

NAME: ANESA RUSIDOVIC

DATUM: 16.09.2025

**INNERE FREIHEIT DURCH SELBSTREFLEXION  
IM LEBEN DER FRAUEN**



**-PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND  
SELBSTBESTIMMUNG IM COACHING-**

**THEMENBEREICH/KLASSIFIZIERUNG: PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG**

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	1
Einleitung .....	2
Hauptteil .....	3
1. Innere Anteile, Konflikte und Blockaden .....	3
2. Gesellschaftliche Prägung und ihre Auswirkungen .....	4
3. Der ständige Kampfmodus .....	5
4. Selbstreflexion als Werkzeug zur Überwindung .....	6
5. Coaching als Safe Space .....	6
Coaching als Safe Space – Eine besonders wertvolle Erfahrung für Frauen .....	6
6. Praktische Umsetzung im Coaching .....	8
7. Zusammenfassung der Erkenntnisse .....	9
Schluss / Fazit .....	9
Literatur- und Quellenverzeichnis .....	10

## Einleitung

In unserer heutigen Gesellschaft sehen sich insbesondere Frauen seit frühester Kindheit mit einer Vielzahl an Erwartungen konfrontiert, die ihr Verhalten, ihr Aussehen und ihre Entscheidungen stark beeinflussen. Diese Erwartungen stammen aus unterschiedlichen Quellen: Familie, Schule, Freundeskreis, Medien, Werbung und gesellschaftliche Normen, veralteten Rollenbildern. Sie prägen das Selbstbild und die Persönlichkeitsentwicklung von Mädchen und Frauen und führen oft dazu, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche unterdrücken, um den Erwartungen anderer gerecht zu werden. Viele verlieren dadurch den Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen.

Von Kindesbeinen an wird vermittelt, was „angemessen“ ist: Wie Frauen auszusehen haben, wie sie sich zu verhalten haben, welche Ziele und Rollen sie im Leben zu erfüllen haben. Dazu gehören Schönheitsideale, die in den Medien propagiert werden, wie ein bestimmtes Gewicht, ein makellostes Hautbild oder ein idealisiertes Körperbild. Auch moralische Vorstellungen werden vermittelt: Frauen sollen sich „anständig“ verhalten, nicht zu viele Partner:innen haben, nicht zu machtbewusst sein, aber gleichzeitig soziale Fürsorge zeigen. Ein großartiges Exempel ist hier auch der Beitrag von Florian Schröder in der NDR Talk Show von 2016 (1). Er erzählt satirisch, wie eine Frau sein soll:

- **Topmodel-schlank** sein, trotz Kinder
- Kinder wollen – aber **im richtigen Moment**: nicht zu früh (nicht mit 20), aber auch nicht zu spät (nicht mit 40).
- Die *richtige Zahl der richtigen Kinder* mit dem *perfekten Mann*. Arbeiten und Karriere machen.
- Außerdem: Sie soll “trotz der Kinder” arbeiten, Karriere haben, dabei aber nicht sichtbar sein lassen, dass sie Kinder hat (also z. B. dass man ihrem Aussehen nicht ansieht, dass sie Mutter ist).
- Selbstbewusst, aber bitte **nicht als Emanze**.
- Liebhaberin, beste Freundin, Mutter, Partnerin – all das zugleich.
- Stress darf man ihr nicht ansehen.

Es ist offensichtlich, dass diese Erwartungen keine Frau erfüllen kann.

Die Lebenswege der Frauen werden häufig bereits vorgegeben: Heirat, Kinder, Karriere in bestimmten Rahmenbedingungen. Diese Normen sind tief in unserer Kultur, Religion und Gesellschaft verankert.

Ein provokantes, aber aufschlussreiches Beispiel hierfür liefert auch Markus Söder, der kürzlich in den Medien äußerte: „Deutschland ohne Autos ist wie eine Frau ohne Unterleib“ ((2) [Süddeutsche Zeitung, 2025](#)). Dieses Zitat illustriert auf drastische Weise, wie Frauen nach wie vor auf ihre biologische Funktion reduziert werden und wie tief patriarchale Denkmuster in der Gesellschaft verankert sind. Frauen werden häufig in Rollen gedrängt, die ihre Individualität und Selbstbestimmung einschränken, und erfahren, dass sie sich permanent für ihr Sein rechtfertigen müssen.

