

Sisyphos trifft Wu Wei
Ein Coachingansatz zwischen Selbstoptimierung und Akzeptanz

Nouzha Güttgemanns

September 2025

Sisyphos trifft Wu Wei.....	1
Ein Coachingansatz zwischen Selbstoptimierung und Akzeptanz.....	1
1. Einleitung.....	3
2. Theoretischer Hintergrund.....	3
2.1 Selbstoptimierung.....	3
2.2 Akzeptanz.....	4
2.3 Selbstwirksamkeit.....	5
3. Methoden zur Selbstoptimierung und Akzeptanz.....	5
3.1 Übersicht.....	5
3.2 Rolle von Coaching und Selbstreflexion.....	6
4. Die eigene Methode: Das Metapher-Spiel.....	6
4.1 Einleitung.....	6
4.2 Ablauf im Coaching.....	7
Phase 1: Einführung & Metapherwahl.....	7
Phase 2: Aufstellung im Raum.....	7
Phase 3: Dialog der Stimmen.....	7
Phase 4: Integration & Entscheidung.....	7
Phase 5: Abschluss & Verankerung.....	7
4.3 Vertiefung durch eine Visionsreise.....	8
Einleitung – Ankommen.....	8
Die Landschaft öffnet sich.....	8
Begegnung mit Sisyphos.....	8
Begegnung mit Wu Wei.....	8
Begegnung mit dem Gestalter.....	9
Integration.....	9
Rückkehr.....	9
5. Reflexion & Grenzen.....	10
5.1 Grenzen der Methode.....	10
5.2 Reflexion für Coachingpraxis.....	10
5.3 Das Paradox der „optimierten Akzeptanz“.....	10
6. Fazit.....	12
7. Quellenangaben.....	12
Monographien und Bücher.....	12
Wissenschaftliche Artikel.....	12
Internetquellen.....	13

1. Einleitung

„Wer ständig rennt, verliert den Weg. Wer stehen bleibt, verpasst ihn auch.“

(Chinesisches Sprichwort)

Dieses Bild macht deutlich: Leben heißt, in Bewegung zu bleiben – aber nicht um jeden Preis. Es ist ein Balanceakt zwischen Vorwärtsdrang und Innehalten, zwischen dem Streben nach mehr und der Kunst, das Vorhandene zu würdigen. Genau in dieser Spannung bewegt sich unser Alltag: Der Drang, sich ständig zu verbessern, trifft auf den Wunsch, das Leben einfach sein zu lassen, zu nehmen, wie es ist. Dieses Ringen zwischen „immer besser werden“ und „loslassen“ ist eine zutiefst zeitgenössische Erfahrung. Unsere Gesellschaft glorifiziert Selbstoptimierung – Leistung und Effizienz erscheinen als höchste Tugenden. Gleichzeitig gewinnt Achtsamkeit, Akzeptanz und das Ideal des „Seins im Moment“ als Gegenteil an Bedeutung.

Gerade im Coaching zeigt sich dieses Paradox deutlich: Viele Klienten¹ bewegen sich zwischen den Polen von Selbstoptimierung und Akzeptanz, oft mit dem Gefühl, keinem von beiden ganz gerecht zu werden. Ziel dieser Arbeit ist es daher, eine eigene Methode vorzustellen, die genau an diesem Spannungsfeld ansetzt.

Das „Metapher-Spiel“ bietet einen Weg, Selbstoptimierung und Akzeptanz in Balance zu bringen und dabei gleichzeitig die Selbstwirksamkeit der Klienten zu stärken. Es eröffnet einen spielerischen, aber tiefgehenden Reflexionsraum, in dem Gegensätze nicht aufgelöst, sondern in eine produktive Spannung gebracht werden.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1 Selbstoptimierung

Selbstoptimierung prägt die Gegenwart und ist zu einer Leitidee der spätmodernen Gesellschaft avanciert². Sichtbar wird das in Trends wie Biohacking, Fitness-Apps und digitalem Self-Tracking – befeuert durch soziale Medien und das Ideal, stets die beste Version seiner selbst zu sein³. In sozialen Netzwerken begegnen einem unentwegt Vorbilder für Leistung, Attraktivität und Erfolg; der eigene Alltag erscheint daneben schnell unzureichend. Was auf der einen Seite zur Inspiration wird, mündet auf der anderen Seite in permanentem Druck und dem Gefühl, nie zu genügen⁴. Doch die Wurzel des Optimierungsdrangs reicht weiter zurück. Menschen streben seit jeher nach Wachstum, Autonomie und Verbesserung.

Neu ist, wie sehr die Logik unserer Zeit den Einzelnen unter Druck setzt. Ständig besser werden zu müssen – ob in Gesundheit, Job oder persönlicher Entwicklung – gilt fast schon als Pflicht⁵. Erfolg wird dabei vor allem privat gemessen: Wer fit ist, gelassen wirkt und beruflich glänzt, gilt als Vorbild⁶. Doch diese dauernde Selbstoptimierung hat ihren Preis: Das eigene Leben wird zum Projekt, das ständig überprüft und bewertet wird. Wer nicht mithält, bekommt schnell das Gefühl, selbst schuld zu sein – und rutscht in eine Spirale aus Druck und Schuldgefühlen⁷. Psychologisch verstärken innere Antreiber wie Perfektionismus oder der „innere Kritiker“ das Ringen um Selbstverbesserung⁸. Die Folge: Zwischen Motivation und Überforderung, Selbstemanzipation und Erschöpfung, entsteht eine Kultur ständiger Selbstbeobachtung – mit wachsender Anfälligkeit für Burnout⁹.

