



Und jedem Anfang
wohnt ein Zauber inne.



Zitat: Hermann Hesse



**Abschlussarbeit
der Ausbildung zum Systemischen Coach
von Lena Tilhard**

Bildquelle: öffentliches Microsoft Piktogramm

Das Thema lässt sich in zwei der für die Abschlussarbeit wählbaren Themenbereiche klassifizieren:
„Persönlichkeitsentwicklung“ und **„Coaching-Tools und Methoden“**.

Einleitung

Ich hatte das große Glück, viele Jahre einem großartigen Chef unterstellt gewesen zu sein, der selbst sehr bewandert in der Welt der Psychologie und des Coachings war. Seine Kunst zu kommunizieren, den Gesprächsraum so zu gestalten, dass ich im Personalgespräch spüren konnte, seine ungeteilte Aufmerksamkeit zu haben, seine Art Fragen zu stellen, anstatt mir seine Lösungen vorzugeben, was es mir ermöglicht hat, zu wachsen und mich zu entfalten, sein förderndes – und gleichzeitig auch anspruchsvolles und forderndes Wesen – haben ihn zu meinem wertvollen Mentor gemacht.



Bildquelle: Privatfoto, Hamburg, 2025

Ich habe mich mehr und mehr mit den Themen Kommunikation, Haltung, Veränderungsprozess und Mustererkennung beschäftigt. Ein für mich sehr wertvolles Buch aus dieser Hobby-Psychologie-Zeit war u.a. „Drei Fragen: Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und mit wem?“ (Jorge Bucay) – welches übrigens ein weiterer Schatz war, den ich von meinem Chef erhalten hatte). Ein Kartenset „Die Kraft der Sprache“ (von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf) ist bei uns Zuhause eingezogen. Jetzt waren an allen strategisch wichtigen Stationen wie dem Badezimmerspiegel oder dem Kühlschrank bunte Karten mit kleinen Anregungen für alternative Formulierungen der alltäglichen Sprache zu finden, in der Hoffnung, eine Sensibilität dafür zu schaffen und den eigenen Wortschatz zu erweitern. Auch im spirituellen Bereich habe ich experimentiert und angefangen, Traumtagebuch zu führen, indem ich direkt nach dem Aufwachen sofort alles, woran ich mich noch erinnern konnte, in ein Diktiergerät gesprochen und später interpretiert habe. Die Erkenntnis, wie machtvoll Bilder, Metaphern und Begriffe sind, wenn sie geradewegs vom Unbewussten gesendet wurden, hat mich sehr beeindruckt.

Irgendetwas fehlte aber noch. All dieses Halbwissen wirkte zusammenhanglos, wie Puzzleteile, die aus unterschiedlichen Puzzle-Sets stammen und dadurch kein stimmiges Gesamtbild ergeben. Außerdem waren die gewonnenen Erkenntnisse für mich im richtigen Moment nur selten abrufbar, wie ein Traum, der nach dem Aufwachen langsam verfliegt. Kurzum: Ich habe mir mehr Ordnung im System gewünscht, eine Art Methodenkoffer, auf den ich nach Belieben jederzeit zugreifen kann.

Voller Neugier und Vorfreude habe ich im Juni 2025, als alle meine Zeichen auf beruflichem Aufbruch und Neubeginn standen, die Ausbildung zum Systemischen Coach begonnen. Jetzt stehen nur noch zwei Coaching-Modul-Wochenenden aus, und der Abschluss zum Systemischen Coach ist zum Greifen nah. Immer wieder werde ich angesprochen und gefragt: „*Was machst du denn dann eigentlich mit dem Abschluss deiner Coaching-Ausbildung?*“

Wie gut, dass gerade eine Abschlussarbeit ansteht!

Ich habe mich für ein weiteres Selbstexperiment entschieden und gehe dieser Frage auf den Grund, indem ich mich selbst durch das Coaching-Tool „Timeline“ leite. Ich nehme dafür wieder mein Diktiergerät zur Hand. Ich gehe den Weg als Coachee (mit dem Hintergrundwissen des Coaches, wie der Ablauf bei diesem Coaching-Tool ist). Beim Abhören der Aufnahme arbeite ich anschließend die Ressourcen heraus und ergänze die passenden Formulierungen für den Coach. Die fiktive Session stelle ich in einem Dialog dar (Stimme des Coaches: rot, Stimme des Coachees: grün). Für die Zeitreise habe ich insgesamt elf Ankersteine gewählt: 4x Vergangenheit, das Gegenwarts-ICH, 5x Zukunft und das Zukunfts-ICH. Diese Ankersteine habe ich auf Karten notiert, für die Timeline chronologisch auf dem Boden angeordnet. Die gewählte Fragestellung habe ich ebenfalls notiert und bereitgelegt. Auf den folgenden Seiten nehme ich euch mit auf diese Zeitreise und wünsche viel Freude dabei!

Was mache ich mit dem
Abschluss meiner
Coaching-Ausbildung?

Hauptteil: TIMELINE

„Das sind schöne Ankersteine, die dich erwarten! Jetzt gehen wir nochmal gemeinsam auf diese Zeitreise. Ich begleite dich auf deiner Reise und befülle für dich einen imaginären Koffer mit all deinen Stärken und Ressourcen aus dieser Zeit. Es bleibt dein Raum – alles darf hier sein. Wann immer du soweit bist, stell dich auf den ersten Ankerstein und schließe (wenn es sich für dich gut anfühlt) deine Augen. Ich werde die ganze Zeit über an deiner Seite sein und behalte alles für dich im Blick.“

Coachee betritt den ersten Ankerstein. „Dein Weg zum Systemischen Coach beginnt für dich mit dem Abschicken der Anmeldung zur Ausbildung. Stell dir vor, du würdest diese Situation jetzt noch einmal erleben. Wie ist das für dich?“

„Boooaaah, das ist ein aufregender Moment. Ich habe den Augenblick, in dem ich auf >Anmeldung abschicken< geklickt habe, sogar mit dem Handy gefilmt und das Video anschließend meinem Freund per WhatsApp geschickt.“ „Ich bemerke, wie aufregend dieser Ankerstein für dich ist. Dein Atem schien gerade ein wenig

zu stocken. Wie schön, dass du jemanden an deiner Seite hast, mit dem du den Moment teilen kannst!

