

# Abschlussarbeit

## Ausbildung zum Systemischen Coach

Coaching Tools & Methoden  
Dokumentation einer Coaching-Sitzung

Tetralemma – Entscheidungscoaching  
Narrativer Ansatz

---

Sonja Ulrich

---

## Inhalt

1. Einleitung .....	1
2. Definition der Coaching-Methode „Narrativer Ansatz“ .....	2
3. Definition der Coaching-Methode Tetralemma mit Bodenankern .....	3
3.1 Beschreibung .....	3
3.2 Ziele der Methode .....	3
3.3 Struktur und Bedeutung der Positionen .....	4
4. Die Klientin und ihr Anliegen .....	4
5. Das Tetralemma .....	6
6. Aufstellung .....	7
7. Durchführung .....	8
7.1 Position 1 – Das Eine .....	8
7.2 Position 2 – Das Andere .....	9
7.3 Position 3 – Beides .....	9
7.4 Position 4 – Keins von Beiden .....	10
7.5 Position 5 – All dies nicht und selbst das nicht .....	10
8. Reflexion .....	10
9. Fazit .....	11
10. Abbildungsverzeichnis .....	12
11. Quellen-/Literaturverzeichnis .....	12

## 1. Einleitung

Gerade bei größeren Entscheidungen schwanken wir manchmal Wochen, Monate oder gar Jahre zwischen den Alternativen und sind uns am Ende immer noch genauso unsicher wie am Anfang. Und dieses ewig lange vor sich herschieben machen wir meistens nicht für die Entscheidungen, bei denen die Faktenlage glasklar ist.

Genau bei dieser Art von Entscheidungen, bei denen es ganz viele Unsicherheiten gibt, genau da sind – entgegen der weitläufigen Meinung – nicht rationale Argumente oder durchdachte Pro-/Kontra-Listen das beste Mittel. Bei dieser Art von Entscheidung ist der eigentliche Knackpunkt, dass zu dem was eigentlich die eigene Wahrheit ist, noch kein Zugang da ist. Diese Intuition wird gar nicht erst wahrgenommen oder diese zarte Stimme wird mit rationalen Pro-/Kontra-Argumenten abgewürgt.

Oftmals entscheiden wir dann mit unseren rationalen Argumenten und nehmen die Intuition nicht wahr. Eine Entscheidung die innerlich eigentlich schon längst getroffen wurde, gluckert und rumort schon in den Zellen des Körpers. Vielleicht kann man sie noch nicht ganz greifen, aber irgendwie ist bereits eine klare Tendenz greifbar. Vielleicht hat die Entscheidung es sogar schon geschafft, vom Bauchgefühl hoch in den Kopf zu wandern – aber aus dem Kopf heraus ins echte Leben schafft sie es nicht.

Mit der Coaching-Methode Tetralemma wird das Unbewusste bewusst. Was fühlt und was spürt der Klient? Das Unterbewusstsein spricht über Körperempfindungen – auch somatische Marker genannt<sup>1</sup> (Hofgreffe AG, 2023). Mit dem Tetralemma als Bodenanker-Übung erhält der Klient ein unmittelbares Feedback über seine somatischen Marker.

Nach Antonio Damasio teilt sich das sogenannte emotionale Erfahrungsgedächtnis über ein körperliches Signalsystem mit, auch bekannt als „Bauchgefühl“, das sich quasi automatisch meldet und klare Signale über „richtig“ oder „falsch“ aussendet. Auch das Züricher Ressourcen Modell® arbeitet mit dem Konzept der somatischen Marker. Man kann die gespürten Körperimpulse auch als „Affekte“ oder „felt senses“ im Sinne von Eugene T. Gendlin und Rainer Sachse sehen, die Indikatoren für das Motivsystem des Klienten sind.

