



INKONSTELLATION

Ausbildungsakademie

Coaching | Entwicklung | Persönlichkeit

Abschlussprüfung Sommer 2025

Projektarbeit zur Zertifizierung als Systemischer Coach

Kategorie: Persönlichkeitsentwicklung

**Kämpfen, Wachsen, Verändern:
Meine Reise als systemischer Coach während der Ausbildung**

Abgabetermin:

26.02.2025

Prüfungsbewerber:

Vittorio Emanuele Ranieri

Inhaltsverzeichnis

1 – Einleitung	1
2 – Hauptteil	2
2.1 – Was ist während der Ausbildung passiert?	2
2.2 – Meine Vorurteile gegen das Coaching	3
2.3 – Erste Kontakte mit dem Thema Haltung und den Unterschieden zwischen Coach, Berater und Therapeut.....	3
2.4 – Meine damalige Vision der Welt und der Menschen	4
2.5 – Was ist die Haltung.....	6
2.5.1 – Mitfühlen.....	6
2.5.2 – Verantwortungen vom Coach und vom Coachee	7
2.5.3 – Meine aktuelle persönliche Ansicht	8
3 – Abschluss	10

1 – Einleitung

Ursprünglich hatte ich für diese Projektarbeit ein anderes Thema vorgesehen. Ich wollte über Künstliche Intelligenz und Coaching schreiben und darlegen, warum ChatGPT keinen menschlichen Coach ersetzen kann. Diese Idee kam mir, als ich mich intensiv mit meiner persönlichen Entwicklung auseinandersetzte. Obwohl mir die dabei gewonnenen Erkenntnisse hilfreich waren, stieß ich schnell auf die Grenzen von ChatGPT hinsichtlich der Art der Unterstützung, die eine KI bieten kann.

Darüber hinaus stellte ich fest, dass auch andere Teilnehmer meiner Ausbildungsgruppe über ChatGPT schreiben wollten, was mir verdeutlichte, dass es sich um ein hochaktuelles Thema handelt. Gleichzeitig wurde mir bewusst, dass ich mich emotional nicht wirklich mit diesem Thema verbunden fühlte.

Ich fragte mich: "Worüber sollte ich dann schreiben?"

Meine Intuition lieferte mir die Antwort, wenn auch zunächst nur in groben Zügen. Mit der Zeit gewann ich mehr Klarheit, was meine Entscheidung für diese Art der Projektarbeit weiter bestärkte.

Daher werde ich mich in dieser Arbeit mit meiner persönlichen Entwicklung beschäftigen, die ich während der Ausbildung durchlaufen habe, um die Grundhaltung eines Coaches zu verinnerlichen oder mich ihr zumindest anzunähern.

Ich werde über meine eigenen Glaubenssätze und deren Auswirkungen, meine Fehler, Herausforderungen, Erkenntnisse, Wünsche und vieles mehr berichten. Seit Jahren nutze ich Journaling als wesentliches Werkzeug meiner persönlichen Entwicklung. Es hilft mir, Klarheit über meine Muster, meine Vergangenheit, meine Beziehungen und meine Ziele zu gewinnen. Diese Projektarbeit sehe ich als eine Erweiterung dieser Praxis, die mir nicht nur im Rahmen des Ausbildungsabschlusses dient, sondern auch als wertvolle Quelle der Selbstreflexion.

Meine Ausbildung vermittelt mir nicht nur theoretisches Wissen über Methoden und Tools und schließt mit einer Zertifizierung ab, sondern bietet mir auch die perfekte Gelegenheit, mich als Mensch weiterzuentwickeln und meine Motivation für den Beruf des Coaches zu vertiefen.

Jedes Modul konfrontiert mich mit inneren Themen, Grenzen, Glaubenssätzen und blinden Flecken, mit denen ich mich auseinandersetzen muss. Nach jedem Modul fühle ich mich sowohl körperlich als auch emotional erschöpft, da diese intensiven Tage meine gesamte Energie beanspruchen. Doch mit jeder neuen Erfahrung wachse ich weiter und nähere mich dem Menschen, der ich sein möchte.

Mein größter Wunsch ist, dass diese Ausbildung mir den Weg ebnet, als Online-Coach und Trainer zu arbeiten und ein Leben zu führen, das authentisch, im Flow und frei ist. Ein Leben, in dem ich mich nicht länger von meiner Vergangenheit, den Entscheidungen und den Traumata meiner Familie gefangen fühle.

Ich möchte mich von einschränkenden Glaubenssätzen befreien, die mich lange Zeit wertlos und unzulänglich fühlen ließen. Ich strebe danach, mein Leben bewusst zu gestalten, es mit Reichtum, Gelassenheit, Authentizität und Erfüllung zu füllen und Coaching als zentralen Bestandteil meines Lebens zu etablieren.