Diese gesellschaftliche Prägung führt bei vielen Frauen zu inneren Konflikten. Sie lernen, ihre eigene Stimme zu unterdrücken, Anpassung und Aufopferung zu zeigen, und müssen häufig Masken aufsetzen, sobald sie in Arbeits- oder soziale Umfelder treten. In der Praxis bedeutet dies, dass Frauen ihre wahren Gedanken und Gefühle nicht offen ausdrücken können, aus Angst vor Kritik, Verurteilung oder negativen Bewertungen. Wer sich als Frau gegen diese Normen auflehnt oder offen zu eigenen Entscheidungen steht, wird oft bewertet, etikettiert oder auf subtile Weise zurückgestuft. Interessanterweise werden ähnliche Verhaltensweisen von Männern anders wahrgenommen: Während Männer oft als selbstbewusst oder durchsetzungsfähig gelten, wenn sie ihre Meinung vertreten oder mehrere Partnerinnen hatten, wird das gleiche Verhalten bei Frauen oft negativ bewertet.

Die ständige Notwendigkeit, sich anzupassen, erzeugt einen dauerhaften „Kampfmodus“. Frauen müssen kontinuierlich ihre Rechte und Ideen verteidigen, ob im Arbeitsumfeld, bei Karrierechancen oder in privaten Beziehungen. Dieser Zustand wirkt sich direkt auf das mentale Wohlbefinden aus, führt zu emotionaler Erschöpfung und mindert die Fähigkeit, die eigene innere Stimme zu hören. Das Resultat ist, dass Frauen trotz hoher Verantwortung, emotionaler Reife und oft überdurchschnittlicher mentaler Stärke permanent beweisen müssen, dass sie ernst genommen werden.

## Hauptteil

### 1. Innere Anteile, Konflikte und Blockaden

Die menschliche Persönlichkeit besteht aus verschiedenen Anteilen, die unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche und Ängste repräsentieren. Diese inneren Stimmen stehen oft in Konflikt zueinander und werden zusätzlich durch externe Erwartungen beeinflusst. Typische innere Konflikte bei Frauen entstehen

beispielsweise zwischen dem Wunsch nach Selbstverwirklichung und der Angst vor sozialer Ablehnung, zwischen dem Bedürfnis nach Unabhängigkeit und der Erwartung, pflichtbewusst und anpassungsfähig zu sein. Viele Frauen haben gelernt, ihre eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen, um den Erwartungen anderer gerecht zu werden.

Michelle Obama beschreibt in ihrem Buch "Das Licht in uns" (3) eindrücklich, wie Frauen gesellschaftliche Erwartungen internalisieren:

Aber das Stricken steckte irgendwo verborgen in meiner DNA. Inzwischen weiß ich, dass viele meiner Vorfahrinnen Näherinnen waren. [...] Als Kind dachte ich nicht bewusst über diese Dinge nach, aber ich spürte instinktiv einen Teil dieser Last. Sie war eingebrannt in mein unermüdliches Streben, eine persönliche Verantwortung, die ich Namen anderer empfand. (...) Ich wurde Mutter. (...) Sorgfältig entwickelte ich Prozesse und Strukturen, die sich bewährten, und überprüfte und verbesserte sie beständig, während die Kinder heranwuchsen und Baracks politische Karriere plötzlich gewaltig an Fahrt aufnahm und alles in Anspruch nahm und ich voranpreschte und mich bemühte, eigene Erfolge zu erzielen. Wenn ich zu dieser Zeit einen abschweifenden Gedanken, einen ungeklärten Kummer oder irgendein anderes schwer einzuordnendes Gefühl hatte, verstaute ich dies allesamt auf einen weit entfernten mentalen Lastenregal und nahm mir vor, mich später einmal, wenn ich mehr Zeit hatte, damit auseinanderzusetzen.

