

# **Die Integration von VAKOG Elementen alternativer Heilmethoden im systemischen Coaching**

**Abschlussarbeit im Rahmen der  
systemischen Coaching Ausbildung**

Autorin: Marie Christin Uka

Abgabedatum: 27. Februar 2025

Ausbildungsinstitut: InKonstellation GmbH



INKONSTELLATION

## Inhaltsverzeichnis

1. Einführung.....	3
2. VAKOG Elemente im systemischen Coaching.....	4
2.1. Visuelle Elemente .....	4
2.2. Auditive Elemente .....	5
2.3. Kinästhetische Elemente .....	7
2.4. Olfaktorische Elemente .....	8
2.5. Gustatorische Elemente .....	8
3. Fazit & Ausblick .....	10
4. Literaturverzeichnis.....	12

# 1. Einführung

Systemisches Coaching ist in meiner Wahrnehmung ein Prozess, der Menschen begleitet, schwierige Situationen zu navigieren, Entscheidungen zu treffen, Konflikte und Blockaden zu lösen oder ihre Emotionen zu regulieren. Er ist sehr individuell, da bei jeder Sitzung mindestens zwei Menschen aufeinandertreffen, und gemeinsam am Klient\*innen Thema arbeiten. Keine Sitzung ist also gleich und auch kein Thema kann immer gleich bearbeitet werden. Dabei ist es meine Aufgabe als Coach diesen Prozess ergebnisorientiert und ressourcenstärkend zu gestalten. Dies geschieht vor allem durch die wertvollen Methoden des systemischen Coachings, welche auf verbal-rationaler Gesprächsführung basieren.

Ziel dieser Arbeit ist es, diesen systemischen Coaching Ansatz mit Elementen alternativer Heilmethoden zu erweitern, um Klient\*innen eine holistische Coaching Erfahrung bieten zu können. Dafür möchte ich verschiedene Herangehensweisen anderer Disziplinen erkunden, um meinen eigenen professionellen Coaching Stil zu entwickeln.

Im Rahmen dieser Abschlussarbeit habe ich mir verschiedene alternative Heilmethoden sowie erweiterte Disziplinen angeschaut, darunter Yoga, Osteopathie, Kinesiologie, TCM<sup>1</sup>, EFT<sup>2</sup> Klopfen, NLP<sup>3</sup>, und Ayurveda. Selbstverständlich sind all diese Ansätze sehr weitreichend, und unterliegen teilweise Jahrtausend alten Traditionen. Jede einzelne könnte ein eigenständiges Thema darstellen, allerdings habe ich mich aus Gründen der Effizienz und Kompaktheit dazu entschieden, nur einzelne Aspekte genauer zu betrachten, die im Rahmen des systemischen Coachings meiner Ansicht nach sinnvoll sein könnten.

Durch das Einbinden verschiedener Eindrücke während einer Coaching Sitzung, insbesondere anhand der 5 VAKOG<sup>4</sup> Sinneskanäle, sollen Klient\*innen holistisch angesprochen werden und so ihr Erleben gestärkt werden. Dies ist vor allem deshalb relevant, da wir unsere Umwelt über alle uns verfügbaren Sinneskanäle erfahren. Entsprechend besteht unsere Wahrnehmung aus einer Vielzahl an Sinneseindrücken, anhand derer wir unsere eigene Realität konstruieren.

Der vorherrschend kognitive Ansatz im Coaching mit Fokus auf Gesprächsführung durch verschiedene Fragetechniken spricht oft vor allem die rational-verbale Anteile in uns an. Emotionale und unbewusste Prozesse werden zum Teil komplementär angesprochen, zum Beispiel in der Hypnosystemik oder dem Emotionscoaching. Solche Prozesse sind uns vor allem über andere Sinneskanäle zugänglich. Aus diesem Grund habe ich mich dazu entschieden, systemische Coaching Techniken um weitere Elemente zu ergänzen. So werden verschiedene Disziplinen entlang der VAKOG Elemente für den Rahmen dieser Abschlussarbeit genauer beleuchtet. Durch diese

---

<sup>1</sup> Traditional Chinese Medicine

<sup>2</sup> Emotional Freedom Technique

<sup>3</sup> Neurolinguistisches Programmieren

<sup>4</sup> Visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch

gezielt ganzheitliche Ansprache im Coaching können tiefe sowie nachhaltige Veränderungen bewirkt werden. Dies gelingt vor allem durch emotionale Verankerung, Verkörperung sowie dem Miteinbeziehen des Unterbewussten. Auch unsere Emotionen sind eng mit unseren Sinneseindrücken verknüpft, wie im Folgenden fortlaufend erklärt wird. Wenn neue Erkenntnisse also nicht nur gehört oder gesagt, sondern auch gesehen, gerochen, geschmeckt oder gefühlt werden, bleiben sie tiefer im Unterbewusstsein gespeichert, da sie intensiver erlebt werden.

