

**Verletzlichkeit im Coaching**  
**– Mut zum Unperfekten**  
**als Haltung und Ressource**

**Abschlussarbeit - Ausbildung zum systemischen Coach**

**Elise Zündorf**

# Inhalt

1. Einleitung .....	3
2. Theoretischer Rahmen: Verletzlichkeit, Resonanz, Haltung und Selbstreflexion im Coaching .....	3
2.1 Verletzlichkeit als menschliche Grundkraft.....	4
2.2 Resonanz – Beziehung, die berührt.....	4
2.3 Professionelle Haltung: Nicht-Wissen, Präsenz und Verantwortung .....	4
2.4 Selbstreflexion und Selbsterfahrung als professioneller Auftrag .....	5
3. Reflexion der eigenen Rolle als Coachin .....	6
3.1 Meine ursprüngliche Motivation .....	6
3.2 Die Begegnung mit eigenen Mustern .....	6
3.3 Der innere Shift: vom Mangel zur Haltung .....	7
3.4 Wie mich dieser Weg heute als angehende Coachin prägt.....	7
4. Verletzlichkeit und Scham als Thema in meiner Coachingpraxis .....	7
5. Fazit .....	8
6. Literaturverzeichnis .....	9

## 1. Einleitung

Diese Arbeit ist keine Erfolgsstory im klassischen Sinn. Sie ist eher ein Innehalten mitten im Prozess. Ich schreibe sie als angehende Coachin, nicht als fertige. Als jemand, der noch (viele) Fragen hat. Und genau deshalb schreibe ich: weil diese Fragen wichtig sind.

Im Laufe meiner Coachingausbildung wurde mir klar, wie stark meine Motivation, andere Menschen zu begleiten, mit meinen eigenen Erfahrungen verwoben ist. Ich habe traumatische Erfahrungen gemacht, bin durch dunkle Phasen gegangen, tief gefallen und wieder aufgestanden. Das hat mich nachhaltig verändert. Und es hat in mir den Wunsch wachsen lassen, für andere da zu sein. Menschen durch ihre Krisen zu begleiten. Sie zu erinnern: Es geht weiter. Es darf weh tun. Und man muss nicht alles allein tragen.

Doch mit diesem Wunsch kam auch eine ehrliche, unbequeme Frage: **Darf ich Coachin sein, obwohl ich selbst noch nicht „fertig“ bin?** Oder anders: Kann ich Menschen in herausfordernden Lebensphasen begleiten, wenn ich selbst noch nicht verheilte Wunden trage?

Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Sie verlangt nach Tiefe, Reflexion und Unterscheidungsvermögen. Im Laufe der Ausbildung wurde mir bewusst: Es ist ein Unterschied, ob ich aus einem Mangel heraus helfe, weil ich selbst gesehen werden will – oder ob ich mich bewusst dafür entscheide, Menschen auf Augenhöhe zu begleiten. Nicht, weil ich besser oder „schon weiter“ im Prozess bin, sondern weil ich mitgehen kann. Weil ich präsent bin. Und weil ich gelernt habe, dass die Lösung in jeder und jedem von uns bereits vorhanden ist. Übrigens: Niemand kann entscheiden, wer wie weit auf seinem oder ihrem Weg ist, denn jeder Weg ist individuell.

In dieser Arbeit möchte ich genau diesem Thema nachgehen: Der Verbindung von eigener Verletzlichkeit und professioneller Coachinghaltung. Ich werde auf theoretische Konzepte wie systemische Haltung, Resonanz und Selbsterfahrung eingehen und zugleich sehr persönliche Reflexionen teilen. Denn ich bin überzeugt: Unsere Biografie muss uns nicht im Weg stehen – sie kann uns zu präsenteren, wacheren, mitfühlenderen Begleiter:innen machen. Wenn wir bereit sind, ehrlich mit uns selbst zu sein.

## 2. Theoretischer Rahmen: Verletzlichkeit, Resonanz, Haltung und Selbstreflexion im Coaching

## **2.1 Verletzlichkeit als menschliche Grundkraft**

Brené Brown definiert Verletzlichkeit als „emotionales Risiko, Ausgeliefertsein, Unsicherheit“ (Brown, 2013, S. 37) – und gleichzeitig als Ursprung von Verbindung, Mut, Kreativität und Entwicklung. Sie beschreibt sie nicht als Schwäche, sondern als ein Zeichen von innerer Stärke: „Verletzlichkeit ist der Geburtsort von Liebe, Zugehörigkeit, Freude, Mut, Empathie und Kreativität.“ (ebd., S. 34).

