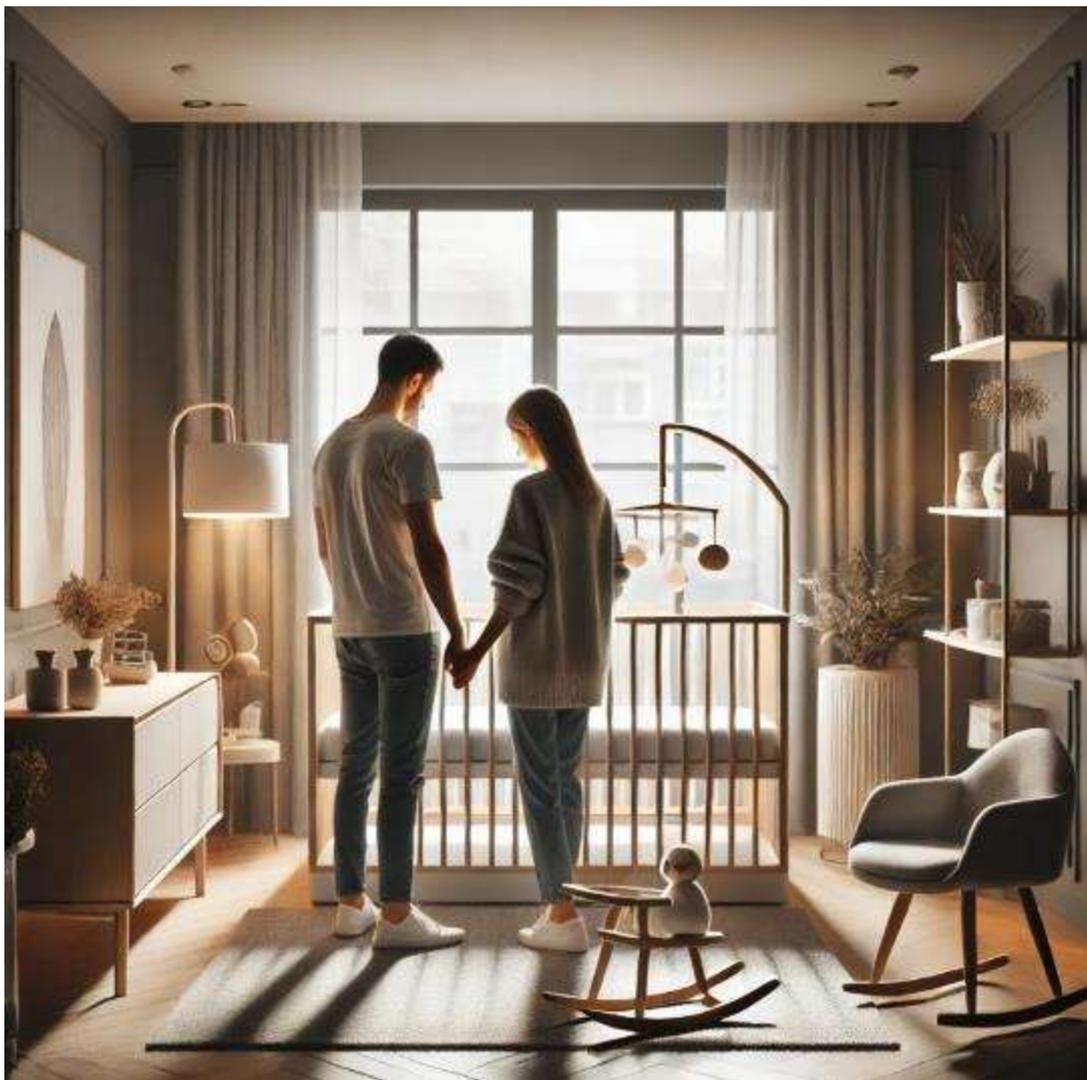


Eltern werden, Eltern sein

Systemisches Coaching als Begleitung von
Lebensübergängen am Beispiel der Transition zur
Elternschaft



Abschlussarbeit Systemisches Coaching

Köln | August 2024 – Juni 2025

Larissa Seibert

Inhalt

Einleitung.....	3
1. Transitionen und systemische Veränderungsprozesse	4
1.1 Bedeutung der Transition	4
1.2 Transitionen als systemische Veränderungsprozesse	5
1.3 Die Transition zur Elternschaft als systemischer Veränderungsprozess	5
1.4. Die Phasen der Transition beim Elternwerden	6
2. Systemisches Coaching als Begleitung in der Transition zur Elternschaft	7
2.1. Herausforderungen und typische Konfliktfelder	8
3. Hilfreiche Methoden im Coaching-Prozess zur Begleitung der Transition zur Elternschaft	8
3.1 Begleitmöglichkeiten vor der Geburt.....	9
3.1.1 Themenfeld: Reflexion der eigenen Erziehungserfahrungen	9
3.1.2 Themenfeld: Reflexion Auswirkung der eigenen Grundkonstitution.....	10
3.1.3 Themenfeld: Reflexion der gemeinsamen Werte der Eltern für Elternschaft, Erziehung und Familienleben	12
3.1.4 Themenfeld: Reflexion Ressourcen & Kraftquellen	13
3.1.5 Themenfeld: Reflexion Auswirkung der Eltern-Rolle auf die bisherigen Paar- Rollen	13
3.1.6 Themenfeld: Erarbeiten einer Zukunftsvision	14
3.2. Begleitmöglichkeit von frisch gebackenen Eltern.....	14
Fazit.....	16
Literaturverzeichnis	17

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit das generische Maskulinum verwendet. Diese Form schließt alle Geschlechter mit ein.

Einleitung

„Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ – Heraklit

Manchmal schleicht sie sich leise an, manchmal erscheint sie mit einem Paukenschlag. Manchmal kündigt sie sich an, manchmal trifft sie uns völlig unerwartet. Sie kann klein und unscheinbar sein wie ein neuer Tagesablauf. Oder sie kann unser Leben grundlegend umkrempeln – ein Umzug, ein Jobwechsel, Ende oder Beginn einer Beziehung. Doch eines ist sicher und wusste schon Heraklit: Veränderung ist allgegenwärtig.

Manche Menschen lieben das Neue, sie suchen den Wandel, heißen ihn mit offenen Armen willkommen und gestalten Veränderung ganz bewusst. Andere hingegen bevorzugen das Vertraute, meiden Ungewissheit, suchen Halt im Bekannten und reagieren eher reaktiv auf Veränderung. Egal, zu welcher Gruppe wir uns zählen: Veränderung ist nicht nur konstante Begleiterin, sondern treibende Kraft unseres Lebens.

Lebensübergänge oder auch Transitionen sind besonders zentrale Momente der Veränderung in unserem Leben: Der Übergang vom Jugend- ins Erwachsenenalter, ein Jobwechsel, die Heirat, Elternschaft oder der Übergang in den Ruhestand sind nur einige dieser Schlüsselveränderungen, nach denen vieles anders ist als zuvor. Nicht jeder von uns erlebt die gleichen Veränderungen und selbst wenn doch, so ist das Erleben immer individuell. Solche Transitionen sind oft mit Unsicherheiten einerseits und Wachstumschancen andererseits verbunden.

