

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung
zum systemischen Coach
bei Inkonstellation

Januar 2026

Aufbruch-Coaching – Meine Positionierung und Webseite

Klassifizierung im Themenbereich:
Selbstständigkeit



Verfasserin: Evelin Phichith

Einleitung

Es war mir von Anfang an klar, dass ich mich nach Abschluss meiner systemischen Coaching-Ausbildung bei Inkonstellation als Online Coach selbstständig machen wollte. In zwei Monaten sollte es so weit sein. Deshalb dachte ich mir: Warum nicht etwas Praktisches für die Abschlussarbeit ausarbeiten, womit ich mich ohnehin beschäftigen möchte? Konkret plante ich, mich mit meiner Positionierung, Nische und Zielgruppe sowie der Ausarbeitung meiner zukünftigen Coaching-Webseite zu befassen. Gedacht – und der Entschluss stand fest: Das wird mein Thema für die Abschlussarbeit.

Als erstes machte mich daran, einen strukturierten Plan zu entwerfen. Ich betrieb eine intensive Internetrecherche, überlegte dabei, wie ich meine Coaching-Webseite aufbauen wollte und was ich außerdem benötigte, um sie professionell zu gestalten und online stellen zu können. Bevor ich den Text für die einzelnen Bausteine meiner Webseite ausarbeiten konnte, musste ich mich zunächst mit folgenden Themen beschäftigen, um genügend Klarheit für die Entwicklung meiner Coaching-Angebote zu gewinnen:

- ❖ Eine klare Positionierung
- ❖ Markenmotiv
- ❖ Ein Domainname
- ❖ Ein Logo
- ❖ Der Aufbau der Coaching-Webseite
- ❖ Die Erstellung der Textinhalte für die Coaching-Webseite

Mit der Auseinandersetzung dieser Themenschwerpunkten befasst sich diese Abschlussarbeit.

Positionierung, Nische und Zielgruppe

Ich begann zunächst mich mit meiner Positionierung auseinanderzusetzen. Dabei überlegte ich, mit welcher Zielgruppe ich arbeiten möchte, welche Themen oder Probleme diese Zielgruppe beschäftigen, was ihre Wünsche sind und wie gerade ich ihnen mit meinem Coaching-Angebot konkret helfen kann. Ich sammelte, welche Aus- und Weiterbildungen ich absolviert hatte, welche besonderen Erfahrungen ich gemacht habe sowie welche Talente, Fähigkeiten und Eigenschaften ich besitze – und inwiefern all dies für meine Zielgruppe hilfreich sein könnte.

Ich bin im Ausland aufgewachsen, mein Leben ist geprägt durch Auf- und Umbrüche. Ich liebe es zu reisen und habe selbst eine zweieinhalbjährige Weltreise unternommen. Diese Zeit habe ich genutzt, um viele eigene Themen zu bearbeiten, mich persönlich weiterzuentwickeln und durch das Reisen mehr Klarheit zu gewinnen, konkrete Entscheidungen zu treffen und die nächsten Schritte zu planen, wie ich mein zukünftiges Leben nach der Reise gestalten wollte. Schon länger

hatte ich die Idee, Menschen, die sich – ähnlich wie ich damals – nach Veränderung, Neuorientierung und Weiterentwicklung sehnen, in Verbindung mit einem Ortswechsel oder einer Auszeit durch systemisches Online-Coaching zu unterstützen. Es wäre mein Traum, mit anderen Reisenden und Reiseliebenden zusammenzuarbeiten.

So entwickelte ich schließlich mein konkretes Positionierungsstatement:

Als systemischer Aufbruchs-Coach unterstütze ich Reiseliebende, digitale Nomaden und Midlife-Wechsler – egal ob du bereits unterwegs bist oder dich nach einer reisenden Auszeit sehnst. Durch (Welt)reisen, Sabbaticals, Auswanderung oder Retreats begleite ich dich auf deinem Weg der Veränderung, Neuorientierung und Weiterentwicklung – vor, während und nach deinem Aufbruch. Dabei arbeiten wir Online über Zoom mit digitalem Whiteboard und Worksheets. Du planst deine Reise – Ich begleite deine Transformation!

Markenmotiv

Das Markenmotiv und -wort, das ich als Kern meiner zukünftigen Marke nutzen wollte, war mir schnell klar. Seit Wochen spukte es in meinem Kopf, bewegte und berührte mich emotional bis in mein tiefstes Inneres. Das Wort lautete „Aufbruch“.

