

Nicht zur Veröffentlichung auf der
Homepage freigegeben

Abschlussarbeit Melanie Skarsetz

ACT & systemisches Coaching: Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Inhalt

1. Einleitung.....	3
2. Grundlagen des systemischen Coachings.....	3
3. Akzeptanz- und Commitment-Therapie	4
3.1. Einführung in die ACT.....	4
3.2. Die sechs therapeutischen Prozesse der ACT.....	5
4. Unterschiede zwischen ACT und systemischem Coaching.....	7
5. ACT und systemisches Coaching.....	8
5.1. Komplementarität.....	8
5.2. ACT im systemischen Coaching.....	9
6. Fazit.....	10
Literatur	11

1. Einleitung

In unserer heutigen Welt, die von Komplexität und hoher Veränderungsgeschwindigkeit geprägt ist, stoßen Menschen immer wieder an innere und äußere Grenzen. So scheinen Unsicherheiten und psychische Belastungen zuzunehmen während gleichzeitig ein vermeintlich hoher Druck entsteht, ein sinnvolles, erfolgreiches Leben zu führen. Coaching und Therapie gewinnen in dieser Zeit an Bedeutung.

In dieser Arbeit sollen das systemische Coaching und der Ansatz der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) beleuchtet und miteinander in Kontext gesetzt werden. Das Ziel ist Gemeinsamkeiten und Unterschiede beider Ansätze aufzuzeigen und herauszuarbeiten, wie sich beide ergänzen lassen.

2. Grundlagen des systemischen Coachings

Systemisches Coaching ist ein ganzheitlicher Ansatz, von dem wir die Grundzüge in neun Monaten Ausbildung erlernt haben. Dennoch möchte ich im Rahmen dieser Arbeit kompakt die Grundprinzipien erläutern, um im Folgenden auf die Gemeinsamkeiten zur ACT einzugehen.

Coaching zeichnet sich im Allgemeinen dadurch aus, dass der Coach den Coachee in seinem Prozess bei der Erreichung individueller Ziele begleitet. Im Gegensatz zur Beratung werden durch den Coach keine Ratschläge, sondern Impulse gegeben, sodass der Coachee selbst den richtigen Weg zu seinem Ziel findet.

Dem Systemischen Coaching liegt die Annahme zugrunde, dass jede Person Teil von Systemen, d.h. sozialen Gemeinschaften ist, wie bspw. einer Familie, einem Team oder einer Organisation. Das Konzept der Zirkularität beschreibt, dass sich die Beteiligten innerhalb eines Systems gegenseitig beeinflussen, d.h. der Coachee hat einen Einfluss auf sein Umfeld, während gleichzeitig das Umfeld den Coachee beeinflussen kann. Deshalb werden im systemischen Coaching die Wechselwirkungen des Systems berücksichtigt, um eine nachhaltige Lösung zu finden.

Zudem ist systemisches Coaching lösungs- und ressourcenorientiert. Statt den Fokus auf Schwächen zu legen, ist eine Grundannahme, dass der Coachee alles in sich trägt, um seine Ziele zu erreichen. Dieses Potential kann durch Coaching ausgeschöpft werden.

Ein weiteres Konzept, das dem systemischen Coaching zugrunde liegt, ist der Konstruktivismus. Der Leitgedanke ist die Idee, dass Personen nicht auf die objektive Welt und ihre Reize reagieren, sondern sich eine subjektive Realität erzeugen, die aus Sinneseindrücken entsteht und sehr stark von den individuellen Prägungen abhängt¹. Durch den Konstruktivismus entsteht ein großer Hebel fürs systemische Coaching, denn wenn die Realität nicht objektiv und unveränderlich ist, kann Veränderung entstehen, wenn im Coaching neue Sichtweisen, Bewertungen oder Wahrnehmungen geschaffen werden. Diese Fähigkeit der Einflussnahme ist fürs Coaching essenziell und das Erkennen dieser oftmals bereits ein großer Schritt für den Coachee.