Im Nachfolgenden sind einige wichtige Lebensübergänge und mögliche jeweilige Bedürfnisse exemplarisch aufgelistet.

1. Berufliche Übergänge

- **Berufseinstieg:** Unterstützung beim Einstieg ins Arbeitsleben, Identifikation von Stärken, Umgang mit Unsicherheiten.
- **Job-/Karrierewechsel:** Begleitung bei beruflicher Neuorientierung oder Quereinstieg.
- **Beförderung & Führungsrolle:** Entwicklung von Leadership-Skills, Rollenakzeptanz von Kollegen und Mitarbeitern, Selbstmanagement.
- **Eintritt in den Ruhestand:** Entwicklung neuer Perspektiven für ein erfülltes Leben im Alter.

2. Persönliche & familiäre Übergänge

- **Eltern werden:** Begleitung bei der Transition zur Elternschaft (z. B. Rollenveränderung, Stressmanagement, Partnerschaftsfragen).
- **Trennung & Scheidung:** Unterstützung bei emotionaler Verarbeitung, Neuorientierung und Co-Parenting.
- **Kinder ziehen aus („Empty Nest“):** Umgang mit der Veränderung der Elternrolle und neue Perspektiven finden.
- **Pflege von Angehörigen:** Unterstützung in der neuen Verantwortung und Selbstfürsorge.

3. Gesundheitliche Veränderungen

- **Umgang mit chronischen Erkrankungen:** Anpassung an veränderte Lebensbedingungen und emotionale Bewältigung.
- **Wiederherstellung nach Krankheit:** Rückkehr in den Alltag oder ins Berufsleben nach längerer Krankheit oder Burnout.
- **Lebensstilveränderungen:** z.B. Begleitung beim Aufbau gesunder Routinen.

4. Soziale & persönliche Entwicklung

- **Identitätskrisen & persönliche Neuorientierung:** Unterstützung bei Selbstfindungsprozessen und Neuausrichtung.
- **Migration & kulturelle Anpassung:** Begleitung von Expats oder Menschen, die in ein neues Land ziehen.

Lebensübergänge können herausfordernd sein, nicht zuletzt da sie oft mit Identitätsfragen, emotionalem Stress und neuen Anforderungen einhergehen. Gleichzeitig bieten sie die Möglichkeit, persönliche Stärken weiterzuentwickeln, neue Perspektiven zu gewinnen und sich selbst bewusster zu werden. Eine gelungene Bewältigung von Übergängen erfordert Reflexion, Unterstützung durch das soziale Umfeld und gezielte Strategien, um sich an neue Gegebenheiten anzupassen.

Genau hier kann systemisches Coaching eine Schlüsselressource sein, um Menschen in Lebensübergängen optimal zu begleiten. Wie dies aussehen könnte, soll am konkreten Beispiel des Elternwerdens grob umrissen werden.

1. Transitionen und systemische Veränderungsprozesse

„Lebensübergänge sind Gelegenheiten, uns selbst neu zu erfinden.“ – William Bridges

William Bridges (1933–2013), US-amerikanischer Berater, Autor und Experte für Veränderungsprozesse, entwickelte das Konzept des **Transitionsmodells**, das sich mit den psychologischen Aspekten von Veränderungsprozessen befasst. Sein bekanntestes Werk, "Transitions: Making Sense of Life's Changes"¹, beschreibt, wie Menschen große Veränderungen im Leben durchlaufen und wie sie diese bewusst gestalten können.

1.1 Bedeutung der Transition

Bridges unterscheidet zwischen **Veränderung (change)** und **Transition**:

- **Veränderung** („change“) ist ein äußerer Prozess – sie passiert schnell (z. B. ein Jobwechsel oder das Elternwerden durch Geburt eines Kindes).
- **Transition** („transition“) ist der innere, psychologische Prozess, mit dem Menschen sich an diese Veränderung anpassen.

Der Begriff „Transition“ beschreibt nach Bridges also den Prozess der inneren Anpassung an eine neue Lebenssituation und wird insbesondere in der Psychologie und Soziologie für größere Lebensveränderungen genutzt.

Die Transition an sich besteht nach Bridges aus drei Phasen: Ende, neutrale Zone und Neuanfang.

Das Ende (Ending, Losing, Letting Go) umfasst den Verlust alter Strukturen und Identitäten, wodurch Emotionen wie Unsicherheit, Angst oder Trauer auftreten. **Die neutrale Zone** (The Neutral Zone) ist eine Zwischenphase, in der das Alte vorbei ist, aber das Neue noch nicht vollständig etabliert. Sie bietet Raum für Reflexion, Unsicherheit, aber auch Kreativität. Die Transition mündet schlussendlich im **Neuanfang** (The New Beginning), in dem die erlebte Veränderung vollumfänglich in das Leben integriert ist und eine neue Identität entstanden ist.

¹ Vgl. Bridges, 2019

1.2 Transitionen als systemische Veränderungsprozesse

Übergänge von einem Lebensabschnitt in einen anderen stellen bedeutsame Entwicklungsmomente dar, die sowohl individuelle als auch soziale Veränderungen mit sich bringen.

Aus systemischer Perspektive werden solche Übergänge nicht isoliert betrachtet, sondern als Prozesse verstanden, die das gesamte Beziehungsgeflecht eines Menschen beeinflussen. Die betroffene Person verändert sich nicht nur selbst, sondern auch die Wechselwirkungen innerhalb ihres sozialen Systems – beispielsweise in der Familie oder Partnerschaft – erfahren eine Neuausrichtung. Systemische Veränderungsprozesse verlaufen zirkulär und kontextbezogen. Sie beinhalten bewusste wie unbewusste Anpassungsleistungen aller Beteiligten und eröffnen Raum für Neuorientierung, Bedeutungsverschiebung und das Entstehen neuer Muster.

Wie von Schlippe und Schweitzer (2017) betont: „Veränderung eines Elements im System zieht immer auch Veränderungen in den Beziehungen und Strukturen nach sich – Systeme reagieren auf Übergänge mit Umorganisation.“

Dies macht deutlich, dass Transitionen als systemische Phänomene nicht nur individuelle Anpassung erfordern, sondern auch kollektive Entwicklungsprozesse anstoßen.

Systemisches Coaching kann hierbei in allen unter 1.1 genannten Phasen der Veränderung eine wertvolle Hilfe bieten, indem es die Selbstwahrnehmung stärkt, Ressourcen aktiviert und neue Lösungswege aufzeigt. Dadurch kann es eine Einladung an alle von der Transition beeinflussten Systemmitglieder sein, Veränderung nicht nur zu akzeptieren, sondern sie bewusst zu gestalten und bestenfalls zu lieben.

1.3 Die Transition zur Elternschaft als systemischer Veränderungsprozess

Besonders im Übergang zur Elternschaft zeigt sich, wie eng persönliche, partnerschaftliche und familiäre Ebenen miteinander verwoben sind – und wie bedeutsam es ist, diese in ihrer Wechselwirkung zu reflektieren.

