

Abschlussarbeit im Rahmen der Weiterbildung zum Systemischen Coach

# Welche Möglichkeiten bietet systemisches Coaching zur Stärkung von Ressourcen und Förderung von Resilienz bei Menschen mit chronischen Erkrankungen?

Johanna Keller

eingereicht am 19.02.2025

Ausbildungsinstitut

InKonstellation GmbH

## Inhalt

1. Einleitung .....	3
2. Chronische Erkrankungen als Lebenskontext .....	3
3. Abgrenzung und professioneller Rahmen .....	4
4. Grundpfeiler des Systemischen Coachings .....	4
5. Haltung und Rolle des systemischen Coaches .....	5
6. Ressourcenorientierung und Lösungsorientierung .....	6
7. Resilienz aus systemischer Perspektive .....	7
8. Konkrete Methoden im Coaching Prozess .....	8
8.1 Selbstwirksamkeit .....	8
8.2 Selbstwahrnehmung.....	10
9. Fazit und Ausblick .....	11
Literaturverzeichnis .....	13

# 1. Einleitung

Das Auftreten sowie die anschließende Diagnose einer chronischen Krankheit stellen für viele Betroffenen einen tiefgreifenden Einschnitt dar und erzeugen eine neue Lebensrealität mit langfristigen Veränderungen. Neben medizinischen Fragestellungen rücken auch Auswirkungen auf soziale Strukturen, berufliche Rollen, persönliche Zukunftsvorstellungen sowie das eigene Selbstbild in den Fokus. Neue Handlungsspielräume müssen geschaffen werden und oftmals ist der künftige Weg geprägt von eingeschränkter Planbarkeit und Nicht-Linearität. Das Zusammenspiel zwischen Körper, Psyche und sozialem Kontext spielt hierbei eine entscheidende Rolle.

Systemisches Coaching ist ein Unterstützungsformat, welches nicht die medizinische Versorgung zum Ziel hat, sondern ergänzend bei der Stärkung von Ressourcen und der Förderung von Resilienz eingesetzt werden kann. Es handelt sich nicht um einen problemorientierten Ansatz, sondern ist ein lösungsorientierter Ansatz, bei dem der Coach die Klientin dabei unterstützt, selbstbestimmt an ihren Themen zu arbeiten und den Fokus auf bereits funktionierende Aspekte ihres Lebens zu setzen.

Ziel dieser Arbeit ist es, aufzuzeigen, welche Möglichkeiten systemisches Coaching bietet, um Menschen mit chronischen Erkrankungen zu unterstützen. Im Mittelpunkt steht dabei die Stärkung von Ressourcen und insbesondere die Förderung von Resilienz. Der Schwerpunkt liegt auf dem systemischen Coaching. Eine medizinische Betrachtung chronischer Erkrankungen erfolgt nicht. Die zentrale Leitfrage lautet: Welche Möglichkeiten bietet systemisches Coaching zur Stärkung von Ressourcen und zur Förderung von Resilienz bei Menschen mit chronischen Erkrankungen?

## 2. Chronische Erkrankungen als Lebenskontext

Im Unterschied zu akuten, kurzfristigen Krankheitserscheinungen zeichnen sich chronische Erkrankungen durch einen langfristigen Verlauf mit nur begrenzten Kontrollmöglichkeiten aus. Da chronische Erkrankungen in der Regel nicht heilbar sind, erfordern diese von Betroffenen einen kontinuierlichen Anpassungsprozess. Häufig sind körperliche Einschränkungen eine Folge ebenso eine geringere Leistungsfähigkeit.

Gleichzeit bestehen weiterhin Lebensbereiche, die aktiv gestaltet werden können. Betroffene befinden sich häufig in einem Spannungsfeld zwischen Begrenzung und Entwicklung. Chronische Erkrankungen verlaufen bei jeder Person individuell, weshalb Verallgemeinerungen nur eingeschränkt möglich sind.

