

Abschlussarbeit im
Rahmen der
Ausbildung
"Systemischer Coach"
STUTTGART 2025/26

Psychohygiene der Coachin

SCHLÜSSEL ZU EMOTIONALER ABGRENZUNG UND
ERFOLGREICHEM COACHING
LINDA OWOO-QUAAS

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG	2
2. GRUNDLAGEN: COACHING UND PSYCHOHYGIENE.....	3
2.1 COACHINGVERSTÄNDNIS	3
2.2 ROLLE DER COACHIN	3
2.3 DEFINITION UND ZIELE VON PSYCHOHYGIENE	4
3. PSYCHOHYGIENE UND EMOTIONALE ABGRENZUNG IM COACHING.....	5
3.1 ÜBERTRAGUNG (KLIENTIN → COACHIN).....	5
3.2 GEGENÜBERTRAGUNG (COACHIN → KLIENTIN)	6
4. KONKRETE STRATEGIEN DER PSYCHOHYGIENE	6
4.1 SELBSTREFLEXION DURCH LEITFRAGEN.....	6
4.2 EMBODIMENT UND GROUNDING	6
4.3 SENSORISCHE ANKER UND RITUALE	6
4.4 NACHBEREITUNG UND JOURNAL	7
4.5 BEZIEHUNGS- UND STRUKTURMAßNAHMEN: KOLLEGIALE FALLBESPRECHUNG, SUPERVISION, INTERVISION, ARBEITSGESTALTUNG	7
5. PRAXISREFLEXION: ABGRENZUNG UND GEGENÜBERTRAGUNG.....	8
6. LERNFELDER UND KONKRETE INTEGRATIONSPLÄNE.....	8
7. FAZIT UND AUSBLICK	9
8. LITERATURVERZEICHNIS.....	10

1. EINLEITUNG

Mit dem Abschluss von Modul 4 und dem offiziellen „GO!“ für das Arbeiten mit externen Klientinnen¹ begann für mich ein neuer Abschnitt. Ich erkannte schnell, dass neben der „handwerklichen“ Vorbereitung – etwa Unterlagen und Setting vorbereiten – auch eine psychische Routine notwendig ist.

„Psychohygiene bildet das Fundament, auf dem die Qualität der Begegnung mit der Klientin und die Wirksamkeit der Interventionen fußen. Ein Berater, der sich nicht abgrenzen und von seinen Klient: innen distanzieren kann, wird die nötigen Veränderungsimpulse nicht geben und „neue“ Ideen nicht streuen können. Er wird nicht in der Lage sein, der Klientin Anregungen zur eigenen Weiterentwicklung zu bieten, weil er gleichsam vom System der Klientin „verschluckt“ wird.“²

Es geht dabei darum, mich selbst als Coachin immer wieder in den Blick zu nehmen: Wie geht es mir gerade? Welche inneren Prozesse laufen ab? Welche Themen berühren mich oder triggern eigene Erfahrungen? Ohne bewusste Selbstwahrnehmung und -fürsorge kann die professionelle Haltung leicht ins Wanken geraten und die Grenze zwischen empathischer Begleitung und emotionaler Verstrickung verschwimmen.³ Daraus leitet sich das Credo der Ausbildung **Haltung – Kontakt – Demut** ab und dem ist es geschuldet, dass ich als Coachin dafür Sorge trage, mich bestmöglich auf jede Session vorzubereiten. So gesehen ist die Psychohygiene ein zentraler Bestandteil erfolgreichen Coachings.