Die Geburt eines Kindes (unter 2. Persönliche & familiäre Übergänge) und damit das Eltern-Werden ist eine der tiefgreifendsten und nachhaltigsten Transitionen, die wir in unserem Leben möglicherweise erfahren dürfen. Sie markiert nicht nur eine äußere Veränderung („change“) – die Geburt eines Kindes – sondern vor allem einen inneren Übergangsprozess („transition“), der das Selbstverständnis, die Identität und die Beziehung zu anderen neu definiert.

Sie ist unglaublich schön, magisch, wunderbar und herausfordernd zugleich. Neben biologischen, psychischen und sozialen Veränderungen entstehen neue Rollen, Erwartungen und Verantwortlichkeiten für alle Systemmitglieder. Diese Transition kann auch mit Stress, Unsicherheiten und Identitätsfragen verbunden sein. Zudem erfordert sie eine Anpassung an neue Routinen und eine Neuausrichtung der eigenen Prioritäten, sowohl individuell als auch in der Partnerschaft.

Elternschaft ist damit nicht nur ein individueller Übergang, der das Leben der Eltern verändert, sondern ein systemischer Veränderungsprozess für das gesamte Familiensystem. Partnerschaften durchlaufen eine Neubalancierung der Verantwortlichkeiten, Großeltern finden sich in neuen Rollen wieder, Freundschaften und Arbeitsbeziehungen verändern sich. Diese systemischen Veränderungen erfordern Anpassungen auf verschiedenen Ebenen, die sich nicht nur auf das Kind, sondern auf das gesamte Umfeld auswirken.

Für die physische und psychische Gesundheit sowohl der Eltern als auch des Kindes sowie des Systems als Ganzes ist es hilfreich, sich sowohl mit den erfreulichen und gestaltbaren Aspekten

dieser Transition zu beschäftigen als auch einen guten Umgang für die weniger erfreulichen und nicht veränderbaren Aspekte zu finden.

1.4. Die Phasen der Transition beim Elternwerden

Das Modell von Bridges lässt sich auch auf die Transition zur Elternschaft anwenden. Der Ansatz kann im Coaching genutzt werden, um Eltern zu helfen, ihre Emotionen in den jeweiligen Übergangsphasen zu verstehen und diese aktiv zu gestalten.

1. Das Ende: Abschied von der bisherigen Identität

Jede Transition beginnt mit einem Ende. Für werdende Eltern bedeutet dies den Abschied von der bisherigen Lebensweise, der Identität als (nur) Paar oder Einzelperson, den etablierten Routinen und oft auch von einem Selbstbild, das primär auf individueller Freiheit basiert. Dieser Abschnitt ist von Ambivalenz geprägt – Freude und Erwartung stehen neben Unsicherheiten und Ängsten. Gerade in modernen Gesellschaften, in denen persönliche Autonomie hoch geschätzt wird, kann der Abschied von der kinderlosen Lebensphase auch Verlusterfahrungen mit sich bringen. Dieser Prozess des Loslassens ist entscheidend, um Raum für die neue Identität als Eltern zu schaffen.

Diese Phase beginnt meist **während der Schwangerschaft** (oder bei Adoptiv-/Pflegeeltern mit der Entscheidung fürs Kind) und kann **bis einige Wochen oder Monate nach der Geburt** andauern. Für manche ist der Abschied vom alten Leben sehr emotional, für andere fast nahtlos. Besonders wenn die alte Identität stark mit Freiheit, Karriere oder Selbstbestimmung verbunden war, kann das Ende lange nachwirken.

2. Die neutrale Zone: Zwischen Unsicherheit und Neufindung

Nach dem Ende der alten Identität folgt eine Phase der Unsicherheit aber auch der Wachstumschancen. Dies ist die Zeit nach der Geburt, in der Eltern sich in ihrer neuen Rolle noch nicht vollständig sicher fühlen. Die Anforderungen sind hoch, Schlafmangel und emotionale Erschöpfung sind häufige Begleiter. Auch hier hat unsere moderne Gesellschaft durch ein hohes Anspruchs- und Vergleichsdenken einen erschwerenden großen Einfluss. Gleichzeitig besteht Unsicherheit darüber, wie das neue Leben gestaltet werden soll. In dieser Phase sind die gewohnten Rollenbilder nicht mehr gültig, neue Routinen und Strukturen müssen erst entwickelt werden. Die neutrale Zone ist jedoch nicht nur eine Zeit der Desorientierung, sondern auch eine Phase der Transformation und Neuorientierung. Hier findet die tiefgreifende psychologische Anpassung statt, in der Eltern neue Kompetenzen erwerben und ihre Rolle als Mutter oder Vater schrittweise annehmen.

Diese Phase ist oft die intensivste. Sie beginnt **nach der Geburt** und kann **mehrere Monate bis über ein Jahr** andauern. In dieser Phase erlebt man oft Ambivalenz: Eltern lieben ihr Kind, sind aber auch erschöpft, verunsichert, überfordert. Die neutrale Zone ist nicht klar abgegrenzt – sie kann Phasen der Klarheit und Stabilität beinhalten, aber auch Rückfälle in Zweifel und Erschöpfung.

3. Der Neubeginn: Integration der Elternrolle

Die letzte Phase der Transition ist der Neubeginn. Die frischgebackenen Eltern finden sich in ihrer neuen Rolle zurecht und gestalten diese ganz bewusst. Es entsteht ein neues Selbstverständnis und eine stabile Identität als Familie. Die Unsicherheiten der neutralen Zone weichen einer wachsenden Kompetenz und einem Gefühl der Zugehörigkeit. Die Elternrolle wird nicht mehr als fremd oder ungewohnt empfunden, sondern als integraler Bestandteil des

eigenen Selbst. Gleichzeitig verändern sich auch andere soziale Beziehungen – Partnerschaft, Freundschaften und die Beziehung zur Herkunftsfamilie werden neu definiert.

Der Neubeginn ist oft ein **schleichender Prozess**. Es gibt keinen bestimmten Tag, an dem man plötzlich „angekommen“ ist. Vielmehr wächst man nach und nach in die neue Rolle hinein. Bei vielen Eltern beginnt diese Phase **nach dem ersten Lebensjahr** des Kindes – wenn wieder mehr Routine und Stabilität einkehren, das Kind ein wenig selbstständiger wird, der Schlaf besser wird, und man sich als Eltern eingespielter fühlt.

Alle drei Phasen sind nicht linear. Es kann sein, dass man denkt, man sei im Neubeginn angekommen – und plötzlich bringt ein Entwicklungsschub des Kindes, ein Wiedereinstieg in den Beruf oder ein Beziehungskonflikt wieder Unsicherheiten. Das ist völlig normal. Transition ist ein dynamischer Prozess, kein klarer Zeitplan. Auch sind die Phasen nicht in linearer Abfolge zu sehen: Phasen können verschwimmen oder sich wiederholen. Es gibt kein richtig oder falsch – jeder durchläuft die Transition im eigenen Tempo. Schlussendlich kann auch die Länge der Phasen individuell variieren.

2. Systemisches Coaching als Begleitung in der Transition zur Elternschaft

Wie zuvor beschrieben bringt die Einführung eines Kindes in eine Familie eine Neubewertung aller bestehenden Beziehungen und Rollen. Es entsteht ein neues System, in dem jeder Einzelne eingeladen ist, seine Position zu hinterfragen und anzupassen.