Was macht diesen Moment so besonders für dich?“ „Zum Zeitpunkt der Anmeldung bin ich in meinem Job gerade sehr unglücklich. Mein Mentor-Chef war gerade in Rente gegangen, und es hatte ein Geschäftsführerwechsel stattgefunden. Ich bin unsicher, ob ich die Ausbildung neben Job und Familie schaffen werde. Ich weiß, dass wenn ich jetzt auf >Anmeldung abschicken< klicke, wird ein Stein losgetreten, der alles ins Rollen bringen wird. Es ist wie ein Startschuss in eine komplett neue Welt inkl. Adrenalin und Herzasen.“

„Ein Startschuss, bei dem du weißt, dass wenn er fällt, wird deine ganze Energie freigesetzt und nichts hält dich mehr auf. Das klingt wirklich spannend! Irgendein schlauer Anteil in dir ist überzeugt, dass du es schaffen kannst und dass sich Wege und Lösungen finden werden. Wie mutig von dir!“

„Ja, und ich hatte die Rückendeckung meiner kompletten Familie. Mein Freund hat sofort gesagt, dass er mir an den Coaching-Modulen komplett den Rücken freihalten wird, damit ich mich voll auf diese Wochenenden konzentrieren kann. Ich bin schon jetzt sehr stolz auf mich, dass ich diesen Schritt wage, und es fühlt sich für mich sehr befreiend und beflügelnd an – der Zauber des Neubeginns...“

„Das klingt sehr schön. Du strahlst auch gerade über das ganze Gesicht. Nimm gerne das Gefühl der Dankbarkeit und Zuversicht noch einen Moment in dir auf. Wenn du bereit für den nächsten Schritt auf deiner Reise bist, dann öffne einfach deine Augen.“

„Das klingt sehr schön. Du strahlst auch gerade über das ganze Gesicht. Nimm gerne das Gefühl der Dankbarkeit und Zuversicht noch einen Moment in dir auf. Wenn du bereit für den nächsten Schritt auf deiner Reise bist, dann öffne einfach deine Augen.“

„Das klingt sehr schön. Du strahlst auch gerade über das ganze Gesicht. Nimm gerne das Gefühl der Dankbarkeit und Zuversicht noch einen Moment in dir auf. Wenn du bereit für den nächsten Schritt auf deiner Reise bist, dann öffne einfach deine Augen.“

„Das klingt sehr schön. Du strahlst auch gerade über das ganze Gesicht. Nimm gerne das Gefühl der Dankbarkeit und Zuversicht noch einen Moment in dir auf. Wenn du bereit für den nächsten Schritt auf deiner Reise bist, dann öffne einfach deine Augen.“

„Das klingt sehr schön. Du strahlst auch gerade über das ganze Gesicht. Nimm gerne das Gefühl der Dankbarkeit und Zuversicht noch einen Moment in dir auf. Wenn du bereit für den nächsten Schritt auf deiner Reise bist, dann öffne einfach deine Augen.“

Coachee öffnet die Augen und betritt den zweiten Ankerstein. „Deine Coaching-Ausbildung hat begonnen, und du lernst den >Coaching-Automaten< kennen. Möchtest du mir erzählen, was ein Coaching-Automat ist und was diesen Moment zu deinem nächsten Ankerstein macht?“ „Sehr gerne!

Das war ganz zu Beginn der Coaching-Ausbildung. Alle Coaching-Teilnehmer hatten sich in einem inneren und einem äußeren Kreis aufgestellt. Es stand immer eine Person aus dem inneren Kreis einer Person aus dem äußeren Kreis gegenüber. Im inneren Kreis standen die >Coaching-Automaten<. Der Automat hat nicht gesprochen, nur aktiv zugehört. Im äußeren Kreis standen die Coachees, die ihre Themen den Automaten erzählten. Nach kurzer Zeit hat der Automat eine Karte umgedreht, auf der lediglich eine Frage notiert war. Der Coachee konnte dann darüber nachdenken, ob und wie

ihm diese Frage bei seinem Thema weiterhilft. Dann wurde rotiert, und der Coachee stand dem nächsten Automaten gegenüber, wo der Ablauf von vorne begann.“

„Das klingt ja interessant! Welche Erfahrungen sammelst du gerade in diesem Moment?“ Coachee schließt die Augen. „Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits bei meiner alten Firma gekündigt und hatte endlich die letzten Monate dort hinter mich gebracht. Ich war aufgewühlt und erleichtert gleichzeitig, und die ersten Vorstellungsgespräche standen an. Ich frage mich, wieviel ich im Vorstellungsgespräch davon preisgebe, weshalb ich nach so vielen Jahren gekündigt habe. Erzähle ich dort, wie gestresst ich am

ihm diese Frage bei seinem Thema weiterhilft. Dann wurde rotiert, und der Coachee stand dem nächsten Automaten gegenüber, wo der Ablauf von vorne begann.“

„Das klingt ja interessant! Welche Erfahrungen sammelst du gerade in diesem Moment?“ Coachee schließt die Augen. „Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits bei meiner alten Firma gekündigt und hatte endlich die letzten Monate dort hinter mich gebracht. Ich war aufgewühlt und erleichtert gleichzeitig, und die ersten Vorstellungsgespräche standen an. Ich frage mich, wieviel ich im Vorstellungsgespräch davon preisgebe, weshalb ich nach so vielen Jahren gekündigt habe. Erzähle ich dort, wie gestresst ich am

ihm diese Frage bei seinem Thema weiterhilft. Dann wurde rotiert, und der Coachee stand dem nächsten Automaten gegenüber, wo der Ablauf von vorne begann.“

