

# Visionscoaching

- Übersicht von Methoden zur persönlichen Visionsfindung innerhalb des systemischen Coachings

ABSCHLUSSARBEIT DER SYSTEMISCHEN COACHINGAUSBILDUNG  
BEI INKONSTELLATION  
NICOLE BERGMANN

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	2
2. Definition von Visionscoaching .....	2
3. Systemische Methoden aus der Coachinausbildung .....	3
3.1. Narrativer Ansatz .....	3
3.2. Ressourcen-Dusche.....	3
3.3. Hypothetische Fragen.....	4
3.4. Bodenanker – Future Pace.....	5
4. Weitere Methoden.....	6
4.3. Big Five For Life .....	6
4.4. IKIGAI .....	7
5. Fazit .....	10
Literaturverzeichnis .....	11

## 1. Einleitung

Ein klassischer Anlass für das Buchen einer Coaching-Session ist das Verspüren einer Veränderungsbereitschaft für das eigene Leben und eine gewisse Unzufriedenheit. Gerade für ein großes Thema wie „Was will ich eigentlich erreichen in meinem Leben?“ „Wie kann ich meinem Leben einen Sinn geben?“ oder „Wie finde ich meinen Traumberuf, sprich eine Tätigkeit, die mich erfüllt und mit der ich ein Einkommen erzielen kann?“.

Mit dieser Abschlussarbeit möchte ich allen Coaches eine Auswahl an Tools aus dem Systemischen Coaching an die Hand geben, die sie bei einem solchen oder ähnlichen Coachingthema anwenden können. Jede Methode wird kurz beschrieben. Die Methoden aus der Ausbildung, werden um einige weitere Methoden ergänzt, sodass je nach Vorlieben des Coaches und basierend auf den individuellen Bedürfnissen des Coachees die passenden Interventionen ausgewählt werden können.

## 2. Definition von Visionscoaching

**Visionen** können als Zukunftsbild oder als „mentale Bilder von einer erstrebenswerten und erreichbaren Zukunft“<sup>1</sup> bezeichnet werden. Sie können auf das Individuum sinnstiftend, motivierend und identitätsstiftend wirken. In Abgrenzung zur Vision eines Unternehmens, sollte eine Vision für eine Privatperson sinnstiftend sein, mit den eigenen Werten in Einklang stehen und die eigenen Talente und Potenziale zum Strahlen bringen.<sup>2</sup>

Unter **Visionscoaching** im Rahmen dieser Abschlussarbeit wird verstanden einen Coachee im Prozess der Ausarbeitung der eigenen Vision für sein Leben oder einen Teilbereich seines Lebens (z.B. Beruf oder Familie) zu begleiten.

---

<sup>1</sup> <https://www.coaching-magazin.de/konzepte/visionsbasiertes-coaching> (20.01.2024)

<sup>2</sup> <https://www.coachingzentrumheidelberg.de/2020/05/17/die-kraft-der-vision-nutzen/> (20.01.2024)

### 3. Systemische Methoden aus der Coachingausbildung

#### 3.1. Narrativer Ansatz

Um gleichzeitig zu verstehen, wo der Coachee herkommt, Ressourcen aus der Vergangenheit aufzudecken und neue Perspektiven aufzumachen, eignet sich der narrative Ansatz. Dabei lässt der Coach den Coachee Elemente seiner eigenen Lebensgeschichte erzählen und zwar aus der Perspektive eines Erzählers, wie in einer Geschichte, zum Beispiel:

*„Erzähl mir bitte wie dein bisheriger Weg auf der Suche nach deiner Vision aussah und an welchen Momenten deines Lebens du deiner Vision schon nahe warst. Erzähle mir das ganze wie eine Geschichte und nimm die Perspektive eines Erzählers ein, der alles Erlebte beobachtet hat. Also fang gern an mit: Es war einmal eine junge Frau, ...“*

Der Coach hört während der Erzählung aktiv zu und schenkt dem Coachee Aufmerksamkeit. Er achtet auf Metaphern, die der Coachee nutzt und auf Ressourcen, die dem Coachee vielleicht selbst gar nicht bewusst sind.<sup>3</sup> Er fokussiert außerdem darauf an welchen Stellen die Augen des Coachees zu leuchten beginnen und wann sich sein Sprechtempo und seine Körpersprache verändert. Wichtig ist es dem Coachee Zeit zu geben, die Geschichte in seinem Tempo zu erzählen.

