



(Grund-)Voraussetzungen systemischer Coaches

Was ist systemisches Coaching und bin ich als Coach geeignet?
Von Moritz Hoß

Abschlussarbeit der systemischen Coaching Ausbildung 25/26 bei Inkonstellation

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Einleitung.....	3
Was ist ein System?.....	4
Systemische Grundhaltung.....	5
Die innere Haltung - Transaktionsanalyse.....	6
Grenzen/Abgrenzung des Coaching.....	7
Persönliche Eigenschaften / (Grund-)Voraussetzungen systemischer Coaches.....	8
(Persönliches) Fazit.....	9
Quellen:.....	10

Vorwort

Diese Arbeit ist so aufgebaut, dass zuerst ein allgemeines Verständnis der Systemarbeit geschaffen wird, dann die Rolle des Coach und danach die persönliche Eignung behandelt werden, da sich all dieses Wissen bedingt und ohne jenes der Rest nicht vollends verstanden werden kann.

Einleitung

Vorab möchte ich klarstellen, dass es in meiner Arbeit nicht darum geht Personen systematisch aus der Rolle des systemischen Coach auszuschließen, sondern viel mehr, diese Rolle genau zu definieren und deutlich näher zu bringen.

Grundlegend kann jeder Mensch als systemischer Coach geeignet sein, so lange Neugier am Arbeiten mit menschlichen Themen vorhanden ist und die systemischen Grundwerte verinnerlicht werden. Die eigene Person ist nicht entscheidend und wird im Sinne des Coaching klar auf die erwartete Rolle beschränkt.

Maren Fischer-Epe hat zusammengefasst:

„In der Coaching-Rolle müssen Sie weder alles wissen, noch alles verstehen, noch besonders strahlend oder perfekt sein. Es geht ja im Gegenteil eher darum, Ihr Gegenüber in den Mittelpunkt zu stellen.“ Fischer Epe ¹

Jeder Mensch bringt seine eigenen Ressourcen, seine allein stellende Art, sein einzigartiges Wesen und seinen (beruflichen) Hintergrund mit. Aus all diesen Faktoren bildet sich gemeinsam mit der erlernten Rolle ein Angebot, welches so einzigartig ist, wie die individuellen Klienten selbst. Daher ist meine Überzeugung, dass in einer immer schneller werdenden, mehr digitalisierten und Druck aufbauenden (Arbeits-)Welt, Menschen mehr nach sich schauen sollten und die durch systemische Coaches gegebene „Hilfe zur Selbsthilfe“ immer wichtiger wird.

Man könnte diese Arbeit auch als kleines Nachschlagewerk ansehen, dessen Sinn es ist Personen, die mit dem Gedanken spielen eine Ausbildung als systemischer Coach zu beginnen, aufzuklären und Ihnen die Entscheidung zu vereinfachen.

Dafür werden folgend mehrere essenzielle Punkte beleuchtet, die den Grundstein der Arbeit und der Eignung des systemischen Coaching bilden.

Diese sind:

- Begriffserklärung „System“
- Erklärung der systemischen Grundhaltung
- Die innere Haltung von Menschen
- Grenzen/Abgrenzung des Coaching
- Persönliche Eigenschaften/Voraussetzungen des Coach

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden das generische Maskulinum verwendet. Die gewählten Formulierungen beziehen sich auf alle Geschlechter.

¹ Maren Fischer-Epe, Coaching-Miteinander Ziele erreichen, S252

Was ist ein System?

Unter einem System versteht man ein lebendiges (sich veränderndes) Netz, welches miteinander verbunden ist. Die Einzelteile sind jeweils voneinander abhängig und beeinflussen sich gegenseitig, ergeben gemeinsam aber ein Ganzes.

Dazu gelten zum Beispiel die Familie, der Beruf, der Freundeskreis, das Nachbarschaftssystem aber auch eine Einzelperson in sich, mit ihren unterschiedlichen Anteilen. Verändert sich ein Aspekt eines Systems, so hat dies immer auch einen Einfluss und eine Veränderung auf das Gesamtsystem zur Folge.



