

Coaching bei Stress

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Hintergrund und Relevanz	3
Klassifizierung und Zielsetzung	3
Hauptteil	4
Definition Stress	4
Differenzierung zwischen Stress und Angst.....	5
Definition Systemisches Coaching.....	5
Differenzierung von Therapie und Beratung zu Coaching	6
Systemisches Coaching bei Klienten mit Stress	6
Pacing	7
Reframing.....	7
Systemische Fragen.....	8
Ressourcenaktivierung	8
Externalisierung	9
Arbeit mit Metaphern	9
Guidance & Handlungsfähigkeit	10
Learnings: Chancen, Risiken und Grenzen	10
Schluss	11
Literaturverzeichnis	13

Einleitung

Hintergrund und Relevanz

Die Verbreitung psychischer Erkrankungen hat in den letzten Jahrzehnten weltweit zugenommen. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden etwa 300 Millionen Menschen an Depressionen und Angststörungen, während rund 264 Millionen Menschen weltweit (Organization, 2017). Diese alarmierenden Zahlen verdeutlichen den dringenden Bedarf an effektiven Interventionen. Systemisches Coaching (SC) hat das Potenzial neben Therapie, Beratung und anderen Ansätzen eine wertvolle und ergänzende Unterstützung in einem ganzheitlichen Ansatz zu leisten. Psychischen Störungen wie Angst stellen erhebliche Belastungen für Betroffene dar und können die Lebensqualität mindern. Traditionelle Behandlungsmethoden umfassen meist eine Kombination aus pharmakologischen Ansätzen und psychotherapeutischen Interventionen (Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention, 2024). Stress ist ein Zustand, der von Klienten auf individuelle Weisen wahrgenommen und beschrieben wird. In der modernen, schnellen und technologiegetriebenen Welt erleben viele Menschen erhöhten Stress, der sich im schlimmsten Fall zu Dauerstress oder zu chronischen Krankheitsbildern entwickelt (Gelsing, 2024).

Klassifizierung und Zielsetzung

Diese Arbeit lässt sich in dem Bereich der Gesundheit zuordnen. Die Darstellung der verschiedenen Aspekte von Systemischem Coaching in der Begleitung von Klienten mit Stress ist in dieser Arbeit auf eine Länge von zehn Seiten begrenzt. Die Darstellung der wissenschaftlichen Grundlagen von Stress und die Integration von Beispielen des Coachings unterstützen die Praxisrelevanz des Themas. Dabei werden die Methoden und Interventionen des Coachings, sowie deren Wirksamkeit und Anwendungsgebiete beschrieben. Ziel dieser Arbeit ist es, die Anwendung von Coaching bei Klienten mit Stress im Kontext der Ausbildung zum Systemischen Coach bei Inkonstellation, darzustellen. Außerdem wird eine Abgrenzung von Therapie und Coaching vollzogen. Die Arbeit basiert auf einer Literaturrecherche, die wissenschaftliche Studien und Fachliteratur zu den Themen systemisches Coaching, systemische Beratung und Stress berücksichtigen.

Hauptteil

Definition Stress

Stress stellt eine komplexe emotionale und physiologische Reaktion dar, die sich durch eine Kombination aus evolutionären, neurologischen, biologischen und psychologischen Faktoren erklären lässt. Stress tritt ein, sobald der Mensch einer für ihn bedrohlichen Situation ausgesetzt ist (Hüther, 2011).

Neurologisch betrachtet gibt es im Gehirn mehrere Regionen, die an der Entstehung von Stress beteiligt sind, insbesondere die Amygdala und der präfrontale Cortex. Die Amygdala präsentiert das Zentrum der Verarbeitung. Bei einer potenziell bedrohlichen Situation wird die Amygdala aktiviert und löst eine "Kampf- oder Fluchtreaktion" aus. Der Präfrontaler Cortex stellt den Teil des Gehirns dar, der für das rationale Denken verantwortlich ist und hilft, die Reaktion der Amygdala zu modulieren, indem er die Bedrohung bewertet und entscheidet, ob die Reaktion angemessen ist (Purps-Pardigol, 2021).