Die bewusste Auseinandersetzung mit der Transition im Rahmen von systemischem Coaching hilft, die Herausforderungen dieses Prozesses zu verstehen und aktiv zu gestalten. Anstatt lediglich auf Veränderungen zu reagieren, können Eltern die Transition als Chance für persönliches Wachstum und Beziehungsentwicklung nutzen. Die Elternschaft markiert schließlich nicht nur den Beginn eines neuen Lebens für das Kind, sondern auch für die Eltern selbst – als Teil eines dynamischen und kontinuierlichen Entwicklungsprozesses.

Das systemische Coaching betrachtet nicht nur das Elternteil oder die Eltern, sondern das gesamte Familiensystem, da alle Mitglieder in diesem Übergangsprozess eingebunden sind. Es nutzt Methoden, die Reflexion fördern, Ressourcen aktivieren und die Eigenverantwortung und Handlungsfähigkeit stärken. Unterschiedliche Perspektiven und Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder werden erkannt und für das System tragfähige Lösungen entwickelt.

Je nach Zielsetzung der Klienten oder des Klienten hilft der systemische Coach, eigene Werte und Ziele in Bezug auf Erziehung und Partnerschaft zu klären oder eine Balance zwischen den Bedürfnissen des Einzelnen und den Anforderungen der Elternrolle zu finden und neue Vereinbarungen zu treffen. Dabei wird nicht nur das Individuum betrachtet, sondern auch die Beziehungen innerhalb des familiären Systems und darüber hinaus.

Eltern befinden sich in einem dynamischen und oft belastenden Übergang, der mit einer Vielzahl von Emotionen, Unsicherheiten und Konflikten verbunden ist. In dieser Zeit bietet der Coach einen sicheren Raum, um diese Gefühle zu reflektieren und Klarheit zu gewinnen. Die Beziehung kann auf einer tieferen Ebene reflektiert und neue Kommunikations- und Kooperationsstrategien entwickelt werden.

Ein weiterer zentraler Bestandteil des systemischen Coachings ist die Arbeit an der Konfliktbewältigung. Oftmals müssen Paare neue Wege finden, um als Team zu funktionieren und ihre bisherige Beziehungsdynamik anzupassen. Eltern lernen, ihre Bedürfnisse und Wünsche klar zu kommunizieren, während sie gleichzeitig die Perspektiven der anderen Familienmitglieder

einbeziehen. Der Coach hilft dabei, die zugrunde liegenden Dynamiken zu verstehen und neue Wege der Zusammenarbeit zu finden.

Eltern, die durch systemisches Coaching unterstützt werden, sind besser in der Lage, ihre Rollen als Eltern, Partner und Individuen zu integrieren und eine nachhaltige Balance in ihrem Leben zu finden. Langfristig stärkt dies nicht nur die eigene Resilienz, sondern auch die Familienbeziehungen und das Wohlbefinden aller Mitglieder – und damit nicht zuletzt der Kinder.

2.1. Herausforderungen und typische Konfliktfelder

Die Transition zur Elternschaft bringt verschiedene Herausforderungen mit sich, die sowohl auf individueller als auch auf partnerschaftlicher Ebene bewältigt werden wollen. Einige der häufigsten Konfliktfelder sind:

- **Veränderung der Paarbeziehung:** Die neue Elternrolle kann eine Verschiebung der bisherigen Rollenverteilung innerhalb der Partnerschaft bedeuten und Konflikte über Verantwortlichkeiten hervorrufen. Viele Paare erleben einen Rückgang der gemeinsamen Zeit und Verlagerung hin zur Betreuung des Kindes.
- **Zeitmanagement und Rollenverteilung:** Eltern versuchen Wege zu finden, Beruf, Haushalt und die Fürsorge für das Kind in Einklang zu bringen. Die Herausforderungen des Alltags können schnell zu Stress und Überforderung führen, wenn keine klaren Absprachen und Strukturen etabliert werden.
- **Erwartungsdruck und gesellschaftliche Vorstellungen:** Die mediale Darstellung von Elternschaft kann idealisierte Erwartungen erzeugen, die mit der Realität oft nicht übereinstimmen. Eltern empfinden häufig Druck, vermeintlich „perfekte“ Eltern sein zu müssen, was zu Unsicherheiten und Schuldgefühlen führen kann.
- **Umgang mit Unsicherheiten und Selbstzweifeln:** Viele Eltern erleben Unsicherheiten über ihre Fähigkeiten und sind mit widersprüchlichen Erziehungsratschlägen konfrontiert. Dies kann das Selbstvertrauen in die eigene Elternrolle beeinträchtigen.
- **Differenzen in Erziehungsansichten:** Unterschiedliche Erziehungskonzepte und Wertvorstellungen zwischen den Eltern oder mit Großeltern können Spannungen verursachen. Oft entstehen Konflikte, wenn Erwartungen an die Kindererziehung nicht im Vorfeld besprochen wurden oder sich unbewusste Muster aus der eigenen Kindheit wiederholen.

3. Hilfreiche Methoden im Coaching-Prozess zur Begleitung der Transition zur Elternschaft

Systemisches Coaching kann in unterschiedlichen Phasen des Übergangs zur Elternschaft ansetzen und vielfältige Themenbereiche adressieren. Ein Großteil der zuvor skizzierten Herausforderungen manifestiert sich häufig erst nach der Geburt des Kindes. Gleichwohl ist es aus systemischer Perspektive sinnvoll, potenzielle Konfliktfelder nicht erst retrospektiv zu bearbeiten. Wie in Kapitel 1.4 dargelegt, beginnt die Transition zur Elternschaft bereits in der Schwangerschaft. In dieser frühen Phase lassen sich bereits zentrale Weichenstellungen vornehmen, um antizipierbare Belastungsfaktoren im späteren Familienalltag zu minimieren oder präventiv zu vermeiden. Auf diese Weise kann eine tragfähige Grundlage für das entstehende Familiensystem und den gelingenden Einstieg in die neue Lebensphase geschaffen werden. Zudem bietet die Schwangerschaft – bei komplikationsfreiem Verlauf – in der Regel mehr zeitliche Flexibilität sowie geringeren organisatorischen Aufwand für die Teilnahme an Coaching-Sitzungen als die Phase unmittelbar nach der Geburt.

3.1 Begleitmöglichkeiten vor der Geburt

Zu Beginn einer Sitzung gilt es, das Ziel des Klienten, d.h. des Elternteils oder der Elternteile für das systemische Coaching sowie den konkreten Auftrag für den Coach zu klären. Bei dem Thema Elternschaft ist die Palette möglicher Themen und Ziele sehr breit und bunt. Im Folgenden umreißt ich einige denkbare Themenfelder, die Klienten vor der Geburt (typischerweise Transitionsphase 1) bewegen könnten, und gebe Anhaltspunkte für mögliche Reflexionsfragen für den Klienten/die Klienten sowie möglicherweise hilfreiche Interventionen. Selbstverständlich ist jedes Coaching so individuell wie die beteiligten Menschen und einzig die Zielformulierung des Klienten oder der Klienten wegweisend. Insofern ist die nachfolgende Ausarbeitung als Inspirationsquelle und nicht als "Plug-and-Play" Auflistung zu sehen.