Häufig wechseln sich Phasen der Stabilität und Phasen der Verschlechterung in Schüben oder Wellen ab, was Unsicherheit bezüglich des Krankheitsverlaufs mit sich bringt. Diese Unsicherheit wirkt sich oftmals auf andere Lebensbereiche aus, beispielsweise das

Treffen von Entscheidungen, die Lebensplanung oder auch Selbstwahrnehmung und Handlungsfähigkeit

### 3. Abgrenzung und professioneller Rahmen

Systemisches Coaching ist klar von Psychotherapie oder medizinischen Behandlungen abzugrenzen. Es verfolgt keinen heilenden Auftrag, sondern richtet sich an psychisch stabile Personen. Die Behandlung psychischer Erkrankungen gehört nicht zum Aufgabengebiet des systemischen Coachings. Es kann jedoch Sinn ergeben, Klientinnen, die sich in Psychotherapie befinden, zusätzlich mit systemischem Coaching zu unterstützen. Beispielsweise im Kontext chronischer Erkrankungen kann dies hilfreich sein, um Handlungsmöglichkeiten im Alltag zu erweitern. Hierbei spielen eine offene Kommunikation und Themenabgrenzung zwischen Klientin und Coach sowie möglicherweise zwischen Psychotherapeut und Coach eine wichtige Rolle. Dem systemischen Coach selbst muss seine Rolle klar sein und er muss im Zweifelsfall für diese einstehen und sich klar abgrenzen.

Zu Beginn des Coachingprozesses sollte der Coach sowohl die Möglichkeiten des systemischen Coachings darlegen als auch die Grenzen betonen, um die Erwartungen der Klientin zu managen. Der Coach trägt nicht die Verantwortung für die Ergebnisse oder Entscheidungen der Klientin, sondern ist für die Einhaltung eines professionellen Prozesses verantwortlich.

### 4. Grundpfeiler des Systemischen Coachings

Zentraler Ansatz, der dem systemischen Coaching zugrunde liegt, ist es, den Fokus lösungsorientiert auf mögliche (gegenwärtige und künftige) Entwicklungsprozesse zu legen, nicht aber die Erkrankung und ihre Symptome selbst in den Fokus zu stellen. Der folgende Absatz beschreibt dies und geht vorab auf die Systemtheorie, den Konstruktivismus sowie die Wirklichkeitskonstruktion als weitere Grundpfeiler des systemischen Coachings ein.

Die Systemtheorie besagt, dass jeder Mensch Teil verschiedener sozialer Systeme ist und diese Systeme sich gegenseitig beeinflussen. Innerhalb der Systeme herrschen Spielregeln, die Jede und Jeder, die und der Teil des Systems ist, mitgestaltet. So entstehen Entscheidungen und ergibt sich Verhalten anhand der vielschichtigen Beziehungen in einem System und aufgrund der Wechselwirkungen verschiedener Systeme. Entscheidungen und somit Veränderungen folgen nicht dem einfachen Prinzip von Ursache und Wirkung, sondern verlaufen zirkulär. Vereinfacht gesagt bedeutet dies, dass Ereignisse sich gegenseitig beeinflussen und somit Verhalten eine Reaktion auf ein anderes, vorheriges Verhalten ist.

Durch diese Sichtweise bedingt, werden in der Systemtheorie und somit auch im systemischen Coaching Herausforderungen und Probleme nicht als individuelles Defizit, sondern genau als Ergebnis dieser sehr komplexen Wechselwirkungen, sprich als Beziehungsphänomene, gesehen. Systemikerinnen sehen Herausforderungen nicht als Defizit, sondern als Ergebnis zirkulärer und komplexer Wechselwirkungen. Systemisches Coaching hat zum Ziel diese Dynamiken gemeinsam mit der Klientin aufzudecken und diese bei der Suche nach Handlungsoptionen zu unterstützen. Es geht nicht darum Schuld zuzuschreiben oder die Ursache zu ergründen. Verhalten passiert immer in und aufgrund eines Kontexts und Beziehungsphänomene werden nicht einem einzelnen Individuum zugeschrieben. Bedeutung und Sinn werden je nach Kontext dem Verhalten erst zugeschrieben. Probleme und Herausforderungen entstehen dann, wenn Verhalten und Kontext nicht zusammenpassen (Fenzl und Grote, Systemisches Denken, 2021, Min. 6).