Mit „Aufbruch“ verband ich zwei Dinge. Zum Einen symbolisierte es für mich Bewegung und Veränderung: Der Aufbruch zu einer Reise, das Verlassen der eigenen Komfortzone, den mutigen Sprung ins Unbekannte – ein Abenteuer, das das Herz höherschlagen und den Geist wachsen lässt. *Aufbruch* stand für mich für Neuorientierung und Neuanfang – für den Moment, in dem wir vertraute Pfade hinter uns lassen und sich neue Horizonte eröffnen. Ganz nach dem Motto *„Der sicherste Ort für ein Schiff ist der Hafen, aber dafür wird es nicht gebaut.“*

Zum anderen verstand ich unter *Aufbruch* etwas, das „aufbricht“. Diese Idee des schöpferischen Bruchs erinnerte mich an ein Zitat von Nietzsche: *„Man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können“*. Philosophisch betrachtet birgt der Aufbruch die Weisheit des Zerbrechens. Erst wenn etwas Altes zerfällt und vergeht, kann sich die dahinterliegende Stärke und verborgene Schönheit in uns offenbaren. *Aufbrechen* symbolisiert für mich tiefe innere Weiterentwicklung. In jeder Veränderung, in jedem Umbruch und selbst in Krisenzeiten sehe ich eine Chance zur Weiterentwicklung und Transformation – die Möglichkeit, wie eine junge Löwenzahnpflanze den härtesten Beton „aufzubrechen“ und selbst unter widrigsten Bedingungen zu wachsen und zu gedeihen. Das ist für mich Resilienz: das Erblühen aus scheinbar unfruchtbarem Boden.

In Kombination mit meiner Zielgruppe, die ich in Verbindung mit einer Reise bei ihrer Neuorientierung und Weiterentwicklung unterstützen will, erscheint mir dieses Wort sehr passend.

Domainname

Eine Domain (oder "Domäne") ist die eindeutige, menschlich lesbare Internet-Adresse einer Website – wie eine Postanschrift im Web. Sie besteht aus einem Hauptteil (einem einprägsamen Namen, der das Angebot sichtbar macht) und einer Endung (z.B. .de, .com), die über das DNS-System mit dem technischen Server verbunden wird, auf dem deine Startseite läuft. Ein guter Domainname macht die eigene Positionierung sofort sichtbar, ist markenfähig und baut Vertrauen auf – Kunden merken ihn sich leichter als komplizierte URLs. Über die Webseite „ <https://www.godaddy.com/de/domains>“ kann überprüft werden, ob es einen bestimmten Domainnamen bereits gibt oder ob man ihn bedenkenlos verwenden kann (vgl. MTR Legal Rechtsanwälte 2025)

Im Domainnamen für meine Webseite sollte das Wort „Aufbruch“ also unbedingt enthalten sein. Leider gab es bereits einige Domain-Webseiten mit diesem Wort, darunter zum Beispiel Aufbruchscoaching, das Coaching mit Segeln verbindet. Deshalb notierte ich mehrere Ideen, prüfte, ob diese Domains verfügbar waren und wählte schließlich 3 Favoriten. Später würde ich mich für einen der Varianten entscheiden:

Favorit 1: coaching-aufbruch.de

Favorit 2: mein-aufbruch.de

Favorit 3: aufbruchwandel-coaching.de

Logo

Je mehr ich mich mit der Website, meinen Coaching-Angeboten und deren Inhalten befasste, desto mehr geriet ich in Flow. Bilder und Ideen tauchten intuitiv in mir auf. So auch das Bild für mein Logo, das ich für das systemische Aufbruchs-Coaching nutzen wollte. Ich suchte ein Symbol, das Menschen mit Aufbruch, Veränderung und Weiterentwicklung verbindet. Es tauchte aus dem Nichts auf – doch sobald ich es vor mir sah, war mir klar, dass kein anderes Bild es besser hätte treffen können: Ein Specht. Ein Buntspecht, um genau zu sein. Der fliegende Vogel, der für Aufbruch, Bewegung und Freiheit steht; sein pochender, klopfender Schnabel, der jeden Baumstamm „aufbricht“, der für Veränderung und Weiterentwicklung steht. Auch die Farben des Buntspechts machen für mich Sinn: Rot steht für Leidenschaft und Liebe, Schwarz für Vergänglichkeit, Wandel und Loslassen, Weiß für das neue, unbeschriebene Blatt, das wir selbst sind und nur auf die Chance wartet, von uns beschrieben zu werden. Über die Designplattform „Canva“ arbeitete ich einen ersten Logo-Entwurf aus. Mein Favorit wurde ein Specht, der auf einem Baum mit herzförmiger Krone sitzt. Der Baum symbolisiert Wachstum und



Weiterentwicklung und das Herz empathisches Zuhören von Seiten des Coaches (Rechts ist mein Logo-Entwurf zu sehen).

