

# **InKonstellation**

Abschlussarbeit der Ausbildung zum  
Systemischen Coach

**Anwendungsmöglichkeiten des systemischen Coachings  
bei Kindern und Jugendlichen**

Abgabedatum: 09. Februar 2024

Eingereicht von:

Cindy Bosselmann

# Inhaltsverzeichnis

Seite

<b>Inhaltsverzeichnis .....</b>	<b>I</b>
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>2 Grundlagen des systemischen Coachings.....</b>	<b>2</b>
2.1 Definition des systemischen Coachings.....	2
2.2 Praxis im systemischen Coaching .....	3
<b>3 Systemisches Coaching bei Kindern und Jugendlichen.....</b>	<b>5</b>
3.1 Relevanz von systemischem Coaching bei Kindern und Jugendlichen .....	5
3.2 Anwendungsmöglichkeiten von systemischem Coaching für Kinder und Jugendliche .....	5
3.3 Einsatz systemischer Coaching-Methoden bei Kindern und Jugendlichen .....	6
<b>4 Fazit .....</b>	<b>8</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>II</b>

# 1 Einleitung

*„Schau auf dein bisheriges Leben zurück und benenne den ersten prägenden Meilenstein, an den du dich erinnerst.“* Bereits mit der ersten Coaching-Methode, die im Rahmen der Systemischen Coaching Ausbildung bei InKonstellation vermittelt wird, werden Ereignisse in der Kindheit eines Menschen betrachtet. Die psychologische Forschung stellt immer wieder dar, wie bedeutend die ersten Lebensjahre für die Entwicklung der Psyche, von Charakteristika, Fähigkeiten und Kompetenzen eines Menschen sind. So behandelt und beleuchtet auch das (systemische) Coaching immer wieder Situationen und Prägungen, die sich Erlebnissen im Kindes- und Jugendalter begründen. Erwachsene Menschen nehmen Coaching-Leistungen in Anspruch, um sich ihrer Ressourcen bewusst zu werden, zwischenmenschliche oder intrapersonale Konflikte zu verstehen und zu lösen und Probleme zu bewältigen.

Angesichts der Bedeutung von emotionalen sowie sozialen Erfahrungen im Kindes- und Jugendalter für die Entwicklung eines Menschen sowie den immer komplexeren Anforderungen an Kinder und Jugendliche, drängt sich die Frage auf, in welcher Form der Ansatz des systemischen Coachings für Kinder Jugendliche von Nutzen sein kann und welche Anwendungsmöglichkeiten des systemischen Coachings es für Kinder und Jugendliche gibt.

Die vorliegende Arbeit soll eine erste Antwort auf diese Fragestellung geben.

## **2 Grundlagen des systemischen Coachings**

### **2.1 Definition des systemischen Coachings**

#### **Coaching**

Um den Begriff des systemischen Coachings zu definieren ist zunächst der Teilbegriff „Coaching“ zu definieren. In der Literatur lassen sich verschiedene Ansätze der Begriffsdefinition finden. So definiert Rauen (2001) Coaching als „personenzentrierten Beratungs- und Betreuungsprozess, der berufliche und private Inhalte umfassen kann und zeitlich begrenzt ist“ (Rauen 2001, S. 64). Migge (2018) spezifiziert diese Inhalte des Coachings als „Problemlösungs- und Umsetzungsstrategien oder den gezielten Ausbau von Kompetenzen und / oder der verantwortungsvollen Steigerung von Leistungen“ (Migge 2018, S. 30). Migge (2018) stellt weiterhin heraus, dass es sich bei Coaching um einen partnerschaftlichen Prozess zwischen dem Coach als Prozessberater und psychisch gesunden Klient\*innen handelt (Migge 2018, S. 30).

In den Definitionsansätzen werden jeweils unterschiedliche Aspekte in den Fokus gesetzt. König und Volmer (2008) leiten aus den unterschiedlichen Definitionen einige wesentliche Merkmale heraus, die allen Ansätzen gemein sind und konstatieren, dass es sich bei Coaching um

- Interaktion zwischen zwei oder mehreren Personen
- Beratung und Unterstützung bei der Problemlösung
- Prozessberatung oder Expertenberatung

handelt (König u. Volmer 2008, S. 11ff.).

