www.coaching-magazin.de/fuehrung/mit-ressourcenaktivierendem-coaching-unternehmerische-zukunft-gestalten>, 03.10.2023

<sup>3</sup> <https://www.resilienz-akademie.com/wiki/timeline-arbeit/>, 03.10.2023

<sup>4</sup> <https://www.resilienz-akademie.com/wiki/timeline-arbeit/>, 03.10.2023

werden dem Coachee auch Erfolgserlebnisse vor Augen geführt, die dazu führen können, dass dieser neuen Lebensmut fassen und Stolz empfinden kann.

Durch den „Sprung“ in die Zukunft und dem Blick „zurück“ in die Gegenwart nimmt der Coachee einen Perspektivwechsel vor, der es ihm ermöglicht, die Situation mit einem gewissen Abstand und Neutralität zu betrachten. Der Rat aus der „Zukunft“ wird so dann aus einer gesicherten Position herausgegeben, ohne die Befürchtung zu haben, eine falsche Entscheidung zu treffen. Gleichzeitig wird der Blick auf das Wesentliche gelenkt. Der Coachee könnte in diesem Zeitpunkt erkennen, dass der in der Vergangenheit ggf. den Fokus auf Lebens-Themen gelenkt hat, die ihm heute gar nicht mehr wichtig erscheinen. Frühere Krisen erscheinen ihm aus dem heutigen Blickwinkel möglicherweise sogar nichtig.

#### **4. Die Arbeit mit dem Inneren Team**

Das Innere Team, bei dem es sich um ein Persönlichkeitsmodell des Hamburger Psychologen Friedemann Schulz von Thun handelt<sup>5</sup>, kann ebenfalls unterstützend angewandt werden.

Jeder Mensch mehrere innere Persönlichkeitsanteile hat, die für unterschiedliche Bedürfnisse zuständig sind. Ziel ist es Klarheit und Integration widersprüchlicher Persönlichkeitsanteile und Bedürfnisse und Entscheidungssicherheit zu erlangen.<sup>6</sup> Zunächst sind die einzelnen Persönlichkeitsanteile des Coachees zu identifizieren, welche gemeinsam das „innere Team“ bilden.

Die Einsatzmöglichkeiten sind mannigfaltig: bei Unfähigkeit Entscheidungen zu treffen, bei persönlicher Stagnation sowie bei allen Lebenssituationen, in denen widersprüchliche innere Bedürfnisse auftauchen.<sup>7</sup> Die Aufstellung des inneren Teams kann dem Coachee helfen, sich seiner Anteile bewusst zu werden und somit einordnen zu können, woher ggf. ein „schlechtes Bauchgefühl“, Zweifel oder Sorgen kommen.

#### **5. Restriktions-Modell**

Das Restriktionsmodell nach Gunther Schmidt kann dann zur Anwendung kommen, wenn das primäre Ziel des Coachees einer unveränderbaren Restriktion unterliegt. Dies ist immer dann der Fall, wenn der Klient ein Ziel verfolgt, welches er mit eigenen Mitteln nicht erreichen kann, also außerhalb seines Wirkungskreises liegt.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Inneres\\_Team](https://de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Team), 02.10.2023

<sup>6</sup> <https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-tools/inneres-team.html>, 03.10.2023

<sup>7</sup> <https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-tools/inneres-team.html>, 03.10.2023

<sup>8</sup> <https://www.hager-katharina.at/grundlagen/umgang-mit-aktuell-unver%C3%A4nderbarem/>, 03.10.2023



Nach dem Restriktionsmodell sollen diese Situationen als aktuell bestehende, momentan unveränderbare Restriktionen zu behandeln werden. Um in solchen Situationen wieder ein Erleben von Selbstwirksamkeit zu erzielen, braucht es einerseits Würdigung des Krafteinsatzes für das ersehnte Ziel und andererseits Aufbau von Zielen, die der Klient eigenständig erreichen kann.

Das sogenannte „Sehnsuchtsziel“ darf als solches bestehen bleiben. Gleichzeitig soll der Coachee eingeladen werden am zweitbesten Ziel zu arbeiten. Diese drehen sich darum, den Umgang mit der aktuellen Situation zu optimieren und eventuell die Wahrscheinlichkeit für die Erreichung der Sehnsuchtsziels zu erhöhen. Durch dieses Vorgehen kann die Sehnsucht und der Krafteinsatz der Menschen gewürdigt werden und gleichzeitig Kräfte mobilisiert werden, um die verbleibenden Einfluss- und Gestaltungsmöglichkeiten optimal zu nützen.

Auch diese Methode kann bei der Restrukturierung von Lebenszielen nach Krisen zum Einsatz kommen, denn es kann Situationen geben, in denen der Coachee in einer Lebenssituation steckt, die tatsächlich ausweglos ist.

