

Coaching Methodensammlung

Abschlussarbeit für die systemische Coaching Ausbildung bei
InKonstellation

Standort: Nürnberg

Januar 2025 bis September 2025

Von **Felix Zuppe**

Inhaltsverzeichnis

Einführung - Coaching Tools	2
Methoden	3
Timeline	3
Anwendungsbereich	3
Ablauf	3
5 Säulen nach Hilarion Petzold	4
Anwendungsbereich	5
Ablauf	5
Coaching Haus	6
Anwendungsbereich	7
Ablauf	7
Tetralemma	8
Anwendungsbereich	8
Ablauf	9
Innere Team (Schulz von Thun)	9
Anwendungsbereich	10
Ablauf	10
Muster des Gelingens	11
Anwendungsbereich	12
Ablauf	12
Seitenmodell	13
Anwendungsbereich	13
Ablauf	13
Abschluss	14
Quellenverzeichnis	15

Einführung - Coaching Tools

Im systemischen Coaching werden verschiedene Methoden und Tools eingesetzt, um den Coachingprozess zu strukturieren und die Entwicklung individueller Lösungen zu unterstützen. Sie bieten einen klaren Rahmen, der je nach Bedarf flexibel angepasst werden kann, ohne dabei die Einzigartigkeit des jeweiligen Anliegens aus dem Blick zu verlieren. Im Coaching gibt es keine standardisierte „Patentlösung“, denn jedes Thema erfordert einen individuellen Ansatz, der die Perspektive, Ressourcen und Ziele der Klientin oder des Klienten berücksichtigt.

Durch den Einsatz geeigneter Werkzeuge können Perspektivwechsel angeregt, innere Blockaden gelöst und neue Handlungsoptionen sichtbar gemacht werden. So kann beispielsweise bei einer Entscheidungsfindung eine passende Methode dabei helfen, hemmende Gedanken zu erkennen, zu reflektieren und auf dieser Basis eine klare und tragfähige Entscheidung zu treffen.

In dieser Arbeit werden verschiedene Tools vorgestellt, die ich im Rahmen meiner systemischen Coaching-Ausbildung bei InKonstellation (Januar bis September 2025) kennengelernt und angewendet habe. Jede Methode wird nach folgendem Schema erläutert:

- **Beschreibung:** Ziel und Grundidee der Methode
- **Anwendungsbereiche:** In welchen Situationen sie besonders hilfreich ist
- **Ablauf:** Schritt-für-Schritt-Erklärung der Durchführung

Diese Übersicht soll aufzeigen, welche Methoden für unterschiedliche Coaching-Anliegen geeignet sind und wie sie gezielt eingesetzt werden können, um Klientinnen und Klienten in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Methoden

Timeline

Diese Methode hilft dabei, Ressourcen aus der Vergangenheit zu aktivieren und in die Zukunft zu übertragen. Der Coachee wird schrittweise durch prägende Ereignisse geführt und bringt die daraus gewonnenen Stärken bewusst in Erinnerung. Nachdem die vergangenen Stationen betrachtet wurden, richtet sich der Blick auf die kommenden Lebensabschnitte. Am Ende der Timeline wird eine neue Perspektive eröffnet, die in ferner Zukunft liegt.

Dieser Perspektivwechsel hilft dabei, Vertrauen und Zuversicht für zukünftige Lebensabschnitte zu gewinnen. Bei der Methode wird mit Bodenankern, in Form von beschrifteten Karten, gearbeitet, um den Prozess erlebbarer zu machen. Die Timeline eignet sich besonders gut bei der ersten oder zweiten Sitzung, um den Coachee und seine Ressourcen besser kennenzulernen.