Für mich bedeutet das: Verletzlichkeit ist nicht das Gegenteil von Professionalität, sondern ihre Grundlage. Denn wenn ich mich selbst nicht spüren kann, wie soll ich dann feinfühlig auf die Resonanz der anderen achten? In der Coachingpraxis begegne ich immer wieder dem Ideal, dass Coaches gefestigt, klar und stark auftreten sollten. Aber ich glaube nicht, dass Stärke bedeutet, unangreifbar zu sein. Sondern ansprechbar.

Brené Brown bringt es in einem Interview auf den Punkt: „Menschen folgen nicht denen, die perfekt sind – sondern denen, die echt sind.“ (Brown, 2010). Mit dieser Aussage kann ich mich persönlich identifizieren. In dem, was meine eigenen Werte sind, aber vor allem auch, meine eigene Erfahrung in Coaching- und Therapiesettings.

## **2.2 Resonanz – Beziehung, die berührt**

Der Soziologe Hartmut Rosa beschreibt Resonanz als eine Form von Beziehung, in der sich Subjekt und Welt gegenseitig berühren und verändern: „Resonanz ist keine bloße Reaktion – sie ist Antwortbeziehung.“ (Rosa, 2016, S. 298). Auch im Coaching geht es genau darum: nicht um Bewertung, nicht um Diagnostik, sondern um Beziehung auf Augenhöhe, in der sich beide Seiten innerlich bewegen lassen.

Ich spüre, dass echte Resonanz nur dann entsteht, wenn ich mich selbst mit einbringe, nicht im Sinne von Selbsterzählung, sondern in meiner inneren Präsenz. Es geht nicht darum, sich aufzulösen, sondern durchlässig zu sein. Klient:innen spüren, ob da jemand „anwesend“ ist – emotional, innerlich, menschlich.

Die systemische Haltung, wie sie u. a. von Arist von Schlippe und Jochen Schweitzer beschrieben wird, unterstützt diese Idee: Coaching ist nicht neutral im Sinne von distanziert, sondern allparteilich im Sinne von zugewandt. Ich kann nur allparteilich sein, wenn ich meine eigene Brille kenne. Und das heißt: Ich muss bereit sein, mich selbst zu reflektieren, auch in meiner Verletzlichkeit.

## **2.3 Professionelle Haltung: Nicht-Wissen, Präsenz und Verantwortung**

Ein zentrales Element systemischer Arbeit ist das sogenannte „Nicht-Wissen“ – die Haltung, dass die Klientinnen selbst Expertinnen für ihr Leben sind. Als Coachin bin ich nicht da, um Lösungen zu liefern, sondern um Räume zu halten, in denen sich eigene Lösungen zeigen können.

Fritz B. Simon spricht in diesem Zusammenhang von professioneller Bescheidenheit. Er schreibt:

*„Professionelle Haltung heißt, seine eigenen Grenzen zu kennen und nicht dem Irrtum zu unterliegen, man könne oder müsse Menschen retten.“ (Simon, 2009)*

Dieser Satz passt sehr gut zu meiner Erfahrung und Erkenntnis, die sich während meiner Coachinausbildung entwickelt und gezeigt hat. Eine unserer Trainerinnen hat einmal zusammengefasst, dass diese Haltung super entlastend ist, denn man müsse die Antworten für den/die Klient:in gar nicht wissen. Dabei hat es bei mir ‚Klick‘ gemacht und Rückblickend, hat das zu einem nicht unerheblichen Teil dazu beigetragen, meine Coachinhaltung zu schärfen. Gerade, wenn ich aus einer biografischen Prägung heraus stark mitfühlen kann, ist es eine tägliche Übung, nicht zu übernehmen, nicht zu wissen, nicht zu richten. Sondern präsent zu sein und offen für das, was sich zeigt. Haltung ist für mich heute nicht mehr nur ein Methodenkapitel, sondern ein innerer Zustand.

## **2.4 Selbstreflexion und Selbsterfahrung als professioneller Auftrag**

Selbstreflexion ist keine Kür im Coaching, sondern Voraussetzung für verantwortliches Arbeiten. Wer professionell begleiten will, braucht ein tiefes Verständnis der eigenen inneren Dynamiken. Nicht, um diese im Coachingprozess zu thematisieren, sondern um zu erkennen, wo blinde Flecken, Resonanzen oder Projektionen die Beziehung zum Gegenüber beeinflussen könnten.

