

Innere Heimat als Coaching-Ziel:
Ein systemischer Ansatz für Menschen,
die im Außen suchen,
was sie nur in sich finden können.

Carolin Leuchten

Düsseldorf, März 2026

Einleitung

Ein Sonnenuntergang auf Bali. Ein Coworking in Lissabon. Ein Airbnb in Mexiko. Laut Schätzung 2024 ist dies Realität für etwa 35 Millionen Menschen weltweit¹. Sie nennen sich digitale Nomaden.

Unter dem Einfluss globaler Trends wie Globalisierung, Digitalisierung und einem erlebbaren Wertewandel hat sich das digitale Nomadentum in den letzten Jahren als gesellschaftlicher Trend entwickelt und verbreitet. Menschen auf der Suche nach maximaler Freiheit, ortsunabhängiger Arbeit und optimierter Work-Life-Balance.

Mit der Globalisierung ist die Welt, in der wir leben, immer kleiner geworden: Es ist möglich, nahezu jeden Winkel dieser Erde zu bereisen. Nicht nur Waren und Dienstleistungen sind weltweit erhältlich, auch Menschen bewegen sich über den gesamten Globus und erreichen innerhalb weniger Stunden „das andere Ende der Welt“.

Digitalisierung macht's möglich – während Globalisierung das Reisen vereinfachte, macht Digitalisierung das ortsunabhängige Arbeiten zur Realität. Onlinemeetings, flächendeckendes Internet, Konnektivität. Mit fortschreitender Digitalisierung wurde die Welt immer mehr vernetzt, sodass es heutzutage möglich ist, mit Menschen zusammen zu arbeiten, die auf der ganzen Welt verstreut sind.

Globalisierung und Digitalisierung – diese beiden haben erheblichen Einfluss auf den Wertewandel genommen – eine Welt voller Möglichkeiten scheint die Bedürfnisse zu verändern. Bekannte Strukturen lösen sich auf, Grenzen verschwimmen, eine Neuorientierung findet statt. Zygmunt Bauman beschreibt in seinem Werk „Liquid Modernity“ wie sich Menschen in der modernen Gesellschaft aus gewohnten Strukturen – Familie, Tradition, Heimatort – lösen und zunehmend nach Freiheit und Individualisierung streben sowie dem Anspruch, selbstbestimmt zu leben und sich fortlaufend neu zu erfinden².

Kein Trend, aber ein Beschleuniger, der das digitale Nomadentum endgültig von einer Randbewegung zum gesellschaftlichen Trend machte, waren die Herausforderungen, Entwicklungen und Maßnahmen während der Corona-Zeit¹.

Worüber wenige sprechen:

Neben all den Vorteilen des digitalen Nomadentums, wie Flexibilität, Mobilität, Freizeit

und dem Aufeinandertreffen mit Gleichgesinnten, hat dieser Lebensstil vor allem einen Nachteil, der zunehmend mit ihm assoziiert wird: Einsamkeit³.

Menschen, die nirgendwo zu Hause sind, an jedem Ort nur eine begrenzte Zeit verbringen und oft nicht wissen, wann und wo ihre nächste Station ist, können nur schwer tiefe Verbindungen zu anderen Menschen aufbauen und erleben dadurch vermehrt Einsamkeit und Isolation – obwohl sie selten tatsächlich allein sind.

Pieter Levels, Gründer von Nomad List und selbst jahrelanger digitaler Nomade, beschreibt rückblickend, wie der digitale Nomaden-Lifestyle trotz aller Freiheit zu Isolation und Angst führen kann – Freiheit ohne echte Verbindung macht Menschen unglücklich und einsam⁴.

Die Neudefinition von Heimat

Ich habe in der Einleitung von Wertewandel gesprochen. Hierin zeigt sich, dass das digitale Nomadentum nicht die Ursache ist, sondern das Symptom. Es ist eine Folge des Strebens nach Freiheit, Individualität und Selbstbestimmung. Wenn wir uns aus festen Strukturen lösen, die Jahrhunderte lang vorgegeben haben, wer wir sein und werden sollen, wenn die Bedeutung von Heimat, Familie und Tradition sich verändert und an Kontur verliert, kann dies zu Orientierungs- und Rastlosigkeit führen.