„Das klingt ja interessant! Welche Erfahrungen sammelst du gerade in diesem Moment?“ Coachee schließt die Augen. „Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits bei meiner alten Firma gekündigt und hatte endlich die letzten Monate dort hinter mich gebracht. Ich war aufgewühlt und erleichtert gleichzeitig, und die ersten Vorstellungsgespräche standen an. Ich frage mich, wieviel ich im Vorstellungsgespräch davon preisgebe, weshalb ich nach so vielen Jahren gekündigt habe. Erzähle ich dort, wie gestresst ich am

ihm diese Frage bei seinem Thema weiterhilft. Dann wurde rotiert, und der Coachee stand dem nächsten Automaten gegenüber, wo der Ablauf von vorne begann.“

Anmeldung
abgeschickt

Coaching-
Automat

Ende in der Firma war oder wirke ich dadurch unflexibel und unprofessionell und lasse es lieber...? Ich starte als Coachee in die Coaching-Automat-Runde, erzähle einer fremden Person von meinem Zwiespalt, und dann stellt mir der Automat Fragen wie >Was könnte der erste kleine Schritt zur Lösung sein?< oder >Wozu ist es gut, dieses Ziel zu erreichen?<.“ Coach schmunzelt, nicht hörbar. „Wie geht es dir in dem Moment?“ „Ich bin total verunsichert und auch etwas frustriert, weil es mir irgendwie bei meinem Thema nicht weiterhilft. Ich fühle mich bloßgestellt und möchte am liebsten abbrechen. Vielleicht ist das ja einfach kein gutes Coaching-Thema?“ „Brichst du die Runde ab?“ Coachee fängt an zu grinsen. „Nein, ich bleibe dabei! Jetzt erst recht!“ „Wie stark! Du hast eine sehr offene, interessierte Haltung gegenüber Neuem.“ „Zum Glück, denn plötzlich trifft mich die Erkenntnis wie ein Schlag! Ich komme mit meinem Thema nicht weiter, weil ich gar kein Ziel definiert habe! Also stelle ich mir die Frage: >Was ist mein Ziel, wenn ich in einem Vorstellungsgespräch sitze?<. Und auf einmal löst sich mein innerer Knoten, und ich sehe alles ganz klar. Zieldefinierung – so vermeintlich simpel und doch so ein Gamechanger!! Mein erster großer Aha-Moment im Laufe der Ausbildung. Und der hat so hungrig auf mehr gemacht!“ „Was ein magischer Moment! Wie schön, dass du die Fähigkeit und auch die Bereitschaft besitzt, dich weiterzuentwickeln! Danke, dass du den Moment mit mir geteilt hast. Du hast gerade auch deine Berufserfahrung erwähnt und dabei eine sehr selbstsichere Körperhaltung eingenommen. Daher würde ich dir gerne auch diese Stärke mit in deinen Ressourcen-Koffer packen, damit sie sichtbar bleibt.“ Coachee lächelt und öffnet die Augen. „Bist du schon bereit für deinen nächsten Ankerstein?“

Coachee betritt den dritten Ankerstein und schließt direkt wieder die Augen. „Hier ist es schön! Hier bleibe ich.“ Coach lacht. „Erzähl mir mal von der Insel. Was ist da los?“ „Jeder spricht auf seiner Insel eine eigene Sprache. Die Bedeutungen können deckungsgleich sein, ein und dasselbe kann aber auf zwei Inseln auch etwas komplett Unterschiedliches bedeuten. Auf einer Insel ist die Kokosnuss super, weil sie lecker schmeckt, auf der anderen Insel ist sie verhasst, weil die Beule auf dem Kopf noch immer schmerzt. Es sind zwei Blickwinkel und beide dürfen sein. Vielleicht gibt es eine Brücke für die Verständigung und manchmal vielleicht auch nicht. Und wenn das nicht so ist, ist es trotzdem ok. Vielleicht gibt es dafür andere Dinge, deren Bedeutungen deckungsgleich sind. Und falls nicht, dann ist das auch ok. Das schafft einen sehr respektvollen Umgang miteinander und es entspannt mich. Gerade innerhalb meiner Familie tut mir diese Sichtweise sehr gut, weil wir so eine heterogene Gruppe sind. Das fühlt sich sehr friedvoll an. Auch den Frust auf meine alte Firma kann ich dadurch loslassen.“ „Das ist eine schöne Erkenntnis, die du dir aus diesem Moment mitgenommen hast. Es zeigt deine Fähigkeit zur Empathie und deinen Wunsch, Verbindungen zu erschaffen. Gleichzeitig hast du in diesem Moment erreicht, dass äußere Umstände nicht mehr dein inneres Erleben dominieren.“ Coachee nickt und öffnet die Augen. „Das trifft es sehr gut! Das Inselbild begleitet mich auch heute noch regelmäßig und hilft mir, mich abzugrenzen und dem Gegenüber zu signalisieren, dass sowohl seine als auch meine Glaubenssätze eine Daseinsberechtigung haben. Ich verwende es mittlerweile regelmäßig in meinem alltäglichen Sprachgebrauch >auf meiner Insel ist es so und so – wie ist das auf deiner Insel?<.“ „Das ist eine sehr schöne Grundlage für einen respektvollen Umgang miteinander. Möchtest du gerne noch einen Moment länger auf dieser Insel bleiben?“ „Nein, ich möchte gerne weitergehen.“



