

Ausbildung zum systemischen Coach

Abschlussarbeit

**Ressourcenarbeit zur Stärkung des
Selbstwertes im Coaching – eine methodische
und anwendungsorientierte Analyse**

Verfasser: Katharina Rehbein

Bildungsträger: InKonstellation

Abgabe: 08. April 2025

1. Einleitung: Hintergrund und Relevanz des Themas

Das Thema Selbstwert ist für mich seit einigen Jahren sehr bedeutsam. Mir ist schon früh bewusst geworden, dass mein Selbstwert darüber bestimmt, inwieweit ich mich für mich selbst bzw. meine Werte einsetze, mich wertschätze, Vertrauen in mich selbst habe oder selbstbewusst auftrete. Durch die gezielte Arbeit und Auseinandersetzung mit meinem eigenen Selbstwert war es mir möglich, meinen eigenen Wert bzw. auch meine Stärken mehr zu erkennen und diesen bewusst für mich einzusetzen, was sich sowohl in meinem privaten Umfeld, im beruflichen Kontext als auch im Sport positiv ausgewirkt hat.

Diese Hausarbeit behandelt das Thema Selbstwertstärkung durch die Herausarbeitung von eigenen Ressourcen. In einem Teil der Arbeit wird theoretisch das Thema Ressourcenarbeit und deren Bedeutung ausgearbeitet sowie die Bedeutung von Selbstwert und dessen Einfluss auf Faktoren wie Selbstbewusstsein, Selbstliebe, Selbstakzeptanz. Zudem werden die vier Säulen des Selbstwertes erläutert. Zudem zeigt diese Arbeit verschiedene Methoden zur Ressourcenfindung und deren Einsatz im Coaching auf. Darüber hinaus wird die Ressourcenarbeit zur Steigerung des Selbstwertes in einem durchgeführten Coaching dargelegt und analysiert sowie die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst. Darüber hinaus erfolgten ein Fazit sowie eine Einordnung der Arbeit.

Der letzte Teil der Arbeit stellt das Fazit dar.

2. Theoretischer Rahmen: Definition und Konzept der Ressourcenfindung

Ressourcen sind innere und äußere Faktoren, die uns unterstützen, wie persönliche Stärken, Fähigkeiten, Erfahrungen und Netzwerke. Durch das Bewusstsein und Nutzung dieser Ressourcen kann die Resilienz gestärkt und Herausforderungen besser bewältigt werden. Im systemischen Coaching werden Ressourcen als zentrale Kraftquellen angesehen, die die Selbstwirksamkeit und auch den Selbstwert fördern und positive Veränderungen unterstützen können.¹

Ressourcentyp	Beschreibung	Beispiele
Innere Ressourcen sind persönliche Fähigkeiten und Eigenschaften, die im Klienten selbst liegen und durch Selbstreflexion und -entwicklung gestärkt werden können.		
Stärken und Fähigkeiten	Talente und Kompetenzen, die der Klient besitzt und einsetzen kann.	Kommunikationsfähigkeit, analytische Fähigkeiten.
Positive Eigenschaften	Charakterzüge wie Resilienz, Kreativität, Durchhaltevermögen und Empathie.	Kreativität zur Problemlösung, emotionale Stabilität.

¹ Vgl. <https://www.inqua-institut.de/blog/methoden/der-ressourcenbaum-als-coaching-methode/>, 07.04.2025

Äußere Ressourcen sind externe Unterstützungen und Mittel, die von der Umgebung des Klienten bereitgestellt werden und durch soziale, materielle oder professionelle Netzwerke zugänglich sind.		
Soziale Unterstützung	Beziehungen und Netzwerke wie Familie, Freunde, Kollegen und Gemeinschaften.	Unterstützungsnetzwerk von Familie, kollegiale Unterstützung.

Im Coaching findet das Thema Ressourcenfindung häufig Anwendung, da es dabei darum geht, dass der Klient seine eigenen Ressourcen herausarbeitet und damit für sich selbst sichtbar macht. Die herausgearbeiteten Ressourcen können dem Klienten somit helfen, sich der eigenen Stärken bewusst zu werden und dadurch einen besseren Zugriff auf diese zu haben.

Positive Effekte der Ressourcenarbeit können sich in unterschiedlichen Kompetenzbereichen auswirken. Darunter zum Beispiel die bessere Stressbewältigung, erhöhtes Selbstbewusstsein, mehr Motivation und Zielstrebigkeit, verbesserte Problemlösungskompetenz, Stärkung der inneren Ruhe und viele mehr.

