

Meine Reise zum systemischen Coach bei InKonstellation

**Abschlussarbeit
der systemischen Coaching Ausbildung am Standort Köln
von August 2024 bis Juni 2025**

von
Tanja Cremer

Abgabe im April 2025

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	III
1 Einleitung	1
2 Startpunkt – Tal der Neugier	3
3 Module als Berggipfel.....	3
4 Wald der Begegnung – Peergroup-Treffen	5
5 Brücken der Praxis	6
6 Fluss der Erkenntnis.....	7
7 Ausblick.....	9
Anhang	10

Danksagung

Ein herzliches Dankeschön geht an alle meine Begleiter auf meiner Reise zum Coach!

Meine *wundervolle Ausbildungsgruppe*, die Raum für Wachstum und Lernen geschaffen hat.

Meine *wundervolle Peergroup*, die immer wieder Halt und Unterstützung im Ausbildungsprozess geschenkt hat.

Unsere *wundervollen Co-Coaches und Coaches* in den Modulen, die durch ihre Einzigartigkeit, immer wieder neue Impulse und Perspektiven geöffnet haben.

Ich bin dankbar für die wertvolle Bereicherung meiner persönlichen Entwicklung – eine besondere Reise, die nur durch das Zusammenspiel vieler unterschiedlicher Elemente möglich wurde.

1 Einleitung

In meiner Hausarbeit nehme ich euch mit auf meine Reise zum systemischen Coach. Wir werfen einen Blick auf die unterschiedlichen Stationen und wie genau dieses Zusammenspiel so bereichernd war. Ganz bewusst habe ich mich hierbei gegen eine wissenschaftliche Arbeit entschieden, sondern für einen Reflexionsprozess. Dabei habe ich mich der Metapher einer Reise bedient, die ich in Form einer Landkarte mit euch teile und beleuchte. Die einzelnen Punkte werden auf der Landkarte auf der folgenden Seite vereinfacht visualisiert und im Anhang findet sich eine detaillierte Tabellenansicht.

Meine Reise startet zunächst im **Tal der Neugier**. Der Rucksack ist schon dabei und wartet darauf, mit vielen neuen Erkenntnissen und Methoden gepackt zu werden. Sobald die Entscheidung für InKonstellation getroffen ist, kann die Reise beginnen und so mit dem Modul 1, dem ersten **Berggipfel**, erklommen werden. Auf meiner Reise zwischen den einzelnen Berggipfeln (Modulen) führt mich mein Weg immer wieder durch den **Wald der Begegnung**. Hier gibt es immer wieder kleine Lichtungen mit Lagerfeuern, die Raum für Begegnung, Wachstum und Festigung schaffen. Auf den Berggipfeln kommen ganz neue Methoden und Perspektiven zum Vorschein, die man so vorher noch nicht gesehen hat. Teilweise ist der Aufstieg voller Leichtigkeit, aber es gab auch Phasen, die steiniger waren oder wo die Luft knapper wurde. Nicht missen möchte ich auch nicht die **Brücken der Praxis**, die teils unterschiedliche Formen haben. So gibt es Übungsabende, externe Coachings, den Besuch eines Aufstellungstages und viele kleine Momente in der eigenen Praxis, die die Reise bereichern. Die Reise wurde begleitet von dem **Fluss der Reflexion**, der eigentlich immer da war, auch wenn er nicht immer sichtbar war. Der Gipfel des Abschlussmoduls ist schon im Blick und bald ist die Reise zum Abschluss der systemischen Coaching Ausbildung geschafft und die Reise als systemischer Coach wird weitergehen. Nur, was sich hinter den Berggipfeln verbirgt, ist noch nicht sichtbar.

Ergänzender Hinweis zur Erstellung der Landkarte mit ChatGPT: Das Bild wurde via ChatGPT auf Basis von der Tabelle 1 im Anhang erstellt. Es soll dem Leser dabei helfen, ein Bild meiner Reise vor Augen zu haben. Da es sich um eine kostenlose Version handelt, haben sich kleine Fehler eingeschlichen (so zum Beispiel, dass verschiedene Module doppelt oder mit falscher Beschriftung angezeigt werden). Das ist an dieser Stelle zu vernachlässigen. Bitte das Bild einfach als Ganzes wirken lassen und in den folgenden Kapiteln die einzelnen Stationen meiner Reise näher kennen lernen.

