



Abschlussarbeit zum systemischen Coach

Zwischen Angst und Selbstverwirklichung:  
Mut im systemischen Coaching

Von Jennifer Visser

## Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung</b> .....	3
1.1. Motivation und Relevanz des Themas .....	3
1.2. Zielsetzung.....	4
<b>2 Theoretischer Rahmen</b> .....	4
2.1. Mut – Begriffsbestimmung und psychologische Perspektiven .....	4
2.2. Angst als Gegenspieler und Ressource.....	4
2.3. Selbstverwirklichung in systemischer Sichtweise.....	5
<b>3 Systemische Methoden zur Förderung von Mut</b> .....	7
3.1. Systemische Fragen .....	7
3.2. Arbeit mit Metaphern und Bildern.....	8
3.3. Innere Teamarbeit.....	8
3.4. Zukunftsreisen.....	9
<b>4 Die Rolle des Coaches</b> .....	9
4.1. Haltung und systemisches Menschenbild .....	9
4.2. Gestaltung eines sicheren und herausfordernden Rahmens.....	10
<b>5 Diskussion und Fazit</b> .....	11
5.1. Chancen und Grenzen systemischer Methoden .....	11
5.2. Mut als Prozess.....	11
5.3. Zusammenfassung und Ausblick .....	12
<b>6. Literaturverzeichnis</b> .....	13

## 1 Einleitung

### 1.1. Motivation und Relevanz des Themas

Mut ist nicht nur im Coaching ein wichtiges Thema, sondern betrifft jeden einzelnen Menschen, jeden Tag. Mut ist subjektiv und eine Fähigkeit, welche wir gezielt im Coaching aufbauen können, damit Menschen die Möglichkeit haben, ihre Komfortzone zu verlassen, über sich hinaus zu wachsen und Veränderungen wirklich zu erreichen.<sup>1</sup>

Durch Mut wird sich ein jeder seiner eigenen Selbstwirksamkeit bewusst und Gestalter seines Lebens.<sup>2</sup>

„Dort, wo man Angst spürt, liegt der nächste Entwicklungsschritt.“<sup>3</sup>

In diesem Zusammenhang ist Mut erlernbar, wie ein Muskel, den man trainieren kann.

Nach Einschätzung von Psychologe Siegbert Warwitz nimmt die Mutlosigkeit und das Sicherheitsdenken in der Gesellschaft zu. Dies zeigt sich bereits in der Kindheit durch zum Beispiel überängstlichen Eltern.<sup>4</sup>

Dies sind gute Gründe sich mit Mut zu beschäftigen und diese Fähigkeit immer mal wieder zu erweitern.

„Mut bedeutet, sich auf Neues einzulassen, trotz möglicher Rückschläge weiterzugehen und Entscheidungen zu treffen, auch wenn sie unbequem oder riskant erscheinen.“<sup>5</sup>

Mögliche Herausforderungen für Mut Coaching sind Lebenskrisen, Entscheidungssituationen und Übergänge oder auch einfach um nicht zu verlernen, auch mal mutig im Leben zu sein.

Auch ich persönlich bin von diesem Thema motiviert, da mich selbst genau diese Dynamik schon ein Leben lang stark begleitet und ich immer wieder meine Komfortzone verlasse. Dadurch habe ich die Erfahrung gemacht, dass meine Komfortzone größer geworden ist, jedoch auch, dass eine gewisse Regelmäßigkeit die Sachen zu wiederholen notwendig ist, damit die Erweiterung der Komfortzone nachhaltig bleibt.

---

<sup>1</sup> Balfanz, Sandra: Mut – Der Schlüssel zu persönlichem Wachstum? (Stand: 19.10.2025)

<https://www.smile-inside.de/mut-der-schlüssel-zu-persoenelem-wachstum/> [08.01.2025]

<sup>2</sup> Dr. Frädrieh, Stefan: Platz schaffen für mehr Mut (Stand: 19.10.2025) <https://greator.com/dr-stefan-fraedrich-mut/> [31.03.2022]

<sup>3</sup> Hänsler, Boris: Über Mut (Stand: 19.10.2025) <https://www.psychologie-heute.de/gesellschaft/artikel-detailansicht/38821-ueber-mut.html> [08.11.2017]

<sup>4</sup> Vgl. Hänsler 2017

<sup>5</sup> Vgl. Balfanz 2025

## 1.2. Zielsetzung

Mut im Coaching entsteht nicht durch die Abwesenheit von Angst, sondern dadurch, dass die Angst im Prozess gesehen und zu einer Ressource verwandelt wird.