#### **Systemisches Coaching**

Systemisches Coaching bezieht darüber hinaus die Systeme mit ein, in denen sich die zu begleitenden Personen befinden. Dieser Ansatz beruht auf den Grundlagen der Systemtheorien, welche darauf abzielen, komplexe Systeme zu verstehen, zu analysieren und zu beschreiben. Dabei wird ein System als ein Zusammenspiel einzelner Elemente betrachtet, die in Wechselwirkung zueinanderstehen (Bertalanffy 1972, S.32). Im Laufe der Jahre haben sich unterschiedliche Ansätze der Systemtheorie entwickelt, die in wiederum unterschiedlichen Fachbereichen Anwendung finden. Im Kontext des systemischen Coachings stellen König und Volmer (2008) sechs Faktoren heraus, deren Kombination das Verhalten eines (sozialen) Systems beeinflussen:

- Die handelnden Personen im System

- Die subjektiven Deutungen der Personen im System
- Soziale Regeln
- Wiederkehrende Verhaltensmuster der Personen im System
- Die materielle oder soziale System-Umwelt
- Die bisherige Entwicklung des Systems (König u. Volmer 2008, S. 24)

Aufbauend auf dieser Definition eines Systems und dessen Elemente, lässt sich für die Begriffsdefinition des systemischen Coachings folgendes festhalten:

Systemisches Coaching ist die zielgerichtete Begleitung von Individuen oder Gruppen im Prozess, Probleme zu lösen und / oder Ziele zu erreichen, indem es ihre aktuelle Situation im systemischen (sozialen) Kontext sowie Wechselwirkungen innerhalb dessen berücksichtigt (Stober 2013, Neumeyer u. Oevermann 2016).

## **2.2 Praxis im systemischen Coaching**

Im systemischen Coaching stehen stets die im System bereits existenten „Stärken, Kompetenzen, Ressourcen und Potentiale im Fokus“ (Systemische Coaching Gesellschaft Deutschland 2024). Als Ressourcen werden positiv empfundene Aspekte eines Individuums oder Systems bezeichnet. Lenz (2005) definiert diese als „motivationale Bereitschaften, Ziele, Wünsche, Interessen, Überzeugungen, Werthaltungen, Geschmack, Einstellungen, Wissen, Bildung, Fähigkeiten, Gewohnheiten, Interaktionsstile, physische Merkmale wie Aussehen, Kraft, Ausdauer, finanzielle Möglichkeiten sowie zwischenmenschliche Beziehungen (Lenz 2005, S. 160). Die Ressourcen lassen sich ferner in interne und externe Ressourcen unterteilen. Als interne Ressourcen werden Persönlichkeitseigenschaften verstanden, während externe Ressourcen die sozialen und materiellen Ressourcen umfassen (Lenz 2005, S. 163).

Die Aktivierung von Ressourcen ist wesentlicher Bestandteil im systemischen Coaching. Der Begriff Ressourcenaktivierung bezieht sich auf den Prozess, durch den vorhandene Ressourcen in einer Person oder einem System aktiviert und genutzt werden, um positive Veränderungen oder Lösungen zu fördern (Willutzki u. Teismann 2013, S. 19). Ressourcenaktivierung oder -förderung im Rahmen des systemischen Coachings zielt darauf ab, den Klient\*innen alternative Denk- und Verhaltensmuster zu erschließen um damit „Entscheidungs- und Handlungsoptionen zu erweitern“ (Winkelmann 2000, S. 22). Ferner wird durch den systemischen Coachingprozess im Allgemeinen, sowie der Aktivierung von Ressourcen im Speziellen die emotionale Intelli-

genz eines Individuums gefördert und ausgebaut. Im Coachingprozess wird Raum für das „Vergegenwärtigen von Situationen und Handlungen“ geschaffen, wodurch die Entwicklung emotionaler Intelligenzen wie „Selbstbewusstsein, Selbststeuerung, Motivation, Empathie und soziale Kompetenz“ ermöglicht wird (Schley u. Pool, S. 6). Emotional intelligente Individuen sind fähig, Emotionen wahrzunehmen, einzuschätzen und auszudrücken, sowie diese zu regulieren und mit ihnen angemessen umzugehen (Lammers 2007, S. 38).