---

<sup>1</sup> engl. Somatic: somatisch/körperlich, marker: Markierung

Unbehagen oder Anspannung weisen demnach darauf hin, dass eine imaginierte Situation mit den Bedürfnissen und Motiven des Klienten nicht kompatibel ist. (Fritzsche, 2023)

## 2. Definition der Coaching-Methode „Narrativer Ansatz“

Der narrative Ansatz im Coaching geht auf die narrative Therapie (Michael White, David Epstein) zurück und wurde von Michel Foucault beeinflusst. Grundlegend ist die Annahme, dass eine Matrix von Selbsterzählungen die individuelle Identität, die jeweiligen Erfahrungen und das Erleben konstituiert. Damit rücken die Problemgeschichten der Klienten in den Fokus und das Ziel des Coachings ist das gemeinsame Neuverfassen alternativer Geschichten, die im Gegensatz zu den problemfokussierten und einschränkenden Geschichten stehen, die zu Beginn des Coachings erzählt wurden.

In der Systemtheorie stehen die Art und Weise einer Erzählung im Vordergrund. Man spricht hier auch von Narration. (ICO Institut für Coaching & Organisationsberatung, 2023)

Geschichten sind Ausdruck innerer Überzeugungen und durch das Bewusstmachen dieser, können Erkenntnisprozesse ausgelöst werden und ein erster Schritt zur Musterunterbrechung sein.

Durch das Erzählen einer Geschichte beschreiben wir einen gewissen Zustand, eine Situation aus unserem eigenen Empfinden heraus und zeichnen so eine Landkarte der Zeit. Es scheint uns selbstverständlich, die Geschichte aus unserer Perspektive zu erzählen, aus unserer Wirklichkeitskonstruktion heraus, und wir stellen uns nicht die Frage, ob dieselbe Situation aus einer anderen Perspektive zu einer anderen Geschichte führen könnte. (InKonstellation, 2023)

Das Besondere an einer Geschichte ist, dass der Erzähler sie dekonstruieren kann. Wird ihm bewusst, welche Bedeutungsmuster mit der Geschichte einhergehen, kann dies eine erste Möglichkeit sein, die bisher erlebte Geschichte abzuändern.

Im Coaching gilt es nicht, die negativen Erlebnisse zu negieren und in ein Märchen zu verwandeln. Es geht vielmehr darum, einem negativen Erlebnis eine neue Bedeutung zu geben, den Blickwinkel zu wechseln, die sozialen Konstruktionen mit einzubeziehen, das Erlebnis aus einer anderen Perspektive sowie mit anderen Worten zu beschreiben, sodass es

weniger belastend erlebt werden kann. Dabei kann folgendes Motto leitgebend sein: „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben.“

In der Arbeit mit dem Erzählen steckt viel Potential und letztlich sind die autobiografischen Erzählungen, die wir uns selbst und die andere über uns erzählen, die unsere Identität ausmachen. Geschichten und die Art und Weise, wie sie erzählt werden, konstruieren die Ich-Identität.

Narrative Methoden zielen also, wie jedes systemische Coaching in die Zukunft, hin zur Lösung.

### 3. Definition der Coaching-Methode Tetralemma mit Bodenankern

#### 3.1 Beschreibung

Das Tetralemma ist ein Modell, das von Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer (2009) zur Reflexion von Konflikten und Ambivalenzen entwickelt wurde. Die Struktur des Modells geht auf fernöstliche Gedanken zurück: Sie entstammt der traditionellen indischen Logik zur Kategorisierung von Haltungen und Standpunkten. Sie wurde im Rechtswesen verwendet zur Kategorisierung der möglichen Standpunkte, die ein Richter zu einem Streitfall zwischen zwei Parteien einnehmen kann. Er kann der einen Partei recht geben oder der anderen Partei oder beiden (jeder hat recht) oder keiner von beiden. Diese vier Positionen wurden von den buddhistischen Logikern [...] um die Negation des Tetralemmas (die sogenannte vierfache Negation) erweitert. (Kleve, 2023)

#### 3.2 Ziele der Methode

Die Methode soll den Klienten zum Querdenken anregen, um neue Lösungen zu finden und die bestehende Ambivalenz verringern. Sie führt weg von der rein mentalen und rationalen Ebene. Der Klient wird dazu gebracht, im Körper zu spüren, was für ihn richtig ist. Die erlebten Körperimpulse geben in der Regel äußerst klare Hinweise und bringen in etwa 85 Prozent der Fälle deutliche Entscheidungen. (Fritzsche, 2023)

### 3.3 Struktur und Bedeutung der Positionen

Die Struktur des Modells lässt sich zunächst in vier Positionen darstellen:

➤ **Das Eine**

Die eine Seite der Ambivalenz bzw. die eine Option oder Perspektive.