„Beispielsweise kann ein Schüler im System Familie, im System Freundeskreis oder im System Klassengemeinschaft leben und im Gegenzug auch mit jedem System interagieren. All die Systeme haben Einfluss auf den Schüler, aber auch der Schüler hat Einfluss auf all diese Systeme. Diese wechselseitige Interaktion und Einflussnahme wird Zirkularität genannt.“²

Als systemischer Coach wird immer das jeweilige System in dem sich die gegenwärtige Thematik befindet (mit-)betrachtet. Daraus können Rückschlüsse gezogen werden, durch die das Erleben des Klienten näher gebracht, Ressourcen aufgedeckt und sich gegenseitig beeinflussende Faktoren verstanden werden. Dadurch handelt es sich bei einem Coachingprozess also nicht nur um die Einzelperson welche vor einem Sitzt, sondern um die Person als eigenes System, als auch die daran anknüpfenden Systeme. Auch deshalb kann das systemische Coaching großes Bewirken, da viele Aspekte des Klienten gleichzeitig mitbetrachtet werden.

² Skript der Ausbildung zum systemischen Coach bei Inkonstellation, S10

Systemische Grundhaltung

Einer der wichtigsten Aspekte des systemischen Coaching ist die systemische Grundhaltung. Sie legt den Grundstein für einen funktionierenden Coachingprozess und ist entscheidend.

„Ein Coach leistet **Hilfe zur Selbsthilfe** in einem partnerschaftlichen Dialog“³

Um das zu ermöglichen muss der Coach **allparteilich** sein, d.h. die Sichtweisen der Klienten (auch Coachees genannt) wertschätzen und versuchen zu verstehen.

Früher wurde der Begriff der Neutralität verwendet, jedoch durch die Allparteilichkeit abgelöst, da Menschen unbewusst immer ein subjektives Denken aufweisen und somit eine volle Neutralität nicht möglich ist.

Die **Wertschätzung** für das was der Klient mitteilt ist ein weiterer, grundlegender Aspekt, genauso wie ein **vertraulicher Umgang** mit allem, was die Person preisgibt. Es wird immer die Annahme getroffen, dass das Handeln des Klienten, in dessen System, mit seinen Vorerfahrungen und Ressourcen, sinnvoll ist.

Jede Person konstruiert seine eigene Realität, welche durch die aktuelle Situation, die Erlebnisse und die eigenen Einstellungen geprägt ist (*Begriff des Konstruktivismus*).

Dies mag als außenstehende Person in bestimmten Fällen eventuell unlogisch erscheinen. Als systemischer Coach versucht man sich jedoch so gut wie möglich in diese Realität ohne Wertung einzulassen, was mich zum nächsten Punkt bringt.

Die Grundhaltung des Nicht-Wissens

Das bedeutet, dass alleine der Klient weiß, was die beste Lösung für sein Thema ist und sich der Coach daher voll und ganz auf dieses einlässt. Die eigenen Vorerfahrungen und Einstellungen müssen dabei unbekannt bleiben und hinten angestellt werden. Gerade dann, wenn sich das Thema auf einem dem Coach sehr gut bekannten Themenfeld bewegt ist es um so wichtiger, dass die innere Einstellung zurückgenommen wird und nicht den Prozess des Klienten beeinflusst.

Dafür ist es äußerst wichtig dass der Coach durch **aktives Zuhören** dem Klienten signalisiert, dass seine Aufmerksamkeit vollkommen bei ihm ist. Dieses zeigt sich durch Blickkontakt, verständnisvollem Nicken und sozialem Grunzen (Mmhhm, Aha, Oho...). Weitere Bestandteile sind das paraphrasieren, also das Zusammenfassen des Gehörten mit den eigenen Worten, als auch das Spiegeln. Jenes kann durch spiegeln der Körperhaltung, Mimik, Gestik und dem Spiegeln des gesagten in exakten Worten des Klienten erfolgen.

