

Dokumentation und Reflexion einer Coaching-Serie mit dem Anliegen “Klärung des passenden Lebensortes und der Perspektiven”



Abschlussarbeit für die Ausbildung
“Systemisches Coaching”
bei der Akademie In-Konstellation

Andreas Kloiber
Mai 2025
Kurs Stuttgart

| Inhalt | Seite |
|--|--------------|
| 1. Einleitung, Haltung und Rolle als Coach | 3 |
| 2. Der Coaching-Prozess | 4 |
| 2.1. Erstkontakt und Vorgespräch | 4 |
| 2.2. Erste Sitzung: System, Auftragsklärung, Zielformulierung | 5 |
| 2.3. Zweite Sitzung: Aktuelles Dilemma, Rollenkonflikt – inneres Team | 6 |
| 2.4. Dritte Sitzung: Gewissenskonflikt, inneres Gespaltensein – Seitenmodell | 7 |
| 3. Reflexion des Coachings-Prozesses | 8 |
| 4. Selbst-Reflexion und Ausblick | 9 |
| Anhang: Quellennachweis | |

Diese Dokumentation erfolgt mit Wissen und Erlaubnis der gecoachten Klientin. Sämtliche Namen und Orte wurden entfernt. Bei allgemeinen Beschreibungen wurde für den Coachee bewusst meist die weibliche Form gewählt. Zahlen im Coaching wurde zugunsten der Lesbarkeit meist numerisch geschrieben

1. Einleitung, Haltung und Rolle als Coach

Diese Abschlussarbeit reflektiert den umfangreichsten Coaching-Prozess, den ich innerhalb der Ausbildung zum Systemischen Coach durchführte. Diese Übungs-Coachings sind Teil der Selbsterfahrung und des Selbstlernens innerhalb der Ausbildung. Ich war positiv gespannt auf das Anwenden der gelernten Inhalte mit „realen Klienten“, da dies andere Chancen und Herausforderungen bereitstellt als die Übungen mit Mitlernenden.

Im Folgenden beschreibe ich kurz die grundlegende Haltung⁰, den konstruktivistischen Ansatz und die Rollenverteilung, mit denen ich an in diesen und weitere Coaching-Prozesse heranging.

Das Ergebnis und die positiven Auswirkungen jedes Coachings hängen maßgeblich von der Haltung des Coachs ab, und von der Klarheit über die Rollenverteilung innerhalb des Coachings. Einigkeit über diese Rollenverteilung sollte vor Beginn des eigentlichen Coachings bestehen. Natürlich auch über die Rahmenbedingungen, wie die Vertraulichkeit, die psychische Gesundheit des Coachees und die Grenzen des Coaching, sowie über die zeitliche Durchführung und den Energieausgleich.¹

Als Coach bin ich für den Prozess verantwortlich, für die Gestaltung und Durchführung. Die Klientin ist als Expertin in der eigenen Sache verantwortlich für das Ergebnis, für ihre Bereitschaft, sich einzulassen und auch Unbekanntes zu entdecken.

Die Lösungen entstehen durch die inneren Bewegungen der Klientin. Da die von ihr wahrgenommene Wirklichkeit nach dem systemischen Ansatz ein individuelles Konstrukt ist, in dem sie kontextabhängig verschiedene Rollen einnimmt.² Ein individuelles Erleben, in dem neben den bewusst gewordenen Ansichten und Annahmen auch zahlreiche unbewusste Sichtweisen und Antreiber wirksam sind. Nur die Klientin selbst kann daher passgenaue Lösungen für ihre daraus entstandenen Fragen, Anliegen oder Probleme finden. Nur diese Lösungen werden in Übereinstimmung mit ihren Ressourcen, Möglichkeiten und Werten stehen.

