

Abschlussarbeit zur systemischen Coaching-Ausbildung

Zwischen Selfie und Selbstbild – Hypno-systemisches Coaching für die Gen Z

Autorin: Catherina Gassebner

Ausbildungsgruppe: CA-H24/NOV

Institut: InKonstellation, Köln

Abgabedatum: 08.05.2025

Inhalt

1.	Einleitung	2
2.	Die Gen Z: Aufwachsen im digitalen Zeitalter	3
2.1	Werte, Bedürfnisse und Herausforderungen	3
2.2	Medienverhalten und digitale Sozialisation	3
2.3	Psychosoziale Entwicklungsaufgaben	4
3.	Zwischen Selfie und Selbstbild: Psychologische Perspektiven	4
3.1	Einfluss von Social Media auf das Selbstbild	4
3.2	Selfie-Kultur, digitale Masken und Vergleichsfallen	5
3.3	Mögliche Folgen: Selbstwertprobleme, innere Leere und Abhängigkeit von äußerer Bestätigung	5
4.	Hypno-systemisches Coaching als Lösungsansatz	6
4.1	Prinzipien und Methoden des hypno-systemischen Coachings	6
4.2	Zentrale Methoden im hypno-systemischen Coaching	6
4.3	Integration in die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen	7
5.	Anwendung im Coaching mit der Gen Z: Vom digitalen Selbstbild zur inneren Stabilität	8
5.1	Hypno-systemische Prinzipien im Kontext der Gen Z	8
5.2	Digitale Selbstbilder und soziale Vergleichsprozesse im Coaching	8
5.3	Fallbeispiel: Noah und der Druck, perfekt zu sein	9
6.	Herausforderungen und Grenzen des hypno-systemischen Coachings	9
6.1	Chancen in der Arbeit mit der Gen Z	10
6.2	Mögliche Widerstände und Stolpersteine	10
6.3	Reflexion der Rolle des Coaches	10
7.	Fazit und Ausblick: Hypno-systemisches Coaching als wertvolle Unterstützung für die Gen Z	11
7.1	Bedeutung für die Coaching-Praxis	11
7.2	Mögliche Weiterentwicklungen oder offene Fragen	11
7.3	Ausblick	12
	Quellenverzeichnis	13

1. Einleitung

„Sei du selbst; alle anderen gibt es schon.“ Dieses Zitat, das häufig Oscar Wilde zugeschrieben wird¹, stammt aus einer anderen Zeit, aber seine Botschaft ist heute aktueller denn je. Die Suche nach Authentizität und Individualität ist besonders für junge Menschen ein zentrales Thema. Die Generation Z (Gen Z), die mit digitalen Medien aufgewachsen ist, steht dabei vor besonderen Herausforderungen. Während frühere Generationen ihre Identität vor allem durch direkte soziale Begegnungen entwickelt haben, findet diese Entwicklung bei vielen Jugendlichen heute auch (und teilweise vor allem) im digitalen Raum statt.

Selfies, Reels und perfekt kuratierte Profile auf Instagram oder TikTok sind fester Bestandteil ihres Alltags. Das eigene Gesicht ist ständig präsent, oft bearbeitet, gefiltert oder idealisiert. Diese Form der digitalen Selbstdarstellung beeinflusst das persönliche Selbstbild auf subtile, aber tiefgreifende Weise. Studien zeigen, dass eine intensive Nutzung sozialer Medien mit einem geringeren Selbstwertgefühl, mehr Vergleichsverhalten und einem höheren Risiko für depressive Symptome einhergehen kann (Keles, McCrae & Grealish, 2020; Twenge, 2017). Die Frage „Wer bin ich wirklich?“ wird dabei häufig durch äußere Rückmeldungen wie Likes oder Kommentare überlagert. Viele junge Menschen erleben eine innere Zerrissenheit zwischen dem, wie sie sich zeigen, und dem, wie sie sich tatsächlich fühlen.

Gleichzeitig beobachten wir ein wachsendes Bedürfnis nach Echtheit, innerer Ruhe und Selbstverbundenheit. Hier setzt das hypno-systemische Coaching an. Dieser Ansatz verbindet hypnotherapeutische Techniken mit systemischem Denken. Dabei stehen die Ressourcen, inneren Bilder und das individuelle Erleben der Klient*innen im Mittelpunkt. Hypno-systemisches Coaching kann helfen, automatisierte Muster zu erkennen, emotionale Blockaden zu lösen und ein stabiles Selbstbild zu entwickeln (Schmidt, 2011).

