

**Vom Opfer- zum Gestalterstatus:
Selbstfürsorge als Schlüssel systemischer Persönlichkeitsentwicklung**

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum Systemischen Coach
bei InKonstellation

Name: Jacqueline Stern
Kevealer, 04.11.2025

Inhalt

1. Einleitung	3
2. Theoretischer Rahmen.....	4
2.1 Opfer- vs. Gestalterstatus	4
2.2 Selbstfürsorge als Konzept.....	4
2.3 Systemische Persönlichkeitsentwicklung	5
3. Vom Opfer- zum Gestalterstatus: Der Prozess	5
4. Praktische Tools und Methoden	6
4.1 Arbeit mit inneren Anteilen / dem inneren Team	7
4.2 Arbeit mit Glaubenssätzen und Selbstnarrativen.....	7
4.3 Ressourcenaktivierung und Selbstmitgefühl	8
4.4 Systemische Fragen und Hypothesenbildung.....	8
4.5 Integration in den Alltag	8
5. Relevanz in der Coaching-Praxis	9
5.1 Der Opferstatus als respektvoller Ausgangspunkt	9
5.2 Selbstfürsorge als Einladung zu Entwicklung.....	9
5.3 Der Coach als verlässliche Resonanz	9
5.4 Selbstfürsorge als berufliche Grundhaltung	10
5.5 Nachhaltige Wirkung durch innere Verankerung	10
6. Fazit	11
7. Literatur- und Quellenverzeichnis	12

1. Einleitung

Wir alle kennen Momente, in denen wir uns ohnmächtig fühlen – gefangen in äußeren Umständen, die scheinbar unser Leben bestimmen. Sei es ein herausfordernder Arbeitsplatz, belastende familiäre Situationen oder innere Zweifel, die uns daran hindern, unsere Potenziale voll auszuschöpfen. In solchen Momenten kann es leicht geschehen, dass wir in die Rolle des „Opfers“ rutschen: Wir fühlen uns getrieben, fremdbestimmt und abhängig von äußeren Faktoren, statt aktiv und selbstbestimmt zu handeln.

Demgegenüber steht der sogenannte Gestalterstatus: Menschen in dieser Haltung erkennen ihre Verantwortung für das eigene Denken, Fühlen und Handeln an, und nutzen ihre Ressourcen, um bewusst Entscheidungen zu treffen und ihr Leben aktiv zu gestalten. Der Wechsel vom Opfer- zum Gestalterstatus ist jedoch kein einfacher oder linearer Prozess. Er erfordert Selbstreflexion, Mut zur Veränderung und vor allem die Fähigkeit, sich selbst gut zu versorgen.

Selbstfürsorge ist mehr als ein Schlagwort oder eine kurzfristige Entspannungsmaßnahme. Sie umfasst die bewusste Aufmerksamkeit für die eigenen Bedürfnisse, die Pflege körperlicher, emotionaler und mentaler Ressourcen und die Fähigkeit, sich selbst wertschätzend zu begegnen. Aus systemischer Perspektive wirkt Selbstfürsorge dabei nicht isoliert, sondern in Wechselwirkung mit den eigenen Beziehungen, dem sozialen Umfeld und den persönlichen Lebensmustern. Sie kann als Schlüssel verstanden werden, der den Übergang vom Opfer- zum Gestalterstatus erleichtert und nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung unterstützt.

Die vorliegende Arbeit widmet sich der zentralen Frage: **Wie kann Selbstfürsorge Menschen dabei unterstützen, vom Opfer- in den Gestalterstatus zu gelangen?** Dabei geht es nicht nur um theoretische Modelle, sondern vor allem um praktische Anwendbarkeit.

Ziel dieser Arbeit ist es, Selbstfürsorge als Schlüsselprozess für den Übergang vom Opfer- zum Gestalterstatus zu beleuchten und aufzuzeigen, wie Coaches diesen Übergang in der Praxis begleiten können. Dabei werden theoretische Konzepte systemischer Haltung mit praxisorientierten Interventionen verknüpft: Die Coachees befähigen, Selbstwahrnehmung, Verantwortung und Gestaltungskraft bewusst zu aktivieren. So wird Selbstfürsorge nicht nur als individuelles Konzept verstanden, sondern als praxisnahes Werkzeug für nachhaltige Veränderungsprozesse im systemischen Coaching.