Das Bild des Spechtes kam mir nicht ohne Grund, denn mit diesem wunderschönen Vogel verband mich eine Begegnung, die schon einige Jahre zurückliegt. Ich suchte in meinen alten Tagebüchern nach dieser Begegnung. Ich möchte Sie an dieser Stelle teilen:

19. April 2021

Während ich versuchte zu meditieren, sah ich einen Specht den Pappelbaum am Stamm entlang nach oben hüpfen. Ich beobachtete ihn eine Weile mit der Erwartung, dass er irgendwann anfangen würde zu klopfen. Doch er sprang munter weiter hoch an den Ästen entlang, machte hin und wieder eine Pause und in diesen Momenten saß er so ruhig und bewegungslos da, dass es mich rührte. Gleichzeitig ging das Specht-Muster in meinem Kopf kaputt, denn es überraschte mich, dass er einfach nicht klopfen wollte. Es machte mich geradezu unruhig! Warum klopfte er nicht endlich? Dann musste ich innerlich schmunzeln — warum sollte er denn Klopfen „müssen“ nur weil er ein Specht war und nur weil ich es erwartete? Das war, wie als wenn ich von einem Koch erwartete, dass er immer kocht, wenn ich ihn sehe. Dabei ist der Koch doch viel mehr als nur Koch. Er ist doch auch Mensch, vielleicht Sohn, Vater und Freund von jemanden. Und der Specht ist viel mehr als ein Specht. Er ist auch Vogel, kann fliegen, springen und eben auch in vollkommener Ruhe sitzen. Irgendwie beruhigte mich dieser Gedanke, denn die unerwartete Ruhe des Spechtes spiegelte vielleicht meine eigene Ruhe wieder, die ich selbst von mir nicht erwartet hatte. Vor einigen Tagen hatte ich eine schlimme Auseinandersetzung mit meiner Mutter gehabt — diese hatte mich auf das schlimmste beschimpft und mir Vorwürfe an den Kopf geschmissen, die ich nicht annehmen konnte. Ich wusste es hatte mehr mit ihr selbst zu tun als mit mir, dennoch... Ich hatte erwartet, dass ich nach der Auseinandersetzung mit ihr noch tagelang über sie und mein Verhalten grübeln, dass es mir vielleicht schlaflose Nächte bereiten, und es mir nicht gut gehen würde, nur weil es bisher immer so gewesen war. Doch nichts dergleichen ist bisher geschehen. Stattdessen erkannte ich in diesem Moment, dass ich viel mehr bin als nur eine Tochter, die sich um ihre Mutter Gedanken macht. Das allein wird meinem ganzen Wesen nicht gerecht. Ich bin einfach ich, Mensch — jenseits meiner eigenen Muster oder der Zuschreibenden, die andere über mich machten. Vielleicht ist es das erste Mal, dass ich frei genug bin, auch diese anderen Möglichkeiten in mir auszuschöpfen und zu nutzen. Ich erkenne, dass ich viel Ruhe in mir trage, mehr als ich erwartet habe und das erfüllt mich gerade mit einem großen Glück.

Der Specht soll mich erinnern, andere Menschen und mich selbst nicht in Schubladen zu stecken, ihnen offen zu begegnen – denn wie der Specht, der nicht nur klopft, sondern auch ruht und fliegt, sind wir weit mehr als die Erwartungen und Zuschreibungen, die andere und wir selbst uns geben. In dieser Offenheit und Akzeptanz liegt für mich der Kern des Aufbruchs und Weiterentwicklung.

