



INKONSTELLATION



www.canva.de

Überschneidungen des systemischen Coachings mit dem Konzept des Empowerments

Ausbildung zur systemischen Coachin
Abschlussarbeit von Ina Kantelberg

01. August 2024

Inhaltsverzeichnis

I. Einführung	3
II. Theoretische Einordnung	4
Psychisches Wohlbefinden	4
Empowerment	4
Systemisches Coaching	5
III. Systemisches Coaching zur Steigerung des Empowerments	6
Selbstwirksamkeit	6
Autonomie & Selbstbestimmung	7
Ressourcenaktivierung	8
Zielorientierung & Handlungsplanung	9
Problemlösefähigkeit	10
IV. Fazit	12
Quellen	13

I. Einführung

Der ganzheitliche Ansatz des systemischen Coachings nimmt Einfluss auf die individuelle Betrachtung potenzieller Handlungsoptionen von Klient:innen. Coaching wird in diesem Sinne als Hilfe zur Selbsthilfe gesehen, bedeutet dem Coachee (die gecoachte Person, im Folgenden teilweise auch als Klient:in bezeichnet) werden keine inhaltlichen Ratschläge und Empfehlungen gegeben, sondern es wird davon ausgegangen dass alle Antworten und potenzielle Lösungsmöglichkeiten bereits im Coachee vorhanden sind.

Unter Betrachtung des Ansatzes „Hilfe zur Selbsthilfe“ zieht sich eine Relation zum Konzept des Empowerments. Das Empowerment ist ein Ansatz, welcher die Selbstbemächtigung bzw. die Selbstkompetenz von Individuen sowie Gruppen fördert, sodass diese ihr Leben individuell gestalten können, (tendenziell) ohne größere soziale Unterstützung. Er definiert sich als essenzieller Teil der Förderung des psychischen Wohlbefindens, einem Bestandteil von Gesundheit. Auch im Empowerment werden die Individuen und Gruppen mittels unterschiedlicher Ansätze zur Selbsthilfe angeregt.

Aufgrund der im ersten Hinblick ersichtlichen Überschneidung des systemischen Coachings und des Konzepts Empowerment, wird im Folgenden betrachtet, inwiefern sich die Ansätze des Empowerments mit den Maßnahmen des systemischen Coachings decken. Beleuchtet wird dies im Anbetracht des Einflusses des Empowerments auf das psychische Wohlbefinden.

II. Theoretische Einordnung

Zentral stehen in dieser Abschlussarbeit das systemische Coaching und das Konzept des Empowerments. Das Empowerment wird aus dem Hintergrund der Gesundheitsförderung für psychisches Wohlbefinden betrachtet, weswegen die Begrifflichkeit psychisches Wohlbefinden, Empowerment und systemisches Coaching im Folgenden beginnend erläutert werden.

Psychisches Wohlbefinden

Das psychische Wohlbefinden ist ein wesentlicher Bestandteil von Gesundheit und beschreibt einen dynamischen Zustand, in dem Individuen ihre persönlichen und sozialen Ressourcen effektiv nutzen können, um die Anforderungen des Alltags zu bewältigen, produktiv zu arbeiten und einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten. Es kennzeichnet sich durch eine Balance von positiven sowie auch negativen Emotionen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert psychisches Wohlbefinden als die Fähigkeit und Möglichkeit von Individuen und Gruppen, eigene Wünsche wahrzunehmen, Bedürfnisse zu befriedigen und die Umwelt zu meistern und zu verändern. Diese Definition betont die Bedeutung der Selbstkontrolle und der Fähigkeit, das eigene Leben aktiv zu gestalten.

Zur Förderung der psychischen Gesundheit benennt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung das Konzept des Empowerments, welches Individuen unterstützt, sich selbst zu befähigen, zu stärken sowie achtsam mit sich selbst umzugehen.

Empowerment

Empowerment bezeichnet den Prozess, durch den Individuen und Gemeinschaften gestärkt werden, ihre Lebensumstände aktiv zu gestalten und selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. Dieser Prozess umfasst den Erwerb von Ressourcen und Fähigkeiten, die Förderung von Selbstvertrauen sowie die Entwicklung von Autonomie (Rappaport, 1987). Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung definiert Empowerment als einen wesentlichen Bestandteil des psychischen Wohlbefindens. Ein erfolgreiches Empowerment

basiert auf einer Haltung, die Ressourcen- und Kompetenzorientierung sowie Prozess- und Zielorientierung beinhaltet (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2020).