## **V. Herausforderungen und ethische Aspekte im Coaching bei Krisen**

Coaching im Zusammenhang mit persönlichen Krisen kann eine transformative und lebensverändernde Erfahrung für sein. Es kann dem Klienten Unterstützung, Orientierung und die Möglichkeit bieten, gestärkt aus diesen Phasen hervorzugehen. Allerdings gibt es auch einige wichtige ethische Aspekte und Herausforderungen, die Coaches bei der Unterstützung von Klienten in post-krisalen Phasen berücksichtigen müssen.

### **1. Vertraulichkeit und Datenschutz**

Die Wahrung der Vertraulichkeit ist ein elementarer Eckpfeiler im Coaching. Im Zusammenhang mit persönlichen Krisen können Klienten sehr persönliche und sensible Informationen teilen. Auch, wenn es kein gesetzliches Berufsrecht mit bestimmten Rechten und Pflichten für Coaches gibt, sind diese dennoch ethisch, ggf. durch Ethikrichtlinien von Vereinen und Verbänden, verpflichtet, sicherzustellen, dass diese Informationen geschützt bleiben<sup>9</sup>.

Es ist daher wichtig, klare Vereinbarungen über die Vertraulichkeit zu treffen und sicherzustellen, dass alle Beteiligten sich dieser Vereinbarungen bewusst sind.

### **2. Professionelle/rechtliche Grenzen und Kompetenz**

Coaches müssen klare professionelle Grenzen setzen und ihre eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten realistisch einschätzen. In post-krisalen Phasen kann der Bedarf an psychologischer oder therapeutischer Unterstützung groß sein. Coaches müssen in

---

<sup>9</sup> <https://www.coaching-magazin.de/philosophie-ethik/verschwiegenheit-im-coaching-1>, 03.10.2023

der Lage sein zu erkennen, wenn Klienten außerhalb ihres Fachgebiets Hilfe benötigen und sie an entsprechende Fachleute verweisen. Es ist wichtig zu beachten, dass Coaching und Therapie unterschiedliche Rollen und Zwecke haben. Dies schließt aber gleichzeitig nicht aus, dass Therapie und Coaching sich ergänzen und somit Hand in Hand gehen können.<sup>10</sup>

### **3. Empathie und Mitgefühl**

Empathie und Mitgefühl sind wichtige Aspekte der Coach-Klienten-Beziehung, insbesondere während oder nach Krisen. Coaches müssen einfühlsam und unterstützend sein, während sie die Klienten durch den Prozess begleiten. Gleichzeitig müssen sie jedoch sicherstellen, dass sie nicht zu sehr in die emotionalen Belange des Klienten verwickelt werden, da dies die professionelle Grenze überschreiten könnte. Hier ist ganz wichtig: „Mitfühlen ja, mitleiden nein!“.

### **4. Ethik der Zielsetzung und des Fortschritts**

Ein weiterer ethischer Aspekt des Coachings nach Krisen betrifft die Zielsetzung und den Fortschritt.<sup>11</sup> Coaches sollten sicherstellen, dass die gesetzten Ziele realistisch, sinnvoll und im besten Interesse des Klienten sind. Es ist wichtig, den Fortschritt kontinuierlich zu überwachen und sicherzustellen, dass er den Bedürfnissen und der Geschwindigkeit des Klienten entspricht.

### **5. Autonomie des Klienten**

Die Autonomie des Klienten ist ein grundlegendes ethisches Prinzip im Coaching. Coaches sollten den Klienten dabei unterstützen, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen und die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen. Dies bedeutet, dass Coaches keine Lösungen vorschreiben sollten, sondern den Klienten bei der Erkundung ihrer eigenen Optionen und der Entwicklung ihrer eigenen Lösungen unterstützen sollten. Sie bieten „Hilfe zur Selbsthilfe“. Der Coach muss sich seiner Rolle den gesamten Prozess über gewahr sein. Selbstverständlich ist es auch möglich, in eine beratende Rolle zu gehen. Dies muss aber zwingend zuvor mit dem Klienten abgesprochen werden, damit dieser erkennt, dass das eigentliche Coaching unterbrochen ist. Transparenz spielt auch hier eine bedeutende Rolle.