Coaching Webseite Aufbau

Zuletzt hatte ich den folgenden Aufbau für meine Webseite ausgearbeitet:

Webseiten Aufbau	Inhalt
◆ Startseite <ul style="list-style-type: none"> - Logo und Titel - Positionierungsstatement - Um was es geht - Selbstvorstellung - Ein Foto von mir 	Die „Startseite“ soll potenzielle Interessenten neugierig machen. Durch mein Positionierungsstatement spreche ich meine passende Zielgruppe an und sortiere gleichzeitig die aus, die nicht zu meinem Angebot passen. Hier sind Logo und eine kurze Selbstvorstellung zu finden. Ein Foto von mir ermöglicht es den potenziellen Coachees, sich im wahrsten Sinne ein Bild zu machen.
◆ Methoden und Ansätze	Hier stelle ich meine systemische Haltung und methodischen Ansätze vor, mit denen ich arbeite. Deshalb habe ich mich mit diesen intensiv auseinandergesetzt.
◆ Coaching Angebote	Im Marketing heißt es oft „Wenn du alle ansprichst, sprichst du niemanden an“ (vgl. Heinrich 2023). Deshalb habe ich Positionierung und Zielgruppe genau ausgearbeitet und maximal drei Angebote entwickelt, mit denen ich mit Coachées arbeiten möchte.
◆ Über mich <ul style="list-style-type: none"> - Beruflicher Steckbrief - Haltung und Werte - Hinter den Kulissen 	An dieser Stelle mache ich meine berufliche Laufbahn und meine Qualifizierung transparent sowie meine Haltung und Werte. „Hinter den Kulissen“, teile ich auch persönliche Einblicke. Dabei war mir wichtig eine Balance zu wahren, mich authentisch zu zeigen ohne die professionellen Grenzen zu überschreiten. Menschen lassen sich eher von jemandem coachen, der für sie greifbar und menschlich wirkt und selbst Herausforderungen gemeistert hat und mit dem sie sich identifizieren können.
Online Coaching	Da ich ausschließlich online coachen werde, erläutere ich hier Vorteile und Grenzen des Online-Coachings.
Preise und Pakete	Coaching-Pakete sind strategisch vorteilhaft: Sie bieten Kunden klare Entscheidungsorientierung und Preistransparenz, sichern Coaches planbare Einnahmen, fördern durch Kontinuität tiefere Ergebnisse und der Akquiseaufwand sinkt (vgl. Kosmalla o.D.)
◆ Kontakt <ul style="list-style-type: none"> - Newsletter - Facebook und Instagram 	Hier finden Interessenten alle Kontaktmöglichkeiten sowie Newsletter und Social-Media-Verlinkungen, um über Angebote und Themen informiert zu bleiben.
◆ FAQ (Frequently Asked Question)	Bei der Rubrik „Häufig gestellte Fragen“ fasse ich wesentliche Fragen zu Ablauf, Rahmenbedingungen und Inhalten zusammen.
◆ Erfahrungsberichte	Ehemalige und aktuelle Coachees können Bewertungen abgeben. So können zukünftige Interessierte das Angebot besser einschätzen und es dient gleichzeitig als Werbung.
◆ Blog	In meinem Blog veröffentlichte Inhalte zu Themen wie Coaching, Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie.
◆ Impressum und Datenschutz	„Impressum und Datenschutz“ sind gesetzlich vorgeschrieben für jede gewerbliche Webseite in Deutschland (§ 5 DDG, DSGVO). Ohne Impressum drohen Abmahnungen (500-5.000 €), ohne Datenschutz Bußgelder bis 300.000 €. Sie zeigen Transparenz (Name, Adresse, Kontakt) und Datenverantwortung – essenziell für Professionalität und rechtliche Sicherheit (vgl. Huber 2025; IHK Wiesbaden o.D.; Strasmann 2025)

Bei der Ausarbeitung der Inhalte meiner Webseite und Coaching-Angebote ging es mir vor allem darum Klarheit über diese Themen gewinnen. Ich bin überzeugt, je klarer ich weiß, um was es im Coaching geht – was mein Nordstern ist – desto mehr Klarheit gewinnen auch meine zukünftigen Klient*innen. Dabei geht es nicht darum, etwas vorzugeben – das widerspräche der systemischen Haltung –, sondern Themen und Zielgruppe einzugrenzen, um die richtige Ansprechpartnerin für ihre spezifischen Anliegen zu sein. Auch ist es wichtig für mich zu wissen, was ich als angehender Coach beachten muss und mit welchen Themen ich mich für meine Selbstständigkeit noch beschäftigen sollte.

Auswahl der ausgearbeiteten Inhalte meiner Webseite

Im Folgenden teile ich eine kleine Auswahl aus den umfassend ausgearbeiteten Inhalten meiner Webseite. Dabei habe ich mein „Coaching-Angebot“ sowie die „Methoden und Ansätze“ so formuliert, wie ich sie auf meiner Webseite veröffentlichen werde. Ich spreche dabei gezielt meine Zielgruppe an und stelle mein Angebot vor.