2. Theoretischer Rahmen

2.1 Opfer- vs. Gestalterstatus

Der Gegensatz zwischen **Opfer-** und **Gestalterstatus** beschreibt zwei grundlegende Haltungen, die Menschen in Bezug auf ihr Leben und ihre Handlungsfähigkeit einnehmen können. Während der Opferstatus durch Ohnmacht, Abhängigkeit und Fremdbestimmung geprägt ist, zeichnet sich der Gestalterstatus durch Selbstverantwortung, Handlungskompetenz und Selbstwirksamkeit aus. Im systemischen Coaching stellt dieser Gegensatz keine Bewertung, sondern eine Einladung zur Reflexion dar: Wo erleben Klient:innen sich als ausgeliefert, und wo erkennen sie ihre Gestaltungsräume?

Gunther Schmidt beschreibt diese Differenz im Rahmen des hypnosystemischen Ansatzes als einen „inneren Positionswechsel“, bei dem Menschen lernen, den Fokus von den Einschränkungen hin zu den Einflussmöglichkeiten zu verschieben (vgl. Schmidt, 2023). Es geht darum, die Aufmerksamkeit bewusst auf das zu lenken, was innerhalb des eigenen Systems veränderbar ist, und dadurch neue Handlungsspielräume zu eröffnen.

Auch Albert Banduras Konzept der Selbstwirksamkeit bietet hierfür eine psychologische Grundlage: Menschen, die überzeugt sind ihre Umwelt und sich selbst beeinflussen zu können, erleben mehr Kontrolle und Zufriedenheit (vgl. Bandura, 1997). In Coachingprozessen bedeutet dies, dass die Wahrnehmung von Selbstwirksamkeit gezielt gestärkt wird – etwa durch den Perspektivwechsel vom „Was macht das mit mir?“ hin zu „Was kann ich daraus machen?“.

Im Opferstatus erleben sich Menschen häufig als Objekt äußerer Umstände, wodurch sich ein Gefühl der Hilflosigkeit etabliert. Der Gestalterstatus hingegen basiert auf der systemischen Annahme, dass Menschen immer Teil des Systems sind, in dem sie sich bewegen, und damit auch immer Einfluss nehmen – sei es durch Verhalten, Kommunikation oder innere Haltung. Diese Haltung ist zentral im systemischen Denken. Wer also seine Position im System aktiv einnimmt, kann neue Resonanzen erzeugen – im eigenen Inneren, wie im Umfeld.

2.2 Selbstfürsorge als Konzept

Selbstfürsorge ist ein Begriff, der in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat – sowohl im Gesundheitswesen als auch in der Persönlichkeitsentwicklung. Im Coaching-Kontext bedeutet Selbstfürsorge weit mehr als das Praktizieren von Entspannungsritualen oder Wellness. Sie beschreibt eine bewusste, wertschätzende Beziehung zu sich selbst, die auf Achtsamkeit, Selbstreflexion und Verantwortungsübernahme basiert.

Die Psychologin Kristin Neff versteht unter Selbstfürsorge auch Selbstmitgefühl – die Fähigkeit, sich selbst in Momenten von Schwäche oder Schmerz mit Freundlichkeit statt Selbstkritik zu begegnen (vgl. Neff, 2011). Diese Haltung ist im Coaching zentral, da sie Coachees befähigt, sich selbst nicht als defizitär, sondern als lernend wahrzunehmen.

Aus systemischer Sicht existiert der Mensch nicht isoliert, sondern steht in ständiger Wechselwirkung mit seinen Systemen – Familie, Arbeit, Gesellschaft (vgl. Skript InKonstellation). Selbstfürsorge bedeutet daher, das eigene Gleichgewicht im Beziehungsgeflecht zu wahren. Es geht um die Fähigkeit, sich selbst als Ressource im System wahrzunehmen und bewusst Grenzen zu ziehen, um handlungsfähig zu bleiben.

