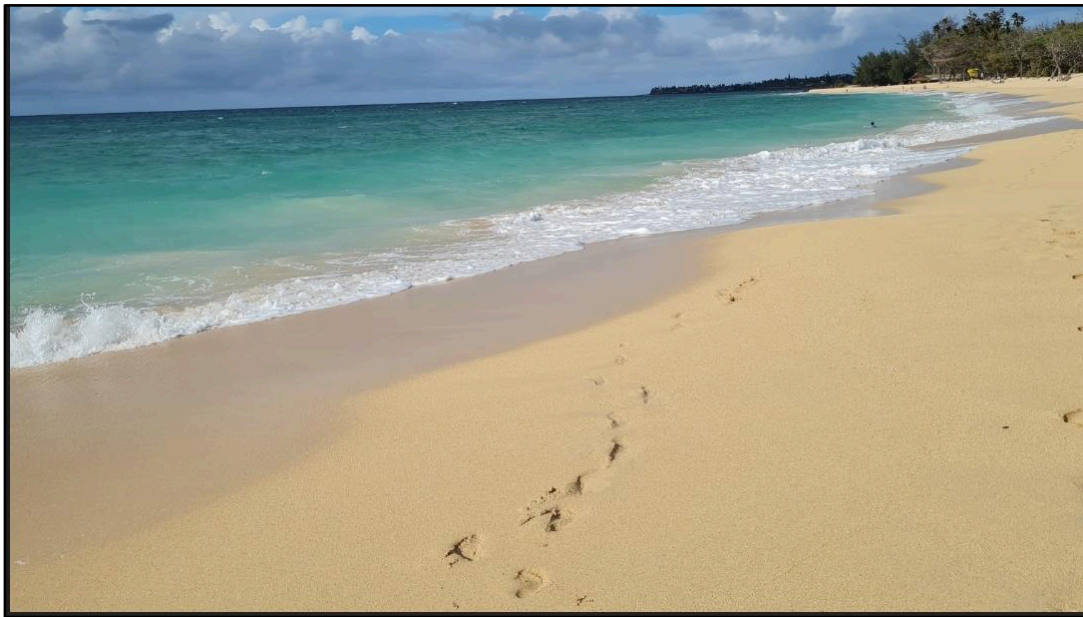


Sinn-Kompass trifft Timeline: Ein praxisnaher Coaching-Ansatz

Ausbildung zur Systemischen Coach bei der
Akademie InKonstellation GmbH

Abschlussarbeit von: Tanja Steeb

Stuttgart, den 14. April 2025



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	I
Vorwort	II
1 Einleitung und Zielsetzung	1
2 Theoretische Grundlagen: Methoden	2
2.1 Der Sinn-Kompass – innere Ausrichtung finden	2
2.1.1 Frankl’s Theorie: Die drei Wege zum Sinn.....	2
2.1.2 Der Sinn-Kompass: Vier Bereiche.....	3
2.1.3 Die Werte-Ebene nach Schieper-Damrich.....	5
2.2 Die Timeline – die persönliche Geschichte entfalten.....	6
2.2.1 Begriff und Herkunft.....	6
2.2.2 Einordnung ins systemische Coaching.....	6
2.2.3 Grundprinzipien der Timeline.....	7
2.2.4 Ablauf der Methode.....	7
2.2.5 Ziel und Nutzen im Coaching.....	8
2.2.6 Reflexion und Integration.....	8
3 Praxisbeispiel: Integration beider Methoden	9
3.1 Coaching-Session mit Karla.....	9
3.2 Reflexion	17
4 Fazit.....	18
Quellenverzeichnis.....	

Vorwort

„Die Menschen werden vergessen, was Du gesagt hast.

Die Menschen werden vergessen, was Du getan hast.

Aber die Menschen werden nie vergessen, was sie bei Dir gefühlt haben.“¹

Dieses Zitat von Maya Angelou prägt meine Sicht auf Sinn und Wirksamkeit. In meiner bisherigen Coachingpraxis erlebe ich häufig, dass Klient:innen mit klar formulierten Zielen kommen: Sie wollen Entscheidungen treffen, sich beruflich neu ausrichten, Konflikte klären oder aus einer Krise kommen. Zielarbeit ist dabei bedeutsam – sie schafft Struktur, Orientierung und ein Gefühl von Sicherheit.

Gleichzeitig zeigt sich im Prozess oft, dass hinter den formulierten Zielen eine tiefere Dimension liegt. Implizit steht eine Sinnfrage im Raum: Wofür mache ich das eigentlich? Geht es mir primär darum zu funktionieren und Erwartungen zu erfüllen – oder darum, **selbstwirksam zu sein** und einen **sinnvollen und stimmigen Beitrag** zu leisten? Welche Spuren möchte ich in meinem beruflichen und persönlichen Umfeld hinterlassen? An diesem Punkt beginnt für mich im systemischen Coaching die eigentliche Sinn- und Standortklärung. Mein Ansatz ist geprägt von einer **offenen, neugierigen und wertschätzenden Grundhaltung** – im **Denken, Fühlen und Begleiten**. Es geht mir nicht allein darum, dass Klient:innen ihre Ziele erreichen, sondern darum, dass sie sich innerlich ausrichten: dass sie klären, wofür sie stehen, welche Werte und Anliegen für sie leitend sind und wie sie durch ihr konkretes Handeln Wirkung entfalten möchten und dabei ihr ganzes Potential ausschöpfen.

Mein **persönliches Leitmotiv als Coach ist es, Spuren in der Welt zu hinterlassen** – keine spektakulären oder lauten, sondern echte und nachhaltige. Diese Spuren zeigen sich für mich in **gestärkten Menschen, in klareren Entscheidungen, in einem geschärften Bewusstsein** für eigene Muster und Ressourcen sowie in mehr Mut, sich im beruflichen wie privaten Kontext authentisch zu zeigen.

In diesem Sinne verstehe ich Coaching als professionellen Rahmen, in dem nicht nur Ziele erreicht, sondern **Sinn, Identität und Wirksamkeit** reflektiert und neu justiert werden können.