Wie führt das zu Blockaden? Frauen handeln zu oft nicht nach eigenem Wunsch, sondern gemäß internalisierter Regeln und Normen, die oft gar nicht explizit ausgesprochen, sondern subtil vermittelt werden. Diese Blockaden führen zu Frustration, einem verminderten Selbstwertgefühl und oft zu dem Gefühl, in einem permanenten Kampfmodus zu leben.

## 2. Gesellschaftliche Prägung und ihre Auswirkungen

Die Prägung durch Medien, Erziehung und soziale Normen ist tiefgreifend. Frauen lernen, dass sie bestimmte Regeln einhalten müssen, um nicht kritisiert oder abgewertet zu werden. Das zeigt sich in vielen Bereichen des Lebens:

- **Körperliche Erwartungen:** Frauen sollen dünn, gepflegt und makellos sein, gleichzeitig aber „natürlich“ wirken. Abweichungen von diesen Idealen werden oft negativ bewertet.
- **Sexualität und Beziehungen:** Eine Frau wird negativ etikettiert, wenn sie mehrere Beziehungen oder Partnerinnen hatte, während Männer in denselben Situationen oft als „erfahren“ oder „stark“ wahrgenommen werden.
- **Beruf und Karriere:** Frauen müssen häufig mehr Erklärungen abgeben, sich stärker beweisen und gegen unterschwellige Vorurteile ankämpfen, um ernst genommen zu werden, beispielsweise bei Beförderungen, Investorenpräsentationen oder Bewerbungsgesprächen.

- **Gesellschaftliche Rollen:** Von Frauen wird erwartet, dass sie Fürsorge zeigen, emotional verfügbar sind und gleichzeitig Erfolg im Beruf haben. Diese Doppelanforderung erzeugt zusätzlichen Druck und oft Schuldgefühle.

Diese gesellschaftlichen Einflüsse führen dazu, dass viele Frauen ihre Kreativität, Individualität und innere Stimme unterdrücken. Sie müssen permanent Masken aufsetzen, sich verteidigen und sich anpassen, was emotionale und mentale Ressourcen stark belastet. Das Resultat ist das Folgende: sie führen ein Leben, das sie oft nicht leben wollen, und oft braucht es Jahre des "Schälungsprozesses", bevor sie dies überhaupt erkennen können. Denn wenn Frauen in sich hineinhorchen, wird die eigene Stimme überdeckt von einem lautstarken Stimmenwirrwarr aus "Du musst/musst nicht" und "du sollst/sollst nicht" und "Du darfst/darfst nicht" und "Du kannst/kannst nicht" Sätzen. Es braucht Momente der Stille und viel Übung, um zu lernen die eigene Stimme erkennen zu können.

### 3. Der ständige Kampfmodus

Die Auswirkungen dieser Dynamiken sind gravierend: Viele Frauen erleben ihr Leben als einen ständigen Kampf mit ihrem Umfeld und mit sich selbst. Sie müssen sich fortwährend gegen negative Bewertungen, Vorurteile und gesellschaftliche Normen behaupten. Selbst im privaten Umfeld kann es schwierig sein, eigene Wünsche zu äußern, da Erwartungshaltungen von Familie oder Partnern Einfluss nehmen. Der ständige Druck, sich zu rechtfertigen und sich beweisen zu müssen, führt zu Stress, innerer Anspannung und oft zu dem Gefühl, dass eigene Bedürfnisse und Emotionen kaum Raum finden.

Dieser Kampfmodus zeigt sich in mehreren konkreten Beispielen:

- Frauen müssen ihre Gedanken, Wünsche und Erfahrungen oft zurückhalten, um nicht negativ etikettiert zu werden. Beispielsweise kann die Offenlegung zahlreicher Dating-Erfahrungen oder Beziehungen zu abwertenden Kommentaren führen, während Männer in der gleichen Situation oft als selbstbewusst wahrgenommen werden.
- Frauen werden subtil oder direkt auf ihre vermeintliche „Mangelhaftigkeit“ hingewiesen, z. B. durch abwertende Kommentare oder herablassende Blickkontakte.
- Im beruflichen Umfeld müssen Frauen häufig mehr leisten und sich stärker beweisen, um denselben Respekt oder dieselben Chancen zu erhalten wie Männer. Dies umfasst Bewerbungsgespräche, Förderungen, (Gehalts-)Verhandlungen oder Investorengespräche.