Inselbild

Coachee betritt den vierten Ankerstein und beginnt zu kichern. „Ich sehe, du hast dabei auch einige lustige Momente erlebt. Magst du mir davon erzählen?“ „Gerne! Das erste tolle Erlebnis hatte ich mit meiner Tochter. Sie macht Akrobatik in einem Varieté, und es stand eine Aufführung an, für die sie gerade täglich trainierte. Zu der Zeit war es sehr heiß, sodass sie nach ihrer Durchlaufprobe schlagkaputt und mit hochrotem Gesicht auf der Couch lag als ich heimkam.“ „Versuch mal, dich in diesen Moment



Erste Anwendung
in Job & Familie

hineinzusetzen – so als wärst du nochmal mitten in der Situation.“ Coachee schließt die Augen und spricht dann weiter. „Ich komme nach einem Coaching-Modul nach Hause und sehe meine Tochter auf der Couch, die mir erzählt, wie heiß es bei der Probe war und dass sie fix und fertig ist. Mein erster Impuls ist, ihr irgendwas anzubieten, das ihre Situation verbessert (z.B. >Geh doch mal in die Dusche!< oder >Soll ich dir was zu Trinken holen?<). Ich lasse es aber und sage stattdessen: >Ich sehe, wie erschöpft du bist (das, was du mir erzählst, passt zu dem, was ich sehe). Ich sehe auch, wie erleichtert du bist, dass du die Durchlaufprobe geschafft hast und dich jetzt ausruhen kannst.<“ „Wie reagiert sie darauf? Und wie geht es dir damit?“ „Erst sagt sie gar nichts und schaut mich nur ungläubig und irritiert an (nach dem Motto: >Wie – kein Lösungsvorschlag?! Kein Service?! Kein Ventil?!<). Aber dann strahlt sie über das ganze Gesicht und sagt einfach nur: >Danke!<. Ich glaube, ich habe meine Tochter schon lange nicht mehr so erreicht, wie in diesem Moment.“ „Wie schön! Was, glaubst du, hat den Unterschied gemacht?“ „Durch das positive Spiegeln und das aktive Zuhören bin ich bei ihr geblieben. Ich habe ihr den Raum gegeben und nichts von meiner Insel hineingegeben. Sie hat sich gesehen gefühlt und kompetent, selbst für sich sorgen zu können, wenn sie etwas braucht. Ihre Dankbarkeit für mein Vertrauen in sie und mein Stolz auf diese großartige Tochter haben es für uns zu einem innigen Moment der Verbundenheit gemacht.“ „Wie fühlt sich das in deinem Körper an? Wo spürst du das Gefühl?“ „Es ist ein richtig schönes, warmes Gefühl, das mich komplett durchflutet. Wie ein warmes Licht, das sich von innen nach außen ausbreitet und alles zum Leuchten bringt. Es heißt >Alles ist gut.<.“ „Wie schön, dass es sogar einen Namen hat! Und wie großartig, dass ihr euch in diesem Moment gegenseitig so viel Selbstvertrauen geben konntet! Spüre das warme Licht noch eine Weile... Nimm es in dir auf und lass dich strahlen...“ Coachee verweilt noch einen Moment und öffnet dann wieder die Augen. „Es gab noch einen weiteren Moment – der hat aber im Job stattgefunden. Ich habe eine neue Stelle angefangen und bin dort federführend für ein Projekt zuständig, das von Null aufgebaut werden muss. Ich hatte bereits schon einiges für den Projekt-Aufbau gemacht, viele Meetings geleitet, ein gemeinsames, SMARTes Ziel definiert und die Bestandsaufnahme durchgeführt (was haben wir, was brauchen wir noch). Und dann wurde uns in einem Coaching-Modul das >GROW-Modell< vorgestellt.“ „Ja, interessant! Das wird ja gerne im Business-Kontext verwendet.“ „Besonders spannend war für mich, dass ich bis dahin im Projektaufbau schon instinktiv nach diesem Modell vorgegangen war, obwohl ich es nicht kannte. Ich hatte bemerkt, dass mein neuer Chef erste Erfolge sehen möchte, und so langsam genug von der Bestandsaufnahme hatte. Das hatte mich etwas nervös gemacht, weil ich wusste, dass es wichtig war, das Projekt sauber aufzurollen, damit es Bestand hat. Das GROW-Modell habe ich dann in das nächste Meeting eingebaut und dargestellt, an welchem Punkt wir uns gerade befinden. Das GOAL hatten wir bereits definiert. Den REALITY-Check haben wir über die Bestandsaufnahme gemacht. Die OPTIONS hatten wir in der Zwischenzeit erarbeitet, indem wir vorher sichergestellt haben, was wir schon haben und ergänzt haben, was uns noch fehlte. Wir waren also beim W, dem WAY FORWARD, angelangt. Da ich vorher die Optionen schon so gut dokumentiert hatte, konnten wir jetzt im Meeting alle >O<s wie eine Perlenkette auffädeln, und so festlegen, welchen Weg wir in welcher Reihenfolge gehen wollen. Dadurch wurde dann ein richtiger Schuh draus. Mein Chef hat erst vor kurzem nochmal das positive Feedback gegeben, wie gut es war, dass das Projekt mit so viel Voraussicht und Struktur aufgebaut wurde, dass es auch wichtig war, so lange in der Bestandsaufnahme zu bleiben (auch, wenn es mühsam war) und dass er sich vorstellen kann, dass ich dieses Projekt auch an anderen Standorten der Firma etabliere, damit auch dort davon profitiert werden kann. Das hat sich richtig gut angefühlt.“ „Was ein wertschätzender Ritterschlag! Ich sehe, wie wichtig dir diese Entwicklung innerhalb der neuen Firma ist. Du hast dir innerhalb kurzer Zeit ein Standing aufgebaut. Ich sehe an dieser Stelle sehr viele Fähigkeiten, die ich dir gerne mit in deinen Ressourcen-Koffer packen möchte: Dein strategisches Denken, deine Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen und handlungsfähig zu bleiben, deine Struktur, deinen Mut, im Projektteam zu kommunizieren, dass die Disziplin an dieser Stelle wichtig ist, auch wenn die Motivation schwankt, und auch noch ein wenig Geduld einzufordern. Deine Berufserfahrung, die wir zu Beginn schon einmal erwähnt hatten, zählt sich hier sicherlich auch aus. Nimm doch mal eine Körperhaltung ein, die dieses Erfolgsgefühl ganz plakativ darstellen würde!“ „Hach, Danke für die Blumen! Das wäre in etwa so...“ Coachee nimmt eine Superman-Pose ein und strahlt. Coach und Coachee lachen. „Superkräfte! Klasse! Gibt es noch weiteres, das du zu diesem Ankerstein mit mir teilen möchtest?“ „Ach, ganz viel! Aber