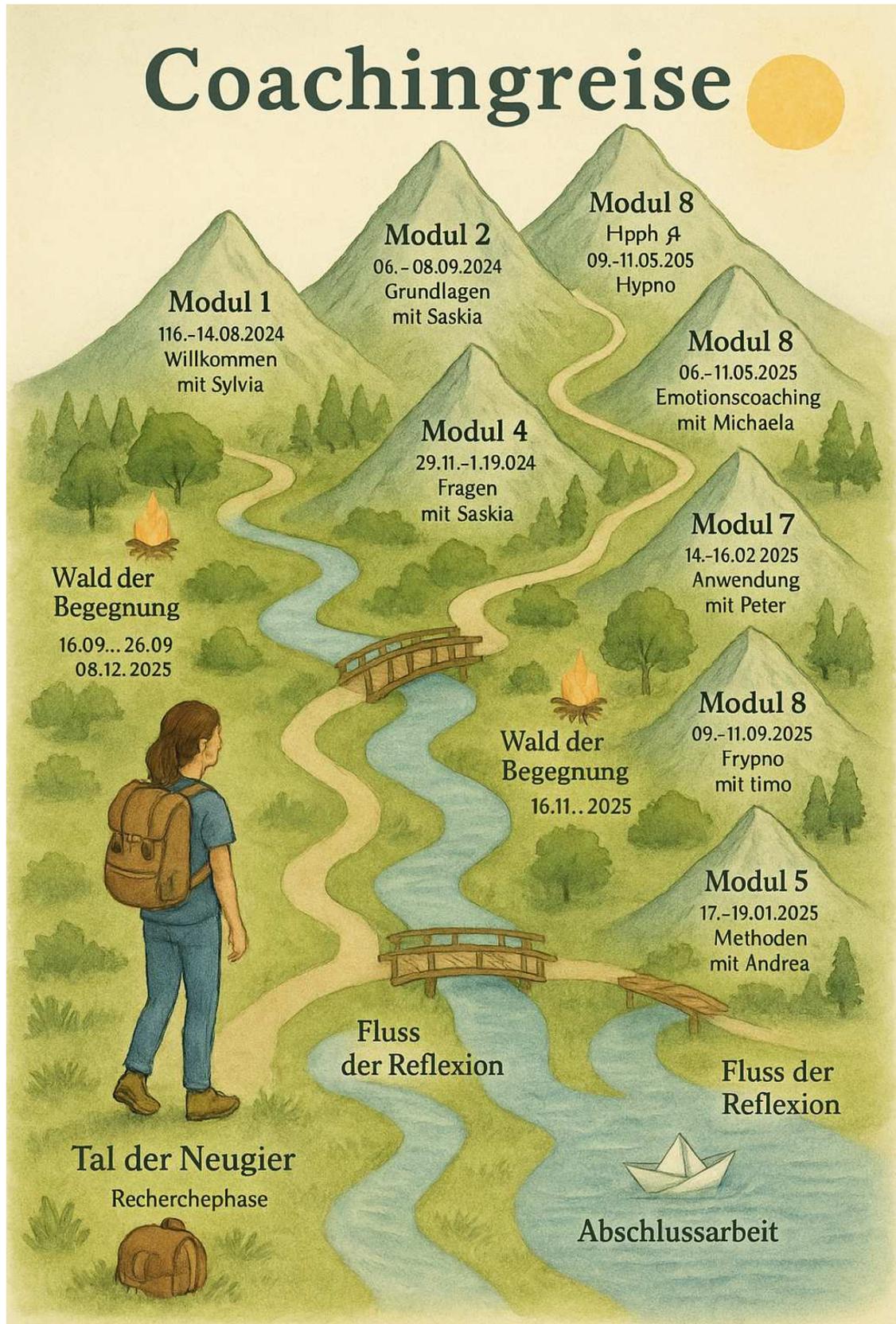


Abbildung 1: Visualisierung meiner Coachingreise als Landkarte via ChatGPD auf Basis der Tabelle Nr. 1 im Anhang (Quelle: [Coachingreise Visualisierung gestalten](#), Zugriff am 14.04.2025 21:01, [www.chatgpt.com](#))