Die Entwicklung einer solchen psychischen Routine ist für mich ein kontinuierlicher Prozess, der eng mit meiner Identität als Coachin verbunden ist. Ich merkte schnell, dass die Qualität meiner Arbeit u.a. stark davon abhängt, wie bewusst ich mich auf emotionale und mentale Herausforderungen einstelle. Psychohygiene bedeutet für mich, den inneren Zustand wahrzunehmen, Störfaktoren zu erkennen und zu reflektieren, wie sich meine Haltung und Stimmung auf den Kontakt zur Klientin und eine professionelle Prozesssteuerung auswirkt. Nur so kann ich sicherstellen, dass ich nicht von eigenen Themen überwältigt werde. Je bewusster ich meine eigene Psychohygiene pflege, desto authentischer gelingt die Coachingbeziehung und die Prozessgestaltung. Gunther Schmidt beschreibt dies so: Der Coach müsse lernen, seine eigenen emotionalen Reaktionen als wichtige Informationsquelle zu nutzen, ohne sich in ihnen zu verlieren.⁴

Die Fähigkeit zur Selbstreflexion und professionellen emotionalen Distanzierung ist eine zentrale Coach-Kompetenz. Im Rahmen dieser Hausarbeit werde ich zunächst das theoretische Fundament meiner These aus systemischer Theorie und Psychologie darstellen. Darauf aufbauend beleuchte ich, welche Folgen das Fehlen regelmäßiger Psychohygiene für Coachin und Klient: innen haben kann – etwa in Form emotionaler Überforderung, Burnout

¹ In dieser Hausarbeit wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Femininum verwendet. Begriffe wie „Coachin“ oder „Klientin“ beziehen sich auf sämtliche Geschlechtsidentitäten und schließen männliche und nicht-binäre Personen ausdrücklich mit ein. (Anm.d. Autorin)

² Barthelmess, Die systemische Haltung. Was systemischer Arbeiten im Kern ausmacht, Göttingen 2016, S.18.

³ Vgl. Greif, Möller, Schilling (Hrsg.): Handbuch Systemisches Coaching, 3. Aufl., Beltz Verlag, Weinheim 2018, S. 185 ff.

⁴ Vgl. Schmidt, Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung, 3. Aufl., Carl-Auer-Verlag, Heidelberg 2015/2024, S. 45–60.

oder einer verminderten Prozessqualität in Form von unreflektierter Übertragung und/ oder Gegenübertragung.

Anschließend stelle ich meine eigene, auf Erfahrung basierende psychische Routine vor und reflektiere deren Wirksamkeit in meinem noch jungen Coachingalltag.

Diese Arbeit versteht sich als Plädoyer für die professionelle Haltung der Coachin, in der Selbstreflexion, innere Balance und psychische Selbstfürsorge zentrale Elemente erfolgreichen Coachings sind. Gleichzeitig soll sie dazu beitragen, die Bedeutung von Psychohygiene im Berufsalltag von Coaches stärker ins Bewusstsein zu rücken und Wege aufzuzeigen, wie Selbstfürsorge praktisch gelebt werden kann.

2. GRUNDLAGEN: COACHING UND PSYCHOHYGIENE

In diesem Abschnitt erläutere ich die grundlegenden Ideen meiner Hauptaussage. Ich beschreibe die Rolle der Coachin, was Coaching ist und was Psychohygiene bedeutet, und gehe kurz auf den Unterschied zu Therapie und Beratung ein. Die systemische Sichtweise hilft mir zu verstehen, warum Psychohygiene für mich als Coachin so wichtig ist.

2.1 COACHINGVERSTÄNDNIS

Coaching grenzt sich klar von Therapie und auch Beratung ab – insbesondere im Blick auf das Menschenbild. Coaching richtet sich an psychisch gesunde Menschen, fördert Selbstreflexion und Selbstwirksamkeit und zielt auf die Entwicklung eigener Lösungen, nicht auf die Behandlung von Störungen oder das Geben fertiger Ratschläge.⁵

Zur eigenen Psychohygiene und verantwortungsvollem Arbeiten gehört bereits, wenn m Erstgespräch oder auch im weiteren Verlauf psychische Störungen Thema werden, die Grenzen des Coaching deutlich zu machen und Alternativen der Behandlung aufzuzeigen.

Ebenso, wenn die Klientin sich bereits in Therapie befindet, ist es wichtig zu erfragen, ob das Coaching mit der Therapeutin abgesprochen ist. Wenn nicht, muss zwischen den Beiden geklärt werden, ob ein zusätzliches Coaching sinnvoll ist oder die Therapie sogar stören kann.