3.1.1 Themenfeld: Reflexion der eigenen Erziehungserfahrungen

Eltern bringen oft unbewusst Muster aus ihrer eigenen Kindheit in die Erziehung ein. Durch Coaching können sie ihre Einstellungen im Hinblick auf die Eltern-Kind-Beziehung und ihr Rollenverständnis reflektieren, bewusst hinterfragen und entscheiden, worauf sie in ihrer Art der Erziehung Wert legen möchten. Dabei hilft es, eigene Prägungen zu verstehen und einen individuell passenden Erziehungsstil zu entwickeln.²

♥ Reflexionsimpulse:

- Was mochten Sie an Ihrer Mutter und Ihrem Vater besonders?
- In welchen Punkten waren Ihre Eltern ein Vorbild für Sie?
- Wie haben Sie sich als Kind gefühlt? Was lässt Sie mit einem Lächeln zurückdenken?
- Welche Werte haben das Verhalten Ihrer Eltern oder Erziehungspersonen geprägt?
- Wer waren Ihre Rollenbilder in Bezug auf Elternschaft?
- Welche Rollenbilder in Bezug auf Elternschaft haben Sie in Ihrem Umfeld (Freunde, Familie, Kollegen etc.)? Welche Eigenschaften bewundern Sie?
- Welche Elternrolle/Welches Verhalten aus dem jeweiligen Herkunftssystem möchten Sie übernehmen? Was möchten Sie bewusst anders gestalten?
- Welche Überzeugungen prägen Sie und welchen Einfluss haben diese auf ihre Elternrolle?

Folgende Interventionen und Modelle könnten hilfreich sein:

- **Aufstellungsarbeit/Familienbrett:** Diese Methode macht – auch bis dahin unbewusste – Beziehungsdynamiken buchstäblich sichtbar, indem Familienmitglieder symbolisch im Raum positioniert werden. Dadurch lassen sich Spannungen, unterschiedliche Sichtweisen und unbewusste Rollenverteilungen der beteiligten Personen erkennen. In einem weiteren Schritt können mögliche Lösungsszenarien erprobt und entwickelt werden. Dabei werden nicht nur direkte Verwandte erfasst, sondern auch Beziehungen zu anderen wichtigen Personen im Leben der Klienten, wie z.B. enge Freunde oder Mentoren.
- **Timeline-Arbeit:** Die Eltern setzen sich mit ihrer bisherigen Entwicklung auseinander und skizzieren ihre zukünftige Elternschaftsvision. Diese Technik hilft, Ängste und Unsicherheiten zu reduzieren, indem bewusst positive Zukunftsperspektiven geschaffen werden. Frühere, womöglich sogar unbewusst gebliebene Erfahrungen werden achtsam aktiviert und dadurch erneut für den Klienten nutzbar gemacht. Gleichzeitig werden individuelle innere und äußere Ressourcen mobilisiert, um die Auseinandersetzung mit dem aktuellen Thema konstruktiv zu fördern.

² Vgl. Perry, 2021

- **Genogrammarbeit:** Das Genogramm hilft den Eltern, die Herkunftsfamilie und ihre Rolle innerhalb des Systems besser zu verstehen und mögliche Auswirkungen auf ihre eigene Elternschaft zu reflektieren. Durch das Visualisieren von familiären Strukturen und Beziehungsmustern werden unbewusste Einflüsse und wiederkehrende Dynamiken veranschaulicht. Bei der Transition zur Elternschaft kann diese Methode besonders hilfreich sein, um die eigenen familiären Ressourcen und Herausforderungen zu erkennen. So lassen sich Muster erkennen, die im Kontext der Elternschaft eine Rolle spielen könnten – etwa erlernte Erziehungsstile, Konflikte oder unterstützende Netzwerke. Eltern reflektieren ihre eigenen Prägungen und entscheiden bewusst, welche Werte und Erziehungsstile sie weitergeben möchten.
- **Arbeit mit Glaubenssätzen:** Hinderliche Glaubenssätze werden im Coaching identifiziert und ihr Ursprung geklärt. Ein Beispiel hierfür bei frisch gebackenen Eltern könnte sein: „Gute Eltern stellen ihre eigenen Bedürfnisse immer zurück.“ Dieser könnte dazu führen, dass Eltern zu wenig Wert auf Selbstfürsorge legen, Freundschaften oder Hobbies aufgeben oder ihr Bedürfnis nach Ruhe und Erholung missachten. Dies wiederum könnte zu negativen Auswirkungen später führen (z.B. Erschöpfungszustände).

Um den Glaubenssatz zu bearbeiten, wird er externalisiert, damit die verinnerlichte Stimme als Fremdkörper identifiziert und dissoziiert wird. Es folgt ein Abgleich und ggf. Aussöhnung wofür der Glaubenssatz in der Vergangenheit hilfreich war. Wichtig ist es, die positiven Aspekte des Glaubenssatzes zu würdigen. Zudem werden auch die weiteren und weniger hilfreichen Auswirkungen durch das Handeln nach dem verinnerlichten Glaubenssatz reflektiert. Ein Perspektivwechsel ebnet den Weg für das Loslassen des hinderlichen Glaubenssatzes. So könnten die Eltern im o.g. Beispiel im Rahmen eines Coachings womöglich für sich z.B. folgendes herausarbeiten: „Selbstfürsorge ist ein Geschenk für mein Kind, weil ich dann mehr Energie habe.“ oder „Balance zu halten zeigt meinem Kind, wie wichtig Selbstwertschätzung ist.“ Dies erleichtert die anschließende Formulierung eines neuen Glaubenssatzes, der hilfreich für den Klienten ist z.B. „Meine Bedürfnisse sind ebenso wichtig wie die meines Kindes – denn nur so kann ich ihm wirklich präsent sein.“ Abschließend wird der neue Glaubenssatz verankert, damit er als neue Basis dienen kann und auch in Belastungssituationen abrufbar ist.

3.1.2 Themenfeld: Reflexion Auswirkung der eigenen Grundkonstitution

Unsere persönlichen Grundeinstellungen haben auch einen direkten Einfluss auf unser Auftreten als Eltern. Als ein bekanntes Modell zur Reflektion von Grundeinstellungen sei dabei hier exemplarisch das Antreiber-Modell nach Stefan Blank erwähnt. Für werdende Eltern könnte es sehr hilfreich sein, sich ihrer Antreiber bewusst zu werden und eine Sensibilität dafür zu schaffen, wie sie sich auf das Elternwerden auswirken könnten.

