



„Systemisches Coaching und NLP bei Kindern“

1. Gliederung der Abschlussarbeit

Einleitung

- Warum das Thema „Systemisches Coaching und NLP bei Kindern“ wichtig ist.
- Ziel der Arbeit: Den Nutzen und die Wirkung systemischer und NLP-Tools bei Kindern und Jugendlichen darzustellen.
- Überblick über die Inhalte der Arbeit.

Hauptteil

1. Grundlagen

- Was ist systemisches Coaching?
- Grundsätze von NLP und dessen Einsatz bei Kindern. Relevanz von Sprachmustern und Visualisierungen in der Arbeit mit Kindern.

2. Werkzeuge und Methoden

- **NLP-Tools:**
 - Metaphern und Geschichten (z. B. "Tiger, Tiger, ist es wahr?", Rucksack voller Glück Living Puppets).
 - Wunderfrage.
 - Magische Sprachmuster.
- **Systemische Coaching-Werkzeuge:**
 - Genogramm-Arbeit: Darstellung von Familien- und Beziehungsstrukturen.
 - Skalierungsfragen: Zur Einschätzung und Fortschrittsmessung.
 - Systembrett: Visualisierung und Bearbeitung von Dynamiken.
 - Zirkuläre Fragen: Perspektivwechsel fördern.
 - **Arbeit mit Werten und Glaubenssätzen:** Veränderung blockierender Muster.

3. Praktische Anwendung

- Ablauf eines Coachings mit Kindern: Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung.
- Beispiele aus der Praxis (fiktive Fallbeispiele, inspiriert von deiner Erfahrung).
- Zusammenarbeit mit Eltern und Erziehern.

4. Erfolgsaussichten und Herausforderungen

- Vorteile dieser Methoden für Kinder (z. B. Förderung von Resilienz).
- Grenzen und ethische Aspekte.

Fazit

- Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse.
- Bedeutung systemischer Coaching-Ansätze für die Zukunft.
- Persönlicher Ausblick: Wie du deine Arbeit weiterentwickeln möchtest.

Einleitung: Bedeutung und Ziel des Themas „Systemisches Coaching und NLP bei Kindern“

Die kindliche Entwicklung ist eine Zeit voller Chancen und Herausforderungen. Kinder befinden sich in einer entscheidenden Phase, in der sie ihre Identität, ihr Selbstbewusstsein und ihre Fähigkeit, mit Emotionen umzugehen, entwickeln. In diesem sensiblen Zeitraum können systemisches Coaching und neurolinguistisches Prozessarbeit (NLP) als wirkungsvolle Werkzeuge dienen, um Kinder und Jugendliche in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

Systemisches Coaching betrachtet das Kind nicht isoliert, sondern im Kontext seiner Beziehungen und sozialen Umfelder. Dieses holistische Modell ermöglicht es, Dynamiken und Konflikte zu erkennen und gezielt zu bearbeiten. NLP ergänzt diesen Ansatz durch praxisnahe Techniken, die Kommunikation und Selbstwahrnehmung stärken. Gemeinsam bieten diese Ansätze einen einzigartigen Werkzeugkasten, um Kinder in ihrer Resilienz und ihrem emotionalen Wachstum zu fördern.

Das Ziel dieser Arbeit ist es, die Möglichkeiten systemischen Coachings und der NLP-Methoden in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu beleuchten. Es wird dargestellt, wie diese Ansätze angewendet werden, welche spezifischen Werkzeuge besonders geeignet sind und welche Vorteile sie für die persönliche Entwicklung junger Menschen bieten. Darüber hinaus wird aufgezeigt, wie Kinder durch kreative Methoden wie Metaphern, Geschichten und Visualisierungen auf eine spielerische Weise lernen können, Herausforderungen zu bewältigen und ihr Potenzial zu entfalten.

Im weiteren Verlauf der Arbeit werden zunächst die theoretischen Grundlagen von NLP und systemischem Coaching erklärt. Danach wird auf die praktischen Anwendungen eingegangen, mit einem Schwerpunkt auf Methoden wie der Wunderfrage, Metaphernarbeit und Skalenfragen. Schließlich wird ein exemplarischer Ablauf eines Coaching-Prozesses beschrieben, ergänzt durch praxisnahe Beispiele und die Bedeutung der Zusammenarbeit mit Eltern und Erziehungsberechtigten.

Diese Arbeit soll nicht nur aufzeigen, wie effektiv systemisches Coaching und NLP bei Kindern sein können, sondern auch, wie wichtig es ist, einfühlsam und kindgerecht zu arbeiten, um eine nachhaltige Veränderung zu ermöglichen.

1. Metaphern und Geschichten:

Ein zentrales Werkzeug im NLP ist die Verwendung von Metaphern und Geschichten, um komplexe Themen auf eine leicht verständliche Weise zu vermitteln. Besonders bei Kindern und Jugendlichen ist es hilfreich, auf bildhafte Erzählungen zurückzugreifen. Ein Beispiel hierfür ist das Buch „Tiger, Tiger, ist es wahr?“ von Byron Katie. In dieser Geschichte werden Fragen gestellt, die es dem Kind ermöglichen, seine Gedanken und Glaubenssätze zu hinterfragen und aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Ein weiteres Beispiel für die Verwendung von Metaphern ist das Buch „**Ein Rucksack voller Glück**“ von Julia Volmert und Elke Broska. In dieser Geschichte lernen Kinder, dass sie metaphorisch einen „Rucksack voller Glück“ bei sich tragen, der ihnen hilft, schwierige Lebenssituationen zu meistern. Diese Metapher bietet eine kinderfreundliche Möglichkeit,

sich mit inneren Ressourcen auseinanderzusetzen und die Fähigkeit zu entwickeln, auf das eigene „Glück“ und die eigenen Stärken zuzugreifen, wann immer sie gebraucht werden.

Metaphern sind kraftvolle Instrumente, um emotionale und psychische Barrieren zu durchbrechen. Indem Kinder in eine Geschichte eintauchen, können sie ihre eigenen Erfahrungen und Gefühle reflektieren, ohne sich direkt mit ihnen auseinanderzusetzen. Dadurch entsteht eine sicherere Umgebung, in der sie die Möglichkeit haben, neue Denk- und Handlungsmuster zu entwickeln.

