

## **Abschlussarbeit**

für die Ausbildung als systemischer Coach bei Inkonstellation am Standort Frankfurt vom  
27.06.2025 bis 28.03.2026.

**Thema:**

**Was ist Coaching?**

**Und was braucht es, um Coaching möglichst erfolgreich zu gestalten?**



## Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort .....	3
2. Einleitung.....	4
3. Hauptteil.....	6
a. Haltung .....	6
b. Demut.....	8
c. Verbindung.....	9
4. Fazit .....	10
5. Abbildungsverzeichnis.....	11

## 1. Vorwort

Um **MEIN** Thema für diese Abschlussarbeit zu finden, bedurfte es einigen Gedankenschleifen und mehreren Wochen der kreativen Aufschieberitis. Ich glaube, heutzutage sagt man wohl prokrastinieren dazu.

Da ich in der Vorbereitung zu den Übungcoachings mich oft erklären musste, was Coaching bedeutet und was man da erwarten darf, wurde mir das Thema und seine Wichtigkeit immer deutlicher.

Auch in unseren Modulwochenenden wurde immer wieder hinterfragt, erklärt und betont, was (systemisches) Coaching ist und was nicht.

Den letzten inspirierenden "Anschubser" bekam ich in einer Vorstellungsrunde, in der wir den neuen Trainercoach befragten, was für ihn die wichtigsten Eigenschaften eines Top-Coaches sind.

Mit den TOP 3 (Eigenschaften eines Top-Coaches) werden wir in den folgenden Seiten näher das Thema „Was ist Coaching? Und was bedarf es, um Coaching möglichst erfolgreich zu gestalten“ ergründen.

Die vorliegende Abschlussarbeit zu meiner Ausbildung wurde von mir allein, ohne Zuhilfenahme jeglicher KI-Tools erstellt.

Weiter möchte ich hier anführen, dass ich keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebe.

Bei dem vorliegenden Schriftstück habe ich aus persönlichen Gründen keine Gendersprache gewählt. Gleichzeitig verstehe ich die männliche Ausdrucksform von Begriffen geschlechtsneutral und will auch jedes Geschlecht damit ansprechen. Ich hoffe hierzu auf Ihr Verständnis.

Jetzt bleibt mir nur noch Ihnen viel Spaß beim Lesen und möglichst inspirierende Zeilen zu wünschen.

Jonathan Weber, Dittweiler den 10.02.2026



## 2. Einleitung

Ohne Coach kein Coaching. Bevor wir uns dem Hauptthema widmen, wäre es doch interessant zu verstehen, was ein Coach ist bzw. diesen ausmacht. Folgend die Antwort von Google:

*„Ein Coach ist ein professioneller Begleiter, der Menschen (Coachees) dabei unterstützt, ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen, indem er ihnen hilft, eigene Lösungen zu entwickeln und ihre Potenziale zu entfalten, anstatt fertige Ratschläge zu geben. Er fungiert als Mentor und Prozessbegleiter, der den Klienten durch gezielte Fragen und Methoden (Einzel-, Team-, Projektcoaching) zu mehr Selbstreflexion, Selbstmanagement und Selbstwirksamkeit anregt und sich im Idealfall überflüssig macht.“*

