

Männer, Frauen, Paare und Familien

Themen, Schwerpunkte und Methoden für mich als Coach

Von Maximilian Gerber
als Abschlussarbeit zur Ausbildung zum systemischen Coach
Emmering 28.02.2025

Erste Sitzung der Ausbildung oder wie komme ich hierhin

Meine erste Sitzung zur Ausbildung zum systemischen Coach begann schweigend. Die erste Übung, an die ich mich erinnere, war, dass wir uns an einer gedachten Zeitleiste entlang aufstellen sollten, abhängig davon, wie lange wir schon den Gedanken eine solche Ausbildung zu absolvieren in uns tragen. Ich fand mich relativ weit hinten im Feld. Als ich über die Fragestellung nachdachte, kam mir, dass ich schon in einem meiner ersten Trainings, die mir mein Arbeitgeber ermöglicht hatte, den Gedanken hatte: "Das kann ich auch!". Warum aber hatte ich so lange gewartet? Ich stand auf der imaginären 14-Jahre Marke.

Nun habe ich Coaching lange nur in einem Businessumfeld erlebt. Kommunikation in diesem Bereich ist durchaus anspruchsvoll. Allerdings bin ich dort selten an meine Grenzen gestoßen oder wurde mit Situationen im kommunikativen Bereich konfrontiert, die mich völlig hilflos zurückließen. Ich kann gut nein sagen und bin, zwar nicht konfliktfreudig, aber auch nicht konfliktscheu und mehr als nur fähig dazu. Zusätzlich komme ich, durch eine, mir eigene, eher sachliche und humorvolle Art, mit vielen unterschiedlichen Typen klar. Nicht mit allen, wie ich schon festgestellt habe. Allerdings ändert sich das berufliche Umfeld, genauer mein berufliches Umfeld, mit einer gewissen Regelmäßigkeit. Kollegen kommen und gehen, Teams werden umstrukturiert und Chefs wechseln. Die Situation ist also in einem gewissen Fluss. Zusätzlich geht es im beruflichen um weniger emotionalere Themen. Zumindest für mich ist das so. Ich bin einigermaßen resistent gegen Stress und kann meine Arbeit auch gut in der Arbeit lassen.

Ich wusste auch lange Zeit nicht, was meine Arbeit sein sollte. Selbst zum Ende meiner Schullaufbahn oder nach meinem ersten gescheiterten Studium (Mathematik) wusste ich es nicht. Damals hatte ich dann eine Persönlichkeitsberatung gemacht. Eine Frage dort, war, was denn meine Familie so für Berufe hat. Ich komme aus einer Familie, in der der Lehrerberuf stark vertreten ist. Diesen, so wusste ich schon damals, wollte ich aber nicht für mein Leben wählen.

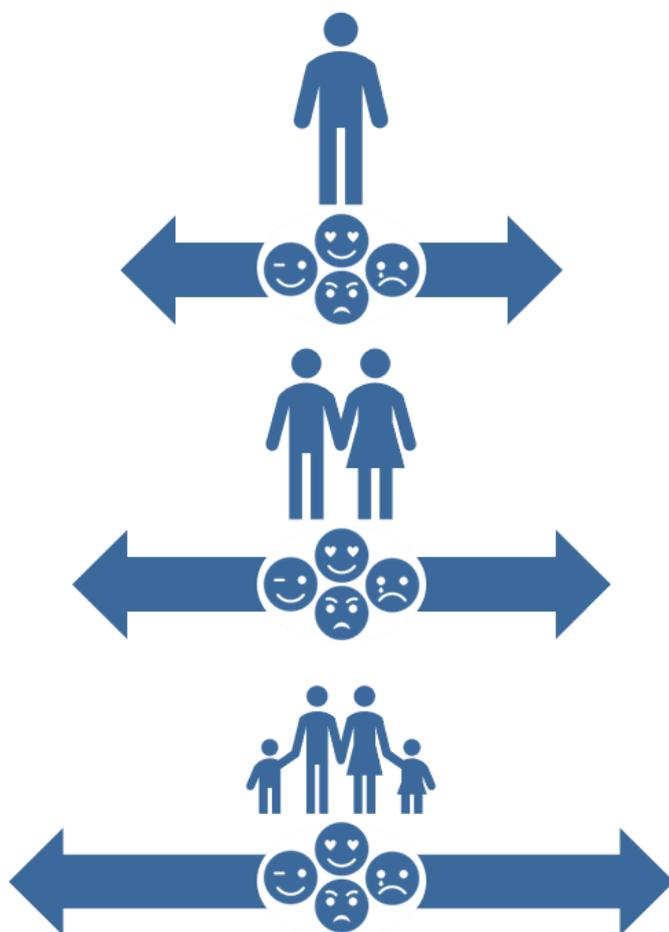
Allerdings ist mir mittlerweile klar, dass ich einen pädagogischen Gedanken in mir trage, oder noch besser ein Bedürfnis für andere da zu sein. Meine Familie und die Gesellschaft, in der ich aufwachsen durfte, haben mich zu dem gemacht, der ich heute bin oder besser formuliert, haben mir dabei geholfen der werden zu können, der ich heute bin. Und tun das auch weiterhin. Ich habe oft versucht, das in nebenberuflichen Tätigkeiten zu verwirklichen. Neben meinem jetzigen Ehrenamt im