Heimat ist damit kein geografischer Umstand mehr, sondern ein innerer Zustand – ein Gefühl von Sicherheit, Zugehörigkeit und Vertrautheit, das unabhängig vom Ort entstehen kann⁵. Katarina Vojvoda-Bongartz schreibt über das Thema im Rahmen der Migration und verweist darauf, dass Heimat von einem Ort im Außen zu einem Gefühl im Inneren verlagert wurde.

Parallelen der Migration und des digitalen Nomadentums, die erlauben, dass wir das Konzept der Inneren Heimat auf diese Arbeit übertragen, sind:

- Entwurzelung
 - o manchmal gewählt, durch die Entscheidung für einen Lebensstil oder neuen Wohnort, manchmal erzwungenermaßen
- Fehlende Zugehörigkeit

- Menschen finden sich zwar unter Gleichgesinnten wieder, jedoch entstehen diese Verbindungen oft situationsbedingt statt bewusst gewählt
- in der Regel sind dies lose, unverbindliche und temporäre Beziehungen
- In einem fremden Land bleiben diese Menschen immer fremd – Pieter Levels beschreibt in seinen Ausführungen, dass er in den Gastgeber-Ländern ausgesprochen freundlich empfangen wurde und sich dennoch getrennt und einsam fühlte, da er nie ein Teil von einer fremden Kultur werden konnte⁴

Zusammenfassend lässt sich sagen: Globalisierung, Digitalisierung und Wertewandel führen dazu, dass wir Orientierung, Sicherheit und Heimat weniger im Außen und mehr in uns selbst suchen und finden können.

Genau hier setzt systemisches Coaching an.

Zielgruppe dieser Arbeit

Diese Arbeit befasst sich mit denjenigen digitalen Nomaden, die zwar das Unterwegssein mögen und trotzdem spüren, dass etwas fehlt. Häufig ist das Bewusstsein dafür noch nicht da, sondern es sind Gefühle, die diffus wahrgenommen werden und sich im Unterbewusstsein abspielen.

Systemische Coaching Methoden können eingesetzt werden, um diese Gefühle aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein zu holen.

Unterbewusstsein und Nervensystem

Bevor wir in den Coaching-Prozess einsteigen, lohnt ein kurzer Blick auf das, was im Unterbewusstsein arbeitet und uns lenken kann, ohne dass es uns bewusst ist: das Nervensystem.

Auf unser autonomes Nervensystem haben wir keinen Einfluss – wir können es nur verstehen und daraus lernen. Deb Dana beschreibt, wie unser Nervensystem permanent zwischen drei Zuständen wechselt: Sicherheit und Verbundenheit, Aktivierung und Kampf oder Flucht, Erstarrung und Kollaps⁶.

Entscheidend ist: Das Nervensystem lernt, welche Zustände vertraut sind, nicht was objektiv sicher ist. D.h. bekannte Zustände fühlen sich oft sicher an, weil wir sie kennen, nicht weil sie es wirklich sind. Wer beispielsweise jahrelang in Bewegung war, hat Bewegung als Sicherheitszustand verankert. Ankommen, Bleiben und Ruhe können sich dann seltsam anfühlen, mitunter sogar bedrohlich.

Es ist daher hilfreich, zu verstehen, welche Erfahrungen die Klienten gemacht haben und welche Muster sich daraus ergeben haben. Vereinfacht: Ist der Lebensstil (noch) bewusst gewählt oder der Autopilot des eigenen Nervensystems?

Hinweis: Ziel des Coachings ist nicht, dass die Klienten ihren Lebensstil aufgeben. Das Ziel entscheiden die Klienten selbst. In Bezug auf das digitale Nomadentum kann es sein, dass sie ihren Lebensstil mit einem anderen Bewusstsein weiterführen, dass sie nur Aspekte daran verändern oder tatsächlich an einem Ort sesshaft werden.

Coaching Tools & Methoden

Jedes Coaching verläuft anders, denn jeder Mensch ist individuell. Dennoch werden in jedem Coaching gewisse Phasen durchlaufen. Im Rahmen dieser Arbeit nenne ich sie Bestandsaufnahme – Klarheit – Veränderung.

Im ersten Schritt geht es darum, Denk- und Handlungsmuster zu erkennen, indem wir sie ins Bewusstsein holen. Im zweiten Schritt wird der gewünschte Zielzustand herausgearbeitet und konkretisiert. Im dritten Schritt entstehen daraus neue Handlungsmöglichkeiten für Veränderung.