Hinsichtlich biologischer Mechanismen ist zu erwähnen, dass die Stressreaktion stark durch das autonome Nervensystem beeinflusst wird. Dieses besteht aus zwei Anteilen, dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Bei einer akuten Bedrohung, aktiviert der Sympathikus das "Kampf-oder-Flucht-System", was zu einer Freisetzung von Hormonen wie Adrenalin und Cortisol führt. Diese Hormone erhöhen zum Beispiel den Herzschlag, erweitern die Pupillen und steigern die Atemfrequenz, um den Körper auf eine schnelle Reaktion vorzubereiten. Der Parasympathikus versetzt den Körper, nach der Bedrohung, in einen entspannten Zustand. Die verlangsamte Atemfrequenz, die Pupillenverengung und die verlangsamte Herzfrequenz setzen beispielsweise ein (Purps-Pardigol, 2021).

Aus Sicht der evolutionären Perspektive hat Stress das Überleben des Menschen gefördert. In gefährlichen Situationen half Stress dem Körper, schneller zu reagieren und somit vor Bedrohungen zu fliehen oder sich zu verteidigen. Früher waren es Raubtiere oder andere physische Gefahren. Heute sind es soziale und psychische Bedrohungen, wie zum Beispiel die Überforderungen am Arbeitsplatz, der Konflikte in der Partnerschaft oder der ständige Zeitdruck (Dr. med. Eder & Dr. med. Sperlich, 2019).

Laut der Stressbewältigungstheorie von Lazarus und Folkman (1984) führt die kognitive Bewertung der vermeintlichen Bedrohung dazu, dass Menschen Stress entweder als positiv (Eustress) oder negativ (Distress) erfahren. Beim Eustress wird der Unterschied zwischen den Anforderungen und den eigenen Fähigkeiten als anregend empfunden, während er im Distress als überfordernd wahrgenommen wird.

Dauerhafter Stress kann im schlimmsten Fall zu zwanghaften Gedanken, emotionaler Erschöpfung und psychischen Erkrankungen führen (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2018). Beispiele der verschiedenen Formen von Krankheitsbildern lauten F41.A Angststörung, Z73.0 Burnout oder F32.A Depression ((KBV), 2024).

Eine diagnostizierte psychische Erkrankung wird in der klassischen Vorgehensweise durch eine Psychotherapie (z.B. Kognitive Verhaltenstherapie) und den Einsatz von Arzneimitteln (z.B. Antidepressiva) behandelt. Dies wird im Rahmen dieser Arbeit nicht weiter thematisiert.

Differenzierung zwischen Stress und Angst

Stress ist eine unmittelbare Reaktion auf eine gegenwärtige Herausforderung. Das Gehirn aktiviert dabei bestimmte Netzwerke, die auf Problemlösung und Handlungsfähigkeit fokussiert sind. Es handelt sich um eine kurzfristige Anpassung an die Umwelтанforderungen.

Angst dagegen ist stärker zukunftsorientiert. Sie entsteht häufig in Situationen, in denen eine vermeintlich unklare oder unvorhersehbare Bedrohung existiert. Während Stress in Alltagssituationen Handlungsdruck erzeugt, kann Angst im ungünstigsten Fall lähmend wirken und zu Vermeidungsverhalten führen (Purps-Pardigol, 2021).

Definition Systemisches Coaching

Ein systemischer Coach unterstützt und begleitet Einzelpersonen, Teams und Organisationen dabei ihre Ziele zu erreichen, Herausforderungen zu bewältigen und nachhaltige Veränderungen zu initiieren. Der systemische Ansatz betrachtet den Klienten nicht isoliert, sondern als Teil eines größeren Systems, das beispielsweise die Familie, das berufliche Umfeld oder soziale Netzwerke umfasst. Der systemische Coach hilft seinen Klienten, ihre eigenen Ressourcen und Potenziale zu erkennen und zu nutzen, indem er Fragen stellt, die neue Perspektiven eröffnen, und zur Selbstreflexion und Eigenverantwortung ermutigt (ICO, 2024). Ein systemischer Coach arbeitet in verschiedenen Bereichen, darunter berufliche Weiterentwicklung, persönliche Entwicklung, Team- und Organisationsentwicklung und Konfliktbewältigung. Ziel ist es, die Selbstwirksamkeit und Autonomie der Klienten zu fördern, sodass diese in der Lage sind, eigene Lösungen zu finden und umzusetzen (ICO, 2024). Coaching basiert auf psychologischen und pädagogischen Theorien und Forschungsergebnissen zur Verhaltensänderung und Motivation.