Auch wenn ich noch nicht genau weiß, wie dieser Weg verlaufen wird, bin ich entschlossen, ihn zu gehen.

2 – Hauptteil

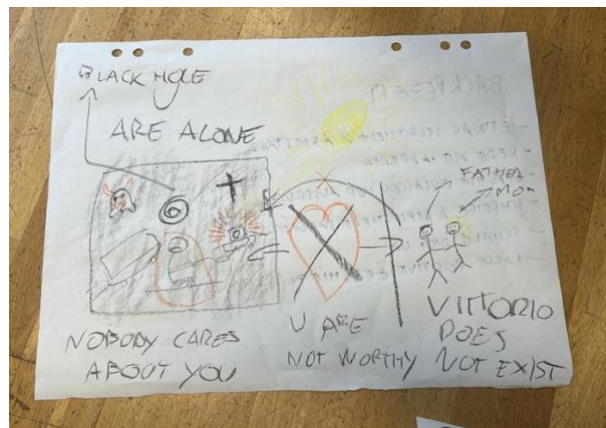
2.1 – Was ist während der Ausbildung passiert?

In meinem ersten Ausbildungsmodul im Oktober 2024 fühlte ich mich unsicher, hoffnungsvoll und zugleich distanziert. Ich rang mit der Frage, ob ich wirklich kompetent genug war, suchte jedoch gleichzeitig nach Anerkennung in der Gruppe. Eine zentrale Erkenntnis brachte mir die Timeline-Übung, die mir half, meine Herausforderungen zu erkennen und mich trotz meiner sozialen Ängstlichkeit besser zu integrieren.

Das Coaching war für mich eine augenöffnende Erfahrung: Ich entdeckte eine neue Grundhaltung und Werkzeuge, die ich zuvor nicht kannte. Zwar hatte ich bereits zwischen 2022 und 2023 online als Coach gearbeitet und betreute auch eine Klientin, doch merkte ich schnell den deutlichen Unterschied zwischen meinen bisherigen Methoden und den Ansätzen, die ich in der Ausbildung kennengelernt habe.

Auch aus meiner langjährigen Therapie war ich eine andere Haltung gewöhnt. Die Trainerin hingegen begegnete mir in einer Art dissoziierter, aber dennoch emphatischer und kooperativer Weise. Besonders beeindruckte mich, wie schnell innerhalb einer einzigen Sitzung Veränderungen möglich waren.

Im weiteren Verlauf der Ausbildung arbeitete ich intensiv an meiner sozialen Ängstlichkeit. Im zweiten Modul setzte ich mich mit meinem Gefühl des Abgeschnittenseins von anderen auseinander. Eine spezielle Übung half mir, meine eigenen Empfindungen in der Gruppe besser zu verstehen.



Darstellungsübung vom zweiten Modul

Im dritten Modul machte ich einen großen Fortschritt: Mit der Unterstützung der Trainerin überwand ich große Teile meiner sozialen Ängstlichkeit, indem ich offen vor den anderen Teilnehmern darüber sprach, wie ich mich fühlte. Dabei entschuldigte ich mich auch für meine Unpünktlichkeit, die tiefere, traumatische Ursachen hatte. Ich wollte nicht den Eindruck erwecken, desinteressiert oder gleichgültig zu sein. Dieses Geständnis war ein Wendepunkt für mich. Seitdem war ich immer pünktlich und fühlte mich zunehmend wohler in der Gruppe. Einige Teilnehmerinnen kamen nach meinem Geständnis auf mich zu, umarmten mich und sprachen mir aufmunternde Worte zu, was mein Gefühl der Akzeptanz weiter verstärkte.

Das vierte Modul musste ich aufgrund einer Erkrankung auslassen, was mir zeigte, wie sehr mir die Ausbildung und die Gruppe bereits ans Herz gewachsen waren.

Im fünften Modul erlebte ich jedoch einen massiven Rückschlag. Eine Coaching-Übung führte dazu, dass ich mich von meinem Coachee getriggert fühlte und meine Rolle nicht professionell ausfüllen konnte. Ich verlor die Kontrolle über den Prozess und mein Coachee verließ frustriert den Raum. Die Trainerin griff ein, stabilisierte die Situation und nutzte meinen Fall als Beispiel dafür, was als Coach zu vermeiden ist.

Diese Erfahrung war wie eine kalte Dusche und doch motivierte sie mich umso mehr, meine Ausbildung erfolgreich abzuschließen. Ich wurde mir meiner Berufung bewusster und erkannte, dass Coaching kein Spiel ist, sondern eine ernsthafte Verpflichtung gegenüber den Menschen, die man unterstützt.

Die kommenden Module liegen noch vor mir, doch ich bin gespannt, welche weiteren Erkenntnisse ich gewinnen werde.