Im Folgenden werde ich eine Auswahl systemischer Methoden vornehmen, die sich eignen, um digitale Nomaden bzw. Menschen im Allgemeinen dabei unterstützen können, das Heimatgefühl in sich zu erschaffen. Es geht um die schematische Darstellung des Prozesses.

Bestandsaufnahme

- 5 Säulen der Identität und/ oder Lebensrad
 - Beide Tools eignen sich, um einen Überblick zu bekommen, wie Klienten ihre aktuelle Lebenssituation einschätzen. Die Frage ist „wo stehe ich gerade?“, ohne die Situation direkt zu bewerten.
 - Dies kann insbesondere hilfreich sein, wenn Klienten Unruhe spüren, ihre Unzufriedenheit aber nur diffus benennen können. Hiermit können wir ermitteln, in welchem Lebensbereich sich das widerspiegelt bzw. äußert.
 - Die 5 Säulen der Identität Leiblichkeit, Sozialer Kontakt, Arbeit & Leistung, Materielle Sicherheit, Werte ermöglichen einen guten Einstieg in das Coaching, um herauszufinden, was den Klienten wichtig ist und wie sie die Bereiche ihres Lebens aktuell einschätzen.
 - Das Lebensrad kann sowohl Aufschluss darüber geben, welche Lebensbereiche besser bzw. schlechter eingeschätzt werden und gleichzeitig kann abgeleitet werden, wie ausgeglichen die Lebensbereiche sind. Ein „Rad“ läuft am besten, wenn eine Balance besteht.
 - Das Lebensrad für digitale Nomaden könnte folgendermaßen aussehen.
 - Körper & Gesundheit
 - Freizeit & Kreativität
 - Finanzen
 - Berufliche Zufriedenheit
 - Liebe & Partnerschaft
 - Freunde & Verbundenheit
 - Familie
 - Persönliche Entwicklung / Geistiges
 - Persönliche Freiheit – diesen Punkt ergänze ich, da die Freiheit erfahrungsgemäß ein zentraler Aspekt ist, weshalb digitale Nomaden sich für diesen Lebensstil entscheiden
- Narrative Ansatz
 - Die Klienten erzählen ihre Geschichte. Dies dient dem tieferen Verständnis und kann Aufschluss darüber geben
 - wie sie zu dem Lebensstil kamen

- wo die Aufmerksamkeit liegt
- welche Sprache die Klienten verwenden und was das über ihre Sicht auf das Leben und ihre Situation aussagt
- welche Verhaltens- und/oder Denkmuster vorliegen
- welche Glaubenssätze vorliegen

Klarheit

- Die Wunderfrage
 - Sie öffnet Räume, die der Klient mit dem reinen Verstand nicht betreten kann und eignet sich für die Zielgruppe insofern gut, da wir mit dem Coaching im Großen und Ganzen auf ein „Gefühl“ hinarbeiten – das Gefühl der inneren Heimat
 - Wichtig ist eine entsprechende Einleitung und Vorbereitung der Wunderfrage
- Wertearbeit
 - Die Frage nach den Werten ist eine sehr wertvolle und aufschlussreiche Arbeit. Bei Einsatz der 5 Säulen der Identität nach Petzold kommt sie bereits zum Einsatz. Die Werte können in diesem Schritt hinterfragt, konkretisiert und bestätigt werden oder neu ins Bewusstsein des Klienten rücken und erstmalig definiert werden.
 - Die eigenen Werte zu erarbeiten, führt oft zu neuen Erkenntnissen, insbesondere wenn Klienten sich damit bisher nicht beschäftigt haben.
 - Sie dienen als Wegweiser und Entscheidungshilfen.
- Skalierungsfragen
 - Können begleitend eingesetzt werden.
 - Wo stehen die Klienten gerade, z.B. in Bezug auf die Ausübung ihrer Werte? Was ist das Ziel und beschreiben die Klienten es? Wie könnte ein erster kleiner Schritt in die Richtung aussehen?

