

Das Selbstbild im Spannungsfeld zwischen Realität und Ideal

-

Eine Betrachtung aus Coachingperspektive



Abschlussarbeit Systemische Coaching Ausbildung

Ausbildungsinstitut InKonstellation

September 2025 – April 2026

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Begrifflichkeiten.....	4-5
3. Entstehung Selbstbild.....	6-7
4. Gesellschaftlicher Druck	8
5. Wie Coaching unterstützen kann	9-10
6. Persönliche Schlussfolgerung	10
7. Quellenangaben	11

Einleitung

Immer wieder begegnen mir in meiner Arbeit als Sozialarbeiterin und Human Design Beraterin Menschen, die das Gefühl haben, sich von sich selbst entfernt zu haben. Häufig fehlt zunächst die Klarheit, dieses Gefühl einordnen zu können. Es äußert sich eher als diffuses Empfinden von Unzufriedenheit, Überforderung oder innerer Leere.

In Gesprächen zeigt sich häufig, dass hinter diesen Empfindungen eine Diskrepanz zwischen dem steht, was Menschen gerne wären, und dem, wie sie sich tatsächlich erleben. Zwischen Real-Selbst und Ideal-Selbst entsteht dabei ein Spannungsfeld, das zu Selbstzweifeln, innerem Druck oder Erschöpfung führen kann.

In einer Zeit, die stark von Leistungsorientierung, Vergleich und Selbstoptimierung geprägt ist, scheint dieser innere Konflikt für viele Menschen zu einem festen Bestandteil ihres Erlebens geworden zu sein. Der Blick richtet sich häufig auf ein vermeintlich „besseres“ Selbst, ohne wahrzunehmen, dass sich dahinter oft eine tiefe Sehnsucht nach Selbstwirksamkeit und Selbstakzeptanz verbirgt.

Coaching kann in diesem Spannungsfeld einen wertvollen Raum der Begegnung mit sich selbst eröffnen. Durch die Auseinandersetzung mit Gefühlen, Bedürfnissen und der eigenen Selbstwirksamkeit können neue Perspektiven entstehen und Verantwortung für die eigene Entwicklung übernommen werden.

Ziel dieser Abschlussarbeit ist es zu beleuchten, wie Coaching Menschen dabei unterstützen kann, die Diskrepanz zwischen Real-Selbst und Ideal-Selbst wahrzunehmen, zu verstehen und zunehmend zu integrieren.

Zunächst werden dafür zentrale Begrifflichkeiten und theoretische Grundlagen dargestellt. Anschließend wird betrachtet, welchen Einfluss gesellschaftliche Rahmenbedingungen auf das Selbstbild haben können. Darauf aufbauend wird beschrieben, wie Coachingprozesse Menschen in diesem Spannungsfeld unterstützen können.

Da viele dieser Themenfelder sehr umfassend sind, stellt diese Arbeit bewusst einen kompakten Überblick dar, der in einem abschließenden persönlichen Fazit zusammengeführt wird.

Begrifflichkeiten

Wenn wir von Begrifflichkeiten wie dem Selbstbild sprechen, ist es unvermeidbar Carl Rogers, einer der Begründer der humanistischen Psychologie, zu nennen.

Die personenzentrierte Theorie von Carl Rogers beschreibt, dass unser Selbstkonzept - also unsere innere Vorstellung von uns selbst - durch zwischenmenschliche Begegnungen, Interaktionen und daraus resultierenden Erfahrungen entsteht und sich im Laufe des Lebens weiterentwickelt. Zwei grundlegende Bestandteile des Selbstkonzepts sind Das Real-Selbst und das Ideal-Selbst.

Das *Real-Selbst* steht für das tatsächliche Bild, das eine Person von sich selbst, dem was sie ist und was sie kann, hat.

Das *Ideal-Selbst* steht für das Bild, wie eine Person gerne sein möchte.

Ist die Rede von *Selbstkonsistenz*, beschreibt das, die Balance und Stimmigkeit zwischen Real- und Ideal-Selbst.

Selbstinkonsistenz tritt dann auf, wenn Real- und Ideal-Selbst nicht übereinstimmen-

Das *Selbstkonzept* entwickelt und prägt sich durch verschiedene Einflüsse im Laufe unseres Lebens. (<https://knowunity.de/knows/psychologie-personenzentrierte-theorie-nach-carl-rogers-d1bafed2-0755-468f-825e-155e1622cefd>, 13.01.2026, 11:48Uhr). Selbstkonzept beschreibt den Inhalt unseres Selbst, also als Wissen von dem, wer wir sind (Sozialpsychologie, S.150). Die Wahrnehmung unserer Gedanken, Überzeugungen und unsere Persönlichkeitseigenschaften (Sozialpsychologie, S.183).

