

# **Achtsamkeit im Coaching: eine achtsame Entfaltung des Coachingprozesses**

*„Der gegenwärtige Moment ist die einzige Zeit, die uns jemals gegeben ist“*

*(Kabat-Zinn, 2013, S. 64)*

*Februar 2025*

## Einleitung

Unser Welterleben ist zunehmend geprägt von Komplexität und Dynamik (Webers, 2020, S. 43). Wirtschaftskrisen, Kriege, politische Instabilität, Pandemien sowie Klimakatastrophen tragen zu diesem Empfinden bei. Dieses Erleben einer hochkomplexen Welt wird häufig durch das Akronym VUCA beschrieben und bedeutet: Volatility, uncertainty, complexity and ambiguity (Webers, 2020, S. 44). Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen sehen sich einer nicht-linearen Dynamik ausgesetzt, welche von einer Unvorhersehbarkeit von Ergebnissen geprägt ist (Webers, 2020, S. 44). Dies geht einher mit einer steigenden Anzahl von Menschen, die über hohe Stresslevel und Anforderungen im privaten sowie beruflichen Kontext klagen. Nicht zuletzt bildet sich dies auch in einer hohen Prävalenz mentaler Probleme ab (Thom et al., 2024). Vor diesem Hintergrund sind viele Menschen auf der Suche nach einem Weg, der sie resilient sowie leistungsfähig erhält und somit ihr Potentialentfaltung fördert.

In den letzten Jahren und Jahrzehnten hat vermutlich auch daher Coaching an Popularität gewonnen. Coaching „[...] ist ein Sammelbegriff für unterschiedliche Beratungsmethoden und Varianten für versch. Ziele, Personen und Gruppen, wie z. B. Einzel-Coaching von Führungskräften oder Mitarbeitern, Team-Coaching und Projekt-Coaching“ (Wirtz, 2025b). In den USA wurde Coaching in den 1970er- Jahren als entwicklungsorientiertes Führen von Mitarbeitenden durch den/ die Vorgesetzte/n aus dem Sportkontext als Business-Coaching in Organisationen übertragen. Seit Mitte der 1980er Jahre wird Coaching in Deutschland angeboten (Rauen, 2005). Es existieren verschiedene Coaching-Ausrichten, die sich in unterschiedlichen Verbänden widerspiegeln. Ein Roundtable der Coachingverbände (2025, S. 2) hat folgende Definition zusammengetragen:

*„Coaching richtet sich an einzelne Personen (bzw. Personengruppen) und fördert deren Fähigkeit zur Selbstorganisation im Berufs- und Arbeitsleben. Coaching unterstützt die Person bei der Gestaltung ihrer persönlichen Entwicklung, ihrer sozialen Rollen und ihrer Kooperationsbeziehungen sowie bei der Bewältigung ihrer Entscheidungs- und Handlungsanforderungen im Arbeitsleben. Coaching wird durch einen Coach ausgeübt, dessen Qualifizierung von einem Berufs- oder Fachverband anerkannt ist. Im Dialog zwischen Coach und Klient werden Reflexions- und (Selbst-)Erfahrungsräume eröffnet und Klärungsprozesse initiiert. Durch die Erschließung neuer Perspektiven werden*

*Entwicklungspotenziale und Handlungsspielräume erschlossen, Lern- und Veränderungsprozesse angeregt und begleitet sowie die Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit gestärkt“ (Webers 2020, S. 3).*

Ein weiteres Phänomen der letzten Zeit ist der steigende Trend des Themas Achtsamkeit.

