

Vom Traum zur Selbstwirksamkeit

Wie systemisches Coaching innere Blockaden löst und den Weg zu beruflicher und persönlicher Selbstwirksamkeit eröffnet

Zusammenfassung

Viele Menschen erleben ihr Leben – beruflich wie privat – als eingeschränkt, obwohl objektiv Wahlmöglichkeiten bestehen. Häufig liegen diesem Erleben unbewusste Muster von Anpassung, Sicherheitsorientierung und Angst vor Veränderung zugrunde. Träume und Wünsche sind zwar vorhanden, bleiben jedoch oft abstrakt oder werden aus Unsicherheit oder fehlender Orientierung nicht weiterverfolgt.

Die vorliegende Arbeit untersucht, wie systemisches Coaching Menschen dabei unterstützen kann, innere Blockaden sichtbar zu machen, neue Perspektiven zu entwickeln und persönliche Träume in konkrete, umsetzbare Schritte zu übersetzen. Im Mittelpunkt steht der Weg von einem eher funktionierenden Lebensmodus hin zu einer aktiven und selbstbestimmten Lebensgestaltung.

Dabei werden zunächst theoretische Grundlagen zu Selbstbestimmung, inneren Mustern und psychologischen Blockaden dargestellt. Anschließend wird die Bedeutung von Träumen und Bedürfnissen für persönliche Entwicklungsprozesse erläutert. Darauf aufbauend wird gezeigt, wie systemisches Coaching dazu beitragen kann, Visionen zu konkretisieren, Ressourcen zu aktivieren und Selbstwirksamkeit zu stärken.

Die Arbeit versteht Coaching als ressourcen- und lösungsorientierten Prozess, der Menschen dabei unterstützt, ihre Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und Verantwortung für ihre eigene Lebensgestaltung zu übernehmen.

Inhalt

1	Vorwort	3
2	Einleitung	3
3	Selbstbestimmung und Lebensgestaltung	4
3.1	Selbstbestimmtes Leben	4
3.2	Arbeit und Leben als System	4
4	Innere Dynamiken, die Veränderung verhindern	5
4.1	Bewusste und unbewusste Muster	5
4.2	Innere Blockaden	5
4.3	Angst	6
4.4	Trauma im Coachingkontext	6
4.5	Träume und Bedürfnisse	6
5	Coachingpraxis: Vom Traum zur Handlung	7
5.1	Vertiefende Methoden	8
5.1.1	Hypnose	8
5.1.2	Systemisches Stellen	9
5.2	Praxisbeispiele	11
6	Fazit und Ausblick	11
7	Literatur	12
8	Abbildungsverzeichnis	13

1 Vorwort

Das Interesse an den Themen persönliche Entwicklung, Selbstwirksamkeit und innere Veränderungsprozesse begleitet mich bereits seit vielen Jahren. Schon früh stellte sich für mich die Frage, warum manche Menschen ihre Wünsche und Ziele klar verfolgen können, während andere trotz vorhandener Möglichkeiten das Gefühl haben, in bestimmten Lebensmustern festzustecken.

Im Laufe der Zeit wurde mir zunehmend bewusst, dass viele unserer Entscheidungen nicht ausschließlich rational getroffen werden. Häufig werden sie durch unbewusste Erfahrungen, innere Überzeugungen und erlernte Verhaltensmuster beeinflusst. Gleichzeitig entstand die Überzeugung, dass Veränderung möglich ist, wenn Menschen beginnen, diese Muster zu erkennen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Reisen, persönliche Erfahrungen sowie die intensive Auseinandersetzung mit psychologischen und systemischen Ansätzen haben mein Interesse an diesen Themen weiter vertieft. Besonders prägend war dabei meine Ausbildung zum systemischen Coach. Sie eröffnete mir neue Perspektiven darauf, wie Menschen ihre eigenen Ressourcen aktivieren und Schritt für Schritt mehr Selbstbestimmung in ihrem Leben entwickeln können.

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Frage, wie systemisches Coaching Menschen dabei unterstützen kann, ihre Träume klarer wahrzunehmen und Wege zu finden, diese in konkrete Schritte umzusetzen. Im Mittelpunkt steht dabei der Prozess, durch den aus einem zunächst abstrakten Wunsch eine realistische und selbstbestimmte Lebensgestaltung entstehen kann.