Ein weiterer Baustein des systemischen Coachings ist der Ansatz des Konstruktivismus. Jeder Mensch generiert seine eigene Wirklichkeit, durch persönliche Erfahrungen, Erlebnisse, Prägung und Werte. „Alle Aussagen über die Realität sind abhängig von unseren eigenen Konstruktionsleistungen“ (Fenzl und Grote, Konstruktivismus, 2021, Min 1). Somit konstruieren wir alle unsere eigene Wirklichkeit anhand von Bedeutungen, die wir unseren Erfahrungen geben und dadurch wiederum direkt unser eigenes Handeln beeinflussen. Symptome, Störungen und Krisen erhalten nur ihre individuelle Bedeutung, wenn diese in dem Kontext betrachtet werden, in dem sie auftreten. Sie werden erst dann verstehbar. Wir haben eine selektive Wahrnehmung, da wir das wahrnehmen, was wir erwarten und nach bekannten Mustern suchen. Umgekehrt blenden wir das Fremde und Neue aus. Dadurch wird Vieles im Alltag einfacher. Diese Standardeinstellung sorgt aber auch dafür, dass wir uns nicht verändern und wir Menschen und deren Verhalten in Schubladen stecken. Die Welt ist nicht wie sie ist, sondern wie wir sie wahrnehmen.

Diesen Aspekt der Wirklichkeitskonstruktion und bewusst angeregte Perspektivwechsel nimmt das systemische Coaching zur Hilfe, um im Umgang mit chronischen Erkrankungen nicht diese selbst in den Fokus zu stellen, sondern den persönlichen Umgang und die Deutung dessen. Im Prozess entstehen neue Handlungsoptionen und - Spielräume, die auf den ersten Blick nicht sichtbar waren.

Der ressourcenorientierte Ansatz besagt, dass im systemischen Coaching der Fokus auf die vorhandenen Stärken und Fähigkeiten gelegt werden und nicht auf die Defizite oder fehlende Gestaltungsmöglichkeiten. Im Detail wird das ressourcenorientierte Coaching in Abschnitt 6 beleuchtet.

## 5. Haltung und Rolle des systemischen Coaches

Die Rolle des Coaches ist es, die Ressourcen der Klientin aufzuspüren, freizulegen und nutzbar zu machen. Somit nimmt der Coach im systemischen Coaching die Rolle eines

Facilitators auf Augenhöhe und nicht eines fachlichen Experten ein. Er begleitet und unterstützt den Prozess der Klientin zur Entscheidungsfindung oder Selbstreflexion und unterstützt dabei, Ressourcen zugänglich zu machen.

Daraus ergibt sich ein weiterer zentraler Aspekt des systemischen Coachings: die Haltung des Nicht-Wissens. Die Klientin selbst verfügt über eigene Kompetenzen und Erfahrungen, um die Herausforderung zu lösen. Der Coach bringt keine Lösungsvorschläge ins Coaching ein oder bewertet. Er tritt der Klientin stets mit Wertschätzung gegenüber und kann Systeme nicht linear beeinflussen.

Eine weitere wichtige Haltung ist die der Neutralität. Auf sämtlichen Ebenen tritt der Coach der Klientin gegenüber neutral auf und hält die eigene Meinung und Ansicht zurück. Ebenso wird die Sicht der Klientin nicht hinterfragt oder bewertet, sondern neugierig angenommen. Ergänzt wird dies um die Haltung der Allparteilichkeit. Darunter versteht man die Haltung unterschiedlichen Perspektiven mit der gleichen Wertschätzung zu begegnen, sowohl im Hinblick auf soziale Systeme und auch innere Anteile. So entsteht im Coachingprozess Raum für die Klientin, um verschiedene Gedanken und Bedürfnisse zuzulassen, so widersprüchlich diese auch sein mögen. Infolgedessen wird die Selbstakzeptanz gefördert.