2.2 – Meine Vorurteile gegen das Coaching

Da ich viel Journaling mache, Muster analysiere, die Ursachen meiner gegenwärtigen Glaubenssätze in die Vergangenheit und in meiner Familie finde, sehr leidenschaftlich bin für Shadow Work und ich bin in Therapie, sind meine Skills und meine Neigungen eher darauf aufgebaut, die von einem Psychotherapeuten oder einem Berater zu reproduzieren.

Vor der Ausbildung hielt ich Coaching für eine kühle, zielorientierte Praxis ohne emotionale Tiefe. Ich glaubte, dass Coaches wenig Verständnis für menschliche Gefühle hätten und Psychotherapie daher überlegen sei.

Coaching war für mich eher eine Form der Unterstützung, bei der bestimmte Methoden und Techniken eingesetzt werden, um anderen zu helfen.

Nichtsdestotrotz fühlte ich mich vom Coaching angezogen und entschied mich, die Ausbildung zu starten und meine Vorurteile beiseitezulegen und mit Offenheit der Ausbildung zu begegnen.

2.3 – Erste Kontakte mit dem Thema Haltung und den Unterschieden zwischen Coach, Berater und Therapeut

Wir haben dann im ersten Modul theoretisch die Haltung kennengelernt und von den Unterschieden erfahren zwischen Coach, Berater und Therapeut, sowohl in der Haltung als auch in den angewandten Tools, Zielen, Beziehungen zum Kunden usw.

Ich habe dann verstanden, dass meine Vorurteile und Traumata meine Wahrnehmung verzerrt hatten.

Coaching, Beratung und Therapie sind keine konkurrierenden, sondern ergänzende Disziplinen:

- **Therapeuten** helfen Klienten, psychische Belastungen zu verarbeiten und arbeiten häufig mit der Vergangenheit
- **Berater** liefern konkrete Lösungsansätze für spezifische Probleme, oft in geschäftlichen oder fachlichen Kontexten
- **Coaches** unterstützen Menschen dabei, ihre eigenen Ressourcen zu aktivieren und selbst Lösungen für ihre Herausforderungen zu finden

Je nach individueller Situation kann eine der drei Figuren passender sein.

Ich habe auch verstanden, dass die Haltung eines Coaches weder „besser“ noch „schlechter“ ist als die eines Therapeuten oder Beraters.

Über meine ursprünglichen Urteile über die „grausame“ Haltung eines Coachs, kann ich sagen, dass meine Vorurteile eine Mischung zwischen Traumata, Vorlieben und falsche Informationen waren und dass eine neutrale Haltung einen Sinn macht, genauso wie die Haltung eines Therapeuten oder Beraters. Ich habe selbst in den verschiedenen Modulen auf die Haltung der Trainerinnen aufgepasst und erst zwischen dem dritten und dem fünften Modul auch angefangen zu verstehen, was die Haltung wirklich war.

Mir wurde am meisten im dritten Modul klar, als ich meinen fehlgeschlagenen Coachingsversuch unternommen habe, dass ich ohne eine geeignete Haltung kein effektives Coaching anbieten kann und wie wichtig die Haltung ist für eine effektive Coachingssitzung. Das hat mir auch den Ansporn gegeben, meine Haltung mit meiner Kundin zu ändern, da ich meine Haltung bis zu jenem Zeitpunkt eher Richtung Therapeut und Berater war.

2.4 – Meine damalige Vision der Welt und der Menschen

Ich habe dadurch Erfahrungen gemacht, die mich so geprägt haben, dass ich negative und vernichtende Einsichten über mich und andere hatte (und teilweise noch habe).

Vor etwa vier Jahren begann ich, mich intensiv mit solchen Themen zu befassen, um meine Konditionierung aufzulösen und meine eigene Wahrheit, meine Werte und meine Vision zu finden.

Anbei einige dieser Glaubenssätze, die ich während der Ausbildung mich am meisten beeinflusst haben (einige stärker, einige weniger):