Der Coachingprozess fokussiert durch verschiedene Interventionen immer die positive Ressourcenbildung: die Aktivierung und Stärkung vorhandener Potenziale, Fähigkeiten, Erfahrungen oder sozialer Netzwerke, um Selbstwirksamkeit und Lösungen zu fördern. Der Prozess ist lösungs- und zukunftsorientiert: Der Fokus liegt auf Stärken („Was ist da?“ statt „Was fehlt?“), um Resilienz aufzubauen. Entsprechend sprechen wir nicht von Patientinnen, sondern von Klientinnen – was auf die Selbstverantwortlichkeit der Klientin verweist.

2.2 ROLLE DER COACHIN

Nach Rauen versteht sich Coaching als professionelle, zielorientierte Begleitung von Menschen in Veränderungs- und Entwicklungssituationen. Die Klientin gilt dabei als Expertin ihres eigenen Lebens, während ich als Coachin den Prozess gestalte, Fragen stelle und neue

⁵ Vgl.: Rauen (Hrsg.), Handbuch Coaching (4. Aufl.), Göttingen 2021, S. 37ff.

Perspektiven eröffne. Dieser systemische Ansatz wurzelt in der Kybernetik der 2. Ordnung, die betont, dass jede Beobachterin – hier die Coachin – Teil des Systems ist und ihre eigene Wahrnehmung, ihren Einfluss und ihre Reflexivität berücksichtigen muss.⁶

Sie fordert entsprechend eine selbstreflexive Haltung: Ich beobachte nicht nur die Klientin, sondern auch mich selbst als Beobachterin, um blinde Flecken und eigene Trigger wahrzunehmen. Die Aufgabe der Coachin ist es, die Klientin dabei zu unterstützen, innere und äußere Kräfte für Veränderung zu nutzen. Die Coachingsession wird zu einem Raum des Empowerments, in dem die Klientin – gestützt durch meine reflektierte Präsenz - ihre Potenziale entfalten kann.

2.3 DEFINITION UND ZIELE VON PSYCHOHYGIENE

Besonders Menschen in sogenannten helfenden Berufen sind von der ständigen Gefahr der Überlastung bedroht. Die konstante Emotionsarbeit, die von Menschen in diesen Berufsfeldern geleistet wird, muss routinemäßig reflektiert und besprochen werden, um so ein Ventil der Entlastung zu finden.

„Psychohygiene bezeichnet in helfenden Berufen wie Coaching, Therapie oder Sozialarbeit alle Maßnahmen zur Erhaltung, Stärkung und Wiederherstellung der seelischen Gesundheit und fördert einen bewussten Umgang mit emotionalen Belastungen und Stress.“⁷

Gelebte Psychohygiene schützt mich vor Überforderung und Burnout.⁸ Sie wirkt wie ein natürlicher Schutzmechanismus und hilft mir, langfristig arbeitsfähig zu bleiben. Im Kontext meiner Rolle als Coachin bedeutet dies, eine klare Abgrenzung meiner Erfahrungs- und Emotionswelt von der meiner Klientin. Nur so kann ich empathisch sein, ohne meine Rolle zu verlassen.

„Empathische Menschen machen sich das Leid und die Gefühle anderer Menschen nicht zu eigen, Sie bewahren eine gesunde Distanz und werden dadurch zum wohlthuenden Begleiter in schwierigen Situationen.“⁹

⁶ Vgl. Watzlawick, Weakland, & Fisch, Lösungen: Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels.: Hans Huber, Bern/Stuttgart/Wien 1981, S. 12–15.

⁷ <https://www.livingquarter.de/-selbstschutz-psychohygiene-fuer-fachkraefte-in-sozialen-berufen/>, 27.02.2026.

⁸ Der Begriff Burn Out beschreibt einen Erschöpfungszustand, der durch zu viel Arbeitsstress entsteht, meistens beruflicher Art. Da geht es also um eine bestimmte Überanstrengung in Zusammenhang mit körperlicher oder geistiger beruflicher Tätigkeit, um Energie, die wir aktiv aufbringen, um etwas Bestimmtes zu leisten., Vgl. Prof. Dr. med. Peters, Stress verstehen. Wenn Körper und Psyche Alarm schlagen, München 2025, S.91.