All dies geschieht in einem Raum von Vertrauen, interessierter Neutralität, Empathie und Ergebnisoffenheit. Nicht-Wissen ist die beste Grundhaltung, denn daraus entsteht im Coaching-Prozess im besten Fall Offenheit auch beim Klienten³. Mit dieser Haltung des Coachs und offenem, empathischen Zuhören wird die im Klienten angeregte Selbstreflexion hinausgehen über bekanntes Bereits-Wissen, über Glaubenssätze und Selbstbeschränkungen. Die wohl hilfreichste Art des Zuhörens ist das schöpferische Hören⁴, welches im Klienten das Erlebnis von Neuland wecken kann, und damit seine gedanklichen Suchbewegungen mit Fokus auf neue Lösungswege ermöglicht.

So können bisher unentdeckte Ressourcen und Möglichkeiten der Klientin neue Denk- und Handlungsräume eröffnen. Als Coach begeben wir uns mit ihr auf diese „Entdeckungsreise“. Im Bild gesprochen erforsche ich mit der Klientin zusammen „ihre Insel“⁵. lasse mich selbst auf Unbekanntes mit ein - und bleibe zugleich sicher verbunden mit meiner Basis aus Fachlichkeit und grundlegenden Bejahung der Klientin.

2. Der Coaching-Prozess

| | |
|------------------|---|
| Zeitraum: | März und April 2025 |
| Umfang: | Ausführliches telefonisches Vorgespräch und drei Online-Sitzungen zu je 90 bis 120 Minuten, im Abstand von je ein bis zwei Wochen |
| Themen: | - Klärung des Lebensortes und Klärung der beruflichen Perspektive |

2.1. Erstkontakt und Vorgespräch

Die Klientin nahm mit mir Kontakt auf, nachdem sie über einen gemeinsamen Bekannten von meinem Angebot erfahren hatte. Telefonisch stellte ich ihr im Vorgespräch dann fünf Fragen nach Manfred Prior⁶ zum Kennenlernen ihres Anliegens und ihrer Situation:

1. Was sollte ich über die Klientin wissen, um ein guter Begleiter in Richtung Ziel zu sein?
2. Was sind die Ziele der Klientin in Bezug auf das Anliegen?
3. Was hat die Klientin schon versucht a) mit Erfolg, b) erfolglos; gibt es Erfahrungen mit Coaching oder Therapie?
4. Welche Rahmenbedingungen wie zeitliche Verfügbarkeit, sicherer Raum, technische Anforderungen, möglicher Energieausgleich sind machbar?
5. "Wunder-Fokus": Welche kleineren (oder manchmal größeren) Veränderungen zeigen sich zwischen diesem Vorgespräch und der ersten Sitzung?

Sie schildert grob ihre Situation, als alleinerziehende Mutter bereits mit einem Jahr Vorlauf den beruflichen Wiedereinstieg planen zu wollen. Dabei muss sie sich entscheiden zwischen dem Wohnort ihrer Eltern und Familie und ihrem Arbeitsort bei Stuttgart. Dies beschäftigt sie wiederkehrend, ohne einen geeigneten Gesprächspartner sei das belastend.

Die Klientin gibt Vorerfahrung mit Coaching und Therapeuten an, sie zeigt sich selbst vertraut mit Reflexion und Dialog aufgrund ihrer bisherigen Lehrtätigkeit an einer Fachschule.

Ich beschreibe nochmals meine Aufgabe und ihre Eigenverantwortlichkeit für das Ergebnis, kläre sie auf über den Kontext innerhalb der Ausbildung und den bisherigen und zukünftigen Umfang meines "Methodenkoffers". Wir sprechen über die zeitlichen Möglichkeiten (Schlaf der Tochter als Voraussetzung), die technische Umsetzung und die Vertraulichkeit des Prozesses.

Ich frage die Klientin, ob sie Themen rund um ihre Mutterrolle lieber mit einer weiblichen Kollegin, evtl. selbst Mutter, besprechen möchte. Sie antwortet klar: Sie möchte nach dem guten Vorgespräch gern von mir gecoacht werden. Es helfe ihr auch, dass sie mich über einen Freund schon einmal gesehen hat vor längerem, auch wenn wir keinen vertieften Kontakt hatten.

