

**Die Bedeutung von Ressourcenaktivierung im
systemischen Coaching für Frauen mit unerfülltem
Kinderwunsch zur Stärkung ihres psychischen
Wohlbefindens**

Uta Wolf

Abschlussarbeit der systemischen Coaching Ausbildung, Inkonstellation Köln

Ausbildungsgruppe Online: Januar – Oktober 2025

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	3
2	Der systemische Coaching-Ansatz	4
3	Anwendung der Ressourcenaktivierung im Coaching-Prozess	5
	3.1 Ressourcenorientiertes Verbalisieren im Rahmen des aktiven Zuhörens.....	6
	3.2 Ressourcendusche.....	7
	3.3 Wunderfrage.....	8
	3.4 Timeline.....	9
4	Haltung als Coach im Kinderwunsch-Coaching	10
5	Fazit	11
	Literaturverzeichnis	12

1 Einleitung

Unerfüllter Kinderwunsch ist ein häufig auftretendes Problem in unserer Gesellschaft, wenn auch ein Thema, über das von betroffenen Paaren selten offen gesprochen wird. Aus persönlicher Erfahrung weiß ich, wie voll auf der einen Seite die Wartezimmer in Kinderwunschpraxen sind, und wie dennoch auf der anderen Seite jeder mit sich selbst beschäftigt ist, kaum Blickkontakt gesucht wird und kein bis wenig Austausch unter Betroffenen stattfindet. Dabei tritt allein in Mitteleuropa unerfüllter Kinderwunsch bei ca. 10-15% aller Paare auf. Viele davon sind auf medizinische Hilfe angewiesen.¹ Die Ursachen sind vielfältig und nicht immer medizinischer Natur. Bei weniger als der Hälfte der betroffenen Paare sind offensichtliche, medizinische Gründe ursächlich. Auch andere Gründe, wie Stress, Druck, Ängste oder auch seelische Blockaden können eine Rolle spielen und zu ungewollter Kinderlosigkeit beitragen.²

Ein unerfüllter Kinderwunsch stellt für viele Frauen, Männer und Paare eine große Belastung dar, die vor allem bei längerem Andauern Auswirkungen auf ihr Selbstbild haben kann und mit Gefühlen von Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit verbunden ist. Auch Neid auf andere Frauen und Paare kann eine Rolle spielen und dazu beitragen sich aus sozialen Aktivitäten und ihrem Umfeld zurückzuziehen, um nicht mit der Kinderlosigkeit konfrontiert zu werden. Bekannte Bewältigungsstrategien, wie z. B. der Austausch mit Familie oder dem Partner, reichen nicht immer aus, um dieser Belastung dauerhaft emotional stabil begegnen zu können.³

In vorliegender Abschlussarbeit schreibe ich von Frauen mit Kinderwunsch (Klientin), da diese Studien zufolge einen größeren Leidensdruck erleiden als ihre Partner⁴. Selbstverständlich können die Ausführungen auch auf Männer bzw. Paare übertragen werden.

„Nicht die Umstände bestimmen den Menschen, sondern wie er sich zu ihnen stellt.“ Dieses Zitat von Alfred Adler, einem österreichischen Arzt und Psychotherapeuten, beleuchtet den zentralen Aspekt der vorliegenden Abschlussarbeit. Es zeigt auf, dass die innere Haltung eines Menschen ein Schlüssel dafür ist, wie mit schwierigen Situationen umgegangen werden kann. Erfolgsfaktor zum Steigern des eigenen

¹ Vgl. Alder, 2022, S. 16.

² Vgl. Schack, 2024, S. 18.

³ Vgl. Alder, 2022, S. 16.

⁴ Vgl. Schack, 2024, S. 20.