Im Coaching schaffen wir den Raum zur Selbsterfahrung. Hier haben die Klienten die Möglichkeit neue Perspektiven zu entwickeln, ihre Selbstwirksamkeit zu erkennen und konkrete Schritte zur Selbstverwirklichung zu erarbeiten.

In dieser Arbeit wird sich damit auseinandergesetzt, wie auf Basis der Definitionen von Angst und Mut, ein Mut Coaching aussehen kann. Zudem gehen wir darauf ein, welche Rolle die Haltung des Coaches hat und wo die Chancen, sowie Grenzen im systemischen Mut Coaching liegen.

## 2 Theoretischer Rahmen

Im theoretischen Rahmen werden die Bedeutungen von Mut und Angst erklärt. Da sowohl Mut als auch Angst komplexe Themen sind, über die man selbst eine Arbeit schreiben könnte, geht es weniger um die Unterformen dieser Begriffe. Ebenso distanziert sich diese Arbeit von der therapiebedürftigen Angst.

### 2.1. Mut – Begriffsbestimmung und psychologische Perspektiven

Mut ist laut Wörterbuch: „eine Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden“ oder auch „Bereitschaft, angesichts zu erwartender Nachteile etwas zu tun, was man für richtig hält“.<sup>6</sup>

„Das Lexikon für Psychologie und Pädagogik definiert Mut als ein Verhalten, bei dem man sich in eine gefahrenhaltige, mit Unsicherheiten verbundene Situation begibt (Stangl, 2022).“ Innerhalb der positiven Psychologie ist Mut, die tiefe Überzeugung, dass es noch etwas wichtigeres als die Angst gibt. Demnach bedeutet Mut zu haben, nicht gleich die Abwesenheit von Angst. Ein Mensch ist also in der Lage etwas zu tun, obwohl er Angst davor hat.<sup>7</sup>

### 2.2. Angst als Gegenspieler und Ressource

Angst ist hierbei eine besondere Ressource und gleichzeitig ein Gefühl, das als unangenehm empfunden wird. Mut und Angst sind keine Gegenspieler, sondern eng miteinander verbunden.

Ängstliche Menschen neigen dazu auf sämtliche Ereignisse vorbereitet zu sein und messen Sicherheit einen hohen Stellenwert bei. Ihr Bedürfnis nach Sicherheit ist stark ausgeprägt. Mutige Menschen handeln gegen ihre Angst, weil der innere Wunsch da ist, sich weiterzuentwickeln und zu optimieren. Sie fokussieren sich darauf ihre Angst zu

---

<sup>6</sup> Cornelsen Verlag GmbH: Mut (Stand: 19.10.2025) <https://www.duden.de/rechtschreibung/Mut> [ohne Datum]

<sup>7</sup> Schröder, Andrea: Mut (Stand: 19.10.2025) <https://www.psychologische-beratung-oldenburg.de/blog/mut> [ohne Datum]

überwinden, indem sie ein größeres Ziel vor Augen haben.<sup>8</sup>

Im Coaching können wir mit diesem Wissen arbeiten und Menschen dabei helfen, durch neue Perspektiven den Fokus von der Angst auf das Ziel zu lenken. So unterstützen wir Menschen dabei, ihre Ziele und Wünsche zu erreichen. Hierbei ist es wichtig, der empfundenen Angst Raum zu geben, um herauszufinden, ob wir mit dieser Art der Angst arbeiten können oder gegebenenfalls eine Empfehlung für einen Therapeuten aussprechen. Ängste können auch in getarnter Form auftreten, zum Beispiel in Form von Aggressionen. Diese individuellen Verhaltensauffälligkeiten werden häufig bei Konflikten sichtbar und stellen oft ein Ausgangspunkt für Coaching dar.<sup>9</sup>

Ein weiteres mögliches Szenario im Coaching mit Privatpersonen ist ein Vermeidungsverhalten. Dieser nach außen hin wirkende Widerstand ist ein Verhaltensmuster, bei dem Vermeidung der angstauslösenden Situation oder Ereignisses im Vordergrund steht. Ebenfalls ist Ablenkung eine vermeidende Strategie. Hierbei handelt es sich um eine kurzfristige Lösung, welche langfristig angstverstärkend wirken kann.<sup>10</sup>

Einem demotivierendes Verhalten kann ebenfalls Angst zugrunde liegen, denn die Person hat in der Vergangenheit oftmals beängstigende Erfahrungen gesammelt.<sup>11</sup>

Es gibt noch einige weitere Erscheinungsformen der Angst, auf die ich nicht weiter eingehen werde.