2.2 Erste Sitzung: System, Auftragsklärung, Zielformulierung

Die Klientin und ihre Lebenssituation

In der ersten Sitzung beschreibt mir die Klientin (34 Jahre alt) nochmals viele Aspekte ihrer Lebenssituation. Ich wähle zum Einstieg den _____, höre aktiv zu, stelle lediglich Verständnisfragen. Die zahlreichen Einzelaspekte setzen sich im Laufe des Gesprächs wie ein Puzzle zusammen. _____ wird so möglich⁸, im Nachgang der Sitzung.

Schon beim Einstieg wiederholt die Klientin, sie habe das Gefühl von Eile mit der Entscheidung über den Wohnort, das niemand im Umfeld verstehen würde. Gleichzeitig sei sie aber noch dabei, in die Rolle als Mutter einzutauchen, sich an die neue Lebenssituation zu gewöhnen.

Die Klientin lebt seit der Geburt ihrer Tochter alleine mit dieser, zuletzt im Nachbardorf ihrer Herkunftsfamilie und ist dabei wirtschaftlich auf sich selbst gestellt. Zum Vater besteht kein Kontakt. Durch systemische Fragen erfahre ich, dass die Familie für die Klientin wenig hilfreich auftaucht, auch zu vielen Fragen andere Sichtweisen hat, aber für ihre Tochter wesentlich ist. Das Aufwachsen im Familienverbund entspricht ihren Werten, ebenso wie die ländliche Umgebung und umliegende Waldorf-Projekte. Dennoch fühle sie sich etwas fremd und vermisse den früheren Freundeskreis am Neckar, im Umfeld des Arbeitsplatzes.

Sie berichtet von vielfältigen Wohnsituationen und Reiseerfahrungen seit der Studentenzzeit, die sie genossen hat und nun vermisst. Auch beruflich habe sie vielfältige Erfahrungen gemacht, habe sich abgrenzen gelernt und sei nun aus einer sehr zufriedenstellenden Lehrtätigkeit an einer Fachschule in den Mutterschutz gegangen. Dorthin zurückzukehren sei für sie eine gute Option.

Neben dem sozialen Umfeld erzählt die Klientin von beruflichen Überlegungen. Hier seien die - im Vorgespräch unter 5. "Wunder-Fokus" erfragten - überraschenden Ereignisse geschehen. Sie hat das Angebot, auf freiberuflicher Basis in ein therapeutisch-pädagogisches Projekt einzusteigen, das nah am jetzigen Wohnort auf einem Bauernhof entsteht. Sie berichtet von ihrer Spontanität und glücklichen Zufällen, mit strahlenden Augen. Somit erweitert sich ihr Anliegen "Lebensort und soziale Anbindung" um eine berufliche Frage.

Auftragsklärung und Zielfindung

Mit Hilfe des _____ ordne ich ihre vielfältigen Aussagen nach und nach ein, um einen Überblick zu bekommen. Ich nutze dabei vereinzelt Konkretisierungs-, Unterscheidungs- und zirkuläre Fragen, wie: „Was wäre im freiberuflichen Tun anders als bisher?“ Ich höre aktiv zu und spiegle erkennbare Gefühle (Mimik, Klang der Stimme). Daneben achtete ich auf Metaphern.

Es zeigte sich als neues Thema der Rollenkonflikt zwischen Mutterschaft und beruflicher Verwirklichung. Sie beschreibt eine Ambivalenz zwischen dem Wunsch, im Bild gesprochen "durch die offene Tür zu gehen" (Einladung in Praxisgemeinschaft), dem Bauchgefühl, dass der Besitzer distanzlos erscheint und negative Erinnerungen wach ruft, sowie dem Wunsch, einfach nur entspannt Mutter sein zu können.

Zielformulierung, Auftragsklärung

Ich frage die Klientin, welches der Themen ihr davon ihr heute am wichtigsten sei. Sie wählt das Thema "Innere Klarheit über die Richtung". Sie habe "zu viele Pläne gemacht". Wolle diese im Gespräch sortieren. Ich solle dabei einfach den Raum geben, zuhören und wahrnehmen.