Ein zentraler Bestandteil meiner Coachinausbildung bei InKonstellation war deshalb auch die kontinuierliche Selbsterfahrung: In Übungscoachings, in der Arbeit mit Aufstellungen, im Gruppenkontext. Die Selbsterfahrung war kein Zusatzmodul, sondern der Boden, auf dem alles steht. Es ging dabei nie um „Selbstoptimierung“, sondern um ein Verstehen: Wer bin ich, wenn ich coache? Was triggert mich? Was bringt mich aus der Haltung? Ich habe gelernt, wo ich innerlich „andocke“, welche Themen mich berühren und was es heißt, diesen inneren Prozess nicht zu verdrängen, sondern ihn bewusst in meine professionelle Haltung zu integrieren.

Meine Mentor-Trainerin Saskia Macht hat zu Beginn unserer der Ausbildung (sinngemäß) gesagt:

*„Am Ende der neun Monate werdet ihr euch untereinander besser kennen als manche enge Beziehungspersonen.“*

Und das war nicht übertrieben. Diese Tiefe entsteht, wenn man sich im Prozess verletzlich zeigt – in der eigenen Unsicherheit, mit inneren Mustern, manchmal auch mit Tränen. Die Gruppe wurde zum Resonanzraum, in dem Entwicklung möglich wurde.

Gerade weil Coaching kein neutraler Technikberuf ist, sondern ein Beziehungsberuf, bleibt die Arbeit an der eigenen inneren Klarheit ein fortlaufender Auftrag.

Selbsterfahrung bedeutet in diesem Sinne nicht, sich selbst „wegzuthrapieren“, sondern mit sich in Kontakt zu kommen: ehrlich, freundlich und mit der Bereitschaft, sich als Mensch in Entwicklung zu sehen. Erst aus dieser Haltung heraus darf Coaching zu einer tragfähigen, echten und gleichzeitig verantwortungsvollen Begleitung werden.

### **3. Reflexion der eigenen Rolle als Coachin**

#### **3.1 Meine ursprüngliche Motivation**

Ich bin ein Mensch, dessen Leben von prägenden Erfahrungen gezeichnet ist. Erfahrungen, die Spuren hinterlassen haben, manche davon traumatisch. Lange Zeit war mir das nicht bewusst. Ich funktionierte gut, war hilfsbereit, aufmerksam und oft müde, getriggert, ängstlich. Ein leiser Wunsch zog sich durch viele Lebensphasen: Wenn ich selbst nicht gesehen wurde, dann wollte ich wenigstens andere sehen – oder vielleicht hatte ich insgeheim auch die Hoffnung, selbst gesehen zu werden, wenn ich hilfreich bin.

Diese Motivation war subtil, aber wirksam. Ich wollte etwas zurückgeben, vielleicht auch etwas rückgängig machen. Erst in der Ausbildung zur systemischen Coachin habe ich diesen Wunsch ehrlich hinterfragt. Warum will ich Coachin sein? Was treibt mich *wirklich* an?

#### **3.2 Die Begegnung mit eigenen Mustern**

In der Selbsterfahrung habe ich begonnen, mein eigenes inneres System besser zu verstehen. Ich habe erkannt, dass Helfen nicht automatisch gleichzusetzen ist mit Halten und dass der Wunsch, gebraucht zu werden, manchmal mehr mit mir zu tun hat als mit dem Gegenüber.

Ich habe gelernt, genauer hinzusehen: Kommt mein Impuls aus einem ehrlichen "Hin zu" Menschen oder will ich eigentlich einem Teil in mir entkommen, der sich lange nicht gesehen fühlte?

Diese Fragen waren nicht bequem. Aber sie waren heilsam. Ich konnte beginnen, zwischen echter Präsenz und kompensierendem Helfen zu unterscheiden. Und ich habe erfahren, dass ich auch dann wirksam bin, wenn ich nicht alles "richtig" mache. Dass meine Authentizität wichtiger bzw. einflussreicher ist als mein Perfektionismus.

### **3.3 Der innere Shift: vom Mangel zur Haltung**

Heute entscheide ich mich bewusst für das "Hin zu". Ich will nicht mehr helfen, um mich zu bestätigen, sondern begleiten, weil ich es kann. Weil ich Menschen mit ehrlichem Interesse, auf Augenhöhe und mit einer offenen Haltung begegnen will. Und, um ehrlich zu sein, das ist manchmal eine große Herausforderung. In diese Haltung muss ich mich vor jedem Coachinggespräch bewusst selbst führen und sicherlich gelingt mir das an manchen Tagen besser als an anderen.