Ein weiterer wichtiger Aspekt liegt in der Selbstverantwortung. Selbstfürsorge heißt nicht, egoistisch zu handeln, sondern Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse zu übernehmen – und damit auch Verantwortung für das System, in dem man wirkt. Denn nur wer gut für sich sorgt, kann anderen auf Augenhöhe begegnen. Diese Erkenntnis bildet die Brücke zum Gestalterstatus: Selbstfürsorge stärkt das Bewusstsein für Selbstwirksamkeit und schafft damit die Grundlage für aktives Handeln.

2.3 Systemische Persönlichkeitsentwicklung

Veränderungen auf der persönlichen Ebene wirken sich unweigerlich auf andere Systeme aus – und umgekehrt. Entwicklung bedeutet daher, Muster zu erkennen und neue Optionen des Denkens und Handelns zu erproben.

Selbstfürsorge wird in diesem Prozess zu einem stabilisierenden Faktor: Sie fördert Selbstreflexion, emotionale Regulation und die Fähigkeit, aus der Beobachterperspektive zu agieren. Wer gut für sich sorgt, kann achtsam mit den Dynamiken im eigenen System umgehen, statt in automatisierte Reaktionsmuster zu verfallen.

Systemische Persönlichkeitsentwicklung ist also kein isolierter Selbstoptimierungsprozess, sondern eine Bewegung hin zu mehr Bewusstheit, Selbstverantwortung und Resonanzfähigkeit. Selbstfürsorge wirkt hier wie ein Kompass: Sie hilft, Orientierung zu finden, ohne Kontrolle erzwingen zu müssen.

3. Vom Opfer- zum Gestalterstatus: Der Prozess

Der Weg vom Opfer- zum Gestalterstatus lässt sich nicht in wenigen klaren Schritten beschreiben. Vielmehr handelt es sich um einen inneren Entwicklungsprozess, der oft leise beginnt – manchmal aus Frustration, manchmal aus Erschöpfung, manchmal aus

dem leisen Wunsch heraus, dass Leben möge leichter sein. Menschen spüren: So wie es jetzt ist, soll es nicht bleiben.

Selbstfürsorge kann dabei zu einem ersten Anker werden. Sie erinnert daran, innezuhalten und wahrzunehmen, was eigentlich vor sich geht – emotional, körperlich, gedanklich. Dieser innere Kontakt eröffnet einen Raum für Bewusstsein und Wahlmöglichkeiten (vgl. Neff, 2011). Ein Perspektivwechsel wird möglich: Von der Frage „Warum passiert mir das?“ hin zu „Was kann ich gerade für mich tun?“ (vgl. Schmidt, 2023).

Am Beginn des Prozesses steht die Erkenntnis, dass etwas im Inneren nach Veränderung ruft. Es ist der Moment, in dem man selbst dabei zuschaut, wie man reagiert – statt nur zu reagieren. Diese Beobachterperspektive schafft Distanz zu belastenden Mustern und erlaubt es, sich selbst mit mehr Verständnis zu begegnen.

Im nächsten Schritt beginnt ein behutsames Übernehmen von Verantwortung für die eigene innere Welt: für Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Handlungen. Nicht im Sinne von Schuld – sondern im Sinne von Einfluss. Systemisch betrachtet bedeutet dies, sich als aktiven Teil seines eigenen Lebenssystems wahrzunehmen.

Selbstwirksamkeit wächst oft durch kleine Erfahrungen, in denen man spürt: Mein Handeln macht einen Unterschied. Diese Erlebnisse formen sich zu einer inneren Haltung, die Bandura als entscheidenden Motor persönlicher Entwicklung beschreibt (vgl. Bandura, 1997).

Mit jeder bewussten Entscheidung entstehen neue Wege. Die innere Führung wird gestärkt: Wir beginnen, uns aktiv um unsere Bedürfnisse zu kümmern, Grenzen zu setzen und unseren eigenen Rhythmus zu achten. Selbstfürsorge macht es so möglich, auch schwierige innere Anteile wertzuschätzen und in die eigene Handlungsfähigkeit zu integrieren.

