



DIE WICHTIGKEIT DES SICH- SELBST-KENNENS UND WIE COACHING DABEI HELFEN KANN

Larissa Pankonin



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung und persönliche Stellungnahme zum ausgewählten Thema

2. Begriffsklärung und theoretische Grundlagen

- 2.1. Sich-selbst-kennen / Selbst(er)kenntnis
- 2.2. Der Zusammenhang zwischen Sich-selbst-kennen und einem erfüllten Leben
- 2.3. Warum es Mut kostet, man selbst zu sein

3. Durch Coaching zu mehr Selbst(er)kenntnis

- 3.1. Coaching-Technik zur Förderung von Selbstkenntnis: das Aktive Zuhören
- 3.2. Coaching-Technik zur Förderung von Selbstkenntnis: das Innere Team
- 3.3. Die Bedeutung von Spiritualität im Coaching-Prozess und die Erkenntnis des individuellen Wertes des Coachees

4. Fazit

5. Quellenangaben

Die Wichtigkeit des Sich-selbst-kennens und wie Coaching dabei helfen kann

Die Wichtigkeit des Sich-Selbst-Kennens und wie Coaching dabei helfen kann.

1. Einleitung und persönliche Stellungnahme zur Wahl des Themas.

Als ich mich mit der Auswahl des Themas für meine Abschlussarbeit beschäftigt habe, musste ich zwangsläufig an unser erstes Ausbildungswochenende im Oktober 2024 denken. Dort wurden wir nach unserem „Why“ für die Ausbildung gefragt. Meine Antwort lautete: „Ich möchte andere Menschen befähigen, ihr großes Potential zu entdecken und sich frei zu fühlen, damit **sie ihren Platz in der Welt einnehmen können, der auch nur von ihnen eingenommen werden kann.**“

Ausgehend von dieser Haltung und der Beschäftigung mit einem passenden Thema für meine Abschlussarbeit, keimte in mir der Gedanke bzw. die Frage auf, ob nicht jeder Coachingprozess und somit jedes Coachinganliegen letztendlich das Ziel verfolgt, sich selbst besser zu kennen oder, wie man so schön sagt, „sich selbst auf die Schliche zu kommen“.

Wer sich selbst kennt, kann Entscheidungen treffen, die mit den eigenen Werten und Zielen übereinstimmen, und kann so ein Leben führen, das als sinnvoll und erfüllend empfunden wird. Doch nicht jeder Mensch hat die Fähigkeit oder die Zeit, sich selbst im vollen Umfang zu verstehen. Hier kann Coaching eine wichtige Unterstützung bieten, um Menschen auf ihrem Weg zu einem besseren Verständnis ihrer selbst zu begleiten.

Diese Arbeit untersucht demnach die Bedeutung des Sich-Selbst-Kennens für ein erfülltes Leben und zeigt auf, wie Coaching diesen Prozess unterstützen kann. Dabei wird sowohl knapp auf theoretische Konzepte des Selbstbewusstseins, der damit verbundenen Rolle von Spiritualität als auch auf zwei praktische Coaching-Techniken als mögliche Beispiele eingegangen.

Ausgehend von meiner persönlichen Überzeugung, dass jeder Mensch mit besonderen Qualitäten ausgestattet ist und diese ausnahmslos wichtig sind für unsere Welt, möchte ich diesem oben genannten intrinsischen Wunsch diese Arbeit widmen.

Die Wichtigkeit des Sich-selbst-kennens und wie Coaching dabei helfen kann

2. Begriffsklärung und theoretische Grundlagen

2.1. Sich-Selbst-Kennen

Sich-selbst-kennen ist ein Prozess der Selbstwahrnehmung, bei dem eine Person ihre eigenen Gedanken, Gefühle, Stärken, Schwächen und Werte versteht und demnach auch in der Lage ist, sie kritisch zu hinterfragen (Selbstreflexion). Es geht nicht nur um das Bewusstsein über die eigenen Vorlieben und Abneigungen, sondern auch um die Akzeptanz von Schwächen und das Erkennen von Potenzialen. Selbsterkenntnis ist ein lebenslanger Prozess, der sich durch unterschiedliche Erfahrungen stetig wandelt und somit tiefgreifende Auswirkungen auf das Leben eines Individuums hat. (Gelitz, 2019)

Der Psychologe Carl Rogers (1961) definiert das Selbst als das Bild, das eine Person von sich selbst hat, und betonte die Bedeutung des „authentischen Selbst“, das im Einklang mit den eigenen Werten und Bedürfnissen steht.