Die Entwicklung von emotionalen Kompetenzen erstreckt sich über das gesamte Leben eines Menschen, bildet ihre Grundlage jedoch im Kindes- und Jugendalter eines jeden Menschen. Zwischen dem 4. und 6. Lebensjahr entwickeln Kinder ein Verständnis für den menschlichen Geist und gewinnen die Kompetenz, Konstrukte wie Wünsche, Überzeugungen, Wahrnehmungen und Gefühle zu begreifen und diese ferner einschätzen zu können (Klinkhammer, Voltmer, von Salisch 2022, S. 40). Weiterhin wird auch die Fähigkeit der Emotionsregulation im Kindesalter gebildet. Diese ist nach Gross & Thompson die Grundlage sozialer Interaktion und dem Zusammenleben mit Mitmenschen (Klinkhammer, Voltmer, von Salisch 2022, S. 46).

## **3 Systemisches Coaching bei Kindern und Jugendlichen**

### **3.1 Relevanz von systemischem Coaching bei Kindern und Jugendlichen**

Anforderungen und Erwartungen an Kinder und Jugendliche sind in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten gestiegen. Laut einer Studie von DAK-Gesundheit aus dem Jahr 2017 leiden rund 43% aller Schüler\*innen unter Stress. Schlafprobleme, Angstzustände und Panikattacken sind die berichteten Symptome. Nach Beginn der Pandemie im Jahr 2020 wurde ein Anstieg von Stress und Angstzuständen bei Schüler\*innen verzeichnet, wie eine Studie des RKI zeigt (Schlack et al. 2020, S. 25). Auch nach der Pandemie machen sich die Folgen dieser bei Kindern und Jugendlichen noch bemerkbar. So wurde bei einer Untersuchung im Schuljahr 2022/23 eine „negative Veränderung der Lebenszufriedenheit“ und des sozial-emotionalen Befindens im Vergleich zu Vorjahresuntersuchungen festgestellt (Hananwinkel, Hansen, Neumann 2023, S. 30). Neben der Covid 19-Pandemie verstärken weitere Weltkrisen wie die Kriege und Naturkatastrophen die Unsicherheit junger Menschen.

Auch im schulischen Zusammenleben begründen sich psychische sowie sozial-emotionale Herausforderungen für Kinder und Jugendliche. Laut einer Studie der Bertelsmann-Stiftung aus dem Jahr 2019 leidet jedes dritte Kind unter Mobbing. Geringeres Selbstwertgefühl und Selbstbeschuldigungen, Einsamkeitsgefühle, Angst, Depression, Traurigkeit, Schlafstörungen sowie psychosomatische Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen werden als mögliche Folgen angeführt.

Entwicklungen wie diese machen die Notwendigkeit von Maßnahmen deutlich, den Symptomen zum einen entgegenzuwirken (durch Coaching oder ggf. Psychotherapie) sowie ihnen zum anderen vorzubeugen.

Der Einsatz von systemischem Coaching im Kinder- und Jugendalter bietet Ansatzmöglichkeiten zur sowohl präventiven als auch kurativen Behandlung.

### **3.2 Anwendungsmöglichkeiten von systemischem Coaching für Kinder und Jugendliche**

Systemisches Coaching kann für Kinder und Jugendliche zahlreiche Vorteile bieten, indem es ihre persönliche Entwicklung, ihre sozialen Fähigkeiten und ihre Bewältigungsstrategien stärkt. So kann ein elementarer Schlüssel in der Förderung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen liegen.

## **Ressourcenaktivierung**

Durch die im systemischen Coaching verwendeten Methoden zur Ressourcenaktivierung werden Kinder und Jugendliche unterstützt, Zugang zu ihren eigenen Stärken, Werten und Zielen zu erlangen und darüber Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen auszubauen. Zudem regt der Prozess des systemischen Coachings dazu an, über eigene Gedanken, Gefühle und Handlungen nachzudenken und Fähigkeiten zur Selbstreflexion auszubauen.

Ebenfalls können im Rahmen der Ressourcenaktivierung Interessen, Werte und Ziele identifiziert werden, die Kindern und Jugendlichen in der Entwicklung ihrer Pläne und Perspektiven helfen und Entscheidungen erleichtern können.