das würde den zeitlichen Rahmen sprengen. Eine Sache vielleicht noch: Nicht alle Reaktionen waren so positiv. Im Laufe der Coaching-Ausbildung hat sich meine innere Haltung sehr verändert, und ich habe meine Verhaltensmuster hier und da angepasst, oder zumindest hinterfragt. Und das schmeckt nicht jedem. Der >Coaching-Hut< nervt auch manchmal. Vor allem innerhalb meiner Beziehung habe ich das bemerkt. Da prallen zwei Welten aufeinander: Eine Person, die gerade hochmotiviert im persönlichen Weiterentwicklungsmodus ist und nicht verstehen kann, dass das Gegenüber in alten Mustern verharren möchte, und die andere Person, die vielleicht Angst vor der Veränderung hat oder auch einfach gar keinen Bedarf hat, etwas zu ändern. Ich entrümple bei mir, aber aufgrund der Nähe in unserem Mikrokosmos, betreffen manche Dinge uns beiden. Eines dieser Dinge ohne vorherige Absprache umzuplatzieren, wäre respektlos.“ „Was bedeutet das für dich?“ „Es gibt kein Schema F dafür. Es ist ein Tanz, bei dem die Grenzen immer wieder neu abgesteckt werden müssen. Öko-Check, Öko-Check, Öko-Check, wertschätzende, klare Kommunikation, respektvolles Abgrenzen und >Kein Coaching ohne Auftrag.<“ „Damit hast du ein paar sehr wichtige, elementare Coaching-Grundlagen genannt und zusätzlich auch Raum geschaffen für die Verbundenheit mit dir selbst! Sehr schön! Damit sind wir am Ende deiner heutigen Reise durch die Vergangenheit angekommen. Bist du bereit, wieder in die Gegenwart zu kommen?“

Gegenwarts-ICH

Coachee betritt den Ankerstein >Gegenwarts-ICH<. „Herzlich willkommen zurück im Hier und Jetzt! Dreh dich nochmal um und schau, was du schon alles erlebt hast! Dein Ressourcen-Koffer ist prall gefüllt. Wie geht es dir damit?

„Es geht mir gut. Ich fühle mich gestärkt.“

„Gibt es etwas aus deinem Ressourcen-Koffer, das du gerade gut gebrauchen könntest?“ „Ich nehme mir die Neugier und die Offenheit dazu, denn ich bin gespannt, was mich jetzt gleich alles erwartet.“ „Prima, das passt ja gut! Wann immer du soweit bist, kann deine Reise in die Zukunft beginnen.“



Coachee holt tief Luft und macht den ersten Schritt in die Zukunft. „Herzlichen Glückwunsch! Du hast das Ende deiner Probezeit erreicht. Wie geht es dir damit?“ „Das fühlt sich super an! Es gibt mir Gewissheit, und ich weiß auch, es ist die richtige Entscheidung dort zu bleiben. Ich gebe einen Einstand für meine Kollegen aus. Die Kollegen freuen sich mit mir. Ich fühle mich sehr wertgeschätzt und sicher. Alles fühlt sich richtig an.“ „Das klingt doch alles ganz hervorragend! Das sind sehr gute Aussichten, die dich ja auch schon ganz bald erwarten. Möchtest du diesem Moment noch etwas ergänzen?“ „Nein, es kann weitergehen. Der nächste Anker ist auch nur einen Monat von diesem entfernt.“

Ende der Probezeit

Coaching-Abschluss

Coachee tippelt schnell in Minischritten zum nächsten Anker. „Schön, wieviel Tatendrang in dir steckt! In deiner nahen Zukunft hagelt es Erfolge, denn jetzt hast du deine Ausbildung beendet und darfst dich nun ganz offiziell >Systemischer Coach< nennen. Herzlichen Glückwunsch auch dazu! Wie fühlt es sich an?“ „Das heißt, ich habe auch schon meine Abschlussprüfung gehabt. Das hat offensichtlich gut funktioniert.“ Coachee lacht erleichtert auf. „Wir haben die Zertifikatsfeier, und ich halte meinen Abschluss in

der Hand. Das fühlt sich erstmal... interessant... an.“ Pause. „Ich darf mich jetzt zwar so nennen, aber mir fehlt noch die Erfahrung, um direkt etwas damit anzufangen. Ich bin trotzdem sehr stolz auf mich, dass ich das durchgezogen habe, dass ich es hinbekommen habe. Ich bin dankbar für die Erfahrung, die ich dort sammeln durfte. Es hat mich wirklich sehr bereichert. Ich bin auch erleichtert und froh, dass ich Prüfungsaufregung nicht mehr habe, aber ich bin auf der anderen Seite auch traurig, dass die Ausbildung jetzt rum ist, dass es damit aufhört.“ „Ich spüre deine Erleichterung und gleichzeitig bemerke ich auch deinen Abschiedsschmerz.“ „Ja, und das ist ok. Das zeigt auch, dass mir die Zeit viel bedeutet hat. Und es öffnet die Tür zu neuen Wegen: Vielleicht suche ich auch das Gespräch zu meinem Chef und sage ihm, dass ich jetzt ausgebildeter Systemischer Coach bin und dass ich mir vorstellen könnte, das auch in der Firma in irgendeiner Form einfließen zu lassen...“ „Der Zauber des Neubeginns... Ist er wieder da?“ „Ja, ein bisschen schon. Nur ohne die Unsicherheit, weil die Umstände andere sind. Ich stehe jetzt wieder mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Aber es kribbelt ein wenig.“ Coachee schaut auf den nächsten Ankerstein und reißt die Augen auf. „Möchtest du noch einen Moment hierbleiben?“ „Nein, das bringt ja nichts. Das Leben geht ja weiter...“