➤ **Das Andere**

Die andere Seite der Ambivalenz bzw. die andere Option oder Perspektive.

➤ **Beides**

Die bisher möglicherweise übersehenen Verbindungen oder Vereinbarkeiten zwischen dem Einen oder dem Anderen.

➤ **Keines von Beiden**

Die bisher möglicherweise übersehenen Kontexte, die das Eine und das Andere auch noch tangieren, bedingen oder möglicherweise erst verursachen; worum es bei dem Einen und dem Anderen eben auch noch gehen könnte.

Die buddhistischen Logiker ergänzten das Tetralemma um eine weitere, fünfte Ebene:

➤ **All dies nicht – und selbst das nicht**

Die Negation der bisherigen vier Positionen sowie die Negation dieser Negation bzw. etwas ganz Anderes. Diese Karte kann in eine ganz andere Richtung gehen und muss nicht unbedingt mit dem Entscheidungsthema zu tun haben. (Kleve, 2023)

## 4. Die Klientin und ihr Anliegen

Im telefonischen Kennenlerngespräch schilderte mir meine Klientin, dass sie ein pragmatischer Mensch sei, der sich in der Regel gut entscheiden kann. Sie befindet sich seit zwei Jahren in einem schwierigen Scheidungsprozess mit ihrem Ehemann und ist unsicher in

der Entscheidungsfindung, ob sie den Namen ihres Mannes beibehalten oder wieder ihren Mädchennamen annehmen möchte.

Als die Klientin zum Coachinggespräch kam, machte sie einen sehr reflektierten und zugleich unruhigen Eindruck. Nach einem lockeren Smalltalk fragte ich sie, ob sich seit unserem Telefonat neue Erkenntnisse ergeben hätten und welches ihr heutiges Anliegen wäre.

Daraufhin erzählte sie mir, dass sich ihr Anliegen der heutigen Session nicht geändert habe und ihr die Entscheidungsfindung ihres zukünftigen Namens sehr wichtig sei. Sie selbst ist sehr überrascht, dass ihr diese Entscheidung so schwer fällt, da sie normalerweise sehr entscheidungsfreudig ist.

### **Das Dilemma:**

Der Name ihres Mannes ist sehr außergewöhnlich und markant. Im beruflichen Umfeld hat sie sehr viele berufliche Kontakte, jeder kennt ihren Namen und kann sich an diesen auch nach Jahren noch erinnern. Eine Namensänderung wäre viel zu kompliziert und aufwendig. Außerdem müsse sie ja jedem Kontakt dann erzählen, dass sich ihr Name geändert hätte.

Ihre Freundinnen raten ihr allerdings, sie solle doch nach all den schwierigen Erlebnissen mit ihrem Mann wieder ihren Mädchennamen annehmen. Die Gedanken meiner Klientin auf rationaler Ebene finden einfach keine Lösung.

Sie machte bei diesen Erzählungen einen sehr zerrissenen Eindruck, was sich durch Stirnrunzeln, Händekneten und Unruhe bemerkbar machte. Außerdem brachte sie in ihren Erzählungen immer wieder Fragmente ein, die nicht direkt mit dem Thema in Verbindung standen, ihr jedoch wichtig waren. Um hier einen roten Faden zu finden, lud ich sie ein, eine kurze Lebensbiografie zu erzählen. Diese Idee nahm sie dankend an und begann zu erzählen.