¹ [Zitat zum Change von Maya Angelou \(im 20./21. Jhd.\)](#)

1 Einleitung und Zielsetzung

Sinn ist kein Ziel – Sinn ist eine Ausrichtung: Dieser Gedanke begleitet mich nicht nur in meiner eigenen Biografie, sondern prägt zunehmend auch meine Haltung als Coach. In meinen Coachingprozessen kommen Klient:innen mit konkreten Anliegen: Sie möchten Entscheidungen treffen, Konflikte klären oder sich neu orientieren. Ziele geben Struktur und Orientierung – sie sind wichtig und sinnvoll. Und doch zeigt sich immer wieder: Ist ein Ziel erreicht, stellt sich nicht automatisch Erfüllung ein. Stattdessen taucht die Frage auf: „Wofür mache ich das eigentlich? War das schon alles?“

Diese Sinnfragen sehe ich als Ausdruck unserer Zeit, in der äußere Anforderungen von Effizienz, und Leistung und innere Bedürfnisse wie Stimmigkeit und Purpose auseinanderdriften. Hinter nüchternen Zielen verbirgt sich oft der Wunsch, gesehen, selbstwirksam und bedeutungsvoll zu sein.

Ziel dieser Arbeit: Sie zeigt, wie zwei bewährte Coaching-Methoden – der **innere Sinn-Kompass** und die **Timeline** – Coachingprozesse vertiefen können. Der **Sinn-Kompass** klärt in der **Gegenwart: Welche Werte leiten mich?** Wofür lohnt sich Energie? Welche Handlungen sind stimmig? Während die **Timeline** die **zeitliche Perspektive** eröffnet: Wie hängt meine persönliche Geschichte mit der aktuellen Situation und zukünftigen Möglichkeiten zusammen?

Im letzten Kapitel verknüpfe ich beide Methoden anhand eines **erlebten Coachingfalls**: So wird sichtbar, wie Sinn-Kompass und Timeline gemeinsam mehr Klarheit, Kohärenz und nachhaltige Wirksamkeit schaffen – für Klient:innen und Coaches gleichermaßen.

Meine **Haltung als systemischer Coach** ist, geprägt von tiefer **Wertschätzung** für die Einzigartigkeit jeder Person, **Augenhöhe** als Basis für echte Partnerschaft sowie **Demut** vor der Komplexität menschlicher Prozesse. Mit Neugier und absolutem Vertrauen in die Selbstwirksamkeit meiner Klient:innen begleite ich ihren Entwicklungsprozess – ohne den Anspruch, alles wissen zu müssen, sondern stattdessen Raum für eigene Erkenntnisse und Lösungen zu schaffen.

Hinweis: Aus Vereinfachungsgründen wird der Begriff „der Klient“ bzw. „er“ gleichgestellt mit „die Klientin“ bzw. „sie“ und gleichbedeutend mit „Coachee“ verwendet – wie folgt: Klient:innen

2 Theoretische Grundlagen: Methoden

2.1 Der Sinn-Kompass – innere Ausrichtung finden

2.1.1 Frankl's Theorie: Die drei Wege zum Sinn

„Der Sinn im Leben kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden.“²

Viktor E. Frankl, Wiener Psychiater und Begründer der Logotherapie – der „Dritten Wiener Schule der Psychotherapie“ neben Freud und Adler – widmete sein Leben der Frage nach dem Sinn menschlicher Existenz. Aus seiner Perspektive eröffnen sich drei zentrale Wege, auf denen Menschen Sinn im Leben verwirklichen können:

- SINN durch schöpferische Tätigkeit (**SCHAFFEN**)
Der Mensch findet Sinn, wenn er etwas erschafft oder eine Tat vollbringt – etwa durch eigenständige Arbeit, ein Projekt, ein Kunstwerk oder einen Beitrag zur Gemeinschaft.
- SINN durch erlebte Werte (**ERLEBEN**)
Sinn entsteht durch das Erleben von Liebe, Beziehungen, Schönheit oder Natur sowie durch Augenblicke, in denen man etwas „Einzigartiges“ wahrnimmt – etwa durch Begegnungen, Kunst oder emotionale Momente.
- SINN durch Haltung zum unabwendbaren Leid (**HALTUNG**)
Selbst in Situationen, die sich nicht ändern lassen, kann Sinn daraus entstehen, wie ein Mensch zu dieser Situation steht. Über die eigene innere Haltung – etwa Würde und Verantwortung kann auch im Leid noch ein sinnvoller Sinnzusammenhang erfahren werden.

2.1.2 Der Sinn-Kompass im Coaching: Vier Bereiche

Der Sinn-Kompass ist eine von der Logotherapie inspirierte, im Kontext der positiven Psychologie und des Sinn- und Logotherapie-Coachings seit den 2000er Jahren entwickelte Coaching-Methode, die Frankl's Wege zum Sinn in ein strukturiertes Orientierungsinstrument für Klient:innen übersetzt.