[https://www.google.com/search?q=coach&sca\\_esv=4dde0993aef9cf17&authuser=0&sxsrf=ANbL-n75W16RH3Myi2iJmvY-wqebmTGlw%3A1770056593501&udm=50&source=hp&fbs=ADc\\_l-YGrpJMQtvjQ6h14rj-dflrOPc3KDFvbkowSsmxm37-5Zx0L5tu5Lq\\_aRc4Jl6laT8clJuYsgkizmbrHSXP\\_HY5XqgKvOoZWj7RAGZzQ5gaT2xEQc2i8sY4YPQduHvnKAFMTWi6BqcoNK\\_e5d3sDjq8Cvd3EIQJrjbNHHFJ\\_PTm2IWk3YIQAWa49znuEhLuJMZQn-LY1nY9inxCLvMzszJw4RTVE1mq&aep=1&ntc=1&sa=X&ved=2ahUKEwibs\\_PTtruSAxVCQvEDHawOHMAQ2J8OegQIGRAE&biw=1920&bih=911&dpr=1&aic=0&mtid=muuAaa\\_UOr6qj-gP86u18Qk&mstk=AUtExfClrZUGTtZZ96D1vWUB8us2IAwYbakPqe7BinZ94t2pZIVU-Ei8BoZvFjX9CtWSp1hJGbKPPnYQaaG0LHqe6cLjlm2fAPZKdZFHBTtGHGTD0J3Od85rVDQjIudCu3NX494JwM0lqLo7qk0sZHI\\_dT3gijl2-vaCKnFiHDgd-kaVrCO04YArQASrKNhxaboBTx7kcXyN1Za0nYsMviuk9HQXuvCo8trwPFjQkV57\\_3Vz-L2KxJ3ITQNaVbAPkqXLEPEG1ieubhIGSuZo5OfMC73cTww9l-nDtGrEgdHW5V4m\\_0vJSxx1tPAWHBFtq7Qz4wpY4wTtPaYZvq&csuir=1](https://www.google.com/search?q=coach&sca_esv=4dde0993aef9cf17&authuser=0&sxsrf=ANbL-n75W16RH3Myi2iJmvY-wqebmTGlw%3A1770056593501&udm=50&source=hp&fbs=ADc_l-YGrpJMQtvjQ6h14rj-dflrOPc3KDFvbkowSsmxm37-5Zx0L5tu5Lq_aRc4Jl6laT8clJuYsgkizmbrHSXP_HY5XqgKvOoZWj7RAGZzQ5gaT2xEQc2i8sY4YPQduHvnKAFMTWi6BqcoNK_e5d3sDjq8Cvd3EIQJrjbNHHFJ_PTm2IWk3YIQAWa49znuEhLuJMZQn-LY1nY9inxCLvMzszJw4RTVE1mq&aep=1&ntc=1&sa=X&ved=2ahUKEwibs_PTtruSAxVCQvEDHawOHMAQ2J8OegQIGRAE&biw=1920&bih=911&dpr=1&aic=0&mtid=muuAaa_UOr6qj-gP86u18Qk&mstk=AUtExfClrZUGTtZZ96D1vWUB8us2IAwYbakPqe7BinZ94t2pZIVU-Ei8BoZvFjX9CtWSp1hJGbKPPnYQaaG0LHqe6cLjlm2fAPZKdZFHBTtGHGTD0J3Od85rVDQjIudCu3NX494JwM0lqLo7qk0sZHI_dT3gijl2-vaCKnFiHDgd-kaVrCO04YArQASrKNhxaboBTx7kcXyN1Za0nYsMviuk9HQXuvCo8trwPFjQkV57_3Vz-L2KxJ3ITQNaVbAPkqXLEPEG1ieubhIGSuZo5OfMC73cTww9l-nDtGrEgdHW5V4m_0vJSxx1tPAWHBFtq7Qz4wpY4wTtPaYZvq&csuir=1), 02.02.2026

Die Beschreibung deckt sich sehr gut mit meiner aktuellen und gereiften Begrifflichkeit des Wortes Coach.

Vor einiger Zeit noch dachte ich bei dem Begriff Coach immer an die direkte Übersetzung aus dem Englischen. Coach = Trainer. Selbst diese auf den ersten Blick nicht ganz so passende Beschreibung passt wiederum doch ganz gut, wenn man an Trainer wie z.B. Jürgen Klopp denkt. Solche Trainer werden auch als “Menschenfänger“ beschrieben, deren besondere Eigenschaft es sein soll, aus jedem Spieler, mit besonderem Feingefühl, das Beste herauszuholen.

So, finde ich zumindest, kann man auch einen wirksamen Coach beschreiben. Dieser bringt gemeinsam mit den Klienten deren Ressourcen, Perspektiven und Lösungsansätze zum Vorschein.

