

Selbstmitgefühl als Ressource im systemischen Coaching

Abschlussarbeit für die Ausbildung in Systemischem Coaching

Oktober 2025

Inhalt

1. Einleitung.....	3
2. Selbstmitgefühl.....	4
2.2 Neurobiologische Erkenntnisse.....	5
2.3 Wirkung.....	5
3. Systemisches Coaching.....	6
3.1 Ziele.....	6
3.2 Haltung im Coaching.....	6
4. Selbstmitgefühl und Coaching.....	7
5. Stärkung des Selbstmitgefühl im Coaching.....	7
5.1 Achtsamkeitsbasierte Ansätze.....	8
5.2 Reframing.....	9
5.3 Arbeit mit inneren Anteilen.....	9
5.4 Timeline-Arbeit.....	10
5.5 Seitenmodell (Hypnosystemik).....	10
6. Grenzen und Herausforderungen.....	11
7. Fazit.....	11
8. Literatur.....	13

1. Einleitung

Was ist darf sein, und was sein darf, kann sich verändern.

Werner Bock

Menschen suchen Unterstützung im Rahmen eines Coachings, weil sie sich Veränderung in einem oder mehreren Aspekten ihres Lebens wünschen, sei es im beruflichen oder privaten Kontext. Häufig haben sie selbst schon zahlreiche Versuche unternommen, die gewünschte Veränderung herbeizuführen. Was also braucht es, damit Veränderung gelingen kann?

Wir leben in einer sehr leistungsorientierten Welt und besonders im beruflichen Umfeld, ist schneller, weiter, besser oft der Maßstab für Erfolg und Anerkennung. Sie können auch eine Quelle der Zufriedenheit mit sich selbst sein. Dieses Streben nach Erfolg und Anerkennung kann kurzfristig motivierend wirken, langfristig aber auch zu Überforderung führen und einer Veränderung, die wir uns vielleicht wünschen, sogar im Wege stehen! Denn wenn wir ständig versuchen müssen, „besser“ zu sein (als andere) und die eigene Zufriedenheit davon abhängt, dass wir selbst und andere das glauben, ist es fast unmöglich, solche Aspekte unseres Verhaltens ehrlich wahrzunehmen, die unsere Beziehungen zu andern Menschen belasten oder uns daran hindern unsere Ziele zu erreichen und unser volles Potential zu verwirklichen. Doch nachhaltige Veränderung ist nur möglich, wenn wir uns mit unseren Schwächen zunächst sehen können, wie wir wirklich sind¹.

Und dabei ist es nur allzu verständlich, dass es uns häufig schwer fällt, uns selbst realistisch zu betrachten, denn viele Menschen gehen mit Sätzen wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich bin einfach zu dumm“ sehr hart mit sich selbst ins Gericht, wenn es um die eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten geht².

Viel hilfreicher wäre es statt dessen, wenn wir uns selbst – insbesondere in herausfordernden Momenten oder im Umgang mit unseren Unzulänglichkeiten – freundlich und mitfühlend begegnen könnten. Etwa so, wie wir einem lieben Menschen begegnen würden, der gerade eine schwierige Zeit durchmacht oder dem etwas nicht wie gewünscht gelungen ist³.

Vor diesem Hintergrund wird im Folgenden der Begriff des Selbstmitgefühls genauer beleuchtet sowie Forschungsergebnisse zu neurologischen Zusammenhängen und der Wirkung von Mitgefühl auf das psychische Wohlbefinden dargestellt. Anschließend wird kurz der Rahmen systemischen Denkens skizziert um dann Methoden vorzustellen, mit deren Hilfe Selbstmitgefühl als Ressource im Rahmen systemischen Coachings gestärkt werden kann.

1 Neff, 2012, S. 15.

2 Neff, 2012, S. 16.

3 Neff, 2012, S. 17.

2. Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl beschreibt die Fähigkeit, sich selbst in Momenten des Leidens, des Versagens oder der Unzulänglichkeit mit einer wohlwollenden, verstehenden und unterstützenden Haltung zu begegnen. Mitfühlend mit sich selbst zu sein bedeutet, sich von seinem eigenen Leiden berühren zu lassen und sich diesem offen zuzuwenden, anstatt es zu vermeiden oder sich davon zu distanzieren⁴.