2 Startpunkt – Tal der Neugier

Während meines berufsbegleitenden Studiums zur Wirtschaftspsychologie reifte schon der Wunsch eine systemische Coaching Ausbildung zu machen. Hier war insbesondere der systemische Gedanke tragend, als auch der direkt mögliche Praxistransfer und die Möglichkeit, einen Raum für Gestaltung und Veränderung zu schaffen. Dieser Wunsch wurde in der Zwischenzeit von anderen Themen überlagert und wurde letztes Jahr nach meinen Elternzeiten wieder sichtbar.

In einer Recherchephase habe ich für mich die unterschiedlichen Abzweigungen evaluiert. Die Möglichkeiten sind sehr vielfältig, wie z.B. psychologischer oder systemischer Berater, Heilpraktiker Ausbildung und viele mehr. Alleine darüber könnte man schon eine eigene Ausarbeitung schreiben. Long Story short: Für mich war klar, ich möchte die systemische Coaching Ausbildung starten. Jetzt war nur die Frage, bei welchem Anbieter? Nach einem Kopf an Kopf-Rennen zwischen INeKO und InKonstellation, hatte schlussendlich InKonstellation die Nase vorne. Dabei gaben folgende Punkte den Ausschlag: (1) das Timing der Ausbildung passt gut zu meinem Lebensmodell (Freitag-Sonntag), (2) der Informationsabend mit Vorstellung eines runden Konzepts und (3) die persönliche Betreuung während der Ausbildung.

3 Module als Berggipfel

Mit dem Rucksack auf dem Rücken, ganz viel Neugier und Motivation bin ich dann in die Module gestartet. Hier wurden immer wieder neue Erkenntnisse in den Rucksack gepackt. Die Module haben mich absolut begeistert: die Aussicht, die Faszination, die neue Perspektiven, das Gefühl. Warum war das so?

Die Module wurden getragen von einer unvergleichbaren Lernatmosphäre – geprägt von Vertrauen, Respekt und Wertschätzung. Der Austausch hat von der Vielfalt der Gruppe profitiert und der hohen intrinsischen Motivation, die jeder mitbringt. Die Struktur der Module hat das Wachstum der Gruppe weiter gefördert und in kurzer Zeit ist ein sehr persönlicher Kontakt entstanden, der durch die diversen Coaching-Durchläufe noch vertieft wurde.

Das Durchlaufen des Coachings-Prozesses mit den drei Rollen (Coach, Coachee und Beobachter) haben wir als Gruppe als sehr wertvoll erlebt. Dies bietet die Möglichkeit die unterschiedlichen Rollen zu erleben und über den Beobachter wertvolles Feedback

zu erhalten und so die Lernfelder als Coach gezielt angehen zu können. Auch das sogenannte „Time-Out“ hat sich als hilfreich erwiesen, um so direkt im Coaching-Prozess die Richtung anpassen zu können. Weiterhin haben sich Feedback-Karten bewährt, die der Beobachter gezielt hochhält (z.B. eine Karte „offene Fragen“, wenn der Coach viele geschlossene Fragen stellt). Im Coaching wird immer wieder ein Perspektivwechsel angeregt. Durch den wiederkehrenden Rollentausch wurde auch dieser Aspekt bei der Coaching-Ausbildung verinnerlicht.

Weiterhin wurde die Gruppe durch ein gemeinsames Ziel gestärkt: ein guter systemischer Coach zu werden. Gemeinsam arbeiten wir darauf hin, gehen dabei über Hürden und Hindernisse und erleben gemeinsame kleine Erfolge. Das verbindet und schafft Vertrauen. Bei diesem Entwicklungsprozess war es unheimlich spannend zu beobachten, wie die anderen und ich mich entwickeln und dabei mit Rückschlägen und Zweifeln umgehen und gestärkt daraus hervorgehen. Die Stärkung der eigenen Resilienz darf quasi als Nebenprodukt mitgenommen werden. Dabei hat der Glaube an die eigenen Fähigkeiten eine sehr starke Kraft sichtbar gemacht. Es ist schön immer wieder zu beobachten, dass es nicht den klassischen guten Coach gibt, sondern die Kraft in der Vielfalt der unterschiedlichen Coaching-Persönlichkeiten liegt, die mit den unterschiedlichen Coachee-Persönlichkeiten resonieren. Es gibt nicht den einen idealen Coaching-Prozess, sondern viele unterschiedliche Möglichkeiten, die am Ende dem Coachee dabei helfen, seinem/ ihrem Ziel näher zu kommen.