Gemeinderat hatte ich mich auch bereits als Mentor für Jugendliche in einer schwierigen Lebenssituation betätigt.

Es war schlussendlich ein eigenes Problem, an dem ich gearbeitet habe, das mir die nötige Energie gab, in die Richtung Coachinausbildung aktiv zu werden. Es ging dabei um meine Partnerschaft und meine Familie. Das ist auch der Bereich, der mir wichtig ist und in dem ich gerne einen Beitrag leisten möchte. Damals fand ich zu meinem Anliegen ein Video auf YouTube, das mir einen wertvollen Ratschlag und eine neue Perspektive vermittelte. Ich suchte nach der Homepage des Machers und stellte dort fest, dass er ausgebildeter systemischer Coach war. Im privaten Umfeld kannte ich auch jemanden, der als Coach und Trainer arbeitete. Von ihm ließ ich mir erklären, was man tun sollte, wenn man diesen Weg gehen möchte.

Meine Mission oder Familien sind wirklich wichtig

Es war also das Umfeld Familie, Partnerschaft und Geschlechterrollen, dass mir endlich, nach 14 Jahren den Anstich gab, eine Ausbildung zum systemischen Coach zu beginnen. In der Partnerschaft traf ich nicht nur auf eine Situation, die mich kommunikativ überforderte, sondern solche Situationen gehören zum Alltag in einer Ehe. Auch der emotionale Spielraum in einer Partnerschaft, vor allem in einer Partnerschaft mit Kindern, ist viel größer und stellt damit auch eine viel größere Herausforderung dar. Gleichzeitig ergibt sich aus diesem viel größeren Raum aber auch eine viel größere Chance zu wachsen und neuer Perspektiven und neues Verständnis zu entwickeln.



Emotionaler Spielraum Single, Paar, Familie (eigene Darstellung)

In meinem direkten Umfeld, aber auch in der gesellschaftlichen Entwicklung stelle ich fest, oder habe den starken Eindruck, dass viele Paare und Familien vor ganz ähnlichen Herausforderungen stehen. Es fehlt am Verständnis für die Perspektive des Partners oder des Kindes. Es etablieren sich früh Verhaltensmuster, die lange Zeit einfach ihren Einfluss ausüben. Und eines Tages ist ein riesiger Berg entstanden.

Es gibt ein Zitat in diesem Zusammenhang, das mich schon lange beschäftigt.

„Mit größter Bedachtsamkeit soll man über das Geringfügigste entscheiden und mit heiterster Unbefangenheit über das Allerwichtigste.“

Baltasar Gracián, spanischer Schriftsteller und Philosoph

Mein heutiges Verständnis ist, dass, wenn man täglich den kleinen Dingen des Alltags seine Sorgfalt und Aufmerksamkeit schenkt, die großen Entscheidungen sich von selbst richten und keine große Aufmerksamkeit mehr braucht. Dieser Gedanke passt sehr gut zu den Ansätzen des Coachings. Eine Änderung hat mit Sorgfalt zu tun und wird nicht schnell vonstattengehen. Für eine Veränderung ist ein Augenmerk auf Details notwendig. Aus kleinen Veränderungen folgen über einen gewissen Zeitraum dann aber große Effekte.