Diese Arbeit untersucht, welche spezifischen Herausforderungen die Gen Z im Umgang mit ihrem Selbstbild erlebt und wie hypno-systemisches Coaching dabei helfen kann, mehr innere Klarheit und Selbstverbundenheit zu entwickeln. Dabei geht es nicht um schnelle Lösungen, sondern um kleine, wirksame Schritte: zum Beispiel um die Arbeit mit inneren Bildern, das Wiederentdecken von Ressourcen oder das Erkennen neuer Perspektiven. Der hypno-systemische Ansatz bietet dafür einen achtsamen und kreativen Rahmen. Ziel dieser Arbeit ist es, zu zeigen, wie junge Menschen in einer komplexen, digitalen Welt wieder in Kontakt mit sich selbst kommen können, jenseits von Rollenbildern, Erwartungen und äußeren Bewertungen.

¹ Ein eindeutiger schriftlicher Nachweis in seinen Originalwerken liegt nicht vor (Quote Investigator, 2014).

2. Die Gen Z: Aufwachsen im digitalen Zeitalter

Die Gen Z, geboren zwischen Mitte der 1990er und frühen 2010er Jahren, wächst in einer Welt auf, die von digitalen Technologien und schnellen gesellschaftlichen Veränderungen geprägt ist. Anders als frühere Generationen kennt sie kein Leben ohne das Internet, soziale Medien und mobile Endgeräte. Diese allgegenwärtige Vernetzung hat tiefgreifende Auswirkungen auf ihr Denken, Handeln und ihre Identitätsbildung. Während ältere Generationen oft zwischen analoger und digitaler Lebenswelt wechseln mussten, ist für die GenZ beides untrennbar miteinander verwoben.

2.1 Werte, Bedürfnisse und Herausforderungen

Für die Gen Z stehen Authentizität, Selbstbestimmung und Individualität im Mittelpunkt. Diese Generation ist permanent auf Sinnsuche in ihrem Tun, sei es im Berufsleben oder in persönlichen Entscheidungen. Gleichzeitig sind Unsicherheit und Druck allgegenwärtig: Der Zugang zu unzähligen Informationen kann überwältigend sein und die Vergleichskultur auf Social Media führt nicht selten zu Stress und Selbstzweifeln. Besonders herausfordernd ist die Entwicklung der eigenen Identität, wenn analoge und digitale gesellschaftliche Erwartungen oft widersprüchlich erscheinen.

Das Internet wird zur Bühne, auf der nicht nur Lebensereignisse, sondern auch die eigene Persönlichkeit inszeniert werden. Die Gefahr dabei: Es entsteht ein Spannungsfeld zwischen der „realen“ Person und dem digitalen Selbstbild, das durch Filter, Bearbeitungen und einer ständigen Leistungskontrolle geprägt wird. Diese Diskrepanz kann zu inneren Konflikten führen, besonders wenn Likes und Followerzahlen als Maßstab für die eigene Bedeutung dienen (Keles, McCrae & Grealish, 2020).

2.2 Medienverhalten und digitale Sozialisation

Durch soziale Medien erhält die GenZ ihre Informationen meist in Form von kurzen, visuell ansprechenden Inhalten. Plattformen wie Instagram, TikTok und YouTube sind nicht nur zentrale Orte der Kommunikation, sondern auch der Inspiration und Selbstdarstellung. Diese Plattformen sind oft stark bild- und videolastig, sodass das scheinbar „perfekte Leben“ – sei es durch Fotos, Stories oder kurze Clips – allgegenwärtig ist. Die Onlinewelt wird so zu einem Schaufenster, in dem nicht nur Produkte, sondern auch Persönlichkeiten und Lebenswelten ausgestellt werden.

Die digitale Sozialisation erfolgt zunehmend über Social Media. Beziehungen und Freundschaften entstehen nicht mehr ausschließlich im physischen Raum, sondern werden über digitale Plattformen gepflegt. Dies schafft neue Möglichkeiten, sich auszutauschen und Teil von Gemeinschaften zu sein. Gleichzeitig birgt diese Form der Interaktion Risiken, wie etwa Vereinsamung, Smartphone-Abhängigkeit oder die ständige Bewertung durch andere. Studien zeigen, dass exzessive Nutzung sozialer Medien zu einem Anstieg von Stress und Angst führen kann (Twenge, 2017), da die ständige Sichtbarkeit und das Messen mit anderen die psychische Gesundheit belasten.