Praktische Anwendung: In einem Coachingprozess könnte ein Kind gebeten werden, eine Geschichte zu hören, die seine eigenen Erfahrungen widerspiegelt, oder es könnte selbst eine Geschichte erzählen, um emotionale Blockaden aufzulösen und neue Perspektiven zu entwickeln. Zudem können **Handpuppen von Living Puppets** als zusätzliches Hilfsmittel dienen, um komplexe Themen spielerisch zu bearbeiten. Mit den Puppen können Kinder ihre eigenen Gedanken und Gefühle ausdrücken, ohne sich persönlich zu stark involvieren zu müssen, was besonders hilfreich ist, wenn sie Schwierigkeiten haben, über ihre Emotionen zu sprechen. Handpuppen bieten somit eine kreative und sicherere Möglichkeit, um mit schwierigen Themen umzugehen und Lösungen zu finden.

2. Wunderfrage:

Die „**Wunderfrage**“ ist ein weiteres effektives NLP-Instrument, das darauf abzielt, Veränderungen im Denken und Handeln zu initiieren. Sie fordert das Kind oder den Klienten auf, sich vorzustellen, wie sein Leben aussehen würde, wenn plötzlich alle Probleme, Ängste oder Blockaden verschwinden würden. Diese Frage regt die Fantasie an, öffnet den Raum für positive Visionen und hilft dem Kind, sich eine Zukunft vorzustellen, in der es die gewünschten Veränderungen bereits erreicht hat. Der Fokus liegt dabei auf den positiven Aspekten und den möglichen Ergebnissen, nicht auf den bestehenden Problemen.

Durch die Wunderfrage wird das Kind dazu angeregt, sich aus seiner aktuellen Problemwahrnehmung zu lösen und eine Vision von der Zukunft zu entwickeln, in der es seine Ziele erreicht hat. Die Wunderfrage hat somit das Potenzial, neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen und dabei zu helfen, konkrete Ziele zu visualisieren.

Praktische Anwendung:

Um die **Wunderfrage** gezielt einzusetzen, kann der Coach das Kind in ein geschütztes und positives Gespräch einladen. Der Ablauf könnte folgendermaßen aussehen:

1. **Vorbereitung:** Zunächst sollte das Kind in eine entspannte Atmosphäre geführt werden, in der es sich sicher fühlt und bereit ist, offen über seine Wünsche und Ziele zu sprechen. Der Coach stellt eine vertrauensvolle, ruhige Umgebung her, um das Kind zu beruhigen und einen Raum für Fantasie und Kreativität zu schaffen.
2. **Formulierung der Frage:** Die Wunderfrage könnte wie folgt lauten:
„Stell dir vor, du wachst morgen auf und all deine Sorgen sind verschwunden. Wie fühlt es sich an? Was siehst du um dich herum? Was tust du jetzt? Was hat sich verändert?“

Diese Frage wird so gestellt, dass sie das Kind ermutigt, eine klare Vision seiner wünschenswerten Zukunft zu entwickeln. Dabei ist es wichtig, dass die Frage offen

genug formuliert wird, sodass das Kind seine eigenen Vorstellungen und Ideen einbringen kann.

3. **Erkundung der Antwort:** Sobald das Kind seine Vorstellung von der Zukunft formuliert hat, kann der Coach gezielt nachfragen, um die Vision weiter zu vertiefen. Zum Beispiel:

- „Was macht dich an dieser Veränderung am meisten glücklich?“
- „Mit wem würdest du diese Veränderung teilen?“
- „Wie fühlt sich dein Körper, wenn du dir diese Veränderung vorstellst?“

Diese weiterführenden Fragen helfen dem Kind, die Vision zu konkretisieren und damit eine starke emotionale Verbindung zu der Veränderung aufzubauen. Das Kind beginnt, sich vorzustellen, wie der Alltag nach der Veränderung aussehen könnte, und lernt, sich für eine positive Zukunft zu öffnen.

4. **Visualisierung und Umsetzung:** Um das Konzept noch greifbarer zu machen, kann das Kind ermutigt werden, die Antwort auf die Wunderfrage in Form von Zeichnungen oder einer kleinen Geschichte zu veranschaulichen. Dies hilft, die Vision zu festigen und eine klare Vorstellung von den nächsten Schritten zu entwickeln. Der Coach kann das Kind zudem fragen:
- „Was ist der erste kleine Schritt, den du machen könntest, um dieser Veränderung näher zu kommen?“
 - „Wie würdest du dir deine erste Handlung in dieser neuen Situation vorstellen?“
5. **Verstärkung der positiven Vision:** Zum Abschluss könnte der Coach das Kind noch einmal an die positiven Gefühle und Bilder erinnern, die in der Vision entstanden sind, und gemeinsam überlegen, wie diese positiven Elemente in den Alltag integriert werden können. Dies könnte beinhalten, konkrete Handlungen oder Verhaltensweisen in der Realität umzusetzen, die der Vision entsprechen.

Die Wunderfrage hilft, eine positive Zukunftsperspektive zu schaffen und das Kind in die Rolle des aktiven Gestalters seiner eigenen Veränderung zu versetzen. Sie öffnet den Raum für die Vorstellungskraft und gibt dem Kind eine neue Perspektive, um die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen. In der Praxis führt die Verwendung der Wunderfrage oft zu einer deutlichen Verbesserung der Motivation und des Selbstvertrauens, da das Kind konkretisiert, was es sich wünscht, und erkennt, dass Veränderungen möglich sind.

3. Magische Sprachmuster:

Magische Sprachmuster sind eine zentrale Technik im NLP, um Veränderungen auf einer unbewussten Ebene zu bewirken. Diese Sprachmuster ermöglichen es dem Coach, das Kind oder den Klienten in eine veränderte Denkweise zu versetzen, ohne dass es sich gegen den Veränderungsprozess wehrt. Im Gegensatz zu direkten Anweisungen oder konfrontativen Methoden sind magische Sprachmuster indirekter und subtiler. Sie aktivieren die Vorstellungskraft und ermöglichen dem Kind, auf eine kreative und entspannte Weise Lösungen zu entwickeln und neue Perspektiven einzunehmen.