Meine Vergangenheit macht mich nicht automatisch zur besseren Coachin. Aber sie hat mir Entwicklung ermöglicht. Sie macht mich wachsam, präsent, berührbar. Ich weiß, wie es sich anfühlt, nicht verstanden zu werden. Und ich weiß, wie wertvoll es ist, wenn jemand einem wirklich zuhört – ohne Bewertung, ohne Ablenkung.

Diese Haltung entsteht nicht durch Technik, sondern durch innere Arbeit. Und sie bleibt ein Weg, kein Ziel. Ich bleibe wach dafür, wann alte Muster sich zeigen wollen. Ich nehme sie nicht als Feind wahr, aber ich lasse sie nicht mehr die Führung übernehmen.

### **3.4 Wie mich dieser Weg heute als angehende Coachin prägt**

Ich weiß heute besser, wo meine Verantwortung beginnt und wo sie endet. Ich weiß, dass meine Geschichte nicht ins Zentrum gehört, aber mitwirkt, als stiller Resonanzraum und mit ganzheitlichem Verständnis.

Wenn ich mit Klient:innen arbeite, bemühe ich mich, ganz da zu sein. Nicht überlagert von eigenen Themen, nicht gesteuert vom Wunsch, zu gefallen. Sondern offen, mitfühlend und klar.

Ich nutze Supervision, Austausch und regelmäßige Reflexion, um meine eigene Haltung immer wieder zu prüfen. Und ich glaube fest daran, dass Verletzlichkeit – bewusst gelebt – eine Kraftquelle ist, keine Schwäche.

Denn genau das will ich in meiner Coachingpraxis verkörpern: Mut zur Unvollkommenheit, Klarheit in der Rolle, und eine echte Verbindung die Raum lässt, statt ihn zu füllen.

## **4. Verletzlichkeit und Scham als Thema in meiner Coachingpraxis**

Verletzlichkeit und Scham sind zentrale menschliche Erfahrungen, die oft im Verborgenen bleiben, gerade weil sie mit Unsicherheit, Angst vor Ablehnung und Selbstzweifeln verbunden sind. Im Coaching sind diese Themen dennoch von großer Bedeutung, denn sie berühren den Kern der persönlichen Entwicklung und der inneren Haltung. In meiner eigenen Entwicklung habe ich erkannt, wie befreiend es sein kann, wenn Menschen den Mut finden, ihre Verletzlichkeit zuzulassen und ihre Scham zu reflektieren, statt sie zu verdrängen oder zu verstecken.

Brené Brown beschreibt diesen Weg sehr eindrücklich:

*„Der Weg der Verletzlichkeit ist kein Weg, den wir autark beschreiten können. Wir brauchen Unterstützung. Wir brauchen Menschen, die uns neue Wege ausprobieren lassen, ohne über uns zu urteilen. Wir brauchen eine Hand, die uns wiederaufrichtet, wenn uns jemand in der Arena ein Bein gestellt hat (was, wenn wir mutig sind, sicher ab und zu vorkommen wird).“ (Brown, 2013, S. 71)*

Dieses Bild von der „Hand, die wiederaufrichtet“ fasst für mich zusammen, was gute Begleitung im Coaching ausmacht: einen geschützten Raum zu schaffen, in dem Verletzlichkeit nicht als Schwäche gilt, sondern als Quelle von Wachstum und Authentizität. Ein Raum, der geprägt ist von Akzeptanz, Empathie und dem Mut zur Unvollkommenheit.

Als Coachin sehe ich mich in der Rolle dieser unterstützenden Hand – als jemand, der genau dann präsent ist, wenn die Unsicherheit groß ist und das Bedürfnis nach Sicherheit und Annahme besonders spürbar wird. Ich möchte Klient:innen ermutigen, ihre Schamgefühle ehrlich wahrzunehmen und zu verstehen, ohne sich dafür zu verurteilen. Denn Scham ist kein Makel, sondern ein Signal, das auf wichtige innere Bedürfnisse und Grenzen hinweist. Durch das bewusste Wahrnehmen und Reflektieren dieser Gefühle kann innere Freiheit entstehen.