Anwendungsbereich

- Zuversicht stärken
- Entscheidungsfindung
- Ressourcen aktivieren
- Selbstvertrauen aufbauen
- Verarbeitung von Belastungen
- Ziel- und Zukunftsplanung

Ablauf

1. Karten beschriften:
 - 3-5 Prägende Ereignisse bzw. Meilensteine definieren und auf Karten schreiben
 - Gegenwart definieren
 - Meilensteine für die Zukunft formulieren
 - Einen weit entfernten Zeitpunkt festlegen, z.B. 75. Geburtstag
2. Timeline anordnen
 - Karten auf Boden chronologisch anordnen
3. Erleben und reflektieren
 - Coachee stellt sich nacheinander auf die verschiedenen Karten
 - Jeweilige Situation beschreiben lassen

- Ressourcen aufschreiben und reflektieren
4. Blick aus der Zukunft
 - Aus der Perspektive der fernen Zukunft auf das bisherige Leben schauen
 - Ereignisse nochmal aufzählen
 - Ressourcen aktivieren
 5. Integration die Gegenwart
 - Zukunft erneut aus der gegenwärtigen Situation betrachten
 - Vertrauen und Zuversicht stärken



5 Säulen nach Hilarion Petzold

Das Konzept beschreibt die fünf zentralen Lebensbereiche eines Menschen. Wenn einer oder mehrere dieser Bereiche stark belastet sind oder wegbrechen, kann das physischen und psychische Wohlbefinden einer Person beeinträchtigt werden.

Im Coaching wird das Modell genutzt, um zu erkennen, wie ein Coachee in den einzelnen Bereichen aufgestellt ist. Dadurch lassen sich Defizite identifizieren, Ressourcen stärken und konkrete Handlungsschritte erarbeiten. Die fünf Säulen werden wie folgt eingeteilt:

1. Leiblichkeit (Gesundheit)
 - Wie steht es um die körperliche Gesundheit?
 - Beispiele: Ernährung, Bewegung, Schlaf
2. Soziales Umfeld
 - Welche sozialen Beziehungen hat der Coachee?
 - Beispiele: Familie, Partnerschaft, Freunde, Kollegen
3. Arbeit & Leistung
 - Wie wird der Sinn und die Selbstwirksamkeit erlebt?
 - Beispiele: Beruf, Studium, Ehrenamt
4. Materielle Sicherheit
 - Fühlt die Person sich sicher in ihrer finanziellen Situation?
 - Beispiele: Einkommen, Wohnung, finanzielle Absicherung

5. Werte

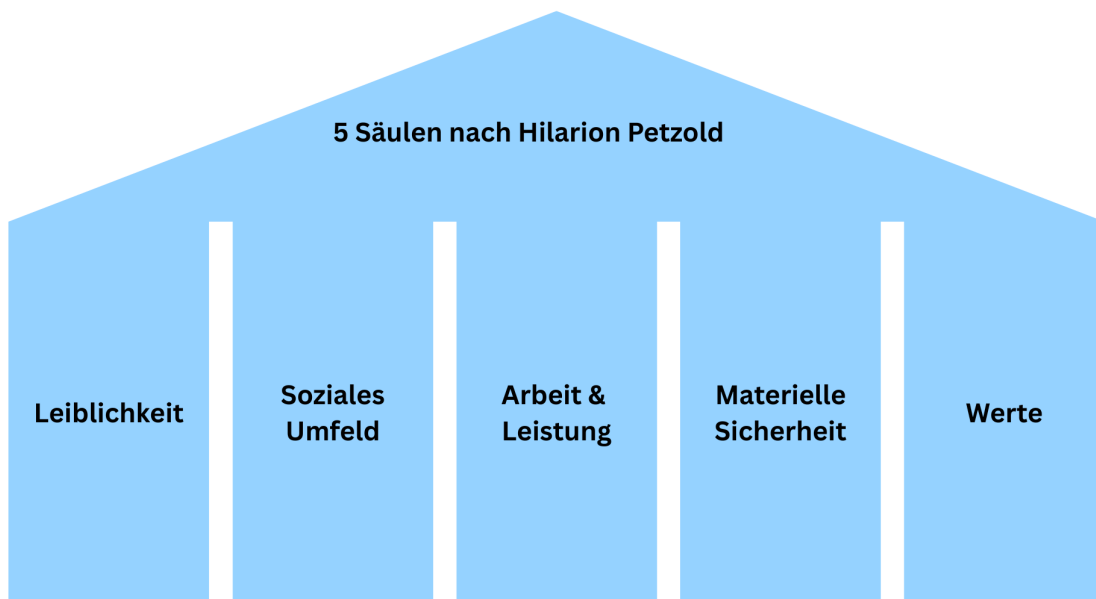
- Welche Überzeugungen und Lebenseinstellungen hat der Coachee?
- Beispiele: Religion, Spiritualität, persönliche Werte, Lebensziele