„Bereits 2014 beschrieb die bekannte Werbeagentur JWT Achtsamkeit als einen von zehn Trends, der unsere Welt verändert und mainstreamrelevant gesellschaftliche Haltungen und Verhaltensweisen beeinflussen wird“ (Bauer, 2020, S. 96). Wie Weiss & Harrer (2010, S. 14) unterstreichen, hat selten ein so ungewöhnliches Konzept in der der akademischen Psychologie schnell und breit Anklang gefunden. Kurz beschrieben bedeutet Achtsamkeit „die Fähigkeit des Geistes, bei etwas zu verweilen, etwas im Gedächtnis zu behalten und mit der Aufmerksamkeit gegenwärtig zu sein“ (Wirtz, 2025a). Auch wenn einige Wirkungsweisen von Achtsamkeit noch ungeklärt sind, hat sich Achtsamkeit in der Wissenschaft als ein relevantes Konzept herausgestellt, welches in verschiedenen Interventionssettings implementiert wurde und sich auch im Arbeitskontext in Evaluationsergebnissen als positiv herausgestellt hat (Bosch & Michel, 2016, S. 10). Dies stellt einen spannenden Ausgangspunkt für den Transfer auf den Coachingprozess dar (ebd.). Verschiedene Autor:innen haben sich bereits mit dem Thema Achtsamkeit im Coaching auseinandergesetzt. Es besteht jedoch der Bedarf, dieses Feld noch weiter zu explorieren. Die Relevanz von Achtsamkeit im Coaching für den Umgang mit persönlichen und beruflichen Herausforderung wird zusätzlich durch den belegten Zusammenhang von Achtsamkeit mit verschiedenen psychischen Gesundheitsoutcomes und Stress unterstrichen (Creswell & Lindsay, 2014; Westphal et al., 2021).

Die vorliegende Arbeit im Rahmen meiner Ausbildung zum systemischen Coach widmet sich daher der folgenden Fragestellung: *Wie können Elemente der Achtsamkeit in den Coaching-Prozess integriert werden?* Dabei soll erörtert werden, inwiefern Achtsamkeit sowohl für den/die Coach als auch für den/die Coachee eine Rolle spielt. Zunächst werde ich kurz auf den theoretischen Hintergrund von Coaching und Achtsamkeit eingehen, um die beiden Themen sodann im Hinblick auf eine verknüpfte Anwendung zu betrachten. Abschließend folgt die Reflexion meiner eigenen Erfahrungen als Coach im Coaching-Prozess.

## Hauptteil

Zunächst werde ich Coaching definieren. Daraufhin erfolgt eine Beschreibung des Hintergrunds von Achtsamkeit. Da es Überschneidungen zwischen Coaching und Therapie gibt und sich Achtsamkeit zunächst im therapeutischen Kontext entwickelte, werde ich im Anschluss diese beiden Felder im Hinblick auf Achtsamkeit genauer beschreiben.

### Coaching

Es bestehen diverse Definitionen von Coaching. Webers (2020) hat unterschiedliche Formen aufgegriffen. So lautet eine breite englische Definition der International Coaching Federation (ICF): „ICF defines coaching as partnering with clients in a thought-provoking and creative process that inspires them to maximize their personal and professional potential. The process of coaching often unlocks previously untapped sources of imagination, productivity and leadership“ (ICF, 2025). Wiederum eine auf Wirkfaktoren ausgerichtete deutsche Definition beschreibt Coaching als

*„[...] eine intensive und systematische Förderung ergebnisorientierter Problem- und Selbstreflexion sowie Beratung von Personen oder Gruppen zur Verbesserung der Erreichung selbstkongruenter Ziele oder zur bewussten Selbstveränderung und Selbstentwicklung“ (S. Greif, 2008, S. 59).*

Die vorliegende Arbeit fokussiert orientiert sich primär an der systemischen Coachingausrichtung. Das systemische Coaching hat seine Ursprünge in der Familientherapie. Dem systemischen Verständnis nach ist der Menschen stets als ein sowohl biologische als auch soziales Wesen zu betrachten (Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie e. V., 2025).

Die Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (2025) beschreibt den Ansatz wie folgt: „die systemische Perspektive rückt deshalb die dynamische Wechselwirkung zwischen den biologischen und psychischen Eigenschaften einerseits und den sozialen Bedingungen des Lebens andererseits ins Zentrum der Betrachtung, um das Individuum und seine psychischen Störungen angemessen verstehen zu können.“

Ein wesentliches Fundament, auf dem die Annahmen des systemischen Coachings aufbauen ist der Konstruktivismus. Es handelt sich dabei um eine Erkenntnistheorie, die sowohl das Managementtraining als auch Coaching wesentlich beeinflusst hat (Webers, 2020, S. 37).

„Wir alle konstruieren uns eine eigene Wirklichkeit. Es ist unsere besondere und eigenwillige Sicht der Dinge“ (Webers, 2020, S. 37) lautet die Kernthese des Konstruktivismus.