Nach Beendigung der Erzählung durch den Coachee, bittet der Coach zunächst den Coachee zu schildern, was ihm selbst beim Erzählen aufgefallen ist. Erst danach bietet der Coach an seine Beobachtungen zu teilen.<sup>4</sup> Gemeinsam werden dann die Ressourcen aus der Lebensgeschichte des Coachees erarbeitet. Der Coach bietet dazu andere Blickwinkel an, z.B. in dem er fragt wie eine andere in der Geschichte beteiligte Person die gleiche Situation wahrgenommen hat.

Im letzten Schritt soll der Coachee die Geschichte weitererzählen, z. B. *„Wie würde die Geschichte ausgehen, wenn sie das Drehbuch zu einem klassischen Liebesfilm mit Happy End wäre?“*

#### 3.2. Ressourcen-Dusche

Die Methode der Ressourcen-Dusche kann für Coachees angeboten werden, denen es schwer fällt ihre Stärken und Talente zu erkennen. Gemeinsam mit dem Coachee werden Stärken zu den folgenden Themenbereichen gesammelt:

- Optimismus: *Nenne mir vier Dinge, die dich glücklich machen.*
- Akzeptanz: *Nenne mir vier Dinge, die dich einzigartig machen.*
- Selbstregulation: *Nenne mir vier Dinge, die dir Ruhe geben.*
- Beziehungen: *Nenne mir vier Menschen, die dir Kraft geben.*
- Leidenschaft: *Nenne mir vier Dinge, die dich begeistern.*
- Zukunft: *Nenne mir vier Dinge, die dir Mut machen.*
- Improvisation: *Nenne mir vier Dinge, die du sofort ändern kannst.*<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/methoden/coaching-geschichten> (21.01.2024)

<sup>4</sup> <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/methoden/coaching-geschichten> (21.01.2024)

<sup>5</sup> <https://lauf-rat.de/blogs/methoden-blog/ressourcen-dusche> (25.01.2024)

### 3.3. Hypothetische Fragen

Der Fragentyp der hypothetischen Fragen dient dazu neue Blickwinkel oder Perspektiven des Coachees zu eröffnen. Diese Fragenart ermöglicht dem Coachee ein Zukunftsszenario bereits in Gedanken durchzuspielen.<sup>6</sup>

Beispiele für hypothetische Fragen sind:

- *Mal angenommen, du hast es geschafft deinen Traumjob zu finden. Beschreibe mir, wie ein typischer Arbeitstag für dich aussehen würde?*
- *Stell dir vor, wir reisen in die Zukunft und du arbeitest bereits in deinem Traumjob. Beschreibe mir welche Tätigkeiten du ausführst und in welchem Umfeld du arbeitest.*
- *Wenn Geld keine Rolle spielen würde, wie würdest du deinen Tag gestalten?*
- *Mal angenommen, du hältst an deinem 80. Geburtstag vor all deinen Freunden und den Menschen, die dir wichtig sind, eine Rede über die Dinge, die du im Leben erreicht und erlebt hast. Was möchtest du erzählen?*

Zu den hypothetischen Fragen gehört auch die Wunderfrage nach Steve de Shazer u. Insoo Kim Berg. Sie bringt den Coachee in die Vorstellung, dass die Herausforderung wie durch ein Wunder verschwunden ist. Die Wunderfrage sollte in den folgenden Schritten gestellt werden<sup>7</sup>:

1. *„Ich möchte dich zu einem kleinen Gedankenexperiment einladen.“*
2. Wenn der Coachee zugestimmt oder genickt hat: *„Schließ gern einmal deine Augen, wenn es sich für dich richtig anfühlt. Dann stell dir vor, du gehst nach unserem Coaching nach Hause, du tust, was du üblicherweise an so einem Abend tust, isst vielleicht noch etwas und lässt den Tag ausklingen. Irgendwann bist du müde, gehst ins Bett und schläfst ein.“*
3. *„In der Nacht dann... während du schläfst... passiert ein Wunder.“* Der Coach legt eine Pause ein und beobachtet die Reaktion des Coachees.
4. *„Es ist nicht irgendein Wunder, es ist ein Wunder, dass dein Problem, mit dem du heute hier bei mir bist, verschwinden lässt... einfach so. Da das Wunder allerdings geschieht, während du schläfst, wirst du nicht wissen, dass es geschehen ist.“*
5. *„Nun wachst du am nächsten Morgen auf. In der Nacht ist ein Wunder geschehen. Das Problem, wegen dem du bei mir bist, gibt es nicht mehr, einfach so.“*
6. Nacheinander können einige der folgenden systemischen Fragen gestellt werden:
  - *Woran merkst du, dass ein Wunder geschehen ist?*
  - *Was fällt dir als erstes auf, nachdem du wachgeworden bist?“*
  - *Wie fühlst du dich in der Situation?*
  - *Was riechst/hörst/schmeckst du?*
  - *Wie merken andere Personen aus deinem Umfeld, dass ein Wunder passiert ist?*
  - *Was verändert sich dadurch in deinem Leben?*
7. Zum Abschluss holt der Coach das Wunder in kleinen Teilen in die reale Situation: *„Kannst du dieses Wunder, oder kleine Ansätze des Wunders, schon heute in dein Leben integrieren?“*

---

<sup>6</sup> <https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-tools/fragetechniken.html> (20.01.2024)

<sup>7</sup> <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/wunderfrage-mit-masterplan> (20.01.2024)

### 3.4. Bodenanker – Future Pace

Die Methode *Future Pace* kommt aus dem Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP), und ist eine mentale Methode, die auf die Vorstellung einer zukünftigen Situation basiert.<sup>8</sup> Sie lässt sich gut mit der Arbeit mit Bodenankern kombinieren. Es werden drei Zettel benötigt, die jeweils die folgenden drei Zeitpunkte symbolisieren:

- den heutigen Tag
- den Tag, an dem das Ziel erreicht wird
- einen Tag in der Zukunft, lange nachdem das Ziel erreicht wurde

Der Coachee wird gebeten, alle drei Zettel auf dem Boden zu platzieren und sich dann entspannt auf die Gegenwart zu stellen. Das könnte wie folgt angeleitet werden: *„Stell dich auf den Zettel mit dem Titel „Heute“. Wenn du magst, schließe die Augen. Atme drei Mal tief ein und aus und nimm den gegenwärtigen Moment wahr.“*

Der Coachee wird gebeten die Augen zu öffnen und bewusst zum zweiten Zettel zu gehen und sich auf die Erfüllung seines Ziels zu stellen. *„Schließe wieder die Augen. Du bist in dem Moment, in dem du dein Ziel erreicht hast. Du hast alles geschafft, was du dir vorgenommen hast. Beobachte ganz genau, welche Bilder vor deinem inneren Auge entstehen. Was siehst du? Hörst du etwas? Schmeckst du etwas? Spürst du etwas? Was fühlst du? Wo in deinem Körper spürst du etwas? Genieße den Augenblick. Atme nochmal tief ein und aus und öffne wieder deine Augen.“*

Dann wird der Coachee gebeten die Schritte bis zum dritten Zettel zu gehen und sich dort ebenfalls draufzustellen: *„Schließe wieder die Augen und atme tief ein und aus. Du hast es geschafft. Zehn Jahre nachdem du dein Ziel erreicht hast. Nimm wieder wahr, was du vor deinem inneren Auge siehst. Wo bist du? Wer ist noch da? Wie hast du dich verändert? Wie sieht ein normaler Tag für dich aus?“*

Danach bittet der Coach den Coachee sich umzudrehen und auf die Meilensteine zurückzublicken, die er oder sie durchlaufen hat und auf die Erfolge zu sehen, die er oder sie auf den Weg zur Zukunftskarte erreicht hat. Dann bittet der Coach: *„Welchen Ratschlag gibt dein zukünftiges Ich deinem heutigen Ich?“*<sup>9</sup>

Zum Abschluss erarbeiten beide Maßnahmen, die der Coachee in den nächsten 72 Stunden umsetzen möchte.