Aufgrund des Umfangs der Arbeit behandelt diese Ausarbeitung jedoch ausschließlich den Fokus die *Erhöhung des Selbstwertes*.

2.1 Bedeutung des Selbstwertes und die vier Säulen des Selbstwertes

Der Begriff Selbstwert wird häufig in der Psychologie verwendet, um die Bewertung und Wertschätzung einer Person sich selbst gegenüber zu beschreiben.² Eine Definition stammt von Morris Rosenberg, einem renommierten Sozialpsychologen. Rosenberg definierte Selbstwertgefühl als „[...] das globale Selbstwertgefühl als die positive oder negative Einstellung einer Person gegenüber dem Selbst als Ganzes.“³

Gemäß dem Psychologen Bandura⁴ fokussiert das Selbstwertgefühl einen allgemeinen Ist-Zustand. Es kann auch einen stärkenden Einfluss auf die Selbstwirksamkeit haben und umgekehrt.⁵

Eine andere Definition von Selbstwert lautet zusammengefasst wie folgt: Selbstwertgefühl bedeutet mehr als nur ein natürliches Gefühl von Selbst-Wertigkeit. Es ist die umfassende Erfahrung, sich den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu fühlen. Es umfasst das Vertrauen in die eigene Denkfähigkeit und die Fähigkeit, grundlegende Lebensprobleme zu bewältigen, sowie das Vertrauen in das eigene Recht, erfolgreich und glücklich zu sein. Es beinhaltet das Gefühl, es wert zu sein und einen Anspruch darauf zu haben, Bedürfnisse

² Vgl. <https://www.westpfalz-klinikum.de/psychosomatik-kaiserslautern/hilfen/tipps-und-strategien/selbstwert>, 25.03.2025

³ <https://www.therapie.de/psyche/info/test/weitere/selbstwertgefuehl/>, 23.03.2025

⁴ Vgl. Krapp, Andreas und Ryan, Richard M. (2002): „Selbstwirksamkeit und Lernmotivation. Januar 2002, S. 28 ff.

⁵ Vgl. <https://intrapsychisch.de/das-konzept-der-selbstwirksamkeit-nach-bandura/>, 02.04.2025

und Wünsche zu erfüllen, Wertvorstellungen zu verwirklichen und die Früchte der eigenen Bemühungen zu genießen.⁶

Gemäß dem Modell von Potreck-Rose und Jacob (2007) basiert der Selbstwert auf vier verschiedenen Säulen.⁷ Der Selbstakzeptanz, dem Selbstvertrauen, der sozialen Kompetenz sowie dem sozialen Netz (siehe Abbildung 1).

