



INKONSTELLATION

Standort: Düsseldorf

**Abschlussarbeit
zum systemischen Coach über das Thema:**

COACHING ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

JANINE SCHMITZ
31. OKTOBER 2025



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Grundlagen	3
2.1. <i>Stress</i>	3
2.1.1. Entstehung von Stress	4
2.1.2. Stressoren	5
2.2. <i>Coaching</i>	5
3. Coachingprozess zur Stressbewältigung	6
3.1. <i>GROW-Modell</i>	6
3.2. <i>Coachingprozess zur Stressbewältigung</i>	6
3.2.1. Kontaktaufnahme	6
3.2.2. Ziel-/Auftragsklärung	7
3.2.3. Detaillierte Situationsanalyse	9
3.2.4. Intervention & Veränderung	12
3.2.5. Abschluss	13
4. Fazit	13
Literaturverzeichnis	15

Abbildung 1: Kaluza, G.: Stressbewältigung, 2023, Springer-Verlag GmbH Deutschland	4
Abbildung 2: eigene Darstellung angelehnt an Bildmaterial von InKonstellation	7
Abbildung 3: Beispiel für Arbeit mit dem inneren Team, eigene Darstellung.....	12

1. Einleitung

Stress ist im privaten als auch im beruflichen Kontext so präsent wie nie. Oft fällt es schwer, zwischen Beruf und Privatleben die Balance zu finden. Dauerstress wird zum Normalzustand. Es gibt kaum jemand, der nicht zumindest zeitweise über Stress klagt. Die Belastung und der Druck nehmen stetig zu. Die Menschen verlieren sich in Zeitmangel, hetzen sich von einem Termin zum nächsten und streben nach dem perfekten Leben. Zudem steigt der Konsum, alles muss schnell und sofort zugänglich sein und der Wunsch nach Wachstum ist ein ständiger Begleiter. Der Versuch Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen, gelingt nur selten und führt zusätzlich zu Stress. Die Menschen klagen immer mehr über Stress und Sätze wie beispielsweise „Bin gerade voll im Stress“ gehören zum Alltag vieler Menschen. Eine Umfrage des Instituts Gallup erhob eine Umfrage, bei der vier von zehn Erwachsenen angaben, am Vortag unter Sorgen oder starken Stress gelitten zu haben. 37 Prozent der Erwachsenen gaben 2024 an, Stress zu empfinden.¹ Ein dauerhaftes Stressempfinden hat weitreichende Folgen für unsere körperliche und psychische Gesundheit.

Das Stressempfinden ist in Deutschland weit verbreitet und wirkt sich immer mehr auf die Gesundheit aus. Mögliche Folgen einer zu hohen Stressbelastung sind Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafproblem und weniger Energie. Allerdings können ebenso körperliche Symptome hinzukommen und sich durch Rückenschmerzen, Nackenverspannungen oder auch erhöhten Blutdruck äußern.

Um Stressbelastungen zu senken und die Gesundheit zu fördern wird sich in dieser Arbeit mit dem Coaching zur Stressbewältigung befasst.

Zunächst wird Stress erläutert und die Entstehung von Stress definiert. Anschließend werden Stressoren definiert und Beispiele für mögliche Stressoren gegeben. Ein Coachingprozess ist immer individuell und von Klienten zu Klienten unterschiedlich, dennoch wird in dieser Arbeit ein Coachingprozess in den einzelnen Phasen zur Stressbewältigung beschrieben. Aufgrund der Vielzahl an Methoden, Modelle und Tools, die zur Stressbewältigung eingesetzt werden können, wird sich in dieser Arbeit auf das Ressourcencoaching und das Innere Team beschränkt.

2. Grundlagen

2.1. Stress

Der Begriff Stress stammt aus der Physik und beschreibt, wie stark sich ein Material unter der Einwirkung von einer bestimmten Kraft verformt. Seit mehr als 40 Jahren hat der Stressbegriff eine anhaltende Popularisierung wie kaum ein anderer Begriff aus der Humanwissenschaft. Auf den Menschen übertragen bedeutet der Begriff der ursprünglich aus der Physik stammt, dass Stress beschreibt, wie sehr ein Mensch unter Anspannungen und Anforderungen psychisch reagiert und leidet.

Das Stressempfinden ist sehr subjektiv und jeder Mensch nimmt Belastungen in verschiedenen Situationen unterschiedlich wahr, weshalb jeder Mensch ein eigenes Stressempfinden hat.²

¹ <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/psyche/emotionaler-gesundheitsreport-2025-mehr-sorgen-und-stress-1423285.html>, Zugriff: 29.10.25

² Vgl. Kaluza, G., Stressbewältigung, 2023, S. 17.

Grundsätzliches ist Stressempfinden nichts negatives, da das biologische Stressprogramm zu einer körperlichen Aktivierung und Energiemobilisierung führen. Wichtig ist dabei, dass das Erleben von Stress sich mit einer Entspannungsphase wieder ausgleicht.³ Somit dient kurzfristiger Stress dazu, Energie bereitzustellen, langfristig ist Stress allerdings gesundheitsschädlich.

