

Abschlussarbeit von Ivonne Talmon l'Armée

Coachingkonzept mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Abgabe März 2026_Persönlichkeitsentwicklung

Ausbildung zum System Coach September 2025 – April 2026 in Stuttgart
In Konstellation Ausbildungsakademie

Inhalt

Einleitung	Seite 2
Zielgruppe, Kontaktaufnahme und Auftrag	Seite 3
Erstkontakt Gruppencoaching Teil 1	Seite 4 /5
Einzelcoaching	Seite 6/7
Gruppencoaching Teil 2	Seite 8/9
Schluss/ Quellenverzeichnis	Seite 10

Einleitung:

Im persönlichen Familienleben mit meinen heranwachsenden Kindern und ihren Freunden, wie auch im Freundeskreis mit deren Kinder, ist mir im Hinblick, der Berufswahl und den Herausforderungen um eine Bewerbung, ersichtlich geworden, dass Unterstützung für Entscheidungen, Erkennen von Stärken und Schwächen und das Herausfinden jedermanns Ressourcen, von großer Bedeutung ist.

Für junge Erwachsene, die mit der Schule, die Ihre tägliche Routine ist, im letzten Teil ihrer Schulbildung sind und auch schon das ein oder andere Praktikum absolviert haben, ist es von großer Schwierigkeit über den Rand des täglichen Musters zu schauen um für ein Beruf, ein Studium oder einer anderen Bildungsentwicklung sich zu entscheiden.

Selbstverständlich gibt es immer einige Ausnahmen, die immer genau ihr Ziel schon vor Augen haben und ihren Weg ohne Selbstzweifel bestreiten können.

Dass ist, was man sich für viele Heranwachsende wünscht und doch feststellt, dass Unsicherheit und die nötige Selbsteinschätzung fehlen.

Um jungen Menschen, ihren Eltern, den Lehrern und Berufsbegleiter eine hilfreiche Unterstützung anzubieten ist Coaching in dieser Lebensphase von großer Bedeutung.

Warum und wie gezielt Lösungen aussehen können, erläutere ich später.

Aus Lesbarkeitsgründen wird die männliche Form verwendet. Sie gilt für alle Geschlechter (m/w/d)

Zielgruppe, Kontaktaufnahme und Auftrag

Meiner Erfahrung als Elternbeirat und mit Einblick in die verschiedenen Schularten (SBBZ, Gesamtschule, Realschule und Gymnasium) möchte ich mich auf die Regelschulen beziehen. Den Sonderpädagogischen Bereich schließe ich aus, weil in dieser Schulart viele Schüler mit therapeutischem Hintergrund verschult sind. Das ist in der Regelschule nicht auszuschließen und im Gespräch abzufragen.

Gegebenenfalls ist es nicht mit allen Kindern in der Zielgruppe möglich.

Zielgruppe sind junge Menschen im Alter zwischen 16 und 24 Jahren.

Kontaktaufnahme über das Sekretariat der jeweiligen Schule, um mit der Schulleitung einen persönlichen Termin zu vereinbaren.

Vor Ort ist das Konzept von Gruppencoaching und Einzelcoaching vorzustellen.

Die Zielführung ist die Erarbeitung der Stärken und Ressourcen sowie gestärktem Auftreten z.B. bei Bewerbungen, für die Schüler/Studenten, die an dem Coaching teilnehmen. Bei Minderjährigen ist das Einverständnis der Eltern einzuholen.

Die Termine für die Coachings können während Klassengemeinschaftsstunden oder außerhalb der Schule stattfinden. Sollte ein Teil der Klasse/Kurses teilnehmen ist ein neutraler geschützter Raum notwendig. Den Auftrag erteilt die Schulleitung mit den Eltern, an den Eltern – oder Informationsabenden.

An diesem Eltern- oder Informationsabend der Klasse/Kurses ist es von Vorteil, wenn der Coach selbst anwesend ist und das Konzept und die Kosten vorstellt.

Nach Buchung des Coaching Konzepts werden Termine in Präsenz vereinbart, beginnend mit dem Gruppencoaching Teil 1, nach 2 Wochen die Einzelcoachings und ca. 10 - 14 Tage danach das Gruppencoaching Teil 2.

Die Gruppen haben zwischen 10 und 15 Teilnehmer, die bei Gruppencoachings miteinander arbeiten.