Ressourcen- und Lösungsorientierung

Dieser Kernpunkt basiert auf der positiven Psychologie und beinhaltet den grundsätzlichen Ansatz des systemischen Coaching. Ressourcen sind alle Eigenschaften, Mittel und Lösungsansätze, die der Coachee mit sich aus seinem Leben bringt. Das Aufdecken und Aufzeigen von den Ressourcen ist ein wesentlicher Bestandteil des Coachingprozess und unterstützt maßgeblich die Selbstwirksamkeit des Coachees (Hilfe zur Selbsthilfe). Es wird auf bereits gelöste Situationen/Probleme geschaut und die dadurch erlangten Ressourcen offenbart.

Verwendet werden sie dann um Lösungsorientiert, sprich fokussiert auf die zukünftige Lösung zu arbeiten, anstelle darauf zu schauen, was bisher in der Vergangenheit nicht nach der Erwartung des Klienten verlief.

³ Maren Fischer-Epe, Coaching-Miteinander Ziele erreichen, S.18

Die innere Haltung - Transaktionsanalyse

Sie ist wichtig, da die Haltung des Coaches auch den Klienten und somit das Ergebnis des gesamten Coaching beeinflusst. Jeder Mensch nimmt als Kleinkind eine der vier Grund-Dispositionen ein und bleibt meist sein Leben lang in dieser. Eine andere Disposition ist mit einer bewussten Entscheidung erlernbar und kann im Zuge des Coaching verändert werden.

Die vier Grund-Dispositionen teilen sich wie folgt auf:

- Ich bin ok – du bist ok

„Mein Gegenüber als auch ich sind grundlegend in Ordnung, auch wenn Probleme oder Schwierigkeiten auftreten können.“

Der Coach trägt diese positive innere Haltung gegenüber sich selbst, als auch dem Klienten. Das ist die optimale Grundlage für einen funktionierenden Coachingprozess und ein Lösungsorientiertes Handeln. Bei Problemen werden zuerst die Umwelt und das Umfeld betrachtet.

- Ich bin nicht ok – du bist ok

Dies deutet auf ein schwaches Selbstwertgefühl hin und kann die offene Kommunikation erschweren. Probleme werden zuerst bei sich selbst gesucht.

- Ich bin ok – du bist nicht ok

Die eigene Person wird über die Andere gestellt und diese dabei abgewertet. Dadurch können leicht Konflikte entstehen, da das Gegenüber sich entweder unterwirft oder in den Widerstand geht.

- Ich bin nicht ok – du bist nicht ok

Eine von Grund auf negative Einstellung, die häufig in der Pubertät stattfindet und beide Seiten abwertet. Damit kann kein sinnvolles Coachingverhältnis aufgebaut werden.

Bei all diesen inneren Haltungen handelt es sich um eine Art der selbsterfüllenden Prophezeiung. Wird von Vorne heran davon ausgegangen, dass das Gegenüber oder man selbst „nicht ok“ ist, so wird der Erfolg des Coaching schon bevor es angefangen hat vermindert/gebremst. Anders herum spürt der Klient die Haltung des Coach auch im positiven Sinne und wird sich alleine durch diese aufgebaut und zu der Verbesserung des Anliegens im Stande fühlen.

Daher sollte für den Coach der Grundsatz gelten:

Ich bin bereit, mein Gegenüber als grundsätzlich „in Ordnung“ anzusehen, auch wenn Schwierigkeiten oder Probleme auftreten werden“⁴