Bei der Öffnung des „Möglichkeitsraums“ mit dem Coachee konnten immer wieder neue Methoden und Werkzeuge ausprobiert werden. Das hat im Erlernen viel Freude bereitet. Spannend war dabei zu beobachten, dass diese Methoden immer wieder auf die gleiche Basis aufsetzen und die innere Haltung im Coachingprozess hier ein Gamechanger sein darf. Dazu später mehr im Kapitel 6 (Fluss der Erkenntnis).

Die unterschiedlichen Coaches, die durch die Module führen, geben jeder auf seine/ ihre ganz individuelle Weise Raum für Inspiration und Wachstum. Es ist für mich ein Schlüsselpunkt im Ausbildungskonzept, dass wir immer wieder unterschiedliche Coaches erleben dürfen. Auf diesem Weg werden wir hervorragend dabei unterstützend, eine eigene Coaching-Persönlichkeit zu entwickeln.

4 Wald der Begegnung – Peergroup-Treffen

Auf der Landkarte sind die Peergroup-Treffen in Form von Lagerfeuern an verschiedenen Waldlichtungen visualisiert. Das Bild trifft es ganz gut. Während der Coaching-Ausbildung – zwischen den einzelnen Modulen (Berggipfeln) sind wir immer wieder zusammengekommen. Es gibt Raum für offene Fragen, Austausch und Übungen. Insbesondere zu Beginn der Reise gibt es viele Fragezeichen, die sich nach und nach auflösen und jeder einzelne mehr Sicherheit in der Rolle des Coaches gewinnt. Dazu hat die Peergroup einen maßgeblichen Anteil geleistet. Die regelmäßigen Treffen aber auch der kurze Austausch via WhatsApp haben hier immer wieder geholfen, diese Sicherheit aufzubauen. Der Fokus der Gruppe hat sich leicht verändert. Wo anfangs noch ein stärkerer Fokus auf Übungen und Fragen aus den Modulen liegt, gibt es später einen stärkeren organisatorischen Fokus. Darin spielten zum Beispiel Fragen und Austausch um die Themen: (1) Wie finde ich externe Übungscoaches mit anschließendem Reflexionsprozess in der Gruppe und (2) Welches Thema könnte ich für die Hausarbeit wählen und wie gehe ich dabei vor?

Zu jeder Zeit gibt es in der Gruppe wertvollen Austausch und Hilfsbereitschaft, wodurch die Gruppe und jeder Einzelne im Prozess der Coaching Ausbildung gestärkt wird. Gerne möchte ich an dieser Stelle noch das Learning teilen, das sich im Rahmen der Suche der externen Coaches bewährt hat. Wir haben eine Liste erstellt, wo jeder Peergroup-Teilnehmer fünf Coaches aus seinem eigenen Netzwerk eingebracht hat und wir in der Gruppe diese dann gesammelt und anhand unterschiedlicher Kriterien (Örtlichkeiten, Wünschen etc.) zu geschlüsselt haben. Diese Vorgehensweise hat die Durchführung externen Coachings leichtgemacht, nachdem hier am Anfang großer Respekt vorherrschte. Ein weiteres Hindernis gemeinsam gemeistert! Auch der gemeinsame Reflexionsprozess zu den externen Übungscoachings innerhalb der Peergroup hat neue Perspektiven eingebracht und Zweifel abbauen lassen.

Neben den Peergroup-Treffen gibt es während des Ausbildungsprozesses drei Mentorabenden, die ebenfalls „Lagerfeuer“-Charakter haben und den Raum für Themen aus der Ausbildungsgruppe öffnen.

