

Ausbildung als Systemische Coach Bei InKonstellation – Modul Januar 2025

Abschlussarbeit zum Thema Yogaelemente in der Systemischen Coachingpraxis

von Simona Kraus

Gliederung

1. Einleitung
2. Hauptteil
 - 2.1 Systemisches Coaching – mein kurzer Überblick
 - 2.2 Yoga im Überblick
 - 2.3 Yogaübungen und deren positive Effekte
 - 2.4 Auswahl und Einsatz von Yogaübungen im Systemischen Coaching
 - 2.5 Herausforderungen und Lösungsansätze
3. Schlussgedanke
4. Literaturverzeichnis

Einleitung

Die Zeit meiner Ausbildung als Systemische Coach ist für mich eine spannende Reise, die von vielen bereichernden Inhalten, Menschen und Erkenntnissen geprägt ist. Ich erlerne, wie ich Menschen als systemische Coach in herausfordernden Situationen optimal begleiten kann. Das ist für mich eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe, der ich ein hohes Maß an Wertschätzung und Respekt entgegenbringe und bei deren Erfüllung ich das mir Mögliche einbringen möchte um Menschen dabei zu unterstützen, die für sie passenden Entwicklungsschritte zu gehen. In die Kategorie „das mir Mögliche“ fällt für mich auch Yoga, denn es ist für mich wie eine Super-Ressource und prägt meine Lebenseinstellung und Haltung tiefgehend. Zu wissen, dass ich jederzeit darauf zurückgreifen kann, wenn ich in eine stressige oder herausfordernde Situation gelange, steigert meine Zuversicht und Stärke enorm. Ich führe dies darauf zurück, dass ich bereits, in einer nicht zu übersehenden Anzahl von Situationen, erlebt habe, dass meine Yogapraxis mich lang- und auch kurzfristig dabei unterstützt hat, Herausforderungen mit gesteigertem Fokus, Gelassenheit, Offenheit, einem klaren Geist und einem guten Draht zu mir und meinen Emotionen zu bewältigen. Aufgrund dessen ist es mir ein Herzensanliegen in der vorliegenden Arbeit aus meiner Sicht als angehende Systemische Coach und mit meinem Wissen und meiner Erfahrungen als ausgebildete Yogalehrerin, praxisnah, handlich und persönlich darzulegen, wie die Kombination aus Systemischem Coachings und Yoga gelingen und dabei unterstützen kann Klient*innen optimal in ihrem Entwicklungsprozess zu begleiten. Hierzu gibt es nach meiner Einschätzung verschiedene Kombinationsmöglichkeiten und Varianten, die je nach Vorliebe der Klient*innen sowie dem Rahmen und dem Setting variieren. In der vorliegenden Arbeit konzentriere ich mich vor allem auf die Darstellung der bedarfsgerechten und zielorientierten Integration von Yogaübungen in die Systemische Coachingspraxis.

Hauptteil

Systemisches Coaching – Mein kurzer Überblick

Im ersten Schritt möchte ich dieser Arbeit mein Verständnis von Systemischem Coaching sowie meinen Anspruch an mich als Systemische Coach zu Grunde legen.

Mein Verständnis orientiert sich dabei stark an den Inhalten, die mir in meiner Ausbildung vermittelt werden. Systemisches Coaching kann beschrieben werden als Hilfe zur Selbsthilfe sowie als ein lösungs- und zielorientierter Dialog über berufliche und private Fragen, zur Förderung des persönlichen Wachstums, der Selbstreflexion und der Wahrnehmung des Erlebens in Stresssituationen, Veränderungsprozessen, Konfliktsituationen/bei Wachstum, Neuanfängen oder Entscheidungen. Es soll seitens der/des Coach keine Lösung vorgegeben werden, sondern eine Begleitung und Anregung auf Prozessebene zur Freisetzung von den dem/der Klient*in innewohnenden Potenzialen zur Lösungsfindung und -umsetzung, erfolgen. Die Aktivierung und Nutzung von vorhandenen Ressourcen, die Verbesserung der Selbstmanagementfähigkeit, die Förderung von Kommunikationsstrukturen und Verhaltensveränderungen, der Aufbau mentaler Stärke sowie das Treffen von Entscheidungen etc. sollte entsprechend der individuellen Zielsetzung der/des Klient*in erreicht werden. Um dies zu realisieren ist es Aufgabe der/des Coach/es unter Einsatz passender Methoden und systemischer Fragetechniken die/den Klient*in dabei zu unterstützen, zu reflektieren, zu dissoziieren, neue Perspektiven zu entdecken und einen Perspektivwechsel zu vollziehen, Denkräume zu erweitern und Neue zu explorieren sowie die Selbstwahrnehmung und den Zugang zu den eigenen Emotionen zu verbessern. Die Haltung der/des Coach/es ist dabei offen, wertschätzend, neutral, neugierig, systemisch und konstruktivistisch. (Inkonstellation (2025); Skript zur Ausbildung zum systemischen Coach. Köln)