Um dieser Arbeit eine Struktur zu verleihen, habe ich sie in 5 Unterkapitel entlang der Sinneskanäle aufgeteilt. Methodisch beschreibe ich in jedem Kapitel zuerst die vorhandene Einbindung im systemischen Coaching und ergänze danach Elemente aus den oben beschriebenen alternativen Heilverfahren, die sich für mich persönlich stimmig anfühlen. Tiefergehende Informationen zu den einzelnen Techniken erlange ich durch Internetrecherche sowie persönliche Erfahrungen.

Im Folgenden exploriere ich also die Elemente, die systemische Coaching Prozesse erweitern können, entlang der 5 Sinneskanäle. Ziel dieses Ansatzes ist es, Klient\*innen in ein ganzheitliches Erleben zu bringen und so einen bereicherten Coaching Prozess zu erzielen.

## 2. VAKOG Elemente im systemischen Coaching

### 2.1. Visuelle Elemente

Systemisches Coaching arbeitet bereits mit einigen visuellen Elementen, zum Beispiel dem Zeichnen von Bildern und Figuren (siehe Methode „Inneres Team“<sup>5</sup>) sowie der Nutzung von Metaphern in der Gesprächsführung. Dies kann das Erleben von Klient:innen um visuellen Aspekte erweitern sowie ihre kreative Seite ansprechen.

Darüber hinaus kann das Tool der Visualisierung genutzt werden. In Form des mentalen Trainings findet es vor allem in der Sportpsychologie Anwendung (Landsiedel Seminare, 2025). Diese erschaffenen inneren Bilder können „so real und detailliert sein, dass sie fast wie eine tatsächliche Erfahrung Wirkung hinterlassen“ (Liebing, 2024). Die Aktivierung der Vorstellungskraft fördert das Bewusstsein vor allem dann, wenn sie um andere Sinneskanäle, zum Beispiel kinästhetisch oder auditiv, erweitert wird (Rauch, 2025). Vorteile der Visualisierung sind verbesserte Konzentration, erhöhtes Selbstvertrauen und Stressbewältigung. Für Athlet\*innen kann sie außerdem helfen, die sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern (Liebing, 2024).

Eine weitere Imaginationstechnik ist die kontemplative Versenkung, die Meditation (Duden, 2025). Ziel dieser Technik ist „die Lösung aus der Umwelt, um Abstand zu äußeren Reizen zu gewinnen und das Bewußtsein von Gedanken, Bildern und Gefühlen zu leeren“ (Spektrum, 2025). Meditationen bringen einen Aspekt der Achtsamkeit ins

---

<sup>5</sup> Nach Schulz von Thun, Methode zur inneren Konfliktbearbeitung

Coaching. Dies kann man zum Beispiel erreichen, indem man Klient\*innen während der Sitzung in eine geführte Meditation begleitet oder es als Werkzeug für zuhause mitgibt.

Während das Meditieren seinen Ursprung im Buddhismus hat, ist es heute in vielen Gemeinschaften und Kulturkreisen sehr häufig vertreten. Zahlreiche Forschungen zeigen die positiven Aspekte des Meditierens, vor allem die Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen sowie die Reduktion von Angstgefühlen (Sedlmeier, 2016). Dies ist unter anderem auf eine Veränderung der Gehirnstruktur zurückzuführen, also ein Beispiel für Neuroplastizität, die vor allem dann eintritt, wenn man sehr regelmäßig meditiert. „Die Ergebnisse aus Metaanalysen zu den Auswirkungen des Meditierens auf das Gehirn legen nahe, dass sich die Gehirnstrukturen erfahrener Meditierender in charakteristischer Weise von denen Nichtmeditierender unterscheiden und dass sich spezifische Arten von Meditation langfristig unterschiedlich auf die gehirnphysiologischen Vorgänge bei der Verarbeitung von Reizen auswirken. Die Ergebnisse aus der Hirnforschung passen insgesamt gut zu den Befunden aus den psychologischen Studien“ (Sedlmeier, 2016). Aus diesen Gründen kann es eine sinnvolle Ergänzung sein, Meditations- und Achtsamkeitstraining in systemische Coaching Prozesse einzubinden. Diese Vorteile können sich sowohl Coachee als auch Coach zu Nutze machen (Wolff, 2023).