2.2. Der Zusammenhang zwischen Sich-Selbst-kennen und einem erfüllten Leben

Obwohl die Kriterien für ein erfülltes Leben in verschiedenen kulturellen und philosophischen Kontexten variieren, lässt sich jedoch verallgemeinernd festhalten, dass „Erfüllung“ ein subjektives Gefühl ist. Die meisten Menschen der westlichen Welt erleben dies in der Erreichung von selbstgesteckten Zielen, beim Erleben von Sinnhaftigkeit ihrer Tätigkeit(en) oder im Ausüben authentischer zwischenmenschlicher Beziehungen.

Das Sich-Selbst-Kennen ermöglicht es einer Person, ihr Leben auf authentische Weise zu gestalten. Menschen, die sich selbst kennen und für sich selbst eintreten, können ihre Entscheidungen und Handlungen im Einklang mit ihren Werten und Überzeugungen ausrichten. Dies beinhaltet auch das gesunde Setzen von Grenzen. Vermehrte innere Zufriedenheit und Lebensfreude sind die Konsequenz, da Menschen, die dies umsetzen können, nicht im Widerspruch zu ihrem wahren Selbst leben.

Dass dies Menschen häufig nicht gelingt, wird durch folgende Aussagen untermauert: „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben“ ist eine der fünf Aussagen, die

Die Wichtigkeit des Sich-selbst-kennens und wie Coaching dabei helfen kann

laut der Palliativpflegerin Bonnie Ware Sterbende in ihren letzten Stunden äußern (Trentmann, 2012).

Menschen, die vermehrt nach den Vorstellungen anderer gelebt und sich den Vorstellungen ihrer Gesellschaft oder den Menschen in ihrem Umfeld untergeordnet haben, bedauern, nicht im Einklang mit ihrem authentischen Selbst gelebt zu haben.

2.3. Warum es Mut kostet, man selbst zu sein

Neben einem tiefen Verständnis der eigenen Werte, Bedürfnisse und Ziele erfordert es vor allem Mut, authentisch zu sein. Sich treu zu bleiben bedeutet mitunter Konfrontationen zu begegnen, gesellschaftliche Erwartungen zu überwinden, aus erlernten Mustern auszubrechen und mit der Angst vor sozialer Ablehnung umgehen zu können. (Kropp, 2024)

Das Zurückhalten des eigenen „Lichts“ oder Talents ist jedoch nicht nur eine Form der Selbstverleugnung, sondern auch eine Einschränkung der eigenen Lebensmöglichkeiten. In seinen Ausführungen in „A Theory of Human Motivation“ beschreibt Abraham Maslow (1943), dass die Verwirklichung des eigenen Potentials essenziell für das Erreichen von persönlicher Erfüllung ist. Wenn Menschen es nicht wagen, sich authentisch zu zeigen, entgeht ihnen die Möglichkeit, ihr volles Potenzial zu entfalten und vor allem auch andere zu inspirieren. Das berühmte Zitat von Marianne Williamson (1992) „Es ist nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten erschreckt, sondern unser Licht“, verdeutlicht, dass der wahre Mut darin besteht, seine Stärken und Besonderheiten zu erkennen und zu leben, anstatt sie aus Angst zu verstecken.

3. Durch Coaching zu mehr Selbstkenntnis

„Coaching: Eine jahrtausende alte Tradition der Selbsterkenntnis und des Wachstums.“ So steht es bei Daniela Baumann auf der Webseite und verdeutlicht doch nur zu gut, dass Coaching viel mehr als ein moderner Trend ist (Baumann, 2025).

Coaching ist ein höchst individueller Prozess, der vereinfacht gesagt zum Ziel hat, den Coachee zu befähigen, die Antworten auf seine Fragen in sich selbst zu finden und seine persönlichen Potentiale zu entfalten.