Im Laufe der Erzählung wurde meine Klientin immer ruhiger und klarer. Durch aktives Zuhören und kurze Verständnisfragen entstand ein sehr schöner Kontakt zu ihr und ich konnte sehr gut in Resonanz mit ihr gehen. Anschließend haben wir gemeinsam ihre Ressourcen und Potenziale herausgearbeitet: sie ist eine klare, reflektierte und resiliente Person, die sich trotz widriger Lebensumstände, Lebenskrisen und Schicksalsschläge nicht

unterkriegen lässt. Außerdem hat sich gezeigt, dass sie in der Lage ist, für sich zu sprechen und anderen Menschen gegenüber Grenzen setzen kann.

Um eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre zu etablieren, habe ich meine Klientin während der Erzählungen gepaced, das heißt mich ihren non-verbale Signalen angeglichen und ihr diese gespiegelt. Auch habe ich ihr Anliegen und die vielen schwierigen Situationen, die sie gemeistert hat, respektvoll gewürdigt und wertgeschätzt. Dies ermöglicht, Gelassenheit und Zuversicht zu schaffen. Es hat ihr sehr gut getan, dass diese schwierigen Zeiten – für die sie so viel Kraft und Energie aufbringen musste – uneingeschränkt erkannt und gewürdigt wurden. An ihrer Körperhaltung und auch in ihrem Gesichtsausdruck konnte ich eine deutliche Entspannung wahrnehmen.

Dies war der Zeitpunkt in die nächste Phase des Coachings zu gehen. Ich habe meine Klientin eingeladen, das Ganze einmal mit dem Aufstellungsszenario Tetralemma anzuschauen.

## 5. Das Tetralemma



*Abbildung 1: Wegkreuzung/Richtung (Pixabay GmbH, 2023)*

Für diese Methode muss die Klientin in einem Entscheidungsdilemma, also zwischen zwei Alternativen, stehen. In diesem Fall, den Namen des Ehemanns behalten oder den Mädchennamen nach der Scheidung annehmen. Wie rege ich meine Klientin an, neue Perspektiven zu entwickeln bei schier unvereinbaren Positionen? Als Coach habe ich mir von meiner Klientin den Auftrag abgeholt, in die Entscheidungsfindung für ihren zukünftigen



Familiennamen zu gehen. Also den Namen des Ehemanns behalten oder wieder den Mädchennamen annehmen. Verbunden mit dem Ziel, Klarheit für diese Entscheidung zu erlangen. Da sich meine Klientin in einem Entscheidungsdilemma befand, bot sich die Methode Tetralemma für das weitere Coaching an.

Nach ihrer Zustimmung habe ich sie gefragt, ob sie schon mit Bodenankern vertraut sei. Nachdem sie dies verneinte, habe ich ihr – ohne dabei in die Tiefe zu gehen – kurz erläutert wie das Tetralemma abläuft, um eventuell bestehende Unsicherheiten auszuräumen und ihr auch erklärt, dass sie jederzeit abbrechen darf, sollte sie sich unwohl fühlen oder ihr die Methode nicht zusagen würde. Die Karten müssen nicht weiter erklärt werden. Das Thema ist im Unterbewusstsein verankert und äußert sich über Körpersignale und Gefühle.