Im erweiterten Sinne kann auch Journaling als visuelles Element das systemische Coaching ergänzen. Journaling spricht neben dem visuellen Sinneskanal außerdem auch die Kinästhetik an. Diese Art des achtsamen Aufschreibens der eigenen Gedanken ermöglicht es Klient\*innen, sich selbst auszudrücken und vergangene Erlebnisse auf eine andere Art und Weise zu verarbeiten. Diese Reflexion dient einer tiefgehenden Auseinandersetzung mit dem Selbst sowie dem Ausdruck dessen. Dabei kann sowohl während der Coaching Sitzung selbst eine Schreibaufgabe gegeben werden und von Klient:innen erarbeitet werden, als auch spezifische Fragen als „Hausaufgabe“ mitgegeben werden.

## 2.2. Auditive Elemente

Stimme und Sprache sind nicht weg zu denkende Werkzeuge des systemischen Coachings, da es stark auf Gesprächsführung basiert. Das Einsetzen dieser ist ein integrativer Bestandteil im Coaching, da sowohl unsere Stimme als auch unsere Sprache starke Ausdrucksmittel sind. Als Coach gilt es, die Stimmlage und Sprachwahl von Klient:innen achtsam wahrzunehmen und dieses aktive Zuhören als Technik für den Prozess einzusetzen.

Darüber hinaus ist die Nutzung von Klangschalen eine großartige Ergänzung von auditiven Elementen im Coaching Prozess. Sie kann zur Entspannung bei Klient:innen beitragen sowie dabei helfen, eine stärkere innere Verbindung aufzubauen. Somit kann auch die innere Resonanz gestärkt werden. Darüber hinaus kann der Klang Momente der Reflexion schaffen. Zum Beispiel, „wenn Klient:innen in einem Gespräch feststecken, kann der Klang einer Schale helfen, innezuhalten, sich neu zu sortieren

und eine innere Ruhe zu finden, aus der heraus Impulse entstehen“ (Koller, 2024). Klangschalen können also einen Raum schaffen, in dem Blockaden gelöst werden. Außerdem lassen sich durch Klang Emotionen ansprechen, die durch Worte nur schwer ausdrückbar sind, und Klang kann einladen, die Perspektive zu wechseln und kreative Prozesse zur Lösungsfindung anzuregen (Koller, 2024).

Auch Musik kann zur Unterstützung im Coaching Prozess hinzugezogen werden. Diese kann zur emotionalen Regulation beitragen und ermöglicht somit eine ganzheitliche Bearbeitung der Themen, die Klient\*innen mit ins Coaching bringen. A. Abels sieht das Einsetzen von Musik und Musikinstrumenten als zusätzliche Kraftquelle im Coaching: „Musik harmonisiert im Coaching viele angespannte Situationen. Sie bringt den Menschen in Bewegung und ermöglicht es ihm, sich als Einheit, als ein Kraftfeld zu fühlen. Wenn das geschieht, schwingen die Gehirnzellen synchron und die Arbeitsatmosphäre im Raum wird als „gut“ empfunden“ (Abels, 2020). Durch den Einsatz von Musik können gewisse Erlebnisse oder auch gewünschte Zielzustände hörbar gemacht werden, und auch so tiefer im Erleben der Klient\*innen verankert werden. Die Frequenzen oder Lieder, die Menschen als angenehm empfinden oder mit positiven Erlebnissen assoziieren, sind dabei höchst individuell und sollten daher von Klient:innen selbst ausgewählt bzw. die Entscheidung von ihnen geleitet werden.