Im NLP wird dabei häufig mit sogenannten „sprachlichen Induktionen“ gearbeitet. Diese beruhigen nicht nur das Bewusstsein, sondern fördern auch eine Öffnung der unbewussten Denkmuster. Ein weiteres Beispiel für magische Sprachmuster sind die **Milton-Modelle**, die speziell entwickelt wurden, um mit sanften Suggestionen zu arbeiten. Diese Sprachmuster helfen dem Kind, sich auf eine neue Denkweise einzulassen und sich mit Lösungen zu verbinden, ohne dass das Kind sich in einer direkten oder konfrontativen Weise mit Problemen auseinandersetzen muss. Vielmehr wird ein sanfter Raum geschaffen, in dem das Kind seine eigene Lösung finden kann.

Beispielhafte Techniken:

1. **Sprachliche Induktionen:** Sprachliche Induktionen sind Formulierungen, die das Kind in einen Zustand der Entspannung oder Konzentration versetzen, sodass es empfänglicher für neue Denkmuster wird. Die Formulierungen können so gewählt werden, dass sie die Fantasie und Kreativität anregen und gleichzeitig ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.

Beispiel:

- „Es ist interessant, wie du dich fühlst, wenn du an deine Lösung denkst. Vielleicht hast du schon eine Idee, wie du einen kleinen Schritt in diese Richtung machen könntest.“
- „Stell dir vor, wie es wäre, wenn du schon jetzt den ersten Schritt in diese Richtung machst – wie fühlt sich das an?“
Diese Formulierungen sind so gewählt, dass sie das Kind anregen, sich eine positive Veränderung vorzustellen und zu überlegen, wie es konkret in die Handlung kommen könnte. Der Fokus liegt dabei auf der Erkundung von Möglichkeiten und der Förderung von eigenständigem Denken.

2. **Milton-Modelle:** Die Milton-Modelle sind besonders nützlich, um dem Kind zu helfen, seine eigenen Ressourcen und Lösungen zu entdecken. Indem der Coach sanfte Suggestionen und vage Formulierungen verwendet, wird das Kind in einen Zustand versetzt, in dem es eigene Lösungsansätze entwickeln kann.

Beispiel:

- „Vielleicht gibt es bereits eine Möglichkeit, wie du das Problem auf eine neue Art und Weise angehen könntest.“
- „Es ist möglich, dass du schon bald eine Lösung für deine Situation findest, die sich leicht und einfach anfühlt.“
- „Manchmal ist es hilfreich, sich vorzustellen, was passieren könnte, wenn das Problem von alleine verschwindet.“

Diese Aussagen sind so formuliert, dass sie das Kind ermutigen, sich mit einer Lösung zu verbinden, ohne dass es unter Druck gesetzt wird, sofort eine konkrete Antwort zu geben. Es geht darum, dem Kind die Möglichkeit zu geben, im eigenen Tempo neue Ideen und Lösungen zu entwickeln.

3. **Verankerungen durch Sprache:**
Mit bestimmten Worten oder Formulierungen können positive Emotionen oder Gedanken im Kind „verankert“ werden. Diese Verankerungstechnik kann dabei

helfen, dass das Kind in stressigen oder herausfordernden Momenten auf bereits positiv erlebte Gedanken zurückgreifen kann.

Beispiel:

- „Erinnere dich daran, wie du dich gefühlt hast, als du das letzte Mal eine schwierige Situation gemeistert hast. Vielleicht kannst du dieses Gefühl jetzt wieder abrufen, wenn du es brauchst.“
- „Ich lade dich ein, jetzt zu spüren, wie deine Lösung vor dir liegt und du sie einfach annehmen kannst.“

In diesem Beispiel wird eine positive Erinnerung und ein Gefühl mit einem bestimmten Wort oder einer bestimmten Phrase verknüpft. Das hilft dem Kind, das Gefühl der Kontrolle und Stärke zu erleben, ohne dass es sich bewusst mit den Herausforderungen auseinandersetzen muss.

Praktische Anwendung:

Magische Sprachmuster können in verschiedenen Kontexten des systemischen Coachings eingesetzt werden, insbesondere wenn es darum geht, das Kind auf einer unbewussten Ebene zu erreichen und eine Veränderung einzuleiten. Ein Coach könnte zum Beispiel während einer Sitzung folgendermaßen vorgehen:

1. **Einstimmung auf das Thema:** Zu Beginn der Sitzung könnte der Coach das Kind in eine ruhige und entspannte Atmosphäre führen. Durch beruhigende und einladende Worte könnte der Coach das Kind dazu ermutigen, sich auf den Prozess einzulassen und Vertrauen zu entwickeln.

Beispiel:

- „Ich lade dich ein, dich bequem hinzusetzen und dir vorzustellen, dass du in einen sicheren Raum eintrittst, in dem du alles sein kannst, was du möchtest.“
2. **Induktion und Veränderung:** Im Verlauf des Gesprächs wird der Coach sanfte sprachliche Induktionen verwenden, um das Kind in einen Zustand der Offenheit zu versetzen. Dabei könnte es zu Formulierungen kommen, die das Kind auf eine unbewusste Entdeckungsreise schicken, auf der es Lösungen und neue Perspektiven finden kann.

Beispiel:

- „Es könnte sein, dass du heute einen neuen Gedanken hast, der dir hilft, dein Ziel zu erreichen. Vielleicht spürst du schon jetzt, wie sich etwas in dir verändert.“
3. **Verankerung und positive Suggestion:** Zum Schluss könnte der Coach gezielt mit positiven Sprachmustern arbeiten, die das Kind darin unterstützen, die gefundenen Lösungen und Einsichten in den Alltag zu integrieren und sicherzustellen, dass diese auch langfristig Wirkung zeigen.

Beispiel:

- „Denke daran, dass du jederzeit auf dieses Gefühl zugreifen kannst, wenn du es brauchst. Du weißt jetzt, wie du dir selbst helfen kannst.“

Zusammenfassung:

Magische Sprachmuster sind eine kraftvolle Methode, um Veränderungen auf einer unbewussten Ebene zu bewirken und dabei die Kreativität und Selbstfindung des Kindes zu fördern. Die gezielte Anwendung von sprachlichen Induktionen, Milton-Modellen und Verankerungen ermöglicht es dem Coach, das Kind zu einer Veränderung zu führen, ohne dass es sich gegen den Prozess wehrt. Diese Technik ist besonders effektiv, um Kindern zu helfen, neue Perspektiven einzunehmen, eigene Lösungen zu entwickeln und sich selbst in schwierigen Situationen zu unterstützen.

