

Abschlussarbeit zum Systemischen Coach

von Melanie Turic

Februar 2025

Ein Selbsterfahrungsbericht



INKONSTELLATION

Seit ich denken kann, interessiere ich mich für Alles was Persönlichkeitsentwicklung, Selbstverwirklichung, persönliches Wachstum und die dazugehörigen Herangehensweisen und Sichtweisen betrifft.

Fragen wie: Wer bin ich, was will ich, wie werde ich glücklich, warum bin ich hier und noch viele mehr, haben mich immer wieder beschäftigt.

Im Mai 2022 ging meine 14-jährige Beziehung zu Ende und das hat meine Welt erschüttert.

Obwohl ich die Trennung damals selbst eingeläutet hatte, konnte ich noch gar nicht richtig abschätzen was dann kommen sollte.

Der Leidensdruck innerhalb der Beziehung war einfach zu groß und ich war mehr und mehr unglücklich, sodass die Trennung für mich der Einzige und logischste Schritt war.

Und das, obwohl ich wohl von mir selbst behaupten würde, dass mir Entscheidungen sehr schwerfallen.

Einerseits hatte ich Angst davor, was mit der Trennung alles auf mich zukommen würde, gleichzeitig habe ich auch gespürt: So geht es auf keinen Fall weiter. Aber das „Loslassen“ fiel so unendlich schwer.

Im Raum stand lange: Gehen oder bleiben

Am Anfang dachte ich, eine Pro- (bleiben) und Contra (gehen)-Liste könnte mich weiterbringen.

Ich ging mit dem Verstand an ein Problem und damit an eine Entscheidung, welche im Herzen schon lange getroffen war. Ich wollte es nur zu dem Zeitpunkt noch nicht wahrhaben.

Die Frage: **„wie fühlt sich bleiben“** an und **„wie fühlt sich gehen“** an - damit war ich schnell am Kern und letztlich dann am Entschluss.

Dies passierte aber nicht bewusst, es passierte einfach!

Dazu muss man sagen, ich war schon immer – und bin es bis jetzt – ein sehr emotionaler Mensch. Ich entscheide selten aus reinem Verstand und lasse mich lieber von meinen Gefühlen leiten.

Lange Zeit habe ich meinen Gefühlen aber nicht getraut und wollte alles mit dem Verstand lösen/verstehen/reparieren. Merkte aber immer – das geht so nicht! Das passt einfach nicht! Für mich zumindest nicht.

In meinem Umfeld wurde mir oft gespiegelt: Sei nicht naiv- ! Setz deinen Verstand ein! Gefühle sind was für Romantiker, für Weiche!

Aber diese lebensverändernde Entscheidung habe ich dann auf einmal treffen können weil ich meinen Emotionen Vortritt gelassen habe.

Weil ich auf die Stimmen in mir gehört habe.

Weil ich reingefühlt habe.

Weil ich mir Fragen gestellt habe, die Emotionen hervorgerufen haben.

Ich habe mich z.B gefragt:

- Wie fühlst du dich in der Nähe dieses Menschen?
- Freust du dich abends auf diesen Menschen?
- Geht dieser Mensch so mit Dir um, wie Du es Dir wünschst?
- Kannst Du Dir vorstellen noch weitere Jahre so zu leben?
- Wächst Du und auch der andere an dieser Beziehung?
- Können wir uns gegenseitig noch etwas geben?
- Und noch viele mehr....

Und dann natürlich im Gegenzug:

- Wie will ich mich fühlen?
- Was will ich erleben?
- Wie stelle ich mir ein glückliches, erfülltes Leben vor?
- Wo möchte ich leben?
- Wie sieht mein Umfeld dann aus?
- Welche Dinge/Unternehmungen/Menschen bringen mir Erfüllung?
- Was macht mich glücklich?

Ich habe das „Problem“ aus einer anderen Ebene betrachtet und dann fiel mir die Entscheidung auch garnicht mehr schwer.

*Kein Problem kann auf derselben Bewusstseins Ebene gelöst werden,
auf der es geschaffen wurde.*

(Albert Einstein)

Die Entscheidung war getroffen.

Mit ihr kam trotzdem eine unglaubliche Angst, eine Panik. Eine überwältigende Trauer.

Tagelang konnte ich an nichts anderes denken als den Verlust und den damit verknüpften Schmerz. Wie verwirrend – ich hatte mich doch bewusst dafür entschieden.

Irgendwann war mir klar – das ist normal.

Und der Schmerz, die Trauer, die Wut und all die Emotionen die da waren, DÜRFEN sein.