Eine fundierte Ausbildung in systemischem Coaching ist unerlässlich, um Klienten professionell begleiten zu können. Darüber hinaus sind Fort- und Weiterbildungen in Fachbereichen zu empfehlen. Auch im Kontext von Stress gibt es Weiterbildungsangebote die die Themen Stressmanagement, Angstbewältigung und Trauma vertiefen. Ausgebildete Coaches müssen ihre Arbeit regelmäßig reflektieren und Ihre Persönlichkeit durch verschiedene Tools sichern. Der Coach sollte selbst gefestigt und reflektiert sein, um mit den herausfordernden Emotionen der Klienten umgehen zu können. Hierbei können auch regelmäßige Supervision und der Austausch mit Kollegen helfen, um eigene blinde Flecken zu erkennen und sich weiterzuentwickeln.

Differenzierung von Therapie und Beratung zu Coaching

Ein Coach, ohne Heilerlaubnis oder Approbation, arbeitet im Rahmen einer nicht medizinischen Sitzung und behandelt dabei nicht die diagnostizierten Krankheiten nach ICD-10 (International Classification of Diseases), wie zum Beispiel einer F33.0 rezidivierenden depressiven Störung, gegenwärtig leichte Episode oder einer F41.1 generalisierten Angststörung (Dilling, Mombour, & Schmidt, 2010). Der Coach behandelt keine psychischen Störungen im klinischen Sinne. Klienten mit pathologischen Diagnosen oder intensiven emotionalen Krisen werden ebenfalls nicht behandelt, sondern bei Bedarf an Therapeuten verwiesen. Der Coach mit einer abgeschlossenen Ausbildung kann eine ergänzende Unterstützung für Klienten sein, um den Klienten bei der Stressbewältigung und Selbsthilfe zu begleiten (Kropfreiter, 2023). Der Coach unterstützt den Klienten, seine eigenen Ressourcen zu aktivieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Es geht um die Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit des Klienten. Der Coach stellt Fragen und gibt keine direkten Ratschläge oder Anweisungen. Der Coach ist für eine transparente Darstellung und Kommunikation hinsichtlich der eigenen Kompetenzen gegenüber dem Klienten verantwortlich. Ein Coach ohne Medizinische Fachausbildung ist nicht dazu berechtigt Diagnosen zu stellen oder therapeutisch aktiv zu sein. Hinsichtlich der Weiterbildungen von Coaches bei der Arbeit mit gestressten Klienten werden beispielsweise Weiterbildungsangebote in den Bereichen Hypnose, Atmung, Progressive Muskelentspannung oder Neurofeedback empfohlen.

Systemisches Coaching bei Klienten mit Stress

Aus den Erkenntnissen der Theorie und den praktischen Einheiten der Ausbildung wurden Anwendungsangebote für die Arbeit eines systemischen Coaches abgeleitet. Ausgangssituation ist dabei, dass Klienten mit körperlichen oder mentalen Symptomen die Begleitung durch einen Coach suchen. Es wird betont, dass das Stressempfinden etwas sehr Individuelles darstellt. So können für den einen körperliche Symptome wie Schlaflosigkeit, Herzklopfen oder eine schnelle Aussprache Stressindikatoren darstellen. Für den anderen stellen mentale Symptome wie Unkonzentriertheit, Kampfmodus oder Groll entsprechende Indikatoren dar. Manchen Klienten sind die genannten und auch weitere Symptome nicht bekannt, was für die gemeinsame Zusammenarbeit kein Hindernis darstellt.

Die Wahrnehmung über die Stressauslöser und die eigenen Bewältigungsfähigkeiten beeinflussen sehr individuell das emotionale Erleben eines jeden Klienten. So kann Sport, Zeit mit der Familie, Termine mit Freunden und ein Vollzeitjob Eustress beim Klienten erzeugen, weil damit keinerlei negativer Druck ausgelöst wird. Der Sympathikus hat in diesem Fall eine erhöhte Aktivität und das Nervensystem befindet sich, trotz des vermeintlich positiven

Stresses, in einer Disbalance. In der Regel suchen Klienten mit Distress die Unterstützung, auf die die oben genannten Faktoren ebenso zutreffen können, aber dabei eine Überforderung (negativen Stress) empfinden. Ohne dabei einen Klienten zu zitieren, wiederholen sich folgende allgemeine Glaubenssätze: „Ich muss alles allein schaffen.“, „Ich muss das perfekt absolvieren.“, „Ich muss alles auf einmal erledigen“, „Alles läuft schief.“.