Neff⁵ unterscheidet drei zentrale Komponenten, die Selbstmitgefühl kennzeichnen:

- **Selbstfreundlichkeit:** Anstatt sich selbst zu kritisieren und zu verurteilen, wie wir es leider oft für normal halten, geht es darum, sich selbst in schwierigen Momenten mit Freundlichkeit, Wärme und Verständnis zu begegnen, so wie wir es meist ganz selbstverständlich tun, wenn ein nahestehender Mensch in Schwierigkeiten steckt.
- **Verbindende Menschlichkeit:** Die Erkenntnis, dass Leid, Fehler und Unvollkommenheit zum menschlichen Dasein gehören und nicht nur individuelles Versagen darstellen hilft, sich weniger isoliert zu fühlen.
- **Achtsamkeit:** Die Fähigkeit, gegenwärtige Erfahrungen – insbesondere schmerzhafte – bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu übertreiben oder zu verdrängen. Achtsamkeit schafft den Raum, in dem mitfühlende Selbstzuwendung überhaupt möglich wird.

Es gibt einige ähnliche Begriffe und Konzepte, mit denen Selbstmitgefühl leicht verwechselt werden kann, die sich jedoch bei genauerem Hinsehen wesentlich unterscheiden. Während Selbstmitgefühl auf einer ausgewogenen, akzeptierenden Haltung beruht, ist **Selbstmitleid** oft von einem übermäßigen Fokus auf das eigene Leid geprägt und geht mit einem Gefühl von Getrenntheit, Rückzug, Opferhaltung und einer Tendenz zur Überidentifikation mit negativen Gefühlen einher⁶. Und im Gegensatz zum Begriff des **Selbstwerts**, der auf Leistung, Urteilen und Vergleich mit anderen beruht, ist Selbstmitgefühl nicht leistungsabhängig, sondern bietet eine konstante, innere Ressource, auch wenn Menschen scheitern⁷. Darüber hinaus zeigen Studien, dass eine Stärkung des Selbstmitgefühls – im Gegensatz zur reinen Stärkung des Selbstwertgefühls – nicht zu egozentrischem oder narzisstischem Verhalten führt. Menschen mit höherem Selbstmitgefühl sind weniger damit beschäftigt, sich ständig selbst zu bewerten, sich anderen überlegen zu fühlen, ihre Sichtweisen zu verteidigen oder mit Ärger auf Widerspruch zu reagieren⁸.

Insgesamt lässt sich Selbstmitgefühl als eine Haltung beschreiben, die innere Akzeptanz, emotionale Ausgeglichenheit und soziale Verbundenheit fördert und damit einen stabilen Rahmen für den Umgang mit Herausforderungen bietet.

4 Neff, 2003, S. 87.

5 Neff, 2012, S. 59ff.

6 Neff, 2003, S. 88.

7 Neff, 2023, S. 200f.

8 Neff, 2023, S. 201.

2.2 Neurobiologische Erkenntnisse

Selbstmitgefühl ist nicht nur ein psychologisches Konzept, sondern auch neurobiologisch verankert. Forschungsergebnisse zeigen zunehmend, dass Selbstmitgefühl Effekte auf Hirnfunktionen und die körperliche Stressreaktionen hat. Mithilfe von bildgebenden Verfahren, die es ermöglichen, neuronale Aktivität im Gehirn indirekt zu messen (funktionelle Magnetresonanztomographie – fMRT), konnte gezeigt werden, dass Mitgefühl spezifische neuronale Netzwerke aktiviert, die mit Zugehörigkeit, positiver Affektregulation und Belohnungsverarbeitung assoziiert sind (z. B. ventrales Striatum, medialer orbitofrontaler Kortex)⁹.

Paul Gilbert entwickelte einen therapeutischen Ansatz (Compassion Focused Therapy - CFT), der insbesondere auf Klient*innen mit ausgeprägter Scham und Selbstkritik ausgerichtet ist. In dieser Theorie werden drei Affektsysteme unterschieden: das Bedrohungssystem, das Antriebs-/Belohnungssystem und das Beruhigungssystem. Selbstmitgefühl wirkt dabei primär auf das Beruhigungssystem, das für Gefühle von Sicherheit, Warmherzigkeit und Verbindung zuständig ist und dämpft das Bedrohungssystem, welches bei Selbstkritik, Scham und Angst aktiviert wird¹⁰.

Insgesamt unterstreicht die neurobiologische Forschung die Bedeutung von Selbstmitgefühl als ressourcenaktivierende Fähigkeit mit konkreten Auswirkungen auf das Gehirn und die Stressverarbeitung.