Coaching Angebote

Du hattest schon immer den Traum von einer längeren (Welt-)Reise/ Sabbatical oder du bist schon unterwegs?

Wohin geht deine Reise und wie kann ich dich dabei unterstützen?

1) Vor der Reise – Deine solide Vorbereitung

Stell dir vor, du bist dabei dir deinen Traum zu erfüllen. Du planst eine längere (Welt-)Reise oder ein Sabbatical, von mindestens ein paar Monaten, vielleicht sogar von einem Jahr oder länger. Du spürst die Vorfreude, aber auch die Unsicherheit: Was muss organisiert werden? Wie viel Zeit und Geld musst du einplanen? Wie kannst du sicherstellen, dass dich diese Reise weiterbringt?

Bevor du zu deiner Reise aufbrichst, begleite ich dich bei deiner Reisevorbereitung und -planung. Durch mein Aufwachsen im Ausland, meine diversen Reisen und schließlich meine 2,5-jährige Weltreise weiß ich, auf was besonders zu achten ist. Gemeinsam machen wir aus deinen Reise-Ideen einen klaren, machbaren Plan – Schritt für Schritt. Du bestimmst dabei an welchen Themen wir arbeiten.

Bei folgenden Themen unterstütze ich dich vor deiner Reise:

Die ersten Schritte:

- Timeline & Zeitplan: Wie viel Vorbereitungszeit ist nötig? Bis wann ist was genau umzusetzen? Welche Fristen sind zu beachten?
- Reiseplanungs-Checkliste: Wir erstellen zusammen eine auf deine Bedürfnisse zugeschnittene Checkliste, mit allen wichtigen Dingen, die bis zum Reise-Aufbruch geplant und umgesetzt werden müssen.
- Packliste: Was brauchst du wirklich? Welche Ausrüstung ist sinnvoll? Was muss noch besorgt werden?

Bürokratisches:

- Wichtige Dokumente: Was muss bis wann notwendig organisiert werden?
- Was beachten bei Wohnung, Umzug, Kündigung, Untervermietung?
- Umgang mit der Arbeit: Kündigung oder Sabbatical? Wie kommunizierst du es deinem Chef?
- Gesundheit: Reiseschutzimpfungen und Reiseapotheke
- Versicherungen: Auslandsreisekrankenversicherung
- Finanzen: Wir erstellen gemeinsam einen finanziellen Überblick und machen eine Kostenkalkulation. Dabei gebe ich dir Low-Budget-Strategien für deine Reise und Vorbereitung an die Hand.
- Wahl der richtigen Bank/Kreditkarte fürs Ausland

Reise Vision und Weiterentwicklung

- Was erhoffst und erwartest du dir bei deiner Reise?
- Was willst du auf dieser Reise wirklich lernen?
- Du erstellst eine Übersicht mit deinen individuellen Zielen, Bedürfnissen und Entwicklungswünschen.
- Welche Hard Skills (Sprache, Beruf) und welche Soft-skills (interkulturelle Kompetenz, Perspektivwechsel) möchtest du entwickeln?
- Welche Länder und welche Route passt zu deinen Bedürfnissen?
- Deine individuelle „Löffelliste“ — Highlights und Aktivitäten, die nur für dich sind
- No-Go's: Was möchtest du vermeiden?

Dein Reisestil

- Weltreise, Sabbatical, Retreat oder Jakobsweg? Wie genau willst du reisen?
- Welche Art von Fortbewegung und Transport soll es sein (öffentliche Verkehrsmittel, Flugzeug, Schiff, mit eigenem Auto oder Campervan, mit dem Fahrrad, zu Fuß?)
- Welche Art von Unterkünften (Hostel, Airbnb, Workaway, Couchsurfing oder Kloster)
- Nachhaltiges Reisen

Erfüllend Abschied nehmen

- Wie verabschiedest du dich von deinem Alltag, deinem alten Leben, von Familie und Freunden?
- Vorfreude und Ängste würdigen

Du startest deine Reise somit nicht nur organisatorisch sicher, sondern auch mit innerer Klarheit und mit einer Vision, die dich trägt. Du weißt genau, warum du gehst und wohin deine Reise dich bringen soll.

