

Abschlussarbeit  
Ausbildung zum systemischen Coach

# **Mehr Selbstfürsorge im Alltag durch systemisches Coaching**

„Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.“  
Elizabeth Barrett-Browning

Abgabedatum: 14.02.2025

## Inhalt

1. Einleitung.....	1
2. Begriffsdefinitionen.....	2
2.1. Systemisches Coaching.....	2
2.2. Selbstfürsorge.....	2
3. Herausforderungen bei der Umsetzung gesunder neuer Gewohnheiten im Kontext von Selbstfürsorge.....	4
4. Systemische Methoden zur Förderung von Selbstfürsorge und Veränderung.....	4
4.1. Zielarbeit.....	4
4.2. Systemische Fragetechniken.....	5
4.2.1. Zirkuläre Fragen.....	5
4.2.2. Ressourcenorientierte Fragen.....	5
4.2.3. Hypothetische Fragen.....	6
4.3 Körperwahrnehmung stärken - den Körper als Ressource nutzen.....	6
4.4. Eine ressourcenbezogene Übung erklärt anhand eines Übungs Coachings.....	7
4.5. Timeline.....	9
4.6. Bedürfnisse erkennen.....	9
5. Selbstfürsorge für mich als Coach.....	9
6. Fazit.....	10
Quellenverzeichnis.....	11

Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Hausarbeit das generische Maskulinum verwendet. Die in dieser Arbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

### 1. Einleitung

In einer Welt, die immer schneller und anspruchsvoller wird, in der die Anforderungen des Alltags oft überfordern und uns stressen, ist es umso essenzieller, sich bewusst Zeit für Selbstfürsorge zu nehmen.<sup>1</sup> Selbstfürsorge ist eine grundlegende Voraussetzung für unser psychisches, physisches und emotionales Wohlbefinden. Es geht darum, sich selbst mit Mitgefühl und Respekt zu begegnen, die eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren.<sup>2</sup>

Genau hier kann das systemische Coaching ansetzen: Es bietet Werkzeuge und Methoden, um individuelle Ressourcen zu entdecken, Perspektivwechsel zu fördern und nachhaltige Veränderungen anzustoßen. Die vorliegende Arbeit soll aufzeigen, wie systemisches

---

<sup>1</sup> vgl. <https://www.gesund-magazin.com/die-bedeutung-von-selbstfuersorge-warum-es-wichtig-ist-auf-sich-selbst-zu-achten/>, zuletzt aufgerufen am: 08.02.2025

<sup>2</sup> vgl. [https://www.focus.de/experts/stefanie-stahl-top-psychologin-selbstfuersorge-bedeutet-nicht-nur-sich-ein-schaumbad-zu-goennen\\_id\\_259994720.html](https://www.focus.de/experts/stefanie-stahl-top-psychologin-selbstfuersorge-bedeutet-nicht-nur-sich-ein-schaumbad-zu-goennen_id_259994720.html), zuletzt aufgerufen am: 30.01.2025

Coaching dazu beitragen kann, Selbstfürsorge im Alltag zu fördern. Der Fokus liegt darauf, systemische Methoden praktisch zu erläutern und zu zeigen, wie diese dabei helfen können, Ressourcen zu erkennen, neue Gewohnheiten aufzubauen und ein stärkeres Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln.

## 2. Begriffsdefinitionen

### 2.1. Systemisches Coaching

Nach König und Volmer ist systemisches Coaching ein Ansatz, bei dem ein Mensch nicht isoliert, sondern im Kontext seiner sozialen, beruflichen und persönlichen Systeme betrachtet wird. Der Begriff "Coaching" stammt vom englischen Wort "Coach", welches ursprünglich "Kutscher" bedeutet. Der Kutscher lenkt die Pferde sicher und effizient ans Ziel, ohne selbst die Arbeit der Pferde zu übernehmen. Analog dazu unterstützt ein Coach seine Coachees, ihre Ziele selbstständig zu erreichen, indem er dabei unterstützt, Ressourcen zu aktivieren und Orientierung bietet, ohne bestimmend zu sein.<sup>3</sup>

Coaching zielt darauf ab, individuelle Entwicklungsprozesse zu fördern, indem es maßgeschneiderte Lösungen bietet, die auf die Bedürfnisse des Coachees abgestimmt sind. Es unterstützt dabei, die Selbstwirksamkeit zu stärken und die eigene Problemlösefähigkeit aufzudecken. Somit ist es in diversen Spannungsfeldern (privat oder beruflich) einsetzbar.<sup>4</sup>

Der Coach hat im systemischen Coaching die Verantwortung den Prozess zu gestalten, wobei die Verantwortung des Coachees darin liegt, selbstständig an den eigenen Herausforderungen zu arbeiten und somit inhaltliche Verantwortung zu übernehmen.<sup>5</sup>

Das systemische Coaching fokussiert sich zudem besonders auf Ressourcen und Lösungen. Vor allem die Ressourcenorientierung kann im Bereich der Selbstfürsorge hilfreich und zielführend sein.