Selbstwert- Der Wunsch, mit uns selbst zufrieden zu sein. Das Selbstwertgefühl beschreibt das Ausmaß mit dem man sich selbst als gut, kompetent und anständig betrachten kann. (Sozialpsychologie, S.19).

Wenn wir nun geklärt haben, was im Folgenden unter Real-Selbst und Ideal-Selbst zu verstehen ist, schauen wir uns die Bedeutung von Coaching an.

Zentrale Merkmale des *systemischen Coachings* sind unter anderem die Kontextsensibilität, Ressourcenorientierung, Zirkularität und Selbststeuerung.

Kontextsensibilität steht im Verständnis für den systemischen Ansatz, dafür, dass der Coachee als Teil eines sozialen Systems gesehen wird.

Ressourcenorientierung meint das gezielte fokussieren auf vorhandene Kompetenzen und Stärken.

Zirkularität im Coaching beschreibt das Verständnis, dass Erleben, Denken und Handeln sich wechselseitig beeinflussen und Veränderungen nicht linear verursacht, sondern in Beziehungsmustern ausgelöst werden.

Selbststeuerung meint in diesem Zusammenhang, dass ein Coaching-Prozess die Selbstwirksamkeit fördert und durch den Coach lediglich eine Prozesssteuerung in einem geschützten Reflexionsraum stattfinden kann (<https://coaching-akademie-stuttgart.de/systemisches-coaching/#coaching> 13.01.2026, 9:56Uhr).

Entstehung Selbstbild

Das Selbstkonzept von Kindern verändert sich stark mit voranschreitendem Alter und gewinnt immer mehr an Komplexität. Je älter Kinder werden, desto mehr beziehen sie innere Eigenschaften, soziale Beziehungen sowie Rückmeldungen außenstehender Menschen in ihr Selbstbild mit ein und lernen eigene Schwächen und Stärken realistischer einzuschätzen.

Nach Eric Eriksson ist die Adoleszenz eine zentrale Phase der Identitätsentwicklung. Jugendliche müssen verschiedenste persönliche, soziale und ideologische Festlegungen erproben. Die Entwicklung der Identität wird dabei von vielen Faktoren beeinflusst, darunter zum Beispiel persönliche, familiäre, kulturelle und historische (Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter; S. 618).

Während sich das Selbstbild in der Kindheit und Jugend schrittweise zunehmend differenziert, ist der Prozess mit dem Übergang ins Erwachsenenalter keineswegs abgeschlossen. Im Spannungsfeld zwischen biografischen Erfahrungen, sozialen Rollen, beruflichen Anforderungen und persönlichen Wertevorstellungen wird das bestehende Selbstbild immer wieder herausgefordert. Durch Entscheidungen, Krisen und Übergänge, werden Anpassungs- und Integrationsleistungen immer wieder notwendig.

Um zu begreifen, wer wir sind, wie wir geworden sind oder wie wir uns weiterentwickeln können, ist es notwendig sich mit der persönlichen Entwicklung auseinander zu setzen. Diese und andere Fragen, werden sich uns in den verschiedenen Abschnitten unseres Lebens immer wieder stellen und erfordern eine authentische Antwort. Sein Selbstbild zu erkunden und unterschiedliche Aspekte der Persönlichkeit neu einzuordnen kann dabei helfen, Verständnis für sich und gemachte Erfahrungen aus der Vergangenheit zu schaffen und Frieden zu schließen (Das eigene Selbstbild erkennen und entfalten, S. 9).

Die Erwachsene Identität zeichnet sich durch eine Unabhängigkeit aus und lässt das Selbstbild als "das eigene" erlebbar werden (Das eigene Selbstbild erkennen und entfalten, S. 13).

Dabei ist das Ideal-Selbst ist nicht grundsätzlich negativ zu bewerten. Es spiegelt Wünsche, Werte und Entwicklungsziele wieder. Problematisch wird es erst dann, wenn es zu einer Überanpassung kommt, um äußeren oder inneren Erwartungen zu entsprechen.