Auf die mir mehrfach gestellte Frage, was man sich denn unter einem Coaching vorstellen könne, habe ich unter anderem mit folgendem Bild geantwortet:



Abb.: 1

Am wichtigsten im vorher gezeigten Bild, sind mir die schwimmenden, nicht trennscharfen Grenzen der einzelnen Möglichkeiten. Das verstehe ich so, dass es in einem Coaching häufig zu einer Situation kommen kann, in der der Klient auf einen Tipp, Ratschlag oder auch Beispiel besteht. Hier ist die Annahme, dass bei einer Persönlichkeit mit viel Erfahrung so etwas griffbereit vorhanden sein sollte, nicht von der Hand zu weisen. Bestimmt werden nicht wenige Coaches bei dieser Annahme sagen, man sollte auf die Selbstwirksamkeit des Klienten verweisen und keinen Rat geben. Ich hingegen würde unter diesen Umständen etwas in den Bereich der Beratung driften und meine Erfahrung explizit als Angebot anbieten. Dieses Angebot würde ich mit dem Zusatz erweitern, dass ich nicht weiß, ob es beim Klienten und seinen Kontexten zum gewünschten Effekt führt.

Die Abgrenzung von Coaching und Therapie fällt mir hier deutlich einfacher. Ein Coach ohne entsprechende Ausbildung und Zulassung darf gesetzlich niemanden behandeln oder eine Diagnose stellen. Nichtsdestotrotz steht es einem Coach frei, auch Klienten zu coachen, die sich parallel in einer Therapie befinden. Hier kommt es sehr auf das ehrliche Kompetenzgefühl des Coaches an. Solange der Coach sich kompetent fühlt, den Coachee hilfreich zu unterstützen, spricht nichts gegen einen Coachingprozess mit einer Person, die gleichzeitig auch therapeutisch behandelt wird.

Das bisher geschriebene soll als Einleitung genügen, so dass wir uns jetzt dem Kern dieser Arbeit widmen werden.

### 3. Hauptteil

#### a. Haltung

*„Was macht das Wort Haltung mit Ihnen, was löst es eventuell bei Ihnen aus?“*

Ich verbinde bzw. übersetze das häufig benutzte Wort „Mindset“ als Haltung.

Als systemischer Coach ist ein Teil meiner Haltung quasi vorgegeben.

Es gibt nicht DIE Wahrheit bzw. die eine richtige/absolute Sichtweise auf einen Sachverhalt. Ich gehe vom **konstruktivistischen Weltbild** aus. Sprich, jedes Erleben ist hoch individuell und vom Kontext abhängig. Weiter wird durch unsere persönlichen Erfahrungen und Prägungen das Erfahrene oder Erlebte geframt.

Außerdem sollten in der **systemischen Haltung** die Systeme, in der eine Person sich bewegt und mit der diese in Wechselwirkung steht, berücksichtigt und erkundet werden. Hier darf auch nicht vergessen werden, dass ein Verhalten in einem der Systeme nicht zwangsläufig bedeutet, dass in anderen Systemen das gleiche Verhalten an den Tag gelegt wird.

Hierzu das folgende Beispiel: Der strenge Familienvater, der seinen Kindern am Tisch jegliches „nicht erwachsenen-Verhalten“ verbietet. Gleichzeitig mimt der Vater in Meetings im Arbeitskontext gerne den „Abteilungsclown“ und verhält sich selbst, nach seinem Maßstab, am Tisch nicht sonderlich erwachsen.

Die vorangegangenen Erklärungen lassen sich auch sehr komprimiert mit dem Inselmodell visualisieren und erörtern. Dieses Modell wurde in den ersten Modulen der Ausbildung behandelt und findet sich im Skript unter dem Punkt 3.7.1 wieder.

Somit ergibt sich für mich die logische Schlussfolgerung, dass ein weiterer Teil meiner Haltung der des **Nichtwissens** sein muss. Auch wenn das Erzählte eines Klienten sich für mich bekannt oder lapidar anhört, sollte oder muss ich mich an meine Haltung des Nichtwissens erinnern. Nur so kann ich möglichst neutral den Sachverhalt des Klienten begreifen und seiner Insel ein Stück näherkommen bzw. die Regeln, die dort herrschen, besser verstehen.