### 2.2. Selbstfürsorge

Da keine einheitliche Definition des Begriffs vorliegt<sup>6</sup>, wurden für diese Arbeit verschiedene Definitionen recherchiert und zusammengetragen, um ein umfassendes Verständnis zu ermöglichen.

Nach Anke Glaßmeyer bedeutet Selbstfürsorge, sich bewusst um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern und sich selbst eine gute Bezugsperson zu sein. Sie umfasst zudem einen achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen, um langfristig genügend Energie für die Herausforderungen des Lebens bereitzuhalten. Wesentlich ist auch eine wertschätzende

---

<sup>3</sup> vgl. Eckard König/Gerda Volmer, 2019, S. 10-12

<sup>4</sup> vgl. Sonja Radatz, 2010, S. 16+17

<sup>5</sup> vgl. Sonja Radatz, 2010, S.16

<sup>6</sup> vgl. Anke Glaßmeyer, 2023, S. 14

Haltung sich selbst gegenüber, welche es ermöglicht, liebevoll mit sich umzugehen und regelmäßig Zeit für sich einzuplanen.<sup>7</sup>

Selbstfürsorge bezeichnet zudem Handlungen und Entscheidungen, die eine Person trifft, um ihre körperliche und psychische Gesundheit zu erhalten und zu verbessern.<sup>8</sup> Zu den gängigen Praktiken der Selbstfürsorge zählen gesunde Ernährung, ausreichender Schlaf, regelmäßige Bewegung und das Einplanen von Entspannungszeiten. Selbstfürsorge ist ein wesentlicher Bestandteil des allgemeinen Wohlbefindens, der persönlichen Resilienz und der psychischen Gesundheit.<sup>9</sup> Sie trägt zur Stressbewältigung bei und umfasst zudem wichtige Aspekte wie Selbstakzeptanz, das Setzen von Grenzen, sowie das Pflegen sozialer Unterstützung durch Freunde, Familie oder Therapeuten.<sup>10</sup>

Wichtig ist auch, dass Selbstfürsorge keine einmalige Aktion ist, sondern ein kontinuierlicher Prozess und eine wiederkehrende Entscheidung, welche regelmäßige Selbstreflexion und Bereitschaft zur Weiterentwicklung erfordert. Indem sich um sich selbst gekümmert wird, wird die Voraussetzung geschaffen, in seinen Lebensbereichen leistungsfähig und ausgeglichen zu sein.<sup>11</sup>

Selbstfürsorge ist außerdem individuell und über die Zeit anpassbar. Dies bedeutet, was Person A gut tut, tut Person B nicht unbedingt gut und andersrum. Und auch dies kann sich mit der Zeit wandeln.<sup>12</sup> Es geht bei Selbstfürsorge nicht um Selbstoptimierung, sondern darum, dass Zufriedenheit, mentale und körperliche Gesundheit sowie das allgemeine Wohlbefinden wiederhergestellt oder verbessert werden.<sup>13</sup>

Selbstfürsorge bedeutet, ein ausgewogenes Maß zu finden, in dem sowohl auf die eigenen Bedürfnisse und Grenzen geachtet als auch Rücksicht auf das Umfeld genommen wird.<sup>14</sup> Nach Anke Glaßmeyer sprechen zwei Kriterien gegen einen selbstfürsorglichen Umgang.<sup>15</sup>

1. Wenn Selbstfürsorge zu mehr Stress, Zwang und Druck führt, als es zu Entspannung führt.
2. Wenn persönliche Grenzen übermäßig stark gezogen werden und das Umfeld zunehmend zurückgewiesen wird – etwa, wenn eigene Routinen so strikt eingehalten werden, dass wiederholte Hilfesuche von Freunden abgelehnt werden oder das Umfeld auf eine gewisse Inflexibilität hinweist.