Aus diesem Verständnis wird deutlich, dass es sich beim Systemischen Coaching um einen sehr anspruchsvollen und intensiven Prozess handelt, der Qualitäten wie Konzentrationsfähigkeit, Offenheit, geistige Flexibilität, Selbstwahrnehmungsfähigkeit sowie einen guten Kontakt zu sich selbst und seinen Emotionen etc. seitens der/des Klient*in (und auch der/s Coach/es) voraussetzt. Nun befinden sich Menschen nicht immer in der entsprechenden Verfassung und befinden sich wohlmöglich insbesondere in einer Lebenssituation, in der sie eine/n Coach aufsuchen, in einer herausfordernden geistigen, körperlichen und emotionalen Konstitution. Genau hier ist ein sinnvoller Ansatzpunkt für den Einsatz von Elementen aus dem Yoga.

Yoga im Überblick

Yoga ist eine mehrere tausend Jahre alte Philosophie und Praxis(anleitung) aus Indien, die ursprünglich als spiritueller Weg zur Selbsterkenntnis entwickelt wurde. Der Begriff „Yoga“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Verbindung“ oder „Einheit“. Gemeint ist hiermit die Verbindung von Körper, Geist und Bewusstsein. Erste Hinweise finden sich bereits in den vedischen Schriften (ca. 1500–500 v. Chr.) Systematisch ausgearbeitet wurde Yoga in den Yoga-Sutras des Patanjali (ca. 2. Jh. v. Chr. – 4. Jh. n. Chr.), einem der grundlegenden Werke der Yoga-Tradition. Hier wird Yoga zusammengefasst als „das Zur-Ruhe-Bringen der Bewegungen des Geistes.“(Patanjali, Yoga-Sutra I.2) Im achthgliedrige Pfad (Aṣṭāṅga-Yoga) nach Patanjali beschreibt dieser Yoga als einen achthgliedrigen Weg, der die Stufen zur inneren Sammlung und Selbstentwicklung aufzeigt. Diese Abhandlung liest sich wie ein Hilfsprogramm, dass dabei unterstützt, den lebenslangen Weg des Yoga zu gehen.

1. Yama - der Umgang mit der Umwelt - ethische Leitlinien (z. B. Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit)
 2. Niyama - der Umgang mit sich selbst - persönliche Disziplin (Reinheit, Genügsamkeit, Selbststudium)
 3. Āsana - der Umgang mit dem Körper - Körperhaltungen
 4. Prāṇāyāma - der Umgang mit dem Atem –Atemlenkung
 5. Pratyāhāra - der Umgang mit den Sinnen - Rückzug der Sinne
 6. Dhāraṇā - Konzentration
 7. Dhyāna - Meditation
 8. Samādhi - das Höchste - Versenkung, innere Einheit, innere Freiheit
- (1-5 -> praktischer Weg; 6-8 -> königlicher Weg)

Ursprünglich hatten die Asanas vor allem die Aufgabe, den Körper darauf vorzubereiten, langfristig stabil und schmerzfrei in einer Sitzhaltung zu bleiben, damit längere Meditation möglich war („sthira-sukham-āsanam“, Yoga-Sutra II.46). Die heutige Vielfalt der Haltungen entwickelte sich später, insbesondere im Hatha-Yoga, und wird heute auch zur Förderung von Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden praktiziert. Es werden dementsprechend verschiedenen Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen) bestimmte Wirkungen auf Körper und Psyche zugeschrieben.