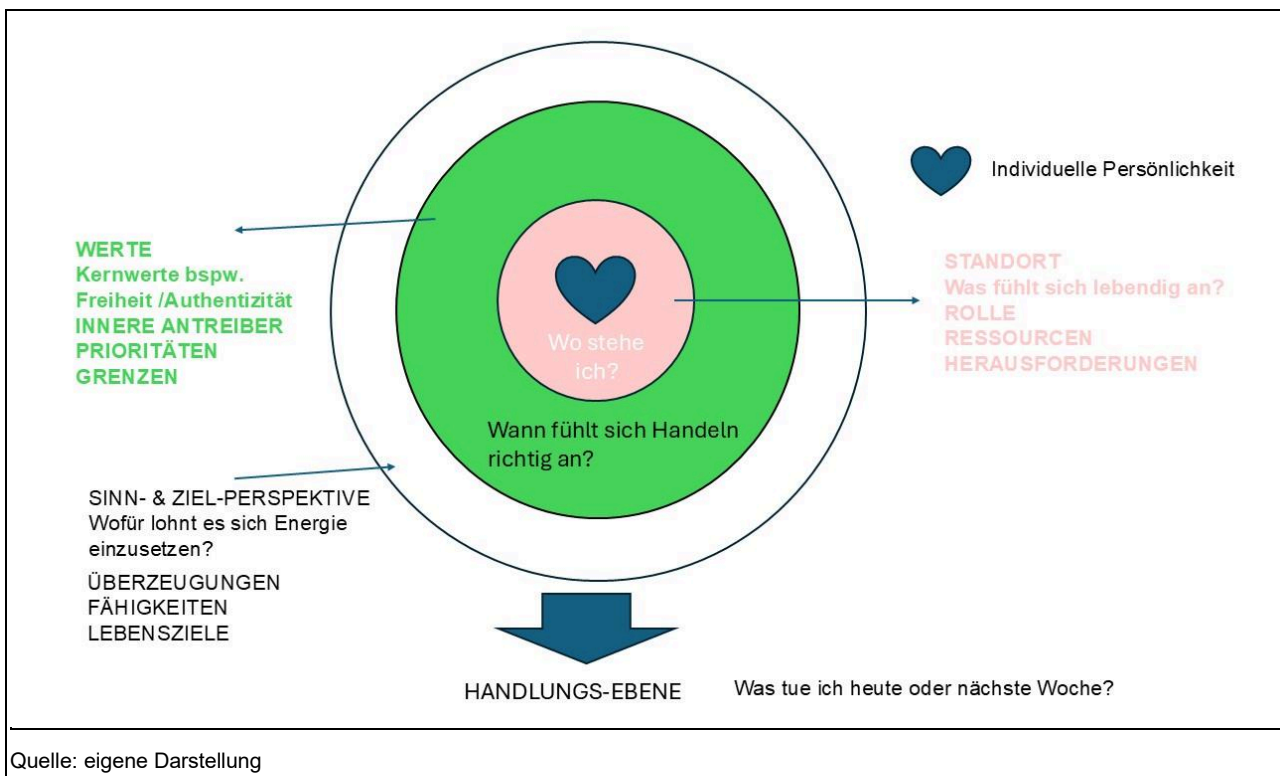
² Frankl, Viktor E.: ...trotzdem Ja zum Leben sagen – Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, 1946, Seite o. A.

Es ist ein innerer Orientierungspunkt, der hilft, Entscheidungen zu treffen, **Werte** zu klären und das **Handeln am eigenen Sinn auszurichten** – statt nur nach äußerem Erfolg oder Leistung zu gehen.

Der Sinn-Kompass verbindet kognitive, emotionale und existenzielle Ebenen: Er fordert dazu auf, hinter Problembeschreibungen und Zielsetzungen zu schauen und die Frage zu stellen, **WOFÜR** etwas getan wird und **WAS** für die Klient:innen wirklich zentral und stimmig ist.

Die innere Ausrichtung beschreibt im systemischen Coaching die Fähigkeit eines Menschen, sich an den **eigenen Werten, Überzeugungen, Bedürfnissen und Zielen** zu orientieren. Sie bildet die Grundlage für stimmige Entscheidungen, Klarheit im Handeln und eine authentische Haltung im beruflichen wie persönlichen Alltag. Gerade im Coaching ist die **innere Ausrichtung** von besonderer Bedeutung, weil sie den Blick vom **reinen Funktionieren hin zu einer bewussten Selbststeuerung** lenkt. Wer innerlich ausgerichtet ist, handelt nicht nur reaktiv auf äußere Anforderungen, sondern prüft, was wirklich zu den eigenen Überzeugungen und Lebenszielen passt. Er unterstützt dabei, das **eigene Denken, Fühlen und Handeln in Einklang** zu bringen. Das Selbstreflexions-Tool hilft besonders in Phasen von beruflicher Neuorientierung, hoher Belastung oder Unsicherheit.

Die Elemente des Sinn-Kompasses:



In der **Mitte steht das Selbst**, also die Person mit ihrer individuellen Persönlichkeit, ihren Erfahrungen und ihrer Fähigkeit zur Selbstreflexion. Diese Mitte ist der Ausgangspunkt und Basis für alle weiteren Richtungen. Von dort aus entwickeln sich mehrere Bereiche, die miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen.

Ein **erster Bereich** ist die **Standortbestimmung**: Hier beginnt die Ausrichtung, indem die Klient:innen seinen aktuellen inneren Standort wahrnimmt: Dabei geht es um die Frage: **Wo stehe ich aktuell?** Was fühlt sich lebendig an, was wie ein Schatten? Wer oder was in deinem Umfeld markiert, bereits den nächsten Standort? Die Klient:innen betrachten die gegenwärtige Situation, die Rolle, die Herausforderungen und die Ressourcen. Erst wenn der aktuelle Standort bewusst wahrgenommen wird, kann eine verlässliche Orientierung entstehen.

Ein **zweiter Bereich** ist die **Werteebene**: Werte wirken wie ein innerer Maßstab für Entscheidungen und Verhalten. Sie geben Hinweise darauf, die inneren Antriebe, was einem Menschen wichtig ist, woran er sich orientieren möchte und welche Richtung sich als stimmig anfühlt. Werden Werte klar benannt, fällt es leichter, Prioritäten zu setzen und Grenzen zu erkennen. Im Coaching werden Werte durch Fragen wie: „**Wann fühlt sich das Handeln stimmig an?**“ aktiviert.

Ein **dritter Bereich** ist die **Sinn- und Zielperspektive**: Hier wird gefragt: **Wofür möchte ich mich einsetzen?** Welche Ziele sind nicht nur äußerlich sinnvoll, sondern auch innerlich bedeutsam? Sinn entsteht dort, wo persönliche Überzeugungen, Fähigkeiten und Lebensziele miteinander verbunden werden. Dadurch wird aus bloßem Erreichen ein bewusster Entwicklungsprozess. Hier entsteht die Verbindung zu langfristigem Sinn: „Wofür lohnt es sich, Energie zu investieren?“ Sinn entpuppt sich als Brücke zwischen Werten und Zielen, die nicht nur erreichbar, sondern erfüllend sind.

Ein **vierter Bereich** ist die **Handlungsorientierung**: Erkenntnisse über Werte und Sinn bleiben wirkungslos, wenn sie nicht in konkretes Tun übersetzt werden. Deshalb gehört zum Sinnkompass auch die Frage nach den **nächsten Schritten**: **Was kann die Klient:innen heute, morgen oder in der kommenden Woche** tun, um der **inneren Ausrichtung** näherzukommen?

Kurzes Zwischen- FAZIT: Der Sinn-Kompass verbindet Frankls zeitlose Weisheit mit systemischem Coaching – ein Werkzeug, das Orientierung in Zeiten der Unsicherheit schafft.