## 6. Aufstellung

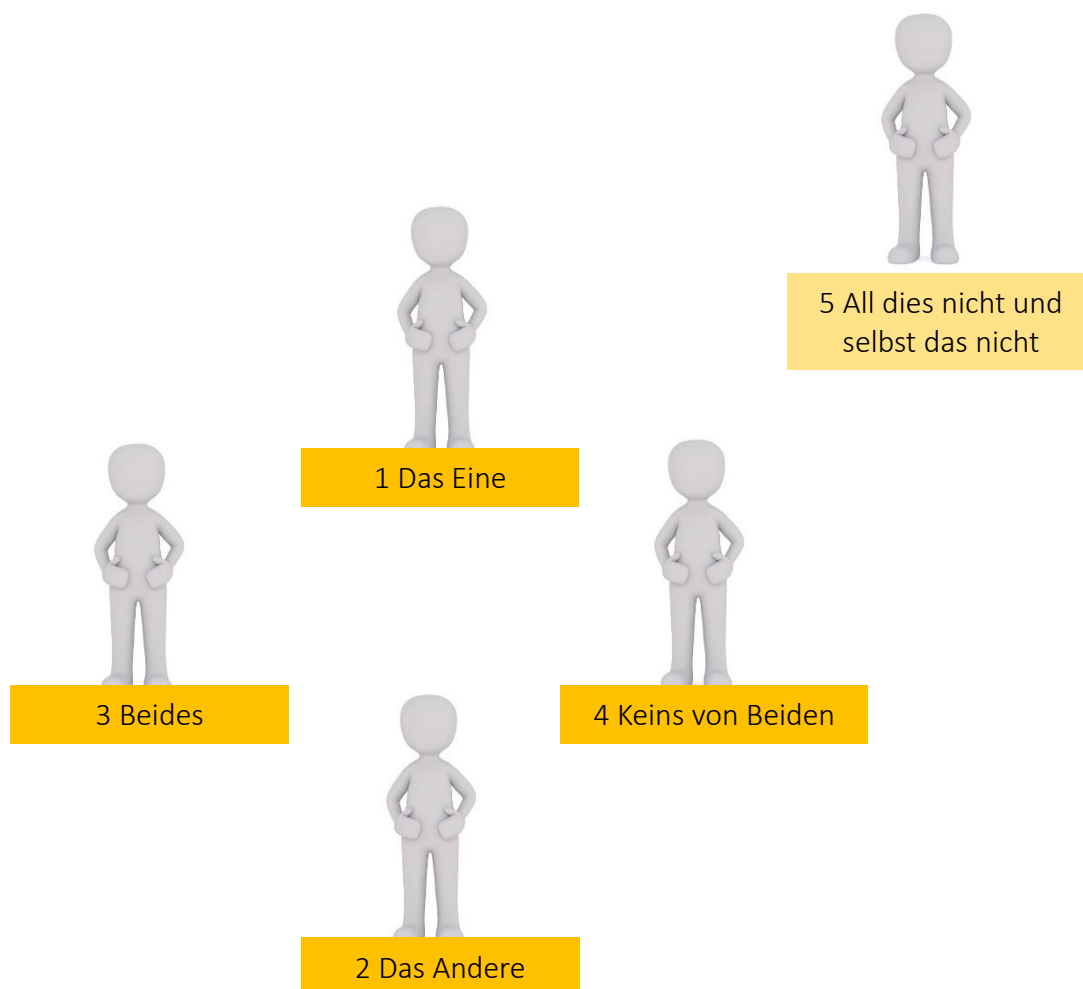


Abbildung 2: Aufstellung Tetralemma (Pixabay GmbH, 2023)

Zunächst habe ich fünf gleichfarbige Karten wie in Abbildung 3 dargestellt beschriftet und in einer Entfernung von etwa 1 ½ Metern zueinander auf den Boden gelegt. Das Muster folgt einer Symbolik, welche das Gefühlsleben verstärkt. Daher geht der Klient bei Durchführung der Methode von außen um die Karten herum.

## 7. Durchführung

Die Karten werden positionsweise vom Gefühlsempfinden durchgegangen und erfordern keine logische Erklärung. Man lässt den Klienten in das Gefühl gehen, als ob er die Entscheidung bereits getroffen hat.

Bevor wir in die Methode einstieg, haben wir gemeinsam die Bestimmung der Karten **Das Eine** und **Das Andere** festgelegt:

**Das Eine** = jetzigen Namen behalten

**Das Andere** = Mädchenname annehmen

### 7.1 Position 1 – Das Eine

Ich lud meine Klientin ein, an die Karte **Das Eine** heranzutreten und habe mich seitlich zu ihr gestellt. Daraufhin bat ich sie, sich auf die Karte **Das Eine** zu stellen und wenn sie möchte, dabei die Augen zu schließen und in die Wahrnehmung ihrer Körpersignale zu gehen. Dabei sagte ich mit leiser und ruhiger Stimme: „Das ist die Position Das Eine, die bedeutet den jetzigen Namen behalten“. Während sie auf der Karte stand, beobachtete ich ihre Körperhaltung, ihre Bewegungen, ihren Atem, ihre Gesichtszüge und ob der Körper ruhig oder verkrampft wirkt.