Viele Frauen fühlen sich dadurch gezwungen, permanent auf der Hut zu sein, quasi ein Schild hochzuhalten, um Angriffe abzuwehren, seien sie explizit oder subtil. Dies erzeugt eine dauerhafte mentale Belastung, die das Selbstbewusstsein beeinträchtigt und das Gefühl von innerer Freiheit einschränkt.

#### **4. Selbstreflexion als Werkzeug zur Überwindung**

Angesichts dieses konstanten Kampfmodus wird Selbstreflexion zu einem essenziellen Werkzeug, um eigene Wünsche und Bedürfnisse wieder zu erkennen und Blockaden zu lösen. Durch Selbstreflexion können Frauen:

- Herausfinden, welche inneren Anteile ihr Verhalten steuern
- Verstehen, welche Glaubenssätze und gesellschaftlichen Erwartungen blockieren
- Identifikation von intrinsischer Motivation und äußerer Motivation
- Den Ursprung negativer Emotionen identifizieren
- Strategien entwickeln, um authentischer zu handeln
- Die eigene Identität zu erkennen, zu formen und zu nähren

Reflexion allein reicht jedoch nicht aus! Es bedarf eines sicheren Umfelds, in dem Frauen frei denken, sprechen und ihre Emotionen ausdrücken können – genau hier setzt Coaching an.

#### **5. Coaching als Safe Space**

##### **Coaching als Safe Space – Eine besonders wertvolle Erfahrung für Frauen**

Coaching bietet Frauen die einzigartige Möglichkeit, einen geschützten Raum zu betreten, in dem ausschließlich SIE im Mittelpunkt stehen. Für viele Frauen ist dies eine der ersten Gelegenheiten seit langer Zeit, in der sie ungestört über ihre eigenen Wünsche, Ziele, Konflikte und Gefühle sprechen können, ohne dass andere Personen ablenken oder beurteilen. Gerade Frauen, die Mütter, Partnerinnen, Töchter oder beruflich engagiert sind, tragen eine immense Verantwortung für andere Menschen und unterschiedliche Lebensbereiche. Sie kümmern sich hingebungsvoll um ihre Familien, ihre Partnerschaften, ihre Karriere und oft auch um das soziale Umfeld. Dabei kommt es häufig vor, dass sie die “mental load” so hoch ist, die Liste an Verantwortung so lang, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse hintenanstellen und sich kaum den Raum nehmen, wirklich in sich hineinzuhören.

Die Rahmenbedingungen des Coachings ermöglichen es, diesen Raum gezielt einzunehmen: Frauen können sich selbst und ihren Themen zu 100 % widmen. Sie haben die Freiheit, den Coach auszuwählen, mit dem sie sich am wohlsten fühlen – sei es ein Coach desselben oder des anderen Geschlechts – und können so eine Vertrauensbasis aufbauen, die persönliche Entwicklung unterstützt. Dieses selbstbestimmte Umfeld erlaubt es Frauen, alles auszusprechen, was sie belastet: Gedanken, Ängste, Konflikte oder innere Unruhe. Indem sie diese Gedanken in Worte fassen, können sie beginnen, sie zu sortieren, zu analysieren und die dahinterliegenden Bedürfnisse und Werte zu identifizieren.

Coaching geht dabei systematisch vor: Es wird nicht nur das Oberflächliche betrachtet, sondern die Fragen werden tiefer gestellt: Welche Werte und Bedürfnisse liegen hinter meinen Problemen? Welche Konflikte spiegeln innere Widersprüche wider? Welche Erwartungen stammen von außen, und welche kommen aus meinem eigenen Selbstverständnis? Frauen können so erkennen, ob sie in einer Lebenssituation feststecken, die von äußeren Einflüssen gesteuert wird – beispielsweise durch familiäre Erwartungen, gesellschaftliche Rollenbilder oder ein Umfeld, das bestimmte Regeln vorgibt – oder ob sie bewusst Entscheidungen treffen, die ihren eigenen Zielen und Wünschen entsprechen.