2.3 Psychosoziale Entwicklungsaufgaben

Wie jede junge Generation steht auch die Gen Z vor klassischen Entwicklungsaufgaben: Selbstfindung, Autonomie, Zukunftsgestaltung. Doch diese Prozesse verlaufen in einem völlig neuen Umfeld, das von Online-Interaktion und einer sich stetig wandelnden Arbeitswelt bestimmt wird. Die Herausforderung besteht darin, sich in einer zunehmend komplexen Welt zurechtzufinden, in der Identität nicht mehr nur durch das eigene Erleben beeinflusst wird.

Für die Entwicklung von Resilienz und Selbstregulation sind die Fähigkeiten zur emotionalen Stabilität entscheidend. In einer Zeit, in der der Druck, perfekt zu sein, überall spürbar ist, wird es für junge Menschen immer schwieriger, zu sich selbst zu finden und die eigene Identität unabhängig von äußeren Erwartungen zu definieren. Die Notwendigkeit, sich von externen Bewertungsmaßstäben zu lösen und eine innere Balance zu finden, wird zunehmend wichtiger. Coaching-Ansätze, die sich mit der inneren Stabilität und der Förderung von Selbstwahrnehmung befassen, können hier wertvolle Unterstützung leisten, um junge Menschen zu begleiten und ihre Selbstfindung zu unterstützen.

3. Zwischen Selfie und Selbstbild: Psychologische Perspektiven

Die Adoleszenz ist eine entscheidende Phase der Identitätsentwicklung. In dieser Lebensphase stellen sich junge Menschen die grundlegende Frage: Wer bin ich? Das Selbstkonzept – die Vorstellung von der eigenen Person – bildet sich aus Erfahrungen, sozialen Interaktionen und inneren Reflexionsprozessen. Es ist ein dynamischer, fortlaufender Prozess, der in einem ständigen Austausch mit der Umwelt steht. Während frühere Generationen ihre Identität vor allem durch direkte soziale Kontakte und persönliche Erfahrungen entwickelten, steht die Gen Z vor einer neuen Herausforderung: der starken Prägung durch digitale Medien.

3.1 Einfluss von Social Media auf das Selbstbild

Die sozialen Netzwerke haben das Selbstbild der jungen Generation tiefgreifend verändert. In einer Welt, die zunehmend von digitalen Plattformen geprägt ist, ist das Bild, das junge Menschen von sich selbst haben, oft stark mit der Darstellung ihrer Person im Internet verknüpft. Die permanente Sichtbarkeit des eigenen führt zu einem subtilen Druck, bestimmten Schönheitsidealen, Erfolgsbildern und gesellschaftlichen Erwartungen zu entsprechen. Das digitale Selbst wird oft bewusst kuratiert, Filter und Bearbeitungstools ermöglichen es, sich der „perfekten“ Version anzunähern. Doch dies kann zu einem verzerrten Selbstbild führen, das nicht immer mit der realen, inneren Wahrnehmung übereinstimmt. Die Kluft zwischen dem „Social-Media-Ich“ und dem „realen Ich“ kann zu psychischen Spannungen führen.

Forschungen haben gezeigt, dass sich viele Jugendliche durch die ständige Konfrontation mit idealisierten Darstellungen von anderen auf sozialen Netzwerken unsicher fühlen und sich in einer Dynamik wiederfinden, sich ständig zu messen. Dies kann das Selbstwertgefühl negativ beeinflussen und zu einem schwankenden Selbstbild führen (Fardouly et al., 2015). Wenn Anerkennung und Bestätigung vor allem durch Likes, Kommentare und Followerzahlen bestimmt werden, kann dies zu einer Abhängigkeit von der digitalen Außenwelt führen und das Gefühl der Selbstwirksamkeit und Authentizität schwächen.

3.2 *Selfie-Kultur, digitale Masken und Vergleichsfallen*

Ein prägnantes Beispiel für den Einfluss digitaler Medien auf das Selbstbild ist die sogenannte „Selfie-Kultur“. Junge Menschen nutzen Social Media als Bühne, auf der sie sich möglichst vorteilhaft präsentieren. Selfies sind mehr als bloße Momentaufnahmen, sie sind oft sorgfältig inszenierte Darstellungen der eigenen Person. Dabei wird die Wahrnehmung der eigenen Identität nicht nur durch die eigene Sichtweise, sondern auch durch die Reaktionen anderer beeinflusst. Doch hinter der Social-Media-Persönlichkeit können tiefgreifende Unsicherheiten verborgen liegen. Die sogenannte „digitale Maske“, die hinter den ausgewählten Selfies und ausgefeilten Posts steckt, lässt reale Ich oft im Hintergrund verschwinden, während nur die polierte Version des Selbst zu sehen ist.