Das **Bewusstmachen der Antreiber** könnte dabei z.B. geschehen durch...:

- **...Coachingfragen:**
 - Welcher Satz geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie unter Druck stehen?
 - Welche Erwartungen haben Sie an sich selbst, die nicht verhandelbar erscheinen?
 - Was treibt Sie an, auch wenn Sie eigentlich müde sind?
 - Welche Sätze hören Sie innerlich? Welche innere Stimme meldet sich oft? (z. B. „Ich darf keine Schwäche zeigen.“ → *Sei stark*)

- **...einen speziellen Antreiber-Fragebogen für werdende Eltern mit** elternschaftsspezifischen Situationen (Beispielfrage: "Wie reagierst du, wenn jemand dir Ratschläge zur Kindererziehung gibt, die nicht zu deinen Vorstellungen passen?")
- **...ein Antreiber-Tagebuch:**
 - Eine Woche lang Situationen notieren, in denen Antreiber aktiviert werden
 - Muster erkennen: Welche Personen, Themen oder Situationen lösen Antreiber aus?

Nach Identifikation der Antreiber können die **Auswirkungen auf das Elternsein reflektiert** werden, z.B. anhand nachfolgender Fragen:

- Wie wirkt sich der Antreiber auf deinen Alltag mit Kind aus?
- Welche Belastungen entstehen dadurch?
- Was würdest du dir selbst erlauben, wenn dieser Druck wegfällt?

Im Anschluss werden für jeden Antreiber passende „Erlauber“ im Coaching erarbeitet – neue, stärkende innere Sätze für den Coachee. Die Erlauber können visualisiert, wiederholt oder auf Kärtchen geschrieben werden – als tägliche Reminder. Auch Ideen zur Verankerung der Erlauber können gemeinsam erarbeitet werden.

In nachfolgender Tabelle habe ich zu jedem der 5 Antreiber nach Stefan Blank mögliche Gedanken werdender Eltern und daraus womöglich resultierende Auswirkungen reflektiert. Zudem finden sich exemplarische Erlauber, die Ergebnis eines Coachings sein könnten, sowie Beispiele für Verankerungsmöglichkeiten jener:

Antreiber	Gedanken	Auswirkung	Erlauber	Verankerung
Sei perfekt!	"Ich muss die perfekte Mutter/der perfekte Vater sein"	Übermäßiges Informationssammeln , ständiges Vergleichen mit "idealen" Eltern	„Ich darf Fehler machen.“	z.B. Liste erstellen "Was braucht mein Kind wirklich?" vs. "Was ist gesellschaftlicher Druck?"
Sei stark!	"Ich darf keine Schwäche zeigen, andere schaffen das auch alleine.“	Schwierigkeiten, Hilfe anzunehmen, Gefühle der Überforderung werden unterdrückt	"Ich erlaube mir, Unterstützung anzunehmen und Verletzlichkeit zu zeigen."	Konkrete Unterstützungsanfragen formulieren und üben
Beeil dich!	Stress bei der Vorbereitung, alles muss sofort erledigt werden	"Wir müssen alles fertig haben, bevor das Baby kommt."	"Ich erlaube mir, in meinem Tempo zu gehen und mir Zeit zu nehmen."	Bewusste "Entschleunigungsmomente" einplanen und üben
Mach es allen recht!	"Was werden andere von mir als Mutter/Vater denken?", "Ich muss es meinen Eltern/Schwiegereltern recht machen."	Übermäßige Anpassung an Ratschläge von außen, eigene Bedürfnisse werden vernachlässigt	"Ich erlaube mir, meinen eigenen Weg als Elternteil zu gehen und mich abzugrenzen."	Persönliches Wertesystem für die Elternschaft entwickeln
Streng dich an!	"Nur wenn ich mich richtig anstrenge, werde ich eine gute Mutter/ein guter Vater sein."	Überforderung durch zu viele Vorbereitungsaktivitäten, Gefühl, nie genug zu tun	"Ich erlaube mir, es leicht zu nehmen und zu genießen. Ich darf es leicht haben.“	Tägliche Momente der Freude und Leichtigkeit bewusst wahrnehmen

3.1.3 Themenfeld: Reflexion der gemeinsamen Werte der Eltern für Elternschaft, Erziehung und Familienleben

Es ist sinnvoll zu eruieren, welche Werte für die Eltern jeweils von Bedeutung sind. Wo sind Überschneidungen? Auf welchen Nenner können sie sich einigen? Welche Grundpfeiler möchten sie für die Erziehung des Kindes legen?

♥ Reflexionsimpulse:

- Welche Werte sind für Sie in der Elternrolle wichtig?
- Welche Werte möchten Sie Ihrem Kind vermitteln?
- Welche Werte machen Sie aus und welche Werte möchten Sie vorleben?
- Welche dieser Werte leben Sie aktuell bewusst und wie merken Sie das?
- Welche Werte kommen durch die Schwangerschaft / das Elternwerden stärker in den Vordergrund?
- Wie wurde in Ihren jeweiligen Herkunftssystemen mit xy (Wert, z.B. Nähe) umgegangen? Woran habe ich das gemerkt?
- Wenn Ihr Kind in 20 Jahren gefragt wird: *Wofür stehen deine Eltern?*, was soll es sagen?

Hierbei können folgende Interventionen und Modelle hilfreich sein:

- **Werterad:** Das Werterad hilft, Klarheit über persönliche und gemeinsame Werte zu gewinnen, die als innerer Kompass in der neuen Lebensphase dienen können. Je nach Fragestellung definiert jedes Elternteil einzeln oder beide gemeinsam ca. 8 wichtige Werte. Diese werden als „Tortenstücke“ im Werterad eingetragen und anschließend durch Gegenüberstellung bewertet, um die 3 stärksten Werte zu identifizieren. Das Werterad kann im weiteren Verlauf zu folgenden Fragestellungen eingesetzt werden z.B. bei der Paararbeit mit dem gemeinsamen Werteprofil als Paar:
 - Reflexion: Was ist uns wirklich wichtig – individuell und als Paar?
 - Abgleich: Welche Werte teilen wir als Eltern? Wo gibt es Unterschiede, und wie gehen wir damit um?
 - Entscheidungshilfe: *Welche Werte sollen unser Elternsein prägen?*
 - Orientierung: Wie können unsere Werte uns durch diese Transition leiten?
 - Mögliche Fragestellungen:
 - Wie wollen wir als Eltern auftreten – was soll unser Kind von uns lernen?
 - Welche Werte wollen wir in der Familie leben?
 - Wie beeinflussen unsere Herkunftsfamilien unsere heutigen Werte?
- **Zürcher Ressourcenmodell:** Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) kombiniert neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit psychologischen Methoden und unterstützt Menschen dabei, eigene Ziele zu finden, die sowohl kognitiv (Verstand) als auch emotional (Bauchgefühl) stimmig sind. Das ZRM ist besonders wertvoll im Eltern-Coaching, da das formulierte Ziel durch die bildhafte, körperorientierte Arbeit bleiben diese auch in stressigen Phasen abrufbar, wenn rein kognitive Strategien oft versagen.

Es kann z.B. eingesetzt werden zur Definition eines Leitbildes, wie sich die werdende Mutter, der werdende Vater oder das Paar zusammen als werdende Eltern sehen möchten. Durch die bildliche Darstellung z.B. der Frage „Wie möchte ich in der Elternrolle sein?“ wird das Ziel veranschaulicht und abrufbarer.