Es gibt verschiedene Maßnahmen zur Förderung des Empowerments des Gegenübers. Beispiele sind die Bereitstellung von Informationen, die Unterstützung durch Selbsthilfegruppen, die Förderung des Zugangs zu Ressourcen sowie Weiterbildungsmöglichkeiten. Auch im systemischen Coaching können Coachees durch verschiedene Maßnahmen empowert werden, beispielsweise anhand der Förderung von Selbstwirksamkeit, der Autonomie und der Fähigkeit, die eigenen Lebensziele zu erreichen und Herausforderungen zu bewältigen.

Systemisches Coaching

Systemisches Coaching ist ein ganzheitlicher und lösungsorientierter Ansatz, der darauf abzielt, Individuen und Organisationen bei der Entfaltung ihrer Fähigkeiten und Potenziale in komplexen und dynamischen Umfeldern zu unterstützen. Der Ansatz basiert auf der Betrachtung, dass Menschen und Systeme – wie Familien, Teams oder Organisationen – miteinander vernetzt sind und sich gegenseitig beeinflussen. Eine zentrale theoretische Grundlage des systemischen Coachings ist der Konstruktivismus, der davon ausgeht, dass unsere Wahrnehmung der Realität subjektiv und durch eigene Erfahrungen und Interpretationen geprägt ist. Systemisches Coaching befähigt Klient:innen, ihre Ressourcen zu aktivieren, Perspektiven zu erweitern und ihre Beziehungen zu gestalten.

III. Systemisches Coaching zur Steigerung des Empowerments

Systemisches Coaching und das Konzept des Empowerments haben eine zentrale Überschneidung, beide bieten Hilfe zur Selbsthilfe. Sie zielen beide darauf ab, das Gegenüber in seinen Fähigkeiten zu stärken und dieses somit in der individuellen Handlungsfähigkeit zu fördern.

Anhand verschiedener Methoden und Interventionen, welche Coaches im systemischen Coaching zur Verfügung stehen, wird in diesem Prozess automatisch Einfluss auf die verschiedenen Aspekte des Empowerments genommen. Aufgrund dessen werden im Folgenden einzelne dieser Aspekte genauer betrachtet und anhand beispielhafter Coachingmaßnahmen gestützt.

Es werden folgende Aspekte betrachtet:

- Selbstwirksamkeit
- Autonomie & Selbstbestimmung
- Ressourcenaktivierung
- Zielorientierung & Handlungsplanung
- Problemlösefähigkeit

Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit bezieht sich auf den Glauben einer Person an ihre Fähigkeit, bestimmte Aufgaben zu bewältigen und Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Im Rahmen des systemischen Coachings wird die Selbstwirksamkeit der Klient:innen gestärkt, indem sie dazu ermutigt werden, ihre bisherigen Erfolge zu reflektieren und die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu erkennen.

Coaches stehen im systemischen Coaching verschiedene systemische Fragetechniken zur Verfügung, welche beabsichtigen dem Coachee neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten erforschen zu lassen. Fragetypen, wie beispielsweise lösungsorientierte und ressourcenorientierte Fragen, bieten die Möglichkeit bisherige Erfolge zu betrachten, den

früheren Umgang mit ähnlichen Situationen zu analysieren und individuelle Lösungswege zu erarbeiten.

Beispielfragen

Lösungsorientierte Fragen:

- Wie hast du früher eine ähnliche Herausforderung angegangen?
- Was kannst du tun, um dein Ziel zu erreichen?

Ressourcenorientierte Fragen:

- Welche Fähigkeiten und Stärken haben dir in der Vergangenheit geholfen, Herausforderungen zu meistern?
- Welche Personen könnten dir in der Lösung weiterhelfen?

Auch das "Muster des Gelingens" ist ein passendes Konzept zur Förderung der Selbstwirksamkeit. Es zielt darauf ab, wiederkehrende erfolgreiche Strategien und Verhaltensweisen zu identifizieren und zu nutzen, um zukünftige Herausforderungen zu bewältigen. Es ist ein ressourcenorientierter Ansatz, der den Fokus auf positive Erfahrungen und Erfolge legt, um die Selbstwirksamkeit und das Vertrauen der Klient:innen zu stärken. Es trägt dazu bei, bewährte Methoden zu erkennen und zu verstärken.

Autonomie & Selbstbestimmung

Die Selbstbestimmung hebt die Bedeutung von Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit für das Wohlbefinden und die intrinsische Motivation hervor. Systemisches Coaching fördert die Autonomie der Klient:innen, indem es ihnen hilft, ihre eigenen Werte und Ziele zu klären und Entscheidungen zu treffen, die ihren persönlichen Vorstellungen entsprechen.