Das ist der Unterschied: Deine Reise wird nicht nur zum Abenteuer oder zur Erholungszeit sondern auch zur bewussten Entwicklungsphase — deinem persönlichen Aufbruch.

2) Während der Reise — Coaching Support bei allen Herausforderungen auf der Reise

Bist du schon unterwegs? Egal ob Weltreise, Sabbatical, Yoga-Retreat, Wanderung auf dem Jakobsweg — hinter einer längeren Auszeit können unterschiedliche Bedürfnisse liegen:

- **Abenteuer und Freiheit** — Möglicherweise möchtest du deinen Horizont erweitern. Neben dem Entdecken fremder Ländern, faszinierender Kulturen, Religionen, spannenden Begegnungen, köstlichem Essen, atemberaubenden Naturlandschaften und exotischen Tieren, liegt in dir ein fundamentales Bedürfnis nach Freiheit und purem sich Auszuleben.
- **Neue Energie tanken** — Endlich hast du Zeit und Raum für dich. Du kannst runterkommen, Alltagsstress hinter dir lassen, neue Energie schöpfen und mit aufgeladenem Akku zurückkehren.
- **Klarheit und Neuorientierung** — Viele nutzen diese Zeit, um ihre Zukunft bewusst neu zu gestalten. Du gewinnst Klarheit: In welche berufliche Richtung soll es gehen? Was wird aus deiner Beziehung? Was willst du wirklich? Hier definierst du deinen Lebenssinn neu und orientierst dich frisch.
- **Wachstum und Entwicklung** — Ein großer Wunsch nach Lernen und Wachstum kann die treibende Kraft sein. Dann kannst du die Zeit nutzen aktiv an dir selbst zu arbeiten, deine Persönlichkeit zu formen und dich in unterschiedlichen Kontexten auszuprobieren.

Im systemischen Aufbruch-Coaching reflektieren wir die Erlebnisse und Erfahrungen, die du während deiner Reise machst. Welche Learnings hast du? Was erfüllt und bewegt dich? Was hat dich überrascht oder irritiert? Wo kommst du an deine Grenzen? Was nimmst du dir vor? Wie setzt du es um?

Oft stellen sich viele eine längere Auszeit und Reise als nie endendes Paradies vor: Reine Entspannung und Urlaub, endlose Abenteuer, pure Freiheit.

Doch Reisen birgt auch Herausforderungen, die uns wachsen lassen. Ich begleite dich auch dabei:

- Umgang mit Veränderungen und Unklarheit

- Sorgen und Ängste managen (Krankheit auf Reisen, Malaria, Lebensmittelvergiftung, Unfälle, Überfälle)
- Die Fremde meistern: Sprachbarrieren, kulturelle Unterschiede, Kulturschock
- Mögliche Vorurteile erkennen und abbauen
- Heimweh und Einsamkeit durchstehen
- Sich ändernde Beziehungsdynamiken in Freundschaft/Familie durch den Weggang balancieren
- Sicherheit und Vorkehrungen vor allem als allein reisende Frau
- Low-Budget-Reisen, Work&Travel, Freiwilligenarbeit, Verdienstmöglichkeiten im Ausland/online
- Nachhaltiges Reisen und Transport
- Reisen mit gesundheitlichen Einschränkungen
- Innerer Frieden und Heilung – Während einer längeren Auszeit kann auch unverhofft einiges an Emotionen hochkommen. Auf der einen Seite ist das wertvoll, da sich dann etwas anfängt zu lösen. Auf der anderen Seite können starke Emotionen einen auch überfordern. Vielleicht hast du in deiner Vergangenheit belastende Erfahrungen gemacht und möchtest diese aufarbeiten, um darüber hinwegzukommen. Ich begleite dich durch alle Emotionen, die deine Reise in dir auslöst.

3) Nach der Reise – Heimkehr und Transfer in den Alltag erfolgreich meistern

Am Ende jeder Reise wartet die Heimkehr. Du kehrst mit neuem Wissen, frischen Gaben und veränderter Perspektive zurück. Doch viele unterschätzen die Rückkehr in den Alltag oder ins Heimatland. Das Alte und Vertraute birgt oft mehr Herausforderungen als erwartet – gerade durch all die neuen Erfahrungen, Fähigkeiten und Perspektiven, die du auf deiner Reise gesammelt hast.