---

<sup>7</sup> vgl. Anke Glaßmeyer, 2023, S.15 + 16

<sup>8</sup> vgl. <https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/psychische-gesundheit/selbstfuersorge-und-selbsthilfe/> zuletzt aufgerufen am: 08.02.2025

<sup>9</sup> vgl. <https://mindbody-hub.com/glossar/selbstfuersorge/> zuletzt aufgerufen am: 08.02.2025

<sup>10</sup> vgl. <https://www.gesund-magazin.com/die-bedeutung-von-selbstfuersorge-warum-es-wichtig-ist-auf-sich-selbst-zu-achten/> zuletzt aufgerufen am: 08.02.2025

<sup>11</sup> vgl. <https://www.gesund-magazin.com/die-bedeutung-von-selbstfuersorge-warum-es-wichtig-ist-auf-sich-selbst-zu-achten/> zuletzt aufgerufen am: 08.02.2025

<sup>12</sup> vgl. Anke Glaßmeyer, 2023, S. 10

<sup>13</sup> vgl. Anke Glaßmeyer, 2023, S. 16+17

<sup>14</sup> vgl. Anke Glaßmeyer, 2023, S. 45+46

<sup>15</sup> vgl. Anke Glaßmeyer, 2023, S. 48

### 3. Herausforderungen bei der Umsetzung gesunder neuer Gewohnheiten im Kontext von Selbstfürsorge

Gesunde Gewohnheiten nachhaltig zu etablieren, ist oft herausfordernd, da das Gehirn auf automatische Muster programmiert ist und alte Verhaltensmuster oft unbewusst ausgeführt werden. Alte Verhaltensweisen sind fest verankert und es braucht Zeit und bewusste Anstrengung, um neue Gewohnheiten in seinen Alltag zu integrieren.<sup>16</sup> Eine zusätzliche Herausforderung liegt darin, dass bestimmte Verhaltensmuster (z.B. das Naschen) die Ausschüttung von Glückshormonen wie Serotonin und Dopamin fördern. Diese Hormone erzeugen positive Gefühle, die in anspruchsvollen Situationen als entlastend empfunden werden. Sobald dieser Mechanismus verinnerlicht ist, greifen viele Menschen in angespannten Momenten automatisch auf das vertraute Verhalten zurück.<sup>17</sup> Auch können externe und innere Blockaden wie Zeitmangel, gesellschaftlicher Druck, hinderliche Glaubenssätze oder Selbstzweifel an der Umsetzung hindern.<sup>18</sup>

Die gute Nachricht ist, dass Selbstfürsorge und allgemein gesunde Gewohnheiten erlernbar sind. Das braucht Zeit und Energie, ist aber umsetzbar, wenn diesen Veränderungen Zeit gegeben wird.<sup>19</sup>

### 4. Systemische Methoden zur Förderung von Selbstfürsorge und Veränderung

#### 4.1. Zielarbeit

Bei der Etablierung gesunder und neuer Gewohnheiten können konkrete, messbare und selbst gesetzte Ziele helfen.<sup>20</sup> Im Coaching-Prozess können Coaches für die Zielklärung Fragen aus dem Coachinghaus zum Thema, dem Umfeld, der Situationsbeschreibung und der Gefühls- und Erlebnisbeschreibung nutzen.<sup>21</sup> Zudem kann die SMART-Methode unterstützen, um die Ziele des Coachees konkreter und messbarer zu gestalten. Die SMART-Methode hilft dabei, Ziele eindeutig zu formulieren, indem sie sicherstellt, dass sie spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sind. Diese klare Zieldefinition erleichtert die Umsetzung und Überprüfung des Fortschritts.<sup>22</sup> Dies ermöglicht es, bereits in der Zielfindungsphase den ersten Schritt in Richtung gesünderer Verhaltensweisen zu gehen.

---

<sup>16</sup> vgl. Anke Glaßmeyer, 2023, S. 10

<sup>17</sup> vgl. <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/motivation/gewohnheiten-aendern-tipps-fuer-neue-handlungsmuster/> zuletzt aufgerufen am: 07.02.2025

<sup>18</sup> vgl. Tatjana Reichhart, 2023, S. 32+33

<sup>19</sup> vgl. Tatjana Reichhart, 2023, S.101

<sup>20</sup> vgl. <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/motivation/gewohnheiten-aendern-tipps-fuer-neue-handlungsmuster/> zuletzt aufgerufen am: 07.02.2025

<sup>21</sup> Skript InKonstellation, S.50

<sup>22</sup> vgl. <https://www.institut-bildung-coaching.de/wissen/smarte-ziele-im-coaching> zuletzt aufgerufen am: 06.02.2025

In dieser Arbeit liegt der Fokus auf Methoden, die darauf abzielen, Ressourcen zu identifizieren und Bedürfnisse aufzudecken. Ebenso wird die Arbeit mit Glaubenssätzen und/oder dem inneren Team als sinnvoll und erkenntnisbringend erachtet. Aufgrund des begrenzten Umfangs wird jedoch vorrangig die Ressourcenarbeit behandelt.