2 Einleitung

Viele Menschen tragen Wünsche, Ziele und Vorstellungen eines erfüllten Lebens in sich. Gleichzeitig erleben sie ihren Alltag häufig als begrenzt und fremdbestimmt. Obwohl objektiv Wahlmöglichkeiten bestehen, fällt es ihnen schwer, konkrete Veränderungen umzusetzen oder neue Wege einzuschlagen.

Dieses Spannungsfeld zwischen inneren Träumen und äußerem Handeln ist ein zentrales Thema in Coachingprozessen. Häufig stehen der Umsetzung eigener Wünsche unbewusste Muster, Ängste oder innere Blockaden entgegen. Diese können dazu führen, dass Menschen in vertrauten, aber unbefriedigenden Lebenssituationen verharren.

Systemisches Coaching setzt genau an dieser Stelle an. Es unterstützt Menschen dabei, ihre bisherigen Denk- und Handlungsmuster zu reflektieren, neue Perspektiven zu entwickeln und eigene Ressourcen zu aktivieren. Ziel ist es, aus diffusen Wünschen konkrete und realistische Handlungsschritte abzuleiten.

Die vorliegende Arbeit untersucht, wie systemisches Coaching Menschen dabei unterstützen kann, ihre Träume zu erkennen, innere Blockaden zu verstehen und schrittweise mehr Selbstbestimmung in ihrem beruflichen und privaten Leben zu entwickeln.

Der Aufbau der Arbeit folgt dabei einem Entwicklungsprozess: Zunächst werden theoretische Grundlagen zu Selbstbestimmung, inneren Mustern und psychologischen Blockaden dargestellt. Anschließend wird die Bedeutung von Träumen und Bedürfnissen für persönliche Veränderungsprozesse erläutert. Darauf aufbauend wird gezeigt, wie systemisches Coaching dazu beitragen kann, Visionen in konkrete Handlungen zu übersetzen und Selbstwirksamkeit zu stärken.

3 Selbstbestimmung und Lebensgestaltung

3.1 Selbstbestimmtes Leben

Ein selbstbestimmtes Leben beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, sein Leben bewusst zu gestalten und Entscheidungen auf Grundlage eigener Werte, Bedürfnisse und Ziele zu treffen. Dabei spielt insbesondere das Konzept der Selbstwirksamkeit eine zentrale Rolle. Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung eines Menschen, durch eigenes Handeln Einfluss auf seine Lebenssituation nehmen zu können (Bandura, 1997). Dabei geht es nicht nur um äußere Freiheit, sondern vor allem um die innere Freiheit, den eigenen Weg wahrzunehmen und zu verfolgen.

Viele Menschen leben jedoch eher reaktiv als aktiv. Sie erfüllen Erwartungen ihres Umfelds, orientieren sich an gesellschaftlichen Normen oder verharren in vertrauten Strukturen, obwohl diese nicht mehr zu ihren Bedürfnissen passen. Häufig entsteht dabei ein Gefühl von Funktionieren statt von bewusstem Gestalten.

Ein selbstbestimmtes Leben setzt voraus, dass Menschen ihre eigenen Bedürfnisse erkennen, ihre Handlungsmöglichkeiten wahrnehmen und Verantwortung für ihre Entscheidungen übernehmen.

Systemisches Coaching kann diesen Prozess unterstützen, indem es Menschen hilft, ihre Perspektiven zu erweitern, innere Ressourcen zu aktivieren und eigene Ziele klarer zu formulieren.

3.2 Arbeit und Leben als System

Berufliches und privates Leben sind eng miteinander verbunden. Erfahrungen aus dem Arbeitskontext beeinflussen häufig das persönliche Wohlbefinden, Beziehungen und die allgemeine Lebenszufriedenheit. Gleichzeitig wirken sich private Themen auf Motivation, Leistungsfähigkeit und Entscheidungsverhalten im beruflichen Umfeld aus.

Systemisches Coaching betrachtet Arbeit und Privatleben daher nicht getrennt, sondern als miteinander verbundene Systeme. Verhalten, Entscheidungen und Beziehungen

werden dabei stets im Kontext sozialer Systeme betrachtet, in denen Menschen leben und handeln (von Schlippe & Schweitzer, 2016). Veränderungen in einem Bereich können Auswirkungen auf andere Lebensbereiche haben.