2.3 Wirkung

Obwohl das Konzept des Selbstmitgefühls in buddhistischen Traditionen seit langem eine wichtige Rolle spielt, wurde es in der westlichen Psychologie erst durch die Arbeiten von Kristin Neff theoretisch und empirisch untersucht. Seitdem nimmt das Interesse in der Forschung stark zu und zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Selbstmitgefühl eine wichtige Rolle für Wohlbefinden und die psychische Gesundheit spielt. So zeigen Forschungsergebnisse, dass Menschen mit mehr Selbstmitgefühl weniger unter psychischen Belastungen wie Depression, Angst, Einsamkeit oder Stress leiden¹¹. Umgekehrt konnte auch festgestellt werden, dass Menschen, die zu einem übermäßig kritischen Umgang mit sich selbst neigen, häufiger unter Depressionen leiden¹².

Gleichzeitig wird Selbstmitgefühl mit positiven Gemütszuständen wie Glück, Optimismus und Zufriedenheit im Leben in Verbindung gebracht. Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die sich selbst mitfühlender begegnen, gesündere Verhaltensweisen an den Tag legen – etwa in Bezug auf Ernährung, Bewegung und Umgang mit Stress. Sie haben oft ein positiveres Körpergefühl, zeigen mehr Durchhaltevermögen in schwierigen Situationen und sind weniger selbstkritisch oder perfektionistisch¹³.

9 Engen, Singer, 2015, S. 1291.

10 Gilbert, 2009, S. 199ff.

11 Neff, 2023, S. 199.

12 Blatt et al., 1982, S. 113.

13 Germer, Neff, 2019, S. 4.

Die Wirkung von Selbstmitgefühl auf das Wohlbefinden hängt teilweise damit zusammen, dass selbstmitühlende Menschen weniger Grübeln als andere¹⁴.

Insgesamt zeigt die Forschung, dass Selbstmitgefühl nicht nur in schwierigen Momenten hilft, sondern auch langfristig stabilisierend wirkt. Es fördert einen freundlichen, realistischen Umgang mit sich selbst, stärkt die eigene Fürsorge und hilft, Herausforderungen konstruktiver zu bewältigen. Damit ist Selbstmitgefühl auch ein wertvoller Ansatz für die Arbeit mit Klient*innen im Rahmen von Coaching.

3. Systemisches Coaching

Das systemische Denken bildet eine zentrale Grundlage für viele professionelle Coaching- und Beratungsansätze. Dabei wird der Mensch nicht isoliert betrachtet, sondern immer im Zusammenhang mit seinem sozialen Umfeld – zum Beispiel dem Team, der Familie oder der Organisation, in der er sich bewegt. Es geht davon aus, dass Probleme und Lösungen nicht nur in der Person selbst liegen, sondern auch in den Beziehungen und Wechselwirkungen mit anderen.

3.1 Ziele

Ziel eines Coachings ist es, den Klient*innen neue Perspektiven zu eröffnen, eigene Ressourcen zu aktivieren, Handlungsspielräume zu erweitern, Lösungen zu entwickeln und bei der Umsetzung der gewünschten Veränderungen zu begleiten – ohne dass der Coach konkrete Ratschläge gibt. Der Coach begleitet eher durch Fragen, die dabei helfen, Muster zu erkennen und eigenständige Lösungen zu entwickeln, während die Klientin oder der Klient Expert*in für das eigene Anliegen und zugleich für die beste Lösung ist, auch wenn diese erst gefunden werden muss.

3.2 Haltung im Coaching

Eine hilfreiche Haltung des Coaches ist eine Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen Coaching-Prozess. Damit Klient*innen sich wohl und sicher fühlen, die eigenen Fragen und Herausforderungen zu teilen und dadurch die Arbeit für nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen, braucht es eine unterstützende und wertschätzende Haltung des Coaches, die eine Atmosphäre des Vertrauens und der Offenheit schafft. Teil einer solchermaßen hilfreichen Haltung sind **Respekt, Empathie und Wertschätzung** für die Klient*innen und ihre Welt. Dazu gehört auch die Annahme, dass jedes Verhalten im jeweiligen Kontext Sinn ergibt – auch wenn es zunächst als problematisch erscheint.

Ein weiteres grundlegendes Prinzip systemischen Coachings ist der **Konstruktivismus**. Nach dieser erkenntnistheoretischen Perspektive existiert keine objektive, allgemeingültige Wirklichkeit, sondern jede Person konstruiert ihre eigene Realität durch Wahrnehmung, Sprache und soziale Interaktion¹⁵. Coaching auf konstruktivistischer

14 Neff, 2003, S. 240.

15 Pörksen, 1997, S. 383f.

Grundlage bedeutet daher nicht, „richtige“ Lösungen zu liefern, sondern gemeinsam mit den Klient*innen neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Die **Lösungs- und Ressourcenorientierung** stellt eine positive Sicht auf den Menschen in den Mittelpunkt. Statt Defizite in den Fokus zu stellen, richtet sich der Blick eines lösungsorientierten Ansatzes auf den Entwurf der von der Klientin oder dem Klienten gewünschten zukünftigen Situation und darauf Lösungen zu finden, die den Klient*innen helfen, ihr Ziel zu erreichen¹⁶.