## 4.2. Systemische Fragetechniken

Im Folgenden werden drei der systemischen Fragetechniken vorgestellt, die Coachees dabei unterstützen können, Impulse für einen achtsamen und fürsorglichen Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

### 4.2.1. Zirkuläre Fragen

Zirkuläre Fragen zielen darauf ab, das Umfeld des Coachees einzubeziehen und einen Perspektivwechsel anzuregen.<sup>23</sup>

Beispielhafte zirkuläre Fragen in Bezug zur Förderung der Selbstfürsorge und dem Erkennen von Ressourcen innerhalb eines Coachings können sein:

- Wie würden Ihre Freunde Sie beschreiben?
- Was würde Ihr Partner/in über Sie sagen, was sie besonders gut können?
- Was würde Ihre Chefin sagen, was Ihre größte Stärke ist?
- Was würden Ihre Eltern sagen, was Sie als Kind schon immer gerne gemacht haben?

### 4.2.2. Ressourcenorientierte Fragen

Ressourcenorientierte Fragen sollen den Coachee dabei unterstützen, bereits vorhandene Stärken und Fähigkeiten in sich und dessen Umfeld wahrzunehmen, zu reflektieren und dadurch diese Ressourcen letztendlich zu verstärken, um sie zu nutzen, das Ziel zu erreichen.<sup>24</sup>

Ressourcenorientierte Fragen, die in Bezug zur Selbstfürsorge gestellt werden können:

- Wer tut Ihnen in Ihrem Umfeld gut?
- An welchem Ort fühlen Sie sich besonders wohl?
- Wobei konnten Sie schon immer gut Energie auftanken?
- Was haben Sie als Kind schon gerne gemacht?
- Haben Sie einen Wohlfühlort? Wenn ja, wie sieht dieser aus? Welche Farben sehen Sie dort? Welchen Geruch können Sie wahrnehmen? Wie ist das Wetter dort?
- Welche Gewohnheiten oder Tätigkeiten haben Ihnen in der Vergangenheit gut getan, wenn Sie sich gestresst fühlten?
- Was tun Sie bereits heute, dass Ihrer Meinung nach zu Ihrer Selbstfürsorge beiträgt?

---

<sup>23</sup> vgl. Karin Reuter, 2023, S. 28

<sup>24</sup> vgl. Karin Reuter, 2023, S. 91

#### 4.2.3. Hypothetische Fragen

Hypothetische Fragen dienen dazu, bei den Coachees neue Blickwinkel, Lösungen und allgemeine Optionen aufzudecken. Sie können dabei helfen, neue neuronale Netzwerke anzustoßen und dadurch neue Verhaltensmuster und Denkweisen anzuregen.<sup>25</sup> Gerade in Bezug zum Thema Selbstfürsorge können sie gewinnbringend sein, vor allem wenn Klienten sich in stressigen Phasen befinden oder es gewohnt sind, vermehrt auf andere Personen und deren Bedürfnisse zu schauen.

Beispiele von hypothetischen Fragen, in Bezug zu Selbstfürsorge:

- Mal angenommen, Sie haben morgen keine Verpflichtungen. Wie würden Sie Ihren Tag gestalten, wenn es nur um Ihr Wohlbefinden gehen darf?
- Angenommen, Sie hätten eine Stunde mehr Zeit am Tag nur für sich – wie würden Sie diese gestalten?
- Wenn Ihr zukünftiges Ich Ihnen einen Tipp zur Selbstfürsorge geben könnte, was würde es sagen?