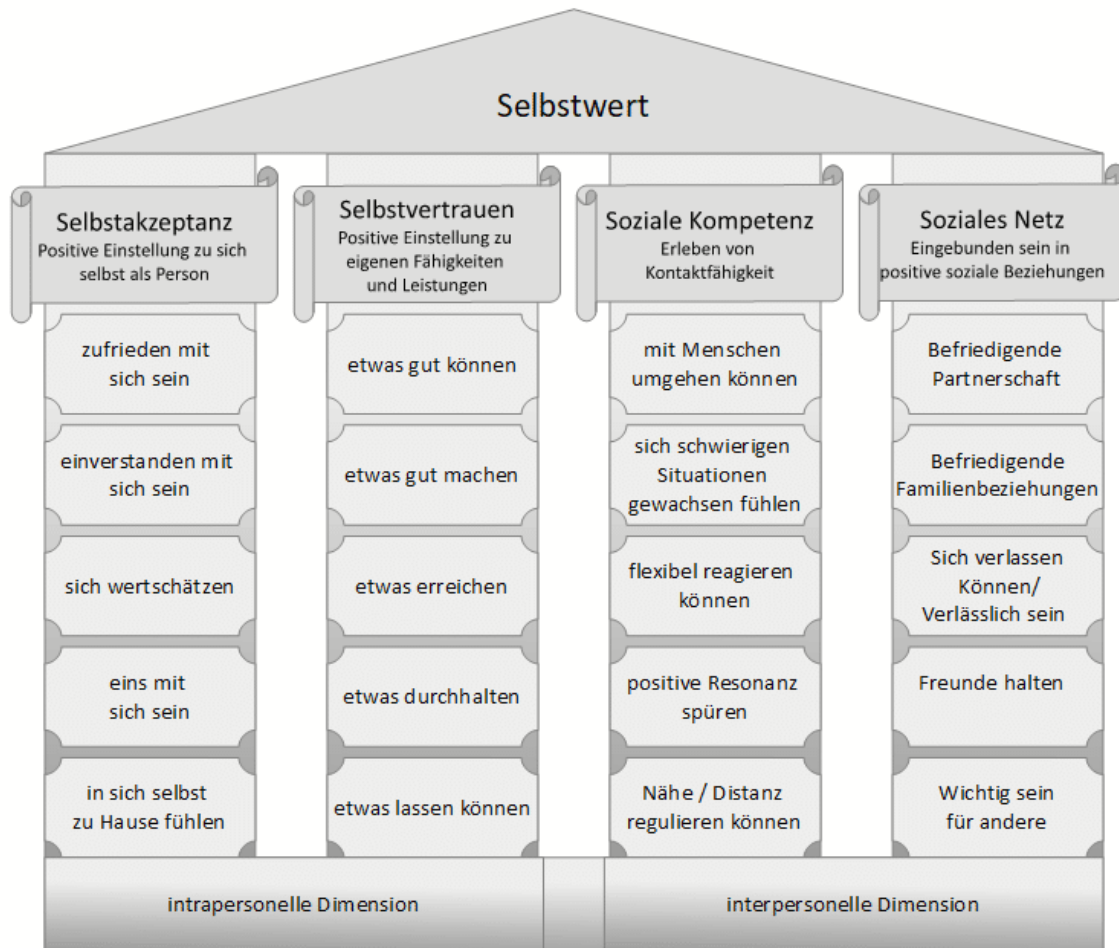


Abbildung 1: 4 Säulen des Selbstwertes

Unter Selbstakzeptanz wird die positive Einstellung zu sich selbst verstanden und sie umfasst anderem die *Zufriedenheit mit sich selbst*, *sich selbst wertschätzen* oder auch *in sich in sich selbst zu Hause fühlen* definiert.

Selbstvertrauen meint die positive Einstellung zu eigenen Fähigkeiten und Leistungen und ist untergliedert in *etwas gut können*, *etwas gut machen* etc.

Soziale Kompetenz ist erläutert mit dem Erleben von Kontaktfähigkeit und meint den Umgang mit Menschen, sich in herausfordernden Situationen gewachsen fühlen etc.

⁶ Vgl. <https://www.planpcoaching.com/blog/10-wege-dein-selbstwertgefuehl-zu-staerken>, 05.04.2025

⁷ Vgl. Potreck-Rose & Jacob, 2023, S. 70 ff.

Das Soziale Netz bezieht sich auf die Eingebundenheit in positive soziale Beziehungen, wie einer befriedigenden Partnerschaft, stabilen Freundschaften oder einer gesunden Familienbeziehung.⁸ Die Säulen Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen sind *Intrapersonelle Dimensionen*; bezogen auf die eigene Person. Soziale Kompetenz und Soziales Netz sind *Interpersonelle Dimensionen*; bezogen auf andere Personen.

Im Folgenden wird der Zusammenhang zwischen *Selbstbewusstsein* sowie *Selbstwirksamkeit* und deren Einfluss auf das *Selbstwertgefühl* betrachtet.

Selbstbewusstsein ist das Wissen über die eigenen Fähigkeiten und den eigenen Wert. Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Aufgaben erfolgreich zu meistern.⁹ Beide beeinflussen das Selbstwertgefühl stark: Selbstbewusstsein stärkt das Selbstwertgefühl durch ein positives Selbstbild. Selbstwirksamkeit fördert das Selbstwertgefühl durch das Vertrauen, Ziele erreichen zu können.¹⁰

Ein hohes Maß an Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit führt zu einem starken und positiven Selbstwertgefühl¹¹.

Insgesamt kann die Sammlung von Erfolgserlebnissen und Problemlösungsfähigkeiten einen positiven Impact auf die Selbstwirksamkeit und das Selbstwertgefühl haben.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Theorien und Modelle verschiedene Ansätze bieten, um das Selbstwertgefühl zu beschreiben und zu stärken. Insgesamt betonen diese Modelle die Bedeutung von positiven sozialen Interaktionen, der Erfüllung grundlegender Bedürfnisse, der Veränderung negativer Denkmuster und der Entwicklung von Fähigkeiten zur Selbstwirksamkeit. Durch die Anwendung dieser Theorien und Modelle können Menschen ein gesundes und stabiles Selbstwertgefühl entwickeln.

2.2 Messung des Selbstwertes

Ressourcenarbeit zur Stärkung des Selbstwertes bedeutet wie zuvor herausgearbeitet, dass die vier Bereiche Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen, Soziale Kompetenz, Soziales Netz im Fokus der Arbeit mit dem Klienten stehen.