Sie wollen „erlebt“ werden. So gehört dieser Prozess ja auch zu einer gesunden „Trauerbewältigung“.

Also durchlebte ich alles und habe mir dafür Zeit genommen – soviel Zeit es eben brauchte!

Eines Abends erzählte ein alter Indianer seinem Enkel vom Kampf, der in jedem Menschen tobt: „In unserem Herzen leben zwei Wölfe. Sie kämpfen oft miteinander. Der eine Wolf ist der Wolf der Dunkelheit, der Ängste, des Misstrauens und der Verzweiflung. Er kämpft mit Zorn, Neid, Eifersucht, Sorgen, Schmerz, Gier, Selbstmitleid, Überheblichkeit, Lügen und falschem Stolz.

Der andere Wolf ist der Wolf des Lichts, des Vertrauens, der Hoffnung, der Freude und der Liebe. Er kämpft mit Gelassenheit, Heiterkeit, Güte, Wohlwollen, Zuneigung, Großzügigkeit, Aufrichtigkeit, Mitgefühl und Zuversicht.“

Der kleine Indianer dachte einige Zeit über die Worte seines Großvaters nach und fragte ihn dann: „ Und welcher Wolf gewinnt?“

Der alte Indianer antwortete: „ Der, den du fütterst!“

(Verfasser unbekannt)

Irgendwann – und das hat garnicht solange gedauert, wurde der Sturm der „Dunkelheit“ und der „Verzweiflung“ kleiner.

Schließlich musste ich mir überlegen wie es jetzt weitergeht – mein Leben selbst in die Hand nehmen. Eine Wohnung suchen, den Umzug arrangieren, Möbel kaufen usw.

Wie wichtig es ist, Menschen zu haben, die mich unterstützten und an mich glaubten, die da waren, mir zuhörten, mir Zuspruch gaben – egal wie es mir ging und eine Mutter die mir oft sagte: DU SCHAFFST DAS AUCH ALLEINE! DU BIST STARK! - das war unglaublich ermutigend und hat mich so gestärkt.

Ressourcen von aussen sind ein elementarer Pfeiler und helfen in Krisensituationen enorm weiter!

So passierte es also, dass ich auch diese Phase voller Zuversicht und dem Glauben „Alles ist gut so wie es ist“ meisterte.

Was dann kam war die nächste Challenge: Ich hatte also mein neues Leben, alleine. Hatte mich eingerichtet, alles geschafft.

Und trotzdem fing ich dann auf einmal an, mir Gedanken darüber zu machen: Wer bin ich eigentlich ohne eine Beziehung? Was macht mich aus? Was will ich weiter tun in meinem Leben – wo soll es hingehen ? Bin ich gut genug für all das ?

Dieter Lange hat einmal gesagt: **„Lebenskrisen sind vor allem Wahrnehmungskrisen“**

Ein Leben ohne Beziehung erschien mir sinnlos – bis zu diesem Zeitpunkt in meinem Leben kannte ich es auch nicht anders.

Was ich lernen sollte war mir schnell klar: Bedürfnisse kommunizieren und Grenzen setzen.

Warum fällt mir das eigentlich so schwer?

Es fing also eine Zeit des „Erforschens meiner Selbst“ an.

Woher kamen all die Meinungen und Glaubenssätze, die ich so verinnerlicht hatte und die ich zudem nie in Frage gestellt habe?

Woher kam mein oft nicht vorhandenes Selbstbewusstsein, der Gedanke: Ich kann das nicht alleine, ich traue mir das alles nicht zu, andere sind doch soviel besser als ich, die Ängste und all die Zweifel?

Ich wollte wissen wie ich all diese hinderlichen Gedanken hinter mir lassen konnte und zu neuer Kraft finden konnte.

Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen und die Beurteilungen über die Dinge.

(Epiktet)

Ich habe alles gelesen was ich dazu finden konnte, habe gesucht, habe mit Freunden gesprochen, gefragt wie sie das sehen, wie sie damit umgehen.

Habe mir unzählige YouTube Videos zu allen möglichen Themen angesehen, habe Podcasts gehört um zu verstehen wie Andere mit ähnlichen Problemen oder Fragen umgehen und um Lösungsansätze zu bekommen.

Auch hier dämmerte mir langsam etwas:

Wenn ich lernen konnte, anders zu denken oder **loszulassen**, könnte ich mein Leben neu ausrichten.

Veränderungsprozesse sind meist mit Ängsten verbunden. Wir können nicht wissen was auf uns zukommt und haben zudem Angst vor dem Neuen.