Anwendungsbereich

- Klarheit schaffen: Reflexion des Ist-Zustand
- Ressourcenstärkung
- Werte herausarbeiten
- Balance stärken & Stress reduzieren

Ablauf

1. Visuelle Darstellung
 - Modell auf Whiteboard oder Blatt darstellen
2. Ist-Zustand der einzelnen Bereiche herausarbeiten:
 - Beispielfrage Gesundheit: Wie geht es dir aktuell körperlich und warum?
3. Lebensbereiche bewerten
 - Skalenfrage: Wie erfüllt ist der Bereich XY gerade bei dir auf einer Skala von 0-10?
4. Säulen vergleichen
 - Welche Säulen sind ausgefüllt und In welchen Bereichen braucht der Coachee Unterstützung?
5. Maßnahmen
 - konkrete Handlungsschritte ausarbeiten



Coaching Haus

Das Coaching Haus hilft dabei, Ziel und Auftrag einer Sitzung festzulegen. Dabei werden Fragen zu den verschiedenen Bereichen bzw. Zimmern des Hauses gestellt, um das Anliegen des Coachees besser zu verstehen.

Die vier Bereiche sind folgende:

1. Thema
 - Um welches Thema handelt das Coaching?
2. Organigramm (Beteiligte)
 - Welche Personen sind betroffen?
3. Beispielsituation
 - Konkretes Beispiel, wann das Thema aufgetreten ist
4. Emotionen und Gefühle
 - Welche Gefühle und Emotionen treten auf?

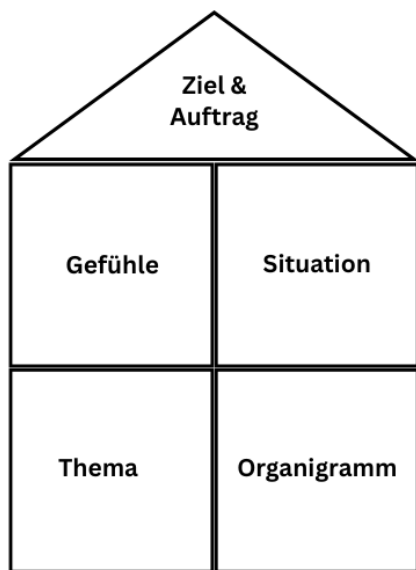
Nachdem die vier Bereiche erläutert wurden, entsteht ein besseres Verständnis für die Situation. Durch die Schilderungen kann man Zusammenhänge erkennen und das Ziel klarer formulieren. Der Ablauf der verschiedenen Bereiche im Coaching Haus kann variiert werden.

Anwendungsbereich

- Ziel- und Auftragsklärung

Ablauf

1. Thema klären
 - Coachee benennt das Thema
 - *Welches Thema beschäftigt dich?*
 - *Welches Anliegen hast du heute mitgebracht?*
2. Organigramm erstellen
 - Beteiligte Personen benennen
 - Visuelle Darstellung (optional)
 - *Wer ist an dem Thema beteiligt?*
 - *Wer spielt dabei alles eine Rolle?*
3. Beispielsituation
 - Situation, in der das Thema aufgetaucht ist, beschreiben lassen
 - *In welcher Situation ist das Thema aufgetaucht?*
 - *Beschreibe mal eine Situation, in der dich das beschäftigt hat?*
4. Emotionen & Gefühle
 - Gefühle und Emotionen sichtbar machen
 - *Wie hast du dich gefühlt?*
 - *Welche Gefühle löst das in dir aus?*



Tetralemma

Festgefahrene Denkweisen können hinderlich bei Entscheidungsfindungen sein. Das Tetralemma ermöglicht einen Perspektivwechsel, damit eine Person mit einer neuen Sichtweise auf die Dinge blicken kann. Das Tool eignet sich besonders gut, wenn eine Person sich zwischen zwei Optionen entscheiden muss. Es werden neue Handlungsmöglichkeiten sichtbar und die Person kann mit neuen Informationen ihre Entscheidung treffen.