5 Brücken der Praxis

Im Rahmen der Module gibt es zahlreiche Übungskoachings innerhalb der Gruppe. Neben der Reflexion und Anwendung der Themen im eigenen Setting gibt es immer wieder organisatorische Brücken der Praxis: so diverse Übungsabende, die externen Übungskoachings und ein Tag der systemischen Aufstellung. Der eigene Reflexionsprozess während der Coaching Ausbildung findet immer wieder statt (teilweise zum Leidwesen des Partners oder von Freunden ☺, die als Versuchskaninchen herhalten dürfen). Insbesondere Methoden des aktiven Zuhörens, bestimmte Fragestellungen oder Auszüge aus dem Methodenkoffer dürfen in die eigene Praxis integriert werden (beruflich und privat).

Die **Übungsabende** bieten einen tollen Rahmen, um Themen zu vertiefen, den roten Pfaden zu erkennen und weiter zu üben. So gelingt mir die Teilnahme am Übungsabend zu den *Säulen der Resilienz*, *Emotionscoaching* und der *Transaktionsanalyse*. Die Abende via Teams bieten eine schöne Gelegenheit, neue Coaches und ihre Herangehensweisen zu entdecken sowie ergänzende Einblicke in neue Methoden zu gewinnen.

Im Rahmen von ungefähr zehn externen **Übungskoachings** habe ich Sicherheit darin gewonnen, mit fremden Personen den Coachingprozess zu erleben. Die Hürde, die vertraute Umgebung der Ausbildungsgruppe zu verlassen, ist bei den meisten Teilnehmern recht hoch. Wie schon in Kapitel 4 erläutert, hilft hier die Unterstützung der Peergroup. Mit zunehmender Coaching-Anzahl wächst die Sicherheit. Jeder Coachee und jeder Coachingprozess ist individuell und lehrreich. Die Learnings fließen in den Fluss der Erkenntnis (Kapitel 6).

Die Teilnahme am Tag einer **systemischen Aufstellung** ist eine ganz besondere Bereicherung, die ich nur jedem weiterempfehlen kann. Ich erlebe hier sehr eindrücklich, wie alle Menschen in einem System verbunden sind. Dabei durchlaufe ich drei Perspektiven: einmal als Aufsteller mit eigenem Thema, dann als Beobachter und abschließend als Teil der Aufstellung. Während der einzelnen Module der Coaching Ausbildung wechselt man zwischen der Rolle des Coaches, Coachees und Beobachter. Auch den Perspektivwechsel im Rahmen des Aufstellungstages nehme ich als sehr bereichernd wahr.

6 Fluss der Erkenntnis

Viele Stationen werden passiert: das Tal der Neugier, verschiedene Berggipfel, der Wald der Begegnung und zahlreiche Brücken der Praxis. Und immer wieder wird die Reise begleitet von dem **Fluss der Reflexion**. Der Fluss ist eigentlich immer da, auch wenn er nicht immer sichtbar ist. Ganz ohne Anspruch auf Vollständigkeit möchte ich ein paar Erkenntnisse teilen, die mich auf meiner Reise begleitet haben:

Erkenntnisse zum Inselmodell: Schnell ist sich das Modell angeschaut... Ja, jeder hat seine eigene Insel. Das ist schnell plausibel, aber wie kraftvoll und gleichzeitig auch herausfordernd ist die Erkenntnis und Verinnerlichung für den Coaching-Prozess. An verschiedenen Stelle kommt die Gruppe hier im Coachingprozess an Grenzen und erlebt Wachstumsprozesse. Immer wieder bin ich die Falle getappt, und habe meine Annahmen auf den Coachee projiziert und durfte lernen und lerne es noch, die Insel des anderen neutral zu erkunden. In diesem Kontext steht unter anderem auch das Learning, das es keine leichten oder schweren Coaching-Themen gibt, sondern hinter jedem Thema eine ganz individuelle Betrachtung.