Angst hat eine überlebenswichtige Funktion und in der Vergangenheit für unser Überleben gesorgt. In der heutigen modernen Gesellschaft ist die Angst nach wie vor präsent. Noch heute hat Angst eine schützende Funktion und kann sowohl als Warnsignal als auch als Entwicklungsanstoß wahrgenommen werden.<sup>12</sup>

### 2.3. Selbstverwirklichung in systemischer Sichtweise

Durch den amerikanischen Psychologen Abraham Maslow wurde das Konzept der Selbstverwirklichung in der Psychologie eingeführt. Selbstverwirklichung beschreibt den Vorgang der Erreichung seiner eigenen Ziele und Wünsche. Hierbei sind Selbstverwirklichung in jedem System denkbar. Die Maslowische Bedürfnispyramide beschreibt, dass Selbstverwirklichung das höchste Ziel ist und erst erreicht werden kann, wenn alle anderen Ebenen erfüllt sind.<sup>13</sup>

---

<sup>8</sup> Struss, Ragnhild: Angst und Mut – zwei Seiten einer Medaille (Stand: 19.10.2025)

<https://www.strussundclaussen.de/karriere-blog/beitraege/angst-und-mut-zwei-seiten-einer-medaille/> [03.05.2021]

<sup>9</sup> Dr. Rauen, Christopher: Angstphänomene im Coaching. Teil 2 (Stand: 19.10.2025) <https://www.coaching-magazin.de/hr/angstphaenomene-im-coaching-teil-2> [Coaching-Newsletter in Ausgabe 01 | 2013]

<sup>10</sup> Unger-Nübel, Anna: Vermeidungsverhalten – warum Gefühle gefühlt werden sollten (Stand: 19.10.2025) <https://helloworld.de/blog/vermeidungsverhalten/> [24.02.2023]

<sup>11</sup> vgl. Dr. Rauen 2013

<sup>12</sup> Althoetmar, Kai: Angst (Stand: 19.10.2025) <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/angst/index.html> [ohne Datum]

<sup>13</sup> Hulatt, Lily: Selbstverwirklichung (Stand: 19.10.2025)

<https://www.studysmarter.de/schule/psychologie/hauptstroemungen-der-psychologie/selbstverwirklichung/> [08.11.2022, aktualisiert am 10.05.2023]

In der Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan wird von extrinsischer und intrinsischer Motivation gesprochen. Extrinsische Motivation baut auf externe Belohnungen oder Druck auf, während intrinsische Motivation aus einem Menschen selbst hervorgeht. Intrinsische Motivation wirkt oft nachhaltiger als extrinsische.

Die Selbstbestimmungstheorie enthält drei essentielle Bedürfnisse:

- Autonomie: die Kontrolle über das eigene Handeln zu haben
- Kompetenz: das Gefühl zu haben, fähig und erfolgreich zu sein
- Verbundenheit: den Wunsch nach sozialer Beziehung<sup>14</sup>

Die systemische Perspektive auf die Selbstverwirklichung ist, dass eine individuelle Entfaltung innerhalb der Systeme des Klienten möglich ist. Ziel ist eine bewusste Gestaltung dieser Systeme, damit der Klient seine eigenen Ziele und Potentiale entfalten und erreichen kann. Dies ermöglicht dem Klienten ein authentisches und erfülltes Leben zu führen.<sup>15</sup>

Die Verbindung zwischen Mut, Angst und Selbstverwirklichung ist ein komplexes Zusammenspiel. Die Angst kann Aufschluss darüber geben, wo Entwicklungspotential liegt oder was einem besonders wichtig ist. Der Mut ist die bewusste Entscheidung trotz der Angst loszugehen und führt uns zum Wachstum, um ein selbstbestimmtes, authentisches Leben zu führen.