Der Wunsch nach beruflicher Veränderung ist daher häufig Ausdruck tieferliegender Bedürfnisse nach Sinn, Anerkennung, Freiheit oder persönlicher Entwicklung.

4 Innere Dynamiken, die Veränderung verhindern

4.1 Bewusste und unbewusste Muster

Das Verhalten von Menschen wird sowohl durch bewusste Entscheidungen als auch durch unbewusste Prozesse geprägt. Systemische Ansätze gehen davon aus, dass menschliches Verhalten immer im Kontext von Beziehungssystemen entsteht und durch erlernte Kommunikations- und Interaktionsmuster beeinflusst wird (Watzlawick, Weakland & Fisch, 2011). Unbewusste Muster entstehen häufig durch frühere Erfahrungen, familiäre Prägungen und gesellschaftliche Erwartungen.

Diese Muster erfüllen ursprünglich eine wichtige Funktion, da sie Sicherheit und Orientierung bieten. Im Laufe der Zeit können sie jedoch zu automatisierten Verhaltensstrategien werden, die nicht mehr hinterfragt werden.

Im beruflichen Kontext äußern sich solche Muster beispielsweise in Perfektionismus, übermäßiger Anpassung oder Konfliktvermeidung.

4.2 Innere Blockaden

Innere Blockaden beschreiben psychische oder emotionale Hindernisse, die Menschen daran hindern können, ihre Ziele zu verfolgen oder Veränderungen umzusetzen. Sie äußern sich häufig in Form von Selbstzweifeln, Aufschieben, inneren Konflikten oder Unsicherheit.

Häufig stehen hinter diesen Blockaden tief verankerte Überzeugungen über sich selbst oder die Welt, beispielsweise:

- „Ich bin nicht gut genug“
- „Ich darf keine Fehler machen“
- „Veränderung ist riskant“

Coachingprozesse können dabei helfen, solche Überzeugungen sichtbar zu machen und alternative Perspektiven zu entwickeln. Lösungsorientierte Coachingansätze konzentrieren sich dabei weniger auf die Analyse von Problemen als auf die Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten (de Shazer, 2008; Watzlawick, Weakland & Fisch, 2011). Diese Autoren betonen, dass Veränderung häufig durch das Erkennen kleiner, wirksamer Handlungsschritte initiiert wird.

4.3 Angst

Angst ist eine grundlegende menschliche Emotion, die ursprünglich eine Schutzfunktion erfüllt. Sie hilft dabei, Gefahren wahrzunehmen und angemessen auf unsichere Situationen zu reagieren.

Bei persönlichen Veränderungen kann Angst jedoch auch zu einem hemmenden Faktor werden. Besonders bei beruflichen Entscheidungen treten häufig Ängste vor Scheitern, Unsicherheit oder sozialer Ablehnung auf.

Im Coaching geht es daher nicht darum, Angst vollständig zu vermeiden, sondern sie zu verstehen und konstruktiv mit ihr umzugehen.

4.4 Trauma im Coachingkontext

Traumatische Erfahrungen können langfristige Auswirkungen auf Wahrnehmung, Emotionen und Verhalten haben. Sie entstehen, wenn Menschen Situationen erleben, die ihre Bewältigungsfähigkeit übersteigen.

Im Coaching ist ein sensibler Umgang mit solchen Erfahrungen wichtig. Coaching ersetzt keine therapeutische Behandlung, kann jedoch unterstützend wirken, indem es Ressourcen stärkt und Stabilität fördert.

4.5 Träume und Bedürfnisse

Träume im Sinne von Lebensvisionen spielen eine zentrale Rolle für persönliche Entwicklung. Sie beschreiben Vorstellungen davon, wie ein erfülltes Leben aussehen könnte.

Träume sind häufig eng mit grundlegenden menschlichen Bedürfnissen verbunden, beispielsweise nach:

- Sinn
- Freiheit
- Sicherheit
- Verbundenheit
- persönlichem Wachstum

Viele Menschen haben jedoch Schwierigkeiten, ihre Träume ernst zu nehmen oder konkret zu formulieren. Sie erscheinen unrealistisch oder stehen scheinbar im Widerspruch zu bestehenden Lebensumständen.