## **Achtsamkeit**

Ursprünglich stammt der Begriff Achtsamkeit aus der buddhistischen Tradition als eine Übersetzung des Pali-Begriffes *sati* (Wirtz, 2025a). Einer der bekanntesten Pioniere auf dem Gebiet der Achtsamkeit ist der US-amerikanische Arzt Jon Kabat-Zinn (2003). Er prägte die moderne und praxisorientierte Definition: „Achtsamkeit ist jenes Gewahrsein, das entsteht, wenn sich die Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen richtet, die sich von Moment zu Moment entfalten“ (Kabat-Zinn, 2003, S. 145, Übersetzung durch Weiss, H., & Harrer, M. E., 2010, S. 15).

Kabat-Zinn vermochte es die alte buddhistische Tradition seit den 1970er-Jahren seines religiösen Inhaltes zu entkernen und sie im Westen als Meditationspraxis einzuführen und zu verbreiten (Webers, 2020, S. 198). Zunächst für chronisch körperlich kranke Menschen entwickelte er das achtwöchige Gruppenprogramm „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“ (MBSR), welches weltweit für verschiedene Zielgruppen gelehrt wird und wissenschaftlich belegt ist (Grossman et al., 2004; Weiss, H., & Harrer, M. E., 2010, S. 16). Weiss und Harrer (2010) beschreiben vier elementare Komponenten von Achtsamkeit:

„• *Aufmerksamkeit/Gewahrsein: Der Meditierende beobachtet – im Gegensatz zum Alltagsbewusstsein – rein rezeptiv, was im gegenwärtigen Moment geschieht, im Außen wie im Innen.*

• *Präsenz: Der Meditierende befindet sich im „Hier und Jetzt“. Damals oder Demnächst werden ausgeblendet.*

• *Akzeptierende, nicht bewertende Zuwendung: Geschehnisse, äußere wie innere, Gedanken und Gefühle, werden nicht bewertet, sondern so akzeptiert, wie sie sind. Handlungen werden unterlassen. Dies ist eine neutrale und offene Haltung; auch unangenehmes Erleben wird nicht vermieden.*

• *Der innere Beobachter: Die Lenkung der Aufmerksamkeit auf Aufmerksamkeitsprozesse könnte man Gewahrsam, eine Metaposition (der innere Beobachter) nennen. Dabei handelt es sich nicht um eine Dissoziation, sondern um eine teilhabende Distanz“ (zitiert nach Webers 2020, S. 198).*

Achtsamkeit kann durch Achtsamkeitsmeditation trainiert werden (Bauer, 2020, S. 98).

Beim Meditieren wird die Aufmerksamkeit von außen nach innen gerichtet. Die

Achtsamkeitsmeditation nach Kabat-Zinn (2013, S. 68) baut auf sieben Säulen auf: „Nicht-Urteilen, Geduld, Bewahren des Geistes des Anfängers, Vertrauen, Nicht-Erzwingen, Akzeptanz und Loslassen“ (Bauer, 2020, S. 98). Heute existieren sehr viele Formen der Meditation. Auch vielfältige Apps erleichtern den Zugang und die Integration in den Alltag für viele Menschen.