4. Systemische Coaching-Tools

Systemisches Coaching nutzt verschiedene Techniken, um den Klienten in den Prozess der Selbstreflexion und Veränderung zu begleiten. Im Kontext von Kindern und Jugendlichen können diese Methoden an die jeweiligen Bedürfnisse und Entwicklungsstufen angepasst werden. Hier sind einige zentrale Werkzeuge im systemischen Coaching, die in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen von besonderer Bedeutung sind:

1. Genogramm-Arbeit: Darstellung von Familien- und Beziehungsstrukturen

Das Genogramm ist eine visuelle Darstellung der Familiengeschichte und der Beziehungsdynamiken. Es zeigt nicht nur die familiären Verbindungen auf, sondern auch die Beziehungen zwischen den einzelnen Familienmitgliedern, einschließlich der emotionalen Bindungen und Konflikte. Diese Technik hilft dabei, Muster in familiären Beziehungen und deren Einfluss auf das Verhalten und Denken des Klienten zu erkennen.

Praktische Anwendung:

Im Coaching könnte ein Kind oder Jugendlicher gebeten werden, eine einfache Darstellung seiner Familie zu erstellen. Dabei können zentrale Fragen gestellt werden, wie z.B. „Wer ist für dich besonders wichtig?“ oder „Wie verstehst du dich mit deinen Eltern, Geschwistern oder anderen Familienmitgliedern?“ Das Genogramm kann helfen, Spannungen, unbewusste Loyalitäten oder Wiederholungsmuster zu erkennen, die das Verhalten des Kindes beeinflussen. Es dient als Ausgangspunkt für ein tiefgehendes Gespräch und kann dazu führen, dass das Kind seine Beziehungen zu bestimmten Familienmitgliedern reflektiert und ein besseres Verständnis für die familiären Dynamiken entwickelt.

2. Skalierungsfragen: Zur Einschätzung und Fortschrittsmessung

Skalierungsfragen sind eine einfache, aber sehr effektive Methode, um den aktuellen Zustand und Fortschritte zu messen. Dabei wird der Klient gebeten, seine Situation oder seine Gefühle auf einer Skala von 1 bis 10 zu bewerten. Diese Fragen ermöglichen eine objektive Einschätzung der Wahrnehmung des Klienten und helfen dabei, Veränderungen über den Coaching-Prozess hinweg sichtbar zu machen.

Praktische Anwendung:

Ein Beispiel für eine Skalierungsfrage könnte sein:

„Auf einer Skala von 1 bis 10, wie sicher fühlst du dich, dass du dein Ziel erreichen kannst?“

Das Kind kann dann eine Zahl nennen, z.B. „7“, und der Coach fragt weiter, was es braucht, um von einer „7“ auf eine „9“ zu kommen. Die Skalierungsfragen bieten eine klare Orientierung und ein Gefühl der Messbarkeit, was sowohl für den Coach als auch für das Kind wichtig ist, um den Fortschritt zu dokumentieren und die Wirksamkeit der Interventionen zu überprüfen.

Systembrett: Visualisierung und Bearbeitung von Dynamiken

Das Systembrett ist eine Methode, bei der alle relevanten Elemente eines Problems oder einer Situation visuell dargestellt werden. Diese Methode ermöglicht es, verschiedene Perspektiven und Beziehungsdynamiken zwischen Personen, Problemen oder Ressourcen zu visualisieren. Auf einem „Brett“ werden Figuren oder Symbole platziert, um verschiedene Aspekte der Situation darzustellen, wie z.B. das Kind, Eltern, Freunde, Ängste, Hoffnungen oder sogar abstrakte Konzepte wie „Zukunft“ oder „Wunsch“.

Diese Methode ist besonders effektiv, weil sie den Klienten hilft, sich mit den emotionalen und kognitiven Aspekten einer Situation auseinanderzusetzen, ohne dass eine direkte verbale Konfrontation notwendig ist. Besonders bei jüngeren Kindern kann das Systembrett auch auf spielerische Weise angewendet werden. Anstelle von standardisierten Figuren oder Symbolen können auch alltägliche Objekte wie Legofiguren oder Schleich-Tiere verwendet werden, die den Klienten in die Lage versetzen, eine Geschichte zu erzählen oder zu visualisieren. Diese Objekte dienen als Stellvertreter für Menschen, Gefühle oder abstrakte Konzepte. Sie machen den Prozess zugänglicher und ermöglichen es dem Kind, in einem entspannten und kreativen Rahmen zu arbeiten.

Praktische Anwendung:

Ein Beispiel für die Anwendung des Systembretts könnte sein, dass das Kind mit Legofiguren oder Schleich-Tieren seine Familie oder die wichtigsten Personen in seinem Leben darstellt. Jedes Tier oder jede Figur könnte stellvertretend für ein Familienmitglied oder eine wichtige Beziehung stehen. Während der Coach das Kind durch den Prozess führt, könnte er oder sie Fragen stellen wie:

„Wo ist deine Mutter? Wo bist du? Wo steht deine Angst?“

Diese Frage lädt das Kind ein, seine Wahrnehmung von Beziehungen und Konflikten visuell darzustellen. Durch die Auswahl von Tieren oder Figuren und deren Positionierung auf dem Systembrett oder dem Spieltisch können emotionale Barrieren leichter erkannt und bearbeitet werden.

Dieser spielerische Ansatz hat mehrere Vorteile. Zum einen bietet er eine weniger bedrohliche Möglichkeit, schwierige Themen anzusprechen, besonders bei Kindern, die möglicherweise Schwierigkeiten haben, ihre Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen. Zum anderen ermöglicht das Spielen mit den Figuren eine lockere Atmosphäre, die das Kind dazu einlädt, sich auf den Prozess einzulassen, ohne sich unter Druck gesetzt zu fühlen. Nach der Arbeit mit den Figuren kann das Kind sogar mit den Legofiguren oder Tieren spielen, was einen natürlichen Übergang zu einer entspannenden Phase des Gesprächs bietet und hilft, den emotionalen Abstand zu den dargestellten Themen zu wahren.