Diversität im Coaching: Es ist bereichernd zu erleben, wie jeder Coach einzigartig sein kann und auf seine / ihre Art und Weise gemeinsam mit dem Coach ein einzigartiges Coaching-Erlebnis schafft. Es gibt einen Grundlagen-Methoden Koffer, aus dem wir schöpfen, und auch eine **innere Haltung des Konstruktivismus**, die uns alle verbindet. Wir erleben mannigfaltigen Coaching-Einheiten in der Gruppe und es ist immer wieder bereichernd zu sehen, wie jede einzelne Persönlichkeit in die Coaching-Rolle wächst. Weiterhin dürfen wir komplett unterschiedliche Coaching-Persönlichkeiten im Rahmen der Coaching-Ausbildung kennenlernen. Dies unterstreicht ein weiteres Mal, dass es nicht „den einen Coach“ gibt, sondern ganz viele unterschiedliche Herangehensweise.

Learning zur Rolle als Coach: In unterschiedlichen Situationen hat sich die Person, in der Rolle des Coaches, stark unter Druck gefühlt: „Sie/er möchte dem Coachee einen möglichst großen Mehrwert liefern und vermeintlich alles richtigmachen.“ Im Prozess, in der Rolle des Coachees haben wir erlebt, wie viele Dinge beim Coachee angestoßen werden und die Veränderungen für den Coach gar nicht immer unmittelbar sichtbar sind oder sogar teilweise nachwirken. Vermeintlich kleine Anstöße (Fragestellungen etc.) können große Wirkungen erzielen, die im ersten Moment nicht offensichtlich sind. Eine weitere Erkenntnis in diesem Zusammenhang ist für mich, dass jeder Coaching-Prozess individuell ist. Das beinhaltet die Energie zwischen Coachee und Coach. Spannend in diesem Kontext ist auch das **vierstufige Modell des Zuhörens**, wo Coachee

und Coach auf der vierten Ebene in einen schöpferischen Zustand (open will) gelangen. Das Thema, das in den Coaching-Prozess eingebracht wird, ist lebendig und wandelt sich bei der Zielfindung, so gibt es zum Beispiel das Thema hinter dem Thema, aber auch das Thema selbst, was sich immer wieder im Wandel befindet (Interaktionsprozess vom Coachee und seiner Umwelt und sich selbst). Weiterhin habe ich es als befreiend erlebt, die Verantwortung für das Thema beim Coachee zu lassen. Das hat zum Beispiel die Konsequenz, dass der Coach das Thema und den Lösungsweg des Coachees nicht vollumfänglich verstehen muss. (Aufgrund des Inselmodells und auch der Haltung des Konstruktivismus wäre der Coach ohnehin nicht dazu in der Lage ☺) Als Coach führe ich lösungs- und ressourcenorientiert durch den Coachingprozess. Spannend dabei war auch zu beobachten, dass die Lösung im Coachee liegt und sich an vielen Stellen „quasi wie von selbst“ im Prozess zeigt. Für mich war und ist es eine Herausforderung, diese Lösung im Prozess aufzugreifen, zu feilen und zu verankern.

Im Prozess selbst war es spannend zu erleben, wie kraftvoll es ist, **Gefühl und Kopf in Kongruenz bringen**. Beim „ins Fühlen kommen“ haben wir unterschiedliche Techniken kennengelernt, zum Beispiel mit Hilfe von Embodiement. So wurden über VAKOG zum Beispiel alle Sinne angesprochen. Weitere Techniken sind im Emotionscoaching verankert. Sehr spannend ist hierbei auch die Arbeit mit Boden- oder Körperankern.

Weiterhin wurden unterschiedliche Ebenen im Coaching-Prozess angesprochen, das **Bewusste und Unterbewusste**. Es zeigt sich, dass das Unterbewusstsein in vielen Coaching-Settings einen wesentlichen Beitrag zur Lösungsfindung leistet. Spannend auf dieser Reise waren hierbei die Entdeckung von Techniken, wie das Unterbewusstsein mit „ins Boot geholt“ werden kann und dem Coachee beim Lösungsweg unterstützt. Die Arbeit mit Metaphern oder inneren Bildern sei hier nur beispielhaft genannt.