- Die Welt ist bedrohlich. Alle sind gegen mich und ich muss kämpfen, um zu überleben
- Ich bin allein und kann auf niemanden zählen
- Andere brauchen meine Führung, da sie selbst nicht fähig sind
- Mein Wert hängt von der Anerkennung anderer ab
- Ich habe große Angst vor Zurückweisung
- Ich interessiere mich nicht für die anderen, da ich weiß, dass die anderen sich für mich nicht interessieren, da ich nicht interessant bin
- Leute, die besonders sensibel und emotional sind, sind lächerlich und schwach (das gilt natürlich auch für mich)
- Ich fühle Mitleid für die Leute, die schwach sind und leiden. Sie brauchen mich. Ich muss denen helfen
- Wenn mich jemand um Hilfe bittet, sehe ich ihn als schwach an. In solchen Momenten fühle ich mich überlegen. Ich glaube, dass sie nicht fähig sind, ihre eigenen Lösungen zu finden, und dass es meine Aufgabe ist, ihnen die richtigen Antworten zu geben. Meine eigenen Ideen erscheinen mir richtiger und wertvoller als ihre, weil ich denke, dass ihnen entweder die Kompetenz oder die Erfahrung fehlt, um selbst eine passende Lösung zu entwickeln
- Ich bin mehr erfahren mit der Persönlichkeitsentwicklung als die anderen. Die anderen können nicht so tief und so schnell in die Gefühle und Muster gehen wie ich. Ich bin besser als die anderen
- Die anderen sind besser als ich, da sie sich zusammen geselligen und ich stehe dort in einer Ecke, da ich Angst habe und mich als ein komischer Mensch ansehe
- Alle Leute sind nur Ressourcen für mich und es alles ist nur mein Verdienst. Die Hilfe der anderen zählt nicht wirklich
- Es zählt nicht, was ich geschafft habe und wie viel ich erreicht habe, weil alles anders ist und es ist nie genug
- Wenn ich erfolgreich bin, werde ich von meiner Familie geliebt
- Wenn ich in der Ausbildungsgruppe gut coache, werden die anderen mich mehr wertschätzen und anerkennen und ich kann ihre Liebe gewinnen

Außerdem bin ich durch eine Trainerin und andere Teilnehmer auf die Tatsache aufmerksam geworden, dass ich in meinen Reden oft Bewertungen wie „gut“ oder „schlecht“ und harte Wörter benutzte und dass ich eine tendenziell schwarz-weiße Ansicht über die Dinge hatte.

Die Coachinausbildung hat mir einen Spiegel vorgehalten und mir geholfen, all das zu erkennen und daran zu arbeiten. Die meisten dieser Glaubenssätze habe ich abgeschafft und sie mit neuen positiven und verstärkenden Glaubenssätzen ersetzt. Einige davon sind noch in gewissem Maß da und ich arbeite noch daran. Ich will frei von dieser negativen Konditionierung sein und anderen Leuten helfen.

Während des Coachings habe ich tatsächlich bemerkt, wie meine Glaubenssätze meine Haltung zu den anderen sowohl in meinem privaten als auch in meinem beruflichen Leben beeinflussen. Das heißt auch wiederum, dass ich während der Coachingeinheiten auch mit solchen Glaubenssätzen teilweise konfrontiert war.

Ich erinnere mich daran genau, wie ich mich fühlte, als ich meine feste Kundin „Sally“ (fiktiver Name), die ich seit sechs Monaten online coache, coachte. Vor der Ausbildung sah ich sie als eine unfähige und verlorene Person und half ihr aus einer Position vom Therapeuten und Berater. Ich fühlte Mitleid für sie und glaubte nicht, dass sie fähig war, selbst Lösungen zu erarbeiten.

Alles hat sich dann im Laufe der Zeit komplett verändert. Nun sehe ich sie als eine fähige Person und helfe ihr mit Demut, Liebe und Enthusiasmus, da ich möchte, sie fühlt sich glücklich und sie, und nicht mehr ich, ist nun verantwortlich für den Prozess.

Anbei eine Tabelle mit den Glaubenssätzen am Anfang der Ausbildung und jetzt:

Am Anfang der Ausbildung	Jetzt
Die Welt ist bedrohlich. Alle sind gegen mich und ich muss kämpfen, um zu überleben	(Work in Progress) In der Vergangenheit bin ich Leute begegnet, die mich misshandelten. Die Welt schränkt sich aber nicht nur auf diese Leute ein. Ich habe Leute in meinem Leben, die mich lieben. Die gleichen Leute, die mich misshandelten, lieben mich jetzt
Ich bin allein und kann auf niemanden zählen	Ich bin fähig genug, alle Schwierigkeiten zu überwinden. Das habe ich in meinem ganzen Leben bewiesen. Um mich gibt es Leute, die mich lieben und mein Wohlbefinden am Herzen haben, die mich unterstützen
Andere brauchen meine Führung, da sie selbst nicht fähig sind	Andere tragen die volle Verantwortung für ihre eigenen Leben. Wenn sie Hilfe brauchen, können sie nach Hilfe fragen und sie bekommen sie
Mein Wert hängt von der Anerkennung anderer ab	(Work in Progress) Ich bin wertvoll, genauso, wie ich bin und werde wertschätzt für den Mensch, der ich bin. Wenn ich eine Maske trage, erhält die Maske die Bestätigung, nicht ich. Daher macht es keinen Sinn, sie zu tragen.
Ich habe große Angst vor Zurückweisung	(Work in Progress) Die anderen können mich mögen oder nicht. Das ändert nichts an meinem Wert. Ich darf auch andere Leute nicht mögen und es ist ok, wie es ist
Ich interessiere mich nicht für die anderen, da ich weiß, dass die anderen sich für mich nicht interessieren, da ich nicht interessant bin	Man verbindet sich anhand von Kompatibilität. Ich kann mich mit einigen Leuten mehr und mit anderen weniger verbinden. Das ist vollkommen normal und gut so. Wir können nicht alle mögen und von allen gemocht zu werden
Leute, die besonders sensibel und emotional sind, sind lächerlich und schwach (das gilt natürlich auch für mich)	Ich bewundere Leute, die besonders emotional sind, da sie ihre eigenen Gefühle äußern können. Ich habe jahrelang meine Gefühle unterdrückt und kann nur von solchen Leuten lernen
Ich fühle Mitleid für die Leute, die schwach sind und leiden. Sie brauchen mich. Ich muss denen helfen	(Work in Progress) Leute sind nicht „schwach“. Sie können Momente haben, wo sie sich schwach fühlen. Andere Leute können ein fragiles Ego haben, aber es ist nicht wirklich ihre Schuld, da sie möglicherweise eine sehr schwierige familiäre Situation und ein kompliziertes Leben hatten. Ich fühle Mitgefühl für sie und das verpflichtet mich nicht, ihnen zu helfen
Wenn mich jemand um Hilfe bittet, sehe ich ihn als schwach an. In solchen Momenten fühle ich mich überlegen. Ich glaube, dass sie nicht fähig sind, ihre eigenen Lösungen zu finden, und dass es meine Aufgabe ist, ihnen die richtigen Antworten zu geben. Meine eigenen Ideen erscheinen mir richtiger und wertvoller als ihre, weil ich denke, dass ihnen entweder die Kompetenz oder die Erfahrung fehlt, um selbst eine passende Lösung zu entwickeln	Leute, die mich um Hilfe beten, sind Leute, die sich selbst lieben, da sie nach einer Lösung suchen. Ich fühle mich verehrt, ihnen zu helfen und werde alles in meiner Macht machen, um dies zu tun. Mein Wert hat hier damit nichts zu tun und mich interessiert nur, dass die andere Person die Lösung findet, die sie für richtig hält
Ich bin mehr erfahren mit der Persönlichkeitsentwicklung als die anderen. Die anderen können nicht so tief und so schnell in die Gefühle und Muster gehen wie ich. Ich bin besser als die anderen	Der ganze Vergleich ist sinnlos. Ich kann mich mit anderen Leuten aufgrund von anderen Merkmalen vergleichen und herausfinden, dass ich „schlechter“ als sie bin. Ich vergleiche mich nicht mehr mit anderen. Jeder Mensch ist einzigartig, und genau das wertschätze ich. Diese Einzigartigkeit ist göttlich

Die anderen sind besser als ich, da sie sich zusammen geselligen und ich stehe dort in einer Ecke, da ich Angst habe und mich als ein komischer Mensch ansehe	(Work in Progress) Ich bin ok, wie ich bin und kann mit den anderen frei reden. Es gibt keine Performances im Gespräch mit den anderen
Alle Leute sind nur Ressourcen für mich und es alles ist nur mein Verdienst. Die Hilfe der anderen zählt nicht wirklich	Die Hilfe von anderen ist nicht mein Verdienst, sondern deren freiwillige Entscheidung. Ich bin dankbar dafür
Es zählt nicht, was ich geschafft habe und wie viel ich erreicht habe, weil alles anders ist und es ist nie genug	(Work in Progress) Ziele zu erreichen steigert nicht mein Wert. Ich entscheide mich, schon jetzt wertvoll zu fühlen
Wenn ich erfolgreich bin, werde ich von meiner Familie geliebt	Meine Familie liebt mich jetzt schon in meiner aktuellen Situation und ich liebe sie auch
Wenn ich in der Ausbildungsgruppe gut coache, werden die anderen mich mehr wertschätzen und anerkennen und ich kann ihre Liebe gewinnen	Eine Bindung entsteht durch Kompatibilität, Gemeinsamkeiten und emotionale Investition, nicht durch meine Coaching-Skills

2.5 – Was ist die Haltung

Im systemischen Coaching ist die **Haltung** eine zentrale Grundlage für die Arbeit mit Klienten. Sie basiert auf bestimmten Prinzipien und Werten, die den Coaching-Prozess leiten. Wir können die Haltung als einen Rahmen betrachten, innerhalb dessen das Coaching stattfindet.

Ich werde nun einige der Prinzipien auflisten, bei denen ich Schwierigkeiten hatte, und wie ich diese überwunden habe, um die Haltung eines Coachs einzunehmen.

2.5.1 – Mitfühlen

Der Coach muss sich auf einer emotionalen Ebene mit dem Coachee verbinden und eine vertrauensvolle und wertschätzende Beziehung aufbauen. Das bedeutet, der Coach muss in der Lage sein, sich mit dem Coachee zu verbinden und mit ihm „mitzuschwingen“.