Mein erster Kontakt mit dem Thema Selbstentwicklung war das berufliche Umfeld. Dort steht die eigene Leistungsfähigkeit, der Umgang mit Stress, die Kommunikation im Team und die Balance zwischen Beruflichem und Privatem im Vordergrund. In meiner Vorstellung war es aber erst notwendig eine gewisse Karriere vorweisen zu können, bevor man andere "trainieren" kann. Berufliche Karriere stand für mich aber nie im Fokus. Zumindest nicht in dem Beruf, den ich aktuell Vollzeit ausübe. Und damit schob ich die Idee, selber ein "Trainer" zu werden, vor mir her. Wie schon dargelegt war erst die Erkenntnis, dass auch der ganze Bereich Paarbeziehung und Männer- oder Vaterrolle ein Thema für "Trainer", oder wie ich gelernt hatte, Coaches sein kann, gab mir den nötigen Antrieb die eigene Entwicklung dort wieder zu forcieren.

In meine Kindheit war die Trennung meiner Eltern ein einschneidendes Ereignis. Die Trennung verlief wahrscheinlich so gut, wie eine solche Trennung nur laufen kann. Ich lebte meine Kindheit durch bei meiner Mutter, hatte aber regelmäßigen Kontakt zu meinem Vater. Meine Eltern redeten immer nur positiv voneinander. Ich hatte nie das Gefühl, dass mir etwas fehlen würde.

2015 wurde mein erster Sohn geboren. Erst seit ich selbst die Rolle des Vaters ausfülle, merke ich, was mir als Kind gefehlt hat. Denn selbst wenn der Kontakt noch das ist und der Vater auch nach der Trennung noch Teil des eigenen Lebens ist, so ist er dennoch nicht da. Niemand zeigt einem, wie man eine Krawatte bindet oder sich rasiert.

Für unsere Gesellschaft ist es unbedingt notwendig, dass wir Kindern die beste Möglichkeit geben, ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu haben und die Chance auf traumatische Ereignisse zu minimieren. Dazu ist, statistisch betrachtet, das Aufwachsen mit der leiblichen Mutter und dem leiblichen Vater in einer funktionierenden Familie die beste Voraussetzung. In meinem Umfeld merke ich bei vielen Paaren, dass es eine konstante Herausforderung ist, die Paarbeziehung und die Erziehung von Kindern mit den persönlichen Bedürfnissen und den beruflichen Anforderungen zu verbinden. Das ist der Bereich, in dem ich mein Angebot als Coach vermarkten möchte.

Der aktuelle gesellschaftliche Diskurs, dem wir tagtäglich ausgesetzt sind, betont die weibliche Perspektive aktuell sehr stark. Das sorgt in vielen Beziehungen für ein Ungleichgewicht und verunsichert viele Männer. Mit dem Abbau der klassischen Rollenbilder fehlt vielen Männern ein Rahmen, in dem sie ihre Perspektive wertgeschätzt sehen und ihre eigene Rolle als Partner, Vater oder einfach Mann

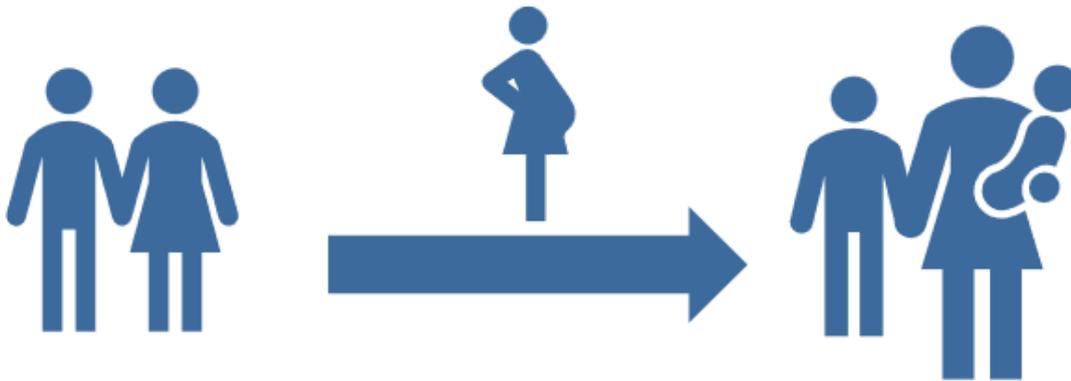
selbstbestimmt und selbstbewusst entwickeln können. Ich hoffe dort als Coach einen Beitrag leisten zu können.