Wie wir Stress wahrnehmen, hängt von vielen unterschiedlichen Faktoren ab. Diese Faktoren sind äußere belastende Bedingungen und Situationen, die sich Stressoren nennen.

2.1.1. Entstehung von Stress

Stress entsteht im Gehirn. Im Gehirn wird das sogenannte Stressprogramm gespeichert und bei Bedarf ausgelöst. Die Auslösung der Stressreaktion erfolgt auf mehreren Ebenen, bei denen die Hirnareale auf vielfältige Weisen miteinander interagieren.

Wird ein Mensch mit einem neuen Reiz konfrontiert, werden die vorhandenen Informationen zwischen drei Hirnteilen (Hirnrinde, Limbisches System, Hirnstamm) verarbeitet und anschließend über die Auslösung einer Stressreaktion entschieden.⁴

Um die Entscheidung einer Stressreaktion zu veranschaulichen, gibt es das Transaktionsmodell nach Lazarus. Der Psychologe Richard Lazarus hat damals anhand dieses Transaktionsmodells darstellen können, wann eine Stressreaktion im Körper ausgelöst wird und anhand von welchen Faktoren diese bewertet werden. Anhand des Transaktionsmodells von Lazarus wird deutlich, dass es entscheidend ist, wie wir Situationen bewerten und zum anderen welche Ressourcen uns zur Verfügung stehen.

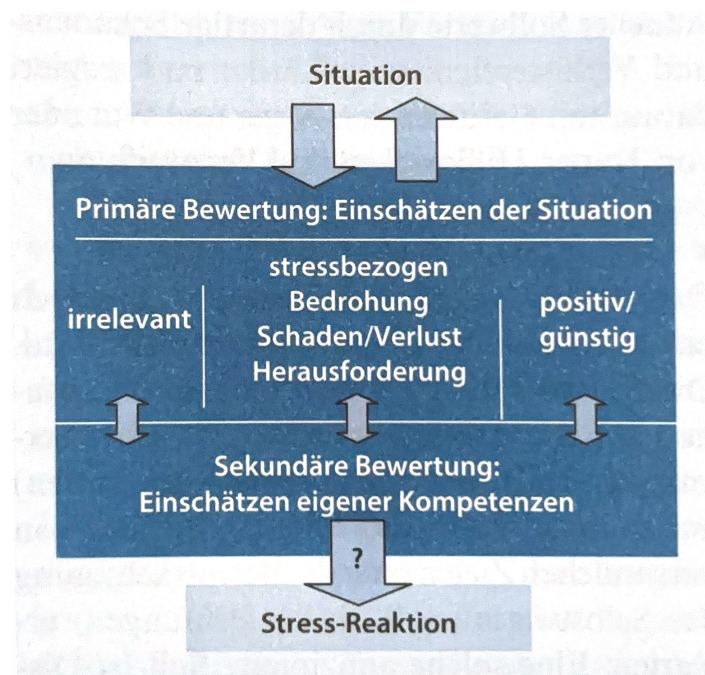


Abbildung 1: Kaluza, G.: Stressbewältigung, 2023, Springer-Verlag GmbH Deutschland

³ Vgl. Kaluza, G., Stressbewältigung, 2023, S. 22.

⁴ Vgl. Kaluza, G., Stressbewältigung, 2023, S. 26-27.

Das Modell veranschaulicht deutlich, was für eine Auswirkung die Bewertung der Situation mit den vorhandenen Ressourcen in Menschen auslösen kann. Ordnen wir die Reaktion als irrelevant und/oder positiv ein, so entsteht kein Anpassungs- bzw. Handlungsbedarf. Wird die Situation im ersten Schritt allerdings als bedrohlich eingeordnet, so werden im nächsten Schritt die eigenen Kompetenzen bzw. Ressourcen eingeordnet. Werden im weiteren Schritt die eigenen Ressourcen als ausreichend eingestuft, so wird die Situation als Herausforderung angesehen. Werden die Ressourcen allerdings als zu gering eingeordnet, entscheidet sich der Körper für eine Stressreaktion.

2.1.2. Stressoren

Die sogenannten Stressoren lösen nach der eigenen Bewertung mit dem Transaktionsmodell eine potenzielle Stressreaktionen aus.⁵

Stressoren werden in drei Gruppen unterteilt, die sich in externale, internale und psychische Stressoren unterteilen.

Die externen Stressoren wirken von außen auf uns ein, wie z.B. ein Überfall oder eine unerwartete Veränderung.

Die Internalen Stressoren drücken sich durch Krankheiten, Schlafmangel oder hormoneller Veränderung aus und sind somit an den Körper gebunden. Die psychischen Stressoren entstehen durch unsere persönliche Wahrnehmung. Er äußert sich durch negative Gedanken, Ängste, Traumata und unerfüllte Erwartungen.