Auf der anderen Seite ist Stille ein wirkungsvolles Werkzeug, welches auch im Coaching genutzt werden kann. Stille erschafft einen Raum, der neue Erkenntnisse entstehen lassen kann. Aus diesem Grund ist es essenziell, während eines Coaching Gesprächs, die Stille bewusst aushalten zu können (Shuy, 2024). Da viele Menschen Stille als unangenehm empfinden und sie schnell versuchen mit Worten zu füllen, ist es die Kunst im Coaching, diese als Entstehungsmöglichkeit für Neues zu sehen. Stille ist ein sehr kraftvolles Werkzeug, das uns jederzeit zur Verfügung steht, und doch nicht für jede:n leicht zugänglich ist. Wichtig für mich als Coach ist es dabei, meinen Klient:innen mit meiner Haltung und Gestik zu signalisieren, dass sie sich ausreichend Zeit für ihre Antwort nehmen können (Shuy, 2024). Diese kurzen Gesprächspausen geben Klient\*innen die Gelegenheit, über die zuvor gestellte Frage ausgiebig nachzudenken und eventuell weitere Details oder Gedanken zu ergänzen. Eine andere Möglichkeit ist es, Stille als „Hausaufgabe“ für Klient\*innen mitzugeben, zum Beispiel ein oder mehrere Male am Tag, bewusst in Stille zu sein und innezuhalten (Shuy, 2024). Die wissenschaftlich belegten Vorteile von Stille, ähnlich wie die der Meditation (*siehe 2.1. Visuelle Elemente*), für die mentale Gesundheit sind weitreichend. So unterstützt sie zum Beispiel unsere Selbstwahrnehmung, fördert Achtsamkeit und stimuliert das Wachstum des Gehirns, speziell des Hippocampus, laut einer Studie an Mäusen (Cox, 2022). Den Wert der Stille haben die Menschen schon vor sehr langer Zeit erkannt, so ist sie zum Beispiel fester Bestandteil im Leben von christlichen und buddhistischen Mönchen, unter anderem (Kirch, 2022).

## 2.3. Kinästhetische Elemente

Bei der Einbindung kinästhetischer Elemente geht es vor allem darum, Klient\*innen ins physische Erleben zu bringen. Durch die Einbindung von Körper und Bewegung kann eine ganzheitliche Eigenerfahrung ermöglicht werden, die wiederum tiefere Transformation anregen kann.

Möglichkeiten der Verkörperung sind zum Beispiel die Integration von sanften Körperübungen und Dehnungen, inspiriert durch Disziplinen wie Yoga und Osteopathie. Körperliches Erleben muss dabei nicht unbedingt tatsächlichen Sport erreicht werden, sondern kann schon durch kleinste Bewegungen in einzelnen Körperteilen zum Einsatz kommen, um das Bewusstsein bei Klient:innen zu schärfen. Zum Beispiel schlägt das Coaching Magazin vor, das Coaching Setting gelegentlich zu ändern und es im Gehen durchzuführen (Rietmann, 2020). Gehen kann Stress mindern, den Alterungsprozess verlangsamen, unsere Stimmung aufhellen und auch die Kreativität und Problemlösefähigkeiten fördern. Darüber hinaus erzielt man durch gemeinsames Gehen eine engere Verbindung zueinander.

Auch verschiedene Atemübungen können zu diesem Ziel beitragen, da diese Art der Achtsamkeit die somatische Wahrnehmung schärft. Ähnlich wie bei der Meditation (siehe 2.1. Visuelle Elemente), kann die Arbeit mit dem eigenen Atem weitreichende positive Effekte erzielen. Auch hier empfiehlt das Coaching Magazin Atemübungen zu integrieren, da sie Entspannung herbeiführen können, das Stressempfinden reduzieren und so eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit begünstigen (Lindart, 2024). Die Arbeit mit dem eigenen Atem eignet sich besonders deshalb sehr gut, da fast alle Menschen ständig und automatisch atmen. Die meiste Zeit tun wir dies zwar vor allem unbewusst, allerdings können wir uns jederzeit ein Bewusstsein dafür schaffen. So ist es ein leicht zugängliches und jederzeit verfügbares Tool. Eine Möglichkeit, das Bewusstsein auf den Atem zu lenken, stellt das so genannte Box Breathing dar. „Dazu setzt man sich bequem auf einen Stuhl oder ein Sitzkissen. Danach atmet man dreimal bewusst ein und aus. Als Nächstes zählt man beim Einatmen bis vier und hält den Atem an, während man bis vier zählt. Anschließend atmet man aus und zählt dabei wieder bis vier. Danach hält man wieder für vier Sekunden inne. Die Übung wird mindestens fünfmal wiederholt.“ (Wolff, 2023). Atemübungen können individuell gestaltet sein und sowohl während einer Coaching Sitzung eingesetzt werden als auch Klient\*innen im Alltag dienen. Dort können sie je nach Situation und Umgebung angepasst werden und entsprechend größer oder nur ganz klein ausgeführt werden.