2.1.3 Die Werte-Ebene nach Schieper-Damrich

„Werte sind der Kompass, der uns in der Krise den Weg weist; Sinn ist die Aufgabe, die uns antreibt.“³

Dieses Zitat zeigen wie Werte und Sinn im systemischen Coaching zusammenwirken und Synergien geben. Der Sinn-Kompass gibt zunächst Orientierung: Was verleiht meinem Leben Bedeutung? Ergänzt um die Wertearbeit von Schieper-Damrich entsteht eine tiefere Ebene – Werte werden als innere Antriebe sichtbar, die Entscheidungen, Haltungen und Handlungen prägen.

Die drei Werte-Typen nach Schieper-Damrich

Schieper-Damrich greift Frankls abstrakte Kategorien auf, macht sie persönlicher und anwendbar im Coaching.

Einstellungs-Werte, die Halt geben.

Diese stehen für tiefe innere Überzeugungen wie Gerechtigkeit, Ehrlichkeit oder Vertrauen. Sie formen die Sicht auf die Welt.

Beispiel: Ein Klient entdeckt „Vertrauen“ als Lösung für Teamkonflikte. Der Coach fragt: „Wie verändert das Ihre Beziehungen?“ Dabei entsteht Stabilität.

Erlebnis-Werte, die Kraft geben.

Sie stehen für lebendige Momente wie Harmonie, Abenteuer oder Freiheit. Sie wecken Energie und Ressourcen.

Beispiel: Eine Klientin findet „Freiheit“ in Naturspaziergängen. Das löst Alltagsstress und öffnet neue Perspektiven.

Schöpferische Werte, die beschwingen.

Daraus entwickeln sich gestalterische Kräfte wie Mut, Kreativität oder Pioniergeist. Sie treiben Veränderung voran.

Beispiel: Ein Manager entdeckt nach einer Krise „Mut“ und startet ein neues Projekt. Neuer Sinn entsteht.

³ Schieper-Damrich, R.: Sinncoaching, 2025, S.12

2.2 Die Timeline – die persönliche Geschichte entfalten

2.2.1 Begriff und Herkunft

Die Timeline (=Zeitlinie) ist eine Methode, die biografische Erfahrungen räumlich darstellbar und erlebbar macht. Ursprünglich wurde sie in den 1970er Jahren im Kontext der Hypnotherapie als „Walking the Time Line“ entwickelt und zur Bearbeitung belastender oder traumatischer Erlebnisse eingesetzt. In den 1980er Jahren wurde sie durch Tad James und Wyatt Woodsmall im Rahmen des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP) zur sogenannten „Time Line Therapie™“ weiterentwickelt.

Aufgrund ihrer Herkunft aus unterschiedlichen methodischen Kontexten gilt die Timeline nicht als originär systemische Methode. Sie wird jedoch im systemischen Coaching häufig integriert und an dessen Grundhaltungen und Prinzipien angepasst.

2.2.2 Einordnung ins systemische Coaching

Im systemischen Coaching dient die Timeline als Intervention zur Reflexion biografischer Erfahrungen im Kontext individueller Lebens- und Beziehungssysteme. Dabei werden Erlebnisse nicht isoliert betrachtet, sondern als Teil eines größeren Zusammenhangs verstanden, in dem Wechselwirkungen zwischen Individuum und Umwelt eine zentrale Rolle spielen.

Aus systemischer Perspektive wird davon ausgegangen, dass Wirklichkeit subjektiv konstruiert wird. Bedeutungen, die Menschen ihren Erfahrungen zuschreiben, entstehen durch individuelle Wahrnehmungs- und Bewertungsprozesse und können im Coaching verändert oder neu gerahmt werden. Die Timeline unterstützt diesen Prozess, indem sie Klient:innen ermöglicht, ihre Lebensgeschichte aus einer erweiterten Perspektive zu betrachten und neue Bedeutungszusammenhänge zu entwickeln.

2.2.3 Grundprinzipien der Timeline

Die Arbeit mit der Timeline basiert auf der Annahme, dass Erinnerungen und Erfahrungen nicht ausschließlich chronologisch, sondern auch in Form innerer Bilder, Gefühle und Körperempfindungen gespeichert werden. Durch die räumliche Darstellung der Lebenslinie wird dieser innere Erfahrungsraum externalisiert und damit bewusster zugänglich.

Eine zentrale Rolle spielt dabei das Modell der Sinneswahrnehmung „**VAKOG**“, welches in den 1970er Jahren von Richard Bandler und John Grinder, den Gründern des NLP, entwickelt wurde. Sie basierten es auf der Idee, dass Menschen Informationen primär über die **fünf Sinne – visuell (sehen), auditiv (hören), kinästhetisch (fühlen), olfaktorisch (riechen) und gustatorisch (schmecken)** – wahrnehmen, verarbeiten und speichern. Die bewusste Aktivierung dieser Sinneskanäle kann das emotionale Erleben während der Timeline-Arbeit intensivieren und den Zugang zu Erinnerungen erleichtern:

Neue Erfahrungen werden fortlaufend mit bestehenden Erinnerungen, Werten und Glaubenssätzen abgeglichen. Diese inneren Bewertungsprozesse beeinflussen das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen maßgeblich. Ziel der Timeline-Arbeit ist es, diese oft unbewussten Prozesse sichtbar zu machen und ihre Wirkung zu reflektieren.

2.2.4. Ablauf der Methode

Die Timeline-Arbeit gliedert sich in drei zentrale zeitliche Dimensionen:

Vergangenheit – Wurzeln verstehen

Klient:innen begehen ihre Lebenslinie und setzen sich mit prägenden Ereignissen und emotionalen Wendepunkten auseinander. Ziel ist es, Zusammenhänge zu erkennen, bisherige Bewertungen zu hinterfragen und neue Bedeutungen zu entwickeln. Dabei können sowohl belastende Erfahrungen als auch bereits vorhandene Ressourcen sichtbar werden.

Gegenwart – aktuellen Standpunkt klären

Ausgehend von der aktuellen Position wird betrachtet, welche Muster, Glaubenssätze oder Dynamiken weiterhin wirksam sind. Der Fokus liegt darauf, ein klares Verständnis für die aktuelle Situation zu entwickeln und Veränderungsbedarfe sowie vorhandene Ressourcen zu identifizieren. Die Gegenwart verbindet Vergangenheit und Zukunft. Im Coaching wird untersucht, welche Muster weiterhin wirksam sind, wo der Klient aktuell steht und welche Ressourcen gestärkt oder losgelassen werden sollen.