Ob es zu einer Stressantwort des Körpers kommt, hängt also von der Bewertung der drei Gruppen der Stressoren ab.⁶

2.2. Coaching

Coaching wird als professionelle Begleitung und Unterstützung für Menschen mit Veränderungswunsch bezeichnet. Coaching ist eine ergebnis- und lösungsorientierte Unterstützung für Klienten. Im systemischen Coaching werden insbesondere berufliche und persönliche Fragestellungen, Anliegen oder Herausforderungen bearbeitet. Der Klient wird in einer Coachingsitzung angeregt, eigene Lösungen zu entwickeln und Muster zu durchbrechen. Der Coach hat die unterstützende Aufgabe, durch Fragetechniken das Erkennen von Problemursachen und das eigenständige Finden und Erkennen von Lösungen zu fördern. Im Coaching gibt es zahlreiche Methoden und Modelle, die den Coachingprozess unterstützen können.

Der Klient soll zur Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung angeleitet werden. Die dauerhaft zur Selbsthilfe und zur bewussten Wahrnehmung des Erlebens führen soll. Oft geht es im Coaching um die Aktivierung und Nutzung von vorhandenen Ressourcen und dadurch durch eine Verbesserung der mentalen Stärke zur erreichen.⁷

⁵ Vgl. Kaluza, G., Stressbewältigung, 2023, S. 19.

⁶ Vgl. Strobel, I., Burnoutprävention, 2018, S. 34-35.

⁷ <https://www.dbvc.de/der-dbvc/definition-coaching>, Zugriff: 19.10.2025

3. Coachingprozess zur Stressbewältigung

3.1. GROW-Modell

Das GROW-Modell dient sowohl der Gesprächssteuerung als auch als alleiniges Modell anwendbar im Coaching. Im Coaching kann sich in vielen Fällen an dem GROW-Modell orientiert werden und als Gesprächsleitfaden genutzt werden. Das Modell ist keine Methode, diese werden im Coachingverlauf und in der einzelnen Coachingphase zusätzlich hinzugezogen.

Nachfolgend wird das GROW-Modell kurz erläutert, da es im Coachingprozess zur Stressbewältigung durchgehend begleitet und man anhand der Phasen auch sehr gut erkennen kann, in welche Phase man sich im GROW-Modell befindet.

- **G.oal:** Ein Ziel zu formulieren ist im Coaching essenziell. Demnach beginnt die Coachingsitzung mit der Zielfindung und dem anschließenden Auftrag an den Coach.
- **R.eality:** In der nächsten Phase geht es um die aktuelle Situation. Wie ist die Situation aktuell und was belastet den Klienten daran. Zudem werden die einzelnen Systeme erfragt, das bereits versuchte erfragt und nach Ressourcen und Ärgste gefragt.
- **O.ptions:** In der Phase stehen mögliche Lösungsansätze im Vordergrund. Zudem werden mögliche erste Schritte benannt und nach früheren erfolgreich bewältigten Situationen gefragt. Der Klient wird bewusst angeregt nach Lösungen zu suchen. Mögliche Veränderungen, unterstützende Personen und erste kleine Schritte könnten festgehalten werden.
- **W.ay forward/W.ill:** Die entstandenen Lösungsmöglichkeiten sollen konkretisiert werden und nachhaltig verfestigt werden. Es wird also konkret nach dem ersten Schritt und nach dem Handeln in den nächsten 24 Stunden gefragt. Zudem kann bei Bedarf ein erneutes Telefonat oder auch ein neuer Termin vereinbart werden.

Die vier Phasen des GROW-Modells kann man im Coachingprozess häufig sehr gut erkennen und gibt sowohl dem Coach als auch dem Klienten einen Faden für die Sitzung vor und regt den Klienten immer wieder an, sich selbst zu reflektieren, zu hinterfragen und eigene Ressourcen zu identifizieren.

3.2. Coachingprozess zur Stressbewältigung

Im Coaching besteht aus fünf Phasen, in denen bestimmte Methoden oder Tools hinzugezogen werden können. Bei Bedarf können auch aus einzelnen Methoden oder Modelle bestimmte Elemente mit in den Coachingprozess einbezogen werden.

Nachfolgend werden die fünf Phasen in Bezug auf Stressbewältigung detailliert erläutert. Zudem wird auf mögliche Methoden und Modelle eingegangen, die in den einzelnen Phasen mit einbezogen werden können und Fragemöglichkeiten werden vorgeschlagen.

3.2.1. Kontaktaufnahme

In der Kontaktaufnahme wird das grobe Anliegen des Klienten besprochen und der Rapport (Verbindung, Beziehung) hergestellt. Für ein erfolgreiches Coaching ist ein

guter Rapport essenziell und von großer Bedeutung. Rapport wird besonders durch Wertschätzung und emphatisches Pacing hergestellt. Der Klient soll das Gefühl haben mit seinem subjektiven Stressempfinden ernst genommen zu werden und sich öffnen können, um seine persönlichen Stressoren zu erkennen, zu identifizieren und dauerhaft sein Problem lösen können.