Es gibt mehrere Theorien und Modelle, die darauf abzielen, das Selbstwertgefühl messbar zu machen. Die Rosenberg-Skala ist ein häufig verwendetes Instrument.

Es besteht aus einer Reihe von Aussagen, die die Teilnehmer bewerten müssen, um ihren Selbstwert zu bestimmen. Diese Skala hilft dabei, das aktuelle Selbstwertgefühl zu identifizieren und somit auch gezielte Maßnahmen zur Auseinandersetzung bzw. Verbesserung mit dem Selbstwert zu entwickeln, um dieses langfristig zu verbessern.¹²

⁸ Vgl. <https://iris-albert.de/die-vier-saeulen-des-selbstwertes/>, 05.04.2025

⁹ Vgl. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-48014-4_17, 15.03.2025

¹⁰ Vgl. Jünemann, A. K., 2016, S.187-199.

¹¹ Vgl. <https://www.selfapy.com/magazin/wohlbefinden/5-tipps-zur-steigerung-deines-selbstwertgefuehls>, 05.04.2025

¹² Vgl. Rosenberg, M., 2002., S. 1 ff.

3. Methoden der Ressourcenfindung

Dieser Teil der Arbeit stellt verschiedene Methoden zur Ressourcenfindung dar. Dabei geht es weniger um Vollständigkeit als darum, kurze Einblicke in unterschiedliche Methoden und Vorgehensweisen im Coaching zu erhalten.

3.1 Überblick über verschiedene Ansätze und Techniken

Fragen zur Ressourcenfindung

Im Coaching können verschiedene Fragetechniken dem Klienten dabei helfen, tiefere Einsichten in die eigenen Fähigkeiten und Stärken, Erfolg, Unterstützungsnetzwerke etc. zu gewinnen. Dies dient auch dazu, dass sie sich ihrer Ressourcen bewusster werden und damit ihr Selbstwert gestärkt werden kann.

Folgend sind einige Fragetechniken mit entsprechender Definition und einem Beispiel aufgeführt:

Fragetechnik	Definition	Beispiele
Offene Fragen	Offene Fragen sind solche, die nicht mit einem einfachen "Ja" oder "Nein" beantwortet werden können und dazu anregen, ausführlich zu antworten.	Welche Fähigkeiten hast du, die dir in der Vergangenheit geholfen haben, Herausforderungen zu meistern?
Reflektierende Fragen	Reflektierende Fragen ermutigen dazu, über vergangene Ereignisse und Erfahrungen nachzudenken.	Wann hast du dich das letzte Mal wirklich erfolgreich gefühlt? Welche Ressourcen hast du dabei genutzt?
Skalierungsfragen	Skalierungsfragen helfen, die Wahrnehmung und Bewertung von Ressourcen zu quantifizieren.	Auf einer Skala von 1 bis 10, wie bewertest du deine Fähigkeit, mit Stress umzugehen? Was könnte dir helfen, eine höhere Bewertung zu erreichen?
Hypothetische Fragen	Hypothetische Fragen regen dazu an, zukünftige Szenarien zu bedenken und potenzielle Ressourcen zu identifizieren.	Angenommen, du hättest unbegrenzte Ressourcen, wie würdest du deine aktuelle Herausforderung angehen?
Zirkuläre Fragen	Zirkuläre Fragen beleuchten verschiedene Perspektiven und Beziehungen zwischen Personen und Ressourcen.	Wie denken deine Freunde oder Familie über deine Stärken und Fähigkeiten? Welche Ressourcen sehen sie bei dir?
Wunderfrage	Die Wunderfrage ist eine bekannte Technik im lösungsorientierten Coaching, die dazu anregt, sich eine ideale Zukunft vorzustellen.	Stell dir vor, über Nacht würde ein Wunder geschehen und alle deine Probleme wären gelöst. Welche neuen Ressourcen hättest du und wie würdest du sie nutzen?

Timeline Methode – Aktivierung und Stärkung biografischer Ressourcen durch eine mentale Zeitreise

Die Timeline Methode ist ein vielfältiges Werkzeug im Coaching, das die Visualisierung persönlicher Entwicklungsgeschichten ermöglicht und einen neuen Blick auf die eigene Lebensgeschichte eröffnet. Ursprünglich in der Hypnotherapie entwickelt und durch das NLP

weiter verfeinert, bietet die Timeline eine innere Darstellung der eigenen Lebenszeit. Sie unterstützt dabei, sich mit der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft auseinanderzusetzen und fördert so die persönliche Reflexion und Weiterentwicklung.