Neugierde und Unwissenheit dienen dazu keine vorschnelle Hypothese zu bilden und die Klientin somit während des Prozesses in eine Richtung zu lenken. Der Coach weiß, dass er das System der Klientin nicht durchschauen und steuern kann, sondern nur neugierig kleine Bausteine dessen kennenlernen kann. Neutralität und Neugierde begünstigen sich gegenseitig.

Auch die anderen oben aufgeführten systemischen Grundhaltungen hängen miteinander zusammen und potenzieren sich zu einem Gesamtbild, das ein systemischer Coach leben sollte. Weitere Haltungen, wie die Hypothesenbildung oder Methodenneutralität, werden hier nicht aufgeführt.

## 6. Ressourcenorientierung und Lösungsorientierung

„Ressourcen sind alle inneren und äußeren Kräfte, Fähigkeiten und Unterstützungsquellen, die einem Menschen helfen“ (Schlage, Skript und Schulungsunterlagen. Modul 2: Theorie Ressourcen und Lösungsorientierung, 2025). Der ressourcenorientierte Ansatz besagt, dass im systemischen Coaching der Fokus auf die vorhandenen Stärken und Fähigkeiten gelegt werden und nicht auf die Defizite oder fehlende Gestaltungsmöglichkeiten. Als systemischer Coach schaut man auf das, was ist und nicht auf das, was aus der eigenen Sicht sein sollte. Hierbei wird berücksichtigt, was die Klientin „gut kann und gerne mag oder was sie zur Verfügung hat und für sich selbst als wertvoll erlebt“ (Fenzl und Grote, Haltungen II, 2021, Min. 2) oder was sie bereits geschafft hat. Gerade bei chronischen Erkrankungen eine wichtige Herangehensweise.

Dem systemischen Coaching liegt ein positives und ressourcenorientiertes Menschenbild zugrunde. Eine Klientin ist demnach Expertin ihres eigenen Lebens und entwicklungsfähig und kompetent. Die Klientin trägt alle Möglichkeiten, Fähigkeiten und Talente in sich. Zusammengefasst sind alle Ressourcen bereits vorhanden, um die Herausforderung zu lösen. Diese sind jedoch zum aktuellen Zeitpunkt blockiert oder können nicht abgerufen werden oder werden noch nicht genutzt, unabhängig davon, wie lange die Herausforderung bereits besteht. Die ressourcenfokussierte Haltung geht davon aus, dass die Fähigkeiten für hilfreiche Lösungen im unbewussten „unwillkürlichen Erfahrungsrepertoire“ (nach Gunther Schmidt) vorhanden sind.

Im systemischen Coaching sucht man demnach nach der positiven Abweichung und stärkt Mechanismen, um diese Abweichung zu wiederholen. Im Coaching-Prozess wird darauf geschaut was in diesem Fall anders gemacht wurde und welche Unterschiede die Umwelt hatte, bevor man die Klientin ins Erleben selbst bringt. Im Problemorientierten Ansatz hingegen würde nach dem Defizit gesucht und dieses beseitigt werden.

Es gibt drei Kategorien von Ressourcen: Innere, äußere und biografische Ressourcen. Zu den inneren Ressourcen zählen Charaktereigenschaften, Stärken und Kompetenzen. Genauso wie emotionale und körperliche Ressourcen oder auch Einstellungen und Überzeugungen. Die zweite Kategorie, äußere Ressourcen, besteht aus sozialen, materiellen und finanziellen Ressourcen. Erfahrungen aus der Vergangenheit, wie überstandene Krisen, Erfolge und Lernerfahrungen oder auch Herkunft, Werte und Kultur bilden die biografischen Ressourcen (Schlage, Skript und Schulungsunterlagen. Modul 2: Theorie Ressourcen und Lösungsorientierung, 2025).