3.2.2. Ziel-/Auftragsklärung

Nachdem die Kontaktaufnahme nach Beginn einer Coachingsitzung kurz gehalten wird, ist es empfehlenswert zügig in die Phase der Auftrags- und Zielklärung überzugehen. Hier kann zur Hilfestellung seitens des Coaches das Coaching-Haus genutzt werden. Für einen effektiven und nachhaltigen Coachingprozess ist eine gute Ziel- & Auftragsklärung unabdingbar. Aus diesem Grund sollte die Phase im Coachingprozess besondere Aufmerksamkeit bekommen. In dieser Arbeit wird die Zielformulierung anhand des Coaching-Hauses erläutert.

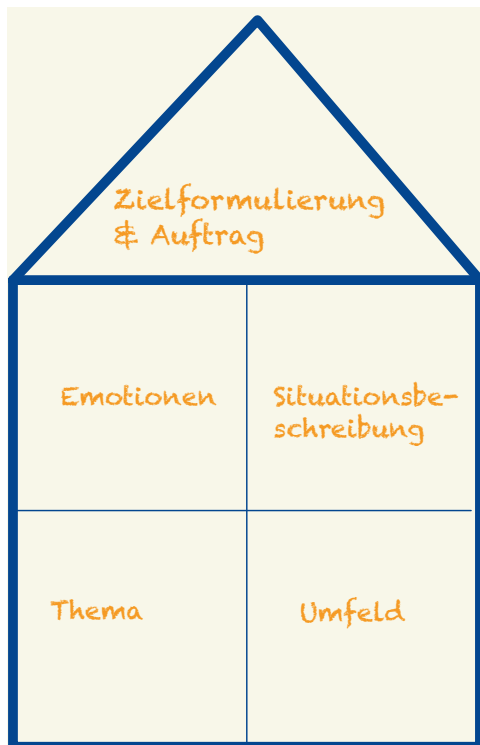


Abbildung 2: eigene Darstellung angelehnt an Bildmaterial von InKonstellation

In dem Coaching-Haus sind insgesamt vier Räume zu erkennen. Die Zielformulierung & Auftrag bildet sich im Dach des Hauses ab, da das Ziel und der Auftrag an den Coach mit sich aus den Räumen im Haus erschließen. Dem Coach dient das Coaching-Haus als Hilfestellung und zur Orientierung zur Ziel- und Auftragsklärung.

Der Coach kann mit dem Klienten Raum für Raum durchgehen und beginnt mit dem eigentlichen **Thema**, welches der Klient mitgebracht hat. Es ist nicht ungewöhnlich, dass sich das Thema und auch das Ziel oder der Auftrag an den Coach im Verlauf des Coachings verändert. Weicht das Thema allerdings im Coachingverlauf von dem ursprünglich mitgebrachten Verlauf stark ab oder evtl. auch ganz, dann sollte zunächst erneut eine detaillierte Situationsanalyse vorgenommen werden. Mögliche Gründe für die Änderung oder Abweichung vom eigentlichen Thema können sein, dass der Klient

sich selbst nicht ganz klar über sein Ziel ist oder der benötigte Rapport ist noch nicht so hergestellt, dass der Klient sich noch nicht ganz öffnen mag.

Mögliche Fragestellungen zum Thema:

- Mit welchem Anliegen sind Sie heute zu mir gekommen?
- Woran ist für Sie das Problem erkennbar?
- Vor welchen Herausforderungen stehen Sie zurzeit?

Nachdem der Klient das Thema geschildert hat, geht es um das **Umfeld**. Zum Umfeld gehört das System, in dem sich der Klient bewegt und um die Personen, die mit involviert sind. Welche Systeme und Personen lösen besonderen Stress beim Klienten aus? Wichtig ist aber auch, welche Personen sind direkt mit betroffen und wer ggf. mit am Stresserleben des Klienten beteiligt ist. Hier könnte auch ein konkreter Auslöser für eine bestimmte Stressreaktion thematisiert werden.

Hier sollte auch die Dauer der Stressbelastung thematisiert werden und Situationen, in denen das Stresserleben zusätzlich auftritt.

Mögliche Fragestellungen zum Umfeld:

- Was war der Auslöser für Ihr Problem?
- Sind noch andere Personen an Ihr Problem beteiligt?
- Gibt es bestimmte Situationen, in denen das Problem auftritt?

Im nächsten Schritt geht es um die **Situationsbeschreibung**. Der Klient sollte detailliert wiedergeben, wann es genau zum Problemerkennen kommt und wann sich der Klient extremen Stresssituation ausgesetzt fühlt. Zudem sollte der Klient sich vielleicht an eine konkrete Situation erinnern und schildern, wie sich der Klient in der Situation damit fühlt und evtl. schon einen möglichen Auslöser benennen. Der Schritt ist ebenso für den Klienten hilfreich, da bereits das Aussprechen dazu dient, sich die Situation deutlich zu werden und auch dabei schon Gedanken und Selbstreflexion angeregt werden. Das Erzählen einer konkreten Situation zeigt dem Klienten häufig auch die Systeme auf, in denen er sich bewegt, die im Alltag vielleicht nicht wahrgenommen werden. Hier wird sich meistens auf eine Situation, ein Erlebnis oder eine Person beschränkt, ohne das ganze System zu sehen.