Bedingt durch das Kernthema *Steigerung des Selbstwertes*, können mit Hilfe der Timeline Erfolge oder Situationen herausgearbeitet werden, in denen der Klient selbstbewusst oder selbstwirksam agiert hat oder in denen er Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen gespürt hat.

Reframing – Umdeutung ins Positive

Reframing verändert die Perspektive und stellt die positive Umdeutung in den Vordergrund. Durch Umformulierungen können negative Erfahrungen, Glaubenssätze oder Gedanken in neue Bedeutungen umgedeutet werden.

Beispiele zur Selbstwertsteigerung: Statt *"Ich habe versagt"*, könnte ein Angebot für den Klienten sein *"Ich habe Lektionen gelernt"*.

Ein Klient erkennt durch Reframing, dass er lernbereit ist, statt sich als *"nicht gut genug"* zu betrachten. Fehler werden als Chancen zur Verbesserung gesehen.

Vorteile des Reframings sind veränderte Wahrnehmung, positive Emotionen und bessere Problemlösungsfähigkeit. Der Coach identifiziert negative Glaubenssätze und entwickelt alternative Sichtweisen und bietet diese an. Die neue Perspektive wird ins tägliche Denken integriert.

Zusammenfassend stärkt Reframing das Selbstwertgefühl, verändert die Wahrnehmung und fördert positive Emotionen.

Baum der Entwicklung – Visualisierungen und Perspektiverweiterung

Der Baum der Entwicklung (auch genannt *Baum der Erkenntnis*) ist ein vielseitiges Coaching-Tool. Es dient als Visualisierungshilfe für Motivationsfindung, Entscheidungsprozesse und das Erkennen eigener Stärken und Schwächen. Auch die Stärkung des Selbstwertes kann mit Hilfe der Arbeit mit dem Baum der Erkenntnis durch den Klienten erreicht werden.

Der Baum der Entwicklung besteht aus Wurzeln, Grasnarbe, Stamm, Baumkrone und Früchten. Diese Elemente werden zu Beginn des Coachings erklärt:

- Wurzeln: Symbolisieren vergangene Erfahrungen, soziale und fachliche Fähigkeiten.
- Grasnarbe: Repräsentiert die aktuelle Situation.
- Stamm: Steht für Kernkompetenzen.
- Baumkrone: Enthält Ziele und wichtige Lebensaspekte.
- Sonne/Wolke: Hilft bei Entscheidungsprozessen.

Durch die Visualisierung der einzelnen Aspekte des Baumes, setzt sich der Klient mit eigenen Entwicklungsprozessen, Stärken und Kompetenzen auseinander. Zudem kann die Entscheidungsfindung unterstützt werden.

Für die Stärkung des Selbstwertes bietet es sich an, den Fokus vor allem auf den Stamm des Baumes zu legen, um dort Kernkompetenzen herauszuarbeiten.¹³

Narrativer Ansatz – Erzählungen als Geschichte

Der Narrative Ansatz wird im Coaching häufig verwendet. Dieser Ansatz ermutigt Klienten, über ihre eigene Lebensgeschichte nachzudenken, um ihre Selbstwahrnehmung und Identität in verschiedenen Lebensbereichen zu erkunden. Durch die Reflexion der eigenen Bibliografie und Herausarbeitung von Erfolgen, können Ressourcen des Klienten gestärkt werden.¹⁴

Eine beliebte Variante des narrativen Ansatzes ist die Heldenreise.¹⁵ Diese ist eine universale Struktur, die in berühmten Geschichten, Filmen und Büchern wiederkehrt und von Joseph Campbell erforscht wurde. Sie spiegelt sich sowohl in Mythologien als auch in persönlichen Lebensverläufen wider und beschreibt ein Muster von Entwicklung und Wachstum. Die Heldenreise umfasst drei Hauptaspekte mit verschiedenen weiteren Stationen.

1. Aufbruch: Der Held verlässt seine gewohnte Welt und begibt sich auf ein Abenteuer.
2. Reise: Der Held trifft Mentoren, besteht Prüfungen und erreicht die tiefste Hölle.
3. Rückweg: Der Held kehrt zurück, meistert weitere Herausforderungen und verändert sich grundlegend durch die gewonnenen Erfahrungen.