In unserem Selbstbild verbirgt sich also alles, was wir über uns zu wissen glauben und unser gesamtes Leben orientiert sich danach. Wenn wir nun vorhaben uns weiterzuentwickeln, für unsere Interessen einzustehen und selbstwirksam voran zu schreiten, ist es von großer Bedeutung, unsere Gewohnheiten, Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und die Annahmen über uns selbst zu hinterfragen (Dein neues Selbstbild, S. 12).

Unsere Umwelt hat Einfluss auf uns. Täglich sind wir den verschiedensten Reizen ausgesetzt und wir wissen nie, welche Überraschung das Leben als nächstes für uns bereithält. Manchmal schreiten wir optimistisch und erfolgreich voran, manchmal erleiden wir Rückschläge. Das wir die Wahl haben unser Leben selbstwirksam und verantwortungsbewusst in die Hand zu nehmen, erleichtert es uns nicht immer den besten Weg zu finden (Dein neues Selbstbild, S. 12).

Im Laufe unseres Lebens fangen wir an, unser erarbeitetes Selbstbild an einem Idealbild zu messen. Anhand unserer Wahrnehmung von äußeren Einflüssen, entwickeln wir ein Idealbild davon, wie wir gerne sein wollen. Wir streben danach eine Übereinstimmung zu schaffen zwischen unserem Selbst- und dem Ideal-Bild.

Gelingt uns dies nicht in einem ausfüllenden Maße, kommt es zu einem Ungleichgewicht und wir sind unzufrieden. Damit entsteht eine Unstimmigkeit zwischen Selbst- und Ideal-Selbst, also einer Selbstdiskrepanz. Es ist wissenschaftlich belegt, dass dies zu unangenehmen Gefühlen und Selbstzweifel führt. Wie stark diese Ausprägungen sind, hängt sehr von der Intensität der Diskrepanz ab. Auf der anderen Seite, führt eine Übereinstimmung der beiden Bilder zu angenehmen Gefühlen und einem gesteigerten Wohlbefinden. Neben dem bereits erläuterten Selbstbild, das sich am Idealbild Orientierung sucht, gibt es auch das Fremdbild. Dies wird bestimmt durch das Bild, das Fremde von uns haben. Es entsteht durch die Bewertung und Gefühle uns gegenüber und wie andere Menschen uns sehen. Das Fremdbild bekommt dann eine Bedeutung, wenn Menschen uns gegenüber Äußerungen treffen, die negativ oder positiv behaftet sind.

Unser Selbstwert kann dadurch also sowohl gestärkt als auch geschwächt werden.

Daraus resultiert, dass ein instabiles oder stabiles Selbstbild mehr oder weniger stark beeinflusst werden kann.

Unser Verhalten kann sich dann darauf ausrichten zu gefallen, um die Wahrnehmung zu korrigieren. Dabei ist zu berücksichtigen, dass Fremd- und Selbstbild nie vollständig übereinstimmen können (Dein neues Selbstbild, S. 18-20)

In diesem Zusammenhang möchte ich kurz auf das Johari-Fenster verweisen. Das Johari Fenster, von dem amerikanischen Sozialpsychologen Joseph Luft und Harry Ingham, ist ein Modell, das die unterschiedlichen Ebenen der Selbst- und Fremdwahrnehmung beschreibt. So zeigt sich, dass es einen Teil der Wahrnehmung gibt, der uns selbst unbekannt bleibt. Damit beschreibt der blinde Fleck Eigenschaften in der Persönlichkeit, die sich unserer Wahrnehmung entziehen, unserem Umfeld dagegen bekannt sind (Skript, InKonstellation, 2026, Modul4 S.).

Ein Interessanter Fakt ist, dass unser Selbstbild die meiste Zeit im Hintergrund unserer Aufmerksamkeit bleibt. Hier kommt jedoch wieder die Tatsache ins Spiel, dass dies nur solange der Fall ist, bis wir eine Diskrepanz erleben, die unser Selbstbild in Frage stellt oder bedroht (Das eigene Selbstbild erkennen und entfalten, S.14-15)

Gesellschaftlicher Druck

Bis hierhin wurde deutlich, dass sich das Selbstbild im Laufe des Lebens entwickelt und durch vielfältige Einflüsse geprägt wird. Es ist kein statisches Konstrukt, sondern ein fortlaufender Entwicklungsprozess.