Sowohl global als auch in den Regionen, wo Yoga seine Wurzel hat, wurde die Wirkung, von Yoga, insbesondere von den Körper- und Atemübungen sowie der Meditation, zunehmend erforscht. So gibt es mittlerweile Studien, die belegen, dass die Yogapraxis Stress reduziert, die Konzentration steigert, das Herz-Kreislauf-System unterstützt und das Immunsystem stärkt. Auch psychische Effekte, wie die Verringerung von Angst, Depressionen und Schlafstörungen, sind gut dokumentiert (Büssing, Michalsen, Khalsa, Telles & Sherman, 2012).

„Yoga stellt eine sowohl präventive als auch therapeutische Maßnahme dar, die körperliche, emotionale und spirituelle Dimensionen integriert.“

(Büssing et al., 2012, Yoga as a Therapeutic Intervention)

Dementsprechend wird Yoga heute als ganzheitliche Praxis verstanden, die Körper, Geist und Emotionen miteinander verbindet. Unter Yoga werden sowohl spirituelle als auch gesundheitsfördernde Aspekte vereint. Meine Yogaausbilder von Siddhi Yoga International haben diesen Wert während meiner gesamten Ausbildung betont, und nachdrücklich darauf hingewiesen, dass es die Aufgabe der Yogis, Yoginis, Yogalehrer etc. ist, diesen Schatz mit möglichst vielen Menschen zu teilen, so dass diese von der positiven Wirkung profitieren können.

Insgesamt sollte durch den kurzen Überblick über Yoga deutlich werden, dass Yoga ein lebenslanger spiritueller Weg ist und gleichzeitig als ein umfangreiches Übungssystem gilt, welches Anleitungen zu Körperübungen- Atemübungen, meditativer Praxis uvm. bietet, die positive Effekte auf kognitiver, emotionaler sowie physischer Ebene (Kopf, Herz und Hand) haben.

Yogaübungen und deren positiven Effekte

Um dies zu spezifizieren, stelle ich im Folgenden anhand der eben genannten Effekte eine Auswahl von Yogaübungen vor, die sich nach meiner Einschätzung für den Einsatz in der Systemischen Coachingpraxis eignen. Um die Auswahl der jeweiligen Übungen zu erleichtern, habe ich eine kleine Arbeitshilfe in Form einer Übersicht entwickelt. Die Übersicht zeigt je einen Bereich positiver Effekte wie beispielsweise „Energetisierung, Anregung“, ordnet diesem Bereich einige Körper- und, oder Atemübungen zu, zeigt ein bis zwei Bilder zu der Übung (eher schemenhaft, da die Arbeit auf der InKonstellations-Website veröffentlicht wird) und ergänzt Kommentare, wenn dies erforderlich scheint.

Der angegebene link führt zu einer Audiodatei mit einer kurzen Übungsanleitung. Eine umfangreichere Deskription der einzelnen Übungen würde den Rahmen der vorliegenden Arbeit sprengen. Allerdings bietet sowohl das Internet als auch die Fachliteratur weitergehende Infos und umfangreiche Beschreibungen zu allen aufgeführten Asanas und Pranayamas. Meine Empfehlung für einen schnellen und fundierten Überblick sind zwei Kartensets, mit welchen ich gerne arbeite sowie eine Website mit grundlegenden Infos rund um Yoga:

- WorkoutLaps (o.J.). *Yogakarten – Professionelles Lernen, Yoga-Sequenzen und visueller Praxis-Guide (3. Aufl.)*. Sheridan, Wyoming: WorkoutLabs
- Stevens, M. – *Yoga-Haltungen korrigieren:Über 100 Übungskarten mitBegleitbuch (2.Aufl.)*. München: Riva Verlag
- YogaEasy (o.J.). *YogaEasy – Dein Online-Yogastudio*. Verfügbar unter <https://yogaeasy.de/>

Im Kontext der Zielsetzung, die Yogaübungen in den Prozess des systemischen Coachings zu integrieren, empfehle ich Übungen, die man einfach anleiten und umsetzen kann, da die Übungen im Dienste des Coachingprozess stehen und die yogische Anleitung nicht dominieren sollten. Außerdem ist zu berücksichtigen, dass es bei den positiven Effekten zu Dopplungen und Überschneidungen kommen kann.