Die fünf Positionen des Tetralemmas sind:

1. Option A
2. Option B
3. Beides: Eine Kombination der beiden Möglichkeiten
4. Keines von beiden: Eine andere Möglichkeit
5. All das nicht und noch etwas ganz anderes: Eine komplett neue Perspektive

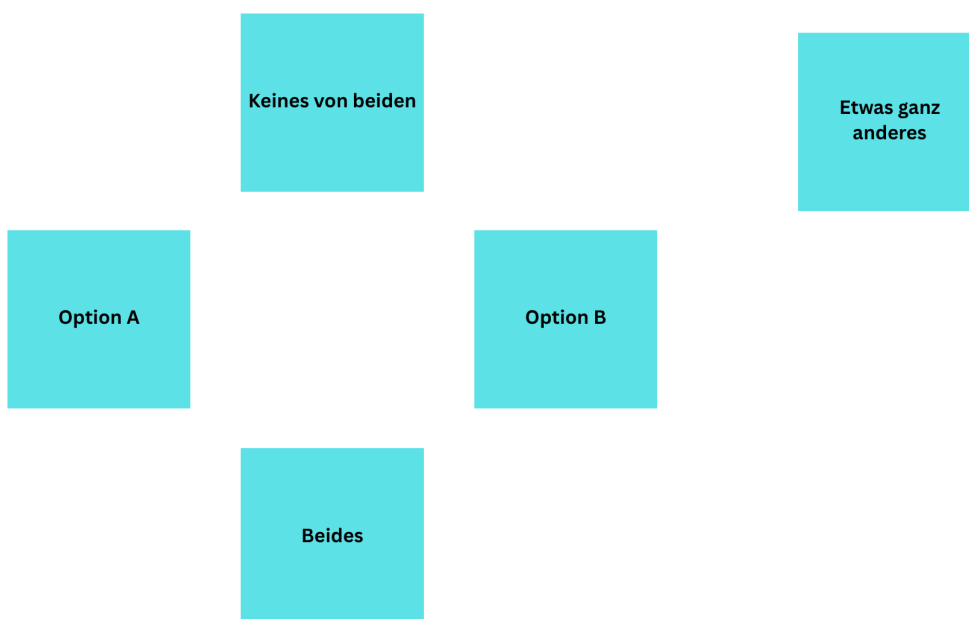
Die Arbeit mit Bodenankern ist beim Tetralemma sehr effektiv, da sich die Person in die jeweilige Möglichkeit besser hineinfühlen kann.

Anwendungsbereich

- Entscheidungsfindung

Ablauf

1. Optionen formulieren
 - Option A und B beschreiben lassen
 - Alle fünf Optionen des Tetralemmas auf Karten schreiben
2. Karten auf Boden verteilen
3. Erleben
 - Coachee stellt sich auf die jeweilige Karte und beschreibt die Situation und Gefühle
 - Coach leitet durch den Prozess und stellt Fragen
 - Reihenfolge: Option A, Option B, Beides, Keines von beidem, etwas ganz anderes
4. Reflektieren
 - Reflexion über die Optionen
 - Welche Möglichkeit fühlt sich stimmig an?



Innere Team (Schulz von Thun)

Das Modell des inneren Teams, hilft innere Stimmen, Anteile oder Bedürfnisse sichtbar zu machen. Häufig entstehen Konflikte oder Entscheidungsblockaden, weil verschiedene innere Stimmen unterschiedliche Ziele oder Werte verfolgen. Durch

die Visualisierung dieser Stimmen kann der Coachee Klarheit darüber gewinnen, welche Anteile in ihm aktiv sind und wie sie zusammenwirken können.

Das Ziel ist es, die einzelnen Teammitglieder (innere Stimmen) zu identifizieren, sie zu verstehen und in einen konstruktiven Dialog zu bringen. Es treten häufig verschiedene innere Anteile in unterschiedlichen Situationen auf. Mit dem inneren Team können innere Konflikte aufgelöst und Unsicherheiten geklärt werden.