Dabei bleibt der Prozess dynamisch. Niemand bleibt dauerhaft im Gestalterstatus – und das muss auch nicht das Ziel sein. Wichtig ist vielmehr, auf dem Weg zu merken, dass Rückschritte kein Scheitern sind. Sie sind ein Teil des Lernens. Und sie zeigen: Wir sind in Bewegung. Der Gestalterstatus ist weniger ein Ziel als vielmehr eine Praxis: Bewusstes Handeln auch in schwierigen Momenten.

4. Praktische Tools und Methoden

Selbstfürsorge ist weit mehr als ein gelegentlicher Ausgleichsmoment. Sie ist eine Haltung, die sich im Alltag bewährt – besonders dann, wenn wir uns eingeengt oder

überfordert fühlen. Damit diese Haltung nicht nur im Kopf, sondern im Leben der Coachees ankommt, braucht es Zugänge zu den eigenen inneren Prozessen: Systemische Coaching-Methoden unterstützen Klient:innen dabei, sich selbst besser zu verstehen und Schritte in den Gestalterstatus zu gehen – im eigenen Tempo, mit dem Blick auf innere Ressourcen und neue Handlungsmöglichkeiten.

4.1 Arbeit mit inneren Anteilen / dem inneren Team

Unsere inneren Stimmen – der vorsichtige Anteil, die mutige Seite, der kritische Begleiter – reagieren in herausfordernden Situationen oft sehr unterschiedlich. Gerade im Opferstatus kann eine innere Stimme stark werden, die darauf fokussiert ist, Kontrolle zu behalten/abzugeben oder Gefahren zu vermeiden.

Die Arbeit mit diesen Anteilen schafft ein besseres Verständnis für das eigene Erleben. Durch einen liebevollen und neugierigen Blick können Coachees erkennen:

- Jeder Anteil hat eine Berechtigung
- Auch Schutzstrategien sind Ausdruck von Fürsorge
- Kooperation im Inneren stärkt die Selbstführung

Wenn es gelingt, die inneren Stimmen in den Dialog zu bringen, entsteht mehr Frieden und Klarheit im Inneren – und damit der Spielraum, Entscheidungen wieder aktiv zu treffen.

4.2 Arbeit mit Glaubenssätzen und Selbstnarrativen

Alles, was wir über uns glauben – bewusst oder unbewusst – prägt unsere Möglichkeiten. Überzeugungen wie „Ich kann das nicht“ oder „Ich muss funktionieren“ haben oft ihre Wurzeln in früheren Erfahrungen. Damals dienten sie möglicherweise als Schutz.

Heute können sie verhindern, dass Menschen ihr Leben gestalten. Im Coaching geht es darum:

- Alte Glaubenssätze liebevoll anzuschauen,
- ihren Sinn anzuerkennen,
- und sie weiterzuentwickeln.

Nicht, indem sie „abgelegt“, sondern indem sie **transformiert** werden. Selbstfürsorge spielt hier eine zentrale Rolle: Sie erlaubt, sich nicht für alte Muster zu verurteilen, sondern sich selbst mit Mitgefühl zu begegnen und Raum für neue Erzählungen über sich zu schaffen (vgl. Neff, 2012).

4.3 Ressourcenaktivierung und Selbstmitgefühl

Manchmal vergessen Menschen, wie viel sie bereits geschafft haben. Krisen können den Blick verengen – und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten schwächen.

Ressourcenarbeit erinnert daran, was bereits da ist: Stärken, Erfahrungen und Menschen, die unterstützen. Sie zeigt Coachees, dass sie nicht bei Null anfangen müssen – Veränderung wächst aus dem, was schon da ist.

Selbstmitgefühl ergänzt diesen Prozess. Es hilft, Scheitern nicht als Beweis von Unzulänglichkeit zu erleben, sondern als natürlichen Teil des Lernens (vgl. Neff, 2012). So kann sich der innere Boden stabilisieren, auf dem Coachees mutig weitergehen.

4.4 Systemische Fragen und Hypothesenbildung

Fragen im systemischen Coaching sind Einladungen – keine Prüfungen. Sie lenken den Blick auf Möglichkeiten, die zuvor nicht wahrgenommen wurden.