3. Akzeptanz- und Commitment-Therapie

3.1. Einführung in die ACT

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist eine Form der Psychotherapie, welche von Steven C. Hayes entwickelt wurde. Sie kombiniert Techniken aus der klassischen Verhaltenstherapie und Bezugsrahmentheorie mit Strategien, welche die Achtsamkeit und Akzeptanz der Klienten stärken und sie befähigen, ihre individuellen Werte zu entdecken und ihr Leben nach diesen auszurichten. Anders als die bis dahin vorherrschenden Therapieformen geht es in der ACT nicht darum, negative Emotionen und Erfahrungen zu vermeiden oder in positive umzuwandeln, es wird stattdessen die Akzeptanz negativer Gedanken angestrebt, was ihren Einfluss abschwächen kann². Die ACT wird durch empirische Studien gestützt, welche belegen, dass der Versuch, negative Gedanken und Gefühle zu kontrollieren oder zu verdrängen, das negative Erleben sogar noch verschlimmert³.

Die Methoden der ACT wurden ursprünglich für Personen mit diagnostizierten psychischen Krankheiten entwickelt. Zunächst wurden sie so erweitert, dass auch Personen mit leichteren Formen von Stress oder Angstzuständen einen besseren Umgang mit diesen erlernen können. Inzwischen ist Konsens, dass grundsätzlich alle Personen die Prinzipien und Methoden der ACT anwenden und so einen erleichterten Umgang mit schwierigen Situationen erlernen können⁴.

¹ Inkonstellation, S.32

² Hayes 2020, S.28

³ Hayes, Strosahl & Wilson (1999)

⁴ Blonna 2010, S.24

Das Ziel der ACT ist es, die eigene psychische Flexibilität zu erhöhen und somit einen effizienteren Umgang mit allen Herausforderungen zu ermöglichen, die mit dem Leben einhergehen. Psychische Flexibilität beinhaltet die Qualitäten, sich auf die Gegenwart und alle damit einhergehenden Gefühle einzulassen, offen zu sein und die individuellen Werte zu kennen und zu leben und somit bewusste Handlungsfreiheit statt unbewusster Impulsivität zu erlangen⁵.

3.2. Die sechs therapeutischen Prozesse der ACT

Die ACT basiert auf einem Modell aus sechs zentralen therapeutischen Kernprozessen, die psychische Flexibilität ermöglichen. Dieses Modell wird auch Hexaflex genannt, welches üblicherweise in einem Hexagon dargestellt wird.