Diese Art, sich selbst zu präsentieren, führt zu sogenannten „Vergleichsfallen“: Jugendliche sehen ständig Bilder von anderen, die scheinbar ein perfektes Leben führen. Durch das permanente Abgleichen entsteht das Gefühl, nicht genug zu sein. Dies fördert das Streben nach Anerkennung durch äußere Bestätigung und das Bedürfnis, einem Idealbild zu entsprechen, das oft wenig mit der eigenen Realität zu tun hat. Die ständige Beschäftigung mit diesen unrealistischen Darstellungen kann zu einem verminderten Selbstwertgefühl und inneren Unruhen führen (Kuss & Griffiths, 2017).

3.3 *Mögliche Folgen: Selbstwertprobleme, innere Leere und Abhängigkeit von äußerer Bestätigung*

Die psychischen Konsequenzen dieser digitalen Dynamiken sind vielfältig. Viele Jugendliche erleben eine innere Leere, wenn das digitale Selbstbild nicht mit ihrer tatsächlichen Identität übereinstimmt. Sie fühlen sich nicht authentisch und beginnen, sich selbst nicht mehr zu vertrauen. Selbstwertprobleme können sich verschärfen, wenn Anerkennung und Bestätigung fast ausschließlich von den Reaktionen auf Social-Media-Beiträge abhängen. In extremen Fällen kann eine regelrechte Abhängigkeit von externer Validierung entstehen. Das eigene Selbstwertgefühl wird dann vollständig von der digitalen Reaktion anderer bestimmt, was zu einer instabilen Selbstwahrnehmung führt.

Dieser Druck und die Fragmentierung des Selbstbildes können in weiterer Folge zu psychischen Belastungen wie Angstzuständen, Depressionen oder Identitätskrisen

führen. Besonders gefährlich ist, dass das reale Selbstbild zugunsten einer idealisierten, digitalen Darstellung unterdrückt wird, die niemals das volle Selbst widerspiegeln kann. In dieser Situation ist es entscheidend, dass junge Menschen Wege finden, sich von den äußeren Bewertungen zu lösen und eine stabile, authentische Identität zu entwickeln.

4. Hypno-systemisches Coaching als Lösungsansatz

Die Herausforderungen, vor denen die Gen Z im Umgang mit ihrem Selbstbild steht, machen deutlich, dass klassische Coaching-Ansätze oft nicht ausreichen, um tief verwurzelte Unsicherheiten und emotionale Blockaden zu lösen. Das hypno-systemische Coaching bietet einen ganzheitlichen Ansatz, der sowohl die unbewussten Prozesse als auch die Wechselwirkungen zwischen dem Individuum und seinem sozialen Umfeld berücksichtigt. Besonders für junge Menschen, die in einer digital geprägten Welt aufwachsen, kann dieser integrative Ansatz von großem Nutzen sein (Krieshok, 2014).

4.1 *Prinzipien und Methoden des hypno-systemischen Coachings*

Das hypno-systemische Coaching kombiniert die Prinzipien der Hypnotherapie mit systemischen Coaching-Techniken und basiert auf der Annahme, dass innere Überzeugungen und emotionale Muster tief im Unterbewusstsein verankert sind (Erickson, 1980). In der Arbeit mit jungen Menschen, die sich zunehmend durch äußere Validierung definieren, sind unbewusste Prozesse oft die Wurzel von Unsicherheiten und Identitätskrisen.

Durch die Arbeit mit Trancezuständen lassen sich unbewusste innere Prozesse zugänglich machen und neu ordnen. In diesen vertieften Bewusstseinszuständen können innere Blockaden erkannt, bearbeitet und gelöst werden. Gleichzeitig betrachtet der systemische Ansatz nicht nur das Individuum, sondern auch dessen Einbindung in familiäre und soziale Zusammenhänge. Auf diese Weise können sowohl persönliche Muster als auch externe Einflüsse reflektiert und nachhaltig verändert werden, um das Selbstbild zu stärken und Entwicklung ganzheitlich zu fördern.

4.2 *Zentrale Methoden im hypno-systemischen Coaching*

Zu den zentralen Methoden des hypno-systemischen Coachings gehören verschiedene Herangehensweisen, die auf bewusster und unbewusster Ebene wirken:

- **Hypnotische Trance:** In einem Zustand tiefer Entspannung kann das Unterbewusstsein erreicht werden. Dieser Zugang ermöglicht es, tiefsitzende emotionale Blockaden und innere Muster zu erkennen und neue, hilfreichere Sichtweisen zu entwickeln.