Die Verwendung von Legofiguren und Schleich-Tieren ermöglicht zudem eine erlebte Perspektivveränderung. Indem das Kind mit diesen Figuren interagiert, kann es sich leichter in die Position anderer Menschen oder in abstrakte Konzepte hineinversetzen. Diese Methode fördert nicht nur die kreative Problemlösung, sondern unterstützt das Kind auch darin, eine

neue Sichtweise auf seine Herausforderungen zu entwickeln und damit positive Veränderungen zu initiieren.

Diese spielerische und kreative Herangehensweise macht das Systembrett auch für jüngere Kinder zugänglich und bietet eine besonders ansprechende Möglichkeit, die komplexen Themen des systemischen Coachings in einem natürlichen, spielerischen Umfeld zu bearbeiten.

4. Zirkuläre Fragen: Perspektivwechsel fördern

Zirkuläre Fragen sind eine Methode im systemischen Coaching, die den Klienten dazu anregen, die Perspektive zu wechseln. Statt das Kind direkt zu fragen, was es selbst fühlt oder denkt, wird es gebeten, sich vorzustellen, wie andere Personen in der Situation denken oder fühlen würden. Dies fördert das Empathievermögen und ermöglicht es dem Kind, das Problem aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

Praktische Anwendung: Eine klassische zirkuläre Frage könnte lauten:

„Was glaubst du, wie deine Mutter über das Thema denkt? Was würde dein bester Freund sagen, wenn er hier wäre?“

Diese Technik hilft dem Kind, neue Sichtweisen zu entwickeln und sich selbst aus der distanzierten Perspektive eines Außenstehenden zu betrachten. Sie fördert auch das Verständnis für die Wahrnehmungen und Bedürfnisse anderer Menschen, was besonders in familiären oder sozialen Konflikten von großer Bedeutung sein kann.

Erweiterte Anwendung mit Fantasiefiguren: Anstatt das Kind direkt zu fragen:

„Was glaubst du, wie deine Mutter über das Thema denkt?“

könnte man die Frage kreativ umformulieren:

„Wenn Batman jetzt hier wäre, was würde er denken, wie du dich fühlst?“

Oder:

„Was würde die Superheldin Wonder Woman über deine Situation sagen?“

Diese Umformulierung ermöglicht es dem Kind, sich eine Antwort aus einer anderen Perspektive zu überlegen und sich von den direkten, möglicherweise belastenden Gedanken an die reale Person zu distanzieren. Eine metaphorische Sichtweise wird eingenommen, die den emotionalen Druck reduziert und gleichzeitig die Kreativität des Kindes anregt. Die Verwendung von Fantasiefiguren wie Superhelden hat den Vorteil, dass diese Figuren oft mit bestimmten Eigenschaften wie Stärke, Weisheit oder Mut verbunden sind. Das Kind kann diese positiven Eigenschaften auf die eigene Situation anwenden und die Herausforderung so objektiver und mit größerem Abstand betrachten. Es wird ermutigt, nicht nur aus der Perspektive der eigenen Familie, sondern auch aus der von starken und mutigen Vorbildern zu denken.

Beispielhafte Fragen im Kontext von Superhelden und Fantasiefiguren:

- „Wenn Spiderman deine Eltern sehen würde, was würde er über die Situation denken?“
- „Was würde Harry Potter tun, um dir zu helfen?“
- „Wie würde der mutige Löwe aus deiner Lieblingsgeschichte diese Herausforderung angehen?“

Vorteile dieser Methode:

1. **Emotionaler Abstand:** Die Verwendung von Fantasiefiguren verringert die emotionale Belastung, die durch direkte Konfrontation mit realen Personen entsteht. Besonders bei belastenden familiären Situationen oder schwierigen Konflikten mit Eltern kann dies eine befreiende Wirkung haben. Das Kind kann sich leichter auf die Situation einlassen, ohne sich durch direkte familiäre Bezüge überfordert zu fühlen.
2. **Förderung von Empathie:** Indem das Kind in die Rolle einer fiktiven Figur schlüpft, wird es angeregt, empathischer zu denken und die Situation aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Auch wenn es nicht direkt über die Eltern nachdenkt, wird es ein besseres Verständnis für die Perspektiven und Gefühle anderer Menschen entwickeln.
3. **Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten:** Die Umformulierung des Problems in eine fantasievolle Frage stärkt die Kreativität und regt das Kind an, neue Lösungswege zu entdecken. Diese Fragen eröffnen dem Kind neue Denkansätze, die es vielleicht noch nicht in Betracht gezogen hat.

Diese kreative Erweiterung der zirkulären Fragen verfehlt nicht die ursprüngliche Methode, sondern stellt eine bereichernde Erweiterung dar, die besonders für Kinder zugänglich und hilfreich ist. Zirkuläre Fragen in der systemischen Arbeit fördern den Perspektivwechsel und das Verständnis für andere, und genau das wird auch durch das Einbringen von Fantasiefiguren erreicht. Das Kind wird dazu ermutigt, die Situation aus der Sicht einer anderen Person zu betrachten und dabei gleichzeitig kreative Lösungen zu entwickeln.

Diese Methode hat den Vorteil, dass sie spielerisch und zugleich tiefgründig ist. Sie ermöglicht es dem Kind, auf eine weniger belastende Art und Weise neue Perspektiven zu gewinnen und so zu einer besseren Einsicht und Lösung für das Problem zu gelangen. Wichtig ist dabei, dass der Coach sicherstellt, dass das Kind nicht nur in der Fantasiewelt verweilt, sondern auch den Bezug zur realen Welt behält und konkrete Lösungen für die tatsächliche Situation entwickelt.

5. Arbeit mit Werten und Glaubenssätzen: Veränderung blockierender Muster

Werte und Glaubenssätze prägen das Denken und Handeln eines Menschen. Besonders bei Kindern und Jugendlichen spielen diese tief verwurzelten Überzeugungen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung ihrer Selbstwahrnehmung und ihres Verhaltens. Häufig sind es negative oder limitierende Glaubenssätze, die das Kind daran hindern, sein volles Potenzial zu entfalten. Diese können in Form von Sätzen wie „Ich kann das nicht“, „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich werde immer scheitern“ auftreten. Diese Glaubenssätze entstehen oft aus Erfahrungen, die das Kind in der Vergangenheit gemacht hat, und können zu blockierenden Mustern führen, die seine Entwicklung und sein Wohlbefinden beeinträchtigen.