Kriterien des GROW-Modells¹⁰, angewendet auf diese Klientin:

- Goal** - Das Ziel der Klientin ist eine Ent-Scheidung, also Auflösung des Dilemmas und Abschied von einer der Hauptoptionen
(Thema für mehrere Sitzungen; wäre mit zu vertiefen z.B. mit dem)
- Reality** - Ausführliche Erforschung und , dabei Fokus auf erkennbare Ressourcen/ Kompetenzen und den systemischen Kontext.
- Options** - Die Klientin benennt und erforscht Optionen, Alternativen zum bisherigen Weg und benennt Mitspieler wie Unterstützer und Hindernisse wie bisher fehlende Mittel und Kinderbetreuung
- Will** - Die Klientin ist motiviert hinterlassen, erste Schritte (Praxisgemeinschaft) gleich anzugehen, Kontakte zu knüpfen und von dort aus weiter zu schauen im Sinne der Methode die hier hilfreich scheint

Kontakt, Pacing, narrativer Ansatz, Rapport, Fazit

Die Klientin entwickelte schon nach kurzer Zeit eine lebendige und freie Erzählweise. Sie hatte wie schon im Vorgespräch eine lebhaftige Stimme und erkennbare Mimik, so dass mir das leicht fiel. So entstand recht schnell eine Atmosphäre des Vertrauens und aus meiner Sicht guter Rapport¹³.

Die erste Sitzung diente somit zur Klärung und zum Kennenlernen der Themen, ohne eines von ihnen vertieft zu bearbeiten. Das ursprüngliche Thema der Wahl des Lebensortes veränderte sich zur Frage nach einer neuen beruflichen Herausforderung, die zum Wunsch der Klientin nach leben und arbeiten an einem Ort passen würde.

2.3 Zweite Sitzung: Aktuelles Dilemma, Rollenkonflikt

Zu Beginn berichtet die Klientin von positiven Veränderungen und erfreulich vielfältigen Sozialkontakten. Der Ort sei gerade gut. Sie genieße die Mutterschaft und das soziale Umfeld bilde sich. Im Zuge dessen hat sie entschieden, die Tochter vor Ort in einer Krippe anzumelden, um Freiraum für die berufliche Orientierung zu bekommen.

Ich konnotiere all dies positiv und frage, woran sie heute arbeiten möchte. Sie beschreibt daraufhin Überlastung mit ihrer Doppelrolle (Mutter und Macherin) und Scham darüber. Sorgen über das zu klärende Umgangsrecht des Kindesvaters. Wünscht sich "Sein statt Termine" und "nicht noch drei Baustellen". All dies erscheint, nach dem sehr positiven Beginn überraschend, wie eine Problem-
Trance, die ich mit Pacing und Würdigung begleite. Ich nutze Konkretisierungsfagen zum Ziel der

heutigen Sitzung, um den Fokus der Klientin von den Sorgen auf eine lösbare Aufgabe zu lenken.

Zielformulierung und Skalierung

Die Klientin entscheidet sich für das Ziel "Eine bessere Balance" zu finden. Auf der Skala von 0 (entnervt, panisch) bis 10 (Ruhe und Zufriedenheit) ordnet sie sich bei 4 ein. Weitere Skalierungsfragen decken auf, was fehlt, um die gewünschte 5-6 zu erreichen: Entlastung und "ein paar Minuten am Tag für mich".

Problemtrance - Lösungsorientierung

Die Klientin kommt im Erzählen immer wieder auf Problem-Aspekte. Also stelle ich systemische von diesem Erleben, dabei gehen wir immer weiter zurück. Sie berichtet zuletzt von Kindheitserlebnissen mit den Großeltern. Sie ist bereit, eine schöne erinnerte Situation im Detail auszumalen und beschreibt diese bildhaft. Mimik und Stimme verändern sich merkbar. Zur Vertiefung frage ich alle Sinneskanäle ab () und lade sie zu einer passenden Bewegung ein (). Zuletzt lade ich die Klientin ein, das Bild zu prozessieren mit Augenbewegungen. Sie ist bereit dazu und ich leite die rechts-links Bewegungen mit der Hand an. Dies hilft der Klientin nach , einer -Ableitung, bei der Lösung vom Problemfokus und startet ähnlich Träumen eine Integration, die sich dann unbewusst fortsetzt. Ich hatte EmoFlex Jahre zuvor erlernt.