Typische Herausforderungen der Heimkehr können sein:

- Reverse Culture Shock: Die eigene Kultur fühlt sich plötzlich fremd an. Einiges was du früher als „normal“ angesehen hast, fängst du plötzlich an zu hinterfragen.
- Alltags-Reintegration: Selbst wenn du in eine andere Stadt ziehst und woanders neu anfängst, Struktur, Arbeit, Routinen müssen wieder aufgenommen werden. Das kann zu Überforderung oder im Gegenteil zu Langeweile führen.
- Rückkehr in den gewohnten Trott: Du hast während deiner Reise viele bereichernde Erkenntnisse gesammelt, dich selbst wieder gefunden, neue Gewohnheiten entwickelt und zu deiner Balance und innerer Ruhe zurückgefunden. Das willst du nun in deinen Alltag mitnehmen. Doch dann kommt der Schock – alte Gewohnheiten schleichen sich wieder ein und plötzlich sind alle guten Vorsätze über Bord geflogen.
- Veränderte Beziehungsdynamiken können schmerzhaft sein. Freunde und Familie, die in ihrem Alltag geblieben sind, können sich manchmal schwer in deine Erlebnisse hineinversetzen. Manche erwarten, du wärst wieder der oder die „Alte“, obwohl du dich tiefgreifend verändert

hast. Es kann aber auch sein, dass sich frühere enge Freundschaften durch die räumliche Distanz auseinandergeliebt haben.

Deshalb ist ein guter Transfer in den Alltag entscheidend. Ich begleite dich dabei.

Deine gesammelten Schätze sichern:

- Du entwickelst Strategien, wie du deine gesammelten Erfahrungen, dein neues Wissen und erworbene Fähigkeiten in den Alltag nachhaltig integrieren kannst. Welche Learnings sollen bleiben? Wie setzt du sie gezielt ein?
- Ich helfe dir deine neue Energie zu nutzen und neu entwickelte Ziele und Visionen in deinem Alltag nachhaltig umzusetzen
- Du entwickelst einen guten Umgang mit dem „alten“ sozialen Umfeld.

Methoden und Ansätze

Meine Ansätze in der systemischen Coaching Aufbruchs-Arbeit

- ❖ Durch mein **humanistisch und konstruktivistisch geprägtes Menschenbild** stehst du als Person mit deinen individuellen Erfahrungen, Gefühlen und Bedürfnissen im Mittelpunkt unseres Prozesses. Im Gespräch nutze ich unterschiedliche **Fragen und Fragetechniken** und formuliere vorläufige Hypothesen – keine festen Urteile –, um besser zu verstehen, zum Nachdenken einzuladen und manchmal – wenn es passt – auch ein wenig zu irritieren. So können wir gemeinsam Denkmuster sichtbar machen, hinterfragen und behutsam verändern.
- ❖ Ich arbeite mit **systemischen Methoden** und beziehe die verschiedenen Lebensbereiche, in denen du dich bewegst, in den Prozess ein: Arbeit, Familie, Partnerschaft, Freundeskreis, kultureller Hintergrund und weitere Kontexte. Der systemische Ansatz geht davon aus, dass ein Mensch nie „für sich allein“ verstanden werden kann, sondern immer im Zusammenhang mit seinem Umfeld und seinen Beziehungen. Dein Erleben entsteht aus konkreten Situationen, Rollen, Erwartungen und inneren Bildern; deshalb schauen wir nicht auf einfache lineare Ursache-Wirkungs-Ketten, sondern auf komplexe zirkuläre Wechselwirkungen, die sich gegenseitig beeinflussen (vgl. Arsanis o.D.). Wenn sich ein Teil im System verändert, wirkt sich das auf andere Bereiche aus – manchmal fühlt sich dieser Übergang zunächst chaotisch oder schmerzhaft an, gleichzeitig entsteht dadurch aber die Chance, dass etwas Neues und Stimmigeres wachsen kann, sobald du dich auf den Weg der Weiterentwicklung machst.