Beispiel für ein ZRM-Coaching: Das Elternteil möchte für die Werte Sicherheit, Liebe, Selbstvertrauen und Wachstum stehen. Als Bild wählt es einen Leuchtturm an einer Küste, der bei Abenddämmerung sein warmes Licht ausstrahlt, während ein kleines Boot sicher in einer geschützten Bucht segelt, aber Richtung offenes Meer schaut.

Die Symbolik dieses Bildes spiegelt die Werte wunderbar wider:

- **Sicherheit:** Der verlässliche, beständige Leuchtturm, der Orientierung gibt und vor Gefahren warnt
- **Liebe:** Das warme, einladende Licht, das in alle Richtungen gleichmäßig strahlt
- **Selbstvertrauen:** Das Boot, das eigenständig segelt, aber den Leuchtturm als Orientierung nutzt
- **Wachstum:** Die offene See vor dem Boot, die Möglichkeiten und Abenteuer verspricht

Dieses Bild könnte ein Motto-Ziel wie "Ich bin der standhafte Leuchtturm, der mit liebevollem Licht den Weg erhellt, während mein Kind seine eigenen Gewässer erkundet" inspirieren.

Der somatische Marker könnte die aufrechte, stabile Haltung des Leuchtturms sein, gepaart mit dem Gefühl von Wärme, das von innen nach außen strahlt – eine kraftvolle Kombination von Stärke und Liebe, die in der Elternrolle so wesentlich ist.

3.1.4 Themenfeld: Reflexion Ressourcen & Kraftquellen

In der Transition zur Elternschaft ist es besonders wichtig, dass Eltern ihre inneren sowie äußeren Ressourcen erkennen und bedarfsgerecht nutzen. Dies umfasst sowohl die eigenen Fähigkeiten als auch die Unterstützung aus dem sozialen Umfeld. Durch Ressourcen-Aktivierung der Eltern wird auch das gesamte (zukünftigen) Familiensystem gestärkt.

Coaches können mit den Klienten Übungen durchführen, die dabei helfen, ihre Stärken und Ressourcen zu identifizieren.

♥ Reflexionsimpulse:

- Welche Gefühle kommen bei Ihnen auf, wenn Sie daran denken, bald Eltern zu sein? Wie gehen Sie mit diesen Gefühlen um?
- Was würde Ihr bester Freund/ Ihre beste Freundin sagen, macht Sie als Mutter/Vater besonders?
- Was brauchen Sie, um sich sicher und unterstützt zu fühlen?
- Was hat Ihnen in der Vergangenheit geholfen, Veränderungen zu meistern?
- Welche Fähigkeiten haben Sie, die Ihnen auch in der Elternschaft von Nutzen sein werden?
- Wer in Ihrem Umfeld kann Sie unterstützen, und wie?

3.1.5 Themenfeld: Reflexion Auswirkung der Eltern-Rolle auf die bisherigen Paar-Rollen

Die Geburt eines Kindes markiert einen tiefgreifenden Übergang in der Partnerschaft. Aus einem Liebespaar wird ein Elternpaar – eine neue soziale und emotionale Rollenstruktur entsteht. Diese Veränderung bringt sowohl individuelle als auch gemeinsame Entwicklungsprozesse mit sich, da neue Verantwortlichkeiten, Erwartungen und Bedürfnisse integriert werden müssen. Die Partnerschaft wird dadurch auf eine neue Ebene gestellt, die sowohl Herausforderungen als

auch Wachstumschancen birgt. Die neue Elternrolle beeinflusst die Paarbeziehung nachhaltig – bestehende Muster können sich verstärken, verändern oder herausfordern. Systemisches Coaching kann hier unterstützend wirken, indem es Reflexionsräume bietet, Ressourcen sichtbar macht und die gemeinsame Entwicklung bewusst begleitet.

Hierbei können folgende Interventionen und Modelle hilfreich sein:

- **Züricher Ressourcenmodell:** Der Ablauf ist wie zuvor genannt. Das Paar wählt in diesem Falle ein gemeinsames Bild, das das Miteinander in der neuen kombinierten Eltern- und Paarrolle symbolisieren soll.
- **Aufstellungsarbeit mit dem Systembrett/Genogrammarbeit:** Auch hier können die bereits erwähnten Interventionen hilfreich sein. Sie helfen dem Paar zu erkennen, welche unbewussten Muster aus der eigenen Kindheit sich auf ihre Partnerschaft und Miteinander als Eltern möglicherweise auswirken und bedarfsweise bewusst neue Strategien entwickeln.

♥ Reflexionsimpulse:

- Was wird sich für Sie in der Beziehung zu Ihrem Partner durch die Geburt des Kindes verändern?
- Wie verändert sich Ihr Selbstbild, wenn Sie sich in der Rolle der Mutter/des Vaters sehen? Wie verändert sich Ihr Bild von Ihnen als Paar?
- Wie haben Sie den Umgang Ihrer Eltern als Paar wahrgenommen? Was davon wünschen Sie sich für Sie als Paar? Wofür möchten Sie womöglich einen anderen Umgang finden?
- Welche Erwartungen haben Sie daran, Eltern zu werden? Wie gehen Sie mit diesen Erwartungen um?
- Wie beeinflussen diese Erwartungen Ihr Verhalten und Ihren Umgang miteinander?

3.1.6 Themenfeld: Erarbeiten einer Zukunftsvision

Systemisches Coaching hilft nicht nur dabei, die Gegenwart zu reflektieren, sondern auch eine klare Vision für die Zukunft zu entwickeln. In der Transition zur Elternschaft ist es entscheidend, dass Eltern ihre Ziele und Wünsche für die Zukunft klar definieren. Hier können zukunftsorientierte Methoden wie **Zielarbeit** oder **Visionserstellung** zum Einsatz kommen.

Diese Methoden helfen, die Eltern auf ihre langfristigen Ziele auszurichten und geben ihnen einen klaren Kompass für ihre Reise durch die Transition zur Elternschaft.

♥ Reflexionsimpulse:

- Wie möchten Sie sich als Mutter/als Vater in einem Jahr fühlen?
- Wie möchten Sie sich als Paar und Eltern in einem Jahr fühlen?
- Was möchten Sie in der Beziehung zu Ihrem Kind erreichen?
- Welche Ziele haben Sie für Ihre Partnerschaft in den nächsten Monaten?

3.2. Begleitmöglichkeit von frisch gebackenen Eltern

Auch nach der Geburt (typischerweise Phasen 2 und 3 im Transitionsmodell) bleibt systemisches Coaching ein effektives Instrument zur Unterstützung der Eltern bei der weiteren Ausgestaltung ihrer neuen Rolle, der Bewältigung von Herausforderungen im neuen beruflichen oder privaten Alltag sowie Veränderungen in der Partnerschaft. Die systemische Perspektive ermöglicht es,

diese Themen im Kontext des gesamten Familiensystems zu analysieren, wodurch Ressourcen aktiviert, Kommunikations- und Entscheidungsprozesse optimiert und eine resiliente Familienstruktur gefördert werden können.