Ein zentraler Bestandteil ist auch die Arbeit mit den **inneren Anteilen**: Wer bin ich eigentlich, welche Stimmen tragen zu meinem Verhalten bei, und welche Anteile möchte ich stärken oder neu integrieren? In diesem Prozess können Frauen ihr Selbstbild reflektieren, ihre Stärken und Ressourcen erkennen und gleichzeitig Schwächen oder hinderliche Glaubenssätze identifizieren. Auf Basis dieser Erkenntnisse können konkrete Schritte definiert werden: Welche Veränderungen möchte ich vornehmen, was bin ich bereit loszulassen, welche Fähigkeiten muss ich vielleicht noch entwickeln? So entsteht ein bewusstes Selbstbild und ein gesteigertes Selbstbewusstsein.

Durch diese gezielte Selbstreflexion gewinnen Frauen ein tieferes Verständnis dafür, wer sie sind und wer sie sein möchten. Sie können klären, ob die aktuelle Lebenssituation – sei es beruflich, privat oder emotional – tatsächlich zu dem Menschen passt, der sie werden wollen, oder ob sie fremdbestimmt agieren. Coaching schafft damit die Grundlage, Entscheidungen nicht mehr aus Angst, Anpassung oder Pflichtbewusstsein zu treffen, sondern aus authentischem Selbstbewusstsein heraus. Es eröffnet die Möglichkeit, die eigene Richtung, Träume und Lebensziele zu identifizieren und aktiv zu gestalten.

Letztlich bietet Coaching Frauen nicht nur einen geschützten Gesprächsraum, sondern auch die Fähigkeit, ihr Leben selbst zu steuern. Es unterstützt sie dabei, innere Klarheit zu erlangen, emotionale Belastungen zu reduzieren und Entscheidungen bewusst zu

treffen. Dieser Safe Space ist besonders wertvoll, weil er Frauen ermöglicht, zum ersten Mal oder nach langer Zeit wieder wirklich nur auf sich selbst zu hören, ihre eigene innere Stimme wahrzunehmen und die Grundlagen für authentisches Selbstbewusstsein und eigenverantwortliches Handeln zu schaffen.

Coaching kann so dazu beitragen, dass Frauen Masken ablegen, ihren eigenen inneren Kern wahrnehmen und ihre Selbstbestimmung zurückgewinnen. Es stärkt das Selbstbewusstsein, reduziert emotionale Belastung und unterstützt die persönliche Entfaltung.

## 6. Praktische Umsetzung im Coaching

Wesentliche Elemente des Coachings sind:

1. **Initiales Selbstbild analysieren:** Welche Rollen hat die Frau bisher eingenommen? Welche Erwartungen von außen prägen das Verhalten?
2. **Innere Konflikte erkennen:** Welche inneren Stimmen verhindern authentisches Handeln?
3. **Zielbild entwickeln:** Was möchte die Frau wirklich erreichen? Welche Werte und Bedürfnisse sollen im Alltag priorisiert werden?
4. **Strategien entwickeln:** Wie können Blockaden aufgelöst und Handlungsspielräume erweitert werden?
5. **Reflexion und Anpassung:** Regelmäßige Selbstreflexion und Feedbackgespräche festigen die neu gewonnene Selbstbestimmung
6. **Ressourcenidentifikation** Was kann die Klientin, welche Stärken bringt sie mit, was hat sie schon alles erreicht?
7. **Analyse der inneren Anteile:** Identifikation von blockierenden Stimmen und Glaubenssätzen
8. **Erkennen von Triggern:** Welche Situationen, Menschen oder Erwartungen lösen negative Emotionen aus?
9. **Förderung der Selbstbestimmung:** Entwicklung klarer Handlungsstrategien, um eigene Ziele authentisch zu verfolgen
10. **Emotionaler Schutz:** Coaching schafft einen Safe Space, in dem Frauen ihre Gedanken und Gefühle frei äußern können, ohne bewertet zu werden