Im Coaching rechne ich damit auf typische Themen zu treffen, die Männer, aber auch Frauen, in der Partnerschaft haben. Diese können sein:

- Immer wieder aufkommende Konflikte und typische Muster im Konflikt, die eine Lösung erschweren oder unmöglich machen
- Ein Ungleichgewicht in den täglichen Aufgaben oder deren unterschiedliche Wahrnehmung durch den Partner
- Ein Mangel an körperlicher Zuneigung oder Sexualität in der Beziehung
- Frauen, die eine dominante Position in der Beziehung einnehmen, vor allem nach der Geburt des ersten Kindes, und damit stark unzufrieden sind.

Ich möchte im Folgenden die einzelnen Themen kurz erläutern und auf Fragetechniken oder Methoden eingehen, die ich in diesen Bereich einsetze oder plane einzusetzen.

Dominante Frauen nach der Geburt oder eine Geburt und jetzt zwei Kinder



Mit der Geburt des ersten Kindes verändert sich die intersexuelle Dynamik eines Paares stark. Typischerweise ist die Mutter in den ersten Wochen und Monaten die Hauptbezugsperson des Kindes. Damit geht die Frau ganz automatisch in eine Führungsrolle und dominiert den Bereich Kindererziehung bzw. Versorgung. Zu Probleme in der Beziehung kann es kommen, wenn der Mann sich in dieser neuen Rollenverteilung einfügt und mit Älterwerden des Kindes nicht wieder versucht seinen eigenen Rahmen abzustechen und auch wieder in Teilbereichen eine dominantere Position einzunehmen. Frauen beschreiben dann oft, dass sie nicht nur ein, sondern zwei Kinder haben.

In diesem Kontext spielt es auch eine Rolle, dass der Diskurs die weibliche Perspektive betont. In Beratungsbüchern wird oft ein sehr vorsichtiger und behüteter Umgang mit dem Kind beschrieben und empfohlen. Als Eltern wird man schon vor der Geburt von allen Seiten mit möglichen Risiken und Erfahrungen konfrontiert. Das Resultat ist eine Überbehütung des Nachwuchses. Typischerweise ist es der Mann, der über eine höhere Bereitschaft für Risiko verfügt und auch bereit ist, sich gefährlicheren Situationen auszusetzen.

In der Partnerschaft ist es aber oft schwer, diese Position zu argumentieren. Geht es zum Beispiel darum, wie hoch das Kind auf ein Klettergerüst klettern darf, ohne, dass ein Elternteil daneben steht, ist das Argument der Mutter einfach verständlich. Es geht darum, den Nachwuchs vor potenziellen Schaden zu bewahren. Die Position des Vaters ist schwerer nachzuvollziehen und zu argumentieren, aber nicht weniger wichtig.

Im Kern geht es darum, dass unsere Kinder sich Kompetenz im Angesicht der Gefahr aneignen müssen. Das befähigt sie dazu, in der Welt ohne die Eltern ein selbstbestimmtes Leben führen zu können, stärkt ihr Selbstvertrauen und, nicht zuletzt, entlastet auch die Eltern. Ein Kind, das, mit einem scharfen Messer, sicher Gemüse schneiden kann, oder sich im Straßenverkehr verantwortungsvoll und sicher bewegen kann, ist für die Eltern eine Entlastung.

Im Coaching kann das Thema sowohl von einer Mutter als auch von einem Vater kommen. Von der mütterlichen Seite wird oft beschrieben, dass sie mit dem Mental-Load ganz alleine sind, der Partner immer erwartet genau gesagt zu bekommen, wann er was zu tun hat, und die Kindererziehung und Versorgung komplett an der Mutter hängt. Der Vater könnte beschrieben, dass die Frau ständig

belastet oder gereizt ist und der Sex in der Beziehung zu kurz kommt und man oft wegen Belanglosigkeiten, wie wer jetzt den Müll hinausbringt, in einen ausartenden Konflikt gerät.