Die Klientin gibt danach an, entspannter zu sein. Auf der Skala bei etwa 7. Wir verabschieden uns..

2.4 Dritte Sitzung: Gewissenskonflikt, inneres Gespaltensein

Aktueller Gewissenskonflikt, Erforschung und Skalierung

Die Klientin berichtet sofort von einem belastenden Erlebnis am selben Tag. Im Sinne des Satzes "Störungen haben Vorrang" (TZI, Ruth Cohn¹⁹) steigen wir hier ein. Sie hat eine medizinische Behandlung durchführen lassen, die ihren Überzeugungen stark widerspricht, doch für ihre Teilhabe essentiell ist. Sie hatte sich seit Jahren mit dem Dilemma auseinandergesetzt, beschreibt vielfältig ihre Bemühungen um eine alternative Lösung, betont ihre frühere Eigenständigkeit, Widerstandskraft und Konfliktbereitschaft, auch bei Konflikten am Arbeitsplatz oder Wohnort.

Ich nutze erneut das und frage nach dem System (Unterstützer, Widerstände) und den Emotionen. Die Klientin macht sich Vorwürfe, fühlt sich ohnmächtig, hilflos und fremdbestimmt.

Auf der Skala von 0 (Ohnmacht) bis 10 (Freiheit und Selbstsicherheit) sei sie bei einer 2, Ziel sei 6. Das heutige Ziel - als erlebbare Freiheit - formuliert sie dann überraschend, doch sehr konkret und praktisch: "Ich gehe heute zufrieden und entspannt schlafen".

Wunderfrage und Metaphern

Ich bereite die verbal vor und stelle sie. Das Problem ist über Nacht verschwunden. Die Klientin wacht morgens auf, ohne dies zu wissen – woran bemerkt sie die Veränderung? Sie gibt zuerst an, keine Ideen zu haben. Ich bitte sie, sich wirklich vorzustellen, das Problem und alle damit

zusammenhängenden Dinge, also alles, was sie daran erinnern könnte, seien tatsächlich verschwunden. Sie sagt plötzlich: "Dann sind alle die Briefe sind nicht mehr da, oder nur Liebesbriefe" und auch "Dann habe ich alle Zeit der Welt". So eingestiegen erforschen wir ihren idealen Tag.

Seitenmodell, Lösungstrance

Schnell sieht die Klientin zwei widersprüchliche Impulse in sich. Einer glaubt an Wunder, der andre nicht. Der eine: Verträumt, ortstreu, märchenhaft - den andren beschreibt sie als einen wandernden, rastlosen, nach der besten Lösung immer weiter suchenden Anteil.

Mit Hilfe _____ und Ideen aus dem Seitenmodell nach Gunther Schmidt – wie dem Erleben der beiden Seiten oder Anteile²¹ – lasse ich sie beide Figuren (sie wählt Charaktere und nicht Objekte oder Formen) vielfältig beschreiben und ausmalen. Wir erforschen die guten Anliegen und Kompetenzen der beiden Anteile. Die Klientin schreibt die beiden Protagonisten auf Zettel und platziert sie vor sich auf den Tisch. Ich stelle hier auch zirkuläre Fragen, was die Charaktere übereinander denken, und zum Beispiel, was sie der Klientin und ihrer Tochter "zum Geburtstag zukommen lassen". Wir „befragen“ die visualisierten Anteile, was ihnen fehlt oder mangelt.

Da ihre deutliche Präferenz für die Seite "Zeitlose Kräuterfrau" erkennbar wird schicken wir den "Wandernden" Anteil auf eine weite Reise und schauen, was sich vor Ort ändert. Die Klientin beschreibt: Sie kann sich intensiv in das naturnahe Leben mit ihrer Tochter einlassen, das zeitlose Leben genießen und fühlt sich damit sehr gut. Sie beschreibt auch die positiven Erlebnisse ihrer Tochter dabei. Ich brauche nur mit Pacing begleiteten, die Klientin erzählt sich in eine Art Lösungstrance und Idealzustand hinein.