Zukunft – Möglichkeiten gestalten

In der Zukunftsarbeit entwickeln Klient:innen eine konkrete Vorstellung gewünschter Entwicklungen. Durch das bewusste Erleben zukünftiger Szenarien können neue Perspektiven entstehen und stärkende Überzeugungen sowie klare Zielbilder verankert werden.

2.2.5. Ziel und Nutzen im Coaching

Die **Timeline** bietet im Coaching einen **strukturierten Rahmen**, um **biografische Prozesse erfahrbar und reflektierbar** zu machen. Sie unterstützt insbesondere dabei:

- wiederkehrende Muster und Zusammenhänge zu erkennen
- bisher unbewusste Glaubenssätze zu identifizieren
- vorhandene Ressourcen aus der Vergangenheit zu aktivieren
- neue Perspektiven und Handlungsoptionen zu entwickeln

Durch die **Visualisierung** wird vieles **klarer und greifbarer**. So entsteht durch **kognitive Reflexion** und **körperlich-räumliches Erleben** ein vertiefter Zugang zu eigenen Erfahrungen und inneren Prozessen.

2.2.6. Reflexion und Integration

Eine zentrale Phase der Timeline-Arbeit ist die **abschließende Reflexion**. Sie dient der Integration der gewonnenen Erkenntnisse in das aktuelle Selbstbild sowie der Übertragung in konkrete Handlungsmöglichkeiten.

Folgende **Leitfragen** können dabei unterstützen, den Prozess zu vertiefen:

- Was waren besonders prägende Erfahrungen? (positiv/negativ/leicht/schwierig)
- Welche Muster lassen sich erkennen?
- Was wurde gelernt? Welche Ressourcen sind sichtbar geworden?
- Welche nächsten Schritte ergeben sich daraus?

Durch diese bewusste Integration wird sichergestellt, dass die in der Timeline gewonnenen Einsichten nachhaltig wirksam werden und in den Alltag übertragen werden können.

3 Praxisbeispiel: Integration beider Methoden

3.1 Coaching-Session mit Karla

Karla (Name frei erfunden), 50 Jahre alt, kommt zu mir mit und steckt in einer Lebenskrise. Sie hat mehrere Jobs im Marketing, Vertrieb und Personal hinter sich, fühlt sich inzwischen aber „leer und unsicher“, was sie eigentlich kann und wohin sie beruflich möchte. Ihr Problem ist: Sie weiß nicht mehr, welche Stärken sie hat, welche Richtung sie einschlagen soll und welche Rolle zu ihr passt. Ziel der Coaching-Session ist es, mit ihr gemeinsam Ressourcen aus ihrer Vergangenheit sichtbar zu machen, ihren aktuellen Standort klar zu benennen und ein stimmiges Zukunft-Bild zu entwickeln, in dem sie wieder Klarheit, Freude, Mitgestaltung und Aktivität erlebt.

Dazu nutze ich zwei Methoden:

- **Timeline:** als räumlich sichtbare Lebenslinie, auf der wir vier prägende Stationen aus Karlas 50 Jahren gehen.
- **Sinn-Kompass:** als innerer Orientierungspunkt, mit dem wir allen Stationen Werte, Sinn, Standort und konkrete Handlungsschritte zuordnen.

Bevor wir die **Timeline** aufbauen, will ich mit Karla einen ersten Kontakt zu ihrem **Standort**, ihren **Werten**, ihrem **Sinn** und ihren **Handlungsspielräumen** bekommen.

Ich frage:

- „Wo stehst du heute innerlich?“
- „Was fühlt sich lebendig an, was eher wie ein Schatten?“
- „Wann hast du in der Vergangenheit das Gefühl gehabt, dass etwas ‚wie für dich gemacht‘ war?“
- „Wofür würdest du gern arbeiten, wenn du alle Optionen frei wählen könntest?“

Karla beschreibt, dass sie in der Vergangenheit gerne kreativ, mit Menschen und in dynamischen Settings gearbeitet hat. Derzeit ist sie sich nicht klar, was ihre berufliche Identität ist. Schritt für Schritt kristallisiert sich ein erstes Bild ihres Sinn-Kompasses heraus:

- **Standort:** „Ich bin eine erfahrene, kreative und menschlich-orientierte Person.“
- **Werte:** Kreativität, Kontaktfreude, Zusammenarbeit, Mitgestaltung, Wertschätzung, Freiheit, Sinnhaftigkeit.
- **Sinn/Ziele:** „Ich will in einer Tätigkeit sein, in der ich Ideen entwickeln, mitgestalten, eigene Wege gehen und sichtbar etwas bewirken kann.“
- **Handlung:** „Ich will Schritt für Schritt herausfinden, welche Art von Job, Setting und Rolle zu mir passt.“

Vergangenheit - Wurzeln verstehen

Damit haben wir bereits eine erste Orientierung, die wir in der **Arbeit mit der Timeline** konkretisieren.

Auf dem Boden lege ich eine **horizontale Linie** aus Klebeband, die von links (Vergangenheit) über die Mitte (Gegenwart) nach rechts (Zukunft) verläuft.

Ich erkläre:

„Stell dir vor, dass du auf deiner **Lebenslinie** stehst. Links liegen wichtige Ereignisse aus deiner **Vergangenheit**, in der **Mitte dein aktueller Standort** und rechts deine **gewünschte Zukunft**. Du wirst auf die einzelnen Stationen treten, die wir gemeinsam auswählen, und von dort aus erzählen, was du siehst, fühlst und woran du dich erinnerst.“

Karla wählt mit mir **vier prägende Stationen** aus ihrer Lebensgeschichte:

1. die Geburt ihres Sohnes (private, familiäre Wurzel)
2. ihren ersten Job im Marketing (beruflicher Neustart)
3. den Umzug nach Portugal (Lebenswende und Veränderungsbereitschaft)
4. eine Phase, in der sie im Marketing stark überfordert war (Grenzen, Überlastung)

1.Station: Geburt ihres Sohnes – „Ich bin fürsorglich und verantwortungsvoll“

Ich lege eine Karte ganz links der Timeline und beschrifte sie mit „Geburt meines Sohnes“. Karla tritt auf die Karte, atmet ein paar Mal bewusst ein und aus, stellt sich den Moment vor.