Wohlbefindens kann das Kennenlernen und das Aktivieren der eigenen vorhandenen Ressourcen sein. Die Art und Weise, wie Menschen ihre Ressourcen nutzen (können), ist entscheidend für ihr Wohlbefinden im Hinblick auf den Umgang mit schwierigen Situationen, so auch auf unerfüllten Kinderwunsch. Hier setzt der Coach im systemischen Coaching an. Mögliche Themen im Coaching-Prozess mit Klientinnen mit Kinderwunsch können beispielsweise der Umgang mit Wartezeit bis zur Behandlung oder Test, Bewältigung von Stress, Erkennen von Entspannungsmöglichkeiten, Stärkung des Selbstwertgefühls, der Umgang mit Neid auf andere Schwangere oder Menschen, die bereits Kinder haben, oder auch die Bewältigung von Enttäuschungen sein. Oftmals hat ein unerfüllter Kinderwunsch auch Auswirkungen auf die Paarbeziehung, welche im Coachingprozess betrachtet werden können.

2 Der systemische Coaching-Ansatz

Systemisches Coaching ist ein lösungsorientierter, interdisziplinärer Ansatz, bei dem nicht nur die Klientin selbst, sondern auch ihre Umwelt (z. B. Familie, Freundeskreis, Beruf) betrachtet wird. Im systemischen Coaching, welches im Hinblick auf unerfüllten Kinderwunsch unterstützt, wird also nicht nur der Wunsch nach einem Kind betrachtet, sondern der Fokus auf das gesamte System der Frau gelegt. Dies geschieht unter der Annahme im systemischen Coaching-Ansatz, dass es für den Klienten wesentlich ist, zu verstehen, durch welche Umstände im Kontext (System) das eigene Problem beeinflusst wird, um eine zielführende Lösung zu erarbeiten.⁵

In Studien zeigt sich, dass Klienten ihre Coaching-Ziele vor allem dann gut erreichen können, wenn der Coach vorhandene Ressourcen des Klienten aktiviert.⁶ Im Skript der Coaching-Ausbildung ist beschrieben, dass Ressourcen alle Mittel, Gegebenheiten oder Eigenschaften sind, die Personen nutzen können, um ihr Leben zu bewältigen, um Wünsche oder Ziele zu erfüllen und um ihre Lebensqualität, Gesundheit und Wohlbefinden einerseits erhalten bzw. andererseits auch wieder herstellen zu können. Hierbei wird zwischen internen und externen Ressourcen unterschieden. Beispiele für vorhandene interne Ressourcen können z. B. Fähigkeiten und Kompetenzen, positive

⁵ Vgl. Skript InKonstellation, 2025, S. 10.

⁶ Vgl. Jonas, Braumandl, Mühlberger, Zerle, 2024, S. 125f.

Erfahrungen und frühere Erfolgserlebnisse, positive Bilder, hilfreiche Affirmationen oder auch Motivationen, Ziele oder Visionen sein. Auch externe Ressourcen können genutzt werden, um die Zielerreichung im Coachingprozess zu unterstützen. Dazu zählen beispielsweise die Unterstützung durch andere Personen, Fach- und Erfahrungswissen in Internet, Literatur oder Netzwerken oder auch finanzielle Ressourcen, die zur Entwicklung und Umsetzung von Lösungen beitragen.⁷

Befinden wir uns in einem Stresserleben, wie es bei unerfülltem Kinderwunsch häufig auftreten kann, ist unser Blickwinkel häufig eingeschränkt und wir können unsere vorhandenen Ressourcen nicht oder nur eingeschränkt nutzen.⁸ Hier passt das Sprichwort „den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen“ gut. Der Coach unterstützt die Klientin im Coaching-Prozess darin, eigene Ressourcen zu erkennen und auch zu aktivieren, d.h. nutzbar zu machen.

3 Anwendung der Ressourcenaktivierung im Coaching-Prozess

Das folgende Kapitel beleuchtet mögliche Techniken, die im Coaching-Prozess eingesetzt werden können, um die Klientin dabei zu unterstützen ihre Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren, d.h. bewusst darauf zugreifen zu können, wenn notwendig.

Das GROW-Modell bietet dem Coach im Coaching-Prozess einen möglichen Rahmen eine Coaching Session zu strukturieren und besteht aus 4 Schritten⁹:

1. **Goal:** Auftrags- & Zielformulierung unter Berücksichtigung des Coaching-Hauses (Thema, Umfeld/System, Situationsbeschreibung, Gefühle/Erleben)
2. **Reality:** Wie ist die aktuelle Situation? Was passiert gerade? Was ist bisher passiert?
3. **Options:** Welche Möglichkeiten gibt es?
4. **Way forward/Will:** Was wird (wann) unternommen? Was sind die nächsten Schritte?