Mögliche Fragestellungen zur Situationsbeschreibung:

- Ist es möglich, dass Sie das Thema anhand eines bestimmten Beispiels erläutern?
- Was wäre anders, wenn Sie das Problem nicht erleben würden?
- Woran erkennen Sie, dass Problem auftritt?

Der Klient soll dann durch die **Gefühls- und Erlebensbeschreibung** ins Fühlen kommen. Häufig handeln und erzählen die Klienten, gerade zu Anfang des Coachings, eher kognitiv. Die kognitive Ebene soll mit der Gefühls- und Erlebensbeschreibung durchbrochen werden und somit auch unbewusste Anteile angesprochen werden. Durch bestimmte Fragestellungen sollte der Klient drei Gefühle nennen und beschreiben können. Diese können sich unterschiedlich lokalisieren und ganz unterschiedliche Gefühle und Emotionen auslösen. Gerade bei der Stressbewältigung kann es zu unterschiedlichen Gefühlen kommen. Bedrückt es einem eher in der Brust, gibt es Verspannungen im Nacken oder führt der akute Stress zu Schweißausbrüchen, Herzrasen oder erhöhten Blutdruck. Das genaue Fühlen ist hier wichtig und auch die Lokalisation.

Mögliche Fragestellungen zur Gefühls- und Erlebensbeschreibung:

- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie starken Stress empfinden?
- Wie erleben Sie sich selbst in der Situation?
- Wo können Sie es körperlich spüren?

Idealerweise fällt dem Klienten nun die **Zielformulierung** leicht und findet somit ein Ziel für die Sitzung und kann zudem einen Auftrag an den Coach formulieren. Durch das Aussprechen und gleichzeitig durch das Fühlen, kann es vorkommen, dass der Klient von dem anfangs genannten groben Thema abweicht und für sich ein neues Thema bearbeiten möchte.

Mögliche Fragestellungen zur Zielformulierung:

- Wie würde es aussehen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Was wünschen Sie sich stattdessen?
- Wie kann ich Sie dabei unterstützen?

Das Ziel sollte stets positiv formuliert sein. Zudem sollte es in Präsens ausgesprochen und festgehalten werden.

Nachdem das Ziel und der Auftrag an den Coach formuliert wurden, kann die Phase der Ziel- und Auftragsklärung mit einer Skalenfrage abgeschlossen werden. Dadurch wird das subjektive Erleben verdeutlicht. Zudem wird die Motivation einer Veränderung deutlich, wenn der Klient nach der gewünschten Skalenposition gefragt wird.

Mögliche Fragestellung zur Skalenposition:

- Auf einer Skala von eins bis zehn – wo stehen Sie heute?
- Wo möchten Sie zum Ende der Sitzung auf einer Skala von eins bis zehn stehen?
- Was ist anders, wenn Sie Ihre Position auf der Skala erreicht haben?
- Was brauchen Sie noch, um die gewünschte Zahl auf der Skala zu erreichen?

3.2.3. Detaillierte Situationsanalyse

In der detaillierten Situationsanalyse wird der Fokus bei der Stressbewältigung auf die Ermittlung der Stressoren gelegt. Hierzu kann mit den bereits gewonnenen Informationen aus der Ziel- und Auftragsklärung gearbeitet werden, allerdings geht es konkret nochmal darum zusätzlich die genauen Stressoren herauszufiltern aber auch das herauszuarbeiten, was dem Klienten besonders viel Freude oder auch Entspannung bringt. Ebenso wird geschaut, was bereits versucht wurde, um die Situation zu ändern oder welche Ängste wo oder wie verankert sind. Hierzu zählt auch, dass der Coach den Klienten darin unterstützt die Art des Stressors herauszufiltern. Um Stress langfristig und dauerhaft zu bewältigen, ist es wichtig die Art des Stressors zu kennen. Erst danach kann man an der entsprechenden Akzeptanz oder auch Veränderung des Stressors arbeiten. Der Klient muss verstehen, warum er so auf diese Stresssituation reagiert und warum er diese Situation dann als Herausforderung mit zu geringen Ressourcen einschätzt. Demnach sollte ein externer Stressor akzeptiert werden. Ein internaler Stressor kann wiederum in gewissen Teilen selbst beeinflusst werden bzw. man kann für eine Besserung aktiv mitarbeiten. Ein psychischer Stressor beruht auf Traumata oder unerfüllte Erwartungen aber auch negative Gedanken, Ängste und eigene Ansprüche an sich selbst. Diese Stressoren

können auch häufig durch die Arbeit mit Glaubenssätzen bearbeitet werden. Aber auch die Arbeit für die Akzeptanz gewisser Dinge ist hier möglich.