- **Arbeit mit inneren Bildern:** Durch Visualisierungen entstehen kraftvolle innere Szenarien, die das Selbstwertgefühl stärken können. Diese positiven Bilder wirken unterstützend auf die Selbstwahrnehmung und fördern das Vertrauen in die eigene Person.
- **Glaubenssatzarbeit:** Innere Überzeugungen, die oft unbewusst das Denken und Handeln prägen, werden bewusst gemacht. Ein besonderer Fokus liegt darauf, hinderliche Überzeugungen zu verändern und durch förderliche Einstellungen zu ersetzen, die eine gesunde Selbstentwicklung unterstützen.
- **Systemische Fragetechniken:** Reflexionsprozesse werden angeregt, indem Klient*innen dazu eingeladen werden, ihre Wahrnehmung und ihre Rolle im sozialen Gefüge zu hinterfragen. Dies hilft dabei, sich von äußeren Zuschreibungen zu lösen und ein selbstbestimmtes Selbstbild zu entwickeln – unabhängig von gesellschaftlichen oder digitalen Einflüssen.
- **Körperorientierte Verfahren:** Der Einbezug des Körpers ermöglicht den Zugang zu Gefühlen, die kognitiv oft nicht greifbar sind. Gerade in einer von Bildschirmzeit geprägten Welt helfen körperbezogene Methoden dabei, die Verbindung zu sich selbst wieder zu stärken und das eigene Selbstbild auf ganzheitliche Weise zu erfahren.
- **Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen (z. B. Seitenmodell):** Diese Methode bietet die Möglichkeit, unterschiedliche innere Stimmen und Persönlichkeitsaspekte sichtbar zu machen. Gerade bei Jugendlichen kann dies helfen, innere Widersprüche besser zu verstehen und als Teil der eigenen Identität zu integrieren. Anstatt Anteile zu unterdrücken, wird ein innerer Dialog gefördert, der die Vielfalt der Persönlichkeit wertschätzt.

4.3 *Integration in die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen*

Für die Gen Z, die in einer Welt lebt, in der die digitale Anerkennung eine zunehmend zentrale Rolle spielt, kann das hypno-systemische Coaching eine wertvolle Unterstützung bieten. Es hilft den Klient*innen, ihr Selbstbild von äußeren Bewertungen zu lösen und sich eine stabile, authentische Identität aufzubauen. Die permanente Konfrontation mit den "perfekten" Versionen anderer auf sozialen Medien kann das Selbstwertgefühl stark beeinflussen. Hypno-systemisches Coaching hilft dabei, diese externen Vergleiche zu überwinden und den Fokus auf das eigene innere Potenzial zu richten (Tiggemann & Slater, 2014).

Durch die Kombination aus bewusster Reflexion und tiefenpsychologischer Arbeit lernen junge Menschen, sich von negativen Vergleichsmustern zu lösen, ihre eigenen Stärken zu erkennen und sich selbstbewusst in ihrer Persönlichkeit zu entfalten. Es geht dabei nicht nur um kurzfristige Entlastung, sondern darum, langfristige emotionale Stabilität zu schaffen, die eine Grundlage für persönliche Entwicklung und Selbstakzeptanz bildet.

5. Anwendung im Coaching mit der Gen Z: Vom digitalen Selbstbild zur inneren Stabilität

Das Gefühl, nicht genug zu sein, begleitet viele Jugendliche durch ihren Alltag. Hypno-systemisches Coaching bietet einen vielschichtigen Zugang, um jungen Menschen einen sicheren Raum zur Selbstreflexion, emotionalen Entlastung und Identitätsentwicklung zu eröffnen.

5.1 *Hypno-systemische Prinzipien im Kontext der Gen Z*

Grundannahmen des hypno-systemischen Arbeitens, wie die Wertschätzung innerer Vielfalt, das Nutzen unbewusster Ressourcen und die Berücksichtigung des sozialen Umfelds, lassen sich gut auf die Lebenswelt junger Menschen übertragen. Die Arbeit orientiert sich nicht nur an der individuellen Problematik, sondern bezieht auch die Wechselwirkungen mit digitalen und sozialen Kontexten mit ein. Dabei geht es nicht darum, die digitale Welt zu verteufeln, sondern darum, Jugendliche zu befähigen, bewusst und reflektiert mit ihr umzugehen.