Die Arbeit mit Werten und Glaubenssätzen zielt darauf ab, solche hinderlichen Überzeugungen zu erkennen, zu hinterfragen und durch positivere, unterstützende Glaubenssätze zu ersetzen. Dieser Prozess hilft dem Kind, sich von den alten, negativen Denkmustern zu befreien und neue, stärkende Glaubenssätze zu entwickeln, die es in seiner Selbstwahrnehmung und Handlungskompetenz bestärken.

Praktische Anwendung: Im Coaching-Prozess kann das Kind zusammen mit dem Coach herausfinden, welche Glaubenssätze es über sich selbst hat. Dies geschieht durch gezielte Fragen, die das Kind dazu anregen, sich mit seinen inneren Überzeugungen

auseinanderzusetzen. Ein Beispiel hierfür könnte eine Frage wie „Welchen Glaubenssatz hast du über dich selbst?“ sein. Wenn das Kind einen negativen Glaubenssatz nennt, könnte der Coach danach fragen: „Wie fühlt es sich an, diesen Glaubenssatz über dich zu denken?“ Das hilft dem Kind, sich der Auswirkungen dieses Glaubens auf seine Emotionen und sein Verhalten bewusst zu werden.

Der Coach kann dann helfen, den negativen Glaubenssatz zu hinterfragen: „Ist das wirklich wahr? Gibt es Beweise, dass dieser Glaubenssatz nicht zutrifft?“ So wird das Kind dazu angeregt, den Glaubenssatz aus einer anderen Perspektive zu betrachten und zu prüfen, ob er noch zutreffend oder hilfreich ist. Anschließend könnte der Coach fragen: „Welchen neuen, stärkenden Glaubenssatz möchtest du stattdessen über dich selbst haben?“ Ein möglicher neuer Glaubenssatz könnte zum Beispiel lauten: „Ich kann alles erreichen, was ich mir vornehme“ oder „Ich bin gut genug, so wie ich bin.“

Ein weiterer Schritt könnte sein, das Kind in eine Vorstellung zu führen, wie es sich fühlt, wenn dieser neue Glaubenssatz bereits Realität ist. Der Coach könnte fragen: „Wie fühlt es sich an, diesen neuen Glaubenssatz zu denken?“ Diese Frage hilft dem Kind, die positiven Emotionen mit dem neuen Glaubenssatz zu verknüpfen und gibt ihm ein kraftvolles Bild von sich selbst, das es weiterentwickeln kann.

Ein sehr effektives Werkzeug in diesem Prozess sind sogenannte **Reframing-Techniken**, bei denen negative Glaubenssätze umgedeutet werden. Zum Beispiel kann das Kind lernen, Misserfolge nicht als Beweise für seine Unzulänglichkeit zu sehen, sondern als Chancen für Wachstum und Verbesserung. Statt zu denken „Ich habe das nicht gut gemacht, also bin ich nicht gut genug“, könnte das Kind lernen zu denken: „Ich habe etwas Neues ausprobiert, und das ist ein wichtiger Schritt auf meinem Weg.“ Solche Techniken helfen dem Kind, eine gesündere und positivere Perspektive auf sich selbst und seine Herausforderungen zu entwickeln.

Vorteile der Arbeit mit Werten und Glaubenssätzen:

1. **Selbstwahrnehmung stärken:** Das Kind lernt, sich selbst besser zu verstehen und seine eigenen Denkmuster zu reflektieren. Es erkennt, wie sehr seine Glaubenssätze seine Gefühle und sein Verhalten beeinflussen.
2. **Veränderung von Blockaden:** Negative Glaubenssätze werden identifiziert und durch neue, positive Überzeugungen ersetzt, die das Kind dazu ermutigen, seine Potenziale voll zu entfalten.
3. **Selbstvertrauen und Motivation:** Durch das Ersetzen von negativen Glaubenssätzen mit positiven Überzeugungen wird das Selbstvertrauen des Kindes gestärkt, was zu einer größeren Motivation führt, neue Ziele zu erreichen und Herausforderungen anzunehmen.
4. **Langfristige Veränderung:** Die Veränderung von Glaubenssätzen führt zu einer nachhaltigen Veränderung der inneren Haltung und Denkweise. Das Kind ist besser in der Lage, mit Herausforderungen umzugehen und seine Stärken zu erkennen.

Die Arbeit mit Werten und Glaubenssätzen im Coaching-Prozess hat daher eine transformative Wirkung, da sie dem Kind hilft, sich von selbstauferlegten Begrenzungen zu befreien und eine gesündere, stärkere Einstellung zu entwickeln. Indem es lernt, seine inneren Überzeugungen zu hinterfragen und neu zu gestalten, kann das Kind die Grundlage für ein erfülltes und selbstbewusstes Leben legen.

Praktische Anwendung des Coachings mit Kindern

1. Vorbereitung: Die Vorbereitung stellt sicher, dass das Coaching strukturiert und auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt ist.

- **Erstgespräch:** Zunächst werden die Ziele des Coachings gemeinsam mit den Eltern oder Erziehern festgelegt.
- **Zielklärung & Ressourcen:** Klärung, was das Kind erreichen möchte, und Ermittlung von Stärken, die genutzt werden können.
- **Auswahl der Methoden:** Basierend auf den Bedürfnissen werden geeignete NLP- und systemische Tools ausgewählt.

Beispiel: Ein 12-jähriger Junge hat Angst vor Präsentationen. Das Ziel wird gesetzt, die Angst zu reduzieren und das Selbstvertrauen zu stärken.

2. Durchführung:

- **Einführung:** Zu Beginn wird das Kind in eine entspannte Atmosphäre eingeführt.
- **Ziel der Sitzung:** Die konkreten Ziele für die Sitzung werden formuliert, z.B. die Angst vor Präsentationen zu verringern.
- **Verwendung von Tools:** Methoden wie die Wunderfrage oder zirkuläre Fragen werden genutzt, um die gewünschten Veränderungen zu erreichen.
- **Reflexion:** Am Ende wird reflektiert, was der Junge aus der Sitzung mitnimmt.