Stressbelastete Menschen erkennen häufig den eigentlichen Stressor nicht und haben Schwierigkeiten ihre vorhandenen Ressourcen abzurufen. Zudem sind häufig bereits aus Kindheitstagen bestimmte Glaubenssätze verankert, die es einem Klienten schwer machen, Muster zu durchbrechen und einen anderen Blickwinkel auf die Situation zuzulassen. Der Coach unterstützt den Klienten in dieser Phase besonders im Erkennen der eigenen Ängste, der Identifizierung benötigter Ressourcen und beim Durchbrechen eingefahrener Glaubenssätze.

An diesem Punkt könnte dann bei Bedarf zu unterschiedlichen Methoden, Tools oder Modelle hinzugezogen werden. In der Stressbewältigung können unterschiedliche Coachingmethoden wie z.B. Ressourcencoaching oder inneres Team unterstützend eingesetzt werden. Es gibt aber noch zahlreiche weitere Methoden und Modelle die je nach Thema (7 Säulen der Identität, Lebensrad, Seiten-Modell, Ressourcenbaum, u.v.m.) unterstützend zum Coachingprozess hinzugezogen werden können. In dieser Arbeit wird sich für einen Überblick auf das Ressourcencoaching und das Coaching mit dem Inneren Team beschränkt.

3.2.3.1. Ressourcencoaching

Bei einem ressourcenorientierten Coaching konzentriert sich der Coach mit dem Klienten darauf vorhandene Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen zu erkennen, hervorzurufen und gezielt einzusetzen. Dadurch soll eine positive Veränderung in bestimmten Situationen erreicht werden. Gerade bei Stressempfinden ist es von besonderer Bedeutung seine vorhandenen Ressourcen zu kennen und diese dann gezielt einzusetzen. Der Coach unterstützt den Klienten zudem darin, sein Selbstvertrauen und seine Selbstwirksamkeit zu stärken, indem vergangene Erfolge hervorgerufen werden und die eigenen Fähigkeiten und den Glauben daran gefördert werden.

Stressbelasteten Klienten sind sich ihren Ressourcen oftmals nicht bewusst und haben keinen Zugang zu den vorhandenen Ressourcen. Aus diesem Grund ist es für die Klienten hilfreich sich an die sogenannte „Sternenstunde“ zu erinnern. Hier soll der Klient sich auf das konzentrieren, was in der Vergangenheit gut lief. Wie wurden stressbelastete Situationen in der Vergangenheit gelöst und was hat in stressigen Situationen geholfen. Der Fokus sollte nicht auf Defizite oder Probleme liegen, sondern sich auf die Potenziale und Ressourcen des Klienten richten. Dadurch soll persönliches Wachstum ermöglicht werden und zum lösungsorientierten Denken angeregt werden.

Durch das Erinnern an vergangene Erfolge soll das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit gestärkt werden. Zudem soll der Glauben an die eigenen Fähigkeiten gefördert werden.

Damit die Aufmerksamkeit des Klienten auf die vorhandenen Stärken, Fähigkeiten und Potenziale gelenkt werden können, stellt der Coach ressourcenorientierte Fragen. Diese Fragen dienen dem Klienten dazu, dass Ressourcen wiederentdeckt werden und in den Stresssituationen entsprechend eingesetzt werden. Hier können unterschiedliche Möglichkeiten zur Erinnerung angewendet werden. Ein Beispiel könnte sein, dass die Ressourcen mit gewissen Symbolen in Verbindung gebracht werden. Zudem könnte man mit einem Anker arbeiten, der in der Situation die Ressourcen hervorruft und aktiviert.

Mögliche Fragestellung dazu könnten sein:

- Welche Fähigkeiten und Stärken haben Sie bereits in ähnlichen Situationen erfolgreich eingesetzt?
- Was können Sie auf vergangene Erfolge lernen und auf die aktuelle Stresssituation anwenden?
- Welche persönlichen Ressourcen können Sie nutzen, um diese Stressbelastung zu bewältigen?

3.2.3.2. Inneres Team

Menschen haben nicht nur eine Persönlichkeit in sich. So finden wir nicht nur eine „Stimme“, wenn wir in uns hineinhören. Es gibt unterschiedliche „Teammitglieder“ oder auch Anteile in uns, die je nach Situation mal aktiver sind und dann auch wieder nicht so aktiv. Der berühmte Psychologe und Kommunikationswissenschaftler Schulz von Thun nennt die unterschiedlichen Persönlichkeiten in uns „das innere Team“.

Der Klient wird dazu ermutigt, sein inneres Team miteinander sprechen zu lassen und zu notieren, welche Teammitglieder vorhanden sind.

Ziel ist es, dass alle Teammitglieder miteinander sprechen und sich die einzelnen Teammitglieder zukünftig steuern lassen und diese mal mehr oder weniger in den Vordergrund rücken zu lassen. Der Klient versetzt sich dafür während des Coachings in jede einzelne Rolle und beleuchtet das Problem aus deren Sicht.⁸ Häufig fällt dem Klienten es leichter, aus einer anderen Perspektive zu sprechen als von sich. Bei der Arbeit mit dem Inneren Team kann man sehr schön den Klienten in die einzelnen Anteile reinfühlen lassen und der Klient spricht dann für die einzelnen Anteile.