Der ressourcenorientierte Ansatz konzentriert sich darauf, die vorhandenen Stärken, Fähigkeiten, Potentiale und Ressourcen des Klienten zu erkennen, sie bewusst zu machen, zu stärken und gezielt einzusetzen, um Lösungen zu entwickeln und Veränderung und persönliches Wachstum zu ermöglichen¹⁷.

Ein weiterer Baustein einer hilfreichen Haltung im Coaching ist die **Allparteilichkeit**. Dies bedeutet das Bemühen des Coaches, die Anliegen und Erwartungen aller Parteien eines Systems zu verstehen¹⁸.

4. Selbstmitgefühl und Coaching

Selbstmitgefühl lässt sich nahtlos in die Grundhaltungen des systemischen Coachings integrieren. Es spiegelt zentrale Prinzipien wie Respekt, Wertschätzung und Empathie – allerdings nicht nur gegenüber anderen Menschen, sondern auch in der Beziehung zu sich selbst. Die Haltung der Allparteilichkeit wird durch Selbstmitgefühl nach innen erweitert: Auch innere Anteile wie Zweifel, Angst oder Kritik dürfen gesehen und verstanden werden. Gleichzeitig unterstützt Selbstmitgefühl eine ressourcen- und lösungsorientierte Perspektive, da es Menschen hilft, sich in schwierigen Momenten nicht abzuwerten, sondern mit Freundlichkeit und Klarheit zu sich selbst zu stehen – ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu echter Selbstwirksamkeit.

5. Stärkung des Selbstmitgefühl im Coaching

Selbstmitgefühl ist eine individuelle Fähigkeit und Haltung sich selbst gegenüber und kann als solche auch erlernt oder gestärkt werden. Studien zeigen, dass Selbstmitgefühl durch achtsamkeitsbasierte Übungen und kognitive Umstrukturierung wirksam trainiert werden kann¹⁹. Besonders bei stark selbtkritischen oder belasteten Coachees könnte die Förderung von Selbstmitgefühl langfristig zu mehr emotionaler Stabilität, größerer Resilienz und einem gesünderen Umgang mit Herausforderungen beitragen. Damit wird Selbstmitgefühl nicht nur zu einem persönlichen Entwicklungsziel, sondern auch zu einer tragenden Ressource für zukünftige Herausforderungen.

16 Bannink, 2015, S. 15.

17 Hüseyin, 2024.

18 Anonymus, 2023.

19 Neff, Germer, 2013, S. 11.

Der Coachingprozess bietet einen geeigneten Rahmen um das Selbstmitgefühl zu stärken, da er individuelle Reflexion fördert und eine sichere Beziehung bietet, in der neue Perspektiven auch auf sich selbst entstehen können.

5.1 Achtsamkeitsbasierte Ansätze

Achtsamkeit – nach Jon Kabat-Zinn eine Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht und nicht wertet²⁰ – ist eine zentraler Bestandteil oder vielleicht sogar eine Voraussetzung für Selbstmitgefühl, denn wir können nur Mitgefühl mit uns selbst haben, wenn wir gleichzeitig wahrnehmen, dass wir gerade enttäuscht, traurig, einsam sind oder in einer anderen Form leiden. Tatsächlich ist unsere spontane Reaktion oft eine andere: Wenn wir beispielsweise von unserem Chef kritisiert werden sind wir mit unserer Aufmerksamkeit oft mehr bei unserem Versagen als bei der Trauer oder Enttäuschung, die die Kritik vielleicht verursacht. Und wenn wir unverschuldet in eine schwierige Situation wie beispielsweise einen Verkehrsunfall geraten, nehmen wir uns oft nicht die Zeit innezuhalten und wahrzunehmen, wie sich das gerade anfühlt und dass unser Schmerz eine freundliche, fürsorgliche Reaktion braucht, sondern beschäftigen uns ausschließlich mit den zweifelsohne auch notwendigen Anforderungen im Außen (Versicherung anrufen, Abschleppdienst...)²¹.