#### 4.3 Körperwahrnehmung stärken - den Körper als Ressource nutzen

Wie Dr. Taiya Mikisch im Coaching-Magazin (3. Ausgabe 2020) beschreibt, kann eine gute Körperwahrnehmung bei alltäglichen Herausforderungen wie Stress und Überforderung sowie präventiv eine wirksame Unterstützung sein. Stress und berufliche Anforderungen führen oft zu Gefühlen von Überforderung und Kontrollverlust, begleitet von körperlichen Symptomen wie Anspannung, Nervosität oder Schlafstörungen. Die bewusste Wahrnehmung des Körpers ermöglicht es, eine achtsame Distanz zu belastenden Erfahrungen einzunehmen und stärkt gleichzeitig die Selbstwahrnehmung und fördert die Fähigkeit zur Selbstregulation. Diese Kompetenz ist ein praktisches Werkzeug, um persönliche Ressourcen und Stärken zu entwickeln und effektiv einzusetzen, sodass schwierige Erfahrungen leichter bewältigt werden können. Im Coaching kann gemeinsam erarbeitet werden, welche Strategien der Coachee bereits genutzt hat, um die Körperwahrnehmung zu fördern. Ein weiterer wichtiger Aspekt besteht darin, mit dem Coachee zu untersuchen, ob und wie körperliche Signale in stressigen oder alltäglichen Situationen wahrgenommen werden. Es kann erforscht werden, wie sich diese Signale äußern und ab welcher Intensität sie bewusst wahrgenommen werden. Diese Methoden tragen dazu bei, die Selbstwahrnehmung zu schulen und körperliche Signale als wertvolle Informationsquelle im Umgang mit Stress zu nutzen. Dabei kann der Coachee bspw. während bzw. zu Beginn der Session durch "erstmal ankommen und fühlen" (z.B. die Füße auf dem Boden, den Rücken am Stuhl, Raum in dem man ist wahrnehmen und ein paar tiefe Atemzüge nehmen etc.) begleitet werden.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> vgl. Karin Reuter, 2023, S. 86

<sup>26</sup> vgl. <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/methoden/koerperwahrnehmung-im-coaching> zuletzt aufgerufen am: 07.02.2025

#### 4.4. Eine ressourcenbezogene Übung erklärt anhand eines Übungs Coachings

Die Arbeit mit Ressourcen im Coaching dient dem Ziel, die individuellen Stärken und Fähigkeiten der Coachees bewusst zu machen und zu aktivieren. Beispielhafte Methoden dafür sind die Arbeit mit der sogenannten Ressourcenblume<sup>27</sup> oder dem Ressourcenbaum.<sup>28</sup> Diese Techniken basieren auf der bildhaften Darstellung von Ressourcen als natürliche Elemente. Die Ressourcenblume repräsentiert in den Blüten verschiedene Aspekte der persönlichen Stärken und Fähigkeiten des Coachees sowie Eigenschaften, Hobbys, Werte, finanzielle Mittel, Ziele und Erfolgserlebnisse oder unterstützende Personen. In der Mitte der Blüten steht „Ich“.<sup>29</sup>

In einer weiteren Variante kann der Ressourcenbaum genutzt werden. Er repräsentiert in der Regel verschiedene Aspekte der persönlichen Stärken und Fähigkeiten des Coachees im Stamm des Baums, Ziele und Erfolgserlebnisse in der Krone, wobei Wurzeln symbolisch für Eigenschaften, Hobbys, Werte, finanzielle Mittel oder unterstützende Personen stehen.<sup>30</sup> Beide Methoden sollen nicht nur die Aktivierung von Ressourcen, sondern auch den Fokus auf die positiven Elemente im Leben der Coachees fördern, was zu einer besseren Bewältigung von Herausforderungen führen kann.

Ich habe von meiner Coachee die Erlaubnis bekommen, die Methode anhand ihres Coachingsthemas bzw. meiner (Übungs-)Session mit ihr zu beschreiben.

#### **Anwendung einer bildhaften Ressourcenübung im Übungscoaching: Ein Praxisbeispiel**

Im Rahmen eines Übungscoachings habe ich mich an der Variante des Ressourcenbaums orientiert, um meine Coachee bei der Entwicklung eines effektiven Stressmanagements zu unterstützen. Mein Coachee hatte das Ziel, entspannter durch ihre bevorstehende Bachelorarbeit zu kommen. Sie äußerte das Ziel, sich weniger gestresst zu fühlen, sich gezielt Pausen zu nehmen und Aktivitäten zu finden, bei denen sie abschalten und neue Energie tanken kann. Bereits zu Beginn ihres Studiums hatte sie bemerkt, dass Prüfungen und Abschlussarbeiten bei ihr zu einem hohen Stresslevel führen, was sich körperlich bemerkbar macht und zusätzlich zu Denkblockaden führt. Diese Einschränkungen wollte sie während der Bachelorarbeit minimieren. Mein Auftrag war es, sie dabei zu begleiten passende Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

Nach einer Zielklärung starteten wir mit der Methode, da sich im Gespräch herausgestellt hat, dass sie gerne malt und visuell arbeitet. Statt eines klassischen Baumes entstand jedoch schnell auf Ihren Wunsch hin eine Ressourcen-Waldlichtung. Da ihr das Bild direkt in den Kopf kam, machten wir mit der Waldlichtung anstelle des klassischen Baums weiter. Durch ressourcenorientierte Fragen wie „*Was tut dir gut?*“ oder „*Was hast du schon als Kind gerne gemacht?*“ identifizierten wir Aktivitäten, die ihr Wohlbefinden steigern und ihr Spaß bereiten. Dazu zählen Lesen von Romanen, Malen von Postkarten, Kochen, regelmäßige Zeit mit Familie und Freunden sowie Pilates.