Ich frage:

- „Was siehst du in diesem Moment?“
- „Welche Gefühle spürst du im Körper?“
- „Welche Werte waren dir damals wichtig?“

Karla erzählt, dass sie damals sehr glücklich, voller Freude und gleichzeitig sehr verantwortungsbewusst war. Sie spürte, wie viel Verantwortung sie trug und wie stark sie sich für ihr Kind einsetzen wollte.

Wir nennen gemeinsam Werte wie **Familiensinn, Verantwortung, Liebe, Stabilität**.

An dieser Stelle nutze ich die **VAKOG-Wahrnehmung**:

„Stell dir vor, du stehst noch einmal in diesem Moment.

Siehst du ein bestimmtes Bild? (visuell)

Hörst du Geräusche, z. B. ein leises Atmen, Stimmen? (auditiv)

Spürst du etwas im Körper, Wärme, Müdigkeit, Sicherheit? (kinästhetisch)

Riechst oder schmeckst du etwas? (olfaktorisch/gustatorisch)“

Karla beschreibt lebendig das Krankenhauszimmer, die Wärme ihres Sohnes in den Armen, die leise Stimme ihres Mannes. Sie ist wieder in dem Moment von damals und weint vor Freude, dabei hält sie sich die Hände an ihr Herz. Sichtlich kann ich ihre Emotionen mitempfinden und bestätige sie, dass diese Emotionen da sein dürfen.

Ich verknüpfe das mit dem **Sinn-Kompass**:

„Für dich ist Verantwortung, Fürsorge und Verbindung sehr wichtig – auch außerhalb der Arbeit. Diese Werte fließen in **deine Rolle als Mensch ein**.“

2. Station: Erster Marketing-Job – „Ich bin willkommen, sichtbar und kreativ“

Wir legen die nächste Karte etwas weiter rechts als „Erster Job im Marketing“.

Karla tritt auf die Karte und erinnert sich an den ersten Tag, als sie frisch aus der Ausbildung kam, schnell Verantwortung bekam und erste Kampagnen mitgestaltete.

Sie sagt: „Da habe ich mich zum ersten Mal in der Arbeitswelt wirklich gesehen gefühlt.

Ich konnte Ideen einbringen, Workshops organisieren und meine Kreativität nutzen.“ Ich spiegle ihr ihre Lebensfreude, ihr Strahlen im Gesicht wider.

Ich frage:

- „Welche Stärken hast du damals gezeigt?“
- „Welche Werte wurden in dieser Zeit gestärkt?“
- Wie haben dich deine Kolleg:innen wahrgenommen?

Sie benennt:

- Kreativität,
- Organisationsfähigkeit,
- Mitgestaltung

Am **Sinn-Kompass** sehen wir:

- Werte: „Wertschätzung, Mitgestalten, Kreativität und Kontakt zu Menschen sind wichtig.“
- Sinn/Ziele: „Du merkst, dass du gerne etwas aufbaust, zusammen mit anderen etwas sichtbar gestaltetest.“

3.Station: Umzug nach Portugal – „Ich bin mutig, offen neue Wege zu gehen“

Sie nennt:

- Mut,
- Offenheit,
- Anpassungsfähigkeit,
- Neugier auf das Fremde,
- Freiheit

Hier nutze ich erneut die **VAKOG-Wahrnehmung**:

„Stell dir vor, du bist wieder in Portugal, direkt nach dem Umzug.

Siehst du etwas? (visuell)

Hörst du etwas? (auditiv)

Spürst du etwas im Körper? (kinästhetisch)

Riechst oder schmeckst du etwas? (olfaktorisch/gustatorisch)“

Karla beschreibt das Meer, warme Farben, das Gefühl von Weite, die Geräusche einer fremden Sprache, den Geruch von frischem gegrilltem Fisch am Strand und die innere Leichtigkeit, die sich mit der Zeit einstellte. Ich spiegle ihr ihre Leichtigkeit wider, die sie in der Stimme hat, auch der Körper nimmt beim Erzählen eine entspannte Haltung an.

Ich verknüpfe das mit der Frage:

- „Wie könnte ein berufliches Umfeld aussehen, das sich für dich genauso anfühlt – offen, leicht, mutig und frei?“

Karla beginnt, erste Bilder von einer Tätigkeit zu entwickeln, in der sie kreativ, mit Menschen zusammen etwas bewegt, in denen sie Offenheit und Mut zeigt.

Am **Sinn-Kompass** nenne ich:

- „**Mut, Offenheit und Bereitschaft, neue Wege zu gehen** sind **zentrale Ressourcen** für dich.
Sie zeigen, dass du nicht nur bekannte Pfade brauchst, sondern auch bereit bist, eigene, ungewöhnliche Wege, außerhalb ihrer Komfortzone, zu gehen.“

4.Station: Überlastung im Marketing – „Ich bin kreativ, aber überfordert“

Als vierte Station wählen wir die Phase, in der Karla in einem Marketing-Job sehr überlastet war, kurz vor einem Burn-out-ähnlichen Zustand. Karla beschreibt, dass sie damals viele Projekte abwickeln musste, ständig erreichbar sein musste, wenig Pausen bekam und sich zunehmend ausgebrannt fühlte.

Sie sagt: „Ich war sehr aktiv und kreativ, aber meine Grenzen waren nicht mehr vorhanden.“

Ich frage:

- „Welche Ressourcen hast du damals trotzdem genutzt, um durchzukommen?“
- „Was ist an dir nicht verloren gegangen, trotz der Überforderung?“
- „Was würdest du heute anders machen, wenn du dich in einer ähnlichen Situation befindest?“

Karla benennt:

- ihre Kreativität,
- ihren Humor,
- ihre Fähigkeit, Lösungen zu finden,
- ihre Frustration, weil sie sich nicht genug abgrenzen konnte und weil sie es nicht mehr geschafft hat, ausreichend Selbstfürsorge zu betreiben.