Nach einer Weile bat ich meine Klientin ihre Körperempfindungen zu schildern. Dazu äußerte sie folgende Signale: Eine Traurigkeit, die vom Bauch in Richtung Herz steigt. Nervosität, Aufregung, nicht ganz geerdet, das Gefühl nur auf zwei Punkten zu stehen, ähnlich wie auf einem Stöckelschuh. Die Feststellung der geäußerten Signale, habe ich jeweils mit leiser

Stimme wiederholt und gefragt, ob sie noch weitere Signale spürt. Außerdem habe ich ihr mitgeteilt, dass sie zu jedem Zeitpunkt von der Karte gehen darf.

Sollte ein Klient sich mit den Körperempfindungen schwertun, dann kann es hilfreich sein, durch die internalen Sinneskanäle zu leiten, z. B. Wie fühlt sich dein Stand an? Was fühlst du? Fühlst du ein Kribbeln oder einen Druck? Wie fühlt sich das an? Wo spürst du das? Ist da vielleicht Gänsehaut? Was macht deine Atmung?

Wenn der Klient mit der jeweiligen Karte fertig ist, ist es wichtig, dass das Gefühl der Karte neutralisiert wird. Sonst würde ein Übertragungseffekte des Gefühls auf die nächste Karte stattfinden. Das ist ähnlich wie bei einer Weinprobe, bei der man den Geschmack des verkosteten Weins mit einem Stück Brot neutralisiert.

Nachdem meine Klientin von der Karte ging, habe ich sie gefragt, was es heute zum Abendessen gibt und wir haben uns eine kleine Weile darüber unterhalten.

## 7.2 Position 2 – Das Andere

Nun habe ich meine Klientin eingeladen, sich auf die Karte **Das Andere** zu stellen. Wieder habe ich mich seitlich zu ihr gestellt und ihr gesagt: „Das ist die Karte Das Andere, mit der Bedeutung, den Mädchennamen annehmen.“ Auch hier gab ich ihr Zeit und Raum, in sich zu spüren und habe wie oben beschrieben durch diesen Schritt geführt. Auf dieser Position zeigten sich zunächst wenig Impulse: Sie empfand die Position neutral, mit stabilem Stand auf dem ganzen Fuß, nach einer Weile fühlte sie eine zentrale Nervosität im Magen und ein beklemmendes Gefühl in der Speiseröhre, auch ein hungriges Gefühl stellte sich ein.

Anschließend habe ich die Gefühle der Karte neutralisiert, in dem ich sie bat, diese von ihren Armen, dem Rumpf und den Beinen mit ihren Händen abzustreifen und abzuschütteln.

## 7.3 Position 3 – Beides

Nun führte ich meine Klientin auf Position 3 **Beides** ohne vorher darüber nachzudenken, wie **Beides** ginge, sondern in den Körper zu spüren. Diese Position fühlte sich für meine Klientin nicht gut und wackelig an, auch eine Nervosität im Kopfraum nahm sie wahr.

Nachdem sie relativ schnell von dieser Karte ging, haben wir über ihren letzten Urlaub gesprochen, bis das Gefühl dieser Karte neutralisiert war.

#### 7.4 Position 4 – Keins von Beiden

Dann führte ich die Klientin zur Position **Keins von Beiden**, die folgende Signale zeigten: zunächst stabiler Stand auf dem ganzen Fuß, eher neutral, dann ein leichtes Schwanken.

Hier habe ich sie eingeladen, anschließend die Gefühlsneutralisation mit abstreifen und abschütteln durchzuführen, um dann in die nächste Position 5 zu wechseln.

#### 7.5 Position 5 – All dies nicht und selbst das nicht

Diese Position ermöglicht, auf Entdeckungsreise zu gehen. Gibt es einen uralten bisher nicht erfüllten Wunsch oder versteckte Ängste und Bedürfnisse?