Was für mich ein weiterer hilfreicher Teil meiner Haltung ausmacht, ist der **des guten Grundes**. Jegliche Entscheidungen und jegliches Verhalten haben oder hatten ihre guten Gründe. Dieser Ansatz hilft mir dabei, wenn ich Äußerungen höre, die im ersten Moment nicht nachvollziehbar sind oder total abwegig klingen, neu einzuordnen und anders auf das Geäußerte zu blicken. Es kann hierbei auch hilfreich für den Klienten sein, ihm den Ansatz des guten Grundes zu vermitteln. Dadurch kann eine neue Sichtweise für den Klienten entstehen. Auch hier möchte ich ein kurzes Beispiel zur Veranschaulichung anführen:

In einem vertraulichen Gespräch regte sich ein Projektleiter sehr entrüstet über einen Kollegen auf. Dieser würde in jeglichen Projekten, in denen er mit der betreffenden Person zu tun hätte, immer die Termine nicht einhalten, die er selbst nannte. Das Unverständnis des Projektleiters war entsprechend groß. Als sich der erste größere Ärger etwas gelegt hatte, stellte ich dem Projektleiter die Frage, ob er sich vorstellen könne, welche guten Gründe der Kollege haben könnte, dass er die immer gleichen Ergebnisse zu Stande bringt?

Nach dem ersten Moment recht verduzt, was diese Frage denn solle, startete ein Innehalten und Nachdenken beim Projektleiter. Nach einer gefühlten Minute kam die zögerliche, aber doch anerkennende Antwort, dass der Kollege ja so gut wie allein in der Fachabteilung ist und gleichzeitig sich um viele Projekte und deren Details kümmern muss. Die ärgerliche Vermutung „der Kollege arbeitet zu wenig“ wich in diesem Moment der Einsicht „dieser kann, realistisch gesehen, nichts rechtzeitig abliefern und versucht trotzdem zeitnahe Termine zu realisieren“.

Um diesen Punkt der Haltung abzuschließen, möchte ich nochmal kurz zusammenfassen:

Meine Haltung, die ich auch gerne als Mindset bezeichne, setzt sich aus den Komponenten **systemisches Verständnis** im Allgemeinen sowie der des **Nichtwissens** und der des **Guten Grundes** im Speziellen zusammen. Als Bild stelle ich mir das wie folgt vor:

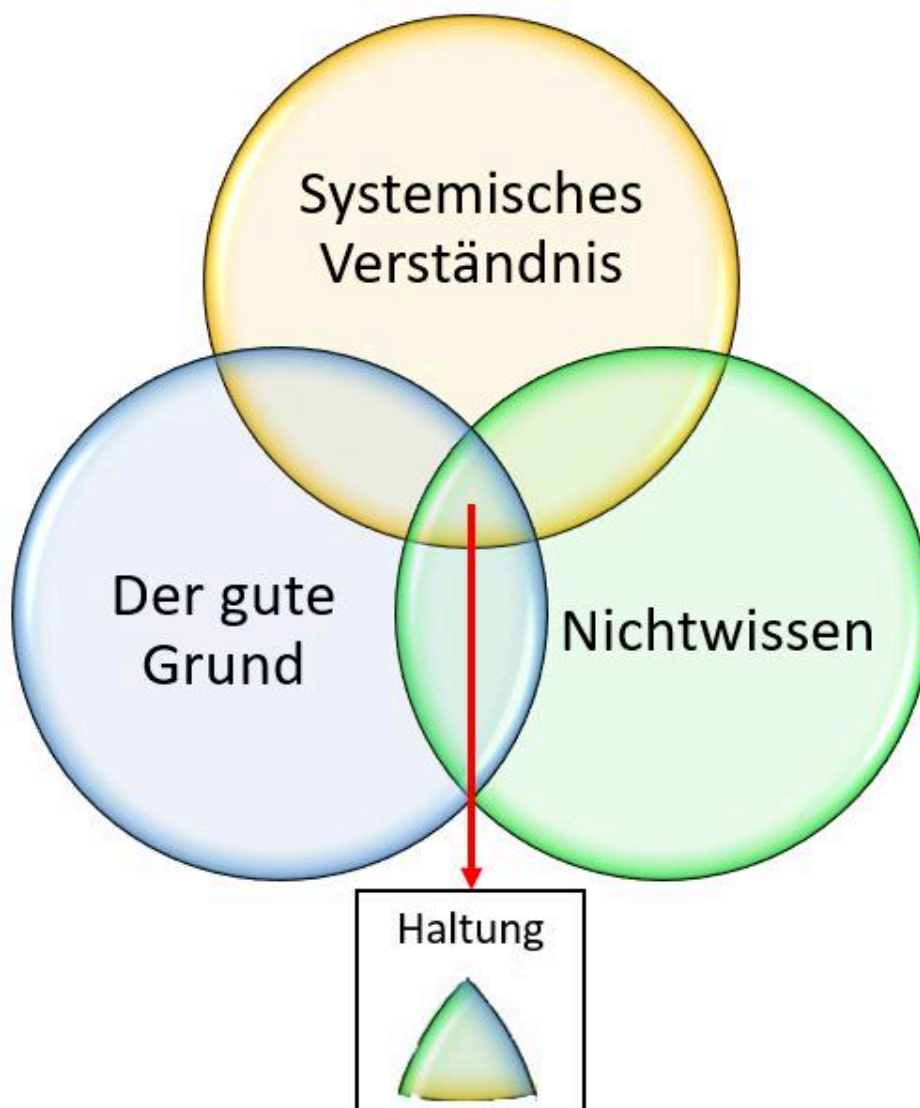


Abb.: 2

## b. Demut

Zur Aktivierung des Lesers starte ich in diesen Punkt mit folgender Frage:

*„Was löst das Wort Demut bei Ihnen aus, wenn Sie es hier gerade bewusst oder unbewusst zum 3. Mal gelesen haben?“*

Für mich liegt die Demut nahe an meinem vorangegangenen Punkt der Haltung. Sehr wahrscheinlich sind hier auch Überschneidungen vorhanden und die imaginären Grenzen sind, wie so oft, fließend. Dennoch möchte ich die Demut hier differenziert von der Haltung betrachten.

Demut bedeutet für mich auch, dass Vieles nicht selbstverständlich ist. Das Glück in einem Land bzw. einer Region der Erde und einer Epoche des Wohlstandes, Freiheit und Möglichkeiten geboren zu sein, ist ein solches Beispiel dafür. Wenn man heute geboren wird, liegt die Wahrscheinlichkeit in Deutschland geboren zu werden bei ca.0,5%. Solche Beispiele gibt es meiner Wahrnehmung nach zuhauf. Mit dem Bewusstsein, dass der Unterschied zwischen riesigen und verschwindend geringen Chancen auf Glück und selbstbestimmtes Leben, nur ein Wimpernschlag des Universums den Unterschied macht, geht eine nachhaltige Veränderung einher. Sobald in mir eine Stimme laut wird, die mir erzählt, dass das Alles so unfair ist und ich es ja so schwer im Leben habe, schaltet sich meistens unverzüglich die Demut ein. Sie flüstert mir dann zu: „Ach ehrlich, ist das so? Bist du das ärmste Schwein hier auf der Erde? Oder hast du nur gerade vergessen, wie gut es dir bisher erging und aktuell geht?“

Eventuell, lieber Leser, fragen Sie sich, warum ich das Vorausgegangene geschrieben habe und was das jetzt mit Demut im Coaching zu tun hat. Die Frage(n) kann ich gut nachvollziehen. Ich will versuchen eine logische Brücke zu schlagen.