Erstkontakt Gruppencoaching Teil 1

Der Raum ist bestückt mit Flipchart, Tafel oder Metaplantafel. Zu Beginn läuft etwas Musik im Hintergrund, ein Willkommensschild mit dem Namen des Coachs sowie ein kleines Workbook liegt für jeden Teilnehmer aus.

Die Begrüßung und Vorstellung sind mit folgenden Vorgaben bestimmt:

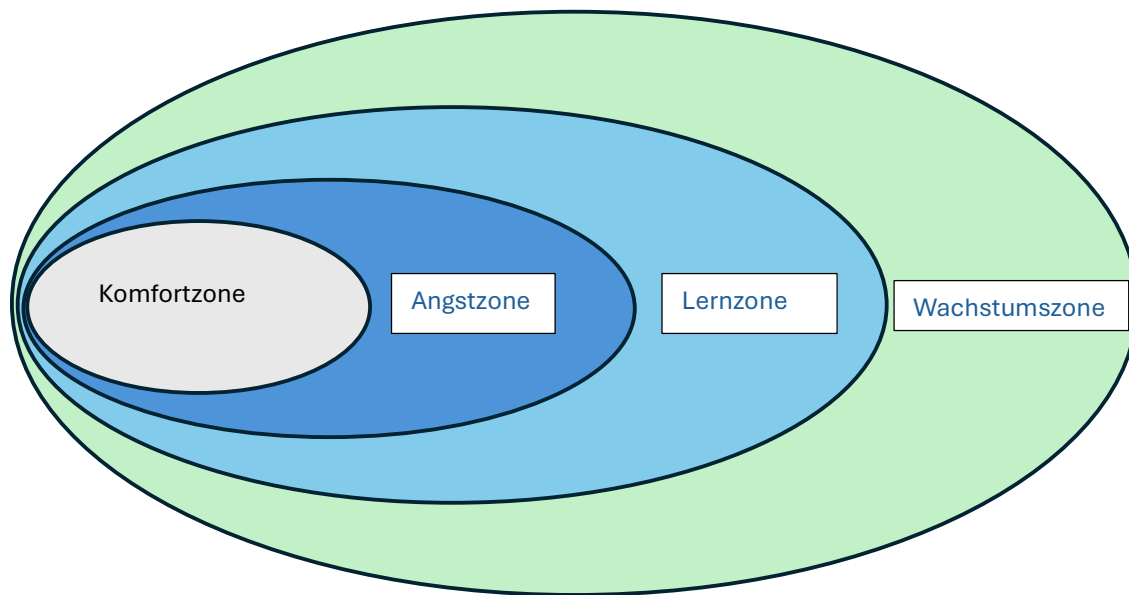
Vorname	Nachname	Alter	Lieblingssong
Lieblingsfach	Welcher Promi ist wichtig für mich	Wo war mein letzter Urlaub	Geschwister (älter oder jünger oder beides)
Lieblingsort	Lieblingstier	Hobbies	Mimik (wie bist du heute hier)

Der Coach stellt sich selbst vor, um den Teilnehmern den Einstieg zu erleichtern und eine lockere und offene Kontaktaufnahme zu schaffen.

Alle bekommen ca. 10 Minuten Zeit zum Ausfüllen, anschließend stellt sich jeder in der Gruppe vor.

Im zweiten Schritt erklärt der Coach, warum wir zusammenkommen. Wir erarbeiten Schritte, Techniken um bei Bewerbungen klar, aufrecht und mit dem Bewusstsein jedem Teilnehmer seiner Stärken aufzutreten. Wir beginnen mit der Komfortzone, Besprechung des Schaubilds anhand des Modells auf der Seite 5.

Die Komfortzonen-Modell*



Komfortzone	Angstzone	Lernzone	Wachstumszone
Kontrolle	Unsicherheit	Neue Skills	Zielerreichung
Gewohnheit	Ablehnung	Erfahrungen	Sinnfindung
Sicherheit	Ausreden	Selbstvertrauen	Selbstsicherheit
Routinen	Abbruch	Zonenausbau	Zufriedenheit

Die Gruppe wird in 3 Gruppen eingeteilt, die Teilnehmer schreiben auf Metaplankarten, was schon gut im Schul- oder Familienalltag gelungen ist zu lernen. In einer anderen Gruppe was schiefgegangen ist und in der dritten Gruppe was die Teilnehmer schon weiterbrachte, wenn Sie Herausforderungen meistern mussten.