## 7. Resilienz aus systemischer Perspektive

„Resilienz bedeutet (...), dass Menschen, die Stressoren ausgesetzt sind, möglichst wenige Symptome oder gar Erkrankungen ausbilden und im besten Falle gesund bleiben oder zumindest schnell wieder zu ihrer Gesundheit und inneren Stärke zurückfinden. Wir haben also Vorteile, wenn wir resilient sind, da wir höhere Chancen haben, trotz der Widrigkeiten des Lebens, möglichst gesund und „unbeschadet“ zu bleiben“ (Reichert und Pusch, 2023, S. 10). Resilienz bzw. einzelne Faktoren der Resilienz sind keine statische Eigenschaft, sondern trainierbar oder können gefördert werden und zur Prävention von psychischen und physischen Erkrankungen dienen. „Zwischen 31 und 52 % der Resilienz [können] genetisch erklärt werden (...). Umweltfaktoren und vor allem Lernen und Training [machen] mindestens knapp 50 % aus“ (Reichert und Pusch, 2023, S. 19). Gerade deshalb ist es wichtig für Menschen, die chronisch erkrankt sind, ihre eigene Resilienz zu fördern, sei es mit Beginn der Diagnosestellung oder im Verlauf der Erkrankung bei möglichen Schüben. Laut dem systemischen Verständnis handelt es sich bei Resilienz um eine Veränderung im Verhalten und der Haltung, also um einen dynamischen, flexiblen und entwicklungsfähigen Prozess. Dementsprechend geht man in der Resilienzforschung nicht davon aus, dass es eine einzige statische

Resilienzeigenschaft gibt, sondern dass Resilienz sich aus sogenannten Resilienzfaktoren zusammensetzt. Unterschiedliche Ansätze sehen eine unterschiedliche Anzahl an Faktoren. Oftmals genannt werden soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit, Optimismus, Zulassen von Emotionen, Selbstwahrnehmung, Religiosität/ Spiritualität, Flexibilität, Kohärenz, Humor und Konfliktfähigkeit.

Resilienz bedeutet nicht Belastungen und Herausforderungen zu meiden, sondern einen flexiblen und gesunden Umgang damit zu finden. Auch wer resilient ist und die Diagnose einer chronischen Erkrankung erhält, wird dies nicht ohne Auswirkungen wegstecken. Eine resiliente Person schafft es aber leichter sich nicht als Opfer anzusehen und sich klaglos und passiv in ihr Schicksal zu ergeben, sondern versucht aktive Lösungen und Handlungsoptionen zu finden, um mit dieser neuen Lebensrealität bestmöglich und selbstbestimmt umzugehen. Bei chronischen Erkrankungen ist Resilienz eng mit der Fähigkeit verbunden, Unsicherheit, Begrenzung und wiederkehrende Anpassungen in den Lebensalltag zu integrieren. Systemisches Coaching kann Resilienz fördern, indem verschiedene Resilienzfaktoren gezielt gestärkt werden.

## 8. Konkrete Methoden im Coaching Prozess

Nachdem im ersten Teil dieser Arbeit theoretische Konzepte und Hintergründe, die die Grundlage des systemischen Arbeitens bilden, kurz zusammengefasst wurden, und der Resilienzbegriff eingeführt wurde, taucht das folgende Kapitel konkret in den Coaching-Prozess ein. Es wird erläutert, wie durch systemisches Coaching Ressourcen gestärkt und Resilienz gefördert werden können. Herausgegriffen werden hierfür zwei Resilienzfaktoren, Selbstwirksamkeit und Selbstwahrnehmung, anhand derer der positive Einfluss von systemischem Coaching für Menschen mit chronischer Erkrankung gezeigt wird.

### 8.1 Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit beschreibt das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen und aktiv Einfluss auf das eigene Leben nehmen zu können. Die Sichtweise, dass das eigene Handeln Veränderung bringen kann, ermutigt, auch in schwierigen Situationen nach Lösungen zu suchen. Mit Hilfe des systemischen Coachings kann dieser Gestaltungsspielraum erlebt werden und somit mehr Sicherheit im Alltag erlangt werden und der Fokus auf den eigenen Einfluss im Handeln gelenkt werden.