In der Themen Exploration kann dann diese Richtung abgeprüft werden.

Mit fragen wie:

Seit wann ist das schon so?

War es auch einmal anders?

Hat sich durch die Geburt etwas verändert?

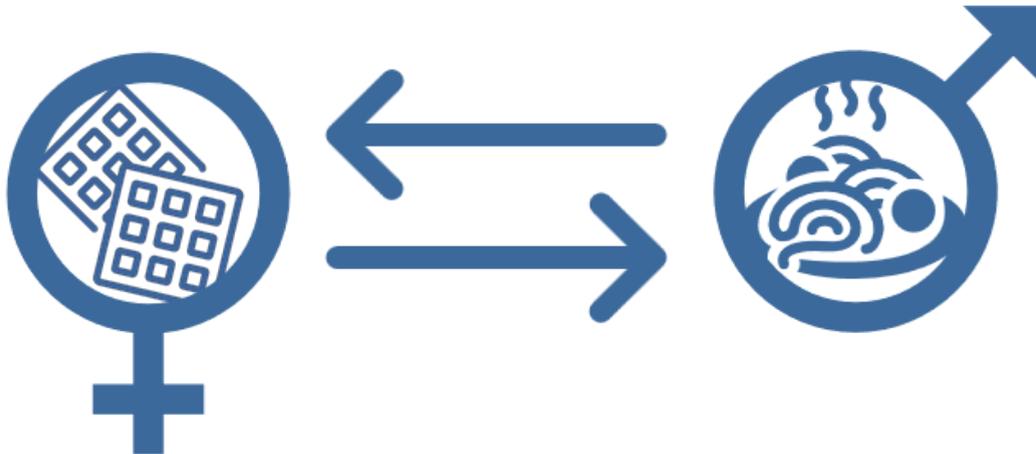
Wichtig dabei ist offen dafür zu sein, dass das Thema oder die Ursache auch woanders liegen kann. In der eigenen Haltung sollte immer die Bereitschaft da sein, das eigenen Verdachtsmoment für die mögliche Ursache, wieder aufzugeben. Dabei ist es notwendig präsent beim Klienten zu sein und auf feine VAKOC Signale, Bilder und Metaphern oder die genauen Beschreibungen zu achten.

Generell ist der Fokus auf die eigene Haltung vor allem wichtig, wenn man aufgrund eigenen Vermutungen, Erfahrungen oder eigenem Fachwissen näher am vermeintlichen Thema zu sein droht, als bei seinem Klienten. Bei Themen, die einem fremd sind und zu denen wenig Erfahrungen oder Fachwissen oder Erfahrung da sind, ist es viel einfacher eine neugierige Haltung aufrecht zu halten und stark beim Klienten zu sein.

Mögliche Methoden oder Interventionen können sein:

- Perspektivwechsel hin zum Partner
- Konfliktlösung nach
- Seitenmodell

Ungleichgewicht in der Aufgabenverteilung oder Waffeln und Spaghetti



Mit dem Zusammenziehen in eine gemeinsame Wohnung oder auch mit der Geburt des ersten Kindes kommt es zwangsläufig zu einer Neuverhandlung der Aufgaben und Tätigkeiten des gemeinsamen Haushaltes. Leider wird diese Verhandlung selten so geführt, dass ein für beide Seiten befriedigendes Ergebnis dabei herauskommt. Oft findet diese Verhandlung nie als wirklich Verhandlung statt, sondern, es etabliert sich ein durch Schweigen und Unzufriedenheit ertragenes neues Aufgabenbild, bei dem sich oft beide Seiten wundern, warum keiner damit zufrieden ist.