Ein wichtiger Schritt im Coachingprozess besteht daher darin, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Wünsche bewusst wahrzunehmen und in klare Visionen zu übersetzen. Zukunftsorientierte Zielbilder können Motivation stärken und Veränderungsprozesse unterstützen (Whitmore, 2017). In Coachingprozessen stellen Träume daher häufig den

Ausgangspunkt für Veränderung dar. Sie eröffnen einen Raum für neue Perspektiven und ermöglichen es Klientinnen und Klienten, ihre Aufmerksamkeit von bestehenden Problemen hin zu möglichen Zukunftsszenarien zu lenken.

5 Coachingpraxis: Vom Traum zur Handlung

Coachingprozesse verfolgen das Ziel, Klientinnen und Klienten dabei zu unterstützen, eigene Lösungen zu entwickeln und ihre Selbstwirksamkeit zu stärken (Schmid, 2011).



Abbildung 1: vom Traum zur Selbstwirksamkeit

Ein möglicher Coachingprozess lässt sich dabei in folgende Schritte gliedern:

1. Traum erkennen

Der erste Schritt besteht darin, Wünsche und Visionen bewusst wahrzunehmen und zu formulieren.

2. Bedürfnis verstehen

Hinter jedem Traum steht meist ein grundlegendes Bedürfnis.

3. Blockaden erkennen

Anschließend werden innere Hindernisse und Ängste reflektiert.

4. Ressourcen aktivieren

Erfahrungen, Fähigkeiten und persönliche Stärken werden sichtbar gemacht.

5. Handlungsschritte entwickeln

Aus Visionen werden konkrete, realistische Schritte abgeleitet.

Durch diesen Prozess entsteht ein Gefühl von Selbstwirksamkeit.

5.1 Vertiefende Methoden

Neben den grundlegenden Methoden des systemischen Coachings können zusätzliche Ansätze eingesetzt werden, um tiefere Ebenen von Wahrnehmung, Emotion und unbewussten Prozessen einzubeziehen. Besonders Methoden, die den Zugang zu inneren Bildern, Emotionen und implizitem Wissen ermöglichen, können hilfreich sein, wenn es darum geht, innere Blockaden zu verstehen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Im Folgenden werden zwei Methoden näher erläutert, die im Coachingkontext häufig ergänzend eingesetzt werden: Hypnose sowie systemisches Stellen.

5.1.1 Hypnose

Hypnose ist eine Methode, die mit veränderten Bewusstseinszuständen arbeitet und den Zugang zu unbewussten Ressourcen erleichtern kann. Hypnotherapeutische Ansätze gehen davon aus, dass viele Lösungsressourcen bereits im Inneren eines Menschen vorhanden sind und durch geeignete Interventionen aktiviert werden können (Erickson & Rossi, 2006; Schmidt, 2014). Schmidt betont dabei die Verbindung von hypnosystemischem Arbeiten mit lösungsorientierten Coachingprozessen, um Blockaden nachhaltig zu bearbeiten.

In einem Zustand tiefer Entspannung und fokussierter Aufmerksamkeit wird das kritische, analytische Denken des Alltags teilweise in den Hintergrund gestellt. Dadurch können innere Bilder, Erinnerungen und emotionale Erfahrungen leichter zugänglich werden.

Der hypnotische Zustand wird häufig als eine Form intensiver Konzentration beschrieben, bei der die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet ist. Gleichzeitig bleibt die Person während des gesamten Prozesses ansprechbar und behält die Kontrolle über ihr eigenes Erleben. Hypnose ist somit kein Zustand von Fremdbestimmung, sondern vielmehr ein Zustand erhöhter innerer Aufmerksamkeit.

Im Coachingkontext kann Hypnose insbesondere dann hilfreich sein, wenn rationale Einsichten allein nicht ausreichen, um festgefahrene Denk- oder Verhaltensmuster zu verändern. Viele innere Überzeugungen und emotionalen Reaktionen entstehen auf einer unbewussten Ebene und lassen sich daher nicht ausschließlich durch kognitive Reflexion verändern.