---

<sup>8</sup> <https://coachingakademie-berlin.de/service/lexikon-glossar/future-pace/> (25.01.2024)

<sup>9</sup> Nach (Oberbichler, 2018) S. 111

## 4. Weitere Methoden

### 4.3. Big Five For Life

In seinem Buch **The Big Five for Life** stellt der Autor John P. Strelecky verschiedene Modelle vor, aus denen sich Coachingfragen ableiten lassen.

#### **Der Museumstag**

Der Coach kann das Konzept vorstellen, in dem er es wie folgt einleitet: *„Stell dir vor, dass am Ende deines Lebens ein Museum für dich gebaut wird. Das Museum dokumentiert dein Leben, wie du dich gefühlt hast, mit welchen Menschen du deine Zeit verbracht hast und was du getan hast. Wenn du 80% deines Lebens in einem Job warst, der dich nicht glücklich gemacht hat, dann wird 80% des Museums genau das zeigen. Wenn du es eigentlich liebtest mit deiner Familie zu reisen, aber nur 2% deines Lebens mit Reisen verbringst, dann wird es genau das zeigen.“*<sup>10</sup>

Die erste Frage könnte lauten: *„Stell dir jetzt einmal vor, dass es der letzte Tag deines sehr langen Lebens ist, das du genauso weitergelebt hast, wie bisher. Was siehst du in dem Museum?“* Der Coach lässt den Coachee erzählen.

Im nächsten Schritt fährt der Coach fort: *„Stell dir jetzt einmal vor, du triffst im Laufe deines Lebens ein paar andere Entscheidungen und dein Leben ist bis zum letzten Tag glücklich und erfüllt. Du siehst die beste Version von deinem Leben vor deinem inneren Auge. Stell dir wieder vor, dass es der letzte Tag deines sehr langen und erfüllten Lebens ist, und du gehst ein letztes Mal durch dein persönliches Museum. Beschreibe mir, was du siehst, riechst, hörst und fühlst.“*

Durch die Unterschiedsbildung soll dem Klienten klar werden, was er oder sie gern im Leben erreichen möchte. Das positive Zukunftsbild kann durch die Begleitung des Coaches mit allen Sinnen erkundet werden, sodass aus der positiven Emotion heraus im nächsten Schritt Rückschlüsse auf das Hier und Heute und auf die nächsten Schritte geschlossen werden können. Die Übung könnte wie folgt abgeschlossen werden: *„Was kannst du morgen anders machen als normalerweise, damit der Tag morgen ein guter Museumstag wird?“*

#### **Big Five for Life**

Das Konzept der „Big Five for Life“ erklärt der Autor mit der folgenden Frage: *„Was sind die fünf Dinge, die du in deinem Leben tun, sehen oder erleben möchtest bevor du stirbst?“*<sup>11</sup> Nachdem diese in einem Gespräch gefunden wurden, kann der Coach den Coachee wieder bitten sich in die Situation einzufühlen, wenn er oder sie all das erreicht hat.

Danach bittet der Coach: *„Lass uns mal auf eine normale Woche in deinem Leben schauen. Wie viele der Dinge, die du tust, zählen auf die Big Five for Life ein?“*<sup>12</sup>

Im nächsten Schritt kann mit dem Coachee erarbeitet werden, ob er oder sie Vorbilder kennt: *„Wenn du dir jetzt auf deine Big Five anschaust, wen kennst du, der schon erlebt oder erreicht hat, was du sehen oder erreichen möchtest?“* Die Frage dient dazu dem Coachee zu ermutigen,

---

<sup>10</sup> (Strelecky, 2007) S. 15f

<sup>11</sup> (Strelecky, 2007) S. 54

<sup>12</sup> (Strelecky, 2007) S. 57

Kontakt zu den Vorbildern aufzunehmen und sich mit ihnen auszutauschen, wie sie das jeweilige Ziel erreicht haben.<sup>13</sup>

#### 4.4. IKIGAI

Das Ikigai ist eine japanische Lebensphilosophie, die sich etwa mit dem „Lebensinn“ übersetzen lässt. Die Integration des Ikigai ins eigene Leben soll zu mehr Zufriedenheit und Erfüllung im Leben führen.<sup>14</sup>