Coaches stehen verschiedene Interventionen zur Verfügung, mit welchen sie den Coachee in der eigenen Entscheidungsfindung unterstützen können. Dies bezieht sich sowohl auf die Entscheidungsfindung bei bereits klar formulierten Optionen durch den Coachee sowie auf die davor liegende Bestimmung der verfügbaren Handlungsoptionen, welche die Basis für die Entscheidungsfindung darstellen.

Methoden zur Entscheidungsfindung sind beispielsweise das Tetralemma, die gewichtete Entscheidungsmatrix und die Affektbilanz. Das Tetralemma bietet dem Coachee vier bzw. fünf Positionen: „die Eine“, „das Andere“, „beides“, „keines von beiden“ und einen Joker „all dies nicht und selbst das nicht“. Es unterstützt den Coachee über die binäre Entscheidung hinauszudenken und das ursprüngliche Problem mit einem neuen Blick zu betrachten. Die gewichtete Entscheidungsmatrix bietet Klient:innen Struktur, indem sie unterstützt, verschiedene Optionen anhand zuvor definierter Kriterien systematisch zu bewerten und zu vergleichen. Die Affektbilanz dient dem Coachee zur emotionalen Bewertung verschiedener Optionen und hilft somit das unterbewusste Empfinden bezüglich der Entscheidungen hervorzuholen.

Durch die Unterstützung des Coachees mittels Interventionen zur Entscheidungsfindung, werden Klient:innen ermutigt, eigenverantwortlich zu handeln und ihre Handlungen im Einklang mit ihren inneren Überzeugungen und Zielen zu gestalten. Diese Stärkung der Selbstbestimmung trägt wesentlich zur langfristigen Motivation und Zufriedenheit der Klient:innen bei.

Ressourcenaktivierung

Im systemischen Coaching wird großer Wert auf die Identifikation und Aktivierung von persönlichen und sozialen Ressourcen der Klient:innen gelegt. Coaches unterstützen ihre Klient:innen dabei, vorhandene Ressourcen wie Fähigkeiten, Netzwerke und Unterstützungssysteme zu erkennen und zu nutzen.

Die dem systemischen Coaching zugrundeliegenden systemischen Fragen, beispielsweise lösungsorientierte und hypothetische Fragen, bieten dem Coach eine Möglichkeit die Ressourcen des Coachees im Coachingprozess zu aktivieren. Sie unterstützen den Coachee darin, sich in eine andere Perspektive zu versetzen und darauf basierend die eigenen Fähigkeiten und Unterstützungssysteme wahrzunehmen.

Beispielfragen

Lösungsorientierte Fragen:

- Welche Ressourcen aus deinem Umfeld können dich in der Zielerreichung unterstützen?
- Mal angenommen, du hättest dein Ziel erreicht. Was wäre anders?

Hypothetische Fragen:

- Mal angenommen, du könntest nicht scheitern, wie würdest du handeln?
- Mal angenommen, du hättest uneingeschränkte Unterstützung in der Umsetzung deines Ziels, was wäre möglich?

Neben den systemischen Fragetechniken stellt auch die Timeline eine Methode dar, welche Klient:innen die eigenen Ressourcen näher bringen kann. Dabei visualisiert der Coachee die Vergangenheit, Gegenwart und/oder Zukunft auf einer Zeitachse. Klient:innen können dadurch wichtige Ereignisse, Muster und Ziele zu erkennen und eigene Ressourcen wiederfinden.

Anhand der Aktivierung der Ressourcen werden Klient:innen darin unterstützt, Herausforderungen zu bewältigen und die eigenen Ziele zu erreichen, was einen wesentlichen Bestandteil des Empowerment-Prozesses darstellt.

Zielorientierung & Handlungsplanung

Ein zentrales Element des systemischen Coachings ist die Unterstützung der Klient:innen bei der Klärung und Verfolgung ihrer Ziele. Coaches unterstützen ihre Klient:innen darin, klare und erreichbare Ziele zu definieren und konkrete Handlungspläne zu entwickeln, um diese Ziele zu realisieren.

Methoden wie SMART-Ziele, anhand welcher die Zielformulierung spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert formuliert wird, bieten eine Möglichkeit den Coachee in der konkreten Benennung und Definition des Ziels zu unterstützen. Die detaillierte Formulierung des Ziels hilft Klient:innen in der Umsetzung und Reflexion des Ziels.