Weiterhin unterstützt die Ressourcenaktivierung im systemischen Coachingprozess Aus- und Weiterentwicklung von Fähigkeiten, mit Stress, Veränderungen und anderen herausfordernden Situationen umzugehen.

## **Soziale Beziehungen**

Durch den Einbezug des systemischen Kontextes können Kinder zudem lernen, neben ihren eigenen, inneren Ressourcen auch externe Ressourcen aus ihrem sozialen Umfeld zu aktivieren. Systemisches Coaching fördert das Empathievermögen durch Betrachtung von Familien-, Freundschafts- und Schulsystem und führt somit zum Ausbau sozialer Kompetenzen. Das Verständnis und Einfühlvermögen für andere Individuen im System-Konstrukt zahlt auf die Verbesserung von Beziehungen ein und stärkt somit die Kompetenzen zur Bewältigung von Konflikten im System. Im Rahmen dessen lernen Kinder und Jugendliche eine distanzierte und kontext-bezogene Betrachtung von Problemen, die die Problemlösungsstrategien verbessert und erhöht. Auch in Bezug auf herausfordernde Veränderungen und erforderlichen Anpassungen kann systemisches Coaching begleitend unterstützen und Kindern und Jugendlichen die Akzeptanz und Toleranz für neue (herausfordernde) Änderungen erhöhen.

### **3.3 Einsatz systemischer Coaching-Methoden bei Kindern und Jugendlichen**

Zirkuläre Fragen, die eines der Kernelemente systemischen Coachings darstellen, fördern die Fähigkeit des Perspektivwechsels und können zur Steigerung des Empathievermögens beitragen. Fragen wie „*Wie würde Person XY diese Frage beantworten / mit der Situation umgehen?*“ oder „*Was würdest du dir wünschen, wenn du an Stelle der Person XY wärst?*“ können



den Perspektivwechsel für Kinder und Jugendliche ermöglichen und das Bewusstsein über und das Verständnis für andere Sichtweisen stärken.

Hierzu kann sich weiterhin dem Werkzeug der Metaphern bedient werden. Mittels kindgerechter Bilder und deren Weiterentwicklung können herausfordernde Situationen spielerisch veranschaulicht und erschlossen werden. Metaphern-Arbeit kann zudem bei der Ausarbeitung von Lösungsstrategien sowie der Ressourcenaktivierung unterstützen. Bei der Verwendung von Metaphern bei Kindern und Jugendlichen ist von großer Bedeutung, dass die konstruierten Bilder strukturell der Coaching-relevanten Situation ähneln, jedoch keine inhaltliche Nähe zu dieser aufweisen.

Zur Förderung der Fähigkeit, Emotionen erkennen und einordnen zu können, können Skalierungsfragen als Hilfsmittel dienen. Eine kindgerechte Skalengestaltung kann den Zugang zur Skalierung erleichtern und die Einschätzung von Emotionen und ihren Ausprägungen verdeutlichen. Je nach Alter, Fähigkeiten und Interessen der Kinder und Jugendlichen kann eine für sie attraktive und leicht zugängliche Skalierung angeboten werden. Beispiele zur Skalierung sind:

- Smileys
- Schulnoten
- Siegertreppe
- Wetter
- Ampel
- Batterie
- Vulkan
- Thermometer
- Bundesligatabelle

(Gräßer, Hovermann, Botved 2017)

Eine weitere Anwendungsmöglichkeit systemischer Coaching-Elemente bei Kindern und Jugendlichen stellt die bereits weit verbreitete Systemaufstellung dar. Systeme wie Familien, Freundeskreise, Schulkontakte, etc. können von den Kindern und Jugendlichen beispielsweise durch räumliche Anordnung von Möbeln (Stühlen), durch Anordnung von Kuscheltieren oder anderen Spielfiguren, sowie malerisch auf Papier Beziehungen und Dynamiken von Systemteilnehmenden veranschaulichen.

Auch der Einsatz von Kunst, Musik oder Tanz kann Kindern und Jugendlichen den Ausdruck von Emotionen erleichtern.

## 4 Fazit

Systemisches Coaching bietet verschiedene Ansätze zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen, um einerseits in herausfordernden (Konflikt-)Situationen zu unterstützen und andererseits präventiv durch frühzeitige Förderung individueller Ressourcen wie sozial-emotionaler Kompetenzen oder Kommunikationsfähigkeiten auf Herausforderungen und Probleme vorzubereiten.