Diese Struktur symbolisiert den Lebensverlauf und persönliches Wachstum, von Geburt über Leben bis hin zum Tod, bzw. von Aufbruch über Reise bis zum Rückweg. Auch dieser Ansatz bietet die Möglichkeit, während der „Reise“, Ressourcen herauszuarbeiten.

Darüber hinaus gibt es viele weitere Ansätze und Methoden zur Ressourcenstärkung, auf die aufgrund des geringen Umfangs dieser Arbeit nicht weiter eingegangen werden kann.

4. Ressourcenarbeit – ein Coaching in der Praxis

In diesem Teil der Arbeit wird eine 75-minütige Coachingsitzung zur Stärkung des Selbstwertes durch Ressourcenarbeit aufgeführt.

Im Gespräch (Vorgehen mit Hilfe des Coaching-Hauses) zeigte sich, dass sich der Klient über seine eigenen Werte, Stärken und Ressourcen wenig im Klaren war und häufig nicht für sich selbst einstand, was ihn selbst unglücklich machte.

Das herausgearbeitete Ziel des Klienten war es, mehr für sich einzustehen. Im Rahmen des Coachings wünschte er sich eine Begleitung bei der Herausarbeitung seiner Werte und

¹³ Vgl. <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/review-tool-baum-der-entwicklung>, 21.03.2025

¹⁴ Vgl. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-37951-3#:~:text=In%20Bera-tung%20und%20Coaching%20wird,in%20verschiedenen%20Lebensbereichen%20zu%20rich-ten>, 01.04.2025

¹⁵ Vgl. <https://ipc-akademie.com/blog/wie-wir-die-heldenreise-in-coaching-und-begleitung-nutzen-koennen/>, 05.04.2025

Stärken. Das Ziel wurde zur Visualisierung aufgeschrieben „Ich stehe mehr für mich ein und bin mir meines Wertes bewusst.“

Der Auftrag des Herausarbeitens der Ressourcen zur Stärkung des Selbstwertes ließ unterschiedliche Methoden zu.

Ich erläuterte meinem Klienten die Arbeit mit der Timeline (Herausarbeitung und Stärkung biografischer Ressourcen durch eine mentale Zeitreise) und fragte ihn, ob er bereit wäre, seine Timeline in der heutigen Coachingsitzung herauszuarbeiten. Dies bejahte der Klient. Zunächst fragte ich ihn nach prägenden Ereignissen von seiner Kindheit bis heute. Der Klient schilderte seine Biografie mit einzelnen Meilensteinen.

Schließlich wurden drei Kern-Meilensteine benannt:

1. Erfolgreicher Uniabschluss
2. Gründung einer Familie
3. Gemeinsamer Surfurlaub mit Freunden

Ich bat den Klienten, diese drei Meilensteine auf Karten zu schreiben und legte diese als Bodenanker aus (von der Vergangenheit zur Gegenwart hin; für die Gegenwart wurde ebenfalls ein Bodenanker geschrieben und ausgelegt).

Nacheinander bat ich den Klienten, sich auf die einzelnen Bodenanker zu stellen und mir zu beschreiben, wo er bei diesem Meilenstein gerade ist, was er sieht, wie es ihm geht, was er fühlt und wie er diese Meilensteine erreicht hat.

Zusammengefasst beschrieb der Klient folgende Stärken/Ressourcen:

- Willensstärke, Kämpfergeist, Resilienzfähigkeit (bezogen auf den Uniabschluss)
- Mut, liebevolles Miteinander, Verantwortungsbewusstsein, Commitment, Loyalität
- Verlässlichkeit, Abenteuerlust, Begeisterungsfähigkeit, Gemeinschaft

Diese Werte habe ich während des Coachingprozesses nach Rücksprache mit ihm aufgeschrieben und ihm nach jedem Meilenstein jeweils mitgegeben, sodass er einige Werte auf der Reise durch seine Meilensteine mitnehmen konnte.

Ein weiterer Meilenstein des Klienten, der in der Zukunft liegen sollte, war, dass er im Job eine Hierarchiestufe aufsteigt. Auch hier wurde ein Bodenanker geschrieben und hingelegt. Das benannte Ereignis in der weiten Zukunft war sein 75. Geburtstag. Auch dieser Meilenstein wurde als Bodenanker aufgeschrieben und ausgelegt. Ich fragte den Klienten, ob er bereit für ein kleines Experiment sei, was er bejahte. Ich bat ihn, sich auf den Bodenanker des 75. Geburtstages zu stellen und in sein Zukunfts-Ich reinzufühlen. Ich fragte ihn, wo er da gerade wäre, wer noch dabei ist und wie es ihm geht. Er beschrieb mir die Situation ausführlich. Ich bot ihm an, dass ich nun seine Rolle des Gegenwarts-Ichs einnehmen würde. Dann fragte ich ihn, was er seinem Gegenwarts-Ich aus dieser Perspektive sagen wolle. Er sagte zu seinem Gegenwarts-Ich: *„Du bist wertvoll und du verdienst es, dass du selbst für dich einsteht.“*

