

# Präventives Coaching für eine frühzeitige Orientierung in der Lebensgestaltung

**Abschlussarbeit**

- Ausbildung zum Systemischen Coach -

bei

**INKONSTELLATION**

**André Roddewig**

Wolfsburg, 26. Januar 2024

26. Januar 2024

Mein Dank gilt allen Coachees, die mit ihren eigenen Lebenserfahrungen zu dieser Ausarbeitung beigetragen haben. Ich danke euch ebenfalls, dass ihr euch auf die unterschiedlichen Coachingmethoden und das Gedankenspiel einer Zeitreise eingelassen habt.

Ich danke euch für euren Mut und die mir entgegengebrachte Offenheit. Habt vielen Dank für diese gemeinsame Reise.

Ein besonderer Dank geht an Yvonne und Heinz-Walter. Vielen Dank für eure Geduld und eure Unterstützung.

# Executive Summary

---

Die Ausarbeitung beinhaltet die Erfahrungen von 11 Coachees, die sich in Bezug auf das Thema „Herbst des Lebens“ auf eine eigene Coachingreise begeben haben. Die Coachees haben sich mutig ihren Erinnerungen gestellt, wobei sie sowohl positive als auch negative Entscheidungen aus ihrer Vergangenheit beleuchteten. Die Emotionen, die während der Gespräche auftauchten, wurden als wertvolle Wegbegleiter betrachtet. Die Untersuchung zielt darauf ab, das Bewusstsein für die Selbstbestimmung und Zukunftsvisionen frühzeitig zu schärfen und damit das Leben der Menschen positiv zu gestalten.

Die Unterteilung des "Anflugs von Herbst" in Vorahnung, Erkenntnis und Neuausrichtung bietet einen strukturierten Ansatz, um die Entwicklung der Coachees zu verstehen und zu reflektieren. Die Verwendung von Originalzitaten aus den Gesprächen führt die Leser:innen nah an das Thema heran.

Die Coachees begegneten ihrem früheren Selbst und reflektierten ihre persönlichen Werte, ihren Platz in der Gesellschaft und ihre Lebensaufgabe. Sie trafen auf eigene Versagensängste, auferlegte Regeln und Glaubenssätze, die zu hinterfragen waren. Es wird beschrieben, wie die Glaubenssätze in den Coaching-Sitzungen identifiziert und mit Methoden wie Reframing und Inneres Team hinterfragt wurden.

Die Neuausrichtungen der Coachees, werden mit Erfahrungsberichten untermauert. Acht von elf Coachees beschrieben einen "Rückfall in den Alltag", wo sie trotz kleiner Anpassungen letztlich wie zuvor lebten. Die familiäre und gesellschaftliche Prägung der 50er und 60er Jahre spielte hierbei eine Rolle. Die restlichen drei Coachees gestalteten ihre Neuausrichtung aktiv und führten erfolgreiche Veränderungen herbei, motiviert durch persönliche Schicksalsschläge und die klare Vorstellung ihrer Zukunft.

An der Geschichte eines Coachees wird die Bedeutung der individuellen Neuausrichtung veranschaulicht. Dabei wird deutlich, wie eine klare Vision und Entschlossenheit zu einem erfüllten Leben führen können.

Präventives Coaching wird von den Coachees als hilfreich und zukunftsweisend, für eine frühzeitige Orientierung in der Lebensgestaltung beschrieben.

André Roddewig

# Inhalt

---

Executive Summary.....	3
Einleitung.....	5
1 Vorahnungen.....	6
2 Erkenntnisse.....	8
3 Neuausrichtung.....	12
4 Fazit.....	15
5 Coaching-Methoden.....	16
Literaturverzeichnis.....	17
Abbildungsverzeichnis.....	17
Quellenangaben.....	17

# Einleitung

---

Du hast es dir sicher gemütlich gemacht, hast dir die nächste halbe Stunde freigehalten und hältst vielleicht sogar dein Lieblingsgetränk in deinen Händen. Auf jeden Fall empfehle ich diese Ausarbeitung in einer Umgebung zu lesen, die deinem Wunsch nach Ruhe würdig ist. Länger als eine halbe Stunde wirst du für die paar Seiten sicher nicht brauchen. Doch sei dir bewusst, in den Tagen danach wird dich das Thema höchstwahrscheinlich noch eine Weile beschäftigen. Hierbei handelt es sich bei mir um keinen Anfall von Selbstverliebtheit.

Nein, ich wünsche mir deine volle Aufmerksamkeit für die Damen und Herren, die in teilweise langen Interviews für diese Ausarbeitung in ihren eigenen Leben, mit ihren Vergangenheiten und Erfahrungen gearbeitet haben, um meinen Fragen zu begegnen.

Sie stellten sich mutig ihren teilweise seit vielen Jahren weggeschlossenen Erinnerungen. Wir diskutierten interessante, lebensweisende Entscheidungen, die teilweise trotz damaliger Unsicherheiten getroffen wurden. In vielen Situationen hatten sich meine Coachees aus heutiger Sicht richtig entschieden. Wir deckten in unseren Terminen verwendete Mechanismen und Verhaltensweisen auf, die zu damaligen Weichenstellungen geführt hatten. Natürlich stießen wir auch auf Entscheidungen, die sich rückblickend als falsch herausgestellt hatten. Im Verlauf der Termine begann ein Großteil der Probanden damalige, wie heute vorhandene Verhaltensweisen zu verstehen. Einige nutzen die Chance und versöhnten sich mit ihren eigenen Gedanken und Fragmenten ihrer Vergangenheiten.