### *Achtsamkeit in der Therapie und im Coaching*

Die buddhistische Psychologie, aus deren Tradition die Achtsamkeit stammt, setzt sich mit den grundsätzlichen Quellen der Entstehung von Leid auseinander und wie eine Befreiung davon aussehen kann. Im Gegensatz dazu ist die westliche Psychotherapie mehr auf individuelles Leid fokussiert (Weiss, H., & Harrer, M. E., 2010, S. 14). Es gibt jedoch auch wesentliche Überschneidungen, auf dessen Grundlage die Verhaltenstherapie begann diese beiden Wege zusammenzuführen. Demnach wird die Integration von Bewusstseinsentwicklung als dritte Welle der Geschichte der Psychotherapie verstanden (Weiss, H., & Harrer, M. E., 2010, S. 14). Die erfolgreiche Umsetzung von MBSR inspirierte auch Psychotherapeuten und Psychiater, eine störungsspezifische Modifikation des Programms als „Mindfulness-Based Cognitive Therapy“ zu entwickeln (Weiss, H., & Harrer, M. E., 2010, S. 14). Achtsamkeit sollte dabei nicht nur ein zusätzliches Element innerhalb der Verhaltenstherapie darstellen (Segal, V.S., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D., 2008). Vielmehr plädierten die Autor:innen (ebd.) für eine grundsätzliche Haltungsänderung der Therapeut:innen und damit für eine persönliche Achtsamkeitspraxis. Achtsamkeit kann durch zwei verschiedene Formen in die Therapie integriert werden: einerseits durch das Einführen von Übungen während der Therapie oder in den Alltag des/der Klient:in, andererseits durch die achtsame Haltung des/der Therapeut:in (Weiss et al., 2005; Weiss, H., & Harrer, M. E., 2010, S. 18). Es konnte gezeigt werden, dass sich die Achtsamkeitspraxis des/der Therapeut:in positive auf die Therapieergebnisse auswirkt (Grepmaier & Nickel, 2007). Auf Seiten des/der Therapeut:in kann eine achtsame Gestaltung der

Beziehung zum/r Klient:in gemäß Weiss, H., & Harrer, M. E. (2010) verschiedene Aspekte fördern: Präsenz, Akzeptanz, Mitgefühl, Gefühle wahrnehmen & aushalten als Modell, ergebnisoffen (Entdeckergeist) sowie „höhere Toleranz“ gegenüber eigenen Grenzen.

Diese verschiedenen Aspekte lassen sich ebenfalls auf den/ die Coach und den Coachingkontext übertragen. Achtsam zu sein ermöglicht es, die Aufmerksamkeit auf das aktuelle Geschehen zu lenken sowie mit den eigenen Gedanken und Gefühle selbstbestimmt umzugehen (Bosch & Michel, 2016, S. 2). Auch für die Zusammenarbeit mit dem/der Coachee ist eine solche Selbststeuerung zentral (ebd.). Und auch im Coaching, ähnlich wie in der Therapie, können spezifische Achtsamkeitsübungen den/die Coachee dabei unterstützen, konkrete Coachingziele zu erreichen (Bosch & Michel, 2016, S. 4).

Insbesondere die Meditation als Methode zur Introspektion kann zu einem Erkenntnisgewinn und Erwachen beitragen, was so viel heißt, wie: „sich darin zu üben, Geist, Gehirn und menschliche Beziehungen für das weite Feld der Möglichkeiten zu öffnen“ (Siegel, 2017, S. 12). Das Coaching kann durch eine erweiterte Situationswahrnehmung sowie durch neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten bereichert werden (Bauer, 2020, S. 105).

### **Konkrete Methoden und Techniken für Achtsamkeit im Coachingprozess**

Wie im vorherigen Abschnitt beschrieben, kann Achtsamkeit sowohl für den/die Coach selbst als auch für den/die Coachee (angeleitet durch den Coach) eine bereichernde Facette und zugleich Haltung sein. Zunächst möchte ich darauf eingehen, inwiefern der/die Coach von Achtsamkeitstechniken konkret profitieren kann und dies mit in der Ausbildung erworbenen Inhalten verknüpfen. Dies erfolgt vor dem Hintergrund der beschriebenen Evidenz der vorherigen Kapitel.

#### *Achtsamkeit als Coach*

Übergeordnet haben Bosch & Michel (Bosch & Michel, 2016, S. 4) folgende förderliche Facetten von Achtsamkeit beschrieben: Fokussierung auf den Klienten, Emotionsregulation, Aufbau von Empathie, Reflexion eigenen Verhaltens und Förderung von Selbsteinsicht. Um ein/e