Betrachtet man die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen der Gegenwart, wird deutlich, dass Menschen heute mit einer Vielzahl an Erwartungen konfrontiert sind. Ein Beispiel dafür ist der Einfluss sozialer Medien und die damit verbundene sogenannte Hustle Culture. Dieser Begriff beschreibt eine Lebens- und Arbeitsweise, die stark vom unermüdlichen Streben nach Erfolg, Produktivität und Wachstum geprägt ist.

In sozialen Medien werden häufig idealisierte Lebensentwürfe präsentiert, in denen beruflicher Erfolg, Selbstoptimierung, Gesundheit, persönliche Erfüllung und soziale Anerkennung gleichzeitig erreicht werden sollen. Diese Darstellungen können den Eindruck erzeugen, dass ein gelungenes Leben nur durch permanente Leistungsfähigkeit und kontinuierliche Weiterentwicklung möglich ist.

Gleichzeitig erleben viele Menschen widersprüchliche gesellschaftliche Erwartungen. Sie sollen leistungsfähig, flexibel und erfolgreich sein, gleichzeitig aber auch achtsam, ausgeglichen und sozial verantwortlich handeln. Diese Vielzahl an Anforderungen kann dazu führen, dass Menschen ihr eigenes Selbstbild zunehmend an äußeren Idealen ausrichten.

Auch Rollenbilder befinden sich im Wandel. Traditionelle Erwartungen verändern sich, gleichzeitig entstehen neue Ansprüche. Viele Menschen erleben daher einen inneren Spannungsraum zwischen persönlichen Bedürfnissen, gesellschaftlichen Erwartungen und individuellen Lebensentwürfen.

Hinzu kommen weitere Einflussfaktoren wie wirtschaftliche Unsicherheiten, globale Krisen, Medienkonsum oder gesellschaftliche Diskurse. Diese können das persönliche Sicherheitsgefühl und damit auch das eigene Selbstbild beeinflussen.

An dieser Stelle ließe sich anhand zahlreicher Studien vertiefen, welchen Einfluss Medien, gesellschaftliche Entwicklungen oder soziale Vergleichsprozesse auf das Selbstbild haben können. Für den Rahmen dieser Arbeit genügt jedoch die Feststellung, dass diese Einflüsse existieren und für viele Menschen eine Rolle spielen.

Im folgenden Abschnitt wird daher der Fokus darauf gelegt, wie Coaching Menschen dabei unterstützen kann, mit diesem Spannungsfeld zwischen Selbstbild, Idealbild und äußeren Erwartungen umzugehen.

Wie Coaching unterstützen kann

Wenn man sich bewusst macht, dass negative Informationen viel schneller Platz in unserem Selbstbild finden, als positive, sind wir schon an dem ersten Punkt, an dem Coaching unterstützen kann.

In einer Coaching Session öffnet sich ein geschützter und wertschätzender Raum für unser Selbstbild. Mit unterschiedlichsten Methoden kann der Coach den Prozess begleiten, in dem der Coachee Fähigkeiten, Stärken, Überzeugungen und Werte sowie innere und äußere Ressourcen sichtbar und erlebbar werden lässt. Das was im Alltag im Hintergrund unserer Aufmerksamkeit liegt, wird aktiv hervorgebracht (das eigene Selbstbild erkennen und entfalten S15).

In einer Coaching-Session kann ein geschützter und wertschätzender Raum entstehen, in dem sich Menschen ihrem Selbstbild bewusst zuwenden können. Durch gezielte Fragen, Reflexion und unterschiedliche Methoden wird das sichtbar gemacht, was im Alltag häufig im Hintergrund der Aufmerksamkeit bleibt. Fähigkeiten, Ressourcen, Überzeugungen und Werte können so wieder bewusst wahrgenommen werden.

Die Rolle des Coaches besteht dabei nicht darin, Lösungen vorzugeben oder das Selbstbild zu bewerten. Vielmehr begleitet der Coach den Prozess als wohlwollender und interessierter Gesprächspartner, der Denkräume eröffnet und neue Perspektiven ermöglicht. Ziel ist es, Bewusstheit zu fördern und die Selbstwirksamkeit des Coachees zu stärken.

Durch aktives Zuhören, gezielte Fragen, Spiegeln und Reframing wird der Coachee eingeladen, sowohl sein aktuelles Selbstbild als auch sein Idealbild zu erkunden. Dabei geht es nicht darum, das Idealbild aufzulösen oder zu „korrigieren“. Häufig enthält es wichtige Hinweise auf Werte, Bedürfnisse oder Entwicklungsschritte. Es kann daher als bedeutender Teil des inneren Systems verstanden werden.