⁷ Vgl. Greif, Möller, Scholl, 2018, S. 170.

⁸ Vgl. Skript InKonstellation, 2025, S.56.

⁹ Vgl. <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/grow-modell>, 13.07.2025.

Ressourcenorientiertes Arbeiten mit der Klientin findet vor allem in Schritt 2 und 3 statt. So können bereits zu Beginn eines Coachings während des Reality checks, in welchem die aktuelle Situation der Klientin analysiert wird, z. B. durch ressourcenorientiertes Verbalisieren, erste vorhandene Ressourcen aufgedeckt werden (Kapitel 3.1). In Schritt 3 Options bieten sich je nach Thema Methoden, wie die Wunderfrage (Kapitel 3.3) oder auch die Timeline an (Kapitel 3.4).

3.1 Ressourcenorientiertes Verbalisieren im Rahmen des aktiven Zuhörens

Während die Klientin ihr Erleben im Kinderwunsch beschreibt, bietet sich dem Coach im Rahmen des aktiven Zuhörens die Möglichkeit erste Ressourcen der Klientin aufzudecken. So kann der Coach die Erzählungen, welche häufig negativ geprägt sind, mit positiven Worten spiegeln oder auch hervorheben, wie beeindruckend es ist, dass die Klientin trotz z. B. all der Rückschläge/Schwierigkeiten weitermacht und die Frage anschließen, woher die Kraft/Ausdauer genommen wird, die Schwierigkeiten zu bewältigen. Hieraus können vorhandene Ressourcen abgeleitet werden.

Anstatt sich also auf Defizite zu konzentrieren, werden bewusst die positiven Eigenschaften, Fähigkeiten und bisherigen Erfolge der Klientin hervorgehoben und wertgeschätzt.¹⁰ Dies kann dazu beitragen das Wohlbefinden der Klientin zu erhöhen und ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken, indem ihr bewusst wird, welche positiven Dinge und Fähigkeiten es bereits in ihrem Leben in unterschiedlichsten Bereichen gibt und wie sie aus diesen Kraft schöpfen kann.

Neben dem Ressourcenorientieren Verbalisieren können Fragetechniken eingesetzt werden, die vorhandene Ressourcen erkunden. Dazu zählt beispielsweise:

- In welchen Lebensbereichen fühlt sich die Klientin wohl?
- Welche positiven Gedanken und Überzeugungen gibt es in Bezug auf das Thema?
- Welche hilfreichen Beziehungen gibt es, die stärken?

¹⁰ Vgl. Greif, Möller, Scholl, 2018, S. 170.

Eine einfache und wirkungsvolle Methode, um sehr vollumfänglich Ressourcen aufzudecken und die auch oben genannte Fragestellungen beinhaltet ist die Ressourcendusche.

3.2 Ressourcendusche

Die Ressourcendusche ist eine Methode, die den Fokus weg vom Problem lenkt und die Klientin einlädt sich darauf zu fokussieren, was in der Vergangenheit geholfen hat und eigene Kraftquellen in schwierigen Situationen zu entdecken. Zusätzlich wird der Fokus weg von dem, was fehlt (das Kind) auf das gelenkt, was bereits vorhanden ist (z. B. Stärken und Fähigkeiten). Zu acht Kategorien bzw. Fragestellungen schreibt die Klientin je drei Antworten auf (vgl. Abbildung 1). Diese acht Kategorien regen die Reflektion an, welche positiven Aspekte es im Leben der Klientin gibt, wie z. B. unterstützende Beziehungen oder frühere Erfolge. Anschließend liest der Coach laut die Antworten der Klientin vor („Du bist..., du kannst..., du hast...“) und lässt somit mögliche identifizierte Ressourcen über die Klientin „regnen“. Im Anschluss werden im Coaching-Prozess die Ressourcen reflektiert, die Kraft in der nächsten Herausforderung geben können.¹¹