gute/r Coach zu sein, ist das zu Grunde liegende Menschenbild von großer Bedeutung. Menschen, also auch Coachees, samt ihrer Einstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen einfach zu beobachten und nicht zu bewerten, ist eine wertvolle Voraussetzung für einen guten Coachingprozess. Zudem kann es hilfreich sein, sich im Sinne des Entdeckergeistes gemeinsam mit dem/der Coachee auf einen Weg zu begeben, bei dem Probleme identifiziert/beobachtet werden und neue Handlungsmöglichkeiten entdeckt werden. Um sich als Coach ideal auf eine Coachingsession vorzubereiten, könnte eine kurze Achtsamkeitsübung/ Meditation hilfreich sein. Dabei kann eine Intention für die Coachingsession gesetzt werden oder ein Mantra rezipiert werden: z.B. „Möge ich meinem Coachee mit offenem Geist und Herzen begegnen.“ Auch eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis im Alltag kann dazu beitragen, die eigene Wahrnehmung und Aufmerksamkeit zu schulen. Das aktive Zuhören ist ein Kernstück des systemischen Coachings und könnte sich durch eine achtsame Haltung noch mehr entfalten. Zudem kann das Beobachten des Coachees auf unterschiedlichen Ebenen sehr aufschlussreich sein. Hierzu gehören z.B. somatische Marker (körperliche Empfindungen oder Reaktionen, die durch bestimmte emotionale oder psychologische Erfahrungen ausgelöst werden), Wortwahl, Tonlage usw. Darüber hinaus trägt eine achtsame Haltung dazu bei, sich als Coach stets darüber bewusst zu sein, dass er/sie als Beobachter:in immer teil seiner/ihrer Beobachtung ist. Dazu gehört auch, sich seiner eigenen Interpretationen oder gar Projektionen bewusst zu sein und sich von diesen zu lösen. Des Weiteren kann die durch Meditation oder andere Achtsamkeitspraktiken geförderte Empathie helfen, den/die Coachee besser zu verstehen, aber auch eigenen vermeintlichen Unzulänglichkeiten oder Grenzen in der Rolle als Coach mit Selbstmitgefühl zu begegnen.

#### *Achtsamkeit für den Coachee*

Gemäß Bosch & Michel (2016, S. 5) kann Achtsamkeit folgende Aspekte auf Seiten des Coachees bereichern: Fokussierung auf den Coachingprozess, Zugang zu neuen Perspektiven, Akzeptanz und Wertschätzung der eigenen Person und Umgang mit unangenehmen Emotionen.

Eine grundlegende Methode, die uns im Rahmen der Coaching-Ausbildung an die Hand gegeben wurde, ist das sogenannte „Coachinghaus“. Es dient dazu den Anfang einer Coachingsession strukturiert zu gestalten. Hier lassen sich Komponenten der Achtsamkeit integrieren. Nachdem das grundsätzliche Anliegen des Coachees erfragt wurde, begibt man sich unter anderem in den fiktiven Raum (im Coachinghaus) der Emotionen. Dabei kann es als Coach hilfreich sein, die Aufmerksamkeit des/der Coachees auf dessen/deren Wahrnehmung zu lenken und z.B. folgende Anregungen zu geben: „Schließe deine Augen – Welche Emotionen nimmst du wahr? – Wo in deinem Körper spürst du diese Emotionen? – Wenn du der Emotion eine Farbe geben würdest, welche wäre es?“

Ein weiterer Teil des Coachinghauses ist der Raum einer „konkreten Situation“. Dabei wird der/die Coachee gebeten, eine konkrete Situation zu schildern, die für sein/ihr Coachingthema relevant ist. Hier ist die Fähigkeit gefragt, sich ganz auf einen Moment gedanklich einzulassen und präsent zu sein. Wenn sich eine solche Situation vorgestellt wird, z.B. in einer Auseinandersetzung mit anderen Menschen, kann es außerdem spannend sein, eine Meta-Perspektive einzunehmen. So wird der/die Coachee nicht nur zum/zur Beobachter:in der Situation, sondern auch seiner/ ihrer selbst und kann somit evtl. neue Perspektiven erlangen.

Wie in den vorangegangenen Kapiteln beschrieben wurde, ist gemäß der Achtsamkeitslehre eine Haltung des Nicht-Bewertens essentiell. Coachees können angeregt werden, diese Haltung zu erlernen, um Situationen, andere Menschen wie ihre eigenen Gedanken und Gefühle nicht unmittelbar zu bewerten. Insbesondere zur Emotionsregulation und Impulssteuerung können Achtsamkeitstechniken vermutlich gewinnbringend sein.