Die Wichtigkeit des Sich-selbst-kennens und wie Coaching dabei helfen kann

Schon der Ursprung des Coachings lässt sich bis in die Antike – zum sogenannten „Sokratischen Dialog“ - zurückverfolgen. Sokrates als einer der einflussreichsten Denker der westlichen Philosophiegeschichte betonte immer wieder die Wichtigkeit seiner dialogischen Methode des Fragens. Seine Schüler wurden mit Hilfe von geschickten Fragen zur Selbsterkenntnis und zur Überprüfung ihrer Haltungen geführt. Ziel ist es, über bestehende Überzeugungen und Haltungen nachzudenken und sie zu reflektieren.

So lässt sich diese Situation auf heutige Coaching-Sessions übertragen: Der Coach fungiert als Begleiter und hilft seinem Klienten durch unterschiedliche Fragetechniken und Methoden, Verhaltensmuster zu entdecken und ggf. durch Ressourcenaktivierung gewünschte Veränderungen herbeizuführen. Es geht also letztlich um die Förderung von Selbstreflexion, Perspektivwechsel und Handlungskompetenz. (Baumann, 2025).

3.1. Coaching-Technik zur Förderung von Selbstkenntnis: das Aktive Zuhören

Die Methode des Aktiven Zuhörens im Coaching zur Förderung von Selbstkenntnis

Im Coaching werden je nach Anliegen des Coachees verschiedene Techniken eingesetzt, die die Selbstkenntnis fördern können. Eine zentrale Methode ist die des **Aktiven Zuhörens**, bei dem der Coach durch gezielte Fragen und Rückmeldungen den Klienten zu einer tieferen Reflexion über sich selbst anregt. Dabei befindet sich der Coach ganz auf der Insel des Klienten und richtet seine volle Aufmerksamkeit auch auf nonverbale Signale, die zwischen den Zeilen zum Ausdruck kommen. Durch das Spiegeln, bei dem der Coach die Worte des Coachees wiederholt, wird der Coachee in einen Prozess der Selbstreflektion eingebunden. Der Coach könnte bspw. Fragen: „Wenn ich Sie richtig verstanden habe, tritt diese Art der Unsicherheit nur bei Ihrem Chef auf. Ist das richtig?“. Das Spiegeln bzw. Zurückgeben der Worte des Coachees hilft ihm, sich darüber klar zu werden, was er tatsächlich denkt und fühlt und führt so letztlich zu einem tieferen Verständnis für sich selbst.

Wie wir immer wieder im Seminar gelernt haben, ist eine vertrauensvolle Basis zwischen Coach und Coachee eine unabdingbare Grundlage für das Aktive Zuhören. Damit der Coachee sich sicher fühlt, braucht es einen Raum, in dem der Coachee sich wohl fühlt, seine innersten Gedanken und Gefühle zu äußern und zu hinterfragen. Häufig zeigt dann das Aktive Zuhören wie keine andere „simple“ Methode, dass der Klient die Lösungen für seine Konflikte oder Anliegen bereits in sich trägt und sie nur durch einen Austausch offengelegt oder formuliert wurden.

Die Wichtigkeit des Sich-selbst-kennens und wie Coaching dabei helfen kann

3.2. Coaching-Technik zur Förderung von Selbstkenntnis: das Innere Team

Die Methode des Inneren Teams im Coaching zur Förderung von Selbstkenntnis

Das Modell des „Inneren Teams“, nach Friedemann Schulz von Thun, ist eine äußerst effektives Coaching-Werkzeug, welches dazu beiträgt, die Selbstkenntnis zu vertiefen und innere Konflikte zu lösen. Es basiert auf der Annahme, dass jeder Mensch nicht nur eine, sondern mehrere „innere Stimmen“ oder Anteile in sich trägt, die unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche und Perspektiven repräsentieren. Diese Anteile beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln und stehen manchmal im Widerspruch zueinander. Die Methode des Inneren Teams ermöglicht es Klienten, diese verschiedenen Anteile zu erkennen, anzuhören und in einen produktiven Dialog treten zu lassen. Wenngleich auch das Sichtbarmachen der inneren Uneinigkeit durch die verschiedenen Anteile nicht direkt eine Lösung impliziert, birgt die Identifikation und das Verstehen mit den einzelnen Wortmeldern durchaus Potential und mündet nicht selten in einen Gesamtüberblick der Klarheit und Beruhigung mit sich bringt. (Schulz von Thun, 2025).