---

<sup>14</sup> Klotz, Jesse: Selbstbestimmungstheorie der Motivation nach Deci und Ryan: Grundlagen und Anwendungen (Stand: 19.10.2025)

<https://www.krauss-gmbh.com/blog/selbstbestimmungstheorie-der-motivation-nach-deci-und-ryan-grundlagen-und-anwendungen> [02.09.2024]

<sup>15</sup> vgl. Hulatt [08.11.2022, aktualisiert am 10.05.2023]

### 3 Systemische Methoden zur Förderung von Mut

In diesem Kapitel werden mögliche Methoden vorgestellt, welche man im Mut Coaching nutzen kann. Diese Auflistung ist nicht vollständig.

Ebenfalls geht es hier nicht darum, wie die Methode funktioniert, sondern vielmehr darum, wie die Methode wirkt und was sie dem Klienten bringen kann.

#### 3.1. Systemische Fragen

In der Arbeit mit Klienten können wir mit systemischen Fragen Mut bewusst fördern, indem wir beim Klienten das Gefühl von Sicherheit verstärken und eine neue Perspektive auf die derzeitige Wahrnehmung herbeiführen.

Mit ressourcenorientierten Fragen können wir Sicherheit in die eigenen Kompetenzen stärken und dem Klienten zu mehr Selbstbewusstsein verhelfen.

Mögliche Beispiele sind:

In welcher Situation warst du schon mal mutig?

(Zeigt dem Klienten, dass er die Fähigkeit Mut besitzt)

Was hat dir in der Vergangenheit geholfen mutig zu sein?

(Kann Voraussetzungen für Mut aufdecken)

Mit hypothetischen Fragen kann man einen Perspektivwechsel ermöglichen, der eine Einladung zu einem Lösungsraum bietet.

Mögliche Beispiele sind:

Mal angenommen, morgen wärst du mutig, was wäre anders?

(Hier hat der Klient die Möglichkeit die innere Blockade zu überspringen und ein erstes Gefühl für seinen Mut zu bekommen)

Was wäre anders, wenn du dein Ziel erreicht hättest?

(Diese Frage zielt darauf ab die intrinsische Motivation zu verstärken und Mut zu machen)

Mit lösungsorientierten Fragen können wir einen Raum öffnen, um erste kleine Schritte in Richtung Mut zu gehen, die einen Lösungsweg bilden. Der Klient hat hierbei die Möglichkeit, kleine Teilziele zu definieren und damit anzufangen das Hindernis herabzusetzen.

Mögliche Beispiele sind:

Welche Fähigkeit kann dir helfen, einen ersten, kleinen Schritt in die Richtung zu machen?

(Zeigt dem Klienten, dass er die Fähigkeiten besitzt, einen ersten Schritt zu gehen)

Wie könnte ein erster, kleiner Schritt sein, um deinem Ziel näher zu kommen?

(Verringert das Hindernis für den Klienten und schafft einen ersten Ansatz um ins Handeln zu kommen).<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Pabsch, Ursula: Ressourcenorientierte Fragen Die Macht der richtigen Fragestellung (Stand: 19.10.2025) <https://www.sozial.de/dossiers/systemische-beratung/ressourcenorientierte-fragen.html> [11.05.2023]

### 3.2. Arbeit mit Metaphern und Bildern

Metaphern sind ein hilfreiches Werkzeug im Coaching, da sie nochmal einen anderen Blickwinkel auf das Erleben geben und die eigenen Emotionen externalisieren oder zu internalisieren. Das führt dazu, dass Sachverhalte einprägsamer werden. Eine Möglichkeit als Coach ist es darauf zu achten, welche Metaphern der Klient in seiner Sprache verwendet. Daraus können erste Rückschlüsse auf innere Muster und Werte gelegt werden beispielsweise auf Glaubenssätze, die den Klienten im Handeln hindern. Metaphern aktivieren sensorische und motorische Netzwerke im Gehirn. Sie ermöglichen den Zugang zum Unbewussten. Dadurch werden Emotionen und implizite Inhalte greifbarer. fMRT-Studien haben ergeben, dass das Gehirn bildhafte Sprache ähnlich wie reale Erfahrung verarbeitet und je öfter man diese Metapher wiederholt, desto mehr werden neuronale Verknüpfungen und Wahrnehmungsmuster geprägt. Auf diese Weise kann eine Mut fördernde Metapher erarbeitet werden, die es dem Klienten ermöglicht, seinen Mut zu spüren.