Im Coachingprozess kann es manchmal dazu kommen, dass ein/e Coachee Schwierigkeiten dabei hat neue Handlungsoptionen oder Perspektiven zu erkennen. In diesem Kontext kann die sogenannte Technik der „Wunderfrage“ angewendet werden. Bei dieser Methode versucht der/die Coach den/die Coachee in einen meditativähnlichen Zustand zu

versetzen, in dem sich der/die Coachee vorstellt, dass über Nacht sein/ihr Problem gelöst sei. Der/die Coachee wird durch einen gesamten Prozess geleitet, welcher einer Achtsamkeitsübung bzw. Traumreise sehr ähnelt. Zunächst soll sich der/die Coachee einen gewöhnlichen Abend vorstellen, einschließlich der Tätigkeiten, die er/sie normalerweise verrichtet. Am nächsten Morgen soll er/sie sich vorstellen aufzuwachen und wird sodann gefragt, was der erste Anhaltspunkt ist, woran er/sie merkt, dass sich etwas verändert hat. Diese Art von Imagination kann es dem/der Coachee ermöglichen, ganz neue Perspektiven zu gewinnen und dieses Gefühl gegebenenfalls auch auf seine/ihre Realität zu übertragen.

Neben den genannten Achtsamkeitsmethoden können auch konkrete Meditationen in eine Coachingssession integriert werden. Befindet sich ein/e Coachee bspw. in einem Konflikt mit einer anderen Person und hat Schwierigkeiten, sich von negativen Gefühlen gegenüber der Person zu befreien, könnte eine so genannte „Metta-Meditation“ am Ende der Session angewendet werden. In einer Metta-Meditation (auch Loving-Kindness-Meditation genannt) spricht man sowohl sich als auch anderen Menschen gute Wünsche zu. Dabei richtet man diese meist zunächst an sich selbst, dann an einen Menschen, dem man sehr nahesteht, gefolgt von einem Menschen, demgegenüber man evtl. negative/ambivalente Gefühle hat und schließlich sendet man die Wünsche allen Menschen (und Lebewesen) zu. Mögliche Wünsche wären z.B. „Mögest ich/du/er/sie glücklich/gesund/frei/geheilt sein.“

Darüber hinaus können Coachees ermutigt werden, eine Achtsamkeits- bzw. Meditationspraxis in ihren Alltag zu integrieren. Insbesondere für Themen wie Stressbewältigung, Gestaltung einer Work-Life-Balance und Umgang mit Schmerzen kann dies vielversprechend sein.

### **Reflexion einer Coachingssession**

Zum Schluss möchte ich noch ein konkretes Fallbeispiel erläutern, im Rahmen dessen ich Achtsamkeitstechniken intuitiv angewendet habe. Der Coachee gebe ich für diese Beschreibung den fiktiven Namen Anna. Sie schilderte mir ihr Anliegen, dass sie gerne

gelassener reagieren würde, wenn sie z.B. Menschen in Meetings begegnete, die ihrer Auffassung nach, eine rückwärtsgewandte Haltung hatten und ggf. eine politisch nicht korrekte Perspektive vertraten. Normalerweise, so schilderte sie mir, würde sie direkt aufgebracht auf gewisse Kommentare reagieren und ihren Emotionen freien Lauf lassen, da sie sich für gewisse Themen von ganzen Herzen einsetzen möchte. Jedoch hatte sie festgestellt, dass sie somit bei ihrem Gegenüber nicht die wünsche Reaktion erreichte. Ihr Wunsch bestand darin, allgemein mehr Ruhe im Alltag zu finden, um auch solchen Situationen mit mehr Ruhe begegnen zu können. Im Sinne einer Ressourcenorientierung fragte ich Anna, in welchen Momenten sie bereits eine solche Ruhe verspüre. Sie erzählte mir von ihrer morgendlichen Kaffeezubereitung. Manchmal würde sie dabei beobachten, wie der Kaffee langsam aufbrühte und Stück für Stück in die Kaffeekanne tropfte. Ich sah dies als einen schönen Anker für eine Achtsamkeitsübung. Daher lud ich sie ein, sich auf eine Übung einzulassen. Ich vernahm zunächst eine gewisse Skepsis ihrerseits, als ich sie bat ihre Augen zu schließen. Dann nahm ich sie mit auf eine gedankliche Reise, indem ich ihr vorschlug sich vorzustellen, wie der Kaffee ganz langsam und ruhig in die Kanne tropfte. Ich gab ihre viel Raum verschiedene Sinneswahrnehmung in dieser Situation zu beobachten. Daraufhin brachte ich sie gedanklich in eine Meetingsituation, in der ein Kollege eine kontroverse Meinung vortrug. Nun lud ich sie dazu ein, sich in genau diesem Moment ihre Kaffeemaschine vorzustellen. Die Worte des Kollegen seien wie die Kaffeetropfen. Anna sollte sich vorstellen, wie sie den Kaffee (bzw. die Worte des Kollegen) einfach nur beobachtete, ohne in zu bewerten. Dabei erinnerte ich sie an das Gefühl, wie wenn sie morgens vor ihrer Kaffeemaschine stand – ganz fest verankert, ruhig und gelassen. Ich konnte feststellen, wie sich auf ihrem Gesicht ein leichtes Lächeln andeutete. Ihr war es gelungen, sich in einen anderen emotionalen State zu begeben und nicht die üblichen reaktiven Emotionen in den Vordergrund treten zu lassen. Als kleine Übung gab ich Anna mit, dass sie sich in herausfordernden Situationen, wie in Meetings, die Kaffeemaschine und die damit einhergehenden Gefühle vor Augen halten könne. Sie berichtete mir außerdem am Ende der