Wenn ein Klient zu mir ins Coaching kommt oder mir gegenüber sitzt, wird mir mein Stammhirn in kürzester Zeit viele Angebote zu der Person machen, die ich da wahrnehme. Dasselbe wird geschehen, wenn mein Gegenüber anfängt, von seinen Anliegen und Kontexten zu berichten. Wie weiter oben beschrieben, werden einige der Angebote, die ich da von meinen Gedanken so unterbreitet bekomme, nicht demütig sein. So ein Gedanke könnte lauten: *„Echt jetzt, wegen dieser Lappalie braucht der 'nen Coach? Oder: Hmm, der Typ klingt am Telefon viel sympathischer als er aussieht. Mit der Frisur und den Klamotten ist das bestimmt so ein Manager-Schnösel. Der braucht bestimmt ein Coaching wegen seinem schlechten Gewissen.“*

Würde ich diese nicht demütigen Angebote annehmen und als wahr erachten, wäre die Wahrscheinlichkeit eines nicht-gelingenden Coachings groß. Dabei wären auch das Wohlbefinden und die Sympathie auf beiden Seiten belastet. Doch zum Glück habe ich die nötige Portion Demut, um solche nicht wertschätzenden Angebote auszuschlagen und dem Gegenüber und mir selbst die Möglichkeiten zu geben, den Klienten und sein Anliegen kennenzulernen und zu verstehen.

Bei den Zeilen, die ich gerade schreibe, fällt mir auf, dass Demut anscheinend stark mit **Respekt** interagiert. Ich glaube, in meinem Wertesystem sind die beiden Begriffe und für was sie stehen, eng

verbunden. Ob Respekt vor Demut kommt und wer wen Bedingt, vermag ich im Augenblick nicht zu beantworten. Das soll hier auch nicht weiter behandelt werden.

Zusammenfassend und abschließend zum Punkt Demut möchte ich sagen: Ohne eine Kontrollinstanz, die ich Demut nenne, würde ich allzu oft in Selbstmitleid verfallen und noch wichtiger fürs Coaching, dem Klienten nicht den Respekt zollen, den er und sein Anliegen verdient haben. Nur mit dieser aktiven Kontrolle ist für mich ein hilfreiches Coaching möglich und lässt mich auch die notwendige Nähe bzw. Verbindung mit meinem Gegenüber aufbauen. Das bringt uns zum letzten Punkt des Hauptteils.

### c. Verbindung

Wie sonst im Leben auch, wenn zwei Menschen miteinander zu tun haben, braucht es wenigstens ein bisschen an Verbindung, um überhaupt eine Zusammenarbeit zu ermöglichen. Umso persönlicher und intimer die Themen die bearbeitet werden, desto wichtiger erscheint mir eine belastbare Verbindung miteinander. Wenn nicht im Coaching, wo denn dann ist also eine gute/starke Verbindung notwendig? Also lassen Sie mich beleuchten, was meiner Auffassung nach notwendig ist, um eine solche Verbindung herzustellen und zu halten.

Eine der ersten Dinge, die mir dazu einfallen, ist die Sympathie. Mir ist an dieser Stelle vollkommen bewusst, dass ich bei meinem Gegenüber keinen direkten Einfluss nehmen kann, ob er mich sympathisch findet oder nicht. Was ich aber tun kann ist, meinen Weg, mein Ding, meine Art zu finden um **authentisch zu sein**.

Meiner Überzeugung nach, haben wir Menschen ein überaus feines Gespür dafür, innerhalb kürzester Zeit herauszufinden, ob die Person mit der wir uns gerade austauschen, eher authentisch ist oder nicht. Sollte hier beim Interessenten fürs Coaching nicht "der Funke überspringen", ist das für mich absolut in Ordnung, dass ich nicht der passende Coach für seine Anliegen bin.

Wenn der Interessent nach bzw. beim Erstgespräch das Gefühl bekommen hat, hier bin ich gut aufgehoben, ist die erste Hürde für eine fruchtbare Verbindung genommen. Für das Weiterarbeiten, das im Anschluss kommt, sind verschiedenste Ansätze hilfreich, um die zarte Verbindung, die entstehen durfte, weiter zu festigen.

Ein Ansatz, den ich hier wähle, ist der der **Aufmerksamkeit**.