Fragen wie:

- „Was wäre ein kleiner, hilfreicher Schritt, der heute möglich ist?“
- „Wozu könnte dich dein innerer Widerstand einladen wollen?“
- „Welche Veränderung würdest du bemerken, wenn du dir selbst freundlicher begegnen würdest?“

Sie öffnen Türen, die vorher unsichtbar waren. Systemische Fragen dienen dabei als Denkanstöße: Sie erweitern den Horizont – ohne die Wahrheit für sich zu beanspruchen.

4.5 Integration in den Alltag

Selbstfürsorge muss nicht groß sein, um wirksam zu sein. Oft sind es kleine, alltägliche Handlungen, die langfristig Veränderung bringen:

- eine bewusste Pause,
- ein ehrliches Nein,
- ein Moment, in dem man sich selbst zuhört.

Diese Entscheidungen erinnern daran, dass Selbstgestaltung bereits im Kleinen beginnt. Der Gestalterstatus muss nicht laut sein. Manchmal reicht es, einen Schritt zu gehen, den man sich gestern noch nicht zugetraut hat.

5. Relevanz in der Coaching-Praxis

Viele Menschen suchen Coaching auf, wenn das Leben sie an Grenzen führt. Wenn Anforderungen steigen, Beziehungen belasten oder innere Zweifel laut werden. In diesen Momenten erscheint der Opferstatus oft als einziger Ort, an dem man noch sein kann – ein Ort, der Schutz bietet, aber auch eng macht. Coaching schafft hier einen Raum, in dem Klient:innen wieder Zugang zu ihrer eigenen Gestaltungskraft finden können.

Selbstfürsorge wird dabei zu einer Art Kompass: Sie weist den Weg zurück zu sich selbst. Sie erinnert daran, dass wir Einfluss haben – auf unsere Haltung, unseren Umgang mit Herausforderungen und auf die Art, wie wir mit uns selbst sprechen. So entsteht aus dem Gefühl „Ich kann nicht anders“ langsam die Erkenntnis: „Ich darf Entscheidungen treffen, die mir gut tun.“

5.1 Der Opferstatus als respektvoller Ausgangspunkt

Im Coaching darf der Opferstatus sein. Er wird nicht verurteilt, sondern als wichtiger Hinweis gesehen, dass etwas Aufmerksamkeit braucht. Diese Haltung nimmt Druck und schafft Vertrauen. Sie macht möglich, dass Coachees nicht sofort in Veränderung springen müssen, sondern zunächst innehalten können – und das ist oft schon ein erster Schritt in Richtung Selbstwirksamkeit.

5.2 Selbstfürsorge als Einladung zu Entwicklung

Selbstfürsorge wirkt wie ein freundlicher Blick von innen. Sie fragt: „Was brauchst du gerade?“ – und sie erlaubt, darauf zu hören.

Wenn Coachees beginnen, sich selbst wichtig zu nehmen, verändert sich nicht nur der innere Ton, sondern auch das äußere Verhalten:

- Grenzen werden klarer,
- Bedürfnisse werden aussprechbar,
- Verantwortung wird greifbarer.

So entsteht Entwicklung, die nicht auf Druck basiert, sondern auf Verbundenheit mit dem eigenen Wohl.

5.3 Der Coach als verlässliche Resonanz

Coaches begleiten diesen Prozess nicht, indem sie Lösungen anbieten, sondern indem sie **einen sicheren Rahmen** halten.

Sie spiegeln, würdigen und erweitern Perspektiven.

Sie machen Mut, wenn Selbstzweifel lauter werden.
Sie schaffen Kontakt zu dem, was im Coachee bereits angelegt ist.

Systemisches Coaching wirkt besonders dort, wo der Coach überzeugt ist:
Der Mensch vor mir hat bereits alles in sich, was er braucht – es ist nur gerade verdeckt.