Eine weitere fördernde Methode ist das GROW-Modell. Dies unterstützt in der Prozessstrukturierung, indem es das Ziel (Goal), die Realität, die Optionen sowie die Willenskraft betrachtet und Klient:innen damit unterstützt, strukturiert und fokussiert zu handeln. An-

hand dessen wird es Klient:innen ermöglicht, ihre Wünsche und Bedürfnisse in umsetzbare Schritte zu übersetzen und ihre Fortschritte systematisch zu verfolgen.

Auch hier kann die bereits genannte Timeline-Methode unterstützen sowie die Verwendung von systemischen Fragetechniken. Skalierungsfragen dienen der Einordnung einer Situation oder dem eigenen Fortschritt in einer Skala, beispielsweise von eins bis zehn. Im Coaching wird die Skalierung verwendet, welche für den Coachee besonders nachvollziehbar und logisch erscheint. Indem sich Klient:innen auf der Skala einordnen, erleichtert dies die Definition der nächsten Schritte, da diese auf einzelne Skalenpunkte reduziert werden können.

Anhand einer erleichterten Zieldefinition und Handlungsplanung, wird der Coachee in der Handlungsfähigkeit gefördert, sodass die eigenen Bestreben leichter umgesetzt werden können.

Problemlösefähigkeit

Klient:innen werden im systemischen Coaching ermutigt neben ihrer aktuellen Perspektive auf ihre geschilderte Situation, alternative Blickwinkel zu betrachten und (kreative) Lösungen für den Umgang mit dieser zu entwickeln.

Wie in anderen Aspekten, bieten auch hier systemische Fragen eine hervorragende Grundlage, um neue Perspektiven zu erlangen und daraus folgend Lösungen für die gegebene Situation zu entwickeln. Zur Förderung der Problemlösefähigkeit bieten zirkuläre Fragen oder auch die Wunderfrage eine Möglichkeit, den Coachee in seiner Perspektive zu unterstützen.

Beispielfragen

Zirkuläre Frage:

- Wie würde deine beste Freundin in dieser Situation reagieren?
- Was würden deine Kunden sagen, wenn du sie um Feedback bitten würdest?

Wunderfrage: Stell dir vor, dass während du heute Nacht schläfst, ein Wunder geschieht und das Problem, das dich beschäftigt, ist vollständig gelöst. Da du schläfst, weißt du nicht, dass das Wunder geschehen ist. Was wäre am Morgen anders? Woran würdest du erkennen, dass das Wunder geschehen ist? Was würdest du als erstes bemerken?

Die Fragetechniken unterstützen Klient:innen dabei ihre Herausforderung aus neuen Blickwinkeln zu betrachten und damit neue Ideen zu erlangen, wie sie diese lösen können.

IV. Fazit

Die Betrachtung der verschiedenen Aspekte des Empowerment-Konzepts zeigt auf, dass systemisches Coaching eine effektive Maßnahme zur Förderung der individuellen Befähigung zur Selbstwirksamkeit, Autonomie und Selbstbestimmung, Ressourcenaktivierung, Zielorientierung und Handlungsplanung sowie zur Verbesserung der Problemlösefähigkeit darstellen kann.

Basierend auf einer ganzheitlichen Unterstützung, fördert systemisches Coaching den Empowerment-Prozess und kann somit zum psychischen Wohlbefinden der Klient:innen beitragen. Mithilfe der Förderung des individuellen Potenzials, wird die Fähigkeit, die Anforderungen des täglichen Lebens zu meistern, unterstützt.

Die in dieser Arbeit betrachteten Prozesse sind Beispielprozesse und decken entsprechend nicht alle im Rahmen von systemischem Coaching möglichen Prozesse zum Empowerment ab. Auffallend ist, dass viele der Aspekte bereits durch die dem systemischen Coaching zugrundeliegenden systemischen Fragen gefördert werden können. Trotz diesem kleinen Ausschnitt an Beispielmaßnahmen, welche dem systemischen Coach zur Verfügung stehen, zeigt sich bereits, inwiefern der ganzheitliche Ansatz des systemischen Coachings einen Beitrag zur selbstbestimmten Lebensweise leisten und entsprechend die Lebensqualität steigern kann.

Quellen

<https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/empowerment-befaehigung/>,
01.08.24

<https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheit/>, 01.08.24

<https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/wohlbefinden-well-being/>, 01.08.24

<https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/wohlbefinden-well-being/>, 01.08.24