Die sogenannten Teammitglieder oder auch Anteile des Klienten können beispielsweise der Kritiker, der Neugierige, der Spontane, der Bedenkenträger, der Traurige oder der Perfektionist, u.v.m. sein. Wichtig ist, dass dem Klienten von den vermeintlich negativen Anteilen die positive Absicht vermittelt wird. Jeder Anteil hat auch etwas Positives. Zudem sollten die inneren Anteile aufgemalt werden und mit einem Gesichtsausdruck versehen werden. Die Persönlichkeit und Stimmung sollten deutlich zu erkennen sein. Im Falle der Stressbewältigung spielen innere Anteile wie der Perfektionist, die Fleißige, der Ehrgeizige, der Workaholic eine große Rolle. Häufig veränderten bereits das Bewusstsein und das Erkennen der positiven Absicht des Anteils den Umgang mit den inneren Anteilen und auch das Hineinversetzen in deren Rolle kann schon zu einer Veränderung führen. Hat der Klient einmal seine Teammitglieder aufgestellt und gesteuert, so fällt es ihm in der akuten Stressbelastung deutlich leichter mit ihnen zu kommunizieren und eigenständig seine Probleme zu lösen. Somit ist die Arbeit mit dem inneren Team eine sehr gute Strategie, mit der in der Stressbewältigung sehr gut und nachhaltig gearbeitet werden kann.

⁸ Vgl. Strobel, I., Burnoutprävention, 2018, S. 146.

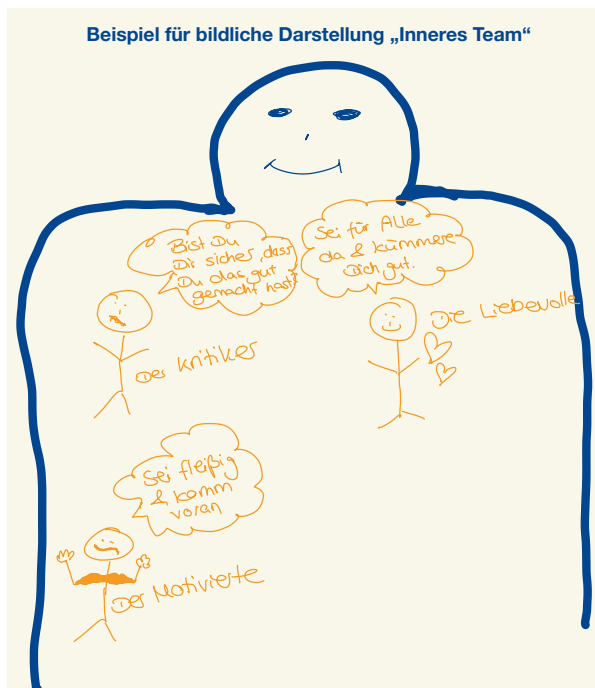


Abbildung 3: Beispiel für Arbeit mit dem inneren Team, eigene Darstellung

Mögliche Fragestellungen zum inneren Team könnten sein:

- Welche Anteile gibt es in Dir?
- Wie sieht dieser Anteil aus?
- Wo wäre der Anteil platziert?
- Was ist eine typische Aussage des Anteiles?
- Was ist die positive Absicht von diesem Anteil?
- Was bräuchte der Anteil eines anderen Anteiles, damit er etwas ruhiger wird?
- Welchen Anteil bräuchtest du noch?

3.2.4. Intervention & Veränderung

In der vierten Phase des Coachingprozesses geht es um die vorhandenen Optionen, Maßnahmen und um konkrete Veränderungen. So wurden in den vorherigen Phasen die Stressoren ausgearbeitet, Ressourcen gesammelt und es wurde rückblickend geschaut, wie ähnliche Situationen in der Vergangenheit gelöst wurden. Dem Klienten ist der Umfang seiner Stressbelastung deutlich geworden. Nun geht es darum, den Klienten darin zu unterstützen, dass er eigenständig Lösungsmöglichkeiten erarbeitet und diese auch umsetzen kann, das bedeutet, dass die Lösungsmöglichkeiten realistisch und machbar für den Klienten sein sollten.

In dieser Phase kann man auch sehr schön mit Metaphern oder auch mit einem Perspektivwechsel arbeiten, sodass der Klient auch aus anderen Blickwinkeln zur Lösungsfindung angeregt wird. Manchmal gelingt es Klienten leichter Lösungen oder Wertschätzungen sich selbst gegenüber auszusprechen, wenn der Klient die Perspektive wechselt.

Idealerweise hat der Klient durch die Sammlung der Ressourcen und Stressoren eigene Ideen zur Stressbewältigung und zum Umgang mit akuten Stressreaktionen. Hier könnten Beispiele sein, dass nach dem Coaching mit dem Inneren Team gelernt wurde, wie z.B. ein bestimmter Anteil mit einem anderen sprechen kann und sich dieser dann entsprechend beeinflussen lässt. Der entspannte Anteil im Klienten könnte

beispielsweise mehr Entspannung gerade in Form von Joggen, Meditation oder andere Aktivitäten gebrauchen.