Ein systemischer Coach kann in der Arbeit mit gestressten Klienten eine Reihe von Interventionen nutzen, um die Klienten zu unterstützen. Diese Techniken werden genutzt, damit der Klient die Eigenwahrnehmung, das Verhalten und die Interaktionen durchleuchten kann. Ziel ist es dabei stets, dass der Klient stressige Situationen besser bewältigen und die Handlungsfähigkeit steigern kann. Hierbei ist es nicht der Job des Coaches die Auslöser des Stresses zu eruieren. Folgend sind Beispiele aufgezeigt, die im Rahmen eines Coachings Anwendung finden können.

Pacing

Bei dem Pacing geht es um den Kontaktaufbau zwischen Coach und Klient, mit dem Ziel Vertrauen zu schaffen. Dieses kann auf verschiedenen Ebenen erfolgen. Zum Beispiel durch aktives Zuhören, das Halten von Augenkontakt und auch auf der Bewegungsebene. Wenn zum Beispiel ein Klient schnell redet und stark mit den Füßen wippt, können dies Anzeichen für Unsicherheit und Nervosität ausdrücken. Der Coach kann dieses Verhalten auf verschiedene Weisen spiegeln und dem Klienten verdeutlichen, dass der Coach einen Raum schafft und hält, in dem der Klient wertfrei wahrgenommen wird. Auch kann der Coach durch verschiedene Angebote dem Klienten vermitteln, dass dieser sich aktiv an den Gegebenheiten des Settings beteiligen darf. Wenn beispielsweise laute Umgebungsgeräusche zum nervösen Wippen mit dem Fuß führen, dann kann das Fenster geschlossen werden. Darüber hinaus können durch den Coach Parameter abgefragt werden, die den Klienten dabei unterstützen sich in dem Umfeld wohlfühlen. Durch Pacing kann die Basis der weiteren Zusammenarbeit zwischen Coach und Klient geschaffen und verstärkt werden.

Reframing

Das Reframing bedeutet, die Perspektive auf eine Situation zu verändern, mit dem Ziel diese in einem neuen Zusammenhang anders zu betrachten (Kaweh, 2011). Im Kontext von Stress kann der Coach dem Klienten helfen, überfordernde Gedanken in einem neuen Licht zu sehen und so den Druck zu reduzieren. Ein Beispiel für eine negative Aussage wäre, „Ich werde bei der Präsentation versagen!“. Eine Version nach dem Reframing wäre dann, „Meine Angebote sind ein Geschenk für mein Team und ich fühle mich wohl dabei sie mit Ihnen zu teilen.“

Durch konkrete Fragen kann der Coach den Klienten dabei unterstützen, die negativ behafteten Aussagen in einen neuen Rahmen zu setzen und die

Bedeutung umzudeuten. Fragen dazu könnten wie folgt lauten, „Welche positive Absicht steckt hinter Ihrer Präsentation?“ Dies hilft, die überfordernde Situation als einen Teil des Lebens zu verstehen, der auch positive Aspekte mit sich bringen kann.

Systemische Fragen

Systemische Fragen sind wichtig, um das System des Klienten und die Beziehungen darin zu verstehen. Dazu gehören unter anderem die zirkulären Fragen, die hypothetischen Fragen und die Skalierungsfragen.

Zirkuläre Fragen helfen, unterschiedliche Perspektiven innerhalb des Systems eines Klienten zu erkennen. Der Coach stellt Fragen, die verschiedene Perspektiven einbeziehen wie zum Beispiel, "Was sagt Ihr Partner über all die Aufgaben, die Sie aktuell bewältigen?" oder "Wie würde Ihre Freundin Ihre aktuelle Situation beschreiben?" Dies hilft dem Klienten, aus der eigenen problembehafteten Sicht herauszukommen und neue Perspektiven zu entwickeln. Die Arbeit mit Mustern und Wechselwirkungen ist relevant. Im systemischen Coaching wird davon ausgegangen, dass Druck, Überforderungen oder auch Ängste in Wechselwirkung mit dem sozialen Umfeld stehen. Durch Fragestellungen kann darauf geblickt werden, welche Systeme (z.B. Familie oder Arbeitsumfeld) den Stress verstärken oder reduzieren. Das langfristige Ziel ist, dass Klienten innerhalb dieser Systeme Handlungsfähigkeit erlangen können.