⁹ Rössler, Gesundes Ego- starkes Ich: Kraft aus sich selbst schöpfen, Stuttgart 2018, S.72.

3. PSYCHOHYGIENE UND EMOTIONALE ABGRENZUNG IM COACHING

„Die meisten von uns haben eine Sollbruchstelle, eine individuelle Eintrittspforte für Störungen, einen Ort im Körper, wo die Barriere bricht und die Schwelle spürbar zuerst überschritten wird. Daher zeigen sich bei Stress wiederkehrende Symptome.“¹⁰

Diese Anzeichen können die Beziehung zur Klientin stören und den Coaching-Prozess erschweren. „Oft geraten Menschen, die sich selbst nicht gut spüren können, in eine Spirale stetig steigender Überlastung. Sie nehmen die vielen emotionalen Veränderungen nicht wahr“

¹¹ Meine eigenen Auslöser und Trigger verändern meine Sicht auf die Situation. Eine klare, neutrale Sicht auf die Klientin ist dann für mich nicht mehr möglich. Wenn ich meine eigenen Emotionen nicht aus dem Prozess heraushalten kann, kann sich das negativ auf die Wirksamkeit der Interventionen auswirken. Es kann zudem zu Misstrauen bei der Klientin führen und die Coach-Klientin-Beziehung nachhaltig stören. Wenn ich durch eine fehlende Psychohygiene meine Rolle als Coachin nicht erfüllen kann, werden Übertragung und Gegenübertragung zu zentralen Herausforderungen, die den Prozess bedrohen können.

„Übertragung und Gegenübertragung sind unbewusste Beziehungsdynamiken zwischen Coach und Klient, die Prozesse verzerren oder bereichern können.“¹²

Diese Dynamiken, die aus der Psychoanalyse stammen und weiterentwickelt wurden, zeigen mir, wie wichtig Psychohygiene ist. Sie hilft mir, emotionale Verstrickungen zu erkennen und so eine professionelle Haltung zu bewahren. Besonders für mich als erst wenig erfahrene Coachin, die sich auf Frauen und Mütter konzentriert, ist die Gefahr der Gegenübertragung groß. Das liegt daran, dass die Themen der Klientinnen oft auch Themen meines eigenen Lebens sind.

3.1 ÜBERTRAGUNG (KLIENTIN → COACHIN)

Übertragung ist die unbewusste Übertragung alter Beziehungserfahrungen der Klientin auf mich. Zum Beispiel können alte Muster aus der Beziehung zu den Eltern etwa Erwartungen an Autorität oder Abhängigkeit wieder aufleben.

Praktisches Beispiel: Eine Klientin hat Schwierigkeiten, ihren Kindern Grenzen zu setzen. Sie überträgt diese Passivität auf mich, verbunden mit der unausgesprochenen Forderung, ich solle ihr sagen, was sie tun solle. Das kann bei mir den Wunsch auslösen, die Klientin zu „retten“. In solchen Momenten ist es besonders wichtig, meine Rolle zu klären, denn „...ein Coach ist kein Entscheider oder Ausführender. Er gibt keine Anweisungen und übernimmt auch nicht die Arbeit der Klientin. Coaching ist Unterstützung bei der Lösung von Problemen, ohne der Klientin die Entscheidung abzunehmen.“¹³

¹⁰ Prof.Dr. med. Peters, a.a.O., S. 89.

¹¹ Ebenda, a.a.O., S.78.

¹² Schreyögg : Übertragung und Gegenübertragung im Coaching. Oder „der Coach ist kein Klempner“. In: Organisationsberatung, Supervision, Coaching (OSC), 20 (4), Wiesbaden, 2013, S. 409–423.

¹³ Kofink, D. et al.: „Evaluation von Stressprävention und Stressbewältigung mittels epigenetischer Marker“. *Verhaltenstherapie*, 30 (1), Basel, 2020, S. 21.