Coachee holt tief Luft und betritt zähneknirschend den nächsten Ankerstein. „Wenn du sagst >Das Leben geht weiter< höre ich heraus, dass du weißt, dass dieser Tag kommen wird. Ich bemerke aber auch, dass dieser Ankerstein eine Menge in dir auslöst. Wie geht es dir gerade?“ „Meine Kinder sind ausgezogen. Oh, Gott. Uuuuh. Das fühlt sich komisch an... Meine Tochter zieht vermutlich schon bald aus. Sie wird dieses Jahr 20. Dann bekommt mein Sohn erstmal ihr Zimmer, und sein Zimmer wird das Gästezimmer. Das hat schon mal einen merkwürdigen Charakter, dass meine Tochter dann irgendwie zum Gast wird. Mir fehlt mein Mitspieler, wenn es um die Frage geht, was wir kochen, mein Kaffeekumpare, mein Urlaubsbuddy.“ Pause. „Aber zu diesem Zeitpunkt hier sind ja dann schon beide ausgezogen... Das heißt, dass mein Sohn jetzt auch nicht mehr mit mir zusammenwohnt. Jetzt bin ich nur noch mit meinem Freund alleine.“ Pause. „Brauchen wir dann überhaupt noch die schöne, große Wohnung? Durch die leerstehenden Räume wird nur noch deutlicher, dass etwas fehlt. Boah. Das ist eine gefährliche Karte.“ „Ein großer Moment in deinem Leben. Was macht diese Karte so gefährlich?“ „Sie macht sehr viele Fragen auf, z.B.: >Sind wir zu zweit noch gut genug aufgestellt?< Das fühlt sich gerade auf jeden Fall nicht so an und irgendwie auch ganz schön leer.“ „Was, aus deinem Ressourcen-Koffer, könntest du gerade gut gebrauchen, um diese Leere wieder zu füllen? Ich biete dir mal deine Stärken Brückenbau, Zuversicht und Entscheidungsfähigkeit an. Ist da vielleicht etwas dabei?“ „Ja, wobei ich die Entscheidungsfähigkeit lieber noch einen Moment hinten anstellen möchte... Ich fühle mich mal einen Moment in die Zuversicht hinein und versuche, eine innerliche Brücke zu meinem Freund herzustellen.“ Pause. „Die Verbindung ist noch möglich, aber da ist auch was im Weg. Gut, dass ich heute auf diesem Anker stehe. Sonst hätte ich das nicht bemerkt. Da werde ich (in einer anderen Session) nochmal genauer draufschauen.“ „Da meldet sich ein Anteil in dir, der dir etwas mitteilen möchte, der gehört werden möchte, den du vorher vielleicht noch nicht hören konntest. Vielleicht war es vorher um dich herum noch zu laut. Schön, dass du dieser leisen Stimme Raum geben möchtest. Brauchst du für den Moment noch etwas oder bist du bereit, deine Reise fortzusetzen?“

Beide Kinder
sind
ausgezogen

Coachee macht sich auf den Weg zum nächsten Ankerstein. „Du hast dich für eine Coaching-Zusatzausbildung entschieden. Was siehst du und wie geht es dir mit dieser Entscheidung?“ „Durch die Grundausbildung hatte ich noch nicht die Sicherheit, die ich brauchte, um Coachings anbieten zu können. Die Zusatzausbildung gibt mir auf jeden Fall mehr innerliche Sicherheit, weil sie spezifischer ist.“ „Da liegt eine umfassende Auswahl an Möglichkeiten einer Zusatzausbildung vor dir. Was gefällt dir auf diesem Ankerstein beim Coachen besonders gut? Welches Bild erscheint?“ Coachee schließt die Augen. „Ich

Coaching-
Zusatzausbildung

sehe mich, wie ich firmenintern als Coach tätig bin. Vielleicht unterstütze ich junge Führungskräfte in unserer Firma, sich besser in ihre neue Rolle hineinzufinden oder ich wirke mit bei Veränderungsprozessen. Mir gefällt der Gedanke, Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützen und begleiten zu können. Ich mag Veränderung, Wachstum und Fortschritt, aber auch Beständigkeit und Harmonie, und ich würde hier gerne kreativ mitwirken, um den bestmöglichen Raum für die Entwicklung des einzelnen Mitarbeiters und für das Unternehmen zu schaffen.“ „Das klingt schon sehr konkret. Wie fühlt es sich an?“ „Ja, das ist stimmig. Ich bin selbst gerade überrascht. Es fühlt sich richtig gut an. Es meldet sich nur eine kleine Stimme in mir, die warnt, aber die kenne ich schon, denn sie begleitet mich schon sehr lang. Sie meldet sich oft in solchen Situationen. Sie meint es nur gut und sie hat es nicht leicht mit mir.“ „Wie liebevoll du gerade mit dir in Kontakt stehst. Was sagt diese Stimme?“ „>Sei nicht so laut!<“ „Du sagst: >Sie meint es nur gut.<. Welche gute Absicht hat sie für dich?“ „Sie schützt mich davor, dem Spott oder dem Neid anderer ausgesetzt zu sein oder die Bedürfnisse anderer zu übersehen. Sie warnt mich, wenn ich zu laut, zu sichtbar werde. Schon oft war sie mir ein guter Ratgeber. In vielen Situationen steht sie mir eher im Weg, weil ich dann aus Angst, zu weit zu gehen, nicht weit genug gehe“ (*Zitat: Dirk Kreuter) oder die Bedürfnisse anderer über meine stelle.“ „Ich höre, ihr steht in regelmäßigem Austausch. Ich biete dir an, dass wir uns diese Stimme, diesen Anteil in dir, etwas genauer anschauen. Möchtest du das gerne tun?“ „Danke für das Angebot. Das können wir gerne in einer anderen Session machen. Für heute hatte sie genug Raum.“ Coachee schmunzelt, öffnet die Augen wieder und betrachtet grübelnd den nächsten Ankerstein. „Ich sehe, du bist gedanklich schon beim nächsten Ankerstein. Dann verlass, wenn du soweit bist, die Coaching-Zusatzausbildung, und bereite dich auf deinen anstehenden Umzug vor.“