Um Klient*innen zu unterstützen mitfühlender mit sich selbst zu sein, ist es daher hilfreich, das Wahrnehmen der eigenen Innenwelt einzuladen. Dafür gibt es zahlreiche Übungen und Ideen, von denen ich hier beispielhaft drei nennen möchte.

- **Bewusste Wahrnehmung:** Für diese Übung wird die Klient*in oder der Klient eingeladen, sich für eine bestimmte Zeit in einer entspannten Haltung hinzusetzen, die Augen zu schließen und einfach nur zu registrieren, welche Gedanken, Emotionen, Gerüche, Geräusche oder körperlichen Empfindungen im eigenen Gewahrsein auftauchen²².
- Der **Atemraum** oder auch Drei-Minuten-Atemraum ist eine kurze Achtsamkeitsübung, die dazu dient, innezuhalten, sich zu zentrieren und den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen – besonders in stressigen oder überfordernden Situationen. Sie stammt aus dem MBSR-Kontext (entwickelt von Jon Kabat-Zinn) und wird in vielen Achtsamkeitstrainings weltweit gelehrt. Die Übung hat drei Phasen: Zunächst wird die Klientin oder der Klient eingeladen, bewusst wahrzunehmen, was gerade da ist – zum Beispiel Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen – ohne etwas daran zu verändern (Bewusst werden). In der zweiten Phase (Sammeln) wird die Aufmerksamkeit auf den Atem gelenkt und dieser bewusst wahrgenommen ohne Einfluss zu nehmen. Und zum Abschluss (Ausweiten) werden Klient*innen eingeladen, die Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper und schließlich auf den Raum um den Körper herum auszudehnen und

20 Anonymus, 2025.

21 Neff, 2012, S. 110.

22 Neff, 2012, S. 121.

diese Kraft der zentrierten Achtsamkeit in die folgenden Aktivitäten ihres Alltags mitzunehmen²³.

- **Achtsamkeit im Alltag:** Für diese Übung werden Klient*innen eingeladen, eine alltägliche Aktivität auszuwählen, bei der sie achtsam sein wollen, beispielsweise das morgendliche Zähneputzen. Es geht dann darum, sich täglich dieser Aktivität zu widmen und dabei die konzentrierte Aufmerksamkeit auf die tatsächliche Erfahrung im gegenwärtigen Moment zu richten und davon so viele Aspekte wie möglich bewusst wahrzunehmen²⁴.

5.2 Reframing

Reframing ist ein Begriff aus dem Englischen und bedeutet neu-/umrahmen. Als Menschen nehmen wir andere Menschen, Situationen, unser Leben und die Umwelt aus unserem eigenen individuellen Bezugsrahmen heraus wahr. Reframing legt einen neuen, positiven oder potentiell hilfreichen Rahmen um eine bestimmte Tatsache, der es uns ermöglicht Dinge anders zu betrachten²⁵, sodass wir möglicherweise leichter Lösungen finden können. Konkrete Beispiele können sein:

- Innere Kritik wird nicht abgewertet, sondern in ihrer Funktion erkannt, z. B. als Versuch, Kontrolle zu behalten oder sich zu schützen.
- Schwächen und Blockaden werden in Ressourcen übersetzt, z. B. Angst als Zeichen von Fürsorglichkeit oder Vorsicht.
- Alte Muster werden nicht verurteilt, sondern in ihrem Entstehungskontext verstanden. Das fördert Selbstannahme und löst Scham oder Schuld.

Im Hinblick auf Selbstmitgefühl wirkt Reframing entlastend: Diese Neubewertung eigener Verhaltensweisen ermöglicht es, mit sich selbst freundlicher und wohlwollender umzugehen – ein zentraler Aspekt von Selbstmitgefühl.

5.3 Arbeit mit inneren Anteilen

Die Arbeit mit inneren Anteilen betrachtet den Menschen als ein innerlich vielfältiges Wesen, in dem verschiedene Persönlichkeitsanteile gleichzeitig wirken können. Diese inneren Anteile können unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche oder Sichtweisen vertreten – manchmal harmonisch, manchmal widersprüchlich. Ein Ansatz für die Arbeit mit diesen inneren Anteilen ist das **innere Team**, das auf einem Persönlichkeitsmodell des Hamburger Psychologen Friedemann Schulz von Thun basiert. Die Idee ist: So wie ein Team eine gute Führung braucht, brauchen auch wir eine innere Leitung – also ein bewusstes Ich, das die verschiedenen Stimmen anhört, sortiert und Entscheidungen trifft. Dabei gilt die Annahme, dass jedes Teammitglied eine positive Absicht hat, auch wenn es

23 Kirch, 2019.

24 Neff, 2012, S. 135.

25 Allstadt, 2024.

sich kritisch, ablehnend, zögernd oder verhindernd verhält²⁶. Im Rahmen eines Coachings geht es zunächst darum, die für das Anliegen der Klientin oder des Klienten relevanten Teammitglieder zu identifizieren und sie bewusst zu machen, ihnen wohlwollend zuzuhören und ihre Motivation zu verstehen um anschließend verbindende Lösungen zu entwickeln.