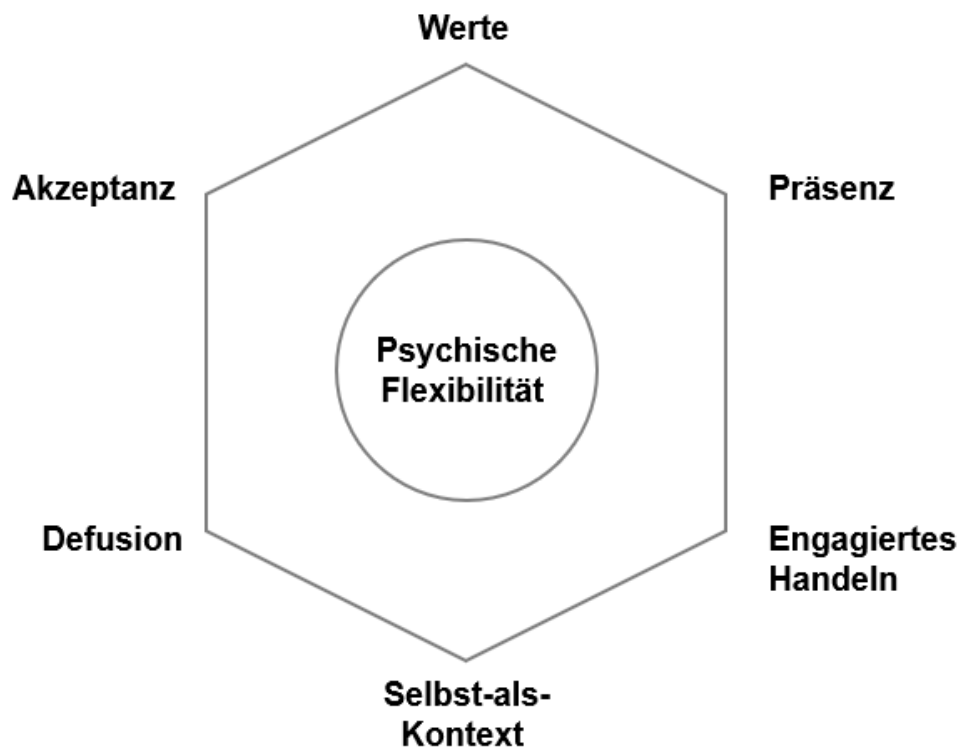


Abbildung 1: Eigene Darstellung des ACT-Hexaflex

⁵ Hayes 2020, S.25

Defusion

Defusion meint in der ACT die Fähigkeit, Abstand zu den eigenen Gedanken zu gewinnen und eine Beobachterposition einzunehmen. Um dies zu erreichen, müssen wir erkennen, dass die eigenen Gedanken keine objektive Wahrheit darstellen, sondern lediglich unsere eigene Wahrnehmung der Welt, die durch unsere Erfahrungen und Werte geprägt sind. Lernt man, eine Distanz zu den eigenen Gedanken aufzubauen, ermöglicht dies Handlungsfähigkeit und einen erleichterten Umgang mit negativen oder einschränkenden Gedanken.⁶

Selbst-als-Kontext

Der Prozess Selbst-als-Kontext hat zum Ziel, dass wir einen Perspektivwechsel hin zu einer neutralen Beobachterperspektive in Bezug auf unser Selbstbild einnehmen. Wir sind nicht eins mit den Rollen, Selbsterzählungen oder Misserfolgen, sondern lediglich der Kontext, in dem diese sich abspielen. Legen wir den Fokus darauf, dass unser Selbstbild konstruiert ist, ermöglicht das im nächsten Schritt, dass wir unser Selbstbild auch verändern und uns selbst aus einer veränderten Perspektive wahrnehmen können.⁷

Akzeptanz

Akzeptanz ist die Basis der ACT und sogar namensgebend. Akzeptanz bedeutet, das innere Erleben soll vollumfänglich und mit Offenheit und Neugier angenommen werden. Anstatt negative Gefühle oder Gedanken zu vermeiden, sollen diese Raum bekommen. Schaffen wir es, unveränderliche Rahmenbedingungen zu akzeptieren, ermöglicht das den Fokus auf Handlungsmöglichkeiten statt auf Restriktionen.⁸

Präsenz

Präsenz meint die flexible Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick. Sie ist die Basis dafür, unsere Umgebung und unser eigenes inneres Erleben wahrzunehmen, bringt uns in den Kontakt mit uns selbst und der Umwelt und macht bewusste Entscheidungen erst möglich. Eine nicht flexible, starre Aufmerksamkeit geht

⁶ Hayes 2020, S.37

⁷ Hayes 2020, S.37

⁸ Hayes 2020, S.38

oftmals mit um sich kreisenden Gedanken einher, die sich um Vergangenheit oder Zukunft drehen.⁹

Werte

Von Kindheit an werden uns Werte über unser direktes Umfeld und auch über die Gesellschaft, in der wir leben, vermittelt. Statt sich diesen anzupassen, betont der Prozess Werte im Kontext der ACT die Wichtigkeit, die eigenen, individuellen Werte zu kennen und das Leben im Einklang mit diesen zu gestalten. „Eine Lebensführung im Einklang mit unseren Werten ist eine lebenslange Reise. Sie bietet uns die Möglichkeit, sinnstiftende, dauerhafte Motivationsquellen zu schaffen“¹⁰.

Commitment

Commitment, zu Deutsch „engagiertes Handeln“, beschreibt die Selbst- und Handlungsverpflichtung und die daraus resultierende Bereitschaft, das Leben gemäß der eigenen Werten auszurichten. Der Fokus wird von den Werten auf deren konkreten Umsetzung gelegt, um mithilfe von wertbasierten Gewohnheiten das eigene Leben sinnstiftend und motivierend zu gestalten.¹¹

4. Unterschiede zwischen ACT und systemischem Coaching

Herkunft

Die ACT hat ihren Ursprung in der klinischen Verhaltenstherapie und der Bezugsrahmentheorie und ist in den USA ab den 1980er Jahren entstanden¹².