Coachee betritt den nächsten Ankerstein und hält irritiert inne. „Du wirkst überrascht. Ist das richtig? Möchtest du teilen, wie sich das gerade anfühlt?“ „Die Idee, nach Hamburg zu ziehen, begleitet mich schon sehr lang. Jetzt ist der Moment endlich gekommen, aber es fühlt sich irgendwie sinnlos an, als würde da gar nichts auf mich warten. Ich fühle mich einsam. Das hatte ich so nicht erwartet.“ „Der Ankerstein heißt >Umzug in eine andere Stadt<, nicht >Umzug nach Hamburg<. Macht das einen Unterschied für dich?“ „Das stimmt. Ja, das macht tatsächlich einen großen Unterschied. Einen Umzug in eine andere Stadt kann ich mir gut vorstellen. Ich merke aber auch, dass es da eine Voraussetzung gibt: Die Entfernung zu meinen Kindern, obwohl ich ja gar nicht weiß, wo auf der Weltkarte sie sich befinden werden, spielt es bei diesem Bild hier gerade eine große Rolle für mich. Vielleicht gibt es ja auch schon Enkelkinder. Ich möchte nicht die Oma sein, die nie da ist.“ Coachee schließt die Augen. „Die Karte rollt auch wieder die Frage von vorhin auf: >Sind mein Freund und ich noch gut genug, um gemeinsam einen Neustart in einer fremden Stadt zu meistern?<.“ „Möchtest du dir aus deinem Ressourcen-Koffer gerne ein paar deiner Stärken herausnehmen, die du hier gut benötigen kannst? Wie wäre es vielleicht mit Verbundenheit und Neugier?“ „Ja, ein bisschen Verbundenheit kann hier gerade nicht schaden, vielleicht auch die Verbundenheit zu mir selbst. Ich nehme mir diesmal auch die Entscheidungsfähigkeit dazu.“ Pause. „Interessanterweise sehe ich mich schon, wie ich mich in dieser neuen Stadt bewege, in einem Café sitze, den alltäglichen Dingen nachgehe und dabei sehr glücklich bin. Und da ist Wasser, vielleicht ein Fluss. Und die Stadt ist auf jeden Fall groß, keine Kleinstadt oder ein Dorf.“ „Gut imaginiert ist halb erlebt“ (*Zitat: Sylvie, InKonstellation). Was bestellst du dir, wenn du in diesem Café sitzt?“ „Ich habe schon bestellt. Vor mir steht ein Milchkaffee. Er wurde perfekt zubereitet und schmeckt fantastisch. Ich sitze alleine an einem Tisch draußen und beobachte interessiert meine Umgebung – das Wasser, die Menschen, die vorbeilaufen, die hübschen Häuser. Die Sonne scheint. Mehr brauche ich gerade nicht.“ „Das sind sehr schöne Aussichten! Ich höre auch dein Wertebewusstsein heraus, dass dir sehr klar ist, was dir wichtig ist und was du brauchst, um glücklich zu sein.“ „Eine sehr, sehr spannende Karte! Ich freue mich auf diese Zeit!“



Umzug in eine andere Stadt

Coachee öffnet wieder die Augen, lächelt und betritt den letzten Ankerstein – das Zukunfts-ICH. „Herzlichen Glückwunsch zum 70. Geburtstag! Wie gestaltest du deinen Tag? Feierst du?“ „Ha! Ach, du liebe Güte. Wenn ich 70 bin, sind meine Kinder... so alt wie ich jetzt! Verrückt! Ja, ich feiere auf jeden Fall. Da kommen meine engsten Freunde und meine Kinder, und vielleicht haben die auch Partner. Die kommen dann auch. Und vielleicht ja auch Enkelkinder.“ Coachee schließt die Augen. „Ich glaube, ich buche ein Haus irgendwo, eins das genug Zimmer für alle hat, vielleicht in Zandvoort, NL. Das wird eine sehr entspannte Zeit. Jeder hat seinen Raum, um sich zurückziehen zu können, es gibt aber auch ein großes Wohnzimmer, wo wir alle zusammen sein können. Wer möchte, geht am Strand spazieren. Ja, so stehe ich da: glücklich, loyal, umgeben von treuen Begleitern und freue mich, dass alle gekommen sind. Unser Kontakt ist nie abgerissen, egal, ob ich in eine andere Stadt gezogen bin oder nicht. Alle sind gekommen, weil sie gerne bei mir sein wollen, nicht weil es eine Pflichtveranstaltung ist. Und dann geht auch jeder wieder seinen Weg, aber die innere Nähe bleibt.“ „Wow – das klingt großartig! Wenn du diesem Gefühl einen Namen geben würdest, welches wäre das?“ „Dankbarkeit. Und zwar aus tiefstem Herzen.“ Coachee öffnet wieder die Augen. „Bleib noch einen Moment auf dem Stein stehen, aber dreh dich mal um und schau dir an, welchen Weg du schon zurückgelegt und was du schon alles geschafft hast!“ Coachee dreht sich um und betrachtet beeindruckt den Weg der Zeitreise. Der Coachee stellt sich neben den Ankerstein >Gegenwarts-ICH<. „Dein Gegenwarts-DU hat eine Ausgangsfrage für dich mitgebracht, die es dir, dem klugen Zukunfts-DU, das schon so viel mehr Lebenserfahrung gesammelt hat als das Gegenwarts-DU, gerne stellen möchte: >Was mache ich mit dem Abschluss meiner Coaching-Ausbildung?<“ „Du machst da was draus! Du machst es nicht hauptberuflich, aber du machst noch eine Zusatzausbildung und integrierst es in deinen Job. Und da die Vernetzung in deinem Gehirn längst stattgefunden hat, lässt du es sowieso in all deine Bereiche einfließen – privat und beruflich. Sorg dafür, dass sich dieses Netzwerk nie wieder abbaut!“ Coachee lächelt entspannt. „Schön. Jetzt bitte ich dich, wieder zurück in die Gegenwart zu kommen. Stell dich neben mich auf den Ankerstein.“