Veränderung

- Das Seitenmodell
 - Mögliche Szenarien (beispielhaft): Der Klient geht in den Austausch mit
 - Der Seite, die gerne reisen möchte

- Der Seite, die sich nach Heimat und Ankommen sehnt
 - Beide Seiten gehen miteinander in Interaktion
- Inneres Team
 - Ein ähnlicher Ansatz ist die Arbeit mit dem inneren Team, um herauszuarbeiten, welche Anteile der Klient in Bezug auf das Thema hat, denn diese können vielfältig sein und natürlich die zwei oben genannten Seiten übersteigen.
- Arbeit mit Metaphern
 - Oft lassen sich Gefühle nur schwer greifen und zum Ausdruck bringen. Metaphern können dies erleichtern, z.B. indem die Klienten beschreiben, wie ein bestimmtes Gefühl aussieht. Hier kann bei Bedarf ein Rahmen gegeben werden, wie z.B.
 - Welches Tier wäre das Gefühl?
 - Was für ein Ort mit welchen Eigenschaften?
 - Welches Wetter – jetzt vs. das Wetter der inneren Heimat?
- Körperarbeit / Embodiment
 - Diese erstrecken sich letzten Endes über den gesamten Prozess und finden sich in allen anderen Methoden wieder. Sie stellen ein Kernelement des Prozesses dar, denn wie bereits beschrieben, sprechen wir über Innere Heimat als Gefühl und Coaching Ziel, welches als Körpergefühl wahrgenommen, empfunden und erlebt wird.
 - Für den Einsatz gibt es etliche Möglichkeiten
 - Wie fühlst du dich beim Reisen?
 - Wo im Körper spürst du die Unruhe? Wie sieht sie aus?
 - Was löst der Gedanke aus, an einem Ort zu bleiben?
 - Was passiert körperlich, wenn du dir vorstellst, an einem Ort anzukommen?

Der Prozess ist flexibel und die ausgewählten Methoden können grundsätzlich ergänzt, anders ein gesetzt oder ausgetauscht werden.

Selbstreflexion

Meine eigene Erfahrung war der Impuls zum Verfassen dieser Arbeit. Viele Jahre war ich selbst in Bewegung – auf Reisen, ständig unterwegs, mal mit vollem Genuss und Bewusstsein, irgendwann suchend und mit wachsender Unruhe. Die Erkenntnis, dass ich nicht einem Ort hinterherlief, sondern einem Gefühl, hat meine Perspektive verändert und zu neuen Entscheidungen geführt. Ich habe gelernt, mich selbst zu halten und gleichzeitig in Verbindung zu gehen. All dies führte mich zu meiner neuen Wahlheimat und rückblickend weiß ich – dort kam ich erst an, als ich innerlich die Entscheidung für mich bereits getroffen hatte und bei mir angekommen war.

Fazit

Auf dem Weg habe ich zahlreiche Erfahrungen meiner Zielgruppe selbst gemacht, Gefühle erlebt und Menschen kennen gelernt, denen es ebenfalls so geht.

Kombiniert mit meiner Expertise als systemischer Coach möchte ich andere dabei unterstützen, die sich ebenfalls auf den Weg machen. Nicht nur, weil ich diesen Prozess selbst durchlaufen habe, sondern weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass es Menschen, unter anderem digitalen Nomaden, bei sehr viel Bewegung und Umbruch im Außen, schwerfällt, Stabilität und Orientierung in sich zu finden.

Innere Heimat als Coaching Ziel – nicht gegen die Trends unserer Zeit, sondern mit ihnen.

Literatur/ Quellenverzeichnis:

¹ <https://topos.orf.at/digitale-nomaden100>, 01.03.2026

² Bauman, Zygmunt, *Liquid Modernity*, Cambridge: Polity Press, 2000

³ Miguel, C., Lutz, C., Perez-Vega, R. & Majetić, F. (2024): 'Alone on the road': Loneliness among digital nomads and the use of social media to foster personal relationships. In: Media, Culture & Society 1-21

⁴ <https://lexfridman.com/pieter-levels-transcript>, 01.03.2026

⁵ Vojvoda-Bongartz, K. *Heimat ist (k)ein Ort. Heimat ist ein Gefühl: Konstruktion eines transkulturellen Identitätsraumes in der systemischen Therapie und Beratung*. In: KONTEXT 43,4, S. 234 – 256

⁶ Dana, Deb, *the nervous system workbook*, Great Britain: Vermilion, 2024