Mit Hilfe von Skalierungsfragen werden eigene Beiträge im Handeln deutlich und Fortschritte sichtbar. So erkennt die Klientin beispielsweise, dass sie nicht am Anfang der Skala bei 0 steht, sondern bereits etwas bewirkt hat. Auf die Frage „Wo stehen Sie auf einer Skala von 0-10 in Bezug auf Ihr aktuelles Belastungsempfinden?“ antwortet die Klientin mit einer 3. Der Coach fragt nach „Warum stehen Sie bereits bei einer 3 und nicht bei 0?“. Daraufhin benennt die Klientin ihre eigenen Strategien und kann eine weitere aktive Handlung nennen, um die Belastung sogar auf eine 4 zu bringen. Dieser Fortschritt

wird als eigene aktive Leistung durch die Klientin erlebt, was ihre Selbstwirksamkeit steigern lässt.

Auch hypothetische Fragen stärken die Selbstwirksamkeit, indem die Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten der Klientin erweitert werden. Mit einer Frage wie beispielsweise „Was würden Sie tun, wenn Sie wüssten, dass sich Ihr Gesundheitszustand in den nächsten Monaten stabilisiert und verbessert?“ erlebt die Klientin sich selbst als handlungsfähig und nicht als blockiert. Die verschiedenen Optionen werden sichtbar und das Gefühl Einfluss zu haben, wächst.

Durch die Wunderfrage wird die eigene Zukunft als gestaltbar erlebt. Die Klientin kann selbst konkrete Handlungsbilder und Zielzustände entwickeln und sieht sich als aktiven Teil der Lösung. Die Verhaltensänderung der Klientin wird sichtbar gemacht. Eine Beispielfrage könnte wie folgt lauten: „Angenommen, über Nacht geschieht ein Wunder und die Belastung durch Ihre chronische Erkrankung ist deutlich reduziert. Woran würden Sie als Erstes merken, dass dieses Wunder geschehen ist?“

Ausnahmefragen aktivieren bereits gelungenes Handeln und machen deutlich, dass es bereits Situationen gab, in denen das Problem nicht bestand oder weniger stark war. Der Klientin wird deutlich, dass sie bereits funktionierende Strategien hat. Dies stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und macht deutlich, dass Selbstwirksamkeit bereits vorhanden ist. Eine Beispielfrage wäre: „Gab es eine Situation, in der Sie trotz Ihrer chronischen Erkrankung ein Stück Lebensqualität gespürt haben? Was war da anders? Was haben Sie konkret gemacht?“ und „Was hat dazu beigetragen, dass es in diesem Moment besser war? Wie ist es Ihnen gelungen, das zu beeinflussen?“

Das Tetralemma erweitert Handlungsspielräume und öffnet neue Entscheidungsräume für die Klientin. Die Klientin sieht, dass sie selbst ihre Entscheidungen trifft und sie entwickelt neue Möglichkeiten. Nämlich neben „das Eine“ und „das Andere“ zusätzlich „Beides“, „Keins von Beiden“ und „Weder das Eine noch das Andere“. Die Klientin erkennt, dass sie aktiv in ihren Entscheidungen und diesen nicht passiv ausgeliefert ist. Das Kontroll- und Einflussgefühl stärkt ihre Selbstwirksamkeit. Beispielhaft könnten hier die Pole zwischen „Ich schone mich konsequent.“ („Das Eine“) und „Ich funktioniere wie bisher.“ („Das Andere“) angebracht werden. „Beides“ könnte bedeuten „Ich finde eine Balance zwischen Schonung und Aktivität.“, wohingegen „Keines von Beiden“ zu einer Neudefinition im Umgang mit der chronischen Erkrankung führen könnte. „Weder das Eine noch das Andere“ könnte dazu führen einen Schritt zurückzutreten und sich die innere Spannung näher anzuschauen.