Gerade junge Menschen profitieren davon, wenn sie lernen, innere und äußere Bewertungen voneinander zu unterscheiden. Dabei helfen Methoden wie die Arbeit mit inneren Anteilen, die Visualisierung von Ressourcenbildern oder das symbolische Externalisieren belastender Glaubenssätze. Die Trancearbeit eröffnet Zugänge zu tieferliegenden emotionalen Erfahrungen, ohne dass alles rational verstanden oder erklärt werden muss. Für die Gen Z, die oft mit Reizüberflutung und Leistungsdruck konfrontiert ist, kann das ein heilsamer Kontrast zur Schnellebigkeit des Alltags sein.

5.2 *Digitale Selbstbilder und soziale Vergleichsprozesse im Coaching*

Im Coaching begegnen viele Jugendliche einem inneren Konflikt zwischen Selbstinszenierung und Selbstannahme. Die digitale Selbstdarstellung erzeugt häufig ein verzerrtes Selbstbild, das sich an äußeren Erwartungen und idealisierten Vorbildern orientiert. So entsteht ein chronischer Vergleich mit anderen, der die eigene Identitätsentwicklung erschwert (Steins & Jung, 2022).

Hypno-systemisches Coaching kann helfen, diese Muster bewusst zu machen. Die Jugendlichen lernen, ihr digitales Ich von ihrem inneren Erleben zu unterscheiden. Eine hilfreiche Methode ist etwa die symbolische Aufstellung eines inneren Teams, z. B. mit Hilfe des Seitenmodells: verschiedene innere Anteile wie der "Performer", der "Zweifler" oder das "authentische Selbst" werden visualisiert und miteinander in Beziehung gesetzt. Das schafft Klarheit darüber, welche Stimmen gerade besonders laut sind und welche vielleicht zu wenig Raum bekommen.

Auch metaphorische Sprache spielt eine große Rolle. Wenn ein Jugendlicher zum Beispiel sein digitales Selbstbild als „goldene Rüstung“ beschreibt, kann daraus ein

Zugang entstehen: Wovor schützt die Rüstung? Was liegt darunter verborgen? Solche Bilder machen komplexe innere Vorgänge greifbar und fördern emotionale Integration.

5.3 Fallbeispiel: Noah und der Druck, perfekt zu sein

Noah ist 17 Jahre alt und kommt mit der Frage ins Coaching: „Warum fühle ich mich nie gut genug, obwohl ich alles richtig mache?“ In der Schule ist er leistungsstark, auf Social Media wirkt er selbstsicher und beliebt. Doch hinter dieser Fassade fühlt er sich oft leer und angespannt. Er beschreibt das Gefühl, ständig Erwartungen erfüllen zu müssen, von anderen und von sich selbst.

In der ersten Sitzung wird mithilfe einer Imaginationsübung eine innere Landschaft erkundet. Noah trifft in seiner Vorstellung auf eine jüngere Version von sich selbst, die neugierig, aber unsicher wirkt. Er beschreibt diesen Anteil als „verlorenen Jungen“, der sich nach echter Anerkennung sehnt. Im weiteren Verlauf der Sitzungen arbeitet Noah mit dem inneren Bild dieses Jungen. Er lernt, ihn nicht mehr zu unterdrücken, sondern ihm bewusst zuzuhören.

Mit Hilfe des Seitenmodells wird Noahs „innere Rollenlandschaft“ sichtbar gemacht. Er erkennt, dass der „Erfolgreiche“ in ihm viel Raum einnimmt, während der „Verletzliche“ kaum Platz hat. Durch das Arbeiten mit diesen unterschiedlichen „Seiten“ lernt Noah, seine inneren Anteile besser zu verstehen und zu integrieren. Dabei hilft ihm besonders die bewusste Differenzierung zwischen seinem digitalen Selbstbild und dem „authentischen Selbst“, das er in sich selbst entdeckt.

Durch hypnotische Tranceübungen erlebt Noah Momente echter Selbstannahme, frei von Bewertung. In einer späteren Sitzung beschreibt er ein inneres Bild von einem „klaren See“, der für Ruhe und Echtheit steht. Ein kraftvoller Kontrast zur digitalen Reizwelt, in der er sich sonst bewegt.

Im Verlauf des Prozesses beginnt Noah, sich auch im Alltag authentischer zu zeigen. Er reduziert seine Bildschirmzeit, führt ein Tagebuch über seine Gedanken und lernt, seinen Wert nicht mehr nur an Leistung und Likes zu messen. Das Coaching hilft ihm, die Verbindung zu seinem inneren Erleben zu stärken und sich von äußeren Vergleichsmechanismen zu lösen.