Berührung ist ein weiteres Element, welches effektiv im Coaching eingesetzt werden kann. Wichtig ist hierbei einzugrenzen, dass der Fokus auf Selbstberührung liegt und es mir als Coach nicht obliegt ohne vorherige Übereinstimmung, meine Klient:innen zu berühren. Eine wirksame Technik der Selbstberührung ist zum Beispiel die EFT Klopftechnik, welche in den USA ihren Ursprung hat. Die Technik kombiniert Elemente aus TCM, NLP und Kinesiologie und besteht darin, bestimmte Körperstellen (Hand, Kopf und Oberkörper) selbst abzuklopfen und so emotionale Blockaden zu lösen, die es der

Energie des Körpers wieder ermöglichen, zu fließen. So können Emotionen reguliert, und Sorgen und Stress abgebaut werden (Tomsche, 2025).

## 2.4. Olfaktorische Elemente

Der Einsatz von olfaktorischen Elementen im Coaching Prozess scheint zunächst ungewöhnlich, ist jedoch eine interessante Ergänzung auch für systemisches Coaching. Dort eignet sich vor allem die Arbeit mit Ankern. „Ein olfaktorischer Anker ist eine Reiz-Reaktions-Verknüpfung zwischen einem Duft, Aroma oder Geruch z. B. mit einem bestimmten Gefühl“ (Mallmann, 2024). Das Einsetzen von Düften, Aromen oder Gerüchen kann mit gewünschten Emotionen oder Verhaltensweisen verknüpft werden. Dies ist darauf zurückzuführen, „dass Düfte direkt auf unser limbisches System wirken – den Teil unseres Gehirns, der für Emotionen und Erinnerungen zuständig ist“ (Hogen, 2024). Sie dienen also als „Duft-Erinnerungsverknüpfungen“. Wenn wir einen olfaktorischen Reiz immer mit der gleichen Reaktion verknüpfen, wird dieser Reiz nach mehrmaliger Wiederholung immer die gleiche Reaktion auslösen.

Die therapeutische Anwendung von ätherischen Ölen wurde erstmals im 20. Jahrhundert beschrieben, allerdings geht die allgemeine Anwendung von Ölen schon sehr viel länger in der Menschheitsgeschichte zurück. Der Begriff Aromatherapie wurde durch den französischen Chemiker René-Maurice Gattefossé geprägt und besteht in seinem Kern bis heute (Hogen, 2024). Im Allgemeinen umfasst die Aromakunde Erkenntnisse um den Einsatz ätherischer Öle, fetter Öle sowie dem Einsatz von Hydrolaten. Sie nutzt verschiedene Pflanzenstoffe zur Heilung, aber auch zum Steigern des allgemeinen Wohlbefindens.

Gleichzeitig kann ich als Coach auch Düfte in meinen Räumlichkeiten nutzen, um eine Atmosphäre zu schaffen, die entweder entspannend wirkt oder auch motivierend ist und neue Denkprozesse anregt. Bei richtigem Einsatz von ätherischen Ölen sorgen sie für Fokus und Entspannung und bieten dementsprechend einen idealen Raum für vertraute Coaching Prozesse. Wichtig dabei ist es zu beachten, dass die Verwendung von Düften eher sparsam erfolgt und somit nicht aufdringlich für Klient:innen ist.

Darüber hinaus ist das Einsetzen von Düften durch ätherische Öle auch eine Möglichkeit zur Förderung von Naturverbundenheit, da die Düfte natürlichen Ursprungs sind. Sie können dementsprechend auch durch bewusstes Riechen als Achtsamkeitsübung eingesetzt werden und so mehr Naturverbundenheit zum Vorschein bringen.