Die Interviews wurden zu Beginn sehr oft von Emotionen begleitet, die wir als sinnvolle Wegbegleiter würdigten. Wut und Trauer gehören zum Leben dazu und durften sich stets mit an den Tisch setzen. Wir baten sie lediglich nach der Reihe zu sprechen, bevor wir uns den teilweise Jahrzehnte zurückliegenden Entscheidungen der Klienten widmeten. Viele der Entschlüsse wären nach Aussage meiner Coachees mit einem „FAQ des Lebens“ in anderen Bahnen verlaufen. Meine Frage auf einen damals sinnvollen Einfluss durch präventives Coaching bestätigten alle Teilnehmer.

Mit dieser Ausarbeitung untersuchte ich die These, dass eine gezielte Sensibilisierung in frühen Jahren dazu führen kann, dass Menschen ihren Bedürfnissen und Zukunftsvisionen mehr Aufmerksamkeit schenken und ihre Leben damit frühzeitig selbstbestimmter gestalten. Mich interessierte die Altersspanne und die prognostizierte Anzahl der Menschen, in denen ein entsprechender Coachingansatz effektiv wirksam werden könnte.

Den „Anflug von Herbst“ habe ich in drei Phasen aufgeteilt. Die Vorahnung, die Erkenntnis und die Neuausrichtung. In allen drei Kapiteln lasse ich die Coachees zu Wort kommen, indem ich die Originalzitate aus unseren Gesprächen in „Anführungsstrichen“ eingebaut habe. Die Interviews waren eine wunderbare Übung meine Koffer zu packen, die eigene Insel zu verlassen und in Demut zu reisen.

# 1 Vorahnungen

---

*Und mit einem Mal wurde aus dem Sommer der Herbst.  
(Oscar Wilde)*

Es begann stets mit kurzen flüchtigen Gedanken. Kleinen Ahnungen, winzigen Sequenzen, die sogleich wieder verflogen. Manche davon blendeten die Coachees einfach sofort wieder aus, andere verschoben sie mit einem Lidschlag aus dem Fokus. Und doch waren es wichtige, wenn auch kleine Nachrichten an sich selbst, die sie rückwirkend gern mehr beachtet hätten.

Beim Erhalt dieser kleinen, aber wichtigen Gedankenblitze, schenkten sie ihnen nicht sofort die notwendige Aufmerksamkeit, die sie gebraucht hätten, um vielleicht sogar eine Veränderung anzuschieben. Sie befanden sich in ihren „besten Jahren“ und waren zu beschäftigt, sich damit auseinanderzusetzen. Die ersten Vorahnungen brachten die Coachees mit einem Lebensalter von 25 bis 30 Jahren in Verbindung.

„Ich übergang diese ersten Gedanken und lebte meinen Alltag gezwungenermaßen weiter.“

Die Wirkung hinter den Nachrichten verpuffte. Mit den Jahren sendeten sie sich immer häufiger diese besonderen Kurznachrichten. Sie empfingen sie bei einem Gespräch mit einem guten Freund oder beim gemeinsamen Abend mit den Nachbarn. Manchmal reichte ein kurzer Radiomoment im Auto, in dem eine bestimmte Melodie zu hören war. Es passierte im Kino oder auf einer Parkbank, während sie einfach nur das Spiel fallender Blätter im Wind beobachten wollten. Da war es wieder! Eine weitere Nachricht für mich! Einige Coachees sprachen von Zeiträumen, in denen sie ihren regelmäßigen Routinen im Haushalt und bei der Arbeit entkommen konnten. Dies waren Urlaube, aber auch Zeiten, in denen die Partner auf Dienstreisen oder Besuchen waren. Ohne den alltäglichen Zeitdruck und einer aufkommenden Ruhe, kamen die Gedanken zurück.

„Ich stellte mir immer häufiger Fragen zu meinem eigenen Leben, dem möglichen Sinn dahinter und wie es weitergehen soll, doch zu dieser Zeit wollte ich einfach nicht zuhören“

„Manchmal saß ich einfach nur da und ahnte, dass etwas Großes auf mich zukommen könnte. Doch ich habe diesen Gedanken damals kein Gehör verschafft. Ich hatte wichtigeres zu tun“

Mit den Vorahnungen, so berichteten die Coachees, hatten sie sich absichtlich oder aufgrund Zeitmangels nicht beschäftigt. Sie bemerkten, dass sie damals gedanklich noch zu weit von dem Thema entfernt waren. Die Gedanken wurden mehrfach als „kleine lästige Mücken“ beschrieben, die stetig mehr und auch lauter wurden. Mit der Zeit stieg die Häufigkeit der Nachrichten an und die Formulierungen wurden eindringlicher und lauter.

„Die Mücken wurden mehr und sie wurden größer“

Während sie von ihren eigenen, den vor Jahren erlebten Geschichten sprachen, fiel mir auf, dass viele der Klienten schmunzelten oder gar lächelten. Sie trugen einen sanften und liebevollen Gesichtsausdruck, der mit dem Betrachten von Kinderfotos oder Enkelkindern zu vergleichen ist. Sie lächelten, während sie ihre ersten Vorahnungen betrachteten und von ihren Erinnerungen, ihren Kurznachrichten und damals getroffenen Entscheidungen berichteten. Ich spiegelte diese Beobachtungen. Auf meine Nachfrage sagten sie mir, dass es ihnen in diesen Momenten nicht wichtig war, ob sie in der Vergangenheit negative oder positive Entscheidungen getroffen hatten.