Die Arbeit mit dem inneren Team kann helfen, mehr Selbstmitgefühl zu entwickeln, weil sie einlädt, sich dem inneren Erleben aktiv zuzuwenden und auch Anteilen, die unangenehme Empfindungen oder Schmerzen tragen, eine wohlwollende neugierige Aufmerksamkeit mit dem Wunsch nach Verstehen zukommen lässt.

5.4 Timeline-Arbeit

Bei der Timeline-Arbeit werden wichtige Stationen und Wendepunkte im Leben einer Klientin oder eines Klienten z.B. in Form von Bodenankern entlang einer gedachten Zeitlinie visualisiert. Auch die Gegenwart und mögliche zukünftige Stationen bekommen einen Platz. Die Timeline-Arbeit hat ihren Ursprung in den 1970er Jahren und wurde als Therapiemethode zur Heilung traumatischer Ereignisse im Rahmen des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) weiterentwickelt. Im Rahmen eines systemischen Coachings kann sie eingesetzt werden um belastende Erfahrungen aus der Vergangenheit zu verarbeiten oder Ressourcen bewusst zu machen um so zukünftige Situationen besser zu bewältigen²⁷.

Durch die strukturierte Betrachtung der eigenen Lebensgeschichte werden prägende Erfahrungen, Muster und innere Dynamiken sichtbar. Dies ermöglicht es Klient*innen, sich selbst und ihr eigenes Verhalten besser zu verstehen und mit mehr Milde auf sich selbst zu blicken – insbesondere in Bezug auf frühere Herausforderungen oder verletzende Erlebnisse. Gleichzeitig werden auch persönliche Stärken und Ressourcen deutlich, die in schwierigen Zeiten getragen haben. Die Timeline hilft so, sowohl schwierige als auch stärkende Erfahrungen anzuerkennen und sich selbst mit mehr Verständnis, Respekt und Mitgefühl zu begegnen.

5.5 Seitenmodell (Hypnosystemik)

Eine weitere Möglichkeit, das Selbstmitgefühl im Rahmen eines Coachings zu stärken ist die Nutzung von Methoden und Konzepten aus der hypnosystemischen Therapie. Diese verbindet Methoden der Hypnotherapie nach Milton Erickson mit lösungsorientierten systemischen Ansätzen und wurde Anfang der 1980er Jahre von Gunther Schmidt entwickelt²⁸. Mithilfe von Methoden aus der hypnosystemischen Therapie können unbewusste und unwillkürliche Erlebnisprozesse in hilfreicher zieldienlicher Weise beeinflusst werden²⁹.

26 Meyer, 2020.

27 Heller, 2017.

28 Anonymus, 2025.

29 Carlé, 2015.

Das Seitenmodell ist eine zentrale Annahme in der hypnosystemischen Therapie und geht davon aus, dass unsere Persönlichkeit aus verschiedenen „Seiten“ oder „Teilen“ besteht, die miteinander in Beziehung stehen und sich gegenseitig beeinflussen³⁰. Typische Seiten sind dabei die leistungsorientierte Seite, die ängstliche Seite, die wütende Seite, die erschöpfte Seite oder auch die fürsorgliche Seite. Diese Seiten stehen manchmal in Konflikt miteinander, können sich gegenseitig blockieren oder kritisieren – was zu innerem Stress oder Selbstverurteilung führen kann. Im Rahmen eines Coachings kann zunächst die Seite herausgearbeitet werden, die unter einer beschriebenen Situation leidet oder unter Druck steht sowie ihr inhaltlicher Gegenspieler. Beide Seiten werden erforscht und das innere Erleben bewusst gemacht. Anschließend geht es darum eine Kooperationsbereitschaft herzustellen um Lösungen zu ermöglichen.