Wie schon erwähnt, hilft die Methode im Coaching, widersprüchliche Bedürfnisse (z.B. Sicherheit vs. Freiheit) als unterschiedliche Anteile sichtbar zu machen. Diese Anteile, auch „Stimmen“ genannt, können je nach Ausgangslage bzw. Situation unterschiedliche Rollen einnehmen. Indem der Klient diese Stimmen bewusst wahrnimmt, wird ihm klar, wie diese Anteile seine Entscheidungen und Emotionen beeinflussen. Jeder dieser Anteile hat seine eigene Perspektive und hat eine gute Absicht, wenngleich diese nicht immer sofort sichtbar bzw. angenommen werden kann. Das Verständnis und die Akzeptanz dieser inneren Stimmen sind der erste Schritt zu mehr Selbstkenntnis. (Schulz von Thun, 2013).

In einem zweiten Schritt geht es im Coaching-Prozess darum, die unterschiedlichen Stimmen miteinander in einen Dialog zu bringen, um somit die Absichten und Bedürfnisse der jeweiligen Stimmen zu hören und anzuerkennen. Dies hilft dem Klienten, vermeintliche Widersprüche und Konflikte zu erkennen und unter Umständen auch Mitgefühl für die unterschiedlichen Anteile zu entwickeln. Das Verstehen und die daraus resultierende Wertschätzung aller vorhandenen Anteile bildet die Basis für ein tieferes Verständnis für sich selbst. Dieser Prozess trägt in einem erheblichen Maße dazu bei, das eigene Selbstbewusstsein und seine Authentizität zu stärken.

Die Wichtigkeit des Sich-selbst-kennens und wie Coaching dabei helfen kann

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Methode des Inneren Teams im Coaching eine hervorragende Möglichkeit ist, die Selbstkenntnis zu vertiefen und innere Konflikte zu lösen. Sie bietet dem Klienten die Möglichkeit, sich selbst als vielschichtiges aber stimmiges Ganzes zu begreifen. Wenn dies gelingt, ist eine sehr gute Basis gegeben, die ausgewogene und authentischen Entscheidungsfindungen möglich macht.

Studien zeigen darüber hinaus, dass die Methode des inneren Teams neben der Stärkung der Selbstreflektion auch die Kommunikationsfähigkeit und Entscheidungssicherheit erheblich verbessert (Greimel, 2020).

3.3. Die Bedeutung von Spiritualität im Coaching-Prozess und die Erkenntnis des individuellen Wertes des Coachees

Spiritualität im Coaching spielt eine zunehmend bedeutende Rolle, besonders in einer Welt, die von schnellem Wandel und ständigen Herausforderungen geprägt ist. Im Kontext des Coachings bezieht sich Spiritualität nicht zwingend auf religiöse Praktiken, sondern auf die tiefere, individuelle Verbindung zu einem höheren Zweck, innerer Weisheit und dem eigenen Selbstverständnis. Die Integration von Spiritualität in den Coaching-Prozess hilft dem Coachee, sich nicht nur als Einzelperson in seinem beruflichen oder persönlichen Umfeld zu begreifen, sondern auch als Teil eines größeren Ganzen. Durch diesen Prozess wird der individuelle Wert eines jeden Menschen und seine Bedeutung für die Welt erkannt und gestärkt.

Eine zentrale Idee, die Spiritualität im Coaching vermittelt, ist das Verständnis des Coachees, dass er mehr ist als nur seine äußeren Rollen oder Erfolge. Spiritualität ermöglicht es dem Coachee, sich seiner inneren Werte und Potentiale bewusst zu werden und Mitgefühl und Verbundenheit zu anderen Menschen und der Welt zu spüren. Dies alles führt zu einem stärkeren Selbstverständnis und einer authentischeren Lebensweise (Wolfahrt, 2021).