## 2.5. Gustatorische Elemente

Zuletzt können auch gustatorische Elemente in systemische Coaching Prozesse mit einfließen. Dies dient dem ganzheitlichen Ansatz, den diese Abschlussarbeit exploriert.

Hierzu kann man vor allem Weisheiten aus Ayurveda und TCM hinzuziehen, die sich schon seit tausenden Jahren mit dem Zusammenspiel aus Ernährung und Wohlbefinden befassen.

Ähnlich wie bei olfaktorischen Anker, die im Kapitel 2.4. beschrieben werden, sind auch gustatorische Anker sehr kraftvoll. Zum Beispiel können sie „Erinnerungen an Ereignisse in der Vergangenheit wiederbeleben, die wir vielleicht vergessen haben“ (Mallmann, 2024). Auch dabei verbinden wir unsere Sinne mit unserem Gehirn, wenn wir also zum Beispiel gewisse Aromen schmecken, wird unsere Erinnerung an die damit verknüpfte Erfahrung wieder aktiviert. Dieser Verknüpfungsprozess ist „ein natürlicher und automatischer Prozess, der jeden Tag in unserem Leben stattfindet“ (Mallmann, 2024).

Zum einen können gustatorische Anker während einer Sitzung genutzt werden, um Klient:innen noch mehr in das Erleben zu bringen, zum Beispiel indem man sie gewisse Geschmäcker wieder erinnern lässt. Darüber hinaus ist es eine Möglichkeit, Geschmack direkt in der Sitzung zu verwenden, zum Beispiel durch Anbieten von Tee oder anderen Getränken, da diese nach dem Ankommen aus dem Alltag dabei helfen kann, sich zuerst zu erden und ganz bei sich anzukommen. Dies gelingt vor allem über den Geschmack des Tees oder des angebotenen Getränks sowohl über den Geruchssinn. Auch hier werden also wieder verschiedene Sinneskanäle simultan aktiviert, und erzielen auf diese Weise eine noch größere Wirkung.

Außerdem kann man gewisse Elemente der Ernährung mit ins Coaching einfließen lassen. Alte Heilmethoden wie Ayurveda arbeiten mit der Verbindung aus Körper und Geist, zu dem auch die Ernährung zählt. Demnach gibt uns unsere Nahrung nicht nur wertvolle Vitalenergie, sondern auch körperliche Gesundheit, emotionale Ausgeglichenheit sowie gedankliche Klarheit (Weidner, 2022). Wichtig hierbei ist es zu beachten, eine umfassende Ernährungsberatung nur mit entsprechender Qualifikation anzubieten. Ohne eine solche kann man trotz dessen mit olfaktorischen Anker arbeiten, um das Erleben von Klient:innen intensiver zu gestalten.

Die Forschung der letzten Jahre hat außerdem einen vermehrten Fokus auf die so genannte Darm-Hirn-Achse gelegt. Es erscheinen immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse dazu, wie der Darm auch unsere Psyche beeinflusst. Das ca. 5m lange Organ scheint in ständiger Kommunikation mit unserem Gehirn zu sein. „Forschungen in den letzten zehn Jahren haben ergeben, dass Darmbakterien unsere Emotionen und kognitiven Fähigkeiten beeinflussen können. Zum Beispiel produzieren einige Bakterien Oxytocin, ein Hormon, das unser eigener Körper produziert und das ein erhöhtes Sozialverhalten fördert“ (Runde, 2023).

Wie in vorherigen Kapiteln ist es auch bei gustatorischen Elementen sowohl eine Option, sie in die laufende Sitzung mit einzubinden, als auch sie als Werkzeug für den Alltag mitzugeben. Gleichzeitig ist zu beachten, dass Ernährung als Gesamtkonstrukt sehr komplex sowie individuell ist und vor allem für Coach und Coachee zum

allgemeinen Wohlbefinden beiträgt, was wiederum ein verbessertes Coaching Ergebnis begünstigen kann.