Im Anschluss besprechen wir in der ganzen Gruppe, wo wir uns am liebsten aufhalten, wo wir schon mal waren, was uns zum Lernen bringt und wo wir bereits wachsen konnten.

Jeder schreibt für sich in seinem Workbook auf was ihn zweifeln lässt und wie diese negativen Gedanken in positive Glaubenssätze umformuliert werden können.

Zum Abschluss stellt der Coach Mantra Texte vor, was es zu bedeuten hat und verteilt Karten zum Beschriften in EC-Kartengröße. Die Hausaufgabe ist, eine Karte zu gestalten mit persönlichem Mantra, das dem Teilnehmer Mut machen soll. Der Coach fragt die Teilnehmer wie sie angekommen sind zu Beginn und wie sie jetzt nach Hause gehen.

Einzelcoaching

Für das Einzelcoaching pro Teilnehmer werden 60 Minuten angesetzt.

Mit der Zirkusübung* (Sabine Prohaska) wird eine Coachingmethode angewandt, bei der der Coachee eigene Berufswünsche entdeckt oder auch eine Wunschvorstellung entwickelt, Stärken- und Schwächen können hinterfragt werden und des Unbewussten Wissens genutzt werden.

Die Übung wird folgendermaßen eingeleitet: „Ich würde gerne mit Dir jetzt gleich zu Beginn eine Übung machen, die Dir möglicherweise auf den ersten Blick etwas eigenartig vorkommt. Hast du Lust mehr zu erfahren?“

Der Coachee ist meist neugierig und offen. Der Coach fragt weiter, ob er gerne zum Zirkus gehe, wenn er nickt oder wörtlich zustimmt, wird wie folgt weiter vorangegangen.

Der Coachee soll sich vorstellen, dass er sich irgendeinen Job im Zirkus aussuchen kann. Jede erdenkliche Aufgabe in diesem Rahmen kann gewählt werden. Es werden keinen Positionen vorgegeben, der Coach beschreibt ein möglich genaues Bild eines Zirkus und muntert den Coachee auf, sich in die Welt des Zirkus hineinzusetzen. Er wählt aus, in dem Bereich er besonders gerne arbeiten möchte und meint für den wäre er mit seinen Stärken geeignet.

Der Coachee soll die Position gut beschreiben.

Wie stellt sich der Coachee diese Aufgabe vor? Welche Stärken braucht er dazu? Wo hat er das schon mal nutzen können? Was würde ihm daran besonders gefallen? Es kann übertrieben werden in den Aussagen, es geht um die Einschätzung wo der Coachee sich sieht mit seiner Einschätzung.

Gemeinsam analysieren wir, ob es eine Aufgabe im Rampenlicht oder Hintergrund ist? Hat sie mit Menschen, Tieren oder Dingen zu tun? Übernimmt man leitende Aufgaben, ist die Aufgabe kreativer Natur oder will man für die Zuschauer was kreieren? Gibt es Dienstleistungen oder geht es um handwerkliche Dinge?

Der Coach notiert die Ausführung des Coachees, um sie im Anschluss gemeinsam durchzugehen und daraus Erkenntnisse abzuleiten. Die Übung leistet auf lustige Art und Weise Aspekte zur Berufswahl an die vorher nicht gedacht wurden.

Im Anschluss fragt der Coach, welche Schlussfolgerungen und Erkenntnisse der Coachee aus der Übung für seine Berufswahl nutzen konnte. Konnte er Parallelen zu anderen Tätigkeiten, die er schon für sich in Erwägung gezogen hat, erkennen? Eventuell kann ein klares Bild über die Zukunft erstellt werden mit den konkreten Schritten, die dafür notwendig sind.

Mit Zielorientierten Fragen, wie wird dein Leben mit dieser Berufswahl/Studium aussehen? Was für eine Erfüllung, ein Gefühl spürst du? Was muss als erstes, zweites usw. dafür getan werden?

Die aus der Beschreibung der erwählten Aufgabe im Zirkus, wiederholen der Stärken und Schwächen nochmaliges Bewusstmachen für den Coachee. Ressourcen werden verinnerlicht und nochmaliges Fragen nach dem Gefühl, wenn der Coachee das hört.