RESSOURCENDUSCHE		
SELBSTREGULATION/ AKZEPTANZ	3 Dinge, die dir Ruhe geben	
❖		
❖		
❖		
BEZIEHUNGEN	3 Menschen, die dir Kraft geben	
❖		
❖		
❖		
SELBSTWIRKSAMKEIT	3 Dinge, die du besonders gut kannst	
❖		
❖		
❖		
ZUKUNFT	3 Dinge, die dir Mut machen/Hoffnung geben	
❖		
❖		
❖		
OPTIMISMUS	3 Dinge, die dich glücklich machen/für die du dankbar bist	
❖		
❖		
❖		
VERANTWORTUNG	3 Dinge, die du gerne selber machst	
❖		
❖		
❖		
LÖSUNGSORIENTIERUNG	3 Dinge, die dich begeistern	
❖		
❖		
❖		
IMPROVISATION	3 Dinge, die du sofort ändern kannst	
❖		
❖		
❖		

Abb. 1: Eigene Darstellung in Anlehnung an Amann, Egger, 2024, S. 56ff. und Skript InKonstellation, 2025, S. 56.

¹¹ Amann, Egger, 2024, S. 56ff.; Skript InKonstellation, 2025, S. 56

Ein unerwünschter Kinderwunsch bedeutet häufig, dass die Klientin viele Misserfolge erlebt, die Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl haben können. Andauernde körperliche und seelische Belastung können auch dazu führen, dass eigene Kraftquellen vergessen werden. Die Ressourcendusche wirkt hier wie ein ausgleichendes Pendel, in dem sie hilft, den Blick über den Kinderwunsch hinaus zu weiten.

3.3 Wunderfrage

Mit Hilfe der Wunderfrage können Perspektiven entwickelt und Hoffnungslosigkeit reduziert werden. Die Klientin wird durch Einsatz der Wunderfrage dazu eingeladen sich in einen Tag hineinzusetzen, in dem ihr Problem gelöst bzw. ihr Ziel der Coaching-Sitzung bereits erreicht ist. Der Coach fragt, woran die Klientin merkt, dass sich in der Situation etwas verändert hat und was konkret anders ist. Auch das weitere System der Klientin wird abgefragt, woran andere Personen erkennen, dass ihr Ziel erreicht wurde. Mit der Wunderfrage wird die Klientin dazu angeregt, sich eine Zukunft, ohne das aktuelle Problem vorzustellen und sich vorzustellen, was sich in diesem Zustand verändern würde. Es geht darum sich eine andere Realität vorzustellen und zu beschreiben. So können eigene Ressourcen und Fähigkeiten erkannt werden, die auch jetzt schon dafür genutzt werden können, um ihre Ziele zu erreichen und ihre Probleme zu lösen. Wichtig ist, dass es nicht darum geht das Problem (= den unerfüllten Kinderwunsch) zu leugnen, sondern darum einen Raum für positive Veränderung zu schaffen.

Beispiel: die Klientin beschreibt, dass sie morgens aufwacht und sich mit einem Lächeln im Spiegel begrüßt. Sie betrachtet ihren Körper wohlwollend. Außerdem verabredet sie sich wieder mit Freunden, welche bereits Kinder haben, und stößt mit ihrer Freundin mit einem Glas Sekt auf das Treffen an.

Solche Beschreibungen der Klientin bieten erste Anhaltspunkte für Schritte, die bereits jetzt umgesetzt werden können. Auch weitere Aspekte des Alltags werden wieder in Erinnerung gerufen, die in der Vergangenheit Freude bereitet haben bzw. anders gemacht wurden. So kann die Klientin erkennen, dass ihre Lebensqualität nicht ausschließlich von ihrem Kinderwunsch abhängt und sie jetzt schon in der Lage ist Kontrolle über einige Aspekte in ihrem Leben zu übernehmen und zu verändern.

3.4 Timeline

Mit Hilfe von Timeline-Arbeit können im Coaching belastende Erfahrungen bearbeitet werden und zeitgleich Situationen in der Zukunft durch Zurückgreifen auf vorhandene Ressourcen leichter bewältigt werden.¹² Damit eignet sich die Timeline-Arbeit auch sehr gut in der Arbeit mit Kinderwunsch-Klientinnen.