Dabei ist mir bewusst, dass dieser Prozess nicht immer linear oder leicht verläuft. Es braucht Zeit, Vertrauen und die Bereitschaft, sich auf Unbekanntes einzulassen. Ich begleite meine Klient:innen auf diesem Weg behutsam, mit Offenheit und Respekt vor ihrem individuellen Tempo. Meine eigene Bereitschaft, mich als Mensch mit Verletzlichkeit zu zeigen, hilft mir dabei, eine Atmosphäre zu schaffen, die Vertrauen und Resonanz fördert.

In meinem Coachingprofil möchte ich diese Haltung klar verankern: Ich biete nicht nur fachliche Unterstützung, sondern auch menschliche Nähe und Echtheit. Mein Ziel ist es, Menschen zu stärken, die mutig sind, sich trotz Unsicherheiten auf den Weg zu machen – auf dem Weg zu mehr Selbstakzeptanz, innerer Klarheit und einem Leben, das getragen ist von der Kraft der Verletzlichkeit.

## **5. Fazit**

Am Beginn dieser Arbeit stand die ehrliche, unbequeme Frage: Darf ich Coachin sein, obwohl ich selbst noch nicht „fertig“ bin, noch nicht „geheilt“? Die intensive Auseinandersetzung mit theoretischen Konzepten und meiner eigenen Biografie während der Ausbildung hat diese Frage nicht nur beantwortet, sondern transformiert. Ich habe erkannt, dass Professionalität im Coaching nicht in Makellosigkeit liegt, sondern in der mutigen Bereitschaft, die eigene Verletzlichkeit anzuerkennen und als authentische Ressource einzusetzen.

Verletzlichkeit ist, so wurde mir klar, kein Risiko, das es zu vermeiden gilt, sondern eine fundamentale menschliche Kraft. Sie bildet die Brücke zu echter Resonanz und ermöglicht eine Tiefe der Verbindung, die über bloße Methodenanwendung hinausgeht. Im Kern ist es die Akzeptanz der eigenen Unvollkommenheit, die es uns erlaubt, in Resonanz mit anderen zu gehen und einen sicheren Raum zu halten, in dem auch sie ihre eigene Wahrheit finden können.

Die größte Lektion meiner Ausbildung war der Übergang von einem Helfen, das aus persönlichen Defiziten entstand, zu einem bewussten Begleiten, das auf innerer Klarheit und Haltung beruht. Er hat mir gezeigt, dass meine Geschichte mich nicht disqualifiziert, sondern im Gegenteil mich befähigt, nicht als "fertige" Coachin, sondern als menschliche Begleiterin. Diese Haltung erfordert kontinuierliche Selbstreflexion, das Bewusstsein für eigene Muster und die Bereitschaft, präsent zu sein, ohne „retten“ oder übernehmen zu wollen.

Meine wichtigste Erkenntnis ist: Es geht nicht darum, eine perfekte Coachin zu sein, sondern eine echt menschliche. Das bedeutet, Unsicherheiten auszuhalten, Fehler zuzulassen und dennoch mit Empathie und Klarheit präsent zu bleiben. Genau darin liegt die tiefste Kraft des Coachings, im bewussten Sich-Zeigen, im Mut zur Unvollkommenheit und in der Überzeugung, dass die Lösung in den Klient:innen selbst liegt.

Ich finde Coaching ist ein Raum für Menschlichkeit, und diese lebt von unserer Bereitschaft, uns verletzlich zu zeigen. Ich möchte in meiner Coachingpraxis einen Raum schaffen, in dem meine Klient:innen diesen Mut ebenfalls finden können – den Mut zum Unperfekten, der zur wahren Stärke wird.

Ich möchte dir liebe Leserin, lieber Leser zum Abschluss meiner Arbeit gerne eine Frage schenken, die ich in Brené Browns Buch entdeckt habe und die mich sehr beschäftigt und berührt hat: *„Was ist das Risiko wert, selbst wenn ich scheitere?“*

## 6. Literaturverzeichnis

- Brown, Brené (2013): Verletzlichkeit macht stark: Wie wir uns öffnen, ohne schwach zu sein. München: Kailash Verlag.
- Forster, Heike (2018): Die professionelle Identität von Coaches. Wiesbaden: Springer VS.
- Lauenstein, Benedikt (2022): Ethik im Coaching. Wiesbaden: Springer Gabler.
- Miller, Alice (1979): Das Drama des begabten Kindes. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

- Rosa, Hartmut (2016): Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Schlippe, Arist von / Schweitzer, Jochen (2016): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Weber, Gunthard (2001): Beratung ohne Ratschlag. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.