- ❖ Ergänzend dazu arbeite ich **hypnosystemisch** nach der Schule von Gunther Schmidt. Das bedeutet, dass ich mit Aufmerksamkeitsfokussierung und leichten Trancezuständen arbeite, um unbewusste Prozesse wie innere Bilder, Körperempfindungen und automatische Muster für deine Ziele, Lösungen und Ressourcen nutzbar zu machen. **Ich arbeite zum Beispiel mit Metaphern und inneren Bildern** und spreche damit direkt die Sprache des Unbewussten an: Viele Menschen erleben es als erleichternd, ihre Situation in ein Bild, eine Szene oder eine Geschichte zu übersetzen. Dadurch werden gewohnte Denkpfade unterbrochen und neue, kreative Lösungsräume geöffnet, die wir anschließend in konkrete Schritte und Handlungsoptionen für dein Anliegen übertragen und transferieren. Dazu gehört auch, dass ich **die Sprache deines Körpers mit einbeziehe, indem ich auf Körperempfindungen achte**, dich einlade, diese bewusst zu spüren, und wir gemeinsam erkunden, welche Botschaften darin liegen könnten. Alles, was im Prozess auftaucht – Gefühle, innere Bilder, Körpersignale, selbst wenn diese, unangenehm sind – wird nicht bekämpft, sondern ernst genommen, „übersetzt“ und in Richtung deiner gewünschten Ziele integriert. Ich bin überzeugt: Erst wenn Unangenehmes Raum, Wertschätzung und Annahme erfährt, kann es sich positiv wandeln.
- ❖ Neben der fachlichen Seite lebe ich meine Kreativität: Malerei, kreatives Schreiben und Musik sind Ausdrucksformen, die auf Wunsch auch in meine Coachingarbeit einfließen können
- ❖ Im Online-Coaching nutze ich je nach Thema digitale Tools wie das Zoom-Whiteboard und Worksheets, um systemische Zusammenhänge, innere Anteile oder Schritte im Prozess sichtbar zu machen. So behalten wir gemeinsam den Überblick, können Erkenntnisse festhalten und Entwicklungen nachvollziehen. Auch viele Methoden, die sonst im Präsenz-Coaching Anwendung finden, lassen sich hervorragend ins digitale Format übertragen – etwa das Tetralemma oder die Affektbilanz. Zum Abschluss jeder Sitzung erhältst du alle erarbeiteten Visualisierungen oder Work Sheets als Screenshot, damit du deinen Prozess jederzeit reflektieren und weiterverfolgen kannst.

Abschluss

Durch die Auseinandersetzung mit meiner Positionierung und der Erarbeitung meiner Coaching-Webseite und -angebote bin ich meinem Traum von einer Selbstständigkeit als systemischer Aufbruchs-Coach mit Online-Spezialisierung einen großen Schritt näher gekommen. Ich habe Klarheit gewonnen, wie meine Wunschzielgruppe aussieht und welche Coaching-Angebote ich anbieten möchte. Selbstbewusster kann ich nun sagen, wie ich meine Coachees durch meine eigenen Erfahrungen und mit individuellen Fähigkeiten am besten zu deren Bedürfniserfüllung unterstützen kann. Die systemische Haltung und Methoden, die ich durch die Ausbildung bei Inkonstellation erlernt habe, tragen maßgeblich dazu bei. Selbstverständlich ist dies nur ein erster Entwurf meiner Angebote. Ich bin mir sicher, dass sich mein Konzept in den nächsten Wochen und Monaten weiterentwickeln wird. Vielleicht inspiriert diese Arbeit andere angehende Coaches zu eigenen Ideen und macht sie neugierig, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen. Ich wünsche allen, die sich als systemischer Coach selbstständig machen möchten, viel Erfolg bei der Umsetzung.

Quellenangaben

<https://www.mtrlegal.com/wiki/internet-domain/>, 19.01.2025

https://developer.mozilla.org/de/docs/Learn_web_development/Howto/Web_mechanics/What_is_a_domain_name, 19.01.2025

<https://www.godaddy.com/de/whois>, 19.01.2025

<https://stephanheinrich.com/digitale-neukundengewinnung/marketing-strategie-entwickeln/>, 19.01.2025

<https://www.lisakosmalla.de/coaching-pakete-verkaufen/>, 19.01.2025

<https://www.it-recht-kanzlei.de/website-impressumpflicht-digitale-dienste-gesetz.html>, 19.01.2025

<https://www.ihk.de/wiesbaden/recht/rechtsberatung/internetrecht-und-werbung/internetauftritt-rechtliche-anforderungen-und-pflichten-1255572>, 19.01.2025

<https://www.bussgeldkatalog.org/impressum-datenschutz/>, 19.01.2025

<https://www.therapie-ausbildungen.de/systemischer-ansatz-und-praxisfelder/>, 19.01.2025

<https://www.in-konstellation.de/was-bedeutet-hypnosystemisches-coaching/>, 19.01.2025

https://www.deutschestextarchiv.de/book/view/nietzsche_zarathustra01_1883?p=21, 19.01.2025