6. Herausforderungen und Grenzen des hypno-systemischen Coachings

Die Arbeit mit der Gen Z bietet sowohl wertvolle Chancen als auch spezifische Herausforderungen. Diese junge Generation ist offen für neue Ansätze und reflektiert ihre persönlichen und beruflichen Entwicklungen oft intensiv. Gleichzeitig erfordert ihre digitale Sozialisation eine angepasste Coaching-Herangehensweise.

6.1 Chancen in der Arbeit mit der Gen Z

Die Gen Z zeichnet sich durch eine hohe Neugier und eine ausgeprägte Selbstreflexion aus. Sie ist vertraut mit Themen wie mentaler Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung, was die Bereitschaft zur Coaching-Arbeit erleichtert. Hypno-systemisches Coaching kann hier besonders erfolgreich sein, da es kreative Ansätze wie Visualisierungen, digitale Coaching-Tools oder interaktive Übungen integriert, die von der Gen Z gut angenommen werden. Diese Generation schätzt individualisierte Betreuung, die ihre Werte von Authentizität und Selbstbestimmung respektiert. Das hypno-systemische Coaching, das sowohl bewusste Reflexion als auch tiefgehende innere Arbeit umfasst, entspricht der Sehnsucht nach echten, nachhaltigen Veränderungen.

6.2 Mögliche Widerstände und Stolpersteine

Trotz der Offenheit gegenüber neuen Methoden gibt es auch Hürden. Ein bedeutendes Hindernis ist die hohe digitale Ablenkung, die bei der Gen Z oft zu kürzeren Aufmerksamkeitsspannen führt. Das kann die Etablierung tiefgehender Reflexionsprozesse erschweren. Zudem neigt die Gen Z dazu, schnelle Lösungen zu erwarten, da sie in einer Welt lebt, die auf sofortiges Feedback und Anerkennung ausgelegt ist.

Hypno-systemisches Coaching erfordert jedoch Geduld und die Bereitschaft, tiefere innere Prozesse zu durchlaufen, was zu Widerständen führen kann, wenn diese schnelle Belohnung nicht unmittelbar eintritt. Ein weiteres Problem ist die starke Abhängigkeit von externer Bestätigung. Dies kann dazu führen, dass die intrinsische Motivation für den Coaching-Prozess schwankt. Hier sind gezielte Interventionen notwendig, um das Selbstvertrauen zu stärken und die Unabhängigkeit von äußeren Bewertungen zu fördern.

6.3 Reflexion der Rolle des Coaches

In der Arbeit mit der Gen Z nimmt der Coach nicht nur die Rolle eines Begleiters, sondern auch die eines Impulsgebers für die langfristige Selbstentwicklung ein. Eine wertschätzende, anpassungsfähige Haltung ist essenziell. Es ist wichtig, die Balance zwischen digitalen und analogen Methoden zu finden und individuell auf die Bedürfnisse der Klient*innen einzugehen. Insbesondere muss der Coach die Eigenverantwortung der Klient*innen fördern, damit dieser lernt, seine Identität unabhängig von äußeren Einflüssen zu entwickeln. Dies bedeutet, dass der Coach sowohl als empathischer Begleiter als auch als Förderer der Selbstbestimmung auftritt.

7. Fazit und Ausblick: Hypno-systemisches Coaching als wertvolle Unterstützung für die Gen Z

Die Gen Z steht vor einer einzigartigen Herausforderung: die Balance zwischen digitaler Inszenierung und authentischem Selbstbild zu finden. Die Analyse hat gezeigt, dass Social Media einen tiefgreifenden Einfluss auf die Identitätsentwicklung junger Menschen hat – sowohl positiv als auch negativ. Während soziale Netzwerke Austausch, Inspiration und Zugehörigkeit bieten, fördern sie zugleich Vergleichsdruck und die Abhängigkeit von äußerer Bestätigung. In dieser digitalen Ära ist es umso wichtiger, dass junge Menschen Strategien entwickeln, um sich unabhängig von externen Bewertungen zu definieren und ein stabiles Selbstbild zu etablieren.

Hypno-systemisches Coaching eröffnet Jugendlichen der Gen Z eine Möglichkeit, sich selbst jenseits digitaler Rollenbilder zu entdecken. Es schafft Erfahrungsräume, in denen innere Sicherheit, emotionale Regulierung und Selbstannahme gefördert werden. Besonders durch den Einsatz von Imaginationsmethoden, systemischen Aufstellungen und der Arbeit mit inneren Anteilen entsteht ein Coachingprozess, der Jugendliche auf ihrem Weg zu mehr Authentizität und Stabilität wirkungsvoll begleiten kann.