4 Skript der Ausbildung zum systemischen Coach bei Inkonstellation, S.23

Grenzen/Abgrenzung des Coaching

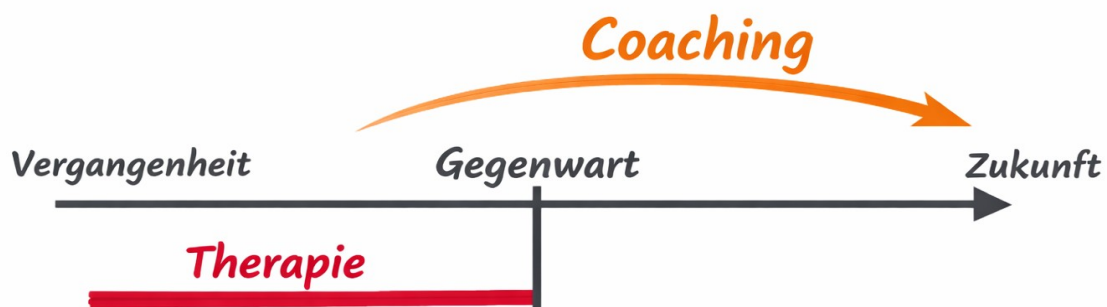
So viele Möglichkeiten wie das systemische Coaching bietet, so hat es auch bewusste Grenzen, die eingehalten werden müssen. Es handelt sich um eine Prozessbegleitung, welche in vielen Gebieten große Erfolge haben kann, nicht aber für alles angewendet werden sollte. Durch die Form der lösungsorientierten Kurzzeittherapie sind die Grenzen zwischen Coaching und Therapie immer mehr verschwommen und doch scharf. Systemisches Coaching ist für viele Veränderungsprozesse geeignet, kann bei Entwicklungsthemen großes (aus dem Klienten) hervorbringen und bei schweren Entscheidungen Gewissheit verschaffen.

Was es allerdings nicht kann, sind psychische Krankheiten und Störungen behandeln oder Diagnosen stellen. Diese Kompetenz ist fachlich geschulten Psychiatern, Psychologen und Psychotherapeuten vorbehalten, die sich Jahre lang mit diesen Themen beschäftigt haben. Aufschluss darüber bietet die ICD11, die „international classification of diseases“ der Weltgesundheitsorganisation. Darin sind die zuvor genannten Kategorien aufgeschlüsselt und können für Coaches als Rahmen verwendet werden, welcher nicht betreten wird. Sollte ein Coach während eines Coachingprozess bemerken, dass der Klient einer der darin aufgeführten Erscheinungsformen entspricht oder sich derer annähert, so sollte er diese Vermutung überprüfen und bei Unsicherheiten bzw. Zweifeln die Session abbrechen und den Klienten auf andere Hilfsangebote hinweisen. Dies geschieht zum Wohl des Klienten als auch im Schutz des Coach. Grundlegend bedeutet das, dass ein Coaching nur mit gesunden Menschen durchgeführt werden darf.

Außerdem besteht eine weitere Abgrenzung darin, dass der Coach im Vergleich zum Berater nicht als Experte auftritt und keine Lösungen vorgibt, sondern diese gemeinsam mit dem Coachee individuell erarbeitet. Die Entscheidungen und Handlungen liegen somit immer beim Klienten wodurch eine Selbstwirksamkeit unterstützt wird.

Auch die Behandlungs-/Unterstützungsdauer und zeitliche Fokussierung sind in diesem Kontext wichtig zu verstehen. Während es sich bei einer Therapie um eine langfristige und meist die Vergangenheit aufarbeitende Behandlung handelt, so zählt beim eher kurzzeitigen systemischen Coaching der aktuelle Istzustand, die (bewusst und unbewusst) vorhandenen Ressourcen und die zukunftsorientierte Veränderung.

Natürlich ist dies im individuellen zu betrachten, wird hier zum allgemeinen Verständnis jedoch vereinfacht.



Persönliche Eigenschaften / (Grund-)Voraussetzungen systemischer Coaches

Wie eingangs beschrieben, kann grundsätzlich jede Person als systemischer Coach geeignet sein. Diese Aussage mag auch auf viele weitere Bereiche angewendet werden, da Menschen die Fähigkeit besitzen sich Wissen anzueignen und dieses umzusetzen. So kann sich jemand Wissen im analytischen Bereich wie zum Beispiel der Mathematik oder Physik, aber auch im frei denkendem Feld wie der Kunst oder der (Fremd-)Sprache aufbauen.