„Aus heutiger Sicht kann ich mit Ruhe zurückblicken. Damals hatte ich mich sehr darüber aufgeregt.“

Im Leben von drei der Coachees finden wir gemeinsame Situationen, die sie über längere Zeit aus dem Alltag rissen. Zeiten, in denen sie sehr mit sich selbst beschäftigt waren und aufgrund der Geschehnisse empfänglicher für ihre eigene Gedankenwelt. Sie berichteten, dass sie ihren Vorahnungen „etwas mehr nachgaben“ und „das Thema ein Stück näher an sie heranrückte“.

„Ich habe mir nach meinem Unfall das erste Mal selbst zugehört“

Der Verlust eines nahstehenden Menschen, ein Arbeitsunfall, gesundheitliche Probleme und eine längere Krankheit haben bei diesen drei Coachees einen inneren Denkprozess gestartet. Sie berichteten, dass sie das sogenannte Hamsterrad aufgrund von starken Emotionen und Schicksalsschlägen verlassen hatten. Gleichzeitig wurden sie sich deutlich ihrer Verletzlichkeit bewusst, beschrieben sie. Wir hießen alle Lebensgeschichten willkommen und gaben allen Begleitern, den Emotionen und der Trauer, genügend Raum. Wir baten alle an unserer Runde teilzuhaben. Wir bauten Schweigeminuten in den Ablauf ein. Nachdem es für die Coachees weitergehen konnte, fokussierten wir uns wieder auf die Frage nach den Vorahnungen.

Grundsätzlich bewerteten alle Teilnehmenden die Zeiten, in denen sie erkrankt und bettlägerig waren oder in denen sie trauerten, mit heutigen Augen als überwiegend positiv.

„Ohne meine Krankheit wäre ich nicht dort, wo ich mit meiner Praxis heute stehe“

Insgesamt wünschten alle ihrem jüngeren ich, dass sie damals mehr Aufmerksamkeit auf ihr Umfeld, ihre Familie und sich selbst gelegt hätten. Sie beschrieben den Wunsch, sich vorher deutlich mehr mit dem Thema Altern und Vergänglichkeit auseinandergesetzt zu haben.

Zu Beginn der Sitzungen wurde seitens der Coachees immer wieder die Formulierung „Herbst des Lebens“ verwendet. Die in diesem Kapitel beschriebenen Beispiele, wurden als erste Anzeichen und Vorboten einer bevorstehenden jahrelangen Veränderung benannt. Mich motivierten diese Momente zum Titel dieser Ausarbeitung.

## 2 Erkenntnisse

---

*Die Unwissenden fangen an, ihre Lage zu erkennen.*  
(Berthold Brecht)

Die Erkenntnisphase ist neben der Vorahnung und der Neuausrichtung, laut Aussage meiner Coachees, am stärksten durch Emotionen geprägt. Das Bewusstsein, dass unser Leben endlich ist, wir den Alterungsprozess nicht aufhalten können und jeder irgendwann einfach nicht mehr da ist, muss zunächst verarbeitet werden.

„Ich musste erst einmal begreifen, dass ohne nennenswerten Beitrag für die Geschichtsbücher schon in wenigen Jahren niemand mehr über mich sprechen wird. Gerade so, als hätte ich niemals existiert.“

In der Erkenntnisphase stellten sich die Coachees auf die Probe. Sie hatten erste Lebensziele erreicht und waren alle mit dem Ausbau des eigenen Lebens beschäftigt. Die jahrelangen Vorahnungen erhielten nun einen festen Platz im Bewusstsein und wurden gehört. Den Berichten der Teilnehmer:innen nach, geschah die Reflexion in unterschiedlichen Intensitäten. Einige beschrieben, dass sie froh waren die Themen kurzfristig durchdacht zu haben und sich im Alltag nicht mehr davon stören lassen wollten. Andere nutzten die Erkenntnisphase, um sich zu finden und neu auszurichten.

„Ich blickte auf die Dinge, die ich bis zu diesem Zeitpunkt erreicht hatte.“

„Ich brauchte einen Kassensturz“, sagte ein Coachee zu mir und beschrieb, wie er sich damals in Frage stellte. Auf Basis seiner elterlichen Prägung und der vorherrschenden mentalen Konditionierung arbeitete er sich durch seine damals aktuelle Situation und blickte zurück in seine Vergangenheit. Das schöne Haus, die lange begehrte Beförderung, die gesunden Kinder und andere bis dahin erreichte Ziele und schöne Erlebnisse wurden beschrieben. Die Erzählungen wurden von strahlenden Augen und einer entsprechenden positiven Körperhaltung begleitet.

Andere Klienten bewerteten ihre erreichten Ziele auf eine andere Art. Der Umgang mit den eigenen Zielen und Erfolgen war negativ ausgerichtet. Einige Coachees beschrieben Zeiten, in denen eine fast mystische, reflektierende Ruhe eintrat. Sie empfanden eine starke Entschleunigung, aber auch einen „großen Druck auf den Schultern“. In diesen Zeiten fühlten sie sich „glasklar im Kopf“ und „ganz nah bei sich“. Einige Coachees berichteten, dass sie in den emotionalen Phasen aufgrund ihrer Versagensängste und Stress auf der Stelle traten.