Im Anschluss an die Übersicht gehe ich auf die Auswahl und die Einsatzmöglichkeiten passender Übungen ein.

Übersicht Yogaübungen und ihre positiven Effekte

Positive Effekte	Yogaübung	Bild mit Audiodiskreption
Bewusstsein und Präsenz	Tadasana - Berghaltung	 Diese Übung ist ein Allrounder s.u. https://youtu.be/MhcorGWWXGw
Energetisierung, Vitalsierung, Anregung	Ardha Matsyendrasana - halber Drehsitz des Matsyendra	 - Diese Übung eignet sich mehr für den Einsatz im Laufenden Prozess und für bewegungsaffine Menschen - Achtung: Knie, Hüften und Nacken https://youtu.be/CwCPd_oslis
	Utthita Tadasana – Fünfsackiger Stern	 Diese Übung ist auch besonders gut geeignet wenn Energie für einen mutigen nächsten Schritt benötigt https://youtu.be/e_JT9wOyTI

	Kapalbhata - Schädel-Leuchten-Atmung 🫁		Atemübungen brauchen eine gute Kenntnis der Übung und etwas Zeit. Dies sollte dringend für einen stimmigen Coachingprozess berücksichtigt werden
Beruhigung, Stresslinderung	Baddha Konasana - Schmetterling		https://youtu.be/3XssumMZLZs
	Shavasana - Totenstellung		Diese Übung eignet sich gut um den Abschluss vorzubereiten und für Fantasiereisen https://youtu.be/NSdIGeAcrIk
	Bhramari pranayama – Bienen Atmung 🫁		Atemübungen brauchen eine gute Kenntnis der Übung und etwas Zeit. Dies sollte dringend für einen stimmigen Coachingprozess berücksichtigt werden https://youtu.be/pjdmdf2qjhQ

	Bauchatmung in der Berghaltung (auch im Schneidersitz möglich) 🫁	 Die Bauchatmung ist auch eine schöne Vorbereitung auf Methoden bei der die Klient*innen sich mit Ihren Gefühlen verbinden sollten
Konzentrationsförderung, Fokus	Padmasana -Lotussitz	 <a data-bbox="1034 1079 1485 1115" href="https://youtu.be/3XssumMZLZs">https://youtu.be/3XssumMZLZs
	Malasana – Girlande	 <a data-bbox="1034 1552 1469 1588" href="https://youtu.be/e7YO5kdeaws">https://youtu.be/e7YO5kdeaws
	Utkata Konasana – Kraftvolle Winkelpose	 <a data-bbox="1034 2009 1490 2045" href="https://youtu.be/QBFWZUQIGTo">https://youtu.be/QBFWZUQIGTo

	Ujjayi pranayama – Siegreicher Atem 🫁	 Atemübungen brauchen eine gute Kenntnis der Übung und etwas Zeit. Dies sollte dringend für einen stimmigen Coachingprozess berücksichtigt werden https://youtu.be/GCx0IA_q8uI
	Tadasana - Berghaltung	 https://youtu.be/MhcorGWWXGw
	Virabhradrasana II - Krieger II	 Diese Übung ist gut geeignet zur Zielfokussierung und auch eine schöne Vorbereitung auf „Way forward“ https://youtu.be/7yVujiRn7Ow
Öffnung	Tadasana - Berghaltung mit Kaktusarmen	 https://youtu.be/MStH8Is-ypg

	Simhasana – Löwe	 Diese Übung erfordert ein bisschen Mut https://youtu.be/iPuT4rEDpuE
Gleichgewicht	Tiryaka Tadasana – sich wiegende Palme	 Die Dynamik dieser Übung ist geeignet um Bewegung in festgefahrene Situationen im Coaching zu bringen und eine Gleichgewicht herzustellen https://youtu.be/NWQoG5g1M-A
	Vrksasana – Baum	 https://youtu.be/69x-GzUEMDk

(Eigenes Bildmaterial)

Auswahl und Einsatz von Yogaübungen im systemischen Coaching

Die Auswahl und der praktische Einsatz der passenden Yogaübungen sollte achtsam und wohlüberlegt erfolgen. Es ist unerlässlich die Coachees, die jeweilige Situation und das gesamte Setting gut im Blick zu haben und sensibel wahrzunehmen, wie sich die Bedarfslage darstellt. Yogaerfahrung und -nähe der Klient*innen sollten ebenfalls bei der Abwägung geeigneter Übungen Berücksichtigung finden.