Grundsätzlich ist dazu zu sagen, dass Männer und Frauen, statistisch betrachtet, was ihre Wahrnehmung und Problemlösung angeht, unterschiedliche Strategien und Vorgehen an den Tag legen. Nehmen wir als Beispiel die Ordnung in der gemeinsamen Wohnung. Frauen sind viel besser darin, sämtliche Unordnung auszumachen, verlieren sich aber dann oft in Detailarbeit, wenn sie diese Unordnung beseitigen wollen. Männer hingegen haben Schwierigkeiten, einen allgemeinen Blick für Unordnung zu entwickeln, tun sich aber deutlich leichter damit, klar definierte Aufgaben konsequent abzuarbeiten. Männer sind wie Waffeln (mit klar abgegrenzten Fächern), Frauen wie Spaghetti (Sie denken immer an alles), sagt man scherzhaft. Eine Lösung für ein Paar kann sein, eine gemeinsame Liste der Tätigkeiten pro Zimmer zu erstellen, die mit einem jeweils gewissen Zyklus erledigt werden sollten. Dabei können Apps eine wunderbare Unterstützung sein. Die Frau kann hier ihre Stärke ausspielen, indem sie die Tätigkeiten benennt, und der Mann hat dann eine Liste, die er einfach abarbeiten kann.

Im Coaching gilt es hier auch wieder besonders die Haltung zu wahren und nicht mit Zwang in Richtung dieses Problembildes zu coachen. Sollte sich aber abzeichnen, dass dieses ungleich erleben der Aufteilung der Aufgaben das Thema, sollte man in der Exploration dieses Erlebens folgendes beachten:

- Seit wann ist das schon so?
- Was macht das mit dir?
- Wenn du in diese Rolle gedrängt wirst, was oder wer meldet sich dann in dir?
- Unterschiedliche Seiten können emotional erforscht werden.

In der Exploration des Lösungserlebens ist vor allem das Bild der gemeinsamen Zusammenarbeit entscheidend. Eine Beziehung ist die grundsätzliche Absicht, das Leben, ganz oder in Teilen, gemeinsam zu bewältigen. Oft wird dies im Angesicht des Alltags vergessen. Themen oder Fragen, die bei der Lösungsfindung helfen können:

- War es schon einmal anders?
- Was würde dein ich von damals dir heute für einen Ratschlag geben?
- Was kann der Partner denn, trotz all seiner Verfehlungen, denn gut?
- War es schon immer so? Welches Ereignis hat das Zusammenleben verändert?
- Was denkt denn Partner über die Fähigkeiten des Klienten? Was kann der Klient also in den Augen seines Partners gut?

Coaching von Paaren oder gleiche und neue Rollen



Bei dem Themenfokus Paar und Beziehung im Coaching wird es immer wieder die Situation oder Anfrage geben auch, als Paar ins Coaching zu kommen. Dabei muss es nicht nur um Paare gehen. In dem gesamten Komplex Familie hatte ich auch bereits in Coachings die Anfrage z.B. Geschwister in einer gemeinsamen Sitzung zu coachen. Prinzipiell ist meine Herangehensweise nahe der, bei einem Einzelcoaching. Anders ist, dass ich neben der Rolle als Coach auch in die Rolle des Moderators und Vermittlers schlüpfen muss. Zu Beginn einer solchen Sitzung stelle ich diese neue Rolle vor. Mir geht es dabei vor allem darum, meine Allparteilichkeit zu verdeutlichen. Um einen Erfolg beim Coaching sicherzustellen, muss beiden Seiten klar sein, dass ich auf beiden Seiten stehe und auf keiner. In dieser Haltung ist Sensibilität gefragt. Schon auf frühe Anzeichen, dass eine Seite versucht, mich auf ihre Insel zu holen, sollten erkannt werden. Sollte sich das Gespräch in eine solche Richtung entwickeln, weiße ich in der Metakommunikation darauf hin, dass es meine Rolle ist, allparteilich zu sein. Ich signalisiere klares Verständnis für das Erleben des Klienten, der den Versuch unternimmt, mich auf seine Seite zu ziehen, ohne den wirklichen Schritt zu tun.

Ein weiterer Punkt, den ich zu Beginn eines Paarcoachings bzw. eines Coachings mit mehreren Personen klarstelle, ist, wie wir mit bereits erfolgten oder noch zu erfolgenden Einzelcoachings umgehen. In einem Coaching werden viele Informationen und Gefühle kommuniziert. Es ist mir als Coach wichtig, wie wir in dieser dreier Konstellation damit umgehen. Zu klärende Punkte dabei sind:

- Wie gehe ich mit Dingen um, die ich in einer Einzelsitzung zu dem Partner erfahren habe?
- Gibt es Einzelsitzungen oder werden wir nur als Paar coachen?
- Ist alles aus Einzelsitzungen geheim für die Paarsitzung oder kann alles geteilt werden?