In diesem Zusammenhang ist es für den Coachee von entscheidender Bedeutung, seine eigene Bedeutung und Rolle im Leben zu erkennen, sowohl auf persönlicher als auch auf gesellschaftlicher Ebene. Der Coaching-Prozess kann dabei als ein Werkzeug dienen, um die inneren Blockaden zu überwinden, die den Coachee daran hindern, seine wahre Bestimmung zu erkennen.

Coaching mit einer spirituellen Dimension fördert somit nicht nur die Selbstverwirklichung des Coachees, sondern hilft ihm, seine Bedeutung in einem größeren Kontext zu verstehen. Diese

Die Wichtigkeit des Sich-selbst-kennens und wie Coaching dabei helfen kann

Erkenntnis kann zu einem erfüllteren, sinnvolleren Leben führen, in dem der Coachee seinen einzigartigen Platz in der Welt einnimmt. Studien zeigen, dass Menschen, die ihre Spiritualität in den Coaching-Prozess integrieren, eine höhere Lebenszufriedenheit und ein stärkeres Gefühl von Sinn und Zweck erleben (Miller & Thoresen, 2003).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Spiritualität im Coaching-Prozess dazu beiträgt, den Coachee auf eine tiefere Ebene seiner selbst zu führen. Sie unterstützt ihn, seinen individuellen Wert und seine Rolle in der Welt zu erkennen, und fördert damit ein Leben, das von Authentizität, Sinnhaftigkeit und innerer Erfüllung geprägt ist.

6. Fazit

Das Sich-Selbst-Kennen ist ein entscheidender Faktor für ein erfülltes Leben. Menschen, die sich selbst gut kennen, sind in der Lage, Entscheidungen zu treffen, die mit ihren wahren Bedürfnissen und Werten übereinstimmen. Coaching bietet eine wertvolle Unterstützung auf dem Weg zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz, indem es dem Klienten hilft, seine Ziele klar zu definieren und konkrete Schritte in Richtung einer erfüllteren Lebensgestaltung zu unternehmen. Durch gezielte Methoden und eine unterstützende Beziehung zwischen Coach und Klient wird der Prozess des Sich-Selbst-Kennens erheblich gefördert.

Quellenangaben

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt

Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4)

Williamson, M. (1992). *A Return to Love: Reflections on the Principles of A Course in Miracles*. Harper Collins

Schulz von Thun, F. (2013). *Das innere Team in Aktion: Die Methode der inneren Kommunikation im Coaching und in der Beratung*. 3. Auflage, Rowohlt Taschenbuch Verlag

Schulz von Thun, F. (2025). *Das innere Team in Aktion: Praktische Arbeit mit dem Modell*. Rowohlt Taschenbuch Verlag

Greimel, A. (2020). *Das Innere Team in Coaching und Beratung*. Vandenhoeck & Ruprecht

Die Wichtigkeit des Sich-selbst-kennens und wie Coaching dabei helfen kann

Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American Psychologist*, 58(1)

Internetquellen:

Christiane G., 2019: <https://www.spektrum.de/news/selbstwahrnehmung-wie-gut-kennen-wir-uns-selbst/1619432> [Letzter Zugriff: 4.4.2025]

Trentmann, 2012 (<https://www.welt.de/vermishtes/article13851651/Fuenf-Dinge-die-Sterbende-am-meisten-bedauern.html>) [Letzter Zugriff: 4.4.2025]

Kropp, 2024 (<https://www.christina-kropp.de/die-kraft-der-authentizitaet-warum-es-sich-lohnt-wir-selbst-zu-sein/>), [Letzter Zugriff: 4.4.2025]

Baumann, 2025: (<https://www.danielabaumann.de/news/index.php?rubrik=3&news=916857&typ=1>), [Letzter Zugriff: 23.3.2025]

Wolfahrt, 2021: (<https://www.happiness-for-senses.com/die-rolle-von-spiritualitaet-bei-der-persoentlichen-entwicklung/>), [Letzter Zugriff: 10.4.2025]