Mit dem Gefühl entlassen wir unseren Coachee und bereiten für den Abschluss nach dem Gruppencoaching Teil 2 (Seite 8) eine persönliche Zusammenfassung von der gemeinsamen Arbeit vor. Diese wird mit den Worten des Coachs formuliert, aus dem Erarbeiteten vom Gruppencoaching Teil 1 und dem Einzelcoaching:

Lieber Teilnehmer,

es war eine Freude, Dich im Kurs zu haben – weil Du (z.B. gut zugehört hast, gut mitgearbeitet, gut mitgewirkt hast), bei den Aufgaben warst Du aktiv dabei, hast Metakarten ausgefüllt, hast Beiträge präsentiert, hast Fragen gestellt.

Besonders schön, war (z. B. Deine klare Formulierung bei der Zirkusübung, Du hast folgende Stärken selbst an Dir erkannt)

Deine Energie war deutlich zu spüren bei (z.B. bei Dingen aus dem Gruppencoaching, das ist Dir gut gelungen.

Ich wünsche Dir für deine Zukunft viel Erfolg und Dein Mantra kann dir helfen, das erarbeitete in diesem Kurs umzusetzen.

Dein System Coach

Gruppencoaching Teil 2

In diesem Termin wird der Schwerpunkt auf das Auftreten und Erscheinen im Bewerbungsgespräch gelegt.

Die Gruppe wird wieder mit Musik und lockerer Atmosphäre begrüßt, der Coach fragt nach dem Wohlbefinden und nach dem Workbook. Dies hat wieder Platz für Gedanken und Notizen wie auch für eine Aufgabe, die im Laufe des Mittags gemacht wird.

Zu Anfang fragt, der Coach nach den gestalteten Mantra-Karten, was für Bedeutungen dahinter stecken für die Teilnehmer. Wer möchte kann es vorstellen.

Zur kommenden Übung und Einleitung werden 3 Gruppen mit der Aufgabe bestückt, was für das Auftreten zu einem Bewerbungsgespräch wichtig ist.

Was wünscht sich ein Arbeitsgeber?

Wie fühle ich mich wohl als Bewerber?

Was soll komplett vermieden werden?

Diese drei offenen Fragen werden in den Gruppen beantwortet und auf Metakarten notiert. Im Anschluss mit der Gruppe offen besprochen und jeder macht sich Notizen für sein eigenes Auftreten.

Um im Teil, was soll vermieden werden, eine Hilfestellung zu vermitteln, wird eine Übung für **Stimme und Aufregung** vermittelt. Die wird mit der *Geschichte mit dem Hammer, eingeleitet (s. Quellenverzeichnis)

Diese Geschichte* zeigt, dass in der verbalen und nonverbalen Kommunikation entscheidend eine Rolle spielt, was und wie eine Information ankommt. Ziel ist es der Gruppe bewusst zu machen, wie die eigene **Stimme** klingen kann, um Signale zu senden.

Die *Idee der Übung ist aus verschiedenen Vertonungen an Gefühlen vom Tonträger abzuspielen und die Gruppe erratet, welches Gefühl gemeint ist.

Beispiele können Gelassenheit, Traurigkeit, Stolz, Begeisterung, Langeweile, Ekel, Aufregung, Beleidigung, Unsicherheit, Interesse, Nervosität sein, die erraten werden.

Die Frage, wie hört es sich für euch an, um über das Empfangen von dem Abgespielten Tonträger zu diskutieren, um Klarheit über Signale im eigenen Bewerbungsgespräch zu realisieren, was der Teilnehmer vermeiden oder bevorzugt einsetzen kann.

An dieser Stelle wird eine Pause angekündigt.

Die **Aufregung** nimmt einher, bei Prüfungen und Bewerbungsgesprächen. Für dieses *Coaching – Tool erklärt der Coach wie die Atmung eingesetzt werden kann zur Stressbewältigung und rascher Entspannung.

Das Zwerchfell und damit ist die Bauchatmung gemeint, ist der Hauptmuskel bei der die Lunge zu rund 80% gefüllt und der Körper mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird.