Eine weitere Methode zur Stärkung der Selbstwirksamkeit ist die Timeline. Mit Hilfe der Methode schaut die Klientin zurück auf bewältigte Krisen. „Gehen Sie gedanklich zu einem früheren Zeitpunkt zurück, an dem Sie eine schwierige Phase mit Ihrer chronischen Erkrankung erfolgreich bewältigt haben. Was genau haben Sie damals getan? Welche persönliche Stärke hat Ihnen geholfen?“ Stärken und Strategien, die bereits in der

Vergangenheit geholfen haben, werden bewusst und können auf aktuelle Herausforderungen übertragen werden. „Wie könnten Sie diese Fähigkeit heute einsetzen?“ Die Klientin sieht vergangene Herausforderungen als Erfolge der eigenen Leistung und stärkt dadurch ihre Selbstwirksamkeit in der Gegenwart und Zukunft.

Die Methoden zeigen, dass Selbstwirksamkeit durch das Sichtbarmachen der eigenen Strategien und das Bewusstwerden bereits gelungener Handlungen erfolgt. Zudem werden Entscheidungsmöglichkeiten ausgebaut und konkrete Schritte entwickelt. Selbstwirksamkeit kann also im Coaching-Prozess selbst gestärkt werden. Genauso wichtig ist es, dass diese positiven Verhaltensmuster und die eigene Überzeugung in den Alltag mitgenommen werden und bei künftigen Herausforderungen angewandt werden können, beispielsweise das Selbstverständnis „Ich selbst bin handlungsfähig und selbstwirksam“ vorherrschend ist.

## 8.2 Selbstwahrnehmung

Unter Selbstwahrnehmung versteht man das Bewusstsein für die eigenen Muster, Bedürfnisse und Emotionen. Man hat Klarheit über die eigenen Werte und Motive. Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion führt zu mehr Selbstkenntnis, was wiederum bedeutet eine bessere Emotionsregulation und bewusstere Entscheidungsfindung.

Reframing hinterfragt bestehende Bedeutungszuschreibungen der Klientin und hilft zur Reflexion der eigenen Denkmuster. Im ersten Schritt steht das Bewusstmachen, bevor man im zweiten Schritt die Situation neu bewertet und eine neue Bedeutungszuschreibung wählt. Durch Reframing wird das eigene Selbstbild überprüft und erweitert. Beispielsweise äußert die Klientin den Satz: „Ich brauche deutlich länger für alltägliche Dinge als vor der Erkrankung. Das frustriert mich“. Der Coach fragt: „Was ermöglicht Ihnen dieses langsame Tempo? In welcher Situation könnte dieses entschleunigte Vorgehen eine Stärke sein?“. Reframing hilft der Klientin dabei sich selbst und ihre Emotionen und Bedürfnisse stärker wahrzunehmen.

Bei zirkulären Fragen wird ein Perspektivwechsel vorgenommen und somit Handlungsspielräume erweitert. Eine Beispielfrage lautet: „Wenn Sie Ihren Arzt fragen würden, was würde er als Ihre größte Stärke im Umgang mit der Erkrankung beschreiben?“. Die Klientin betrachtet sich selbst aus einer anderen Perspektive (Fremdwahrnehmung), in diesem Beispiel aus der Fachperspektive des Arztes. Dieser Perspektivwechsel relativiert Verhalten durch subjektive Deutung, spiegelt die soziale Wirkung wider und setzt das eigene Verhalten in den Kontext. Durch den Abgleich von Selbst- und Fremdbild wird die eigene Selbstwahrnehmung erweitert.

Das Ressourceninterview dient der Bewusstmachung der eigenen Stärken, Werte und auch Erfolge. Dies hilft dabei, innere und auch biografische Stärken zu rekonstruieren sowie die eigenen Werte aktiv wahrzunehmen und diese in das Selbstbild zu integrieren, was wiederum eine stärkere Selbstwahrnehmung fördert. Im Ressourceninterview fragt der Coach die Klientin beispielsweise „Wie ist es Ihnen bisher gelungen, trotz Ihrer

chronischen Erkrankung Ihren Alltag zu bewältigen?“ oder „Was hilft Ihnen an besonders schwierigen Tagen?“.