Zukunfts-
ICH
70. Geburtstag

Coachee läuft zum Ankerstein Gegenwarts-ICH und stellt sich darauf. „Herzlich willkommen zurück in der Gegenwart! Schüttle dich mal! Du bist jetzt wieder im Hier und Jetzt und hast eine Frage mitgebracht.“ Coachee zappelt ein wenig herum und lächelt dann bereit. Coach gibt dem Coachee die Karte, auf der die Ausgangsfrage notiert ist. „Stell du bitte selbst noch einmal deinem Zukunfts-DU deine Ausgangsfrage. Ich werde stellvertretend für dich aus der Zukunft deine Antwort geben.“ Coach stellt sich neben den Ankerstein Zukunfts-ICH. „Ich habe eine Frage mitgebracht und hoffe, dass du sie mir beantworten kannst:

Was mache ich mit dem
Abschluss meiner
Coaching-Ausbildung?

→Du machst da was draus! Du machst es nicht hauptberuflich, aber du machst noch eine Zusatzausbildung und integrierst es in deinen Job. Und da die Vernetzung in deinem Gehirn längst stattgefunden hat, lässt du es sowieso in all deine Bereiche einfließen – privat und beruflich. Sorg dafür, dass sich dieses Netzwerk nie wieder abbaut!

FAZIT

Ich war zu Beginn des Experiments nicht ganz überzeugt, ob es technisch überhaupt möglich ist, sich selbst alleine durch das Coaching-Tool „Timeline“ zu leiten. Zugegebenermaßen gestaltet es sich tatsächlich an manchen Stellen schwierig – vor allem am Ende, wenn das Gegenwarts-ICH und das Zukunfts-ICH in direkten Kontakt treten. Mir fiel es leichter, mich durch die Zukunft zu leiten als parallel zum Erzählen noch die Ressourcen aus der Vergangenheit zu sammeln.

Ich bin sehr froh, dass ich den Ton aufgezeichnet hatte. Vieles wäre von mir unbemerkt geblieben, wenn ich es nicht gemacht hätte. Besonders spannend war es, die Veränderungen meiner Stimme und meiner Sprache zu erkennen – besonders im Vergleich der Ankersteine aus der Vergangenheit und denen aus der Zukunft.

Während ich auf den Ankersteinen der Vergangenheit unterwegs war, wirkte es eher wie ein heruntergeleierter Bericht, bestehend aus unzähligen, schnellen Worten, hier und da mal eine Erkenntnis oder eine kleine Begeisterung, aber doch überwiegend monoton und auch anstrengend. Hier hätte eine zweite Person im Raum, der Coach, einen großen Unterschied gemacht, weil sie mich aus dem Netzwerk des Bewusstseins hätte rausführen können.

Bei den Ankersteinen der Zukunft war es gänzlich anders. Meine Stimme wurde leiser und tiefer, hatte Klang, die gesamte Satzbildung hat sich verändert. Die Sprache wurde bunter und auch bildlicher, und mir wurde beim Hören der Aufnahme mit einem leichten Gänsehauteffekt klar, dass hier plötzlich ein anderer Teil aus mir spricht – das Unbewusste.

Eine weitere Herausforderung war es, anschließend einen Dialog aus meinem Monolog zu kreieren. Auf meinem Diktiergerät befanden sich 55min Tonaufzeichnung. Nicht der gesamte Inhalt würde es in die Abschlussarbeit schaffen und manches müsste umformuliert werden, damit ein Dialog überhaupt entstehen kann. Es war schon fast ein wenig schmerzhaft, manche Inhalte rauszulassen. Umso schöner war es aber, dass ich mir im Nachgang meine Ressourcen sichtbar gemacht habe und die Sätze des Coaches so formulieren konnte, wie ich sie in diesem Moment gerne gehört hätte. Das hat einen sehr liebevollen Kontakt zu mir selbst hergestellt. Auch verborgene Themen zu finden, die der weiteren Aufmerksamkeit bedürfen, hatte ich nicht erwartet. Und so war das Selbstexperiment für mich am Ende eine sehr bereichernde Erfahrung. Es hat seine Grenzen, aber auch eine Menge Potenzial aufgezeigt, und selbst meine Ausgangsfrage konnte ich mir beantworten.

Zukünftig wird man mich sicherlich häufiger mit einem Diktiergerät in der Hand auf einem Ankerstein vorfinden, gedankenversunken, den inneren Stimmen lauschend, mit einem Schild an der Tür:



Vielen Dank für eure Zeit und euer Interesse an meiner Abschlussarbeit!

E N D E