### **6. Die Beendigung der Coach-Klienten-Beziehung**

Die Beendigung der Coaching-Beziehung nach Krisen erfordert besondere Aufmerksamkeit. Es ist wichtig, den Abschluss des Coachings sorgfältig zu gestalten und sicherzustellen, dass der Klient gut auf die Zeit nach dem Coaching vorbereitet ist. Dies kann den Übergang in ein eigenständigeres und selbstbewussteres Leben erleichtern. Vor allem bei einer dauerhafteren Coach-Klient-Beziehung muss das Ende geplant werden. Es empfiehlt sich zunächst die Abstände zwischen den Coaching-Sitzungen

---

<sup>10</sup> <https://www.coaching-magazin.de/konzepte/schmaler-grat-klare-grenze>, 03.10.2023

<sup>11</sup> <https://www.coaching-magazin.de/philosophie-ethik/ethische-grundsätze-coaching>, 03.10.2023

zu erhöhen, damit die Beziehung nicht zu abrupt endet, sondern „ausgeschlichen“ wird.

Insgesamt sind ethische Überlegungen und Herausforderungen im Coaching nach Krisen von entscheidender Bedeutung. Die Balance zwischen Unterstützung und professioneller Distanz, die Wahrung der Vertraulichkeit und die Förderung der Autonomie des Klienten sind Schlüsselaspekte für ethisch verantwortungsvolles Coaching in dieser sensiblen Phase. Wenn diese ethischen Prinzipien beachtet werden, kann Coaching nach Krisen eine wertvolle Ressource sein, um Menschen dabei zu helfen, ein erfülltes Leben wiederzugewinnen.

## **VIII. Zusammenfassung**

In Lebenskrisen kann Coaching einen entscheidenden Unterschied machen. Es bietet Unterstützung, Selbstreflexion und praktische Lösungen, um Menschen dabei zu helfen schwierige Zeiten zu überstehen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Die Bedeutung von Coaching in Lebenskrisen liegt in seiner Fähigkeit, Selbstbewusstsein zu fördern, Klarheit zu schaffen und positive Veränderungen im Leben zu ermöglichen. Es ist ein mächtiges Werkzeug, das Menschen auf ihrer Reise durch die Tiefen des Lebens wertvolle Begleitung bietet.

Dabei dürfen die Grenzen des Coachings nicht außer Acht gelassen werden. Denn trotz aller positiven Aspekte, die ein Coaching bieten kann, können sich bei dem Klienten ggf. pathologische Gesundheitszustände ergeben, die eine psychotherapeutische Begleitung notwendig machen. Hier sollte der Coach seine Grenzen kennen und rechtzeitig eingreifen.

Ethik im Coaching ist entscheidend, um die Vertraulichkeit zu wahren, professionelle Grenzen zu setzen und die Autonomie des Klienten zu respektieren. Eine sorgfältige Beendigung der Coaching-Beziehung ist ebenso wichtig.

Soweit diese Parameter eingehalten werden hat sich das Coaching hat als wirksames Instrument erwiesen, um Menschen in Lebenskrisen zu unterstützen. Es bietet einen sicheren Raum für Selbstreflexion, fördert die Selbstwirksamkeit und ermöglicht es den Klienten, Lösungen zu finden und ihre Ziele neu auszurichten. Verschiedene Coaching-Methoden und -Ansätze, wie lösungsorientiertes Coaching, ressourcenaktivierendes Coaching und Timeline-Arbeit, können je nach Bedarf eingesetzt werden.

Coaching darüber hinaus helfen, Ressourcen zur Krisenbewältigung herauszuarbeiten sowie die Lebensziele neu zu strukturieren. Coaching kann aber auch vorbeugend als Begleitung während eines Prozesses helfen, um mögliche Folgen einer Lebensveränderung abzumildern. Beispielsweise können künftige Hinterbliebene eines im Sterben liegenden Menschen während ihres Abschieds mittels Coachings begleitet werden. Weiterhin könnten Menschen bereits während der letzten Jahre ihrer Berufstätigkeit

durch Coaching dabei unterstützt werden ihre persönlichen Interessen herauszuarbeiten, die den Alltag nach dem Renteneintritt mit Struktur und Sinnhaftigkeit füllen.

Coaching kann Menschen in Lebenskrisen helfen, gestärkt aus ihnen hervorzugehen und ihre Lebensziele neu zu definieren. Es bietet Orientierung und Unterstützung in Zeiten des Wandels und ermöglicht es den Menschen, sich persönlich weiterzuentwickeln, um ein erfülltes Leben zu führen.

## **IX. Literaturverzeichnis**

- [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)
- [www.coaching-magazin.de](http://www.coaching-magazin.de)
- [www.resilienz-akademie.com](http://www.resilienz-akademie.com)
- [www.landsiedel-seminare.de](http://www.landsiedel-seminare.de)
- [www.hager-katharina.at](http://www.hager-katharina.at)

## **X. Abbildungsverzeichnis**

- Bild 1: [www.Pexels.com](http://www.Pexels.com), Markus Winkler
- Bild 2: [www.Pexels.com](http://www.Pexels.com), Shvets Production