Deshalb empfand ich es auch hier intuitiv richtig, mir Zeit zu geben.

Wer sagt denn eigentlich, dass Veränderungen und damit auch emotionale Tiefphasen nur so und so lange „dauern dürfen“ ?

Wenn, dann sind das nur meine eigenen Gedanken und diese kann ich jederzeit „loslassen“ und mir einfach die Zeit geben, die es eben jetzt dafür braucht. Ohne schlechtes Gewissen! Und stets mit dem Blick nach vorne gerichtet.

Heilung braucht Zeit!

Auch wichtig war in diesem Zusammenhang, genau zu beobachten, was ich mir eigentlich sonst noch so Alles in Gedanken einredete.

Alle kleinmachenden Gedanken oder Vergleiche mit anderen – was dabei rauskam war ein ungutes Gefühl, Unzufriedenheit und ein noch schmaleres Selbstbewusstsein.

Was Du denkst,

Bist du.

Was du bist.

Strahlst du aus.

Was du ausstrahlst.

ziehst du an.

(Buddha)

Es geht nicht darum, alles Negative auszublenden und wegzuschieben und nur noch positive Gedanken zu haben.

Aber mich mehr auf Wachstum und Ressourcen zu fokussieren könnte mir helfen, raus aus der Negativspirale zu kommen um neue Blickwinkel zu erfahren und wieder in meine Kraft zu kommen, um mein Potenzial auszuschöpfen.

- Was sind eigentlich meine Stärken?
- Was kann ich besonders gut?
- Was gibt mir Kraft?

Wenn man den Ansatz der Positiven Psychologie nach Martin Seligman hier anwenden würde, dann würde man sagen es geht darum, zu helfen ein erfülltes Leben zu führen und Zufriedenheit und Wohlbefinden zu stärken, anstatt sich mit den negativen Auswirkungen zu beschäftigen.

Es ging also darum, das Gute, das Förderliche zu vermehren – und gute Emotionen aufkommen zu lassen.

- Wie will ich mich fühlen ?
- Welche Erlebnisse in der Vergangenheit haben mich schonmal gut fühlen lassen ?
- Wo war ich auch mal richtig Stolz auf mich?
- Was habe ich in der Vergangenheit schon alles geschafft und wie ist mir das gelungen?

Der Gedanke : DAS LEBEN IST FÜR MICH hat mir am Ende auch sehr geholfen auch das Positive in einer vermeintlich schlechten Phase zu sehen.

Mitten in dieser Phase der Selbsterkundung und Selbsterfahrung auf unterschiedlichen Ebenen, keimte wieder ein alter Wunsch in mir auf.

Vor über 20 Jahren, gerade zu der Zeit, als ich meinen damaligen Freund kennenlernte, machte ich eine Ausbildung zum Mental-Coach.

Als sich abzeichnete, dass wir ein Leben zusammen führen wollten, erschien mir die Ausbildung auf einmal nicht mehr machbar.

Die Ausbildung und eine Beziehung – das ging in meinen Augen nicht zusammen.

Also brach ich damals ab.

Und dann im Jahr 2023 flammte dieser Wunsch, eine Coaching-Ausbildung zu machen, wieder auf.

Und mit dem Wunsch – das Chaos.

Welche Ausbildung sollte ich machen?

Welches Institut sollte ich dafür wählen?

Welche Anbieter waren seriös?

Was war mir überhaupt wichtig bei der Ausbildung?

Ich fühlte mich komplett überfordert mit der Menge an Möglichkeiten und verlor mich im Vergleichen der Seiten.

Es ermüdete mich und ich hatte Angst, denn ich wollte einfach keine falsche Entscheidung treffen.

Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben.

Mut bedeutet, die Angst zu überwinden und trotzdem etwas zu tun.

(Nelson Mandela)

Genau in dieser Zeit nahm ich auch selbst Coachings in Anspruch.

Meine Fragen waren:

- Welche Ausbildung passt zu mir?
- Welches Institut passt zu mir?
- Ist das wirklich das, was ich will?
- Und wenn es das ist, was ich will, warum schaff ich es dann nicht mich endlich zu entscheiden und loszulegen.

- Was hinderte mich eigentlich daran?
- Warum war da so ein unendlicher Druck dahinter?

Und auch hier wurde ich dank diverser Perspektivenwechsel und den richtigen Fragen der Coaches fündig.