Die meisten Coachees schauten in dieser Zeit weniger auf ihre Errungenschaften und die bereits erarbeitete Lebenserfahrung zurück, noch nahmen sie ihre eigenen Ressourcen nicht wahr. Sie hatten bis dahin viel in ihre Anstellungen investiert und einige Erfolge erzielt. Sie zahlten regelmäßig das Haus oder die Eigentumswohnung ab und fuhren bis zu zwei Mal im Jahr in den Urlaub. Sie „rannten“ in dieser Zeit noch immer im sogenannten Hamsterkäfig und trainierten für den nächsten Marathon, um den allgemeinen gesellschaftlichen Anforderungen zu entsprechen.

„Ich schlug mich tapfer durch den Alltag, aber ich war nie gut genug für mich - war nie zufrieden“.



„In dieser Phase hätte es mir sehr geholfen, auf meine erreichten Ziele zu blicken“.

Die Coachees standen einer Begegnung mit ihrem früheren Ich positiv und interessiert gegenüber. Diese Grundeinstellung führte uns in den Coachings stets sehr schnell zum eigentlichen Thema. Grundsätzlich starteten alle Probanden ihre Erkenntnisphase vor Jahren mit einer Suche nach dem eigenen Wert ihrer Person, dem Stellenwert in ihren damaligen Systemen und der Suche nach ihrer Aufgabe in dieser Welt. Sie legten bereits damals ihr bisheriges Leben und die erreichten Ziele auf den Prüfstand.

Die Coachees waren meistens mit den damaligen Erfolgen zufrieden, werteten ihre Erzählung jedoch oftmals ab. Einige sprachen von begleitenden großen Versagensängsten. Die uns in früheren Jahren vorgelebten oder durch unser Umfeld implementierten Regelwerke stehen bis an unser Lebensende als vermeidlich gute Ratgeber an unserer Seite. In einer Zeit, in der wir erkennen, dass unser Leben endlich ist und wir, wie oben beschrieben, kritisch mit uns ins Gericht gehen, haben wir die Chance einige unserer Glaubenssätze zu bearbeiten. Wir können diese identifizieren und einen angemessenen Umgang damit finden, eine Haltung dazu aufbauen.

„Ich habe in dieser Zeit Bilanz gezogen, habe meine noch offenen Ziele und meine Negativerfahrungen analysiert. Ich war anfangs zu kritisch mit mir und habe mich mehr auf die Dinge konzentriert, die ich nicht erreicht hatte“.

Die meisten Coachees verwendeten Varianten der folgenden drei Sätze:

„Ich dachte mir, ich schaffe das eh nicht“  
„Ich hänge mich wieder einmal nicht genug rein“

Die Aussagen wurden als Glaubenssätze<sup>1</sup> identifiziert, auf die wir in den Sitzungen mit den Methoden Reframing<sup>2,3</sup> und Inneres Team<sup>4</sup> bearbeiteten. Einige konnten sofort durch die Coachees benannt werden, weitere arbeiteten wir erfolgreich heraus. Eigenständig erkannte Glaubenssätze wurden von einem Teil der Teilnehmer: innen bereits vor Jahren bewusst reflektiert.

Ein Coachee hat einen Waffenstillstand mit seinem Satz „Halte dein Geld zusammen!“ ausgehandelt. Ein starker Glaubenssatz, den er von seinem Vater übernommen hatte. In Verbindung mit seinem Verantwortungsgefühl manifestierte sich ein Sparzwang. Wenn er diesen Satz heute in sich wahrnimmt, reagiert er mit einem „Danke, dass du da bist und mich schützen willst“. Unterstützend legte er dabei seine rechte Handfläche auf seine Brust. Die finale Entscheidung, ob der Coachee heute Geld ausgibt oder nicht, entscheidet er eigenständig.

---

<sup>01</sup> Vgl. Ruckerl, 2015, S.174

<sup>02</sup> Vgl. Ruckerl, 2015, S.312

<sup>03</sup> Vgl. Wehrle, 2021, S.160

<sup>04</sup> Vgl. Ruckerl, 2015, S.174

Weitere Glaubenssätze der Coachees, lassen sich auf die folgenden konsolidieren:

- „Du bist es nicht wert“
- „Du kannst/schaffst das eh nicht“
- „Du bist immer zu laut“

Verpasste Gelegenheiten und Fehlentscheidungen wurden, wie bereits beschrieben, überwiegend negativ bewertet. Vier der Coachees erprobten daraufhin einen Reframing-Ansatz. Drei weitere lernten in den Sitzungen ihr inneres Team kennen. Grundsätzlich nahmen alle Teilnehmer:innen in der Zeit nach den Sitzungen andere Haltungen zu ihren früher erreichten Zielen ein.

„Wenn ich es mir recht überlege, habe ich früher doch eine ganze Menge geschafft“.