Die **Vertrauensbasis** zwischen Coachee und Coach ermöglicht erst die vorher genannten Punkte. Gerade weil diese Basis so wichtig ist, möchte ich sie abschließend nochmal hervorheben. Ohne diese bewegt sich nichts oder nur sehr wenig vom möglichen. Erst wenn die Vertrauensbasis da ist, kann eine Verbindung aufgebaut werden und die Offenheit sich auf den Coachingprozess einzulassen, sodass der Coachee dem Prozess vertraut und der Coach durch den Prozess führt. In diesem Moment öffnet sich der „Möglichkeitenraum“ und gewährt dem Coachee den Zugang zur Lösung bzw. Zielerreichung und nachhaltigen Verankerung.

7 Ausblick

Aktuell stehe ich vor der Abgabe meiner Hausarbeit und es liegt noch Modul 8 und das Abschlussmodell (das sogenannte Highlight) vor mir.

Damit einhergehend begleitet mich schon ein bisschen *Wehmut*, dass bald die Coaching Ausbildung zu Ende geht und damit auch der Raum von Wachstum und Lernen in der gemeinsamen Gruppe in dieser Form endet.

Weiterhin bin ich von *Dankbarkeit* erfüllt für das Wachstum in der Gruppe und die persönliche Entwicklung.

Gleichzeitig spüre ich auch *Erleichterung*, wenn wir den Abschluss geschafft haben und der Druck der zusätzlichen Belastung neben Beruf und Familie sich verringert und andere Themen wie z.B. Sport wieder mehr Raum einnehmen können.

Und am stärksten meldet sich die *Freude*: Große Vorfreude auf das Modul Emotionscoaching, wo nochmal ganz bewusst das unverwechselbare Setting der Gruppe und ein ganz besonderer Coach erlebt werden darf. Die Vorfreude überwiegt auch das Gefühl der *Ungewissheit* (wie die Rolle des Coaches wohl fortgeführt wird) – getragen von der *Zuversicht*, dass sich ein Möglichkeitsraum öffnet, der jetzt noch hinter den Gipfeln im Verborgenen liegt.

Anhang: Stationen meiner systemischen Coaching-Ausbildung

DATUM	BESCHREIBUNG
	Recherchephase
25.06.2024	Informationsabend systemische Coaching Ausbildung InKonstellation
16.08.2024 – 18.08.2024	Modul 1 – Willkommen mit Sylvia
06.09.2024 – 08.09.2024	Modul 2 – Grundlagen mit Saskia
16.09.2024	Peergroup-Treffen
26.09.2024	Peergroup-Treffen
01.11.2024 – 03.11.2024	Modul 3 – Fragen mit Saskia
06.11.2024	Peergroup-Treffen
20.11.2024	Übungsabend – Säulen der Resilienz mit Kristin
26.11.2024	Peergroup-Treffen
29.11.2024 – 01.12.2024	Modul 4 – Methoden mit Andrea
08.12.2024	Peergroup-Treffen
17.12.2024	Peergroup-Treffen
03.01.2025	Übungscoaching extern – Präsenz (F.)
09.01.2025	Peergroup-Treffen
14.01.2025	Übungsabend- Emotionscoaching mit Helen / Übungscoaching extern- online
17.01.2025 – 19.01.2025	Modul 5 – Konflikt mit Timo
20.01.2025	Übungscoaching extern - Präsenz (J.)
21.01.2025	Übungscoaching extern – online (An.1)
27.01.2025	Übungscoaching extern - online (An.2)
28.01.2025	Peergroup-Treffen
31.01.2025	Übungscoaching extern – online (Al.)
01.02.2025	Systemische Aufstellung mit Katrina (mit eigenem Thema)
14.02.2025 – 16.02.2025	Modul 6 – Anwendung mit Peter
19.02.2025	Übungsabend – Transaktionsanalyse mit Daria
20.02.2025	Peergroup-Treffen
05.03.2025	Peergroup-Treffen
14.03.2025 – 16.03.2025	Modul 7 – Hypno mit Timo
09.04.2025	Peergroup-Treffen
04.2025	Abschlussarbeit
09.05.2025 – 11.05.2025	Modul 8 – Emotionscoaching mit Michaela
05.2025	Übungscoaching extern (geplant)
06.2025	Übungscoaching extern (geplant)
13.06.2025 – 14.06.2025	Modul 9 – Abschluss/ Highlight

Tabelle 1: Stationen der Coaching-Ausbildung (Quelle: Eigene Erstellung)