Beispiel: Der Junge wird gefragt, wie er sich fühlen würde, wenn er ohne Angst eine Präsentation halten könnte, was seine Vorstellung von Erfolg stärkt.

3. Nachbereitung:

- **Zusammenfassung und Übungen:** Die Sitzung wird zusammengefasst, und Übungen für zu Hause werden vergeben, um das Gelernte zu vertiefen.
- **Feedback:** Eltern oder Erzieher werden regelmäßig einbezogen, um Fortschritte zu beobachten und zusätzliche Unterstützung zu bieten.

Beispiel: Der Junge übt eine Präsentation vor der Familie und erhält dazu Feedback.

4. Zusammenarbeit mit Eltern und Erziehern: Die Einbeziehung von Eltern und Erziehern ist entscheidend, um den Coaching-Prozess zu verstärken. Sie können das Kind im Alltag unterstützen, positive Veränderungen fortzuführen.

- **Regelmäßiger Austausch:** Der Coach spricht mit den Eltern, um Fortschritte zu überwachen.
- **Förderung im Alltag:** Eltern und Erzieher helfen, das Kind weiterhin zu ermutigen und unterstützen die Umsetzung der Coaching-Ziele.

Beispiel: Die Eltern ermutigen den Jungen, seine Präsentationen regelmäßig zu üben, um das Selbstvertrauen weiter zu stärken.

Erfolgsaussichten und Herausforderungen im Coaching mit Kindern

1. Vorteile der Methoden für Kinder

Die Anwendung von systemischem Coaching und NLP bei Kindern bringt eine Vielzahl an Vorteilen mit sich. Besonders hervorzuheben ist die Förderung von **Resilienz**, das heißt, die Fähigkeit, mit Herausforderungen und Stress umzugehen und sich von Rückschlägen zu erholen.

- **Förderung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen:** Durch die Anwendung von Tools wie der Wunderfrage oder der Arbeit mit Metaphern wird das Kind dazu angeregt, eigene Lösungen zu finden und seine Fähigkeiten zu erkennen. Dies stärkt das Selbstvertrauen und fördert ein positives Selbstbild.
- **Emotionales Wachstum:** NLP-Techniken wie die Arbeit mit Sprachmustern und Metaphern helfen, emotionale Blockaden zu lösen. Kinder lernen, ihre Emotionen besser zu verstehen und angemessen damit umzugehen.
- **Förderung der Problemlösungsfähigkeiten:** Mit den im Coaching eingesetzten Werkzeugen, wie dem Systembrett oder zirkulären Fragen, wird das Kind angeregt, komplexe Probleme aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und kreative Lösungen zu entwickeln. Diese Fähigkeiten sind nicht nur in der Kindheit von Nutzen, sondern begleiten das Kind in den späteren Lebensjahren.
- **Stärkung der Resilienz:** Kinder lernen, wie sie Herausforderungen mit einer positiven Einstellung angehen können. Techniken wie die Wunderfrage unterstützen dabei, eine optimistische Zukunftsvision zu entwickeln und so in belastenden Situationen einen klaren Kopf zu bewahren.

2. Grenzen und ethische Aspekte

Obwohl die Methoden von NLP und systemischem Coaching enorme Vorteile bieten, gibt es auch **Grenzen** und **ethische Herausforderungen**, die berücksichtigt werden müssen.

- **Grenzen der Methoden:**
 - **Individuelle Unterschiede:** Nicht alle Kinder sprechen gleich gut auf dieselben Methoden an. Einige Kinder benötigen mehr Zeit, um Veränderungen zu spüren, während andere schneller Fortschritte machen.
 - **Alter und Entwicklungsstand:** Einige NLP-Techniken oder systemische Methoden erfordern ein gewisses Maß an kognitiver und emotionaler Reife. Sehr junge Kinder können mit bestimmten Konzepten wie Metaphern oder komplexen Fragetechniken noch nicht in der gleichen Weise umgehen wie ältere Kinder oder Jugendliche.
 - **Komplexität der Themen:** Bei tiefergehenden psychischen Problemen oder Traumata sind NLP und systemisches Coaching nicht immer die alleinige Lösung. In solchen Fällen ist es entscheidend, dass das Coaching in Zusammenarbeit mit Fachleuten wie Psychologen oder Therapeuten erfolgt.
- **Ethische Aspekte:**
 - **Verantwortung des Coaches:** Es ist wichtig, dass der Coach die Grenzen seiner professionellen Qualifikationen erkennt und nur dann mit einem Kind arbeitet, wenn er über die nötigen Kompetenzen verfügt. Bei schwerwiegenden psychischen Problemen sollte der Coach das Kind an einen Therapeuten oder Psychologen weitervermitteln.
 - **Wahrung der Privatsphäre:** Insbesondere bei Kindern ist es von Bedeutung, dass das Coaching in einem vertrauensvollen Rahmen stattfindet. Die Wahrung

der Privatsphäre und die Vertraulichkeit sind entscheidend, um das Vertrauen des Kindes zu gewinnen und eine sichere Arbeitsumgebung zu schaffen.

- **Einverständnis der Eltern:** Eltern oder Erziehungsberechtigte müssen in den Coaching-Prozess eingebunden werden, da sie die Verantwortung für das Wohl des Kindes tragen. Eine klare Kommunikation und das Einholen der Zustimmung der Eltern zu den eingesetzten Methoden sind unverzichtbar.
- **Keine Überforderung:** Der Coach sollte darauf achten, das Kind nicht zu überfordern und das Tempo des Coaching-Prozesses individuell anzupassen. Eine Überlastung durch zu schnelle Veränderungen oder zu viele Methoden gleichzeitig kann das Kind eher verunsichern als unterstützen.

Fazit

Im Rahmen dieser Arbeit wurde die Bedeutung und Wirksamkeit von **systemischem Coaching** und **NLP** bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ausführlich beleuchtet. Es wurde gezeigt, wie beide Ansätze durch ihre spezifischen Methoden und Techniken Kindern helfen können, ihre emotionalen und kognitiven Fähigkeiten zu entwickeln, ihre Resilienz zu stärken und Hindernisse in ihrem Denken und Verhalten zu überwinden.

Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse:

- **Systemisches Coaching und NLP bieten vielseitige Werkzeuge**, die eine starke Unterstützung bei der Entwicklung von Kindern leisten können. Methoden wie **Metaphern**, **Wunderfragen** und **magische Sprachmuster** aus dem NLP helfen Kindern, ihre Gedanken und Gefühle zu ordnen und neue Perspektiven zu entwickeln.
- Die **systemischen Tools**, wie das **Systembrett**, **zirkuläre Fragen** und die Arbeit mit **Werten und Glaubenssätzen**, fördern das Verständnis von Beziehungen und Dynamiken innerhalb des Kindesystems, was zu einer effektiveren Problembewältigung und einer Verbesserung der emotionalen und sozialen Fähigkeiten führt.
- **Resilienzförderung**, **Selbstbewusstsein** und **Selbstwirksamkeit** sind zentrale Ergebnisse des Coachings, das Kindern hilft, mit ihren Herausforderungen besser umzugehen und ihre Potenziale voll auszuschöpfen.

Bedeutung systemischer Coaching-Ansätze für die Zukunft:

Die Bedeutung systemischer Coaching-Ansätze wird in der Zukunft weiter wachsen. Kinder und Jugendliche sehen sich zunehmend mit komplexen Herausforderungen konfrontiert – sei es in der Schule, im sozialen Umfeld oder in der Familie. Systemisches Coaching bietet einen wichtigen Beitrag, um **Fähigkeiten zur Selbstregulation**, **empathisches Denken** und **Problemlösungsfähigkeiten** zu fördern. In einer Welt, die von Schnelligkeit, digitalen Einflüssen und sozialen Veränderungen geprägt ist, können solche Methoden helfen, Kinder und Jugendliche nicht nur für den Alltag, sondern auch für zukünftige, unbekannte Herausforderungen stark zu machen. Systemisches Coaching bietet eine wertvolle Unterstützung auf dem Weg zu einem gesunden Selbstverständnis und einer aktiven und verantwortungsvollen Teilhabe an der Gesellschaft.

Bücher zum Thema NLP:

Bandler, R., & Grinder, J. (1986). *NLP: Die Struktur der Magie II* (Deutsch: Die Struktur der Magie II). VAK-Verlag.

- Bandler und Grinder (1986) beschreiben in ihrer Arbeit, wie NLP-Techniken verwendet werden können, um Denk- und Verhaltensmuster zu verändern. Besonders bei der Arbeit mit Kindern kann das Modellieren erfolgreicher Verhaltensweisen von Bedeutung sein.

Bücher zum Thema Systemisches Coaching mit Kindern

Hofmann, S. (2012). *Systemisches Coaching mit Kindern und Jugendlichen: Praktische Ansätze und Methoden*. Junfermann Verlag.

- Hofmann (2012) beschreibt verschiedene systemische Techniken, wie z. B. das Genogramm, die besonders in der Arbeit mit Kindern helfen, familiäre und soziale Dynamiken zu visualisieren und zu bearbeiten.

Leithäuser, W. (2010). *Systemisches Coaching: Ein Handbuch für die Praxis*. Beltz Verlag.

- Leithäuser (2010) erklärt, wie die Arbeit mit zirkulären Fragen und der Perspektivübernahme bei Kindern eine wertvolle Methode sein kann, um Veränderungen in familiären oder schulischen Konflikten zu initiieren.

Henningsen, D. (2018). *Systemische Beratung und Coaching mit Kindern: Ein praktischer Leitfaden*. Beltz Verlag.

- Henningsen (2018) stellt konkrete Beispiele und Methoden vor, wie systemische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen erfolgreich umgesetzt werden kann, z. B. durch die Arbeit mit Skalen und dem Systembrett.

Nystedt, K. (2014). *Systemisches Coaching mit Kindern und Jugendlichen: Ein Praxisleitfaden*. Springer.

- Nystedt (2014) zeigt die Anwendung systemischer Prinzipien und Techniken, wie das Arbeiten mit Metaphern und zirkulären Fragen, um Kindern zu helfen, ihre Probleme aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und Lösungen zu finden.

Schmidt, H. (2016). *Coaching mit Kindern und Jugendlichen: Lösungsorientierte und systemische Methoden.* Junfermann Verlag.

- Schmidt (2016) stellt eine Kombination aus systemischen und lösungsorientierten Methoden vor, die besonders für die Arbeit mit Jugendlichen hilfreich sind. Hierzu zählen auch die Arbeit mit Ressourcen und die Förderung der Selbstwirksamkeit.
-

Bücher von Gerald Hüther

Gerald Hüther ist einer der bekanntesten Experten im deutschsprachigen Raum zu Themen wie Neurobiologie, Gehirnentwicklung und Lernprozessen. Seine Bücher sind für die Arbeit mit Kindern sehr geeignet und bieten fundierte wissenschaftliche Ansätze.

Hüther, G. (2013). *Bilder im Kopf: Wie das Gehirn seine Wirklichkeit erschafft.* Klett-Cotta.

- Hüther (2013) beschreibt, wie die mentalen Bilder, die Kinder von sich selbst und ihrer Umgebung haben, ihr Verhalten und ihre Wahrnehmung der Welt prägen. Diese inneren Bilder können durch gezielte Coaching-Techniken verändert werden.

Hüther, G. (2011). *Was wir sind und was wir sein könnten: Die Macht der Inneren Bilder.* Rowohlt Taschenbuch Verlag.

- Laut Hüther (2011) haben die inneren Bilder von Kindern großen Einfluss auf ihre Entwicklung und ihre Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen. Diese Bilder können durch kreative Ansätze im Coaching neu gestaltet werden.

Hüther, G. (2016). *Die Bedeutung der frühen Kindheit: Wie sich das Gehirn entwickelt.* Rowohlt Taschenbuch Verlag.

- Hüther (2016) zeigt, wie frühkindliche Erfahrungen die Gehirnentwicklung prägen und welche Rolle positive, unterstützende Umgebungen für das Lernen und Wachsen von Kindern spielen.
-