Neben privat-selbstständigen Coaches, die Coaching für Kinder und Jugendliche anbieten, haben sich in den letzten Jahren bereits einige Initiativen gebildet, die Coaching gezielt an Schulen einsetzen. So hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Jahr 2018 das Bundesprogramm gegen Mobbing an Schulen gestartet und im Rahmen dessen ein Coachingangebot für Schüler\*innen eingeführt.

Unter dem Motto „Stark auch ohne Muckis“ bietet ein Coaching-Verbund Coaching zur Mobbingprävention an Schulen an und bildet zudem im Bereich Coaching und Training mit Fokus auf Kinder- und Jugend sowie Lehrpersonal aus.

Mit steigenden Anforderungen an und Belastungen für junge Menschen ist demnach auch ein ansteigender Trend hinsichtlich des Coaching Angebots zu erkennen. Die Methoden und Elemente des systemischen Coachings bieten eine gute Übertrag- und Anwendbarkeit bei Kindern und Jugendlichen und können somit Grundlage für potenzielle Coaching-Konzepte dieser Zielgruppe sein.

## Literaturverzeichnis

- Gräßer, Melanie; Hovermann, Eike; Botved, Annika (2017).** Rating-Skalen für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Beltz Verlag, Weinheim
- Hanenwinkel, Reiner; Hansen, Julia; Neumann, Clemens (2023).** Wohlbefinden und Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Ausgewählte Ergebnisse des Präventionsradar 2022/2023. IFT-Nord (Hrsg.), Kiel
- Klinkhammer, Julie, Voltmer, Katharina, von Salisch, Maria (2022).** Emotionale Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen – Entwicklung und Folgen, Kohlhammer Verlag
- Lammers, Claus-Hinrich (2007).** Emotionsbezogene Psychotherapie, Grundlagen, Strategien und Techniken, Schattauer Verlag
- Lenz, Albert (2005).** Kinder psychisch kranker Eltern. Hogrefe Verlag, Göttingen
- Neumayer, T., & Oevermann, U. (2016).** Systemisches Coaching: Handbuch für Coaches und Führungskräfte. Haufe-Lexware.
- Migge, Björn (2018).** Handbuch Coaching und Beratung. Beltz, 4. Aufl., Weinheim und Basel
- Rauen, Christopher (2014).** Coaching. Hogrefe, 3. Aufl., Göttingen
- Schlack, Robert; Neuperdt, Laura; Hölling, Heike; De Bock, Freia; Ravens-Sieberer, Ulrike; Mauz, Elvira; Wachtler, Benjamin; Beyer, Ann-Kristin (2020).** Auswirkungen der COVID-19-Pandemie und der Eindämmungsmaßnahmen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, in: Journal of Health Monitoring, Nr. 5(4), S. 23-34
- Schley, Wilfried; Pool, Silvia (2016).** Forschungseinblicke: Coaching in der Berufsausbildung im Kanton Zürich, Formen der Lernbegleitung von jugendlichen Auszubildenden mit Lernschwierigkeiten aus sonderpädagogischer Sicht. In: S. Amft, K. Bernath, K. Häfeli (Hrsg.), Heilpädagogik in einer veränderten Forschungslandschaft (S. 147-165). Luzern
- Stober, D. R. (2013).** Systemisches Coaching: Coaching-Tools für die Praxis. Springer Gabler
- Willutzki, Ulrike; Teismann, Tobias (2013).** Ressourcenaktivierung in der Psychotherapie, Hogrefe Verlag
- Winkelmann, Iris (2020).** Systemisch-ressourcenorientiertes Arbeiten in der Jugendhilfe, 2. Auflage, Carl-Auer Verlag
- <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/fast-jeder-zweite-schueler-leidet-unter-stress-2116176.html#/> - aufgerufen am 05.02.2024, 21:34 Uhr

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/bundesprogramm-gegen-mobbing-an-schulen-gestartet-130734>

- aufgerufen am 05.02.2024, 19:12 Uhr

<https://starkauchohnemuckis.de/> - aufgerufen am 07.02.2024, 21:49 Uhr

<https://kinder-und-jugend-coaching.de/metaphernarbeit-kindern-mit-geschichten-helfen/>