---

<sup>27</sup> vgl. <https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/ressourcenblume/> zuletzt aufgerufen am: 08.02.2025

<sup>28</sup> vgl. <https://coachinglovers.com/coaching/ressourcenbaum-pdf-download/> zuletzt aufgerufen am: 08.02.2025

<sup>29</sup> vgl. <https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/ressourcenblume/> zuletzt aufgerufen am: 08.02.2025

<sup>30</sup> vgl. <https://coachinglovers.com/coaching/ressourcenbaum-pdf-download/> zuletzt aufgerufen am: 08.02.2025

Es fiel der Coachee zunächst schwer, im Gegensatz zu den Dingen und Aktivitäten, die ihr gut tun, ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten zu benennen. Durch zirkuläre Fragen (z.B. „Was würde deine Schwester als deine Stärken sehen?“ oder „Womit kommen deine Freunde zu dir, um nach Rat zu fragen?“) konnten wir jedoch nach und nach wesentliche Stärken und Fähigkeiten identifizieren. Neben ihrer Kreativität und Empathie haben wir auch ihre Zuverlässigkeit und ihr Durchhaltevermögen als zentrale Stärken herausgearbeitet.

Diese Ressourcen wurden dann nach Fragen von mir durch sie in das Bild der Waldlichtung integriert: Familie und Freunde symbolisierten große, starke Bäume, die grundlegende Wärme und Stabilität bieten, während der Familienhund als kleiner Fuchs den Wald belebte. Ihre Kreativität war die Blätter der Bäume, ihre Empathie, das Moos, das überall Platz findet. Ihr Durchhaltevermögen, das wir durch zirkuläre Fragen herausarbeiteten, symbolisierte die Erde, die ihrem Bild wie die großen Bäume (ihr soziales Umfeld) Stabilität verleiht. Das Lesen stellte einen etwas kleineren Baum dar. Ihre Pilates Routine ein voller Busch. Ihre Freude am Kochen wurde zu stabilen Steinen auf dem Waldboden und das Malen wurde als wachsende Blume dargestellt. Stress durch die Universität wurde als Windböen visualisiert, die zeitweise die friedliche Atmosphäre der Waldlichtung stören, aber die Grundstabilität des Waldes nicht gefährden konnten. Zitat "Es fällt mal ein Blatt vom Baum, aber alles bleibt stabil und wenn der Sturm rum ist, ist noch alles da, wo es war und die Sonne scheint wieder". Ein besonders wertvoller Moment war die Verbindung ihrer Ressourcen-Waldlichtung mit einem real existierenden Waldstück aus ihrer Kindheit. Dieser Kraftort wurde als Anker genutzt und durch eine von ihr gemalte Postkarte in ihr Zimmer integriert.

Ihr *Way Forward* war - nachdem ich sie gefragt hatte, was aus ihrem Bild sie aktuell wachsen lassen möchte und sich als Kraftquelle nehmen möchte - das abendliche Lesen von fünf Seiten in einem Roman, um besser entspannen sowie abschalten zu können und somit auch ihren Schlaf zu verbessern. Durch eine Skalierung und einen Ökocheck habe ich zum Schluss noch einmal nachgefragt, um sicherzustellen, dass dieser erste Schritt für sie realistisch umsetzbar und nicht mit zusätzlichem Druck verbunden ist. Die Coachee bestätigte, dass das Lesen durch das von ihr gesetzte Volumen für sie keinen zusätzlichen Stress verursache und sie es als gut realisierbar ansieht und war bei der Skala auf einer 9 von 10, wobei 10 vollständig realisierbar war. Ihr Feedback nach der Sitzung war, dass sie einen klaren Überblick über ihre Ressourcen erhalten habe und gestärkt in die nächste Phase der Bachelorarbeit starten könne. Direkt nach der Sitzung legte sie ihr Buch sichtbar auf ihren Nachttisch, um das Vorhaben leichter in ihren Alltag zu integrieren.

Zusammenfassend war der Prozess meines Erachtens ein guter Anfang, um die Selbstfürsorge der Coachee zu stärken und sie auf ihre Ziele auszurichten. Da sie sich in einer „Akutsituation“ befand und etwas „Handfestes“ erarbeiten wollte für ihre bevorstehende Bachelorarbeitszeit, habe ich mich für diese Methode entschieden. Ein sinnvoller nächster Schritt könnte darin bestehen, tiefer gehende Methoden wie die Glaubenssatzarbeit oder das innere Team einzubringen, um gezielt an emotionalen Barrieren zu arbeiten und um ihre innere Balance weiter zu stärken und nachhaltige sowie langfristige Strategien für stressige Situationen zu etablieren.