Durch hypnotische Techniken können beispielsweise folgende Prozesse unterstützt werden:

- Aktivierung innerer Ressourcen und Stärken
- Veränderung einschränkender Glaubenssätze
- Bearbeitung emotionaler Blockaden
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit
- Entwicklung klarer innerer Zielbilder

Ein wichtiger Bestandteil hypnotischer Arbeit ist die Nutzung von inneren Bildern und Metaphern. Menschen verfügen über eine hohe Fähigkeit zur Vorstellungskraft, und diese inneren Bilder können eine starke emotionale Wirkung entfalten. Wenn Klientinnen und Klienten beispielsweise ihr gewünschtes zukünftiges Leben bildhaft erleben, kann dies Motivation und Orientierung für konkrete Handlungsschritte fördern.

Hypnose kann somit dabei helfen, eine Verbindung zwischen bewussten Zielen und unbewussten Ressourcen herzustellen. Der Traum oder die Vision eines Menschen wird dabei nicht nur rational verstanden, sondern auch emotional erlebt und innerlich verankert. Dies kann dazu beitragen, Veränderungsprozesse nachhaltiger zu gestalten.

Gleichzeitig ist im Coachingkontext wichtig zu betonen, dass Hypnose verantwortungsvoll eingesetzt werden muss. Sie ersetzt keine therapeutische Behandlung und sollte insbesondere bei schweren psychischen Belastungen nur im Rahmen einer entsprechenden therapeutischen Qualifikation angewendet werden.

In einem ressourcenorientierten Coachingprozess kann Hypnose jedoch eine wertvolle Ergänzung darstellen, um innere Potenziale zu aktivieren und neue Perspektiven zu ermöglichen.

5.1.2 Systemisches Stellen

Systemisches Stellen, häufig auch als Familienstellen oder Strukturaufstellung bezeichnet, ist eine Methode, mit der Beziehungen und Dynamiken innerhalb von sozialen Systemen sichtbar gemacht werden können. Die Methode geht davon aus, dass Menschen häufig unbewusste Loyalitäten und Beziehungsmuster innerhalb ihrer Herkunftssysteme übernehmen (Hellinger, 2001). Der Ansatz basiert auf der systemischen Grundannahme, dass das Verhalten und Erleben eines Menschen immer im Zusammenhang mit seinem sozialen Umfeld betrachtet werden muss.

Jeder Mensch ist Teil verschiedener Systeme, beispielsweise der Familie, des beruflichen Umfelds oder sozialer Netzwerke. Innerhalb dieser Systeme entwickeln sich bestimmte Rollen, Erwartungen und Beziehungsmuster, die das Denken und Handeln beeinflussen können. Häufig wirken solche Dynamiken unbewusst und bleiben im Alltag zunächst verborgen.

Beim systemischen Stellen werden zentrale Elemente eines Systems räumlich dargestellt. Dies kann mit Hilfe von Personen in Gruppenaufstellungen oder mit

Symbolen, Figuren oder Bodenankern in Einzelsettings erfolgen. Die räumliche Anordnung der einzelnen Elemente ermöglicht es, Beziehungen, Spannungen und Abstände innerhalb des Systems sichtbar zu machen.

Durch diese Form der Darstellung entstehen häufig neue Perspektiven auf bestehende Situationen. Klientinnen und Klienten können erkennen, welche Beziehungen oder Loyalitäten möglicherweise ihr Verhalten beeinflussen. Besonders im Kontext von beruflichen Entscheidungen oder Lebensveränderungen können solche systemischen Zusammenhänge eine wichtige Rolle spielen.

Typische Themen, die im Rahmen systemischer Aufstellungen bearbeitet werden können, sind beispielsweise:

- Entscheidungsprozesse und berufliche Neuorientierung
- Konflikte im Arbeitsumfeld
- Loyalitäten innerhalb des Familiensystems
- innere Konflikte zwischen unterschiedlichen Bedürfnissen
- persönliche Zielklarheit

Ein besonderer Vorteil dieser Methode liegt darin, dass komplexe Zusammenhänge nicht nur kognitiv verstanden, sondern auch räumlich und emotional erlebt werden. Viele Klientinnen und Klienten berichten, dass sich durch diese Erfahrung neue Einsichten ergeben, die auf rein rationaler Ebene schwer zugänglich gewesen wären.

Im Coachingprozess kann systemisches Stellen dazu beitragen, blockierende Dynamiken sichtbar zu machen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Durch Veränderungen in der Aufstellung – beispielsweise durch eine neue Positionierung von Elementen – können alternative Perspektiven und Lösungsansätze erprobt werden.