Die Zwerchfellatmung fördert eine regelmäßige und natürliche Atembewegung, die das Nervensystem stärkt und den Körper entspannt.

Für die Gruppe machen wir verschiedenen Zwerchfellmuskeltrainings, die auch zu Hause geübt werden können, damit in Stresssituationen die Regulierung des Nervensystems praktiziert werden kann.

Übung 1:

Lippenbremse: Gleichmäßiges und langsames Atmen, mit leicht geöffneten Lippen und somit ein Widerstand für den Luftstrom bietet.

Übung 2:

Mit einem Strohhalm wird beim Einatmen Widerstand geleistet, in 2 Sekunden ein und durch die in Übung 1 gelernte Lippenbremse wieder ausgeatmet. Dies kann 3x10 Wiederholungen gemacht werden.

Übung 3:

Riechen: Die Teilnehmer stellen sich einen angenehmen Duft vor, kann auch vom Coach mitgebracht werden, 2 – 3 Duftöle. Abfrage wer es möchte und evtl. allergisch ist. Mit dem geschlossenen Mund atmet man genussvoll ein. Das Zwerchfell wird hier gut spürbar.

Möglichkeiten sind auch Lachen, Singen oder ein Blasinstrument spielen. *

Die Teilnehmer machen ihre Notizen was ihnen am besten in einer bevorstehenden Prüfung oder eines anstehenden Bewerbungsgesprächs helfen kann.

Mit dieser lustigen Übungsphase lenkt der Coach den letzten Abschnitt des Mittags ein.

Der Coach hat für jeden Teilnehmer eine Zusammenfassung nach dem Einzelcoaching vorbereitet. Auch eine Playlist mit den Lieblingssongs der Teilnehmer. Alle erarbeiteten Stärken und Ressourcen werden für jeden einzelnen Teilnehmer mit seinem Lieblingssong im Hintergrund abgespielt und vorgelesen.

Dieser Überraschungseffekt soll als würdigen Abschluss in Erinnerung bleiben und damit verabschiedet sich der Coach.

Abschluss /Quellenverzeichnis

Warum Coaching in der Gruppe, das fördert die Dynamik zur Findung von Lösungen und dem Gemeinschaftsgefühl. Im Sinne der Teilnehmer, ich habe nicht allein das Problem und ich habe im Anschluss des Kurses ein gestärktes Gefühl und mit dem Workbook die eigenen Gedanken immer zum Nachlagen.

Die erarbeiteten Fragen mit der beschrifteten Metaplantafel aus dem Gruppencoaching Teil 1 und 2 werden als Fotoprotokoll zur Verfügung gestellt.

Das Einzelcoaching ermöglicht das intensive Eingehen auf jeden Teilnehmer, damit im letzten Teil des Gruppencoaching Teil 2 die Stärken in schriftlicher Form mitgegeben werden können. Der Überraschungseffekt zählt auf die Intensität des Kurses ein.

Dieses Konzept kann erweitert werden, um weitere Bausteine für das Selbstwertgefühl und die Persönlichkeitsentwicklung zu leisten. Weiteres Ziel ist mit den Eltern oder dem Klienten weitere Sitzungen jederzeit möglich zu machen. Hier hat der Coach, mit dem nötigen und unterschrieben Datenschutzhinweis, jederzeit die Möglichkeit den Kontakt wieder aufzunehmen, wenn das gewünscht wird.

Der vertriebliche Ansatz ist mitunter für den Coach dahingehend von Vorteil, das Konzept preislich günstiger anzubieten, als es den zeitlichen Aufwand wertig ist. Attraktivität im Schulkontext ist wesentlich für Eltern und Lehrer, die sich das auch leisten wollen für Ihre Kinder, somit ist die Sicherstellung der Neukundenakquise für den Coach akquiriert.

Quellenverzeichnis:

Komfortzonen-Modell, Idee aus dem Modul 2 Grundlagen bei In-Konstellation, Zeichnung über Word

Bücher:

Sabine Prohaska, Coaching in der Praxis, Paderborn, Junfermann Verlag, 2013, Seite 22 (Zirkusübung)

Tina Gruber/ Therapie-Tools Ressourcenaktivierung. Beltz, PVU in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel, 2020, Seite 28 (Geschichte mit dem Hammer), Seite 136 (Meine Stimme), Seite 178-181 (Die Atmung)