## 4.5. Timeline

Auch die Arbeit mit der Timeline ist eine wertvolle Methode, um persönliche Ressourcen aufzudecken und Coachees dadurch im Bereich Selbstfürsorge zu unterstützen. Die **Timeline-Methode** ist eine Coaching-Technik, bei der Coachees ihre Lebensereignisse entlang einer Zeitachse visualisieren, wobei sie dabei wichtige Momente und Wendepunkte reflektieren, um ihre Stärken und Ressourcen zu erkennen.<sup>31</sup> Diese Methode fördert die Ressourcenerkennung, da sie Coachees hilft, vergangene Erfolge und Strategien zu identifizieren, die in der Gegenwart oder Zukunft angewendet werden können. Sie unterstützt außerdem dabei, positive Muster zu erkennen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken.<sup>32</sup>

Dadurch kann sie auch hilfreich sein für Selbstfürsorge. Indem Coachees vergangene Momente der Stärke und Resilienz reflektieren, erkennen sie, welche Praktiken und Strategien ihnen in stressigen Zeiten geholfen haben. Diese Erkenntnisse können genutzt werden, um bewusst gesunde Gewohnheiten und Selbstfürsorge-Rituale in den Alltag zu integrieren.

## 4.6. Bedürfnisse erkennen

Die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zu erkennen, ist ein wichtiger Bestandteil der Selbstfürsorge.<sup>33</sup> Im Coaching können gezielte „WOFÜR“-Fragen helfen, diese zu identifizieren. Beispiele nach Anke Glaßmeyer<sup>34</sup> sind: „*Was brauche ich gerade in dieser Situation?*“, „*Wofür brauche ich es?*“, „*Wofür ist dieses Gefühl gerade da?*“ und „*Wie geht es mir gerade? Was kann ich tun, damit es mir besser geht?*“. Diese Fragen unterstützen Coachees dabei, ihre Bedürfnisse zu erkennen und gezielt darauf zu reagieren.

## 5. Selbstfürsorge für mich als Coach

**" Deine erste Pflicht ist, dich selbst glücklich zu machen. Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich." – Ludwig Feuerbach**

**Frage:** Was bedeutet Selbstfürsorge für mich? Und was bedeutet es in meiner Rolle als Coach?

Im Kontext der Selbstfürsorge stellt sich für mich die Frage, wie ich als Coach meine Coachees zukünftig dabei unterstützen kann, fürsorglicher mit sich selbst umzugehen. Doch genauso wichtig ist es, diese Frage auch für mich persönlich zu reflektieren. Es gibt vor allem für Menschen in sozialen und helfenden Berufen diverse Ratgeber, die sich mit der Selbstfürsorge von Menschen in sozialen Berufen beschäftigen.<sup>35</sup> Wie auch das Zitat treffend formuliert, ist es für mich und auch besonders in meiner Rolle als zukünftiger Coach

---

<sup>31</sup> vgl. <https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/lebenslinie/> zuletzt aufgerufen am 07.02.2025

<sup>32</sup> vgl. <https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/lebenslinie/> zuletzt aufgerufen am 07.02.2025

<sup>33</sup> vgl. Tatjana Reichhart, 2023, S. 39

<sup>34</sup> vgl. Anke Glaßmeyer, 2023, S. 153

<sup>35</sup> vgl. Tatjana Reichhart S. 16

essenziell, auf meine eigene Selbstfürsorge zu achten, damit ich meinen Coachees gut zur Seite stehen kann.

Im Rahmen dieser Reflexion habe ich zwei Fragen als Inspiration nach Anke Glaßmeyer aufgegriffen, ergänzt und auf mich angewendet:<sup>36</sup>

1. „Lädt das, was ich tue, und die Person, mit der ich es tue, meinen Akku auf?“
2. „Wie begegne ich mir gerade selbst? Was brauche ich und wofür brauche ich das?“

**Zur ersten Frage:** Es geht um die Wahrnehmung meiner Ressourcen. Ich habe diese in körperliche, soziale und mentale Bereiche unterteilt:

- **Körperlich:** z.B. Spaziergänge, Yoga, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf
- **Sozial:** z.B. Regelmäßige Treffen mit Freunden, Qualitäts-Zeit mit meinem Hund, suchen von Unterstützung
- **Mental:** z.B. Austausch mit Bezugspersonen, Stressbewältigungsstrategien wie Atemübungen, „Nichts-Vorhaben-Tage“