Das Innere Team stärkt die Selbstwahrnehmung, indem den verschiedenen inneren Anteilen und Stimmen Gehör verschafft wird. Die inneren Ambivalenzen werden identifiziert und die wichtigen Absichten aller Anteile finden Anerkennung. Anschließend werden die inneren Anteile integriert und die Spaltung aufgelöst. Als Beispiel äußert die Klientin nach der Diagnose einer chronischen Krankheit, dass sie im Zwiespalt ist zwischen „das bekannte Leben so weiterzuführen“ und „achtsamer mit dem Körper und der Psyche umzugehen“. Der Coach fragt darauf nach den Absichten dieser beiden inneren Anteile und wie diese miteinander in Einklang gebracht werden können.

„Mein Ressourcenort“ ist eine Methode, mit deren Hilfe die Klientin sich ihrer eigenen Ressourcen deutlich wird. Diese Imaginationstechnik lädt die Klientin ein, bildlich an einen realen oder imaginären Ort zu reisen, an dem sie sich sicher und kraftvoll fühlt. Ziel ist es, positive Emotionen und innere Stärke sowie vorhandene Ressourcen erlebbar zu machen. Durch das intensive Erleben in der Vorstellung sollen diese bei Bedarf im Alltag einfach abrufbar sein.

Die Methoden zeigen, dass Selbstwahrnehmung durch das bewusste Reflektieren der eigenen Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster gefördert wird. Unbewusste Prozesse werden zugänglich und differenzierbar. Es entsteht ein Verständnis für Werte, Reaktionen und persönliche Bedürfnisse. Selbstwahrnehmung kann durch systemisches Coaching gezielt gestärkt werden. Ebenso wichtig ist es, dies in den Alltag zu übertragen, sodass eigene Muster früher erkannt und bewusster gesteuert werden können.

## 9. Fazit und Ausblick

Systemisches Coaching bietet wichtige Möglichkeiten zur Stärkung von Ressourcen und Förderung von Resilienz bei Menschen mit chronischer Erkrankung. Bereits durch die systemische Haltung und wichtigen Grundsätze wie Konstruktivismus, die Konstruktion von individuellen Wirklichkeiten sowie der Ressourcenorientierung werden Entwicklungsprozesse ermöglicht und neue Handlungsmöglichkeiten sichtbar. Systemisches Coaching zeigt, dass dies auch unter Berücksichtigung von Unsicherheit und möglichen Einschränkungen Wirkung zeigt und sieht chronische Krankheiten nicht als Problem, sondern als einen Teil eines komplexen Gefüges.

Die Stärke des systemischen Coachings liegt darauf, die eigenen Fähigkeiten der Klientin zu stärken und die Selbstwirksamkeit und Selbstwahrnehmung zu erhöhen. Gerade im Kontext chronischer Erkrankungen sind dies wichtige Mechanismen, um resilienter zu werden, die Lebensqualität zu erhöhen und trotz aller Widrigkeiten ein positives Zukunftsbild zu fördern. Aus diesem Grund möchte ich systemisches Coaching für Menschen mit chronischen Erkrankungen anbieten, um den ganzheitlichen und

interdisziplinären Ansatz zu erweitern und eine Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung zu bieten.

# Literaturverzeichnis

Fenzl, Jessica und Grote, Teresa, Erdbeerfrösche und Teppichäpfel. *Haltungen II*, 2021.

Fenzl, Jessica und Grote, Teresa, Erdbeerfrösche und Teppichäpfel. *Konstruktivismus*, 2021.

Fenzl, Jessica und Grote, Teresa, Erdbeerfrösche und Teppichäpfel. *Systemisches Denken*, 2021.

Reichhart, Tatjana und Pusch, Claudia, *Resilienz-Coaching. Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten*. Wiesbaden: Springer Fachmedien, 2023.

Schlage, Timo, *Skript und Schulungsunterlagen Systemische Coachinausbildung*, InKonstellation Akademie für Systemisches Coaching, 2025.