3.2 GEGENÜBERTRAGUNG (COACHIN → KLIENTIN)

Gegenübertragung beschreibt meine Reaktionen, die durch die Klientin ausgelöst werden oder aus meiner eigenen Lebensgeschichte stammen. Das können zum Beispiel Frustration, übermäßige Fürsorge oder emotionale Distanz sein.

Praktisches Beispiel: Wenn das Thema „Muttersein“ thematisiert wird, könnten meine eigenen Muttergefühle angesprochen werden. Dann gerate ich schnell in die Gefahr, Ratschläge zu geben, anstatt Fragen zu stellen. Solche Momente erkenne ich oft an meiner Mimik, Körpersprache oder Gefühlen.

Es gibt viele Risiken, wenn ich mich verstricke: Ich kann emotional überlastet werden und in Richtung Burnout geraten, wenn meine Gefühle ständig beansprucht werden. Klientinnen erleben dann gestörte Beziehungen, zum Beispiel werden sie abhängiger, anstatt selbstständiger zu werden. Gute Psychohygiene kann in solchen Situationen wie eine „Bremse“ wirken. Das gelingt mir umso besser, wenn ich bewusst wahrnehme, welche Gefühle zu mir gehören und Techniken wie Supervision oder kollegiale Fallbesprechungen nutze. Der Zusammenhang zwischen Burnout und Qualität der Arbeit ist offensichtlich: Ohne Schutz vor emotionaler Vermischung wird Stress zunehmend stärker und überfordert auf Dauer mein Nervensystem.

„Die Übergänge sind fließend, und wie viel Stress jeder von uns verträgt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und zum Teil unserer Genetik und unserer Epigenetik geschuldet.“¹⁴

4. KONKRETE STRATEGIEN DER PSYCHOHYGIENE

Psychohygiene ist für mich eine persönliche Routine. Ich nutze Selbstreflexion und Rituale, um mich vor emotionaler Vermischung zu schützen. Im Folgenden beschreibe ich konkret, welche Maßnahmen ich ergriffen habe, um mich von Anfang an vor Überbelastung zu schützen, um die Wirksamkeit meiner Arbeit zu erhalten und meine Rolle als Coachin professionell zu erfüllen.

4.1 SELBSTREFLEXION DURCH LEITFRAGEN

Vor jeder Sitzung frage ich mich: „Wie fühle ich mich gerade? Belasten mich private Dinge?“ Ich mache mir meine eigenen Gefühle und Themen bewusst. So kann ich besser einschätzen, ob etwas aus meinem Erleben in die Sitzung hineinwirken könnte.

4.2 EMBODIMENT UND GROUNDING

Ich stelle die Füße fest auf den Boden und spüre mein Gewicht. Ein kurzer innerer Körper-Check hilft mir, präsent zu sein und verhindert, dass Emotionen unbemerkt in meiner Gestik oder Stimme sichtbar werden. Wenn ich merke, dass eine Gegenübertragung hochkommt, atme ich bewusst tief in den Bauch und bewege mich nur leicht.

4.3 SENSORISCHE ANKER UND RITUALE

Ich komme etwa 30 Minuten vor der Session in den Raum. Ich bereite Getränke und etwas Süßes vor und höre dabei meine „Gute-Laune“-Musik. In dieser Playlist finden sich sowohl

¹⁴ Prof.Dr. med. Peters, a.a.O., S.36.

energetisierende als auch ruhigere Songs – je nachdem, welche musikalische Unterstützung ich an diesem Tag brauche.

Lavendelduft im Flur lässt mich beim Eintreten durchatmen und versetzt mich emotional nach Südfrankreich, das ich sehr liebe. Ich fühle mich geerdet, ganz bei mir und ruhig. Wichtig ist an dieser Stelle zu betonen und zu unterscheiden, dass der Einsatz von Lavendelduft in diesem Kontext nicht nur einfach Wellnesszwecke erfüllt, sondern im Sinne des Embodiments als olfaktorischer Anker eingesetzt wird, um die positive emotionale Stimmung in den Coachingprozess zu überführen.