Zuletzt lasse ich die Rückkehr des "Wandernden" Anteils geschehen und die Klientin beschreibt die Wiederbegegnung der beiden - und nimmt sie bei sich als Gäste im Haus auf. Sie äußert Wünsche an die beiden und gibt ihnen Aufgaben im Alltag. Dabei wirkt die Klientin deutlich belebt und inspiriert, die Methode macht ihr offensichtlich Freude. Sie bezieht die visualisierten Erlebnisse mühelos auf sich und freundet sich mit ihren Eigenarten an, ohne ihre Schwächen oder Einseitigkeiten zu übersehen.

Hier stelle ich erneut die Skalierungsfrage, bezogen auf die einleitend verwendete Skala. Die Klientin gibt hier eine 5 an. Ermutigt durch ein Lehrvideo nutze ich mit Tapping final eine rechts links Stimulation²². Die Klientin sagt danach, sie sei müde und gefühlt noch näher am Zielzustand.

3. Reflexion des Coaching-Prozess

Dieser Coaching-Prozess im Rahmen meiner Ausbildung verlief insgesamt positiv. Dies meldete die Klientin nach der dritten Session über meinen Feedbackbogen zurück und bekräftigte es im Dialog, gab mir Feedback.

Hilfreich war die von Anfang an gute Verbindung zwischen Coach und Klientin, schon beim telefonischen Vorgespräch. Der Vorschuss und Sympathie und Vertrauen durch den gemeinsamen Bekanntheitskreis und ähnlichen sozialen Hintergrund erzeugten unmittelbaren Rapport. Diese wurde in der jeweiligen Sitzung immer wieder lebendig bemerkbar.

Methodisches Vorgehen

Ich habe intuitiv die passend erscheinenden Fragen gewählt und nicht nach einem fixen, erlernten Schema. Dabei achtete ich auf die Reaktionen der Coachee, und stellte zwischendurch auch die Frage, ob der Prozess so passt und sie abholt. Einige Methoden nutze ich in direkter Nachahmung der selbst erlebten Deomo-Coachings, die ich live oder online beobachtet hatte.

“Reden hilft”

Im Coaching Prozess ließ ich sehr viel narratives Erzählen zu. Das erwies sich als hilfreich, da die Klientin in Fluss kam und Unbewusstes im Sprechen betrachten und zum Teil sortieren konnte. Ich konnte eine Vielzahl von Ressourcen und in der Vergangenheit genutzten Kompetenzen erkennen, auch Metaphern, Werte und Muster. Diese können im möglichen weiteren Coachingprozess aufgegriffen werden. Dabei waren hypothetische Fragen, Fragen nach Ausnahmen und der Umweg über Metaphern und zuletzt das Seitenmodell hilfreich.

Im Nachhinein fielen mir dann Stellen auf, wo ich einzelne Fragen hätte vertiefen können und den Gesprächsfluss etwas verlangsamen. Hier könnten geschlossene Fragen und manchmal auch bewusstes Eingreifen hilfreich sein, z.B. durch Zussmmenfassen oder . Mehrfach schien mir die Klientin in einer Art Problem-Trance zu sein, so dass ich Geschick brauchte, um sie über Metaphern oder Fragen in einen Lösungs-Fokus zu bringen. Dies gelang, doch standen mir die Werkzeuge des Emotions-Coaching noch nicht zur Auswahl.

Carpe Diem – Zeitmanagement

Die Sitzungen dauerten länger als erwartet. Das Erzählen lassen verlängerte die Auftrags- und Zielklärung. Das Ziel zeigte sich bei jeder Sitzung neu und anders, aus einer aktuellen Situation heraus, mit neuen Inhalten im Coaching-Haus. Dies wertschätzend aufmerksam zu fassen und zu formulieren brauchte meist ein Drittel der Sitzung.