### 3. Fazit & Ausblick

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass es zahlreiche Wege gibt, systemisches Coaching um andere Sinneseindrücke zu erweitern. Dafür bieten sich sowohl visuelle, auditive, kinästhetische, olfaktorische sowie gustatorische Elemente an, wie in dieser Abschlussarbeit dargelegt wird. Die Auswahl der Methodik und die Ansprache der Sinneskanäle hängt stark von der individuellen Situation im Coaching ab sowie von der persönlichen Präferenz von Coach und Coachee. „Letzten Endes ergibt sich die Wahl des Ansatzes oder der Ansätze aus dem Vorgespräch und dem weiteren Verlauf“ (Abels, 2020). Es ist also entscheidend, auf das Feedback von Klient:innen zu achten und darauf basierend den Einsatz von VAKOG Elementen im Coaching Prozess abzustimmen. Fest steht allerdings, dass die Erweiterung des diskursiv-rationalen Coaching Gesprächs um VAKOG Elemente das Erleben stärkt und somit den Coaching Prozess sowie deren Erfolge fördern kann.

Eine interessante Erkenntnis ist, dass viele Coaching Unternehmen bereits ein ausgewähltes Element in ihre Arbeit mit aufnehmen und so eine Spezialisierung für sich erzielen, mit der sich auch verstärkt Nischen ansprechen lassen. So bestehen im Internet viele Beiträge, in denen einzelne Elemente als effektives Coaching Werkzeug präsentiert werden, zum Beispiel „Bewusste Stille – Ein wertvolles Coaching Werkzeug für mehr Erkenntnis“ (Shuy, 2024) oder auch „Wie Musik im Führungscosting und Training förderlich ist“ (Abels, 2020).

Darüber hinaus möchte ich nochmals zusammenfassend anmerken, dass viele Methoden sich sowohl für Coachee als auch Coach selbst eignen. Die Möglichkeiten der Integration von Elementen alternativer Heilmethoden ins systemische Coaching habe ich in dieser Abschlussarbeit vor allem für Coaching Sitzungen und Coachees aufgezeigt. Gleichzeitig lassen sich viele Tools auch für mich als Coach anwenden und meiner eigenen Emotionsregulation dienen. Dies wiederum kann zu einem verbesserten Gesundheitszustand und damit auch einer gesteigerten Arbeitsfähigkeit beitragen. Dies kann sowohl während des Coachings in kleinem, angebrachtem Ausmaß erfolgen, sowie in Selbstfürsorge vor und nach Sitzungen. Die Recherche im Rahmen dieser Arbeit hat mir geholfen, neue Methoden für mich selbst und das Lösen meiner eigenen Blockaden zu finden. Dies wirkt sich wiederum positiv auf meine Arbeit als Coach aus, da es mir die Möglichkeit bietet, meinen Coachees in einer ausgeglicheneren Grundhaltung zu begegnen.

Wie die meisten Recherchen sieht sich auch diese Abschlussarbeit mit einigen Begrenzungen konfrontiert. Während der Fokus dieser Arbeit der Präsenz Kontext ist, lassen sich vor allem im Online-Coaching einige Elemente nur erschwert integrieren. Jedoch kann man es Klient:innen selbst überlassen, einiges davon zuhause

einzubinden oder auszulassen. Darüber hinaus ist dies keine wissenschaftliche, sondern vor allem eine auf Erfahrungen und Internetrecherche basierte Abschlussarbeit, die darauf abzielt, meinen eigenen ganzheitlichen Coachingstil theoretisch zu entwickeln. Auffällig war in meiner Recherche auch der Unterschied zwischen Suchen in deutscher und englischer Sprache, wobei bei deutschen Internetsuchen weniger wissenschaftliche und auch insgesamt weniger Beiträge aufgetaucht sind.

Als Potenziale für die Zukunft sehe ich vor allem die Entwicklung eines ganzheitlichen Coaching Konzepts, welches sich für mich stimmig anfühlt, sowie für meine Klient:innen ein umfassendes Erleben ermöglicht. Als meinen individuellen Stil, wie in der Einleitung beschrieben, möchte ich systemische Coaching Techniken um weitere Elemente anderer Disziplinen erweitern, jeweils individuell auf Coachee und die Situation angepasst. Für mich persönlich bedeutet dies, verschiedene Techniken in meiner eigenen Praxis auszuprobieren, um ein möglichst großes Repertoire an Methoden aufzubauen, die in der Lage sind, die unterschiedlichen Sinneskanäle anzusprechen.