Hypothetische Fragen fördern die Vorstellungskraft und ermöglichen es dem Klienten, neue Lösungen zu entdecken. Der Coach stellt Fragen, die die Vorstellungskraft des Klienten aktivieren. "Mal angenommen, Sie hätten keinen Stress mehr – was würden Sie dann anders machen?" Diese Art der Frage ermöglicht es, neue Denk- und Handlungsspielräume zu eröffnen.

Skalierungsfragen unterstützen Coach und Klient dabei, den Fortschritt zu messen und kleine Veränderungen zu erkennen. Der Coach lässt den Klienten seine Angst auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten. Ein Beispiel kann lauten, "Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 für ‚Sehr schwach‘ und 10 für ‚Sehr ausgeprägt‘ steht, wie stark empfinden Sie Ihre Angst gerade?" Auf die Skalierungsfragen, lassen sich Anschlussfragen, wie: "Was müsste passieren, damit Sie eine 4 erreichen?", "Wie ist es passiert, dass Sie auf einer 2 starten und nicht bei -1?" erfolgen. Dies hilft dem Klienten, den subjektiven Grad des Stresses einzuordnen und Fortschritte messbar zu machen.

Ressourcenaktivierung

Ressourcenaktivierung bedeutet, die vorhandenen Stärken und Ressourcen des Klienten zu identifizieren und zu nutzen. Dies kann durch gezielte Fragen und Übungen geschehen. Der Coach kann dazu den Klienten in einem ersten Schritt bitten, eine Liste von Situationen zu erstellen, in denen in der

Vergangenheit erfolgreich mit stressigen Situationen umgegangen wurde. Anschließend kann der Coach den Klienten die erarbeiteten Strategien auf die aktuelle Situation anwenden lassen. Der Coach unterstützt den Klienten dabei, eigene Ressourcen und Stärken zu erkennen. Beispiel: "Wann haben Sie in der Vergangenheit Ähnliches erlebt und wie haben Sie es damals bewältigt?" Dadurch wird das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit gestärkt. Die Ressourcenaktivierung ist eines der relevanten Tools in der Systemischen Arbeit. Durch systemische Methoden zeigt der Klienten sich auf, welche inneren und äußeren Ressourcen bereits zur Verfügung stehen und wie sie diese genutzt werden können, um den Stress zu bewältigen.

Externalisierung

Externalisierung ist eine Technik, bei der die Probleme des Klienten als externe, separate Entitäten betrachtet werden. Dies kann helfen, die Identifikation des Klienten mit seinem Stress zu reduzieren und ihm mehr Kontrolle über die Situation zu geben. Anstatt zu sagen "Ich bin gestresst", könnte der Klient lernen zu sagen "Der Stress besucht mich gerade". Dies schafft Distanz und ermöglicht eine neue Umgangsweisen. Außerdem hat es die Externalisierung zum Ziel es dem Klienten zu vereinfachen, sich nicht mit dem Stress identifizieren und das Problem als veränderbar betrachten zu können.

Arbeit mit Metaphern

Metaphern können kraftvolle Werkzeuge im Coaching sein, um komplexe Gefühle und Situationen zu verdeutlichen und zu bearbeiten. Der Coach nutzt Metaphern und Geschichten, die indirekt einen Zugang zu den Problemen des Klienten schaffen. Dabei kann der Coach den Klienten ermutigen, seinen Stress als ein Bild oder eine Geschichte zu beschreiben. Durch spezifische Fragen ein ganzheitliches Bild des Stresses durch den Klienten beschreiben lassen. So könnte der Stress beispielsweise als ein Rucksack beschreiben werden, der auf den Schultern lastet und das Laufen erschwert. Der Rucksack wiegt so schwer, als ob jemand Steine hineingelegt hat, so dass man das Aneinanderreiben der Steine mit jeder Bewegung hören kann. In der Luft liegt der Duft von Schweiß. Durch erneute Fragetechniken des Coaches kann das Bild des Rucksacks komplettiert werden und die Kompetenzen dieser symbolischen Gestalt herausgearbeitet werden. Durch Anwendung des Seitenmodells kann auf der Ebene der Metapher herausgearbeitet werden, was dem Rucksack gegenübersteht. Während der Ausarbeitung beider Seiten kann sich der Coach visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch (VAKOG) die Details vom Klienten beschreiben lassen. Anschließend wird die Kooperationsbereitschaft der beiden Seiten hergestellt und ggf. eine Steuerungseinheit eingebaut, bevor die erarbeitete Situation verankert und auf eine anstehende Situation übertragen werden kann. Auf dem Weg der Selbstwirksamkeit des Klienten sollten in der Arbeit mit Metaphern wiederholt das Pacing und Reframing Anwendung finden. Durch die tiefe Entspannung und erhöhte Suggestibilität können Klienten Zugang zu ihrem Unterbewusstsein

erlangen und tiefsitzende emotionale Konflikte aufarbeiten. Dies fördert nicht nur die Symptomlinderung, sondern auch eine nachhaltige psychische Stabilität.