Darüber hinaus zeichnet sich Coaching dadurch aus, dass jede Sitzung und das gesamte Coaching-Ziel klar strukturiert und strategisch ausgerichtet sind. Frauen können gemeinsam mit dem Coach eine Strategie entwickeln: Welche konkreten Schritte sind notwendig, um das Coaching-Ziel zu erreichen? Dies kann beispielsweise die Entwicklung einer erfüllten Beziehung, die Karriereveränderung oder die Umsetzung eines persönlichen Projekts sein. Im Verlauf des Coachings können diese Schritte angepasst, ergänzt oder neu ausgerichtet werden, sodass die Strategie flexibel bleibt

und sich an die individuellen Entwicklungen und Bedürfnisse anpasst. Durch diese strukturierte Vorgehensweise wird sichergestellt, dass Reflexion und Selbstwahrnehmung direkt in umsetzbare Handlungen übersetzt werden, die messbare Fortschritte ermöglichen und langfristig zu einer spürbaren Verbesserung führen.

Durch das "Training" im Coaching ganz auf sich selbst zu hören, können die Klientinnen auch in ihrem Privatleben lernen, offener und ehrlicher zu sich selbst und zu anderen zu sein.

## 7. Zusammenfassung der Erkenntnisse

- Frauen werden von klein auf durch Medien, Erziehung und Gesellschaft geprägt, was zu inneren Konflikten und Blockaden führt.
- Externe Erwartungen und gesellschaftliche Normen erzeugen einen permanenten Kampfmodus und hohen *mental load*, in dem Frauen Masken tragen und sich ständig beweisen müssen.
- Coaching schafft einen geschützten Raum, in dem nur das zählt, was die Klientinnen empfinden und in dem Frauen ihre inneren Anteile erkennen, Blockaden lösen und Selbstbestimmung zurückgewinnen können.
- Durch Selbstreflexion, Analyse von Triggern und die Entwicklung von Handlungskompetenz können Frauen authentisch handeln und ihre emotionale und mentale Gesundheit stärken.

## Schluss / Fazit

Frauen stehen häufig vor der Herausforderung, zwischen gesellschaftlichen Erwartungen und ihren eigenen Bedürfnissen zu navigieren. Die ständige Notwendigkeit, sich anzupassen, zu rechtfertigen und sich zu beweisen, erschwert es, authentisch zu leben und die eigene innere Stimme wahrzunehmen. Coaching bietet hier einen geschützten Raum, in dem Frauen viele Frauen zum ersten Mal die Möglichkeit erhalten, sich nur mit sich selbst zu beschäftigen und ihre eigenen Gedanken, Wünsche und Konflikte vollständig adressieren können.

Durch die Arbeit mit inneren Anteilen, Selbstreflexion, Ressourcencoaching und die Analyse von Triggern gewinnen Frauen ein tieferes Verständnis für sich selbst. Die gezielte Entwicklung einer Strategie innerhalb des Coachings – mit klar definierten Schritten zur Zielerreichung – ermöglicht es, Reflexion direkt in Handlung umzusetzen und nachhaltige Verbesserungen zu erzielen. Coaching fördert so Selbstbewusstsein, Selbstidentifikation, Entscheidungsfreiheit und die Fähigkeit, das eigene Leben aktiv zu gestalten.

Besonders wichtig ist, dass Frauen lernen, ihre eigenen Werte, Bedürfnisse und Lebensziele zu erkennen und bewusst zu verfolgen. Coaching unterstützt sie dabei, emotionale Blockaden zu lösen, Potenziale zu entfalten und ein authentisches, selbstbestimmtes Leben zu führen. Es wird deutlich, dass Coaching als Safe Space nicht nur die persönliche Entwicklung fördert, sondern auch einen entscheidenden Beitrag zur mentalen Gesundheit, Selbstwirksamkeit und Lebenszufriedenheit von Frauen leistet.

Coaching wirkt hier als Katalysator für die persönliche Entwicklung und ermöglicht es Frauen, ihre Potenziale zu entfalten, mentale Gesundheit zu stärken und ein authentisches Leben zu führen.

## Literatur- und Quellenverzeichnis

1. Süddeutsche Zeitung (2023). Markus Söder: "Deutschland ohne Autos ist wie eine Frau ohne Unterleib."
2. NDR Talk Show (2016), Florian Schroeder  
<https://www.facebook.com/watch/?v=3615861581791376>
3. Obama, Michelle (2022): *Das Licht in uns – Halt finden in unsicheren Zeiten*. München: Goldmann Verlag.