Um mit Metaphern zu arbeiten, gibt es viele Möglichkeiten. Wie Eingangs in diesem Kapitel erwähnt, kann man auf die Sprache des Klienten Acht geben. Auch eignet sich die „Ballonfahrt ins Glück“ um Ressourcen zu stärken und Potentiale zu erkennen aber auch, was den Klienten zurückhält in Form von Zweifeln, hinderlichen Mustern und Glaubenssätzen. Dies ermöglicht es dem Klienten, sich selbst besser zu verstehen in Bezug auf seine individuelle Angst-Mut-Dynamik und aktiv zu entscheiden, wie er mit den Dingen umgehen möchte, die ihn bislang zurückgehalten haben.<sup>17</sup>

Des Weiteren eignen sich Imaginationsmethoden, zum Beispiel das Seitenmodell. Hier kann aktiv mit der Angst gearbeitet werden, indem sie herausgearbeitet wird und man als inhaltlichen Gegenspieler dem Mut eine Imagination gibt. Auch hier hat der Klient die Möglichkeit zu schauen, was für ein Bedürfnis hinter der Angst steckt, um Handlungen und Strategien mit dem Coach zu erarbeiten, die dem Klienten im Umgang mit der Angst helfen, anstatt gegen diese zu Arbeiten.

### 3.3. Innere Teamarbeit

Oftmals sind wir hin und her gerissen, was wir tun sollen. Mehrere Stimmen schreien in uns und wir sind verwirrt, was nun richtig ist.

Hierbei kann eine Aufstellung des inneren Teams helfen zu verstehen, was genau im Inneren passiert.

Innerhalb des Mut Coachings haben wir so die Möglichkeit die inneren Stimmen sichtbar werden zu lassen und auch Beziehungen zueinander besser zu verstehen. Es können Bedürfnisse dieser Anteile aufgedeckt und die Sicherheit geschaffen werden, dass die Angst nur ein Anteil des Klienten ist und nichts über ihn und seinen Mut aussagt.

Es kann herausgefunden werden, was die Angst und der Mut brauchen oder welche Anteile noch dahinterstecken, eventuell auch welche Anteile zusammenarbeiten oder versuchen einen anderen Anteil zu schützen.

---

<sup>17</sup> Inkonstellation Übungsabend „Arbeit mit Metaphern“ am 15.10.2025 mit Michaela Braam

Diese Intervention ist eine kraftvolle Möglichkeit, die dem Klienten viel über sein eigenes Inneres Erleben beibringt. Der Klient erhält die Gelegenheit sich selbst besser kennenzulernen, Muster zu verstehen und hat die Chance aktiv etwas in sich zu ändern, um bewusst die Handlung durchzuführen, die er möchte. Er versteht sich selbst als Entscheider und nicht mehr als Opfer dieser inneren Stimmen.

### 3.4. Zukunftsreisen

Eine weitere mögliche Intervention ist es im Rahmen von visionsbasiertem Coaching mit dem Klienten Zukunftsbilder auszuformulieren. Hier „gewinnt der Klient Orientierung bei Veränderungen, stärkt seine persönlichen Ressourcen und verbessert den Blick auf sich selbst und seine Zukunft.“

Visionen sind mentale Bilder von einer erstrebenswerten und erreichbaren Zukunft. Diese Bilder wirken sinn-, motivations- und identitätsstiftend. Sie geben dem Klienten Orientierung und erzeugen eine intrinsische Motivation, wenn sie Begeisterung bei dem Klienten bewirken.

„Visionen geben [...] Kraft und Energie, um an die Spitze zu gelangen, und sie helfen auch, schwierige Zeiten zu meistern.“<sup>18</sup>

Eine solche Zukunftsreise durch visionsbasiertem Coaching mit dem Klienten durchzuführen, kann seinen Mut fördern, für sich und seine Zukunft loszugehen.

Hierfür wird beispielsweise mit geführten Reisen in die Zukunft gearbeitet, indem sich der Klient mithilfe von Meditation seine Zukunft ausmalt und sich so ein inneres Bild von seiner Zukunft erschafft. So hat der Klient die Möglichkeit sich mit seiner inneren Vision zu verbinden, welche vorher womöglich noch unklar oder emotional nicht greifbar waren. Die Visualisierung führt dazu, dass die gewünschte Zukunft in der Vorstellung erlebbar und damit auch fühlbar wird.<sup>19</sup>

## 4 Die Rolle des Coaches

### 4.1. Haltung und systemisches Menschenbild

Die Haltung eines Coaches ist entscheidend für den Erfolg eines Coachings. Gerade das Thema Mut und Angst sind individuell, sodass es dem Klienten auch unangenehm sein kann, darüber zu sprechen. Um dem Klienten einen Raum des Vertrauens zu geben, ist die Haltung im systemischen Coaching entscheidend.