- Wer ist das in meinem Kopf, der so Druck macht und was sagt der zu mir?
- Und wer ist das in meinem Kopf, der so zögerlich ist und sich nicht entscheiden kann loszulegen?
- Haben diese zwei Teile nicht auch Ihre Berechtigung und wofür stehen sie, was wollen sie eigentlich?

Alle Teile und Stimmen in mir hatten ihre Berechtigung. Keine durfte einfach weg sein, denn dann fehlte etwas Wichtiges in meinem System.

Der Druck bringt mich letztlich zum Handeln, ich will ja etwas erreichen. Er ist also mein Antreiber, das, was ich will auch zu tun – mich zum Handeln zu bringen.

Der andere Teil war der Zweifler, der vorsichtige, ängstliche Teil. Er war wichtig, denn ich wollte keinen Fehler machen, mich richtig entscheiden. Das für mich Passendste finden.

Ich ertappte mich wieder bei einem altbekannten Muster: Ich machte mir selbst zeitlichen Druck.

Erst als mir bewusst wurde, dass ich es selbst war, der sich Stress machte, konnte ich entspannen und mit voller Überzeugung sagen:

- Ich oder „meine Intuition“ wissen genau was für mich richtig ist
- Ich kann mich auf mein Bauchgefühl verlassen
- Ich darf mir alle Zeit der Welt nehmen um mich zu entscheiden
- Und genau deshalb werde ich mich auch richtig entscheiden
- Und zwar zum richtigen Zeitpunkt

Mit diesem transformierten Mindset fiel eine unglaubliche Last von mir ab und es fühlte sich alles richtig, stimmig und leicht an.

Glaube an deine Fähigkeiten und nicht an deine Ängste.

(unbekannter Verfasser)

So löste ich mich langsam von meinen eigens auferlegten Glaubenssätzen und gab mir Zeit, das Richtige für mich zu finden.

Es ist wirklich überraschend was dann passierte.

Ich fing klein an – suchte mir drei Institute im Internet, verglich die Preise und schaute mir die Inhalte an.

Aber ich ging nicht zu sehr ins Detail, sondern achtete vielmehr darauf, wie es sich „anfühlte“.

Ich meldete mich zu den online Infoabenden an, um einen Einblick davon zu bekommen, wie die Leute dort „tickten“ und ob es mit dem übereinstimmte, was ich mir vorstellte.

Das Wichtigste für mich waren die Menschen und eine Art der Wissensübermittlung, die sowohl von Herzlichkeit, Wohlwollen und einer großen Portion fundiertem und qualifizierten Wissenstransfer geprägt war.

Überraschenderweise hatte ich dann relativ schnell „mein Institut“ gefunden und auch die passende Ausbildung.

Inkonstellation und die Ausbildung zum Systemischen Coach waren genau das Richtige für mich.

Ich spürte das!

Und es fühlte sich absolut richtig an.

Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht.

(Konfuzius)

Heute, sechs Monate nach dieser Entscheidung und kurz vor dem Abschluss zum Systemischen Coach kann ich nur sagen:

Es war eine der besten Entscheidungen in meinem Leben.

Ich wurde ich den vergangenen Monaten immer wieder gefragt:

- Was machst du denn dann mit dieser Ausbildung?
- Willst du dich selbstständig machen?

Ich startete damals mit der Idee, mein angeeignetes Wissen in jedem Fall dazu zu nutzen, um Menschen in Veränderungsprozessen zu begleiten.

Ihnen eine Stütze zu sein in ihren täglichen Herausforderungen, bei ihren Ängsten und Zweifeln.

Bei all den kleinmachenden Gedanken, bei Entscheidungen, die schwer zu fällen sind und um sie wieder in ihre Selbstwirksamkeit zurückzubringen.

Während der Ausbildung, entpuppte sich der Weg oft zu einem Selbsterkennungsprozess der mich soviel wachsen ließ und mich so unendlich dankbar dafür machte was ich alles lernen und erfahren durfte.

Ich habe in der Coaching-Ausbildung so viel über mich selbst erkannt und gelernt und ich weiß nun, dass jeder die Lösung für seine Probleme bereits in sich trägt.

Andere Menschen dabei zu unterstützen, ihre eigene Lösung zu finden, ist mir eine Herzensangelegenheit.

Und da ich gelernt habe, dass ich mir und meinem Tempo vertrauen darf und sich zum richtigen Zeitpunkt auch die nächsten Schritte zeigen werden, bin ich auch hier optimistisch und zuversichtlich, dass Alles so kommen wird wie es für mich richtig ist.

Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.

(Marc Aurel)