Während der Durchführung der Timeline wird die Vergangenheit und die Gegenwart beleuchtet, als auch in die Zukunft geblickt, indem Bodenanker beschriftet werden. In den Situationen/Stationen in der Vergangenheit wird die Klientin durch Fragen des Coaches zurückversetzt. Hier werden Gefühle, Bilder und Gehörtes erfragt und noch einmal erlebt. Im Kinderwunsch-Coaching benennt die Klientin also wichtige Situationen ihrer Kinderwunschkreise, wie z. B. den Zeitpunkt der Entscheidung ein Kind zu wollen, der Beginn von Behandlungen oder auch Rückschläge, wie negative Schwangerschaftstests oder Fehlgeburten. Ziel ist es in diesen Situationen Verhaltensmuster zu erkennen, zu verstehen, wie die Vergangenheit die aktuelle Situation beeinflusst und auch Emotionen aufzudecken, die mit den Situationen verbunden sind. Zusätzlich werden Ressourcen gefunden, die zur Verfügung stehen. Anschließend wird auf dem Bodenanker der Gegenwart die Vergangenheit reflektiert. Hier bietet es sich an die Klientin zu fragen, was sie ihrer jüngeren Version geraten und mitgegeben hätte. Die Antwort bietet Anhaltspunkte auch die Zukunft neu erleben zu können. In diesem dritten Teil der Timeline werden Zukunftsszenarien entwickelt, die die Klientin fiktiv erlebt, begleitet vom Coach, der von außen Fragen stellt. Zukunftsszenarien können auch die Entwicklung von Situationen sein, die nicht ausschließlich von der Erfüllung des Kindeswunsches abhängen. Ziel in der zukunftsgerichteten Arbeit ist es neue Handlungsoptionen zu entwickeln und eine Fixierung auf das Ziel, ein Kind, zu reduzieren. Der letzte Bodenanker der Zukunft sollte weit in der Zukunft liegen (z. B. der 75. Geburtstag). Hier wird noch einmal zurückgeblickt und abgefragt, ob sich alles stimmig anfühlt. Anschließend werden die Bodenanker verlassen und von außen die Timeline betrachtet und besprochen (überraschende Erkenntnisse, was kann in den nächsten 36 Stunden umgesetzt werden?).¹³

¹² Vgl. Skript InKonstellation, 2025, S. 42.

¹³ Vgl. Skript InKonstellation, 2025, S. 43.

4 Haltung als Coach im Kinderwunsch-Coaching

Unabhängig vom Coaching-Thema hat die Haltung des Coaches einen großen Einfluss darauf, ob die Klientin ihr Coaching-Ziel erreicht. Dem Coach muss es gelingen der Klientin einen Rahmen zu bieten, in dem sie sich wohl fühlt und öffnen kann. Zusätzlich zu den Grundprinzipien im Coaching, wie Respekt, Wertschätzung, Neutralität und der Grundhaltung des Nicht-Wissens¹⁴ gibt es im Coaching-Prozess von Frauen mit Kinderwunsch noch zusätzlich einige wichtige Aspekte zu beachten, die die spezifische emotionale, körperliche und soziale Situation der Klientin berücksichtigen. So sollte der Coach besonders sensibel und empathisch auf die Klientin eingehen, da die Zeit des Kinderwunsches starke, teilweise auch widersprüchliche Emotionen mit sich bringen kann, wie Hoffnung, Ungeduld, Angst, Neid oder Trauer. Zusätzlich ist der unerfüllte Kinderwunsch häufig ein Tabuthema in unserer Gesellschaft, das mit Schamgefühlen behaftet sein kann. Umso wichtiger ist es, als Coach einen sicheren Raum zu schaffen, in dem offen über den unerfüllten Kinderwunsch und alle damit verbundenen Gefühle gesprochen werden kann.¹⁵

Manchmal kann es auch sinnvoll sein, die systemische Perspektive zu erweitern und wenn möglich und von der Klientin gewünscht, auch den Partner in den Coachingprozess mit einzubeziehen. Kinderwunsch ist oft ein gemeinsames Thema, das die Dynamik der Beziehung stark beeinflusst. Im Coaching können hier Ziele, mögliche Belastungen oder auch Kommunikationsmuster besprochen werden. Neben dem Partner kann ein unerwünschter Kinderwunsch auch Auswirkungen auf Familie und Freunde haben. Selbstzweifel, Gefühle, wie Neid oder Hoffnungslosigkeit und Verhaltensweisen, wie Rückzug oder Spannungen sind keine Seltenheit und sollten im Coaching Beachtung finden. Viele Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch fühlen sich zusätzlich durch gesellschaftliche Erwartungen unter Druck gesetzt, die sie in Bezug auf Mutterschaft erfahren.¹⁶