Die Arbeit mit dem Seitenmodell fördert Selbstmitgefühl, indem sie innere Anteile bewusst macht und wertschätzend in den Dialog bringt. Wie auch bei der Arbeit mit dem inneren Team werden diese Seiten nicht verurteilt sondern als Schutzmechanismen verstanden, die irgendwann einmal hilfreich, sinnvoll oder sogar notwendig waren. Diese Haltung ermöglicht es Klient*innen, sich selbst mit mehr Verständnis und Milde zu begegnen. Besonders wirksam ist dabei die Aktivierung eines inneren mitfühlenden Selbst, das zwischen den Seiten vermittelt, emotionale Sicherheit schafft und eine fürsorgliche Haltung gegenüber dem eigenen inneren Erleben stärkt.

6. Grenzen und Herausforderungen

So hilfreich Selbstmitgefühl im Coaching auch ist, sollte es nicht als universeller Lösungsansatz missverstanden werden. In manchen Situationen – etwa bei sehr klar definierten, lösungsorientierten Anliegen oder in stark kognitiv geprägten Berufskontexten – kann ein zu früher Fokus auf Mitgefühl als „weich“ oder unpassend erlebt werden.

Zudem erfordert die Arbeit mit Selbstmitgefühl ein gewisses Maß an emotionaler Offenheit und Reflexionsfähigkeit, das nicht bei allen Klient*innen in gleichem Maße vorausgesetzt werden kann.

Auch kann Selbstmitgefühl bei Klient*innen mit einer langen Geschichte von mangelnder innerer Zuwendung intensive emotionale Prozesse auslösen, die mitunter über den Rahmen eines Coachings hinausgehen und eine psychotherapeutische Begleitung sinnvoll machen³¹.

Es ist daher wichtig, im Rahmen eines Coachings achtsam mit der individuellen Belastbarkeit von Klientinnen und Klienten umzugehen, Überforderungen zu vermeiden und den methodischen Einsatz von Selbstmitgefühlsarbeit sensibel und kontextbezogen zu gestalten.

30 Schmidt, 2025.

31 Krakovsky, 2017, S. 4.

7. Fazit

Veränderung braucht Raum – und dieser Raum entsteht nicht durch Druck, sondern durch eine innere Haltung, die es erlaubt, sich selbst ehrlich zu begegnen. Selbstmitgefühl bietet dafür einen tragfähigen Rahmen: Es lädt dazu ein, auch schwierige Seiten an sich selbst nicht abzulehnen, sondern sie mit Freundlichkeit, Verständnis und Neugier zu betrachten. Die Forschung zeigt, dass Selbstmitgefühl nicht nur entlastet, sondern zu mehr emotionaler Stabilität, Selbstregulation und Resilienz beiträgt – Fähigkeiten, die im Coachingprozess oft eine bedeutsame Rolle spielen.

Gerade im systemischen Coaching, das auf Wertschätzung, Ressourcenorientierung, Allparteilichkeit und konstruktive Selbststeuerung setzt, lässt sich Selbstmitgefühl als innere Haltung und Ressource sinnvoll integrieren. Es stärkt die Fähigkeit der Klient*innen, ihre eigenen Anteile und inneren Dynamiken wohlwollend zu betrachten und neue Perspektiven auf sich selbst zu entwickeln. Methoden wie Achtsamkeit, Reframing, die Arbeit mit inneren Anteilen oder hypnosystemische Ansätze wie das Seitenmodell bieten praktische Wege, um Selbstmitgefühl im Coaching erlebbar und wirksam werden zu lassen.

So kann Coaching nicht nur dabei unterstützen, äußere Veränderungen zu ermöglichen, sondern auch die innere Beziehung zu sich selbst zu stärken – als Grundlage für nachhaltiges Wachstum und einen gesunden Umgang mit sich selbst.

In einer Welt, die von ständiger Beschleunigung, Leistungsdruck und komplexen Anforderungen geprägt ist, wird Selbstmitgefühl zunehmend zu einer Schlüsselkompetenz – nicht nur im persönlichen, sondern auch im beruflichen Kontext. Es unterstützt Menschen darin, mit Unsicherheit, Veränderung und innerem Druck gesünder umzugehen und trotz hoher Anforderungen in Verbindung mit sich selbst und anderen zu bleiben.

Darüber hinaus kann Selbstmitgefühl ein entscheidender Faktor sein, wenn es darum geht, Veränderung nachhaltig zu gestalten, Selbstverantwortung zu stärken oder Führung wirksam und menschlich auszuüben. Wer gelernt hat, sich selbst in schwierigen Momenten mit Verständnis zu begegnen, kann auch andere mit mehr Empathie, Klarheit und Geduld führen.