In der verbleibenden Zeit konnte ich einen Teil der möglichen und wohl sinnvollen Interventionen anwenden, andere verschob ich. Zum Beispiel hätte an zwei Stellen das Tetralemma gepasst, war aber online und im verbleibenden Zeitraum nicht umsetzbar. Also entschied ich mich für direkter zugängliche Methoden.

Dass die Sitzungen mit einer zufriedenen wirkenden Klientin zu Ende gingen wertete ich als Erfolg.

4. Selbst-Reflexion und Ausblick

Dies war mein erster und umfassender Coachingprozess in der Übungsphase der Ausbildung. Zu Beginn war ich etwas aufgeregt, womit ich offen umging. Der beschriebene freundliche Einstieg macht es mir möglich, unbefangen loszulegen. Dabei waren sowohl die beiderseitige Neugier auf den Prozess hilfreich, als auch die gute technische Vorbereitung inklusive der Arbeitsblätter von In-Konstellation. Auch die Vorerfahrungen der Klientin mit Reflexion und Erwachsenenbildung waren sicher hilfreich, da hier von Beginn an die Augenhöhe nach dem gegeben war.

Meine Haltung war stets wertschätzend, interessiert an der “Insel der Klientin”, mit der Absicht des schöpferischen Zuhörens (“Open Will”²⁵), welches im Erzählenden neue Räume öffnen kann. Die Einstellung des “Nicht-Wissens” ging anfangs so weit, dass das formale Ziel unwichtig wurde. Das fiel mir in der Nachbereitung der ersten Sitzungen auf. Hier stellt sich die Frage, wie ich Freiraum durch klare, doch sanfte Struktur erschaffen und erhalten kann.

Die Prozessverantwortung war mir bewusst, doch teilweise fiel es mir schwer, den lebhaften Erzählfluss zu unterbrechen und den Prozess immer wieder auf nur ein Thema einzugrenzen. Pausen gab es eher am Anfang, im Erzählfluss dann kaum noch. So fand ich bei der ersten Sitzung keinen passenden Moment für die sinnvolle Skalierungsfrage. Welche der Klientin laut Feedback auch jedes Mal schwierig zu beantworten war, da es sich ja um emotionale Zustände handelte.

Für die Grundidee, zu "führen von zwei Schritten hinter der Klientin"²⁶ fehlte mir teilweise ein Mittel, das Gespräch auf das genannte Ziel zurückzuführen. Hier hätte ich mir im Nachhinein von mir gewünscht, schneller zur Klarheit beizutragen, thematische Seitenäste würdigend beiseite zu stellen. Gleichzeitig sammelte ich so, durch Notizen beim Zuhören, eine Fülle von Ressourcen, Werten, Metaphern, Mustern, die ich gern im weiteren Prozess nutzbar gemacht hätte. Dazu hätte es weiterer, und aufeinander aufbauender, Sitzungen bedurft.

Mit den Themen, der Komplexität und dem Umfeld der Klientin war ich durch eigene Erfahrungen recht vertraut. Ihr Temperament und Weltbild ähnelte dem meinen ziemlich. Es berührte mich vieles, da viele etliche meiner eigenen Themen bei ihr eine Rolle spielten. Hier musste ich einige Male mit persönlicher Betroffenheit und meiner emotionalen Reaktion auf das Erzählte umgehen, was mir dann auch gut gelang, indem ich mich fokussierte.

Bleibt die Frage, wie der Coaching-Prozess mit einer deutlich sachlicheren "professionellen" Distanz verlaufen wäre. Oder mit einer ganz anderen Art von Klientin, die von sich aus distanzierter auftritt und sich mehr schützt. Hier werde ich durch Erweiterung meiner Klientel Erfahrungen machen können, und methodisch weiter verfeinern und vertiefen. Klar ist, dass ich dem Ende der Ausbildung nebenberuflich Coaching anbieten möchte. Dabei werde ich authentisch auftreten. Und gerade vom authentischen Rapport lebte, glaube ich, diese und jede Coaching-Begegnung.