Das systemische Coaching entstammt der systemischen Theorie, welche sich über mehrere Jahrzehnte und aus diversen interdisziplinären Richtungen (Biologie, Kybernetik, Psychologie, Soziologie, Kommunikationstheorie) entwickelt hat. Die systemischen Schulen (Palo Alto, Mailänder Schule und Heidelberger Schule) haben alle zur Entwicklung des systemischen Ansatzes beigetragen.¹³

⁹ Hayes 2020, S. 39

¹⁰ Hayes 2020, S.40

¹¹ Hayes 2020, S.40

¹² Hayes 2020

¹³ Inkonstellation , S.13 ff.

Zielgruppe

Aufgrund ihrer Abstammung aus der Klinischen Verhaltenstherapie besteht die ursprüngliche und primäre Zielgruppe der ACT aus Personen mit psychischen Problemen und Diagnosen.

Systemisches Coaching fasst die Zielgruppe weiter und kann bei allen Personen mit Wunsch nach Veränderung angewendet werden. Die Grenze wird bei Personen mit psychischen Diagnosen und akutem Therapiebedarf gezogen, auch wenn Coaching therapiebegleitend hilfreich sein kann.

5. ACT und systemisches Coaching

Wie in Kapitel 4 beschrieben, bestehen die Unterschiede von ACT und systemischem Coaching vor allem in der Entstehungsgeschichte und den Zielgruppen. Methodisch komplementieren sich beide Ansätze sehr stark.

5.1. Komplementarität

Nach Blonna stellen Achtsamkeit (Akzeptanz) und Verhaltensänderung (Commitment) die zwei wichtigsten Behandlungsansätze der ACT dar, die eng mit dem systemischen Coaching verbunden sind¹⁴.

Akzeptanz umfasst im Sinne der ACT verschiedene Aspekte: Sie reicht von Achtsamkeit über das Annehmen der Nützlichkeit oder Hinderlichkeit bestimmter Gedanken im Hinblick auf persönliche Ziele und Werte bis hin zur Unterscheidung zwischen dem, was nicht kontrolliert werden kann (Gedanken, Gefühle, mentale Bilder), und dem, was kontrolliert werden kann (Verhalten und psychische Umgebung)¹⁵. Das bewusste Erkennen des eigenen Handlungsspielraums und dessen Grenzen ist auch im Coaching von zentraler Bedeutung, da es Coachees hilft, realistische Entscheidungen zu treffen und wirksam zu handeln.

Commitment, also das engagierte Handeln, stellt ebenfalls einen Kernaspekt des Coachings dar. Den Coachee dabei zu unterstützen, die eigene Handlungsfähigkeit zu erkennen und die Ergebnisse des Coachingprozesses umzusetzen, gehören zu einem erfolgreichen Coaching dazu.

¹⁴ Blonna 2010, S.33

¹⁵ Blonna 2010, S.33

Weitere Überschneidungen sind die der Fokus auf Handlungsfähigkeit, die Veränderbarkeit von Erleben und dem Fokus auf Werte.

Das Ziel und zentrale Wirkprinzip der ACT, die psychische Flexibilität, zielt darauf ab, Menschen in ihre Handlungsfähigkeit zu bringen. Anstatt sich bei aufkommenden Herausforderungen im Problem zu verlieren oder impulsiv alten Denkmustern zu folgen, hilft die psychische Flexibilität, trotz Zweifeln aktiv zu werden. Im systemischen Coaching können Methoden zur Ressourcenstärkung verwendet werden, um neue Handlungsspielräume zu eröffnen.

Die Kernprozesse der ACT, Defusion und Akzeptanz, sollen dabei helfen, Abstand zu belastenden Gedanken zu erhalten. Die akzeptierende Beobachterposition kann einen flexiblen Umgang mit der Wahrnehmung eines belastenden Erlebnisses fördern. Die Methoden Reframing oder Perspektivwechsel aus dem systemischen Coaching ermöglichen Sichtweisen, die ebenfalls dazu beitragen, vermeintliche und belastende Wahrheiten zu hinterfragen und womöglich neu zu bewerten. Beides trägt zur Veränderbarkeit von subjektivem Erleben bei.