Guidance & Handlungsfähigkeit

Die Erarbeitung individueller Ziele ist Aufgabe ist ebenfalls Teil der Systemischen Arbeit. Der Klient wird dabei unterstützt die Ängste zu verstehen, in den größeren Kontext des Lebens zu stellen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Aktivitäten zur Stressbewältigung und zur Resilienzförderung können zum Beispiel Atemtechniken, Meditation, körperliche Bewegung oder kreative Tätigkeiten darstellen. Diese helfen dabei, das Nervensystem zu beruhigen und Stresshormone abzubauen. Dabei entscheidet der Klient welche Aktivitäten die gewünschte entspannende Wirkung erzielt.

Hierzu können konkrete Handlungspläne im Coaching erarbeitet werden. Der Fokus liegt darauf, dass die Klienten praktische, umsetzbare Strategien für den Alltag entwickeln, um überfordernde Situationen Schritt für Schritt zu überwinden. Dies lenkt den Gedanken weg von dem Stress und fördert die Selbstwirksamkeit.

Auch soziale Bindungen können in diesen Handlungsplänen Berücksichtigung finden. Der Aufbau von tiefen und bedeutungsvollen Beziehungen ist ein zentraler Stresspuffer. Das Schaffen von Vertrauen und die Pflege sozialer Beziehungen sind können zentrale Punkte sein, um aus diesen negativen Zuständen auszubrechen. Ein unterstützendes Umfeld, soziale Bindungen, Selbstreflexion und bewusste Veränderung der eigenen Denkmuster können alte Stressoren überwinden.

Learnings: Chancen, Risiken und Grenzen

Das Coaching bietet eine alternative oder ergänzende Methode, die durch positive Verstärkung und unbewusstes Lernen zu nachhaltigen Veränderungen beitragen kann. Coaching ist zeitaufwendig und kann im Rahmen von Themen, die mit Stress behaftet sind, mehrere Sitzungen erfordern. Zum Vergleich kann die Dauer von Einzelcoachings in dem Bereich des Life-Coachings im Durchschnitt von 1 bis 3 Sitzungen liegen.

Im Coaching muss nicht ganzheitlich auf die Vorgeschichte des Klienten eingegangen werden, um am individuellen Thema zu arbeiten. Eine deutliche Abgrenzung seitens des Coaches ist eine der Grundvoraussetzungen für die Arbeit mit Klienten. Aus dem Erstgespräch muss dem Klienten die Übersicht über das Angebot und die Arbeitsweise des Coaches hervorgehen. Dadurch, dass Coaching keine anerkannte Kassenleitung der Gesetzlichen Krankenkassen darstellt, müssen die Kosten von den Klienten individuell geleistet werden. Hierdurch ergibt sich die Chance, dass Coaching von

Klienten aufgesucht wird, die aus eigener Willenskraft diesen Weg zur Selbstwirksamkeit wählen. Dennoch zeigt sich in der Realität, dass Kassenleistungen den privaten Leistungen bevorzugt werden. Daher ist die Bedeutung eines breiten Coaching Angebots nicht zu unterschätzen.

Die Anpassung der Sitzungen an die spezifischen Bedürfnisse und Ziele des Klienten mit Stress ist eine weitere Grundvoraussetzung eines jeden erfolgreichen Coachings. So können Glaubenssätze aufgeschlüsselt, Bedürfnisse aufgedeckt und Ziele nachhaltig erarbeitet werden. Durch individuell erarbeitete Ziele und Umsetzungsmaßnahmen kann die körperliche und mentale Balance eines Klienten in Balance gebracht werden.