Dann bat ich den Klienten, sich auf den Bodenanker der Gegenwart zu stellen. Ich nahm seine Zukunfts-Ich-Rolle ein und gab seine Worte wieder „Du bist wertvoll und du verdienst es, dass du selbst für dich einsteht.“ Ich leitete den Klienten durch die Gefühle, die bei diesem Ausspruch aufkamen. Dann bat ich ihn, sich wieder zu setzen und mir zu berichten, wie es ihm mit der Botschaft des Zukunfts-Ichs ging.

Der Klient berichtete, dass er sich gestärkt und bestätigt und sehr kraftvoll fühle, ihm seien seine Werte und seine Selbstwirksamkeit sehr bewusst geworden.

Nach der Rücksprache, ob der Klient noch etwas brauche (der Klient wollte die gesammelten Karten mit seinen Ressourcen gern mitnehmen aber hatte keine weiteren Bedarfe), schlossen wir die Coachingsitzung ab.

4.1 Reflexion des Coachings

Insgesamt hat sich das Coaching mit dem Klienten für mich als Coach gut und rund angefühlt. Der Klient zeigte mehrfach auf, dass er durch die neuen Denkanstöße, Perspektivwechsel und die Erarbeitung von den Ressourcen neue Impulse bekommen hatte. Inwieweit und in welcher Form das Coaching bei ihm nachwirkt, ist an dieser Stelle für mich als Coach schwer einzuschätzen.

Die Wahl der Methode hat an dieser Stelle gut gepasst, andere Methoden wie der Baum der Erkenntnis, Coaching durch Fragen oder auch das Werte-Rad (Erarbeitung und Visualisierung der wichtigsten Werte für den Klienten anhand eines Rades; einschließlich konkreter Verhaltensweisen und Handlungen)^{16 17} wären ggf. ebenso wirksam gewesen.

Je nach Ziel bzw. Auftrag im folgenden Coaching wäre es eine Option, beispielsweise das Werte-Rad noch einzubauen.

Zudem würde ich den Klienten in der folgenden Sitzung bitten, als Hausaufgabe ein Ressourcentagebuch (*positive Schreibintervention* zur Aktivierung mehrerer Ressourcenbereiche) zu schreiben.¹⁸ Das habe ich in dieser Sitzung noch nicht angesprochen, gehe aber davon aus, dass es dem Klienten helfen könnte, sich seiner Ressourcen und seines Wertes noch bewusster zu werden.

5. Fazit – Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse

Die Hausarbeit untersucht die Bedeutung und Methodik der Ressourcenarbeit zur Stärkung des Selbstwertes im Coaching. Die wichtigsten Erkenntnisse umfassen die Definition und Bedeutung von Ressourcen sowie deren Einfluss auf den Selbstwert. Es wurden die vier Säulen des Selbstwertes – Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen, soziale Kompetenz und

¹⁶ Vgl. https://www.karrierecoaching-muenchen.com/wp-content/uploads/2018/04/OER_Werteradar_Fahnenschreiber.pdf, 20.03.2025

¹⁷ Vgl. <https://trigon.coach/agiles-werterad/>, 20.03.2025

¹⁸ Vgl. <https://www.klaus-grawe-institut.ch/archiv/das-ressourcentagebuch/>, 02.04.2025

soziales Netz – erläutert und aufgezeigt, wie diese durch gezielte Ressourcenarbeit gestärkt werden können.

Methoden wie die Timeline-Methode, Reframing und der Baum der Entwicklung bieten vielfältige Ansätze, um Klienten ihre inneren und äußeren Ressourcen bewusst zu machen und ihren Selbstwert zu steigern. Die praktische Anwendung dieser Methoden wird durch eine detaillierte Beschreibung einer Coachingsitzung veranschaulicht, in der der Klient durch die Erarbeitung seiner Ressourcen und Werte gestärkt wird.