7.1 *Bedeutung für die Coaching-Praxis*

Für Coaches ergibt sich eine entscheidende Aufgabe: Sie müssen nicht nur digitale Dynamiken verstehen, sondern auch gezielt Methoden anbieten, die Selbstreflexion und emotionale Resilienz fördern. Die Kombination aus hypnotherapeutischen und systemischen Ansätzen ermöglicht es, tief verwurzelte Muster zu erkennen und langfristig zu verändern. Besonders wichtig ist es, dass der Coaching-Prozess als bereichernde und unterstützende Maßnahme wahrgenommen wird und nicht als „Reparaturmaßnahme“. Die Jugendlichen müssen motiviert werden, sich auf den Prozess einzulassen und Vertrauen in die Methoden zu entwickeln.

In der Arbeit mit der Gen Z ist es besonders entscheidend, eine wertschätzende Haltung zu wahren und ein Coaching-Angebot zu schaffen, das den individuellen Bedürfnissen dieser jungen Zielgruppe gerecht wird. Interaktive, kreative Methoden sowie die Einbeziehung digitaler Tools können dazu beitragen, die Aufmerksamkeit und Motivation der Klient*innen zu fördern und den Coaching-Prozess wirksam zu gestalten.

7.2 *Mögliche Weiterentwicklungen oder offene Fragen*

Ein zentraler Aspekt für die Zukunft ist die Anpassung von Coaching-Techniken an die digitale Lebenswelt. Die Frage, ob virtuelle Coaching-Methoden genauso effektiv sein können wie persönliche Sitzungen, wird zunehmend relevant. In einer Welt, in der digitale Kommunikation die zwischenmenschliche Interaktion dominiert, stellt

sich die Herausforderung, den persönlichen Kontakt zu ersetzen oder sinnvoll zu ergänzen. Welche digitalen Tools, wie z. B. KI-gestützte Reflexionsmethoden oder interaktive Visualisierungstools, könnten neue Potenziale im Coaching-Prozess eröffnen? Auch die Entkoppelung der Selbstwahrnehmung von Social-Media-Mechanismen bleibt ein entscheidender Bereich für die Weiterentwicklung von Coaching-Techniken.

Das hypno-systemische Coaching stellt bereits heute einen wirkungsvollen Ansatz dar, doch die digitale Transformation wird weiterhin neue Herausforderungen mit sich bringen. Die Reflexion und Anpassung an diese Entwicklungen bleibt daher ein fortlaufender Prozess. Coaches müssen flexibel bleiben und stets nach innovativen Methoden suchen, um der Gen Z effektiv zur Seite zu stehen und ihre Selbstwahrnehmung zu stärken. Gleichzeitig bleibt es wichtig, dass auch die Klient*innen lernen, ihre Identität unabhängig von der digitalen Welt zu definieren und ein gesundes Gleichgewicht zwischen realem und digitalem Selbstbild zu finden.

7.3 *Ausblick*

Die psychischen Herausforderungen der Gen Z, die durch den ständigen digitalen Vergleich und die damit verbundene Abhängigkeit von äußerer Bestätigung entstehen, werden in den kommenden Jahren vermutlich weiter zunehmen. Die Notwendigkeit von unterstützenden Maßnahmen wie hypno-systemischem Coaching wird weiter steigen, da die digitale und die reale Welt immer mehr miteinander verschmelzen. Coaching-Ansätze können für die Gen Z einen wichtigen Beitrag dazu leisten, die Weichen für ein gesundes Selbstbild zu stellen, um langfristig eine Stabilität der gesamten Persönlichkeit zu fördern.

Quellenverzeichnis

- Erickson, M. H. (1980). *Hypnotherapy: An exploratory casebook*. Irvington Publishers.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. 8.5.2025. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. 8.5.2025. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Krieshok, T. S. (2014). *The systemic model of career development: Theory and practice*. Jossey-Bass
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. 8.5.2025. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Quote Investigator. (2014, January 20). *Be yourself; everyone else is already taken*. 8.5.2025. <https://quoteinvestigator.com/2014/01/20/be-yourself/>
- Schmidt, G. B. (2011). *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung: Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten* (7. Aufl.). Carl-Auer.
- Steins, G., & Jung, S. (2022). *Jugend und soziale Medien: Psychologische Perspektiven auf Selbstbild, Vergleich und Identitätsentwicklung*. Beltz Juventa.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630–643. 8.5.2025. <https://doi.org/10.1002/eat.22314>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.