Der deutlich kleinere Teil der Coachees, 3 Personen, gingen von Anfang an positiv mit der eigenen Erkenntnisphase um. Sie pflegten einen aktiven Umgang mit ihrem Anflug auf den Herbst. Diese Personen hatten sich bewusst Zeit für sich genommen. Sie fuhren ein paar Tage an die See oder besuchten alte Freunde. Oftmals unternahmen Sie Ausflüge, für die sie sich sehr lange keine Zeit genommen hatten. In diesen Auszeiten beschäftigten sie sich mit sich selbst, hörten in sich hinein, meditierten und folgten ihren inneren Stimmen. Lange Spaziergänge am Meer wurden als besonders unterstützend benannt. Die Coachees, die das Thema bei guten Freunden ohne Vorbehalte ansprechen konnten, genossen Verständnis, Beistand und trafen oft sogar auf Gleichgesinnte.

„Der damalige Austausch half mir. Ich fühlte mich mit dem Thema weniger allein. Gleichzeitig hat es unsere Freundschaft gestärkt“.

Den Zeitraum, in dem die Phase der Erkenntnis durchlaufen wurde, verorteten die Coachees, unabhängig des Geschlechts, auf die Lebensjahre 30 bis 40. Unterschiede gab es in der Stärke des Empfindens und im Umgang mit den entstandenen Unsicherheiten.

„Es braucht Offenheit sich selbst gegenüber und die Bereitschaft gedanklich zu arbeiten, um durch diese Zeit zu kommen“.

Grundsätzlich konnten alle Coachees umgehend eigene, bei sich festgestellte Verdrängungsmechanismen benennen. Sie nutzten diese damals, um ihre Konzentration auf andere Themen zu lenken. Die Arbeit mit sich selbst, die Reflexionen über Vergangenes und zurückliegende Entscheidungen und das Erringen von Erkenntnissen kosteten Kraft. Eine Kraft, die nicht jeder der Teilnehmenden in jüngeren Jahren aufbringen konnte oder wollte. Anbei die Top 3 der genannten Ablenkungen:

- Platz 1 „Grübeln über die Arbeit“
- Platz 2 „Organisatorisches für Familie inkl. Kinder, Geburtstage und Urlaube“
- Platz 3 „Haushalt und Umbauten am Haus oder in der Wohnung“

Die Coachees berichteten, dass die inneren Stimmen immer lauter wurden und ein Ausweichen mit den Jahren nicht mehr möglich war.

Die Bearbeitung der Glaubenssätze wurde oftmals durch die Anwendung der Coaching-Methode Time-Line<sup>5</sup> unterstützt. Die Teilnehmer:innen haben diese sehr positiv aufgenommen. Bezogen auf den Auftrag des Coachings, legten die Coachees ihren Fokus auf das Thema „Herbst des Lebens“. Für mich erwies sich das Vorgehen als sehr lehrreich. Die zusätzliche Ausrichtung auf einen, die Coachees übergreifenden Fokus, war neu für mich als angehender Coach. Aus meiner Sicht wurde eine funktionierende, sehr gute Methode mit weiteren Ressourcen und Chancen aufgrund der Skalierung aufgewertet.

Unter Verwendung der Methoden Time-Line und Inneres Team, wurden die Coachees auf Ihrer Zeitreise in ihre individuelle, vor Jahren abgeschlossene Erkenntnisphase, begleitet. Sie stellten sich erneut den damals erlebten und nun durch den Coaching-Prozess reaktivierten Emotionen und Ängsten. Wo es möglich war, arbeiteten die Teilnehmenden mit ihren inneren Teammitgliedern und schufen sich damit eine starke Ressource.

In einigen Fällen haben wir die Gespräche durch ein Reframing angereichert, um die individuellen Erfahrungspotentiale für die Erkenntnis-Phase zu erschließen.

Abbildung 1 zeigt die Einteilung der Lebensjahre in die relevanten Phasen Vorahnung, Erkenntnis und Neuausrichtung. Die Darstellung wurde auf Basis der Erfahrungsberichte der 11 beteiligten Coachees entwickelt.

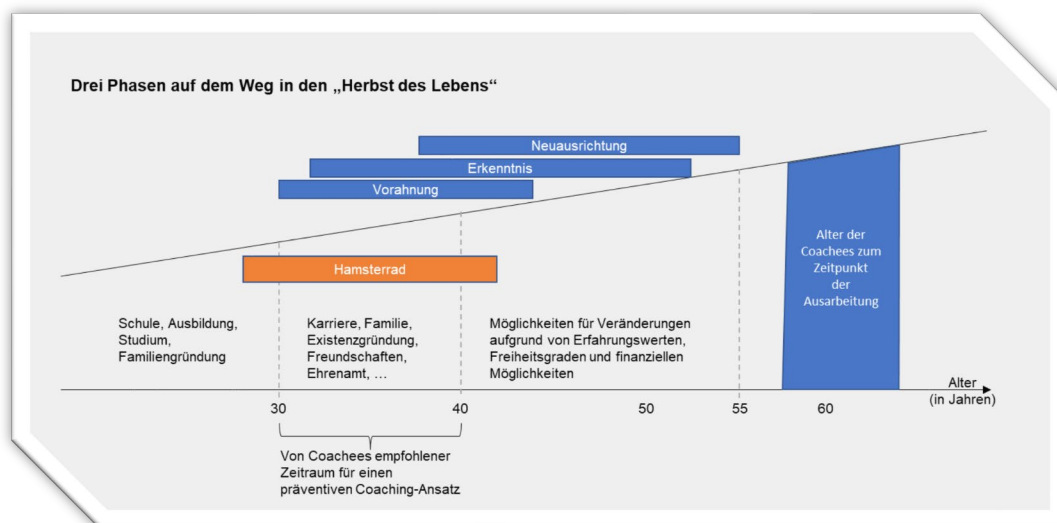


Abbildung 1: Lebensjahre in Verbindung mit Phasen Vorahnung, Erkenntnis & Neuausrichtung