Ein Coach muss seinem Klienten stets wertschätzend und auf Augenhöhe begegnen, damit der Klient sich überhaupt öffnen kann. Hierfür empfinde ich es als hilfreich, sich das OK-OK-

---

<sup>18</sup> Möller, Dennis: Visionsbasiertes Coaching Das Zukunftsbild als wertvolles Instrument im Business-Coaching <https://www.coaching-magazin.de/konzepte/visionsbasiertes-coaching> [Coaching-Magazin Ausgabe 1 | 2022 am 23.02.2022]

<sup>19</sup> Digital Coach Academy powered by MYWAY GmbH: 11 Coaching-Tools, die wirklich transformieren – Tiefe statt Oberfläche <https://www.digital-coach-academy.com/coaching-tools/> [06.04.2025]

Modell vor Augen zu führen, welches auf der Transaktionsanalyse aufbaut.

Ich bin OK – Du bist ok.<sup>20</sup>

Aktives Zuhören ist eine Grundvoraussetzung, um mit den Klienten zu arbeiten. Hierdurch entsteht Vertrauen und der Klient erhält das Gefühl, dass der Coach ihn und seine Wahrnehmung versteht.

Die Ressourcenorientierung ist die Grundhaltung des Coaches, dass der Klient bereits alles in sich trägt, um sein Thema für sich zu lösen. Durch Coaching können wir unbewusste Ressourcen an die Oberfläche bringen und neue Perspektiven eröffnen, welche der Klient aus eigener Kraft entdeckt. So helfen wir dem Klienten dabei, seine eigene Lösung für sich zu finden.

Der Konstruktivismus ist Teil der Grundhaltung und sagt aus, dass ein jeder seine eigene Realität durch individuelle Erfahrungen und Interpretationen erschafft. In der Welt des Coachs kann es durchaus anders sein und man geht eventuell nicht mit den Aussagen des Klienten mit, dennoch ist es in der Welt des Klienten so, wie er es beschreibt und das gilt es zu akzeptieren.

Der Klient findet mit unserer Hilfe seine eigene individuelle Lösung, welche in seine eigene Realität passt und diese ist unabhängig von unserer eigenen Wirklichkeit und Meinung.

#### 4.2. Gestaltung eines sicheren und herausfordernden Rahmens

Der Coach kann einen sicheren Rahmen schaffen, wo der Klient seine Angst ohne Wertung anerkennt und ausdrücken kann, ohne sich schämen zu müssen.

Ebenfalls kann es während des Coachings hilfreich sein, dem Klienten das Modell der Komfortzone zu erklären, um ihm ein Bewusstsein dafür zu geben, wie Wachstum aussieht und auch das Rückschlagen auf diesem Weg dazugehören. Es kann dem Klienten dabei helfen, ein Bewusstsein für das ‚Wann‘ des berühmten ‚Irgendwann‘ zu finden und zu erkennen, dass der Klient es selbst in der Hand hat, sein Leben nach seinen Wünschen zu gestalten.<sup>21</sup>

Um einen herausfordernden Rahmen im Coaching zu schaffen, hat der Coach die Möglichkeit das Reframing einzusetzen. So erhält der Klient eine neue Perspektive, die im Unterbewusstsein nachwirken kann. Das Reframing führt dazu, dass dem Klienten sein eigener Dialog bewusst gezeigt wird. Wenn der Klient beispielsweise immer sagt: ‚Ich kann das nicht‘, kann der Coach ihm mittels Reframing ein ‚Ich kann das noch nicht‘ vermitteln. Dadurch eröffnet sich ein neuer Zugang zur Lösungskompetenz des Klienten. Dies kann beim Mut Coaching eine weitere Chance sein, dem Klienten einen blinden Fleck aufzuzeigen.

Je nach Charakter des Klienten kann auch der provokative Ansatz eine Möglichkeit sein, im Coaching einen herausfordernden Rahmen zu bieten.