Anhang: Quellennachweis

- 0 Ausbildungsakademie In-Konstellation, Skript zur Systemischen Coaching-Ausbildung, S. 10 ff
- 1 Nach Laura Hammer, Coaching Toolkit (Zusammenfassung), 2023
- 2 Ausbildungsakademie In-Konstellation, Skript zur Systemischen Coaching-Ausbildung, S. 18 ff
- 3 https://coaching-nuffer.de/wp-content/uploads/2017/07/Coaching_-_Die-sieben-Grundprinzipien-des-Coachens---business-wissen.de_.pdf, 6.5.2025
- 4 <https://www.zm-online.de/artikel/2024/zm-2024-03/von-der-kunst-des-zuhoerens>, 4.5.2025
- 5 Ausbildungsakademie In-Konstellation, Skript zur Systemischen Coaching-Ausbildung, S. 34, 38 ff
- 6 Fragen im Vorgespräch: nach "Produktinformation", Manfred Prior, Kongress-Vortrag, 22.2.2025
- 7 Ausbildungsakademie In-Konstellation, Skript zur Systemischen Coaching-Ausbildung, S. 83 ff sowie eigene Unterlagen und Fotoprotokoll vom Modul 4
- 8 Ausbildungsakademie In-Konstellation, Skript zur Systemischen Coaching-Ausbildung, S. 30
- 9 Ausbildungsakademie In-Konstellation, Skript zur Systemischen Coaching-Ausbildung, S. 50
- 10 <https://www.coachhub.com/de/blog/das-grow-coaching-modell/>, zuletzt 6.5.2025
- 11 <https://agile.coach/de/wissen/effectuation-definition/>, letzter Aufruf 6.5.2025
- 12 <https://coachingakademie-berlin.de/service/lexikon-glossar/pacing/>, zuletzt 6.5.2025
- 13 <https://coachingakademie-berlin.de/service/lexikon-glossar/rapport/>
- 14 Ausbildungsakademie In-Konstellation, Skript zur Systemischen Coaching-Ausbildung, S. 65 sowie eigene Unterlagen und Fotoprotokoll vom Modul 3
- 15 <https://coachingakademie-berlin.de/service/lexikon-glossar/vakog/>, zuletzt 6.5.2025
- 16 Nach eigener Mitschrift vom Demo.Coaching in Modul 3 und
- 17 <https://steadyhq.com/en/emoflex-synchronisation-der-regulationsdynamik/about>, zuletzt 7.5.2025
https://youtu.be/HmPiltNoi_A?si=1e7a8W7rGAhwXJNj
- 18 <https://coachingakademie-berlin.de/service/lexikon-glossar/emdr/>, zuletzt 7.5.2025
- 19 https://de.wikipedia.org/wiki/Themenzentrierte_Interaktion
- 20 Ausbildungsakademie In-Konstellation, Skript zur Systemischen Coaching-Ausbildung, S. 69 ff, sowie eigene Unterlagen und Fotoprotokoll vom Modul 3
- 21 <https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-allgemein/das-seitenmodell/> und Eindrücke von mehreren Deom Coachings im Rahmen der Ausbildung
- 22 Demo-Coachings auf <https://vimeo.com/702783043/5c0220a2c7>, gesehen am 8.3. und zuletzt am 20.4.2025
- 23 Ausbildungsakademie In-Konstellation, Skript zur Systemischen Coaching-Ausbildung, S. 69 ff, sowie eigene Unterlagen und Fotoprotokoll vom Modul 3
- 24 <https://transaktionsanalyse-online.de/ich-bin-ok-du-bist-ok/>

Anhang: Quellennachweis

- 25 <https://www.zm-online.de/artikel/2024/zm-2024-03/von-der-kunst-des-zuhoerens>, zuletzt 7.5.2025
<https://planoalto.ch/die-4-ebenen-des-zuhoerens/>, zuletzt 7.5.2025
- 26 https://youtu.be/bO1-NOD7was?si=5krqtqJtyk3_EcxF, Systemischer Spickzettel, zuletzt 20.4.2025