Es gibt einige Asanas, die immer gut passen, wie beispielweise die Berghaltung, weil hier Erdung, Bewusstsein, Gleichgewicht, Fokussierung der praktizierenden Person gefördert werden. So ist die Berghaltung sowohl eine wunderbare Übung für den Eintritt in den Coachingraum als auch gut einsetzbar zur Vorbereitung auf eine methodische Intervention, bei der die/der Coachee gut mit sich verbunden und fokussiert sein sollte. Aber es gibt auch andere Übungen, die etwas spezifischer eingesetzt werden sollten.

Im Folgenden möchte ich exemplarisch typische KlientInnen-Konstitutionen darstellen, die uns im Prozess eines Systemischen Coachings begegnen können und meine Vorschläge zum Einsatz passender Yogaübung machen. Dann möchte ich noch geeignete Eröffnungs- und Abschlussübungen darstellen, die Vorbereitung von methodischen Interventionen durch den Einsatz von Yogaübungen umreißen und noch Elemente des Yogas als eine Ressource für die/den Coach ansprechen.

a) Yogaübungen im Systemischen Coaching entsprechend der KlientInnen-Konstitution

- Supergestresst und busy -> Übung aus dem Bereich „Beruhigung, Stresslinderung“ -> z.b. Bauchatmung in der „Berghaltung“ oder im Schneidersitz
- Erschöpft und ausgebrannt -> Übung aus dem Bereich „Energetisierung, Belebung, Vitalisierung“ -> Abfolge aus der „Berghaltung“ und dem „Stuhl“ (z.b. zu Beginn) oder die „Kraftvolle Winkelpose“ bei Erschöpfung vor einer fordernden Intervention
- Gedankenkreisend -> Übungen aus den Bereichen „Gleichgewicht“ und/ oder „Konzentrationsförderung, Fokus“ -> der „Baum“ und/oder „KriegerII“
- Blockiert-> Übungen aus dem Bereich „Öffnung“ -> die „Berghaltung“ mit Kaktusarmen oder der „Löwe“ (für Mutige:)) oder die „sich wiegende Palme“ (ist aus dem Bereich „Gleichgewicht“, aber dynamisch).

b) Yogaübungen zur Eröffnung des Coachingraums: Die Coachingsitzung begreife ich als einen „geschützten“ Raum für Entwicklung, Wachstum, Bewältigung etc.. Die KlientInnen nehmen sich kostbare Zeit, bringen Mut und Vertrauen auf, um in diesen Raum einzutreten und sich darin zu öffnen und investieren auch einen beträchtlichen finanziellen Betrag. Um all dies zu würdigen, der/dem Klient*in die Möglichkeit zu geben anzukommen und sich

mit der Situation zu verbinden, eignen sich verschiedene der Körper- und Atemübungen.

Die Berghaltung, oder wenn körperlich nicht möglich eine Sitzposition, mit Bauchatmung eignen sich sehr schön um den Eintritt zu gestalten. Je nachdem, wie der Klient ankommt (gilt auf für digitales Ankommen) kann man eine weitere Übung anschließen (siehe Punkt a)).