---

<sup>20</sup> Taglieber, Bernd und Raebricht, Steffen: „Ich bin ok. Du bist ok. So entwickelst du eine positive Haltung zu dir und deinen Mitmenschen (Stand:19.10.2025)“ <https://transaktionsanalyse-online.de/ich-bin-ok-du-bist-ok/> [ohne Datum]

<sup>21</sup> Vgl. Dr. Frädrich 2022

## 5 Diskussion und Fazit

### 5.1. Chancen und Grenzen systemischer Methoden

Die Methoden, welche im Coaching als wirkungsvoll betrachtet werden, sind von Klient zu Klient verschieden. Genauso wie jeder Mensch individuell ist, funktionieren gewisse Methoden bei dem einen Klienten besser als bei dem anderen. Um vorab eine Eingrenzung der anwendbaren Methoden zu haben und demnach das bestmögliche Ergebnis für den Klienten zu erhalten, kann man Fragen stellen, welche zum Ausschluss bestimmter Methoden führt.

Beispielsweise kann man fragen, ob der Klient schon mal eine geführte Meditation gemacht hat. Wenn ja und es ihm wenig bis nichts gebracht hat, ist die oben vorgestellte Zukunftsreise höchstwahrscheinlich eine unpassende Methode für den Klienten und man sollte auf eine andere Form der Intervention ausweichen. Demnach liegen die Grenzen bei der Methoden Auswahl zum einen in der Individualität des Klienten und zum anderen auch in dem verfolgten Ziel des Klienten.

Hat der Klient das Ziel sich selbst besser zu verstehen, zum Beispiel warum er immer wieder ängstlich reagiert und möchte diese Dynamik entsteht, wird ihm keine Metapher, sondern am besten das innere Team oder das Seitenmodell helfen. Die Chance in der Methode ist also immer, dass gewünschte Ziel des Klienten zu erreichen und ihm eine neue Perspektive oder Verständnis mitzugeben, womit er in zukünftigen Situationen besser damit umgehen kann.

Eine weitere Grenze sind die Möglichkeiten, die durch Coaching erreichbar sind und welche einer Therapie bedürfen. Daher gilt es hier genau darauf zu achten, wie der Klient seine Angst wahrnimmt und beschreibt. Sollte der Coach das Gefühl haben, das der Angst des Klienten eine psychische Krankheit zugrunde liegt, darf der Coach dem Klienten seine Beobachtung mitteilen.<sup>22</sup>

### 5.2. Mut als Prozess

Mut Coaching zielt nicht darauf ab, mehr Mut zu erschaffen, sondern dem Klienten in dem Prozess die Motivation zu geben, an seinen konkreten Zielen zu arbeiten und sich selbst zu verwirklichen. Als Coach begleiten wir den Klienten dabei, Mut als Prozess zu verstehen. Wir unterstützen ihn dabei, seine Coachingziele und Erwartungen in kleine Schritte zu unterteilen, die ihn aus der Komfortzone herausholen und ihm ein schrittweises Wachstum ermöglichen. Wir als Coach können ihn dabei unterstützen seine Teilziele zu definieren und das große Ziel zu sehen. Wir können ihm dabei helfen, zu erkennen, dass er die Ressource Mut in sich trägt, und ihm Lust auf sein Ziel machen. Doch loslaufen muss er selbst.

---

<sup>22</sup> Inkonstellation Ausbildungsskript (Seite 6- 10 Kapitel 3.1 Begriffserklärungen: Abgrenzungen und Gemeinsamkeiten)

### 5.3. Zusammenfassung und Ausblick

Die wichtigsten Erkenntnisse dieser Arbeit sind, dass Angst und Mut individuell empfunden werden und der Coach auf seine Haltung achten muss, um dem Klienten einen sicheren Rahmen zu bieten, in dem dieser seine eigene Angst-Mut-Dynamik erkunden kann.

Ebenfalls hat mich die Arbeit dahingehend sensibilisiert, dass bei dem Thema Angst genau zugehört werden muss, um nicht versehentlich therapiebedürftige Formen der Angst zu coachen. Daher sehe ich es als sinnvoll an, dem Klienten in Bezug auf seine Angst Fragen zu stellen, die Aufschluss darüber geben, ob es sich hierbei um eine Angst handelt, welche in dem Rahmen des Auftrags durchaus gecoacht werden kann und darf.