Hierbei wird versucht, durch den Fokus auf mein Gegenüber die Wahrnehmung maximal auf ihn und seine möglichen Bedürfnisse zu lenken. Von der Frage nach dem aktuellen Befinden, über die Information, ob man sich ganz aufs Coaching einlassen kann oder ob den Klienten aktuell noch was anderes beschäftigt. Sowie über die Angebote für Getränke und dem Badezimmer wird hier der Einstieg bereitet. Im Gespräch selbst wird die Aufmerksamkeit vor allem durch das **aktive Zuhören, echtem Interesse** und der **Zugewandtheit** zum Klienten zum Ausdruck gebracht.

Außerdem ist die **Empathie** ein überaus kraftvolles Werkzeug, wenn es um die Verbindung zwischen Coach und Klient geht. Merkt der Klient das sein Anliegen vom Coach nicht nur begriffen, sondern auch gefühlt wird, eröffnet das in der Regel für deren Verbindung neue und weitere Horizonte. Somit wird im Normalfall dem Klienten ein Gefühl der psychologischen Sicherheit gegeben. In Neudeutsch auch safe-

space genannt. Das wiederum ermöglicht eine offene und möglichst rückhaltlose Kommunikation, die extrem hilfreich für den Prozess ist.

Zuletzt will ich auf den Ansatz der **Anschlussfähigkeit** eingehen.

Habe ich es geschafft, dass aus dem Interessenten ein Klient wurde und dieser durch mein weiteres Arbeiten und Verhalten Vertrauen zu mir aufgebaut hat, kann ich unsere Verbindung weiter stärken oder aber auch zum Kippen bringen. Wenn ich nicht darauf achte, dass die Angebote an Fragen und Methoden, die ich dem Klienten anbiete, auch anschlussfähig sind, wird selbst die beste Verbindung nicht halten. Hier soll das folgende Beispiel zur Veranschaulichung dienen.

Ein Teamleiter aus dem Engineering sitzt mit seinem Anliegen bei mir. Er hat nicht nur aufgrund seiner Position, sondern auch durch die bisherigen Ausführungen gezeigt, dass er eher Zahlen-, Daten- und Faktenorientiert ist. Er also sehr gerne mit seiner Ratio arbeitet und von Gefühlen eher verwirrt ist. Wird hier nicht auf die Anschlussfähigkeit in der Wortwahl, den Fragen und den Methoden geachtet, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass der Klient die Sitzung frühzeitig verlässt oder einen sinnvollen Nachfolgetermin nie wahrnehmen wird.

Auch hier eine kleine Zusammenfassung des vorangegangenen Punktes Verbindung:

Wenn ich es schaffe meinem Gegenüber authentisch zu begegnen und im Gespräch mit voller Aufmerksamkeit und Empathie den Ausführungen aktiv folge, sind bereits viele Steine für ein festes Fundament der Verbindung gelegt. Kommen dann noch anschlussfähige Komponenten wie Wording, Tempo und Methoden hinzu, steht dem Coachinghaus nichts mehr im Weg.

#### 4. Fazit

*Was ist Coaching. Und was braucht es, um Coaching erfolgreich zu gestalten?*

Auch ich kann diese Frage natürlich nicht für Jeden und allgemeingültig beantworten.

Was ich aber zumindest versucht habe ist, aufzuzeigen, welche Ansätze einen Einfluss auf das Coaching bzw. den Prozess haben und wie ich diese Ansätze mit Leben fülle.

Beginnend mit der **Haltung**, in der ich offen und nichtwissend mit meinem Gegenüber spreche. Weiterführend mit der **Demut** als achtsamen Begleiter in der Rolle des Kontrolleurs, der mich daran erinnert, bodenständig und respektvoll zu bleiben, egal welches allzu schnell Vorurteil mir vom Stammhirn angeboten wird. Um mit der **Verbindung** zu schließen, die uns doch alle als soziale Wesen angeht und umso schöner ist, wenn sie mit empathischer Aufmerksamkeit gestaltet wird. Meine Antwort lautet:

### **Die Dreifaltigkeit des Coachings**

## **5. Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1 = Unterschied Coaching zu Beratung und Therapie

Abbildung 2 = Venn-Diagramm Haltung