Das innere Team wird visuell dargestellt. Hierfür eignet sich ein Whiteboard, Karten oder ein Blatt Papier.

Anwendungsbereich

- Entscheidungsfindung
- Auflösen innerer Konflikte
- Förderung von Selbstakzeptanz und Selbstführung

Ablauf

1. Teammitglieder identifizieren
 - Einzelne Anteile beschreiben und zeichnen lassen
 - Erleben schildern, wenn der Anteil präsent ist (Gefühle, Gedanken, Haltung etc.)
 - *Welcher Anteil ist da in dir? Beschreibe ihn*
 - *Wie heißt er?*
 - *Wie sieht er aus?*
 - *Was sagt er?*
 - *Welche Gedanken hast du dann?*
 - *Wie fühlt es sich an, wenn er präsent ist?*
 - *Wie verhältst du dich, wenn er präsent ist?*
2. Wertschätzen
 - Welche positive Absicht hat der Anteil?
 - Bedürfnis der Anteile herausarbeiten
3. Innerer Dialog
 - Anteile miteinander kommunizieren lassen
 - *Wer kommuniziert miteinander?*
4. Integration
 - Coachee entwickelt Teamleiterrolle und integriert die Stimmen

- Wer darf mehr in den Vordergrund?
- Wie können die Anteile besser miteinander zusammenarbeiten?

5. Reflexion

- Nächste Schritte herausarbeiten, damit die Anteile besser zusammenarbeiten



Muster des Gelingens

Das Muster des Gelingens ist eine Methode, um Erinnerungen an eine erfolgreich bewältigte Situation zu aktivieren und die positiven Erfahrungen auf eine aktuelle Herausforderung zu übertragen. Hierbei wird ein Ereignis aus der Vergangenheit betrachtet, das Ähnlichkeiten mit der aktuellen Situation aufweist. Frühere Strategien und Ressourcen werden bewusst gemacht und können zur Lösungsfindung für die Zukunft beitragen. Es wird genau analysiert, was damals dazu beigetragen hat, um die Situation erfolgreich zu meistern.

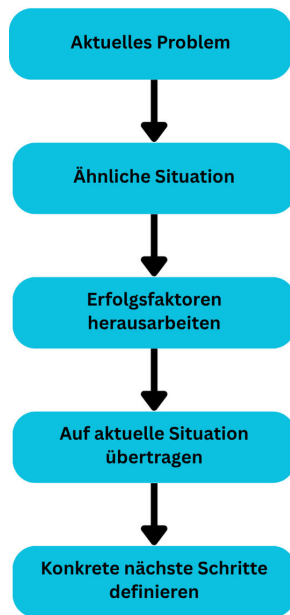
Durch das bewusste Wahrnehmen der eigenen Ressourcen, wird die Selbstwirksamkeit des Coachees gestärkt und es können neue Handlungsmöglichkeiten erarbeitet werden.

Anwendungsbereich

- Selbstwirksamkeit stärken
- Ressourcenstärkung
- Blockaden auflösen

Ablauf

1. Aktuelles Problem definieren
2. Ähnliche Situation herausfinden
 - In welcher ähnlichen Situation, wurde das Problem schon einmal gelöst?
3. Situation Erleben & Ressourcen aktivieren
 - Was hat damals zur Lösung beigetragen?
 - Was hast du damals getan?
4. Erlebnisnetzwerk aktivieren
 - Wie hast du dich damals gefühlt?
 - Welche Gedanken hattest du?
 - Welche Körperhaltung hast du eingenommen?
5. Lösung auf aktuelle Situation übertragen
 - Welche Strategie von damals kann bei dem Problem helfen?
 - Welche Eigenschaften von damals, kannst du auf die heutige Situation übertragen?
6. Umsetzung
 - Was sind die nächsten Schritte, um das Problem zu lösen?