Session, dass sie zunächst innerliche Vorbehalte gehabt habe, als ich diese Übung mit ihr einleitete. Doch ihr war es gelungen sich darauf einzulassen und sie war positiv überrascht. Ein paar Wochen später berichtete sie mir, dass sie in ihrem Alltag immer wieder an die Kaffeemaschine als Metapher dachte und ihr dieses Bild sehr geholfen habe, um mehr Gelassenheit zu gewinnen. Dieses Beispiel zeigt, dass die Arbeit mit Imagination, Metaphern und einer Haltung des Nicht-Bewertens sehr fruchtbar sein können.

## **Schluss/ Fazit**

Mit dieser Arbeit konnte ich auf vielfältige Art und Weise verdeutlichen, wie Achtsamkeit den Coachingprozess bereichern kann. Dabei ist sowohl die Ebene des/der Coaches als auch des/der Coachee von Bedeutung. Nicht nur innerhalb, aber auch außerhalb des Coachingprozesses können Achtsamkeitspraktiken bei der Findung beruflicher Gestaltungspotenziale und der Überwindung kollektiver und individueller Krisen beitragen (Bauer, 2020, S.107). Wie Weiss, H., & Harrer, M. E. (2010, S. 23) bereits resümierten, ist Achtsamkeit keineswegs eine Modeerscheinung. Im Gegenteil, der Stand der Forschung und Erfahrungen aus der Praxis verdeutlichen den tiefgreifenden Einfluss von Achtsamkeitsübungen auf die Struktur des Bewusstseins und des Gehirns (ebd.). Ein solches Bewusstseinstraining eröffnet inspirierende neue Perspektiven nicht nur in der Therapie (ebd.), sondern auch im Coaching durch die Aktivierung einer fundamentalen Ressource.

In der Anwendung von Achtsamkeitstechniken ist zu berücksichtigen, dass gewisse Vorbehalte seitens der Coachees bestehen könnten, wenn sie mit dem Konzept nicht ganz vertraut sind. Hier bietet sich Psychoedukation an mit Verweis auf die Evidenz und ein gewisses Feingefühl, welche Form von Techniken für den/die Coachee besonders geeignet sind.

Um die Wirksamkeit von Achtsamkeitsmethoden im Coaching noch weiter zu begreifen, benötigt es weitere Forschung. Da die Messung von Achtsamkeit meist auf Selbstberichten mittels Fragebogen beruht, gibt es hier gewisse methodische Einschränkungen, die es zu berücksichtigen gibt (Wirtz, 2025a). Zudem ist zu erwähnen, dass es zumindest im Therapiebereich gewisse Kontraindikationen zum Einsatz von Achtsamkeitsmethoden gibt. Dies gilt es auch für das Coachingsetting zu prüfen. Da sich Coaching jedoch grundsätzlich an gesunde Individuen richtet, ist jetzt doch von einer überwiegend guten Anwendbarkeit auszugehen.