Nach einem Ressourcencoaching ist der Klient in der Lage seine Ressourcen hervorzurufen, diese zu aktivieren und ganz bewusst in akuten Stresssituationen zur Stressbewältigung einzusetzen und dadurch die Stresssituation anders zu bewerten.

Mögliche Fragestellungen zur Intervention & Veränderung könnten sein:

- Welche Lösungsmöglichkeiten sehen Sie?
- Wenn jemand anderes mit Ihrem Problem zu Ihnen kommen würde, würden Sie ihm was raten?
- Wenn Sie 50% mehr Selbstvertrauen hätten, was würden Sie dann anders tun?

3.2.5. Abschluss

In der letzten Phase eines Coachingprozesses geht es darum, die Verbindlichkeit und Nachhaltigkeit herzustellen. Es ist wichtig, dass der Coach zwischendurch wertschätzend die Erkenntnisse des Klienten und selbst ausgesprochene Lösungsmöglichkeiten wiederholt und spiegelt. Beim Abschluss sollen die gesammelten Inhalte nun zu konkrete Handlungsschritte formuliert werden. Im Bereich des Ressourcencoachings können die herausgearbeiteten Ressourcen oder inneren Anteile und die Lösungsmöglichkeiten des vorherigen Coachingprozesses vertieft werden. Hier wird konkret danach gefragt, was noch für die Erreichung des Zieles benötigt wird. Zudem wird nach dem nächsten Schritt innerhalb der nächsten 24 Stunden oder Tagen gefragt.

Die Frage nach dem konkreten Schritt innerhalb eines Zeitraumes hat für den Klienten die Wirkung, dass die erarbeiteten Schritte verfestigt werden und das Coaching nachhaltig wirken kann.

Mögliche Fragestellungen für den Abschluss einer Coachingsitzung:

- Was möchten Sie innerhalb der nächsten 24 Stunden tun?
- Was benötigen Sie noch, um die ersten Schritte umzusetzen?
- Was brauchen Sie noch von mir?
- Wie merken Sie, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?

4. Fazit

Die Stressbelastung nimmt zu und ist in jeglichen Lebensbereichen vertreten. Stressbewältigung dient nicht nur im beruflichen Kontext, sondern auch Familien mit Kindern, sowie Familienkonstellationen mit Pflegesituationen sind von Stress geplagt. Die Arbeit zeigt auf, dass Stress immer mit mehreren Faktoren zusammenhängt und es nicht den einen Stress gibt. Stress wird subjektiv empfunden und kann bei unterschiedlichen Menschen unterschiedliche Reaktionen auslösen. Häufig spielen die unterschiedlichen Systeme eine erhebliche Rolle in der Bewertung des Stresses. Kommt es zur akuten Stressreaktion, sind häufig mehrere Systeme beteiligt.

Demnach ist die Stressbewältigung im Coaching nicht nur für Berufstätige, sondern auch für Privatpersonen durchaus sinnvoll. Ein Coaching zur Stressbewältigung hilft den Klienten somit seine eigenen Stressoren zu entdecken und diese dann gezielt zu bearbeiten, zu beseitigen oder zu erkennen, wie diese bei Bedarf reguliert werden können.

Bereits das Erkennen der Art des Stressors oder auch zu wissen, warum es ein Stressor ist, hilft schon, um die Situation neu zu bewerten.

In der Arbeit ist gut zu erkennen, wie intensiv sich mit der Ziel- und Auftragsklärung befasst wird. Ein erfolgreiches Stresscoaching ist erst bei klar definiertem Ziel und einem deutlichen Auftrag an den Coach möglich. So dass sich gerade in der Coachingphase „Ziel- & Auftragsklärung“ ein umfassender Überblick über die Thematik, das Problem, das System und die Gefühle gemacht werden sollte.

Sobald der Klient die Stressoren und für sich mögliche Lösungen erarbeitet hat, können diese immer wieder auf Stresssituationen angewendet werden und zu einem besseren Umgang mit Stress und akuten Stresssituationen führen.

Wichtig zu erwähnen ist auch, dass es zahlreiche Methoden für die Arbeit zur Stressbewältigung im Coaching gibt. Je nach Klienten, konkreten Anliegen und auch Systemumfang, können unterschiedliche Methoden und Tools genutzt werden.

Literaturverzeichnis

Kaluza, Gert (Stressbewältigung, 2023): Stressbewältigung – Das Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung, Marburg: Springer, 2023.

Strobel, Ingrid (Burnoutprävention, 2018): Stressbewältigung und Burnoutprävention – Einzelberatung und Leitfaden für Seminare, Stuttgart: Thieme, 2018.

<https://www.dbvc.de/der-dbvc/definition-coaching>, Zugriff: 19.10.25

<https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/psyche/emotionaler-gesundheitsreport-2025-mehr-sorgen-und-stress-1423285.html>, Zugriff: 29.10.25

Überwiegend wurden zur Recherche Mitschriften und Fotodokumentationen von den Seminarwochenenden bei InKonstellation genutzt.