An dieser Station nutzen wir VAKOG nicht ausdrücklich, da die Situation sehr belastend ist; stattdessen wechseln wir bewusst in die **Lösungs- und Ressourcen-Perspektive**:

- „Welche klare Grenze wäre heute wichtig für dich?“
- „Wo wünschst du dir mehr Wertschätzung und Unterstützung?“

Am **Sinn-Kompass** wird klar:

- **Standort:** „Ich bin eine sehr leistungsbereite und kreative Person, die lernen muss, ihre Grenzen zu setzen.“
- **Werte:** „Mir ist Freiheit, Wertschätzung, Klarheit und eine gute Work-/Life-Balance sehr wichtig.“
- **Handlung:** „Ich brauche klarere Grenzen, um meine Ressourcen zu schützen und mich nicht zu verlieren.“

Gegenwart – aktuellen Standpunkt klären

Karla kehrt zur **Mitte ihrer gelegten Lebenslinie** zurück, die ihren aktuellen Standort repräsentiert.

Ich frage:

- „Welche Muster erkennst du in deiner Lebensgeschichte?“
- „Welche Ressourcen kannst du jetzt mitnehmen?“

Sie beschreibt, dass sie immer wieder zwischen

- Kreativität, Mut, Offenheit und Verantwortung
- und einem Mangel an klaren Grenzen, Wertschätzung schwankt.

Am **Sinn-Kompass** fassen wir zusammen:

- **Standort:** „Du bist eine erfahrene, kreative Person, die sich aktuell in einer Phase der beruflichen Neuausrichtung befindet.“
- **Werte:** „Du suchst Sinn, Wertschätzung, Mitgestaltung, Raum für eigene Ideen, liebst Begegnungen und Freiheit.“
- **Sinn/Ziele:** „Du möchtest eine Rolle, in der du aktiv, mitgestaltend und kreativ arbeitest“
- **Handlung:** „Du willst Schritt für Schritt erkunden, welche berufliche Rolle und welches Umfeld zu dir passen – dabei aber nicht dich selbst vergisst, im Sinne Selbstfürsorge.“

Zukunft – Möglichkeiten gestalten

Nun gehen wir auf die rechte Seite der Timeline, die die **Zukunft** darstellt. Karla tritt auf die „**Zukunftskarte**“ und soll sich vorstellen, als ob sie **bereits** in einem neuen beruflichen Umfeld angekommen wäre, das zu ihr passt. Ihr Zukunfts-Ich soll dem Gegenwarts-Ich erzählen, was sie wahrnimmt.

Sie beschreibt, dass sie sich in dieser Rolle als wach, motiviert und voller Energie erlebt. Sie ist nicht nur „zuständig“, sondern **aktive Gestalterin** – viele Ideen haben Raum, Neues darf entstehen, und sie geht bereitwillig neue Wege. Besonders wichtig ist ihr, dass sie nicht nur Aufgaben erfüllt, die andere vorgeben, sondern dass sie mitdenken, eigene Konzepte entwickeln und Impulse setzen darf. Sie führt weiter, dass sie sich in der Entwicklung und Organisation von Wein-Events sieht: Sie kreiert Konzepte, arbeitet mit Winzern, Gastronomiepartnern und Kunden zusammen, gestaltet Rahmenprogramme, Kommunikation und Atmosphäre

Für ihre „Work/Life-Balance“ möchte sie wieder mehr am Strand spazieren gehen und sich für einen Yoga-Kurs anmelden.

Ich frage:

- „Wie gehst du in diesem neuen Job auf andere zu?“
- „Was macht dir an der Organisation von Wein-Events besonders Freude?“
- „Woran merkst du, dass du genau an der richtigen Stelle bist?“

Karla antwortet, dass sie sich inspiriert fühlt, eigenständig arbeitet und gleichzeitig vernetzt ist. Sie freut sich darüber, Events mit Charakter zu gestalten, die Menschen zusammenbringen und eine besondere Stimmung entstehen lassen. Sie spürt Anerkennung, Wertschätzung und die Sicherheit, dass sie „genau richtig“ ist – und zusätzlich dabei eine große Freude verspürt.

Am **Sinn-Kompass** wird diese Zukunftsperspektive klar verankert:

- **Standort:** „Karla erlebt sich als erfahren und aktiv gestaltend, nicht mehr orientierungslos, sondern als Person mit vielen Ressourcen.“
- **Werte:** „Gestaltungsfreiheit, Kreativität, Kontaktfreude, Eigeninitiative, Vertrauen, Wertschätzung und Stabilität werden gestärkt.“
- **Sinn/Ziele:** „Sie möchte eine Tätigkeit, in der sie eigene Konzepte entwickelt, Wein-Events gestaltet und organisiert und mit Menschen zusammenarbeitet.“
- **Handlung:** „Als konkreter nächster Schritt schreibt Karla ihr Profil bzw. ihre Bewerbung und bewirbt sich gezielt auf eine Stelle, in der sie genau diese Aufgabe übernehmen kann – Wein-Events entwickeln und organisieren.“

Zum Abschluss der Session klären wir nochmal, was Karla konkret als **nächsten Schritt** in den nächsten Tagen und Wochen umsetzen möchte.

Ich frage sie:

- „Welche Information brauchst du noch, um dich gezielt auf eine Stelle im Bereich Wein-Events zu bewerben?“
- Karla beschreibt, dass sie zunächst ihr **Berufsprofil aktualisieren** möchte, damit sie noch mehr herausstellt, was Ihre **Stärken** sind und welche Eigenschaften sie als Mensch mitbringt. Dazu nimmt sie alle Kärtchen mit, die wir oben beschrieben haben.

Sie formuliert:

„Ich schärfe in den nächsten drei Tagen mein Profil und stelle es in LinkedIn ein. Zusätzlich legt sie sich auf eine konkrete Bewerbungsaktion fest: „Ich bewerbe mich in den nächsten vier Wochen gezielt auf eine Stelle, bei der ich die Entwicklung und Organisation von Wein-Events verantworten darf.“

Außerdem meldet sie sich bei einem Yoga-Kurs in ihrer Nähe an.

Ende der Coaching-Session:

Als ich Karla am Ende fragte, wie sie sich jetzt im Vergleich zum Beginn unseres Gesprächs fühlt, begann sie zu lächeln. Sie erzählte, dass sie sich klarer, fokussierter und gleichzeitig voller Energie fühle. Ich spürte, wie sich in ihr etwas sortiert hatte – ein neues Vertrauen, dass sie, trotz aller Unsicherheit, so viel an Ressourcen, Erfahrungen und Werten in sich trägt, privat wie beruflich. Es war, als hätte sie plötzlich den Blick auf ihr eigenes Potenzial wiedergefunden. Ich nahm ihre Freude deutlich wahr: dieses Gefühl, jetzt wirklich loslegen zu wollen – mit Leichtigkeit und Zuversicht. In diesem Moment war ich tief berührt, wie viel in dieser Session an Selbstvertrauen und Lebendigkeit entstanden war.