Seitenmodell

Das Seitenmodell ist eine Methode, bei der innere Konflikte aufgezeigt werden. Es wird angenommen, dass bei Problemen zwei Seiten präsent sind. Die eine Seite erzeugt Stress und Druck, während die andere Seite Bedürfnisse und Stärken repräsentiert. Beide Seiten werden herausgearbeitet und in den Dialog gebracht. Durch das Gegenüberstellen, entsteht eine Distanz zu dem Problem. Beide Seiten werden in Balance gebracht und die nächsten Handlungsschritte können mit Klarheit gemacht werden.

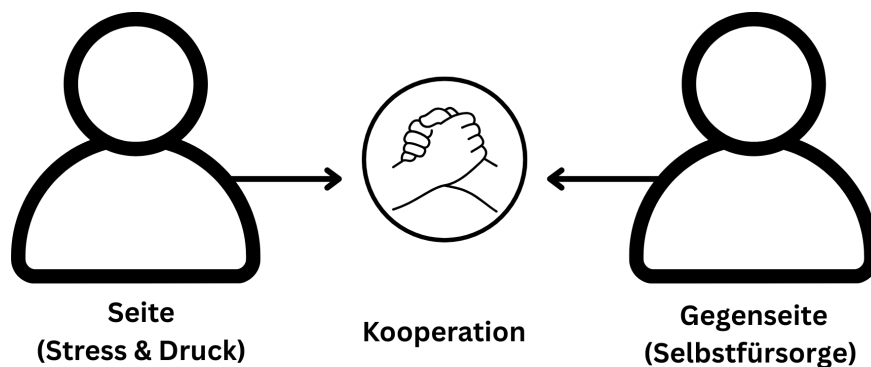
Anwendungsbereich

- Entscheidungsfindung
- Stress & Überforderung: Druckvolle Anteile gegen ressourcenorientierte Anteile

Ablauf

1. Problem schildern
 2. Seite herausarbeiten, die Stress hat
- Bedürfnisse herausfinden

- Auswirkungen auf Erlebnisnetzwerk (Gefühle, Gedanken, Haltung)
- 3. Suche nach inhaltlichen Gegenspieler
 - Bedürfnisse herausfinden
 - Auswirkungen auf Erlebnisnetzwerk (Gefühle, Gedanken, Haltung)
- 4. Kooperation der beiden Seiten herstellen
 - Wie können die Seiten miteinander besser kooperieren?
 - Wer braucht was?
- 5. Nächste Schritte festlegen



Abschluss

Der Klient und sein Thema müssen immer individuell betrachtet werden. Eine Musterlösung für bestimmte Probleme gibt es nicht. Coaching Methoden können jedoch dabei helfen, eine Struktur für eine oder mehrere Sitzungen zu geben und neue Denkansätze zu fördern. Wenn der Coach merkt, dass eine bereits begonnene Methoden keinen Anklang beim Coachee findet, kann er den Prozess so leiten, dass die Methode abgebrochen oder verändert wird. Wichtig ist hierbei, dass der Coach das Vorgehen transparent mit der Person kommuniziert. Ein Tool lebt auch davon, dass ein Coach selbst von der Methode überzeugt ist. Unter dieser Voraussetzung kann die Technik authentisch eingesetzt werden und findet leichter Akzeptanz beim Gegenüber. Der eigene Methodenköffer sollte stetig erweitert werden, damit Wissen und Fähigkeiten weiter entwickelt werden können und eine gute Qualität des systemischen Coachings gewährleistet wird.

Quellenverzeichnis

Grafiken: Selbst erstellt

Quellenangaben:

Timeline: <https://www.in-konstellation.de/glossar/artikel/die-timeline-methode>

5 Säulen nach Hilarion Petzold:

<https://eraum.info/coaching-in-krisen-und-veraenderungen-mit-den-fuenf-saeulen-der-identitaet>

Coaching Haus: InKonstellation Skript Seite 48-52

Tetralemma: https://www.youtube.com/watch?v=i7K8nxx0_v0

Innere Team:

<https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-tools/inneres-team.html>

Muster des Gelingens: <https://www.youtube.com/watch?v=UHkr32OQYTl>

Seitenmodell: <https://www.youtube.com/watch?v=RGX5Vr9Wsj8>