Die Herausforderung für mich lag darin, dass ich aufgrund meiner Glaubenssätze und erlernten Überlebensstrategien Schwierigkeiten hatte, mich emotional zu verbinden.

Im dritten Modul erkannte ich, dass meine kontrollierte Mimik und mein „Poker Gesicht“ Unsicherheit in meinen Coachees hervorriefen. Ohne sichtbare Emotionen fehlte ihnen nonverbales Feedback. Dies zu ändern, wurde zu einer meiner zentralen Lernaufgaben. Mimik, Gestik und Körpersprache sind im Coachingprozess von entscheidender Bedeutung. Daher wurde mir klar, dass ich daran arbeiten musste.

Dies hing auch damit zusammen, dass ich Dissoziation als Überlebensstrategie gewählt hatte, um mich vor der „bösen“ Welt zu schützen, da ich mich sehr allein und verlassen fühlte. Da ich mich emotional kaum einbrachte, war ich nicht wirklich „im Boot“ mit dem Coachee.

Ich rationalisierte ihre Gefühle und fühlte mich ziemlich gleichgültig. Die Dissoziation ist ein „alter Freund“ von mir, und ich arbeite seit Jahren mit verschiedenen Mitteln daran, mich mehr mit meinem Herzen, dem Leben und den anderen zu verbinden.

Weitere Gründe für meine fehlenden Gesichtsausdrücke waren unter anderem:

- Soziale Ängstlichkeit
- Gefühl, in der Gruppe nicht akzeptiert zu sein
- Den anderen zeigen, wie cool und souverän ich war (Pokerface = ich bin cool und chill)
- Sozialer Druck zu performen
- Angst davor, meine Gefühle und mein Ich zu zeigen, um nicht abgelehnt zu werden

Dies habe ich allmählich durch folgende Maßnahmen verändert:

- Mehr Kontakt und Verletzlichkeit zur Gruppe
- Demut
- Verstehen, warum ich die Ausbildung machen möchte
- Angst losgelassen, abgelehnt zu werden
- Mehr Akzeptanz und Selbstliebe
- Mehr Leidenschaft für das Coaching
- Die Entscheidung, Gefühle von anderen anzunehmen und sie zu fühlen und dass es sicher ist, dies zu machen

Ein weiteres Problem bestand darin, die Grenze zwischen Mitgefühl und Mitleid zu wahren. Wenn diese Grenze überschritten wird, könnte der Coaching-Prozess beeinträchtigt werden.

Das wurde mir besonders deutlich, als ich mit „Sally“ arbeitete. Durch Mitleid kann das Retter- oder Helfersyndrom ins Spiel kommen, was die Haltung und den gesamten Coaching-Prozess gefährden kann. Ich werde dieses Thema in den nächsten Abschnitten weiter vertiefen und erläutern, wie ich damit umgegangen bin.

2.5.2 – Verantwortungen vom Coach und vom Coachee

Da ich aus einem therapeutischen Kontext komme, in dem ich Psychotherapie erhalte, bin ich an eine bestimmte Haltung gewöhnt. Ich habe gelernt, meine Therapeuten als Problemlöser zu sehen, also in einer beratenden oder therapeutischen Rolle.

Das bedeutet, dass ich mit einem Problem in die Sitzung gehe, der Therapeut sich mein Problem ansieht und mir Analysen sowie Lösungen vorschlägt.

In diesem Fall trägt der Therapeut die Verantwortung für die Lösung.
Im systemischen Coaching sind die Verantwortlichkeiten jedoch anders:

- Der Coach ist verantwortlich für den Prozess
- Der Coachee ist verantwortlich für die Lösung

Dies basiert auf einem völlig anderen Ansatz und einer anderen Haltung. Die Haltung eines Therapeuten könnte in etwa so lauten: *„Ich begleite dich durch deine tiefsten Verletzungen, helfe dir, sie zu verstehen und zu heilen, damit du mit neuer Kraft deinen Weg gehen kannst“.*

Die Haltung eines systemischen Coaches dagegen lautet: *„Ich stelle dir die richtigen Fragen, damit du deine eigenen Lösungen und Potenziale findest und mit neuer Klarheit voranschreiten kannst“.*

Der Therapeut sieht seine Klienten anders und verwendet unterschiedliche Methoden und Ansätze. Er konzentriert sich eher auf Probleme und die Vergangenheit, während der Coach sich auf die Gegenwart und Zukunft fokussiert und mit Potenzial, Ressourcen und Lösungen arbeitet.