3.2 Reflexion

Die **Verbindung von Timeline und Sinn-Kompass** hat in dieser Coaching-Session gezeigt, wie private und berufliche Stationen gleichermaßen als **Ressourcenquelle** dienen können. Die Timeline hat Karlas Geschichte **räumlich** sichtbar gemacht und ihr erlaubt, prägende Erfahrungen aus der Vergangenheit – wie die Geburt ihres Sohnes, den Umzug nach Portugal oder berufliche Höhen und Tiefen – bewusst zu durchschreiten. Die **VAKOG-Wahrnehmung** hat dabei geholfen, die Erinnerungen **sinnlich und körperlich erlebbar** zu machen. Der **Sinn-Kompass** hat die Erkenntnisse aus der Timeline in **Werte, Sinnbild und konkrete Handlungsschritte** übersetzt. So entstand ein Prozess, in dem Unsicherheit, Orientierungslosigkeit und Desorientierung Schritt für Schritt in **Klarheit, innere Orientierung** und konkrete Zukunftsaussichten mit Wein-Events als zentralem Impuls überführt wurden.

Beide Methoden ergänzen sich somit ideal: Die Timeline öffnet Räume für Erinnerung und Mustererkennung, der Sinn-Kompass legt die Brücke zu Werten, Zielbildern und praktischen Handlungsoptionen.

4 FAZIT

Diese Arbeit zeigt, wie stark Theorie und Praxis im systemischen Coaching miteinander verwoben sind. Die theoretischen Grundlagen von Sinnfindung (Viktor Frankl, Logotherapie) und die methodischen Werkzeuge wie Sinn-Kompass und Timeline (Tad James & Wyatt Woodsmall) bilden eine tragfähige Basis, um Klient:innen bei beruflicher Desorientierung zu unterstützen. Besonders im Coaching mit Karla wurde für mich spürbar, wie ihre privaten und beruflichen Stationen ihrer Lebensgeschichte zu Ressourcen werden konnten – gerade dann, als sie diese in der Timeline betrachtet und mit dem Sinn-Kompass in Bezug zu ihren Werten und ihrer Zukunft gesetzt hat.

Der bewusste Einsatz von Methoden wie VAKOG-Wahrnehmung, Standortbestimmung, Wertklärung und konkreten Handlungsschritten hat es ihr ermöglicht, aus ihrer Anfangs-Unsicherheit und Orientierungslosigkeit schrittweise Klarheit, innere Orientierung und eine stimmige berufliche Perspektive für sich zu entwickeln. Für mich bedeutet systemisches Coaching Menschen dabei zu unterstützen, ihre Geschichte nicht nur zu erzählen, sondern sie auf eine Weise neu zu verstehen, die ihnen ermöglicht, ihr Leben aktiv, **sinnorientiert und selbstwirksam** zu gestalten.

In diesem Sinne kommt das Zitat von Maya Angelou in mir immer wieder zum Leben: **„Die Menschen werden nie vergessen, was sie bei Dir gefühlt haben.“**

Es erinnert mich daran, was mir in meiner Arbeit am wichtigsten ist – dass meine Klient:innen sich in unseren Gesprächen **gesehen, verstanden und wertgeschätzt** fühlen. Wenn sie am Ende ein Gefühl von **Klarheit und innerer Ausrichtung** mitnehmen, dann weiß ich, dass etwas in **Bewegung** gekommen ist, das weit über den Moment des Coachings hinauswirkt.

Wie ich es zu Beginn beschrieben habe, liegt für mich die **tiefste Bedeutung des Coachings** darin, **Spuren zu hinterlassen** – Momente, die nachklingen, weil sie etwas **im Inneren berühren**. Wenn ich erlebe, dass ein Mensch durch unsere gemeinsame Arbeit wieder Vertrauen in sich fasst, Klarheit gewinnt und seinen eigenen Weg erkennt, dann weiß ich:

Genau hier entstehen diese nachhaltigen Spuren, die weiterwirken – leise, aber von großer Tiefe!

Quellenverzeichnis

BÜCHER:

Frankl, Viktor E.: *...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. München: Kösel-Verlag, 1946.

Kutz, A.: *Systemische Haltung in Beratung und Coaching: Wie lösungs- und ressourcenorientierte Arbeit gelingt*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Verlag, 2020.

de Shazer, S.: *Der Dreh*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag, 1987.

Ahrendt, B. & Keding, C.: „Sinnorientierung und Tiefgangprinzip in Coaching und Beratung“. In: *Coaching-Magazin*, 2022.

Fleckenstein, M.: *Mindset mit Sinn – Coaching für Klarheit und innere Stärke*. o. O.: Fleckenstein Verlag, 2025.

Saage, A. I. & Eos, D.: *Kompass Systemisches Coaching: Ihr Wegweiser für die lösungsorientierte Beratungspraxis*. Berlin: epubli, 2025.

Schlieper-Damrich, R.: „Sinncoaching: Werte als Orientierung, Sinn als Aufgabe“. In: *Coaching-Magazin*, 2025.

Migge, A.: *Sinnorientiertes Coaching*. Weinheim: Beltz Verlag, 2016.

Plum, S. A.: *Der Systemische Coaching Kompass*. Berlin: epubli, o. J.

James, T. & Woodsmall, W.: *Time Line – NLP-Konzepte zur Grundstruktur der Persönlichkeit*. Kiel: Jungfermann Verlag, 2012.

King, A.: *Seelen-Coaching mit der Timeline-Methode*. Norderstedt: Books on Demand, 2009.

Bandler R. & Grinder J.: *Die Struktur der Magie - Ein Buch über Sprache und Therapie*. Palo Alto: Science und Behavior Books, 1975

INTERNET:

<https://krankenhausberater.de/impuls/news/zitat-zum-change-maya-angelou-im-20-21-jahrhundert/>, 16.3.2026

<https://anjatimmermann.de/blog/timeline-methode.07.04.2026>

<https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/timeline-arbeit/>. 07.04.2026

<https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/timeline-4-1,07.04.2026>