Abschließend lässt sich sagen, dass systemische Coaching Methoden bereits ein sehr umfassendes Herangehen an lösungsorientierte Prozesse darstellen. Die Erweiterung um Elemente anderer Disziplinen ist eine ergänzende Möglichkeit, Klient:innen in ein gesteigertes Erleben zu bringen. Durch die Ansprache aller 5 Sinneskanäle sowie einer individuellen Abstimmung zwischen Coach und Coachee kann dies den Coaching Prozess erfolgreich ergänzen.

## 4. Literaturverzeichnis

- (2025). Von Landsiedel Seminare: <https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-methoden/mentales-training.html> abgerufen
- Abels, A. (27. April 2020). Von <https://www.musiktherapie.de/blog/blick-von-aussen/2020/04/wie-musik-im-fuehrungscoaching-und-training-foerderlich-ist/> abgerufen
- Cox, J. (29. April 2022). *PsychCentral*. Von The Hidden Benefits of Silence: <https://psychcentral.com/blog/the-hidden-benefits-of-silence> abgerufen
- Duden. (22. Februar 2025). Von <https://www.duden.de/rechtschreibung/Meditation> abgerufen
- Hogen, D. (2024). *Daniel Hogen*. Von Die Welt der Düfte: <https://danielhogen.de/aromakunde/> abgerufen
- Kirch, D. (2022). Von <https://dfme-achtsamkeit.com/schweigen-stille/#worte-christlicher-mystiker-ueber-stille> abgerufen
- Koller, D. C. (15. Dezember 2024). Von <https://www.dieweltedesklangs.de/klangschalen-in-beratung-coaching-und-therapie-raeume-fuer-loesungen-schaffen/> abgerufen
- Liebing, M. (5. August 2024). *Die Sportpsychologen*. Von Goldene Vorstellungskraft – Wissen zum Thema Visualisierungen: <https://www.die-sportpsychologen.de/2024/08/goldene-vorstellungskraft-wissen-zum-thema-visualisierungen/> abgerufen
- Lindart, D. M. (21. Februar 2024). *Coaching Magazin*. Von Bitte tief durchatmen: <https://www.coaching-magazin.de/konzepte/bitte-tief-durchatmen> abgerufen
- Mallmann, C. (2024). *Carolin Mallmann*. Von Gustatorische Anker: <https://www.carolinmallmann.de/enzyklopaedie/gustatorische-anker/> abgerufen
- Mallmann, C. (2024). *Carolin Mallmann*. Von Olfaktorische Anker: <https://www.carolinmallmann.de/enzyklopaedie/olfaktorische-anker/> abgerufen
- Rauch, D. J. (2025). *Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaften*. Von <https://www.zhaw.ch/de/psychologie/dienstleistung/sportpsychologie-mentaltraining/mentaltraining-laufsport/visualisierung> abgerufen
- Rietmann, D. S. (18. November 2020). *Coaching Magazin*. Von Coaching im Gehen: <https://www.coaching-magazin.de/konzepte/coaching-im-gehen> abgerufen
- Runde, M. (23. Dezember 2023). *Tagesschau*. Von Wie der Darm unsere Psyche beeinflusst: <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/darm-hirn-achse-100.html> abgerufen
- Sedlmeier, P. (September 2016). *Forschung und Lehre*. Von Meditation und Wissenschaft: <https://www.forschung-und-lehre.de/forschung/meditation-und-wissenschaft-194> abgerufen
- Shuy, R. (November 2024). Von <https://clevermemo.com/blog/coaching-werkzeug-bewusstseinstille/> abgerufen
- Spektrum*. (2025). Von Lexikon der Psychologie: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/meditation/9412> abgerufen

Tomsche, S. (2025). *Einfach ganz leben*. Von Was ist die Tapping-Methode? Anleitung zur EFT-Klopftechnik: <https://www.einfachganzleben.de/meditation-achtsamkeit/tapping-methode-eft-klopftechnik> abgerufen

Weidner, I. (2022). *Ayurveda Akademie*. Von The Ayurvedic diet: <https://ayurveda-akademie.org/en/knowledge/ayurveda/ayurvedic-diet-lifestyle> abgerufen

Wolff, J. (17. April 2023). *Coaching Magazin*. Von Achtsamkeitsübungen im Coaching: <https://www.coaching-magazin.de/konzepte/achtsamkeitsuebungen-im-coaching> abgerufen

Alle Quellen wurden zwischen dem 22. und 26. Februar abgerufen.