Sowohl in der ACT als auch im systemischen Coaching spielen Werte eine zentrale Rolle. In der ACT sind Werte einer der sechs Kernprozesse der psychischen Flexibilität und tragen zur Sinnstiftung des Lebens, Motivation und Orientierung bei. Auch im Coaching bietet die Arbeit mit Werten einen Mehrwert. So können sie zur individuellen Kohärenz beitragen und die Arbeit am Selbstverständnis und der eigenen Identität ist vielen typischen Coaching-Zielen wie bspw. Selbstbewusstsein oder Abgrenzung zuträglich. Im Konfliktcoaching werden regelmäßig auch Wertekonflikte thematisiert, wenn die Werte des Coachees verletzt werden oder nicht in Einklang mit den Werten von Systemmitgliedern im beruflichen oder privaten Bereich übereinstimmen.

Neben diesen allgemeinen Gemeinsamkeiten sollen im Folgenden konkrete Methoden des systemischen Coachings aufgezeigt werden, die unterschiedliche Aspekte der ACT unterstützen.

5.2. ACT im systemischen Coaching

Inneres Erleben

In der ACT wird ein starker Fokus auf das Innere Erleben gelegt, welches sich aus den Gedanken, Emotionen und Werten sowie deren Akzeptanz zusammenfügt. Das innere

Erleben ist ebenfalls zentral im hypnosystemischen Coaching. Erleben nach dem hypnosystemischen Ansatz wird erzeugt durch Aufmerksamkeitsfokussierung und das Zusammenwirken von vielfältigen Elementen aus dem Erlebnis-Netzwerk (z.B. Emotionen, Metaphern, Mimik).¹⁶

Kognitive Defusion

Die kognitive Defusion als einer der sechs Kernprozesse der ACT zielt darauf ab, Abstand zu den eigenen Gedanken zu gewinnen. Hierbei kann die Methode des inneren Teams hilfreich sein, die im systemischen Coaching oft verwendet wird.

Das innere Team (nach Friedemann Schulz von Thun) beschreibt die Idee, dass der Coachee nicht nur "ein Ich" ist, sondern aus vielen inneren Stimmen oder Anteilen besteht. Die Erarbeitung der inneren Anteile trägt dazu bei, dass Gedanken externalisiert werden, da sie einem Teammitglied zugeordnet werden und somit nicht mehr der gesamten Person entsprechen. Diese Methode kann dazu beitragen, Abstand zu den eigenen Gedanken zu gewinnen. Zudem werden durch die Arbeit mit den inneren Anteilen auch Ressourcen beleuchtet, die wiederum die Handlungsfähigkeit stärken können.

6. Fazit

ACT und systemisches Coaching zeigen zahlreiche inhaltliche Überschneidungen und ergänzen sich auf sinnvolle Weise. Beide Ansätze fokussieren Ressourcenorientierung, betonen die Selbstverantwortung und fördern eine achtsame Haltung gegenüber dem inneren Erleben. Methoden des systemischen Coachings unterstützen zentrale ACT-Prinzipien. Trotz gemeinsamer Grundannahmen und Methoden unterscheiden sich beide Ansätze in der Herkunft und Zielgruppe: ACT entstammt der Verhaltenstherapie und richtet sich vor allem auf psychisch belastete Personen, während sich systemisches Coaching den Ursprung in der Familientherapie hat und sich generell an alle Personen ohne akuten Therapiebedarf richtet. Beide stehen komplementär zueinander und lassen sich gut kombinieren, um eine nachhaltige Veränderung zu unterstützen.

¹⁶ Inkonstellation, S.122

Literatur

Blonna, Richard. Effektiver Coachen mit ACT: Effektiver coachen mit ACT.
Paderborn: Junfermann Verlag, 2013

Hayes, Steven C.. Kurswechsel im Kopf: Von der Kunst anzunehmen, was ist, und innerlich frei zu werden. Weinheim: Beltz Verlag, 2020.

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

Inkonstellation: Begleitskript zur Ausbildung zum systemischen Coach.