Im eigentlichen Coaching ist der Unterschied dann gar nicht mehr groß. Wichtig ist auch hier die eigene Haltung, und dort vor allem jetzt der doppelten Versuchung zu widerstehen auf eine der beiden Inseln zu wechseln. Anders im Prozess ist auch, dass ein Gespräch zwischen den beiden entstehen kann, ja entstehen soll. Wenn

das der Fall ist, dann greife ich als Coach nur ein, wenn ein Ungleichgewicht droht oder bekannte, unerwünschte Muster auftauchen.

Dann ist es mir wichtig auf eine Metaebene zu kommunizieren, was ich wahrnehme und wie die beiden Partner das sehen. Im Erforschen des Problemerlebens ist hier Feingefühl gefragt, um Konflikte nicht wirkungslos eskalieren zu lassen, sondern eine produktive Bewältigung zuzuführen.

Im Lösungserleben sollten die Emotionen beider Partner und das Erleben der jeweils anderen, Schilderung dieser Emotionen genug Raum bekommen. Es ist ratsam für eine Sitzung mit einem Paar 120 Minuten einzuplanen.

Männerrolle oder wer oder was soll ich eigentlich sein?



Basierend auf meiner, auch durch die Ausbildung zum Coach immer weiter gestiegener, Erfahrung und Selbstreflexion ist das Thema Männerrolle eines, dem ich mich im Coaching widmen will. Ich persönlich bin das Kind einer Scheidung und war und bin immer auf der Suche nach einem klaren Rollenvorbild. So wie mir geht es in meiner und jüngeren Generationen vielen Männern. Der gesellschaftliche Diskurs, aber auch die zeitgenössische Kultur gibt einem wenig klare Vorgaben, wer oder was man sein soll. Die eigene, bei Männern oft stärker ausgeprägte, Unfähigkeit Gefühle klar zu benennen oder diese formulieren zu können, trägt einen Teil dazu bei, dass Männer langsam und über Jahre in kleinen Schritten immer weiter in eine empfundene Bedeutungslosigkeit abrutschen. Eines der zentralen Dinge, die Männer anstreben, ist Anerkennung oder Status. Vor allem vor dem Hintergrund, dass viele bei Männern oft stärker ausgeprägte Persönlichkeitsmerkmale, wie Durchsetzungsfähigkeit, Sachlichkeit, Zielorientierung und Konfliktfreude von der Gesellschaft oft als negativ belegt oder gar toxisch dargestellt werden. Im Coaching erlebe ich Männer, die auf der Suche nach dem eigenen Weg, der eigenen Bedeutung oder der eigenen Rolle sind. Ein solches Thema lässt sich nicht in einer Sitzung klären. Ziel der ersten Sitzung bei einem solchen Mount Everest Ziel wie: "Ich möchte meine Rolle als Mann/Partner/Vater finden" ist es dann, dieses Ziel in erreichbare Happen zu unterteilen. Eine Rolle ist immer systemübergreifend zu sehen. Als Mann, Partner oder Vater existiert man immer in Systemen wie Partnerschaft, Freundeskreis, Arbeit und Familie, um nur ein paar zu nennen. In der

ersten Sitzung kann man dann z.B. mit der Methode des Lebensrades erarbeiten, welche Systeme für den Klienten entscheiden sich für seine eigene Wahrnehmung oder die empfundene Anerkennung. Die einzelnen Segmente oder Säulen werden identifiziert und vom Klienten mit einer subjektiv empfundenen Bewertung versehen. Anschließend überlegt der Klient vor dem Bild seines Lebens bzw. seiner Person, die sich ergibt, welche Feld am stärksten "drückt". Dabei ist es wichtig auch immer wieder positiv zu intervenieren. Sind unterschiedliche Systeme beispielsweise mit einem geringen Wert versehen worden, so entsteht daraus manchmal ein negatives Empfinden, das mit Äußerungen wie: "Sieht gar nicht so gut aus." kommentiert wird. Die Bewertung der Segmente ist rein subjektiv und ohne, dass klar ist, wie ein Optimum aussieht. Das kann ein weiterer Punkt sein, den man in diesem Zug erarbeiten kann. Wenn das "schlecht" aussieht, wie sähe denn "gut" aus?