4.4 NACHBEREITUNG UND JOURNAL

Nach den Sitzungen beobachte ich meine inneren Reaktionen. Ich unterscheide, welche Gefühle zur Klientin gehören und welche aus meiner eigenen Geschichte kommen. Fragen wie „Was hat mich gerade besonders berührt?“, „An welchen Stellen fühle ich mich sehr bzw. zu verbunden mit der Klientin?“ und „Wie habe ich auf dieses Gefühl reagiert? Hatte es Einfluss auf den Prozess?“ helfen mir, Gegenübertragungen zu erkennen.

Dabei helfen mir bestimmte Psychohygiene-Praktiken: kleine Körpergesten, Atemübungen und ein bewusster innerer Satz wie „Ich sehe, was dich belastet – aber ich bleibe in meiner Rolle.“ Solche Rituale helfen mir, mich aus dem emotionalen Sog der Gegenübertragung zu lösen und in der professionellen Beobachterrolle zu bleiben.

Supervision bietet zusätzlich einen sicheren Rahmen. Dort kann ich Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomene mit Abstand und unter kritischer Begleitung betrachten, einordnen und verarbeiten.

4.5 BEZIEHUNGS- UND STRUKTURMAßNAHMEN: KOLLEGIALE FALLBESPRECHUNG, SUPERVISION, INTERVISION, ARBEITSGESTALTUNG

Mit meinen Erfahrungen als Coachin stehe ich noch ganz am Anfang. Darum sind viele dieser Beziehungs- und Strukturmaßnahmen noch im Anfangsstadium und werden nach und nach weiter aufgebaut. Sie ergänzen meine persönlichen Routinen, fördern den Austausch, setzen klare Grenzen und schützen mich vor Isolation.

Netzwerk und Intervision:

Zunächst möchte ich ein Netzwerk junger Coaches aufbauen. Ein regelmäßiger Austausch in einer kleinen Gruppe zum Teilen von Erfahrungen und zum Abbauen emotionaler Last ist geplant. Später soll daraus Intervision beziehungsweise kollegiale Fallbesprechung werden. Dies soll ein fester Rahmen sein, um Fälle zu besprechen, Fragen zu stellen und dient der wechselseitigen Entlastung. Die Unterstützung durch Kolleg: innen hilft mir, Gegenübertragungen zu erkennen und Ideen für schwierige Sessions zu finden.

Supervision:

Supervision, besonders in Gruppen, ist eine weitere Möglichkeit der Psychohygiene. Noch ist nichts fest geplant, doch sobald ich mehr Klientinnen betreue, sollen regelmäßige Termine stattfinden. Die Supervision kann helfen, blinde Flecken zu erkennen und ethische Fragen zu prüfen. Dies ist eine wichtige Unterstützung für meine Psychohygiene.

Arbeitsgestaltung:

Aktuell biete ich nur eine Session pro Tag an. Ich Sorge dafür, vor und nach jeder Session genug Zeit zu haben, um die Sitzung zu reflektieren und mich emotional zu distanzieren. Dabei

ist es mir wichtig, keine Hektik entstehen zu lassen, was sich negativ auf meine Rolle auswirken könnte.

5. PRAXISREFLEXION: ABGRENZUNG UND GEGENÜBERTRAGUNG

Ich merke Abgrenzung und Gegenübertragung besonders stark, wenn es um Themen wie Mutterschaft, bestimmte Rollenbilder oder große Lebensveränderungen geht. Diese Themen ähneln meinen eigenen Erfahrungen und berühren mich emotional, weil dabei äußere Erwartungen auf meine eigenen Vorstellungen treffen.