Die eingehende Auseinandersetzung mit der postnatalen Phase und den damit verbundenen Coaching-Möglichkeiten wird im Rahmen dieser Arbeit jedoch bewusst ausgeklammert, da sie den Umfang dieser Arbeit überschreiten würde. Nicht zuletzt da in dieser Phase zusätzliche komplexe Einflussfaktoren hinzukommen – wie die individuelle Persönlichkeitsstruktur des Kindes oder mögliche gesundheitliche und entwicklungsbezogene Herausforderungen –, die eine vertiefte und eigenständige Betrachtung erfordern.

Es seien daher mögliche Themenfelder nur exemplarisch gelistet:

Themenfeld	Beschreibung	Interventionen oder Reflexionsimpulse
Allgemeine Reflexion Wohlergehen in der neuen Elternrolle	Insbesondere bei pränatalem Coaching könnte ein Abgleich mit der neuen postnatalen Realität erfolgen	<ul style="list-style-type: none"> • Worauf sind Sie stolz? • Was klappt schon gut? • Was klappt bereits deutlich besser als erwartet? • Bei welchen Herausforderungen wünschen Sie sich Unterstützung? Wer könnte diese leisten?
Allgemeines Wohlergehen in der neuen Paardynamik	Viele Paare erleben durch die veränderte Beziehungsdynamik als frischgebackene Eltern Herausforderungen in der Partnerschaft	<ul style="list-style-type: none"> • Wie hat sich Ihr Umgang miteinander verändert? • Wie funktionieren Sie als Eltern-Team? • Welche positiven Veränderungen sind Ihnen aufgefallen?
Umgang mit Konflikten	Aufgrund möglicher Belastungs- und Erschöpfungssituationen insbesondere in der Anfangszeit der Elternschaft können leichter Konflikte entstehen. Ein gesunder Umgang mit diesen ist dabei entscheidend für das Wohlergehen aller Beteiligten.	<ul style="list-style-type: none"> • Wie ist Ihr Umgang miteinander in Konfliktsituationen? • Welche Themen sorgen für Konflikte? • Wie ist Ihr Umgang mit Ihnen selbst in der Konfliktsituation?
Balance der Lebensbereiche in der neuen Realität als Familie	Mit Geburt eines Kindes findet eine Verschiebung in den Lebensbereichen statt. Daher ist es hilfreich, die Veränderung zu reflektieren und zu prüfen, welche Bereiche zukünftig eine andere Bedeutung erhalten sollten, um möglicherweise ein Gleichgewicht wieder herzustellen.	<ul style="list-style-type: none"> • Lebensrad • 5 Säulen der Identität nach Hilarion Petzold
Umgang mit Belastungssituationen	Ein guter Umgang nicht nur miteinander, sondern auch mit sich selbst ist für das physische und psychische Wohlergehen der Eltern und damit wiederum alle Systemmitglieder entscheidend.	Achtsamkeitsbasierte Techniken

Fazit

Unser Leben ist von ständigen Veränderungen geprägt – manche davon sanft und schrittweise, andere tiefgreifend und lebensverändernd. Lebensübergänge (Transitionen) gehören zu den intensivsten Erfahrungen, denen wir begegnen. Sie fordern uns nicht nur äußerlich zur Anpassung heraus, sondern verlangen vor allem auch innerlich einen bewussten Umgang mit neuen Rollen, Identitäten und Beziehungen.

„Veränderung ist der Prozess, durch den die Zukunft Gestalt annimmt.“ – Fritz Perls

Dieser Gedanke spiegelt den Kern systemischen Coachings wider: Menschen in Übergangsphasen nicht nur dabei zu unterstützen, Herausforderungen zu bewältigen, sondern ihnen auch zu helfen, die Gestaltungskraft ihrer eigenen Entwicklung zu erkennen. Durch die systemische Perspektive werden nicht nur individuelle Bedürfnisse sichtbar, sondern auch die Dynamiken im familiären und partnerschaftlichen Miteinander.

Gerade die Transition zur Elternschaft ist ein solcher Wendepunkt: Übergänge wie diese gehen weit über äußere Veränderungen hinaus: Sie verlangen eine tiefgreifende innere Neuausrichtung, ein bewusstes Abschiednehmen von alten Rollen und das Ankommen in einer neuen Identität. Sie verändert nicht nur den Alltag, sondern auch das Selbstverständnis, die Paarbeziehung und das gesamte Familiensystem. Diese Phase ist herausfordernd, aber zugleich eine wertvolle Gelegenheit für persönliches und systemisches Wachstum.

Hier setzt systemisches Coaching als kraftvolle Ressource an. Es schafft einen geschützten Raum, in dem Eltern ihre Gedanken sortieren, neue Perspektiven einnehmen und ihre eigenen Stärken aktivieren können. Systemisches Coaching unterstützt dabei, innere und äußere Rollen neu zu sortieren, individuelle Bedürfnisse zu erkennen und eine tragfähige Kommunikation zu gestalten. Ziel ist es, die vorhandenen Ressourcen zu stärken, Herausforderungen gut zu bewältigen und den Fokus auf das zu richten, was wirklich zählt – die Verbindung, das gemeinsame Wachsen und das bewusste Erleben dieser besonderen Zeit.

Coaching in Übergangsphasen wie der Elternwerdung hilft nicht nur, mit Veränderungen umzugehen, sondern sie bewusst zu gestalten – mit Klarheit, Achtsamkeit und Zuversicht. So werden nicht nur die Eltern gestärkt, sondern es entsteht ein tragfähiges Fundament für die nächste Generation.

Denn: Gestärkte Eltern – begleitet durch systemisches Coaching – sind die beste Grundlage für starke, resiliente Kinder.

Literaturverzeichnis

Blank, Stefan. (2003). *Antreiber: Die fünf inneren Stimmen, die unser Leben bestimmen*. Gabal Verlag.

Bridges, W. (2019). *Transitions: Making Sense of Life's Changes*. Da Capo Lifelong Books.

Burtscher-Keine, V. (unbekannt). *Lebensübergänge – Von Neuem und Unbekanntem*. Abgerufen am 23. März 2025, von <https://www.eltern-bildung.at/schwerpunktthema/herausforderungen-im-erziehungsalltag/uebergaenge-geliegend-gestalten/lebensuebergaenge-von-neuem-und-unbekanntem/>

Cowan, C. P. & Cowan P. A. (1995). *Interventions to Ease the Transition to Parenthood: Why They Are Needed and What They Can Do*. *Family Relations*, Oktober 1995, S. 412-423.

Deave, T., Johnson, D. & Ingram, J. *Transition to Parenthood: The Needs of Parents in Pregnancy and Early Parenthood*. (Jahr unbekannt). *BMC Pregnancy and Childbirth*, Juli 2008

Juul, J. (2023). *Was Familien trägt – Werte in Erziehung und Partnerschaft* (12. Aufl.). Beltz.

Perry, P. (2021). *Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen (und deine Kinder werden froh sein, wenn du es gelesen hast)*. Ullstein Taschenbuch.

Schlippe, A. von, & Schweitzer, J. (2017). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Grundlagen* (6. Aufl.). Vandenhoeck & Ruprecht.

Strehlau, S. (2025). *Systemische Visualisierungsmethoden: Genogramm, Timeline, Familienbrett*. Abgerufen am 22. Februar 2025, von <https://www.praxis-strehlau-berlin.de/systemische-methoden/systemische-visualisierungsmethoden/>