5.1 Einordnung der Arbeit

Die Arbeit stellt einen Bestandteil der systemischen Coachingsausbildung dar, da sich mit praxisorientierten Methoden zur Ressourcenfindung und Selbstwertstärkung detailliert auseinandergesetzt wird. Es werden die Bedeutung von Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit betont und aufgezeigt, wie es im Coaching möglich ist, diese Kompetenzen gezielt zu fördern. Die Hausarbeit stellt eine Kombination von theoretischem Rahmen und praktischer Anwendung dar und gibt Einblicke in verschiedene Werkzeuge in der Praxis.

Wie bereits betont, hat diese Arbeit keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema Selbstwert.

5.2 Kritische Auseinandersetzung

Bedingt durch den geringen Umfang der Arbeit wäre es an einigen Stellen ergänzend wertvoll gewesen, theoretische Grundlagen noch weiter zu vertiefen. Auf eine Ergänzung noch tiefergehender und detaillierterer Beispiele oder weiteren Ergänzungen zu den Konzepten von Selbstwert und Ressourcen wurde verzichtet. Auch wurden Erklärungen zu Modellen nur angerissen und nicht ausführlich und in jedem Detail beschrieben.

Des Weiteren ist kritisch zu betrachten, dass die Modelle und Methoden vorgestellt, aber nicht in einen direkten Vergleich gestellt wurden. In einer aufbauenden Arbeit bietet es sich an, Vor- und Nachteile jeder Methode bzw. jedes Modell zu betrachten und noch klarer herauszuarbeiten.

Auch die Coachingsitzung wurde nur zusammenfassend skizziert; auf genaue Fragen und die Beschreibung der jeweiligen Reaktion des Klienten wurde ebenfalls aufgrund des Umfangs der Arbeit verzichtet.

Alles in allem gibt die Arbeit jedoch das Thema Ressourcenarbeit zur Stärkung des Selbstwertes einen umfassenden Einblick in das Thema Coaching mit Ressourcen mit dem Fokus Selbstwert.

Literaturverzeichnis

Bücher:

- Jünemann, A. K., *Selbstwert und Selbstvertrauen*. In D. Frey (Hrsg.), *Psychologie der Werte: Von Achtsamkeit bis Zivilcourage–Basiswissen aus Psychologie und Philosophie*, Springer, 2016, S. 187–199.
- Krapp, A.; Ryan, R.M., *Selbstwirksamkeit und Lernmotivation. Eine kritische Betrachtung der Theorie von Bandura aus der Sicht der Selbstbestimmungstheorie und der pädagogisch-psychologischen Interessentheorie*, Zeitschrift für Pädagogik (Beiheft), Januar 2002, S. 28 ff.
- Potreck-Rose, F., & Jacob, G., *Selbstzuwendung Selbstakzeptanz Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl*. Pfeiffer bei Klett-Cotta, 2007, S. 70 ff.
- Rosenberg, M.: *Self-Esteem Scale. Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen*, ZIS, 2002, S. 1 ff.

Internetquellen:

- <https://intrapsychisch.de/das-konzept-der-selbstwirksamkeit-nach-bandura/>, 02.04.2025
- <https://www.therapie.de/psyche/info/test/weitere/selbstwertgefuehl/>, 23.03.2025
- <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/review-tool-baum-der-entwicklung>, 21.03.2025
- https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-48014-4_17, 15.03.2025
- <https://iris-albert.de/die-vier-saeulen-des-selbstwertes/>, 05.04.2025
- <https://www.westpfalz-klinikum.de/psychosomatik-kaiserslautern/hilfen/tipps-und-strategien/selbstwert>, 25.03.2025
- <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-37951-3#:~:text=In%20Beratung%20und%20Coaching%20wird,in%20verschiedenen%20Lebensbereichen%20zu%20richten>, 01.04.2025
- <https://ipc-akademie.com/blog/wie-wir-die-heldenreise-in-coaching-und-begleitung-nutzen-koennen/>, 05.04.2025
- https://www.karrierecoaching-muenchen.com/wp-content/uploads/2018/04/OER_Werteradar_Fahnenschreiber.pdf, 20.03.2025
- <https://trigon.coach/agiles-werterad/>, 20.03.2025

<https://www.klaus-grawe-institut.ch/archiv/das-ressourcentagebuch/>, 02.04.2025

<https://www.selfapy.com/magazin/wohlbefinden/5-tipps-zur-steigerung-deines-selbstwertgefuehls>, 05.04.2025

<https://www.inqua-institut.de/blog/methoden/der-ressourcenbaum-als-coaching-methode/>, 07.04.2025

<https://www.planpcoaching.com/blog/10-wege-dein-selbstwertgefuehl-zu-staerken>, 05.04.2025

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: 4 Säulen des Selbstwertes; S. 3