Rückkehr in den Job nach Pausen, Stress, Beziehungsprobleme und hoher Druck lösen bei mir schnell ein Gefühl der „Verschwesterung“ aus. Das ist ein tiefes Mitfühlen, das mich zu sehr in die Klientin hineinzieht. Ich habe dann den Impuls, Lösungen vorzuschlagen, anstatt die Klientin zu stärken. Ein Satz, der mir hilft, adäquat damit umzugehen, ist: „Ich kann das sehr gut nachvollziehen, weil es mir ähnlich geht, aber hier geht es um deine höchstpersönliche Situation, nicht um meine.“

In einem konkreten Moment saß eine Klientin vor mir. Sie kämpfte mit Rollenkonflikten und Ängsten, wieder in den Job einzusteigen. Plötzlich spürte ich eine vertraute Überforderung – mein eigener Anspruch an Perfektion kam hoch. Der Impuls: „Ich kenne das doch, lass mich dir helfen!“ war stark. Die Klientin nahm das zunächst positiv auf. Das Pacing schuf Vertrauen, sie nickte und fühlte sich verstanden. Gleichzeitig war mir innerlich klar: Das ist gefährlich nah an der Grenze zur Übergriffigkeit. Ich fand zur professionellen Haltung zurück, indem ich das Seitenmodell nutzte: „Welche meiner inneren Seiten reagiert hier? Die überfürsorgliche Seite hat gute Absichten, die Mutter-Seite will schützen – doch meine neutrale Beobachter-Seite aktivierte die professionelle Haltung.“ Dieser Moment der Abgrenzung entlastete uns beide. Die Klientin konnte wieder Verantwortung übernehmen. Die neutrale Haltung war wieder da, und der Prozess lief weiter. Diese Erfahrung zeigt, wie wichtig Selbstreflexion auch innerhalb des Prozesses ist. Durch Körperwahrnehmung (Atem, Body Scan) und das Arbeiten mit dem „inneren Team“ bleiben Offenheit und Neutralität erhalten. Aus einer möglichen Verstrickung wird eine Chance für echten, stärkenden Kontakt. Trigger sind keine Schwäche, sondern eine Einladung zur Achtsamkeit – und genau das macht die Arbeit stärker.

6. LERNFELDER UND KONKRETE INTEGRATIONSPLÄNE

Embodiment-Methoden sind für mich eine wichtige Stütze. Es sind kleine Gesten, die mir helfen, mich in meiner Rolle als Coachin zu fühlen und mich wieder sicher zu erleben. Wenn starke Gefühle (Gegenübertragung) aufkommen, helfen mir einfache Dinge wie Hände reiben, Füße fest auf den Boden stellen oder Finger kneten. Diese einfachen Handlungen beruhigen mich innerlich, lösen Anspannung und erinnern mich: „*Ich bin hier die Begleiterin, nicht die Betroffene.*“ Diese kleinen Rituale der Psychohygiene stärken nicht nur mich als Coachin, sondern verbessern auch unmittelbar die Wirkung meines Coachings. Besonders bei der Arbeit mit Müttern, wo mein Mitfühlen sehr stark angesprochen wird, sorgt Psychohygiene für einen professionell abgegrenzten, echten und stärkenden Kontakt, der für einen ethischen und dauerhaft erfolgreiches Coaching wichtig ist.

7. FAZIT UND AUSBLICK

Schon früh während der ersten Übungscoachings habe ich begonnen, den Ablauf zu ritualisieren und erkannt, dass es dabei nicht nur um den organisatorischen Ablauf geht. Es ist unabdingbar, mich um meine Psychohygiene zu kümmern, um als Coachin konstant wirksam zu sein. Psychohygiene als ritualisierter Ablauf schützt mich und hilft mir, meiner Rolle in jeder Situation gerecht zu werden. Meine Aufgabe ist es, meine „blinden Flecken“ so gut wie möglich zu kennen und regelmäßig zu reflektieren, damit ich mich innerhalb der Session auf mein Wissen und meine Haltung verlassen kann und die Klientin in ihren Themen bestmöglich unterstütze.