- c) Yogaübungen zum Abschließen des Coachingraums: Eine Coachingsitzung kann eine intensive, fordernde, anstrengende aber auch spannende und bereichernde Erfahrung sein. Um dies gemeinsam zu würdigen und auch hier den Übergang, in diesem Fall das Austreten aus dem Coachingraum, bewusst zu erleben und zu markieren, dass nun eine weitere Phase beginnt, in der man bezogen auf das Coachingthema wie vereinbart weiterarbeitet, eignen sich, je nachdem, was die/der Klient*in momentan braucht, Übungen aus dem Bereich „Stabilisierung“ und „Entspannung“. Für KlientInnen die sehr yogaaffin sind könnte man zum Abschluss noch ein Mantra einführen. Hierfür eignet sich ein neuer Glaubenssatz o.ä..
- d) Yogaübungen zur Vorbereitung auf die Anwendung verschiedener Coaching-Methoden: Als systemische/r Coach, beobachte man, welche Methoden den Klient*innen besonders viel Aufmerksamkeit, Konzentration oder emotionale Offenheit etc. abverlangen. Um sie bestmöglich auf diese Anforderungen vorzubereiten, können Yoga-Elemente gezielt eingesetzt werden. So können kurze Atem- oder Körperübungen die Präsenz und innere Ruhe sowie die Konzentrationsfähigkeit und den Zugang zu den eigenen Emotionen über den Körper fördern, bevor Methoden wie das Innere Team, die Affektbilanz, die Timeline oder das Tetralema angewendet werden. Beispielsweise hilft eine Körperübung aus dem Bereich „Konzentrationsfähigkeit, Fokus“ wie der „Lotussitz“ und/oder der „siegreiche Atem“, die Gedanken zu zentrieren, bevor das Innere Team erkundet wird. Übungen aus dem Bereich „Energetisierung, Anregung“ wie der „fünfsackige Stern“ können die Klient*innen mit der nötigen Power ausstatten bevor die Timeline visualisiert oder begangen oder ein Tetralema zur Entscheidungsfindung genutzt wird. Auch das Setzen von Ankern unter Einbezug aller Sinne, kann durch Einsatz von Yogaübungen vorbereitet und intensiviert werden. Hier ist die „Berghaltung“ mit Bauchatmung eine gute Wahl um die Präsenz zu steigern,

die Selbstwahrnehmung zu schärfen und sich mit seinen Emotionen zu verbinden und diese zu verkörpern.

- e) Yogaübungen als Ressource für die/den Coach/es: Eine Coachingsitzung ist natürlich auch für den Coach ein anspruchsvoller, intensiver und herausfordernder Prozess. Hier bieten sich ebenfalls Elemente aus dem Yoga, wie Atemübungen, Körperübungen oder eine kurze Meditation an, um sich emotional, geistig und körperlich auf die Sitzung vorzubereiten und in der Folge professioneller als Coach agieren zu können. Auch nach einer bzw. gerade zwischen zwei Sitzung eignen sich Übungen die beruhigen, energetisieren und konzentrationsförderlich sind. Dies ist wichtig um für sich als Coach körperlich und psychisch zu sorgen.

Herausforderungen und Lösungsansätze

Meiner Einschätzung nach birgt der Einsatz von Yogaelementen im Systemischen Coaching vor allem Chancen aber auch Herausforderungen. Da ich die Chancen bereits ausgiebig dargestellt und beleuchtet habe möchte ich nun die Risiken bzw. Herausforderungen, die es zu berücksichtigen gilt, zusammenfassen und darauf eingehen wie man diesen erfolgreich begegnen kann.

Es ist mir wichtig zu Beginn darauf hinzuweisen, dass man Yogaübungen nur bei gesundheitlicher Eignung der Übenden durchführen sollte. Hier ist es unerlässlich, dass man sich mit diesen Aspekten befasst, bevor man entsprechende Übungen in sein Repertoire als Coach aufnimmt. Einige Körperübungen und Atemübungen sollten nicht von Schwangeren oder Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Bluthochdruck, Asthma oder orthopädischen Einschränkungen ausgeführt werden. Bei erwachsenen KlientInnen liegt es natürlich auch in deren Verantwortung abzuwägen, welche Übungen sie durchführen können und wollen. So hat es sich für meine eigene Praxis bewährt meine KlientInnen nach einem Input zu gesundheitlichen Risiken von speziellen Übungen, darauf hinzuweisen, dass sie dies auch selbst im Blick behalten sollten.

Ein anderer möglicher Fallstrick ist der übertriebene und überbetonte Einsatz von Yogaelementen im Systemischen Coaching. Hier besteht die Gefahr, dass das Profil der Rolle der/des Systemischen Coach/es und damit des gesamten Coaching-Settings aufweicht, so dass eine Mischung aus Therapie, Training und Coaching entsteht, was zu Unsicherheiten bei den Beteiligten und einer Verringerung der Effizienz des Prozesses führen kann. Bleibt man aber in seiner Rolle als Systemische/r Coach sowie beim entsprechenden methodischen Repertoire, verfolgt den Prozess des Systemischen Coachings bewusst und bietet den KlientInnen den Einsatz von achtsam ausgewählten Yogaelementen transparent an, können diese Elemente eine passende und hilfreiche Ergänzung sein.