Coaches können die Darlegungen dieser Arbeit als Ermutigung sehen, ihre eigene Achtsamkeitspraxis zu initiieren oder zu vertiefen. Zusätzlich könnten Fortbildungsprogramme Coaches noch genauer in der Anwendung von Achtsamkeitstechniken schulen, um diese noch

wirksamer in den Prozess zu implementieren und auf persönlicher Coach-Ebene tiefgreifendere Effekte zu entfalten.

## Literaturverzeichnis

- Bauer, S. (2020). Konzepte der Achtsamkeit im Coaching? *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 27(1), 95–110. <https://doi.org/10.1007/s11613-020-00640-0>
- Bosch, C. & Michel, A. (2016). Achtsamkeit und Coaching. In S. Greif, H. Möller & W. Scholl (Hrsg.), *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching* (S. 1–12). Springer Berlin Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-45119-9\\_2-1](https://doi.org/10.1007/978-3-662-45119-9_2-1)
- Creswell, J. D. & Lindsay, E. K. (2014). How Does Mindfulness Training Affect Health? A Mindfulness Stress Buffering Account. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 401–407. <https://doi.org/10.1177/0963721414547415>
- Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie e. V. (2025). *Grundsätzliches zum systemischen Arbeiten von Wilhelm Rotthaus*. <https://dgsf.org/service/was-heisst-systemisch>, 09.02.2025
- Greif, S [S.]. (2008). *Coaching und ergebnisorientierte Selbstreflexion*. Hogrefe.
- Grepmaier, L. J. & Nickel, M. (2007). *Achtsamkeit des Psychotherapeuten*. Springer. <http://www.socialnet.de/rezensionen/isbn.php?isbn=978-3-211-72056-1>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR* (H. Kappen, Übers.) (Taschenbuchneuausgabe). *Knauer.Leben*. Knauer Verlag.
- Rauen, C. (2005). Coaching-Tools: Erfolgreiche Coaches präsentieren 60 Interventionstechniken aus ihrer Coaching-Praxis. *Gruppe. Interaktion. Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie (GIO)*, 38(4), 465–466. <https://doi.org/10.1007/s11612-007-0038-z>
- Roundtable der Coachingverbände. (2025). *Profession: Coach: Ein Commitment des Roundtable der Coachingverbände*. <https://www.roundtable-coaching.eu/wp-content/uploads/2015/03/RTC-Profession-Coach-2015-03-19-Positionspapier.pdf>, 09.02.2025
- Segal, V.S., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. (2008). *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression*. dgvt-Verlag.
- Siegel, D. J. (2017). Vorwort. In J. Kornfield (Hrsg.), *Stille finden in einer lauten Welt*. Goldmann.
- Thom, J., Jonas, B., Reitzle, L., Mauz, E., Hölling, H. & Schulz, M. (2024). Trends in the Diagnostic Prevalence of Mental Disorders, 2012-2022—Using Nationwide Outpatient Claims Data for Mental Health Surveillance. *Deutsches Arzteblatt international*, 121(11), 355–362. <https://doi.org/10.3238/arztebl.m2024.0052>
- Webers, T. (2020). *Systemisches Coaching*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-61336-8>
- Weiss, M., Nordlie, J. W. & Siegel, E. P. (2005). Mindfulness-based stress reduction as an adjunct to outpatient psychotherapy. *Psychotherapy and psychosomatics*, 74(2), 108–112. <https://doi.org/10.1159/000083169>
- Weiss, H., & Harrer, M. E. (2010). Achtsamkeit in der Psychotherapie. Verändern durch „Nicht-Verändern-Wollen“ – ein Paradigmenwechsel, 9(1), 14–24.
- Westphal, M., wall, m., Corbeil, T., Keller, D., Maeder, M. B., Ehlert, U., Exadaktylos, A., Bingisser, R. & Kleim, B. (2021). *Mindfulness predicts less depression, anxiety, and social*

*impairment in emergency care personnel: A longitudinal study.*

<https://doi.org/10.31234/osf.io/e93dm>

Wirtz, M. (2025a). *Achtsamkeit*. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/achtsamkeit>, 09.02.2025

Wirtz, M. (2025b). *Coaching*. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/coaching/>, 09.02.2025