Ein Coach agiert als neutrale Partei, die vom Coachee beauftragt wird, ihn bei der Erreichung seiner Ziele zu begleiten. Der Coach lässt dem Coachee die Lösungen selbst entwickeln, anstatt Lösungen vorzuschlagen, wie es ein Berater tun würde. Der Coach bleibt distanziert, aber präsent und empathisch.

Der Coach trägt Verantwortung für die Steuerung des Prozesses und muss in der Lage sein, auf unerwartete Ereignisse, wie starke Emotionen während des Coachings, zu reagieren. Dabei handelt der Coach im besten Interesse des Coachees und folgt dem Auftrag, den ihm der Coachee gegeben hat. Was mir besonders wichtig war, zu verstehen, ist, dass der Coach den Coachee als handlungsfähige Person sieht, die bereits alle Lösungen in sich trägt und in der Lage ist, die Lösung für ihre Probleme zu finden.

Der Coach begegnet dem Coachee mit Demut, aus einer etwas niedrigeren Position als der Coachee.

Aufgrund meiner therapeutischen Erfahrungen und meiner Glaubenssätze fiel es mir schwer, diese Perspektive zu übernehmen, da ich oft Menschen mit Schwierigkeiten beurteilt habe und noch Reste des Retter- oder Anführer-Syndroms in mir trug, was mit Mitleid, Überheblichkeit, „Ich weiß es besser“-Haltung und Kritik verbunden war.

Solche Verhaltensweisen tauchten hauptsächlich im privaten Kontext auf, hatten aber auch indirekt Einfluss auf mein Coaching, da ich manchmal in die Rolle des Beraters schlüpfen wollte.

2.5.3 – Meine aktuelle persönliche Ansicht

Durch tiefgehende Reflexion und persönliche Veränderungen habe ich neue Erkenntnisse gewonnen und eine andere Perspektive entwickelt. Hier teile ich sie.

Jeder von uns trägt die Verantwortung für sich und sein eigenes Leben.

Ich kann nicht wissen, was das Beste für den Coachee ist, da er ein eigenständiger Mensch ist, der ein anderes Leben lebt, mit anderen Zielen, einer anderen Vergangenheit, einem anderen Charakter, anderen Präferenzen, Prioritäten und vielem mehr. Er und nicht ich steht im Mittelpunkt des Veränderungsprozesses und braucht so viel Raum wie möglich, um sich zu entfalten. Ich stehe an seiner Seite, auf seiner Insel. Ich bin vollkommen hinter ihm.

Meine Tipps, Ansätze und Lösungen sind dann nicht so wichtig. Was wirklich zählt, sind die Lösungen, die der Coachee für sich selbst findet, da diese aus ihm herauskommen und nicht „aufgezwungen“ werden. Lösungen vorzuschlagen, birgt das Risiko, dass der Coachee diese nur annimmt, um Anerkennung vom Coach zu bekommen, obwohl er sich mit diesen Lösungen nicht wirklich verbunden fühlt.

In einer Übung aus dem ersten Modul musste ich den schlechtesten Coach der Welt spielen. Eine Teilnehmerin gab viele Ratschläge, ohne meine Meinung zu hören, und ich habe erlebt, wie es sich anfühlt, wenn man um Hilfe bittet und sich dabei nicht verstanden oder gut aufgehoben fühlt.

Der Coach gibt keine Lösungen vor, sondern trägt durch seine Haltung sowie durch den Einsatz systemischer Fragen und Methoden zur Lösungs- und Ressourcenorientierung bei, sodass der Coachee seine eigenen Lösungen entwickeln kann, basierend auf seinen Werten, Erfahrungen, Bedürfnissen, Vorlieben und Prioritäten.

Da jeder von uns ein unabhängiges und komplexes System ist, bei dem eigene Erfahrungen, Werte und Prioritäten einen einzigartigen Einfluss auf unser Leben haben, kann der Coach nicht der Experte für das Leben des Coachees sein, sondern nur der Coachee selbst.

Besonders habe ich verstanden, dass die Rolle des Coaches nicht die eines Beraters oder Gurus ist. Der Wunsch, für alle als Berater, Retter oder Anführer zu agieren, hat oft traumatische Ursprünge im Familiensystem und ist für mich ungesund.

Ein gesunder, erwachsener Mensch respektiert die Autonomie anderer und lässt diese in ihrem privaten Leben entscheiden, was sie möchten, ohne sie retten zu wollen, auch wenn ihre Entscheidungen nicht den eigenen Werten entsprechen. Jeder darf tatsächlich selbst entscheiden, was er tun möchte.

Man kann Hilfe nicht aufzwingen. Viele Menschen sind auch nicht bereit, sich helfen zu lassen. Sie wollen eher ihre Gefühle offenbaren, fühlen sich ohnmächtig und als Opfer und geraten in einen Kreislauf, ohne etwas zu tun. Diese Menschen sind schwer zu coachen. Nur Menschen mit einem klaren Auftrag können im Coaching effektiv unterstützt werden. Das ist keine Therapie.