<sup>05</sup> Vgl. Ruckerl, 2015, S.364

## 3 Neuausrichtung

---

*Werden Sie ruhig alt, es lohnt sich!*  
(Heinz Rühmann)

Beim Betrachten der letzten Entwicklungsphase, der individuellen Neuausrichtungen der Coachees, blickten wir nochmal zusammenfassend auf ihre ersten Entwicklungsschritte zurück. Die Phase der Vorahnung, mit ihren anfänglich leichten Gedanken, welche zunächst unmerklich ausgeblendet und später immer lauter wurden und die Erkenntnisphase mit all ihren Emotionen, Ängsten, Gesprächen und Reflexionen, haben wir noch einmal an uns vorbeiziehen lassen.

Wir konzentrierten uns nun auf den Zeitraum der Neuausrichtungen. Die Frage nach ihren jeweiligen individuellen Vorgehensweisen brachte die Erkenntnis, dass sich zwei Richtungen herauskristallisierten.

Acht der elf Coachees beschrieben einen „Rückfall in den Alltag“. Sie kehrten in ihr gewohntes Leben zurück und lebten nach kurzer Zeit weiter, wie vor der Erkenntnisphase. Sie änderten kleine Dinge, wie die Häufigkeit der Spaziergänge oder reduzierten eine Zeit lang ihr Arbeitspensum. Große Änderungen blieben allerdings aus. Ihre Leben stellten sie als sehr anstrengend und voller Alltagsthemen dar, so dass wenig Zeit verblieb, um an einer Umsetzung zu arbeiten. Für das weitere Verständnis stellten wir Fragen nach den Gründen für den Verlust der notwendigen Veränderungsenergie. Welche Faktoren genau hielten sie von einer erfolgreichen Veränderung ab und welche Mechanismen wirkten der Umsetzung vielleicht sogar entgegen?

Wir bezogen das erweiterte damalige Umfeld der Teilnehmenden tiefer in die Überlegungen mit ein. Da die meisten der Coachees ihre Jugend in den 50er und 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts verbrachten, wurden sie folglich durch das damalige gesellschaftliche und familiäre Rollenbild geprägt. Die damals vorherrschende autoritäre Erziehung basierte auf der Vermittlung der Wertvorstellung von Gehorsamkeit, Pflichterfüllung und Disziplin.<sup>6</sup> Nahrung und Hygiene wurden als existentiell notwendig angesehen. Kuschelein und liebe Worte dagegen nicht.<sup>7</sup>

Die folgenden Aussagen der Coachees bestätigen den Bezug zur den oben beschriebenen Erziehungsmethoden.

„Ich habe mich damals nicht getraut etwas zu verändern, die Zeiten waren andere als heute“

„Trotz aller guten Gründe habe ich es einfach nicht geschafft auszubrechen“

„Das Leben hat mir keine Luft gelassen - Ich musste doch meine Dinge in Ordnung halten“

---

<sup>06</sup> <http://www.das-waren-noch-zeiten.de/erziehung.htm>, 26.01.24, 17:21

<sup>07</sup> Vgl. Berndt, S. 119

Basierend auf dem Erfahrungsschatz der Coachees erörterten wir die Frage, ob es in der heutigen Zeit ebenfalls gesellschaftliche und familiäre Gründe gebe, die eine Neuausrichtung erschweren könnten. Die Coachees gaben unabhängig voneinander an, dass es in der heutigen Zeit nicht einfacher wäre sein Leben zu verändern.

„Die Zeiten haben sich stark beschleunigt, wer sich in all dem Stress heute noch um die eigene Entwicklung kümmern kann, der muss ein Zauberer sein“

„Der Trend hat sich von einer autoritären zu einer antiautoritären Erziehung verschoben. Nun werden die jungen Leute zum Glück zum eigenständigen Denken angeregt. Das Hamsterrad dreht sich allerdings viel schneller als zu meiner Zeit“

Die letzten Zitate legen den Schluss nahe, dass damalige Herausforderungen durch moderne ersetzt wurden. Wären die acht Coachees, die in ihren Alltag zurückgingen, auch in der heutigen Zeit in keine Veränderung, in keine deutliche Neuausrichtung, gegangen?

Dieser Gedanke führt uns nun zu den verbleibenden drei Personen, die ihre Neuausrichtung aktiv gestalteten und eine erfolgreiche Veränderung in ihrem Leben herbeigeführt haben. Was hat sie damals motiviert und treibt sie mitunter heute noch an? Was unterscheidet die Gruppen voneinander? Welche Faktoren haben den Unterschied herbeigeführt? Was können wir von ihnen lernen?

In den Coachings wurde klar, dass es auf den Umgang der Personen mit eigenen Veränderungen und Zielvorstellungen ankam. Die erfolgreichen Veränderer hatten, anders als die anderen Coachees, Vorstellungen und Pläne von ihren Zukunftswünschen, die sie über Jahre und Jahrzehnte konsequent weiterentwickelten. Als weitere, vielleicht noch stärker wirkende Einflussfaktoren sind familiäre, gesundheitliche und die Existenz bedrohende Erlebnisse zu benennen. Aufgrund von Schicksalsschlägen stellten die sogenannten Veränderer ihr bisheriges Leben in Frage und begannen mit ihrer Neuausrichtung, erzählten sie. Alle drei Coachees beschreiben diese Zeiträume als lebensverändernd. Neben der Verarbeitung von Trauer und Angst, hielten sie sich an ihren Ideen und den Vorstellungen ihrer eigenen Zukunft fest. Ich möchte die für mich prägnantesten Aussagen der drei Coachees, welche sich aktiv aus dem sogenannten Hamsterrad heraus bewegten und ihr Leben erfolgreich gestalteten, nicht vorenthalten.