Ich erklärte meiner Klientin, dass diese Position als „Joker“ dient und bedeutet, was immer es ist, alles ist möglich und sie auch hier wie bei allen Karten ins Gefühl gehen und jederzeit wieder von der Karte gehen darf. Auf dieser Karte konnte ich ein starkes Schwanken sehen und sie bestätigte diese Wahrnehmung, indem sie mir mitteilte, dass sie keinerlei Haftung auf dieser Karte fühlte.

Auch hier habe ich anschließend die Gefühlsneutralisation eingeleitet, indem wir über ihre Hobbies sprachen.

Danach verspürte meine Klientin den Wunsch, nochmal auf die Karte **Das Eine** zu gehen. Beim zweiten Spüren nahm sie erneut das aufsteigende Gefühl der Nervosität wahr, stand jedoch stabiler und fühlte sich insgesamt wohler.

## 8. Reflexion

Meine Klientin war sehr angetan von dieser Methode und gleichzeitig überrascht, welche Signale der Körper auf den jeweiligen Positionen hervorbrachte. Im Nachgespräch haben wir das Erlebte und Gespürte noch einmal gemeinsam reflektiert.

Dabei erlangte meine Klientin die beruhigende Erkenntnis, dass sich ihre Zerrissenheit gelöst hat. Je nachdem wie der weitere Trennungsprozess läuft, kann sie sich beide Varianten vorstellen und ist froh, dass sie nicht mehr auf Ratschläge ihrer Freundinnen angewiesen ist. Auch die Eingangs erwähnten aufwendigen Erklärungen im Falle eines Namenswechsels empfand sie jetzt nicht mehr störend. Die Entspannung war ihr stark anzusehen. Ihre Gesichtszüge waren geglättet, das Händekneten war verschwunden, ihre Unsicherheit war verschwunden und sie saß ganz entspannt auf dem Sofa und wirkte zufrieden.

## 9. Fazit

Mit dieser Hausarbeit soll anhand eines Praxisfalls die Arbeit und Durchführung mit den Coaching-Methoden Narrativer Ansatz und dem Tetralema aufgezeigt werden. Mithilfe einer detaillierten Beschreibung einer Coaching-Session von 1,5 Stunden wurden diese veranschaulicht. Dabei wurden die beiden Methoden definiert und ihre Herkunft erläutert.

Die vorliegende Hausarbeit betrachtet einen individuellen Praxisfall, bei dem sich die beiden Coaching-Methoden hervorragend zur Problemlösung geeignet haben. Grundsätzlich setzt der zielgerichtete Einsatz von Coaching-Methoden immer eine gründliche Auftragsklärung und eine klare Zielformulierung voraus, da der Klient sonst auch kein Ziel erreichen kann.

## 10. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Wegkreuzung/Richtung (Pixabay GmbH, 2023) .....	6
Abbildung 2: Aufstellung Tetralemma (Pixabay GmbH, 2023).....	7

## 11. Quellen-/Literaturverzeichnis

- Fritzsche, D. (24. November 2023). *www.coaching-magazin.de*. Von Das Tetralemma:  
<https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/das-tetralemma> abgerufen
- Hofgrefe AG. (26. November 2023). *www.dorsch.hogrefe.com*. Von  
<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/somatic-marker-hypothese> abgerufen
- ICO Institut für Coaching & Organisationsberatung. (24. November 2023). *www.ico-online.de*. Von  
<https://ico-online.de/glossar/#Narrativer%20Ansatz> abgerufen
- InKonstellation. (2023). *Flipchart Modul 4 Narrativer Ansatz*. Köln: InKonstellation.
- Kleve, H. (23. November 2023). *www.carl-auer.de*. Von <https://www.carl-auer.de/magazin/systemisches-lexikon/tetralemma> abgerufen
- Pixabay GmbH. (25. November 2023). *www.pixabay.com*. Von  
<https://pixabay.com/de/illustrations/m%C3%A4nnchen-3d-model-freigestellt-3d-2364348/>  
abgerufen
- Pixabay GmbH. (25. November 2023). *www.pixabay.com*. Von  
<https://pixabay.com/de/illustrations/weg-kreuzung-richtung-abzweigung-1019796/>  
abgerufen