Menschen, die ins Coaching kommen, suchen bereits nach einer Lösung und sind positiv eingestellt sowie veränderungsbereit. Das bedeutet, dass es Anteile im Coachee gibt, die das Problem erkannt und nach einer Lösung gesucht haben. Diese Anteile haben den Coachee dazu bewegt, sich coachen zu lassen. Das bedeutet wiederum, dass der Coachee die Lösung mehr oder weniger unbewusst bereits kennt und sich ihr nähert.

Mein Auftrag ist es, dem Coachee zu dienen, mich auf seiner Insel zu positionieren und ihm mit Wertschätzung, positiver Annahme, Neugier, Leidenschaft und Offenheit zu begegnen. Sein Glück ist mein Glück. Sein Gewinn ist mein Gewinn. Sein Erfolg ist mein Erfolg. Ich stehe voll hinter ihm.

Wenn ich Menschen mit dieser Wertschätzung begegne, bedeutet das, dass die Person in Ordnung ist und auch ich in Ordnung bin. Ich bin weder höhergestellt noch unterlegen. Wir sind auf gleicher Augenhöhe. Ich stelle mich jedoch absichtlich etwas unter den Coachee, um ihm besser dienen zu können.

Ich beurteile den Coachee oder seine Anteile nicht. Hinter jeder Handlung und Überlebensstrategie steckt immer eine positive Absicht (Prinzip der positiven Spekulation). Hypothesen werden auf der Grundlage dieses Prinzips entwickelt und sind für den Coaching-Prozess sehr wichtig.

Hypothesen bedeuten jedoch nicht Projektion! Es ist wichtig, dass ich mich zurückhalte, geerdet bleibe und mit Neugierde und Offenheit die mentale Welt des Coachees erkunde.

Zudem ist es wichtig, auf die eigenen Ressourcen zu schauen, da dies den Coachee stärken und ihm Werkzeuge zur Bewältigung von Krisen geben kann, die er auf andere Weise bereits überwunden hat. Ich musste lernen, mich auf die Stärken, Ressourcen und Kompetenzen des Coachees zu konzentrieren, anstatt mich auf Schwächen zu fokussieren. Diese Erkenntnis stammt aus dem therapeutischen Kontext und meiner inneren Arbeit.

Ich erinnere mich noch daran, als ich „Sally“ mit der Innerem-Team-Übung gecoacht habe und sie ihre eigenen Ressourcen wiederentdeckte, was eine deutliche Veränderung bewirkte.

All diese Erkenntnisse (und viele weitere) haben meine Einstellung zu „Sally“ komplett verändert. Seit einigen Sitzungen habe ich diese Haltung und Vision übernommen. Die Coachingsitzungen sind tiefer und produktiver geworden. Für mich persönlich halte ich es für akzeptabel, hin und wieder Erklärungen zu geben, aber ich tue dies mit einem Disclaimer, um die Haltung des Coaches zu wahren.

Mit dieser Coaching-Haltung muss ich nicht länger die gesamte Last der Lösung tragen. Ich arbeite mit dem, was ich habe, und die Ergebnisse sind nachhaltiger und tiefer. Meine Coachee fühlt sich mehr gehört, wertgeschätzt und ermächtigt, und ich fühle mich wohl dabei, eine solche Beziehung mit ihr zu haben, da ich mich von der Last der Verantwortung befreit habe.

3 – Abschluss

Diese Ausbildung eröffnet mir neue berufliche Perspektiven und verändert mich auf tiefgehender persönlicher Ebene. Ich habe gelernt, meine eigenen Glaubenssätze zu hinterfragen, meine soziale Ängstlichkeit zu überwinden und mich authentischer mit anderen zu verbinden. Ich werde mich noch weiter mit mir beschäftigen, damit ich noch eine tiefgreifendere Transformation erleben kann.

Ich stehe nun an einem Punkt, an dem ich mit einer neuen Haltung in meine Zukunft als Coach blicke, mit mehr Selbstbewusstsein, Klarheit und dem Wissen, dass Coaching für mich mehr als nur ein Beruf ist. Es ist eine Berufung, die mich nicht nur mit anderen, sondern auch mit mir selbst tiefer in Verbindung bringt.

Ich stehe gerade an einem Wendepunkt: Nach sieben Jahren Betriebszugehörigkeit und elf Jahren in der IT verhandle ich über einen Aufhebungsvertrag.

Ich stehe nun vor der Entscheidung: Soll ich mich direkt als Online-Coach selbstständig machen oder zunächst einen anderen Beruf außerhalb der IT suchen?

Die Unsicherheit ist groß, doch die Ausbildung hat mir gezeigt, dass Veränderung möglich ist. Was auch kommt: ich bin bereit.