Es ist auch denkbar, dass Yogaelemente ziellos, vorschnell, unüberlegt eingesetzt werden und so die volle Entfaltung der Wirkung der Interventionen aus dem systemischen Coaching gestört und überlagert wird. Hier ist es wichtig achtsam im Einsatz von Yogaübungen zu sein und diese in Situationen anzuwenden, wo sie die Wirkung des Systemischen Coachings unterstützen und komplementär dazu arbeiten.

Ein weiteres Risiko ist eine ungünstige Passung zum Setting oder bezüglich der Klient*innen, so dass der Einsatz als unpassend oder störend wahrgenommen wird. Um dies zu vermeiden ist es sinnvoll sich bereits im Vorfeld damit auseinanderzusetzen, welche Übungen in welcher Situation und bei welchen Klient*innen passend erscheinen. Des Weiteren ist auch bezüglich dieses Aspekts das Thema Transparenz hilfreich. Man kann bereits im Vorfeld z.B. auf der eigenen Website oder im Vorgespräch darauf hinweisen, dass man Elemente des Yogas in seine Coachingarbeit integriert und auch im Verlauf des Coachings Yogaübungen als ein Angebot formulieren, also die KlientInnen dazu einladen.

Es besteht bei lange zurückliegender Weiterbildung und mangelnder Vorbereitung die Gefahr kompetenztechnisch an seine Grenzen zu gelangen und bezüglich der Anleitung, anatomischer Aspekte oder des philosophischen Hintergrunds Unsicherheiten zu entwickeln. Diesbezüglich sollte man sich stets auf dem Laufenden halten, gut vorbereiten sowie bei Unsicherheiten nach dem Motto Qualität statt Quantität verfahren und sich dementsprechend nur auf einige wenige, einfache Übungen konzentrieren, die man selbst praktizieren und anleiten kann, so dass man hier selbstsicher und souverän agiert.

Schlussgedanke

Zusammenfassend möchte ich festhalten, dass Yogaelemente, bei deren achtsamen Einsatz durch eine/n gut vorbereitete/n Coach, eine sinnvolle, hilfreiche und gewinnbringende Ergänzung des systemischen Coachings darstellen und dessen Wirkung noch bereichern können. Darüber hinaus halte ich es für denkbar, dass die Verbindung von Systemischen Coaching und Yoga das Potenzial für weitere Formate birgt. Diese Perspektive möchte ich in meiner künftigen Arbeit weiterverfolgen und vertiefen.

Literaturverzeichnis

- Feuerstein, G. (2011). Die Yoga-Tradition: Geschichte, Philosophie, Praxis. München: Kösel Verlag.
- Saraswati, S. S. (2002). Asana, Pranayama, Mudra, Bandha. Munger: Bihar School of Yoga.
- Bryant, E. F. (2009). The Yoga Sutras of Patanjali: A New Edition, Translation, and Commentary. New York: North Point Press.
- Feuerstein, G. (2002). Patanjalis Yoga-Sutras: Text, Übersetzung, Kommentar. München: Kösel Verlag.
- Siddhi Yoga International. (2024). Ausbildungshandbuch 200h. Rishikesh
- WorkoutLabs (o.J.). Yogakarten – Professionelles Lernen, Yoga-Sequenzen und visueller Praxis-Guide (3. Aufl.). Sheridan, Wyoming: WorkoutLabs
- Stevens, M. – Yoga-Haltungen korrigieren: Über 100 Übungskarten mit Begleitbuch (2. Aufl.). München: Riva Verlag
- YogaEasy (o.J.). YogaEasy – Dein Online-Yogastudio. Verfügbar unter <https://yogaeasy.de/>
- Bongard, H., & Lütje, T. (2018). Systemisches Coaching: Konzepte, Methoden, Praxisbeispiele. Weinheim: Beltz.
- InKonstellation, (2025). Ausbildungshandbuch Systemisches Coaching. Köln
- Field, T. (2016). Yoga research review. Complementary Therapies in Clinical Practice, 24, 145–161. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.005>