„Psychohygiene ist keine Last, sondern eine Notwendigkeit und ein kleiner Luxus für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit, sowohl im Alltag als auch im Coaching. Indem wir uns regelmäßig Zeit nehmen, um für unsere geistige und emotionale Gesundheit zu sorgen, können wir Stress abbauen, unsere Resilienz stärken und ein erfülltes und ausgeglichenes Leben führen.“¹⁵

In dieser Arbeit habe ich über Abgrenzung, Gegenübertragung und Psychohygiene gesprochen. Trigger bei Themen wie Mutterschaft, das Gefühl, mich stark verbunden zu fühlen, sowie Techniken wie Embodiment und das Seitenmodell haben mir gezeigt, wie zentral Psychohygiene ist. Sie verhindert, dass sich Gefühle vermischen, und unterstützt mich darin, in meiner professionellen Rolle zu bleiben.

Dadurch läuft der Prozess stimmiger, ich kann neutral arbeiten und entsprechend kann die Klientin in die Verantwortung gehen. Das bestätigt meine Hauptaussage: Psychohygiene ist der Schlüssel für emotionale Abgrenzung und erfolgreiches Coaching.

In der Zukunft möchte ich ein Netzwerk mit und für junge Coaches aufbauen und dazu beitragen, dass das Thema Psychohygiene von Anfang an, ein selbstverständlicher Bestandteil der alltäglichen Coachingroutine wird. So kann nachhaltig eine erfolgreiche Coachinglaufbahn entstehen. Diese Hausarbeit zeigt, wo ich im Moment als Coachin stehe und wohin ich mich entwickeln möchte. Meine Motivation ist: Psychohygiene noch stärker zu implementieren und zu ritualisieren, um als Coachin – besonders für Frauen und Mütter – ethisch und nachhaltig zu arbeiten und meiner Verantwortung gemäß dem Credo **Haltung – Kontakt – Demut** gerecht zu werden.

¹⁵ <https://www.mw-akademie.at/blog/psychohygiene-die-taegliche-grundreinigung-der-psychischen-gesundheit/>, 27.02.2026

8. LITERATURVERZEICHNIS

Barthemess, Manuel: *Die systemische Haltung. Was systemisches Arbeiten im Kern ausmacht.* Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2016 im text steht 2006???

Greif, Siegfried / Möller, Heidi / Schilling, Markus (Hrsg.): *Handbuch Systemisches Coaching*, 3. Aufl., Beltz Verlag, Weinheim 2018

Kofink, D. et al.: „Evaluation von Stressprävention und Stressbewältigung mittels epigenetischer Marker“. *Verhaltenstherapie*, Karger Verlag, Basel 2020

König, E. / Volmer, G.: *Handbuch Systemisches Coaching*, Beltz Verlag, Weinheim/Basel 2019 wo ist das Zitat, das eine nicht gekennzeichnete??

Zitat 7: Prof. Dr. med Peters: *Stress verstehen. Wenn Körper und Psyche Alarm schlagen*, München 2025, S.91

Rauen, Claudia (Hrsg.): *Handbuch Coaching*, 4. Aufl., S. 37 ff., Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2021

Rössler, Jutta: *Gesundes Ego – starkes Ich: Kraft aus sich selbst schöpfen?* Trias Verlag, Stuttgart 2018
Titel imText anders geschrieben

Schmidt, Gunther: *Handbuch hypnosystemisches Coaching*, S. 45–50, Carl-Auer-Verlag, Heidelberg 2015

Schreyögg, Astrid: „Übertragung und Gegenübertragung im Coaching. Oder ‚der Coach ist kein Klempner‘.“ In: *Organisationsberatung, Supervision, Coaching (OSC)*, 20 (4), S. 409–423, Springer VS, Wiesbaden 2013

Watzlawick, Paul / Weakland, John H. / Fisch, Richard: *Lösungen. Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels*. S. 12–15, Hans Huber, Bern/Stuttgart/Wien 1981

[https:// www, livingquarter.de/selbstschutz-psychohygiene-fuer-fachkraefte-in-sozialen-berufen/](https://www.livingquarter.de/selbstschutz-psychohygiene-fuer-fachkraefte-in-sozialen-berufen/)
27.02.2026

<https://www.mw-akademie.at/blog/psychohygiene-die-taegliche-grundreinigung-der-psychischen-gesundheit/>, 27.02.2026