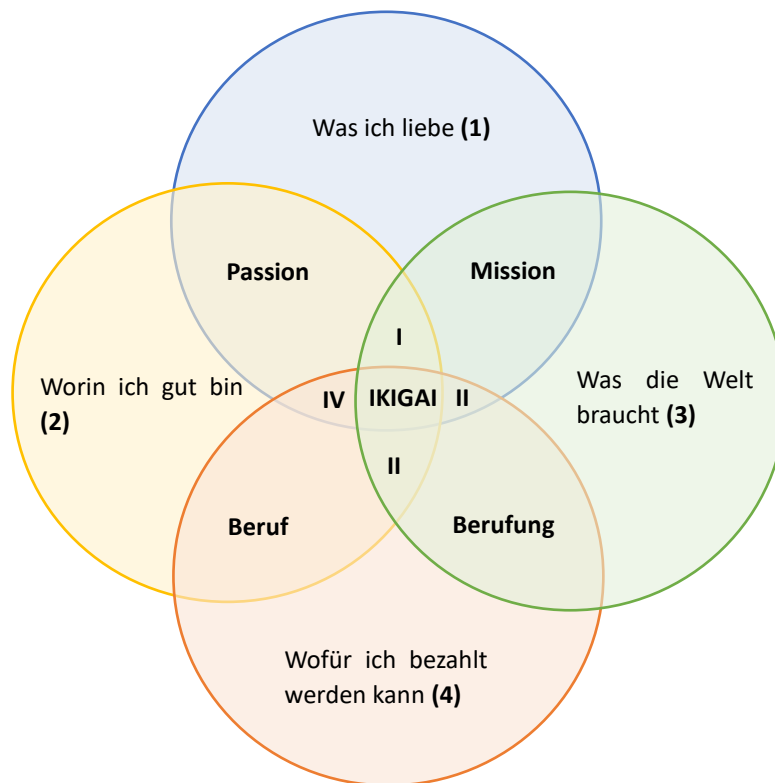


Abbildung 1: Ikigai (eigene Darstellung)

Zunächst werden mit dem Coachee zu den vier Kreisen, die folgenden vier Themenbereiche erarbeitet und jeweils Ressourcen gesammelt. Die folgenden Fragen orientieren sich an (Albrecht, 2023, S. 177) und (Saito, 2023)

##### (1) Was ich liebe

- Was hast du als Kind gern gemacht?
- Wobei gerätst du in den Flow und vergisst alles um dich herum?
- Wenn du spontan einen 10-Minütigen Vortrag halten müsstest und keine Vorbereitungszeit hättest, über welches Thema würdest du sprechen?
- Wenn Geld keine Rolle spielen würde, was würdest du machen?

<sup>13</sup> (Strelecky, 2007) S. 117

<sup>14</sup> (Albrecht, 2023) S. 175



## **(2) Worin ich gut bin**

- *Was bewundern Freunde/Partner/Kollegen an dir?*
- *Welche beruflichen Tätigkeiten machen dir Freude?*
- *Zu welchen Themen wirst du oft um Rat gefragt?*
- *In welchen Bereichen hast du dich fortgebildet?*
- *Welche besonderen Fähigkeiten hast du dir angeeignet?*
- *Welche Tätigkeiten gelingen dir mühelos, die anderen schwerfallen?*

## **(3) Was die Welt braucht**

- Welche Missstände in deinem Umfeld stören dich besonders?*
- Was könnte deine Umgebung künftig benötigen?*
- Welche Probleme in dieser Welt würdest du gern lösen?*
- Was willst du hinterlassen, wenn du irgendwann nicht mehr auf der Welt bist?*
- Was würde sofort fehlen, wenn du einmal längere Zeit nicht da bist?*
- Wo hilfst du bereits anderen Menschen? Und wie könntest du das fördern?*

## **(4) Wofür ich bezahlt werden kann**

- Wofür bekommst du dein Einkommen?*
- Welche deiner Talente könntest du beruflich nutzen?*
- Erfüllt dich dein aktueller Job?*
- Welche Tätigkeiten machen dir in deinem aktuellen Job am meisten Spaß?*
- Hattest du in der Vergangenheit weitere Einnahmequellen?*
- Kennst du jemanden, der einen Job hat, den du auch gern hättest?*

Im zweiten Schritt geht es darum Schnittmengen zwischen jeweils zwei der vorhergehenden Fragen zu finden.