Wenn ein Coach den Anspruch hat, den Klienten professionell und zielführend zu begleiten, dann endet die Reise nicht mit der Ausbildung zum Systemischen Coach. Anschließende Fortbildungen oder Bildungsmaßnahmen, Fachliteratur, Austausch mit anderen Coaches und regelmäßige Teilnahme an Coaching als Klient, sind Teil des weiteren Werdegangs. Diese Schritte sind mit viel Zeit und hohen Kosten verbunden.

Schluss

Systemisches Coaching bietet eine strukturierte, evidenzbasierte Methode zur Unterstützung von individuellen Themen. Es hilft Klienten ihre Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit zu stärken und dadurch die Symptome zu reduzieren. Durch regelmäßige Sitzungen, ergänzende Techniken und individualisierte Aufgaben zur Eigenanwendung, können nachhaltige Ergebnisse erzielt werden.

Coaching bietet ein wirksames Instrument zur Verbesserung der Lebensqualität gestresster Personen. Es wirkt auf verschiedenen Ebenen, sowohl körperlich als auch mental, und kann in Kombination mit traditionellen Medizin- und Therapieansätzen die Behandlungserfolge verbessern. Durch weitere praxisorientierte Schulungen kann das Potenzial von Systemischen Coaching ausgeschöpft und nachhaltig in die Praxis integriert werden.

Das Verständnis der individuellen Bedürfnisse und Ressourcen der Klienten und ein maßgeschneiderter Ansatz, kann die Wirksamkeit des Coachings erheblich steigern. Systemisches Coaching kann als eigenständige Methode oder in Kombination mit anderen ganzheitlichen Ansätzen, wie der Ernährung, der Atemtherapie oder dem Yoga angewendet werden. Coaches können durch regelmäßige Unterstützung das Umlernen der Stressoren und die Entspannung des Klienten unterstützen.

Im Rahmen meiner Arbeit habe ich gemerkt, dass es keine Rolle spielt mit welchen „Symptomen“ mein Gegenüber das Gespräch und die systemische

Unterstützung sucht. Der Kontext ist irrelevant. Wichtig ist die Balance zwischen Herz und Hirn. Situationen müssen wiederholt auf Ihre Wahrheit geprüft, aus anderen Blickwinkeln betrachtet und ganzheitlich verarbeitet werden.

Literaturverzeichnis

(KBV), K. B. (26.. August 2024). *ICD-10-Browser der KBV*. Von ICD-10-Browser:
<https://icd.kbv.de/icdbrowser/main.xhtml> abgerufen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (08.. Oktober 2018). Von Tag der Seelischen Gesundheit:: <https://www.bzga.de/presse/pressemitteilungen/2018-10-08-2018-10-08-tag-der-seelischen-gesundheitbzga-gibt-tipps-zur-stressbewaeltigung/> abgerufen

Dilling, H., Mombour, W., & Schmidt, M. (2010). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen ICD-10 Kapitel V(F) Klinisch-diagnostische Leitlinien* (7., überarbeitete Auflage Ausg.). Bern: Hans Huber.

Dr. med. Eder, U., & Dr. med. Sperlich, F. J. (2019). *Das Parasympathikus Prinzip*. München: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH.

Gelsing, A. (23.. Juli 2024). *Akademie für Neurofeedback*. Von Neurofeedback Training:
<https://www.akademie-neurofeedback.de/neurofeedback/neurofeedback-training/> abgerufen

Hüther, G. (2011). *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG.

ICO. (09. August 2024). *Systemisches Coaching: Ein umfassender Leitfaden*. Von ICO Institut für Coaching & Organisationsberatung: <https://ico-online.de/2024/systemisches-coaching-ein-umfassender-leitfaden/#:~:text=Eine%20Zertifizierung%20durch%20einen%20Verband%20wie%20den%20Deutschen%20Verband%20f%C3%BCr> abgerufen

Kaweh, B. (2011). *Das Coaching Handbuch*. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlags GmbH.

Kropfreiter, D. (23.. November 2023). *Biofeedback Akademie*. Von Wer darf Biofeedback und Neurofeedback anbieten?: <https://biofeedback-akademie.com/wer-darf-biofeedback-anbieten/> abgerufen

Organization, W. H. (2017). *World Health Organization*. Von Depression and Other Common Mental Disorders-Global Health Estimates:
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610> abgerufen

Purps-Pardigol, S. (2021). *Leben mit Hirn*. Campus.

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention. (19.. Juli 2024). Von Was ist eine Depression?: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-eine-depression> abgerufen