„Damals hielten Arbeit und Alltag die Luft an. Nichts und niemand kam an mich heran. Ich musste über vieles nachdenken.“

„In dieser Zeit sah ich meine Zukunft klar vor mir“

„Ich konnte meinen Vorstellungen mehr nachgehen als in den Jahren davor“

„Ich dachte, wenn du noch etwas verändern willst, dann musst du es jetzt machen!“

„Ich durfte nicht erwarten, dass sich mein Umfeld verändert. Um glücklich zu werden und so, wie ich es mir vorstellte, musste ich einen kompletten CUT mit meiner Arbeitswelt und meiner Familie machen“

„Ich musste eine neue Grundzufriedenheit für mein Leben erreichen“

Christina Berndt schreibt in ihrem Buch „Resilienz“, dass Menschen eine mehr oder weniger ausgeprägte Widerstandskraft besitzen. Wir gehen unterschiedlich mit Rückschlägen um und brauchen je nach Persönlichkeit mehr oder weniger Zeit für die Verarbeitung.<sup>8</sup> Legt man dieses Buch zugrunde, wiesen die drei veränderungsbereiten Coachees in jüngeren Jahren voraussichtlich eine hohe Resilienz auf.

Die Geschichte eines Coachees möchte ich, mit erhaltener Erlaubnis, näher beschreiben. Er hatte sich bereits seit vielen Jahren Gedanken über sein weiteres Leben und seine berufliche Zukunft gemacht. Die Phase der Erkenntnis war mit etwa 40 Jahren abgeschlossen. Er wusste, dass sich etwas ändern muss. Er war sich bewusst, dass die Veränderung nur durch ihn erbracht werden kann. Seine Arbeit war von starken körperlichen Belastungen geprägt. Eine derartige Tätigkeit ist nicht bis ins hohe Alter praktikabel. Seine Kolleg:innen unterhielten sich vorrangig über einen möglichst frühzeitigen Renteneintritt. Er stand dem Thema Arbeit grundsätzlich positiv gegenüber und ging dieser gerne nach. In seiner Erkenntnisphase wurden diverse Alternativen durchdacht und auf Praktikabilität untersucht. Die Umsetzung war aufgrund der Geschwindigkeit seines Alltags und der Vielfalt der Themen, die zu bedienen waren, nicht durchführbar. Das Hamsterrad drehte sich in Höchstgeschwindigkeit. Eines Tages kam es zu einer gesundheitlich sehr bedrohlichen Diagnose, die das gesamte Leben des Coachees beeinflusste. Trotz der lähmenden Angst, die eine solche Situation mit sich bringt, nahm er sich die Zeit und studierte alternative Heilungsmethoden. Es gelang ihm schließlich, den prophezeiten Verlauf seiner Krankheit zu verhindern. Mehr noch. In ihm entstand der Gedanke, eine Umschulung zu beginnen und seine eigene Praxis zu eröffnen. Dieses Ziel verfolgte er erfolgreich über mehrere Jahre. Heute genießt er den morgendlichen Fußweg zu seiner eigenen Arbeitsstätte.

„Ich atme bewusst die frische Luft mit dem Bewusstsein, dass ich mir genau das Leben aufgebaut habe, das ich mir erträumte“

Ich erinnere mich an diesen Coachee als einen zufriedenen Mann, der mit strahlenden Augen und voller Energie von seinen Arbeitstagen sprach. Er berichtete mir von zufriedenen Patienten, die ihm mit ihrer Wertschätzung Kraft geben. Es gelang ihm, seiner Angestellten mit einem, wenn auch kleinen, Bonus und ehrlichen wertschätzenden Worten die Weihnachtszeit zu versüßen.

„Ich investiere in meine Mitarbeiterin nicht nur mit Geld, sondern Sorge mit meiner Vorgehensweise für Wohlbefinden in meiner Praxis. Das spüren auch die Patienten“.

„Ich arbeite unwahrscheinlich gern in meiner Praxis - Das mache ich, solange mein Körper mitspielt“

---

<sup>08</sup> Vgl. Berndt, 2022, S.96

## 4 Fazit

---

Präventives Coaching kann sich grundsätzlich als hilfreich und zukunftsweisend für Coachees auswirken, die sich auf ihrem Weg in den Herbst des Lebens befinden. Aufgrund der frühzeitigen Begleitung durch ein kompetentes Coaching, können Coachees an ihren Lebenszielen und Zukunftswünschen trotz Arbeitslast und Alltagsstress arbeiten und auf diese hinarbeiten. Die Anzahl der trotz Alltag umgesetzten Lebensträume kann durch präventives Coaching erhöht werden.