Bis zu einem bestimmten Level wird es auch jeder Person möglich sein, dieses zu verinnerlichen und in gewissem Maße anzuwenden. Die Unterschiede zeigen sich aber daran, mit welcher Leichtigkeit dies geschieht und wie groß das Interesse an der Thematik ist. Den einen Personen fallen analytische Aufgaben leicht und sie verstehen schnell Zusammenhänge, andere strotzen vor Kreativität und ganz andere wiederum, lernen eine Fremdsprache schon fast beim ersten Mal hören. So wie es diese Unterschiede gibt, fällt es auch der einen Person deutlich leichter sich mit Menschen und deren Denken auseinanderzusetzen als Anderen.

Die aus meiner Sicht (und der meiner Ausbildungsgruppe) wichtigsten Grundeigenschaften einer Person, die einen Einstieg und ein Arbeiten im systemischen Coaching vereinfachen, sind folgende:

- Intrinsisches Interesse an Menschen
 - Menschen verstehen zu wollen und Interesse daran haben, in deren Realität einzutauchen
- Empathie
 - Gefühle anderer einschätzen und mitfühlen zu können bzw. sich in derer Perspektive zu versetzen
- Rhetorisches Geschick
 - Gezielt mit Worten umgehen zu können, Gefühle zu beschreiben und den Klienten Unterstützung beim Ausdruck ihres Erlebten zu reichen
- Geduld
 - Stille aushalten können, dem Klienten Raum geben und schleifen zu drehen
- Offenheit
 - Eine Offenheit sowohl für die Varianz an Menschen, als auch deren Themen
- Selbstreflexion
 - Mit sich selbst im klaren zu sein, Situationen und Gefühle zu hinterfragen und nach Coachingprozessen das eigene auftreten zu beleuchten

Bedeutet dies, dass eine Person, die sich in den oben genannten Punkten nur wenig oder nicht erkennt kein systemischer Coach werden kann?

Aus meiner Sicht, gibt es hier ein klares NEIN, denn... (S.9)

(Persönliches) Fazit

So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedliche Ansichten, Neigungen und Bedürfnisse haben wir. Diese Vielfalt macht das Leben und unser miteinander erst so interessant und bringt die komplexesten Systeme und Themen daraus hervor.

Aus genau diesem Grund, sollte die Seite der systemischen Coaches so vielfältig sein, wie die Klienten selbst. Jeder Coach hat eine andere Herangehensweise, präferiert unterschiedliche Methoden und Interventionen, fühlt sich mit verschiedenen Themen wohler und kann sein ganz eigenes Angebot bieten.

So kann die Bandbreite an systemischen Coaches nicht groß genug sein, in der jeder Coach seine Spezialisierung findet und dadurch wiederum jeder Klient die für ihn am Besten geeignete Unterstützung erhält. Auch wenn die im vorherigen Abschnitt genannten Eigenschaften wichtig sind und den Einstieg erleichtern, so heißt das nicht, dass man sich diese nicht aneignen und für sich ergänzen kann.

Ich hoffe, dass die Grundsätze des systemischen Coaching mit dieser Arbeit klar geworden sind und der Leserin/dem Leser ein gutes Bild vermitteln konnte, worum es sich bei der Rolle handelt und welche Voraussetzungen dafür von Vorteil sind.

Wenn davor ein Interesse bestand, systemischer Coach zu werden, so hoffe ich, bei der Entscheidung mehr Klarheit geschaffen und unterstützt zu haben, ganz nach dem Leitsatz:

„Hilfe zur Selbsthilfe“

Quellen:

Maren Fischer-Epe, Coaching-Miteinander Ziele erreichen, Hamburg, Rowohlt-Verlag, 2025
Skript der Ausbildung zum systemischen Coach bei Inkonstellation, 2025

Alle Grafiken wurden selbst mithilfe von KI-Tools erstellt und verletzen somit keine Urheberrechte.