5.4 Selbstfürsorge als berufliche Grundhaltung

Damit Coaches diesen Raum halten können, brauchen auch sie Selbstfürsorge – als professionelle Kompetenz. Sie macht es möglich, präsent zu bleiben, ohne sich zu verlieren. Mitfühlend zu begleiten, ohne zu retten. Grenzen zu setzen, ohne sich zurückzuziehen.

Coaches, die gut für sich sorgen, werden selbst zu einem lebendigen Modell für Selbstführung und innere Balance.

5.5 Nachhaltige Wirkung durch innere Verankerung

Coaching ist erfolgreich, wenn Coachees irgendwann nicht mehr auf Coaching angewiesen sind.

Wenn sie gelernt haben, sich selbst zuzuhören, sich selbst zu unterstützen und selbstwirksam zu handeln.

Dann ist der Gestalterstatus nicht mehr nur ein schöner Gedanke, sondern Teil ihrer Identität:

- Herausforderungen werden zur Einladung,
- Rückschläge zum Lernfeld,
- das eigene Leben zur gestaltbaren Wirklichkeit.

So entsteht nachhaltige Veränderung – nicht durch äußere Lösungen, sondern durch innere Klarheit und Selbstfürsorge als Lebenspraxis.

6. Fazit

Wir alle erleben Momente, in denen wir uns klein und machtlos fühlen – gefangen in Dynamiken, die stärker scheinen als wir selbst. Mit dieser Arbeit wird deutlich: Der Opferstatus ist kein Anzeichen von Schwäche, sondern Ausdruck eines Systems, das vorübergehend aus dem Gleichgewicht geraten ist. Er verweist darauf, dass Veränderung notwendig – und möglich – ist.

Selbstfürsorge bildet die Brücke, die den Weg aus dieser Ohnmacht ebnet. Sie lädt dazu ein, innezuhalten, sich selbst zuzuwenden und wahrzunehmen, was es braucht, um aus einer passiven Position wieder ins aktive Gestalten zu kommen. Wenn Menschen lernen, freundlich und aufmerksam mit sich selbst umzugehen, entwickelt sich ein innerer Raum, in dem Mut entstehen darf: Der Mut, Verantwortung zu übernehmen, Grenzen zu setzen und neue Schritte zu wagen.

Im systemischen Coaching wird dieser Weg nicht als lineare Transformation verstanden, sondern als kontinuierlicher Prozess. Menschen bewegen sich immer wieder zwischen beiden Zuständen – Opferstatus und Gestalterstatus – hin und her. Entscheidend ist nicht, diesen Wechsel zu verhindern, sondern die Fähigkeit zu stärken, sich selbst immer wieder bewusst zu unterstützen und damit Gestaltungskraft zurückzugewinnen.

Für mich persönlich hat diese Auseinandersetzung verdeutlicht, dass Selbstfürsorge nicht nur ein Thema für Klient:innen ist. Als zukünftige systemische Coach sehe ich sie als Grundhaltung, die meine professionelle Arbeit trägt. Sie erinnert mich daran, dass ich nur dann sicher begleiten kann, wenn ich selbst innerlich stabil bin. Sie fordert mich auf, meine eigenen Grenzen zu achten, meinen Werten treu zu bleiben und darauf zu vertrauen, dass Entwicklung im eigenen Tempo geschieht.

Vom Opfer- zum Gestalterstatus zu gelangen bedeutet also nicht, perfekt zu sein oder immer stark zu wirken. Es bedeutet vielmehr, im Kontakt mit sich selbst zu bleiben – auch dann, wenn es schwierig wird. Selbstfürsorge macht diesen Kontakt möglich. Sie erlaubt uns, die Verantwortung für unsere innere Welt anzunehmen und dadurch auch unser äußeres Leben aktiv zu gestalten.

So wird Selbstfürsorge zu einer Haltung, die sowohl mich als Coach als auch die Menschen, die ich begleiten werde, immer wieder darin stärkt, den eigenen Weg bewusst und selbstwirksam zu gehen.

7. Literatur- und Quellenverzeichnis

Bandura, Albert. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman, 1997.

Neff, Kristin. *Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden* München: Kailash, 2012.

Schmidt, Gunther. *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*. Heidelberg: Carl-Auer, 2023.