### **Passion – (Was ich liebe und worin ich gut bin)**

- *Welche Schnittmengen gibt es?*
- *Wie kann die Welt von deiner Leidenschaft profitieren?*
- *Wie könntest du aus deiner Passion Einnahmen generieren?*

### **Mission – (Was ich liebe und was die Welt braucht)**

- *Welche Schnittmengen gibt es?*
- *Welchen Bezug siehst du zwischen deiner Mission und deinen Kompetenzen?*
- *Welche Kompetenzen kannst du noch erweitern?*
- *Wie könntest du mit deiner Mission Einnahmen generieren?*

### **Beruf – (Wofür ich gut bin und wofür ich bezahlt werden kann)**

- *Welche Schnittmengen gibt es?*
- *Wobei empfindest du bei deinem Beruf besondere Freude? Wie könntest du diese noch ausweiten?*
- *Was könnte die Welt von dir als Expertin brauchen?*

**Berufung**– (Was die Welt braucht und wofür ich bezahlt werden kann)

- *Welche Schnittmengen gibt es?*
- *Welche Kompetenzen könntest du stärker einbringen oder ausbauen?*
- *Gibt es eine Leidenschaft, die du mit der Berufung verbinden könntest?*

Im dritten Schritt wird geprüft, ob es schon Überschneidungen von drei Kreisen gibt. Durch die Identifikation des fehlenden Kreises, kann eine mögliche Entwicklungsrichtung identifiziert werden.<sup>15</sup>

**I) Das Einkommen fehlt**

- *Wer wäre bereit für die Leistung zu zahlen?*
- *Wie kannst du dein Umfeld für den Bedarf sensibilisieren?*

**II) Die Kompetenz fehlt**

- *Wie kannst du dich zu dem Thema weiterbilden?*
- *Kannst du die fehlenden Kompetenzen outsourcen?*

**III) Die Freude fehlt**

- *Welche Aspekte der Tätigkeit sollten ausgeweitet werden?*
- *Was machst du eigentlich wirklich gerne? Wie kannst du davon mehr in dein Leben holen (z.B. durch Hobbies)?*

**IV) Der Sinn fehlt**

- *Wie muss sich die Tätigkeit verändern, um Sinn zu ergeben?*
- *Gibt es eine ähnliche Tätigkeit, die dir mehr Sinn schenken würde?*

Zum Abschluss des Coachings können ggf. konkrete Entwicklungsziele erarbeitet werden. Es kann allerdings auch sinnvoll sein, die Übung im Coachee nachwirken zu lassen und in der folgenden Coachingsitzung weiter an den Ableitungen für den Coachee zu arbeiten. Eine Idee könnte es sein, dass der Coachee sich in der Zeit bis zum nächsten Coaching vermehrt selbst beobachtet: Was macht ihm Freude? Welche Talente spiegelt ihm sein Umfeld?

---

<sup>15</sup> (Albrecht, 2023) S. 179

## 5. Fazit

Mit der vorliegenden Abschlussarbeit habe ich Methoden aus dem Systemischen Coaching aufgezeigt, die in der Begleitung eines Coachees angewendet werden können, wenn er oder sie auf der Suche nach dem Sinn im Leben und/oder nach der eigenen Vision ist. Je nach Coachee kann bereits eine der Methoden zielführend sein. Möglicherweise sind auch mehrere Coachingsessions mit unterschiedlichen Methoden nötig, um die Talente, Stärken und Potenziale im Coachee aufzudecken und ihn oder sie bei der Entwicklung der eigenen Lebensvision zu begleiten.

## Literaturverzeichnis

Albrecht, E. (2023). *Die besten Online-Coaching-Methoden*. Bonn: managerSeminare Verlags GmbH.

Oberbichler, T. (2018). *Endlich Erfolg haben - Strategie planen, Ziele erreichen, erfolgreich werden*. Wien.

Saito, M. (2023). *Ikigai in 5 Schritten - Wie Sie die Essenz der japanischen Lebensfreude in Ihren Alltag einbeziehen. So entdecken und verwirklichen Sie Ihre wahren Ziele und Sehnsüchte*.

Strelecky, J. P. (2007). *The Big Five for Life*. London: piatkus.