Basierend auf dem Lebensrad und der Bewertung der eigenen Systeme und der Vorstellung, wo man denn in den einzelnen Bereichen hin möchte, ergibt sich dann auch oft ein Feld, an dem man im ersten Schritt arbeiten möchte.

Die eigentliche Arbeit am Punkt findet dann mit der Themen oder Problemexploration und der anschließenden Exploration der Lösung statt. Ziel ist es auch hier Ressourcen zu identifizieren und die Muster des Problemerkommens zu durchbrechen und zu teilen, durch neue Muster aus dem Lösungserleben zu ersetzen.

Bei einem solch großen Ziel wie einer Rollenfindung oder der Suche nach einem tieferen Sinn oder einer erfüllenden Bedeutung sind mehrere Sitzungen notwendig. In folgenden Sitzungen kann auch das Lebensrad erneut genutzt werden. Dabei ist wichtig zu verstehen, dass das immer nur einer Momentaufnahme abbildet. Ein Lebensrad kann 14 Tage später wieder ganz anders aussehen. Es ist auch nicht notwendig, das ganze Rad immer wieder zu zeichnen. Der Klient hat im ersten Schritt oft ein gutes Verständnis über seine ihm wichtigen Systeme erarbeitet. In einer Folgesitzung kann man daher oft schnell diese Systeme ansprechen oder der Klient wird von sich aus eines benennen können, in der er sich in der anstehenden Sitzung bewegen möchte.

Mein Fazit oder meine Zukunft mit Coaching

Bereits in den ersten Coachings mit echten externen Klienten habe ich bemerkt, wie wirkungsstiftend eine Tätigkeit als Coach sein kann. In der Ausbildung habe ich nicht nur die Methodenkompetenz rund um das Coaching erlernt, sondern auch selber erfahren, welchen Effekt es auf die eigene Lebenswirklichkeit haben kann. Mein Selbst ist nun ein wenig aufgeräumter, und meine Haltung ist nun ein wenig reflektierter und offener als vor der Ausbildung. Mir ist auch klar, dass das Ganze ein ständiger Lernprozess ist. Speziell in Richtung Coaching von Paaren und Beziehungen will ich mich noch weiter entwickeln.

Nach der Ausbildung strebe ich an, mich mit einem kleinen Coaching Unternehmen neben meinem Hauptberuf selbständig zu machen. Ich hoffe damit einen kleinen Beitrag für das Funktionieren von Familien in unserer Gesellschaft leisten zu können. Als zweite Idee werde ich das Thema Familie auch versuchen in meiner Arbeit zu verfolgen. Immer mehr Unternehmen bieten es ihren Mitarbeitern an, sich coachen zu lassen. Mein Plan ist, neben der Nebentätigkeit als Coach, auch meinem Arbeitgeber die Idee vorzustellen, dass ich als Coach während meiner Arbeitszeit Kollegen, mit denen ich direkt zusammenarbeite, meine Dienste anbiete.

Direkt werden dabei Themen wie Selbstorganisation, Resilienz oder Stressbewältigung, Konflikte oder Kommunikation im Team oder mit Kunden sowie Work-Life-Balance stehen. Allerdings zeigt der Begriff Work-Life-Balance dabei, dass es mir auch dabei nur um die Familie geht. Denn im Kern unserer menschlichen Erfahrung steht unsere Familie, Eltern, Partner, Geschwister und Kinder. Die Vorstellung, man könnte diesen Kern unseres Erlebens von einem Teil trennen, trägt. Die Arbeit ist nur Teil unseres Lebens. Ein aufgeräumter Mensch in der Arbeit wird seinen Kern dadurch weniger belasten.

So kann ich mir parallel in zwei Welten weitere Erfahrungen im Coaching aufbauen. Neben der Idee mich als Coach im Bereich Beziehungen und Paaren weiterzubilden steht auch die Idee mich als systemischer Berater oder psychologischer Heilpraktiker zu qualifizieren sowie mir auch Zertifikate im Coaching zu erarbeiten.