Zukünftig könnte es darum gehen, Selbstmitgefühl nicht nur als individuelle Ressource, sondern auch als Teil einer neuen Haltung in Organisationen und Teams zu etablieren – im Sinne einer Kultur, in der Entwicklung, Menschlichkeit und Leistung sich nicht ausschließen, sondern gegenseitig stärken.

8. Literatur

- Allstadt, Isabelle, 'Reframing im Coaching', 2024
<<https://www.alh-akademie.de/blog/reframing>> [accessed 13 October 2025]
- Anonym, 'Achtsamkeit (Geistesgegenwart)', Wikipedia, 12 August 2025
<[https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Achtsamkeit_\(Geistesgegenwart\)&oldid=258795273](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Achtsamkeit_(Geistesgegenwart)&oldid=258795273)> [accessed 8 October 2025]
- , 'Allparteilichkeit', Wikipedia, 29 March 2023 <<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title>Allparteilichkeit&oldid=232301039>> [accessed 13 October 2025]
- , 'Hypnosystemische Therapie', Wikipedia, 2 October 2025
<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Hypnosystemische_Therapie&oldid=260247667> [accessed 13 October 2025]
- Bannink, Fredrike P., *Lösungsfokussierte Fragen: Handbuch Für Die Lösungsfokussierte Gesprächsführung* (Hogrefe Verlag GmbH & Company KG, 2015)
- Blatt, Sidney J., et al., 'Dependency and Self-Criticism: Psychological Dimensions of Depression.', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50.1 (1982), p. 113
- Carlé, Jennifer, 'Der Hypnosystemische Ansatz - Eine Einführung', *Marcus Rosik*, 11 July 2015 <<https://marcusrosik.de/hypnosystemik>> [accessed 13 October 2025]
- Engen, Haakon G., Tania Singer, 'Compassion-Based Emotion Regulation up-Regulates Experienced Positive Affect and Associated Neural Networks', *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10.9 (2015), pp. 1291–301
- Germer, Christopher, Kristin Neff, 'Mindful Self-Compassion (MSC)', in *Handbook of Mindfulness-Based Programmes* (Routledge, 2019), pp. 357–67
<<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315265438-28/mindful-self-compassion-msc-christopher-germer-kristin-neff>> [accessed 3 October 2025]
- Gilbert, Paul, 'Introducing Compassion-Focused Therapy', *Advances in Psychiatric Treatment*, 15.3 (2009), pp. 199–208
- Heller, Jutta, *Was ist Timeline-Arbeit? Resilienzexpertin Prof. Jutta Heller erklärt.*, 10 February 2017 <<https://juttaheller.de/resilienz-foerdern/resilienz-abc/timeline-arbeit/>> [accessed 13 October 2025]
- Hüseyin, Özdemir, 'Ressourcenorientiertes Coaching und Fragen', *oezpa GmbH: Coaching Weiterbildungen, Change Management Weiterbildungen*, 6 January 2024 <<https://oezpa.de/ressourcenorientierte-fragen-im-coaching/>> [accessed 7 October 2025]
- Kirch, Doris, 'Wie du Stress & schwierige Situationen meisterst | DFME', Magazin-Beitrag, *DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit*, 30 June 2019

<<https://dfme-achtsamkeit.com/atempause-uebung-atemraum-achtsamkeitsuebung/>> [accessed 9 October 2025]

Krakovsky, Marina, 'The Self-Compassion Solution', *Scientific American Mind*, 28.3 (2017), pp. 64–69

Meyer, Christian H., 'Arbeiten mit dem Inneren Team: Grundlagen und Vorgehensweise', Christian H. Meyer, 5 April 2020 <<https://www.christianhmeyer.de/arbeiten-mit-dem-inneren-team-grundlagen-und-vorgehensweise/>> [accessed 9 October 2025]

Neff, Kristin D., *Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden*, 18. Auflage (Kailash Verlag, 2012)

—, 'Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention', *Annual Review of Psychology*, 74.1 (2023), pp. 193–218, doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047

—, 'The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion', *Self and Identity*, 2.3 (2003), pp. 223–50, doi:10.1080/15298860309027

—, Christopher K. Germer, 'A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program', *Journal of Clinical Psychology*, 69.1 (2013), pp. 28–44, doi:10.1002/jclp.21923

Pörksen, Bernhard, "Wir können von der Wirklichkeit nur wissen. was sie nicht ist". Im Gespräch mit Paul Watzlawick.', *Communicatio Socialis*, 30.4 (1997), pp. 383–99

Schmidt, Gunther, *Gunther Schmidt – Facharzt für psychotherapeutische Medizin*, 19 July 2025 <<https://gunther-schmidt.net/>> [accessed 13 October 2025]