Der konstruktivistische Ansatz geht davon aus, dass unser Selbstbild nicht aus objektiven Wahrheiten besteht, sondern aus Erfahrungen, Bewertungen und Erwartungen, die wir im Laufe unseres Lebens gesammelt haben. Im Coaching bedeutet dies, dass es nicht darum geht, ein „richtiges“ Selbstbild zu entwickeln, sondern die bestehenden inneren Bilder sichtbar zu machen und zu prüfen, welche davon heute noch hilfreich sind.

Durch Reflexion und Perspektivwechsel kann ein differenzierteres Verständnis entstehen. Integration wird möglich, wenn Menschen ihre inneren Bilder neu ordnen und zu einer stimmigeren Verbindung zwischen Real-Selbst und Ideal-Selbst gelangen.

Für die praktische Arbeit im Coaching können unterschiedliche Methoden eingesetzt werden.

So kann beispielsweise in der Anteilsarbeit ein innerer Dialog zwischen verschiedenen inneren Stimmen entstehen, die unterschiedliche Bedürfnisse oder Erwartungen vertreten.

Beim Inneren Team werden verschiedene Persönlichkeitsanteile sichtbar gemacht, die im Zusammenhang mit dem Selbstbild eine Rolle spielen können.

Auch Bodenanker können hilfreich sein. Dabei werden beispielsweise Real-Selbst und Ideal-Selbst räumlich im Raum dargestellt, sodass Unterschiede und Spannungen körperlich erlebbar werden.

Darüber hinaus kann Externalisierung dazu beitragen, innere Bilder nach außen sichtbar zu machen. Gedanken, Gefühle oder innere Erwartungen werden dadurch greifbarer und können leichter reflektiert werden.

Letztlich ist jedoch nicht allein die Methode entscheidend. Von zentraler Bedeutung ist vor allem die Haltung des Coaches: eine wertschätzende, offene und neugierige Begleitung, die dem Coachee ermöglicht, sich selbst auf neue Weise zu begegnen.

Persönliche Schlussfolgerung

Die Auseinandersetzung mit dem Spannungsfeld zwischen Real-Selbst und Ideal-Selbst hat mir noch einmal deutlich gemacht, wie bedeutsam Räume sind, in denen Menschen sich selbst reflektieren und neu begegnen können. Coaching kann dabei unterstützen, innere Bilder bewusster wahrzunehmen, ihre Entstehung nachzuvollziehen und einen stimmigeren Umgang mit ihnen zu entwickeln.

Dabei geht es aus meiner Sicht weniger darum, sich ständig zu optimieren oder ein vermeintlich besseres Selbst zu erreichen. Vielmehr kann Coaching dazu beitragen, vorhandene Ressourcen zu erkennen, Erfahrungen zu integrieren und die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken.

Eine wertschätzende, offene und interessierte Haltung des Coaches und das daraus entstehende Vertrauen, bildet dafür die Grundlage. Sie ermöglicht es, Prozesse der Selbstreflexion anzustoßen und Menschen dabei zu begleiten, mehr Klarheit, Selbstakzeptanz und innere Stimmigkeit zu entwickeln.

Quellenangabe

INKONSTELLATION Skript, Systemische Coachinausbildung, 2025/2026

Aronson Elliot, Wilson Timothy D., Akert Robin M., Sozialpsychologie, 4. Aktualisierte Auflage. München, ps psychologie, 2004

Siegler Robert, DeLoache Judy, Eisenberg Nancy, Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter, 1. Auflage. München, Spektrum Akademischer Verlag, 2005

Blickhan Daniela, Das eigene Selbstbild erkennen und entfalten – Coaching mit dem Persönlichkeits-Panorama. Paderborn, Junfermann Verlag, 2024

Wragge Sarah, Dein neues Selbstbild – wie die klare Sicht auf dich selbst dein Leben verändert. München, IRISIANA , 2024

<https://coaching-akademie-stuttgart.de/systemisches-coaching/#coaching>, 13.01.2026, 9:56 Uhr

<https://knowunity.de/knows/psychologie-personenzentrierte-theorie-nach-carl-rogers-d1bafed2-0755-468f-825e-155e1622cefd>, 13.01.2026, 13:15 Uhr