Befindet sich die Klientin bereits in medizinischer Behandlung sollte der Coach auch körperliche Prozesse anerkennen, die das emotionale Wohlbefinden beeinflussen können. Hormonpräparate, Fremdbestimmung des Tages durch Untersuchungen oder auch Medikamenteneinnahmen und körperliche Veränderungen, wie eine

¹⁴ Vgl. Skript InKonstellation, 2025, S. 18-20.

¹⁵ Vgl. Klenke-Lüders, 2021, S. 7ff.

¹⁶ Vgl. Kleinschmidt, Thorn, Wischmann, 2008, S. 63.

Gewichtszunahme, sind keine Seltenheit. Sich abzugrenzen und eine professionelle Haltung zu bewahren ist für den Coach in Coaching-Prozessen mit unerfülltem Kinderwunsch wichtig. Ist der Coach sich seiner eigenen Werte und Erfahrungen zum Thema Kinderwunsch bewusst kann sichergestellt werden, dass diese den Coachingprozess nicht beeinflussen. Dazu gehört auch, dass der Coach zu keiner medizinischen Beratung befugt ist, die Klientin jedoch darin bestärken kann, sich durch Ärzte fundiert beraten zu lassen, um medizinische Entscheidungen zu treffen.¹⁷

Wie in jedem Coachingprozess geht es darum, einen unterstützenden Raum zu schaffen, in dem die Klientin ihre eigenen Lösungen und Wege finden kann, unabhängig vom Ausgang ihres Kinderwunsches.

5 Fazit

Ressourcenaktivierung hat eine große Bedeutung im systemischen Coaching für Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch. Durch gezielte Methoden, wie in dieser Arbeit einige beschrieben wurden und eine empathische Haltung des Coaches können die Klientinnen ihre eigenen Fähigkeiten, Stärken und unterstützende Rahmenbedingungen (wieder)entdecken und abrufbar machen. So kann eine neue innere Haltung gegenüber ihrer Situation eingenommen werden. Dies führt dazu ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Damit bietet das systemische Coaching eine sehr gute Möglichkeit die emotionalen und sozialen Herausforderungen, die häufig mit einem unerfüllten Kinderwunsch verbunden sind, zu bewältigen bzw. im persönlichen Empfinden zu verbessern.

¹⁷ Vgl. Jonas, Braumandl, Mühlberger, Zerle, 2024, S. 118f.

Literaturverzeichnis

Judith Alder. Ratgeber Unerfüllter Kinderwunsch. Informationen für Betroffene und Angehörige, Göttingen: Hogrefe, 2022.

Ella Gabriele Amann, Anna Egger. Micro-Inputs Resilienz: Lebendige Modelle, Interventionen und Visualisierungshilfen für das Resilienz-Coaching und -Training, Bonn: managerSeminare Verlags GmbH, 2024.

Siegfried Greif, Heidi Möller, Wolfgang Scholl. Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching, Berlin: Springer, 2018.

InKonstellation. Skript der Ausbildungsakademie, CA-025_JAN, Köln, 2025.

Eva Jonas, Isabell Braumandl, Christina Mühlberger, Georg Zerle. Selbstführung durch Coaching. Ein psychologisches Konzept zur Unterstützung von Coaching-Prozessen, Wiesbaden: Springer, 2024.

Dorothee Kleinschmidt, Petra Thorn, Tewes Wischmann. Kinderwunsch und professionelle Beratung. Das Handbuch des Beratungsnetzwerkes Kinderwunsch Deutschland (BKID), Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2008.

Bettina Klenke-Lüders. Kinderwunsch und Wirklichkeit. Systemisch begleiten, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2021.

Alexandra Schack. Der Weg zu deinem Wunschkind beginnt bei dir, Rosenheim: Momanda, 2024.

<https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/grow-modell>, 13.07.2025.