Gerade Angst ist eine Emotion, die in vielen Formen auftreten kann und man muss ein Gefühl dafür haben, ob die Angst, um die es in dem Coaching gehen soll, einer psychischen Krankheit zugrunde liegt.

Mein Fokus in dieser Arbeit liegt auf Einzelpersonen im privaten Bereich. Im weiteren Ausblick zum Thema Mut Coaching, lässt sich das auf die Unternehmenswelt erweitern. Mut bei Führungskräften ist sicherlich auch ein weites Feld, da gerade Führungskräfte unter besonderen Druck stehen und oft ihr Gesicht wahren müssen und sich ihre Unsicherheiten nicht anmerken lassen dürfen.

## 6. Literaturverzeichnis

Althoetmar, Kai: Angst (Stand: 19.10.2025)

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/angst/index.html>

[ohne Datum]

Balfanz, Sandra: Mut – Der Schlüssel zu persönlichem Wachstum?

(Stand: 19.10.2025)

<https://www.smile-inside.de/mut-der-schlüssel-zu-persoenlichem-wachstum/>

[08.01.2025]

Cornelsen Verlag GmbH: Mut (Stand: 19.10.2025)

<https://www.duden.de/rechtschreibung/Mut>

[ohne Datum]

Digital Coach Academy powered by MYWAY GmbH: 11 Coaching-Tools, die wirklich transformieren – Tiefe statt Oberfläche <https://www.digital-coach-academy.com/coaching-tools/>

[06.04.2025]

Dr. Frädriich, Stefan: Platz schaffen für mehr Mut (Stand: 19.10.2025)

<https://greator.com/dr-stefan-fraedrich-mut/>

[31.03.2022]

Dr. Rauen, Christopher: Angstphänomene im Coaching. Teil 2 (Stand: 19.10.2025)

<https://www.coaching-magazin.de/hr/angstphaenomene-im-coaching-teil-2>

[Coaching-Newsletter in Ausgabe 01 | 2013]

Hänssler, Boris: Über Mut (Stand: 19.10.2025)

<https://www.psychologie-heute.de/gesellschaft/artikel-detailansicht/38821-ueber-mut.html>

[08.11.2017]

Hulatt, Lily: Selbstverwirklichung (Stand: 19.10.2025)

<https://www.studysmarter.de/schule/psychologie/hauptstroemungen-der-psychologie/selbstverwirklichung/>

[08.11.2022, aktualisiert am 10.05.2023]

Klotz, Jesse: Selbstbestimmungstheorie der Motivation nach Deci und Ryan: Grundlagen und Anwendungen (Stand: 19.10.2025) <https://www.krauss-gmbh.com/blog/selbstbestimmungstheorie-der-motivation-nach-deci-und-ryan-grundlagen-und-anwendungen>

[02.09.2024]

Möller, Dennis: Visionsbasiertes Coaching Das Zukunftsbild als wertvolles Instrument im Business-Coaching

<https://www.coaching-magazin.de/konzepte/visionsbasiertes-coaching>

[Coaching-Magazin Ausgabe 1 | 2022 am 23.02.2022]

Pabsch, Ursula: Ressourcenorientierte Fragen Die Macht der richtigen Fragestellung (Stand: 19.10.2025) <https://www.sozial.de/dossiers/systemische-beratung/ressourcenorientierte-fragen.html>

[11.05.2023]

Schröder, Andrea: Mut (Stand: 19.10.2025)

<https://www.psychologische-beratung-oldenburg.de/blog/mut>

[ohne Datum]

Struss, Ragnhild: Angst und Mut – zwei Seiten einer Medaille (Stand: 19.10.2025)

<https://www.strussundclaussen.de/karriere-blog/beitraege/angst-und-mut-zwei-seiten-einer-medaille/>

[03.05.2021]

Taglieber, Bernd und Raebricht, Steffen: „Ich bin ok. Du bist ok“. So entwickelst du eine positive Haltung zu dir und deinen Mitmenschen (Stand:19.10.2025)

<https://transaktionsanalyse-online.de/ich-bin-ok-du-bist-ok/>

[ohne Datum]

Unger-Nübel, Anna: Vermeidungsverhalten – warum Gefühle gefühlt werden sollten (Stand: 19.10.2025) <https://hellobetter.de/blog/vermeidungsverhalten/>

[24.02.2023]