Auf diese Weise unterstützt die Methode Menschen dabei, ihre eigene Position innerhalb eines Systems bewusster wahrzunehmen und neue Wege im Umgang mit bestehenden Beziehungen oder Herausforderungen zu finden.

Im Kontext dieser Arbeit kann systemisches Stellen insbesondere dazu beitragen, den Zusammenhang zwischen persönlichen Träumen und den sozialen Systemen eines Menschen sichtbar zu machen. Häufig stehen Veränderungswünsche nicht nur im Zusammenhang mit individuellen Entscheidungen, sondern auch mit Erwartungen oder Dynamiken innerhalb des Umfelds.

Indem diese Zusammenhänge bewusst gemacht werden, können Klientinnen und Klienten klarer erkennen, welche Schritte für sie persönlich stimmig sind und wie sie ihren eigenen Weg gestalten möchten.

5.2 Praxisbeispiele

- **Beispiel 1: Berufliche Neuorientierung**

Eine Klientin äußert den Wunsch nach beruflicher Selbstständigkeit, fühlt sich jedoch durch finanzielle Unsicherheiten blockiert.

Im Coaching werden zunächst ihre Bedürfnisse nach Freiheit und Selbstverwirklichung sichtbar gemacht. Anschließend werden vorhandene Ressourcen und Erfahrungen reflektiert.

Durch die Entwicklung kleiner Handlungsschritte entsteht ein realistischer Plan zur schrittweisen Umsetzung ihres Vorhabens.

- **Beispiel 2: Mehr Lebensqualität im Alltag**

Ein Klient wünscht sich mehr Freizeit und Lebensqualität, fühlt sich jedoch stark durch berufliche Verpflichtungen gebunden.

Im Coaching werden seine Werte und Prioritäten reflektiert. Durch kleine Veränderungen im Alltag gelingt es ihm, mehr Zeit für persönliche Interessen zu schaffen.

6 Fazit und Ausblick

Die vorliegende Arbeit zeigt, dass viele Menschen ihre Träume zwar wahrnehmen, diese jedoch häufig nicht in konkrete Handlungen übersetzen. Ursache hierfür sind oft unbewusste Muster, Ängste oder innere Blockaden.

Systemisches Coaching kann Menschen dabei unterstützen, diese Dynamiken zu erkennen und neue Perspektiven zu entwickeln. Durch die Aktivierung vorhandener Ressourcen und die Entwicklung realistischer Handlungsschritte entsteht ein Prozess, der Selbstwirksamkeit und persönliche Verantwortung stärkt.

Träume können somit zu einer wichtigen Orientierung für Lebensgestaltung werden. Entscheidend ist dabei nicht nur die Vision selbst, sondern der Weg, sie Schritt für Schritt in die Realität umzusetzen.

Zukünftig könnten weitere Coachingmethoden – beispielsweise Hypnose oder körperorientierte Ansätze – verstärkt in Coachingprozesse integriert werden, um tieferliegende Blockaden noch gezielter zu bearbeiten.

Langfristig trägt Coaching damit dazu bei, dass Menschen ihr Leben nicht nur funktionierend gestalten, sondern bewusst und selbstbestimmt entwickeln können.

7 Literatur

Bandura, A. (1997):

Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman.

De Shazer, S. (2008):

Der Dreh: Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Erickson, M. H. / Rossi, E. L. (2006):

Hypnotherapie – Grundlagen und Anwendungen. Stuttgart: Klett-Cotta.

Hellinger, B. (2001):

Ordnungen der Liebe. Ein Kursbuch. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Schlippe, A. von / Schweitzer, J. (2016):

Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Das Grundlagenwissen. 3. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Schmid, B. (2011):

Systemisches Coaching: Konzepte und Methoden. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Schmidt, G. (2014):

Liebesaffären zwischen Problem und Lösung: Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Watzlawick, P. / Weakland, J. / Fisch, R. (2011):

Lösungen: Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels. Bern: Huber Verlag.

Whitmore, J. (2017):

Coaching für die Praxis: Prinzipien und Methoden professioneller Gesprächsführung.
Offenbach: Gabal Verlag.

8 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:

vom Traum zur Selbstwirksamkeit – eigene Darstellung