**Zur zweiten Frage:** Hier geht es darum, in stressigen oder herausfordernden Momenten meine Bedürfnisse zu erkennen. Wenn ich merke, dass ich gereizt bin, ist es für mich wichtig, innezuhalten, tief durchzuatmen und mich zu fragen: *Wie fühlt sich mein Körper an? Wie atme ich? Wie spreche ich mit mir selbst?*

## 6. Fazit

Systemisches Coaching bietet vielfältige Möglichkeiten, Selbstfürsorge im Alltag zu fördern. Besonders hilfreich ist es, Coachees dabei zu unterstützen, ihre Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und individuelle Ressourcen zu erkennen. Durch den Einsatz systemischer Methoden wie Zielfindung, Fragetechniken und ressourcenorientierter Ansätze kann gemeinsam erarbeitet werden, welche Strategien bereits genutzt wurden und wie diese nachhaltig in den Alltag integriert werden können. Ressourcenorientierte Methoden spielen hierbei eine zentrale Rolle, da sie den Blick auf bereits vorhandene Fähigkeiten, Stärken und positive Erfahrungen lenken. Sie schaffen ein Bewusstsein dafür, dass Coachees bereits über vieles verfügen, um ihre Herausforderungen zu meistern. Ebenso kann es wertvoll sein, die Körperwahrnehmung gezielt zu fördern und den Körper als Ressource einzusetzen. Diese Ansätze tragen dazu bei, das Bewusstsein für die eigene Resilienz zu stärken und nachhaltige Veränderungen anzustoßen.

Insgesamt zeigt sich, dass systemisches Coaching einen wichtigen Beitrag leisten kann, um Selbstfürsorge zu einem festen Bestandteil des Lebens zu machen und damit das Wohlbefinden zu fördern.

---

<sup>36</sup> vgl. Anke Glaßmeyer S. 17

# Quellenverzeichnis

## Buchquellen

Eckard König/Gerda Volmer, Handbuch Systemisches Coaching - Für Coaches und Führungskräfte, Berater und Trainer, Weinheim: Beltz, 2019 3.Auflage (E-Book)

Sonja Radatz, Einführung in das systemische Coaching, Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag, 2010

Anke Glaßmeyer, Selbstfürsorge - Dein Anker in turbulenten Zeiten, Hannover: humboldt, 2023 (E-Book)

Dr. med. Tatjana Reichhart, Das Prinzip Selbstfürsorge – Wie wir Verantwortung für uns übernehmen und gelassen und frei leben, München: Kösel-Verlag, 2023 4.Auflage

Karin Reuter, Systemische Fragetechniken – gekonnt gefragt, gezielt geführt, Köln: Buchfaktor, 2023 (E-Book)

Ausbildungsskript InKonstellation 2024/2025

## Onlinequellen

<https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/methoden/koerperwahrnehmung-im-coaching> zuletzt aufgerufen am: 07.02.2025

<https://www.gesund-magazin.com/die-bedeutung-von-selbstfuersorge-warum-es-wichtig-ist-auf-sich-selbst-zu-achten/>, zuletzt aufgerufen am: 08.02.2025

[https://www.focus.de/experts/stefanie-stahl-top-psychologin-selbstfuersorge-bedeutet-nicht-nur-sich-ein-schaumbad-zu-goennen\\_id\\_259994720.html](https://www.focus.de/experts/stefanie-stahl-top-psychologin-selbstfuersorge-bedeutet-nicht-nur-sich-ein-schaumbad-zu-goennen_id_259994720.html), zuletzt aufgerufen am: 30.01.2025

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/motivation/gewohnheiten-aendern-tipps-fuer-neue-handlungsmuster/> zuletzt aufgerufen am: 07.02.2025

<https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/lebenslinie/> zuletzt aufgerufen am 07.02.2025

<https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/ressourcenblume/> zuletzt aufgerufen am: 08.02.2025

<https://coachinglovers.com/coaching/ressourcenbaum-pdf-download/> zuletzt aufgerufen am: 08.02.2025

<https://www.institut-bildung-coaching.de/wissen/smarte-ziele-im-coaching> zuletzt aufgerufen am: 06.02.2025

<https://mindbody-hub.com/glossar/selbstfuersorge/> zuletzt aufgerufen am: 08.02.2025

<https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/psychische-gesundheit/selbstfuersorge-und-selbsthilfe/> zuletzt aufgerufen am: 08.02.2025