Ein präventives Coaching kann im Alter zwischen 30 und maximal 40 Jahren unterstützend auf dem Weg in den Herbst des Lebens sein. Je älter die Klienten sind, desto weniger Zeit ist für das Durchlaufen der Erkenntnisphase vorhanden und umso kürzer ist folglich die verbleibende Umsetzungszeit. Ab etwa 60 Jahren spreche ich dem Vorgehen geringe Erfolge zu. Nach Aussage der Coachees richte man sich in dem Alter bereits gedanklich auf den kommenden Ruhestand ein. In einem Alter unter 30 Jahren schätzten sich die Probanden als „damals voraussichtlich noch nicht empfänglich für eine beginnende Veränderung“ ein.

Die Phase der Erkenntnis und das sogenannte Hamsterrad liegen zeitlich eng beieinander. Für ein sinnvolles Vorgehen muss die präventive Intervention in dem Lebensabschnitt erfolgen, in dem die möglichen Klienten den Großteil ihrer Kraft bereits in die Themen Familie und Karriere investieren. Ein Coaching kann möglicherweise erst dann erfolgreich angesetzt werden, wenn die Klienten ihr Hamsterrad verlassen können. Eine Korrelation des Ausstiegszeitpunktes aus dem Hamsterrad, mit dem Auftreten typischer Symptome bei Burnout, könnte in einer Folgearbeit diskutiert werden.

Die Anzahl von 11 Probanden muss in Bezug auf knapp 10 Mio. Bundesbürger, die sich 2022 im Alter von 30-40 Jahren befanden, als nicht repräsentativ deklariert werden<sup>9</sup>. Diese Arbeit basiert somit auf einer Kleinststichprobe. Für einen wissenschaftlich fundierten Beleg, der dieser Ausarbeitung zugrunde liegenden These, wären mindestens 1.000 Coachings zu vergleichen. Eine Attributanreicherung, wie Geschlecht und Lebensstandard würde die Aussagekraft der Ausarbeitung verstärken.

Um den Markt zu erschließen, müsste mittels einer ansprechenden Sensibilisierungskampagne oder einem äquivalentem Marketingkonzept gearbeitet werden. Die Herausforderung liegt darin, die Aufmerksamkeit möglicher Klienten auf sich selbst zu lenken und so die Veränderungen zu initiieren oder zu unterstützen.

Die 11 beteiligten Coachees haben einen persönlichen Benefit aus dem Vorgehen bestätigt. Sie wurden mit ihren Vergangenheiten konfrontiert, entdeckten neue und vergessene Ressourcen und konnten mit einigen Erlebnissen ihren Frieden schließen.

---

<sup>09</sup> [Bevölkerung nach Altersgruppen - Statistisches Bundesamt \(destatis.de\)](https://www.destatis.de/DE/Home/home_node.html), 25.01.24, 14:09

## 5 Coaching-Methoden

---

Die Auswahl der verwendeten Coachingmethoden erfolgte vorab durch den Coach, dem Autor dieser Ausarbeitung, mit Blick auf eine mögliche Kompatibilität, zum gewählten Thema „Anflug von Herbst“.

Alle Methoden wurden den Coachees vor der Verwendung vorgestellt und erläutert. Es bestand stets die Möglichkeit für alle Teilnehmer:innen, diese abzulehnen, was nicht erfolgte.

Die im Folgenden erläuterten Coachingmethoden wurden stets im Sinne des Coachingauftrages und im Einverständnis mit den Coachees angewendet.

### **Reframing**

Durch ein Reframing verändern Sie die Wirkung, die bestimmte Wahrnehmungen auf Ihren Coachee ausüben, indem Sie ihn anregen, die vorhandenen Fakten auf eine neue, nützliche Weise zu interpretieren.<sup>10</sup>

### **Inneres Team**

Das Innere Team ist eine Metapher für die unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile in jedem von uns. Diese verbildlichen unsere Wünsche und Interessen. Mit dem Inneren Team werden all diese Stimmen gehört und die Klient:innen erhalten Klarheit über die eigenen Bedürfnisse.<sup>11</sup>

### **Timeline**

Mithilfe des Time-Line-Werkzeugs können Sie Ihrem Coachee helfen, alle relevanten Prozesse hinsichtlich ihrer zeitlichen Abfolge zu ordnen und somit Kontrolle über die Komponente Zeit zu gewinnen.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Vgl. Ruckerl, 2015, S.312

<sup>11</sup> [Inneres Team | coachingspace](#) 22.01.2024, 09:44

<sup>12</sup> Vgl. Ruckerl, 2015, S.364



# Literaturverzeichnis

---

Rückerl, Thomas. Das große Praxis-Handbuch BUSINESS COACHING. Weinheim: Wiley, 2015

Berndt, Christina. RESILIENZ Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. München: dtv, 2022

Wehrle, Martin. Die 500 besten Coaching-Fragen. Bonn: managerSeminare Verlags GmbH, 2021

# Abbildungsverzeichnis

---

Abbildung 1: Lebensjahre in Verbindung mit Phasen Vorahnung, Erkenntnis & Neuausrichtung (Erstellung A. Roddewig)

# Quellenangaben

---

**Bevölkerung nach Altersgruppen 2011 bis 2022 in % Deutschland**

<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Tabellen/bevoelkerung-altersgruppen-deutschland.html>

21.01.2024, 17:21

**Erziehung in den 1960er Jahren**

<http://www.das-waren-noch-zeiten.de/erziehung.htm>

25.01.24, 14:09

**Das Innere Team**

<https://coachingspace.net/tools/inneres-team>

22.01.2024, 09:44