¹ Zur besseren Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Gemeint sind stets Personen aller Geschlechter.

² Röcke, Anja: Soziologie der Selbstoptimierung. Berlin: Suhrkamp 2021, S. 7.

³ <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/selbstbewusstsein/life-coaching-und-selbstoptimierung-trend-auf-dem-pruefstand/>, 18.09.2025.

⁴ <https://www.taz.de/Selbstoptimierung-als-Kulturphaenomen!/5836260/>, 18.09.2025.

⁵ Röcke, Anja: Soziologie der Selbstoptimierung. Berlin: Suhrkamp 2021, S. 28.

⁶ <https://www.the-blue-zone.com/selbstoptimierung/>, 18.09.2025.

⁷ Röcke, Anja: Soziologie der Selbstoptimierung. Berlin: Suhrkamp 2021, S. 193; Duttweiler, S. (2016): Leistungsdruck und Schuld. In: Duttweiler et al. (Hg.): Optimierung, S.29.

⁸ Gnedt, Eva. Selbstoptimierung. Masterarbeit JKU Linz, 2018, S. 22ff.

⁹ Röcke, Anja: Soziologie der Selbstoptimierung. Berlin: Suhrkamp 2021, S. 221 ff.; Schorb, B. Überforderung und Burnout. In: Gnedt (2018), S. 36.

Eine starke Metapher liefert hier Albert Camus. In seinem Essay deutet er Sisyphos nicht als handwerklich Tätigen, der seinen Stein verbessern könnte, sondern als Symbol für das endlose Mühen selbst: Immer wieder rollt Sisyphos den Fels den Berg hinauf, wissend, dass er nie ganz oben bleiben wird¹⁰. Für Camus offenbart sich darin die paradoxe Würde der menschlichen Existenz – nämlich im aktiven Annehmen der eigenen Aufgabe, selbst wenn das Ziel nicht erreichbar scheint¹¹. Am Ende steht Camus' berühmter Satz: „Wir müssen uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen“¹².

Genau hier liegt die Parallele zur Selbstoptimierung: Auch sie kennt kein Ankommen. Kaum ist ein Ziel erreicht, taucht das nächste auf – das „Immer-noch-nicht“ und „Immer-weiter“. Das kann zermürben, aber auch Sinn stiften: je nachdem, ob Optimierung als Zwang von außen erlebt oder als bewusst gewählter Weg verstanden wird¹³. Zahlreiche soziologische und psychologische Studien betonen: Optimierung ist kein reines Übel, sondern eröffnet Chancen für Potentialentfaltung, Lebensfreude und das Erleben von Selbstwirksamkeit¹⁴. Wird das Streben nach Verbesserung bewusst und intrinsisch gewählt, kann es helfen, Ressourcen zu stärken und Resilienz aufzubauen¹⁵. Entscheidend bleibt, dass Optimierung ein Werkzeug und kein dominierender Selbstzweck wird¹⁶.

2.2 Akzeptanz

Akzeptanz ist ein vielschichtiger Begriff, der philosophische und psychologische Traditionen durchzieht. Im Taoismus steht das Prinzip des Wu Wei („Nicht-Handeln“ oder „Handeln durch Nichthandeln“) im Zentrum: Statt das Leben gegen alle Widerstände zu kontrollieren, lädt Wu Wei dazu ein, mit dem natürlichen Fluss der Ereignisse zu gehen – ein entspannteres, gelasseneres Sein in der Welt¹⁷. Das Bild des erfahrenen Surfers, der geschickt mit den Wellen arbeitet statt sie zu bekämpfen, spiegelt diese Haltung anschaulich wider¹⁸. Wu Wei bedeutet aber nicht Passivität, sondern eine Kunst des angemessenen Handelns im rechten Moment¹⁹.

Auch im Stoizismus findet sich der Gedanke, das Unveränderliche zu akzeptieren. Die Stoiker um Epiktet und Seneca raten, die eigene Energie auf jene Dinge zu richten, die der eigenen Kontrolle unterliegen, und äußere Umstände mit Gelassenheit zu tragen²⁰. Stoische Akzeptanz ist aktives Annehmen, kein bloßes Erdulden²¹.

Psychologisch wird Akzeptanz als Ressource verstanden. In der Acceptance and Commitment Therapy (ACT) gilt Akzeptanz als Schlüssel zur psychischen Flexibilität²². Hier bedeutet sie, auch unangenehme Gefühle oder Gedanken anzunehmen, ohne sofort Vermeidungs- oder Kontrollstrategien einzusetzen. Paradoxerweise führt nicht das ständige „Wegmachenwollen“ unangenehmer Empfindungen zur Linderung, sondern deren bewusste Integration²³. ACT postuliert: „Akzeptiere, was du nicht kontrollieren kannst; widme

¹⁰ Camus, Albert. Der Mythos des Sisyphos. Reinbek: Rowohlt, 1942, S. 119ff.

¹¹ Camus, Albert. Der Mythos des Sisyphos. Reinbek: Rowohlt, 1942, S. 119ff.

<https://weyrother.net/2023/10/20/mythos-des-sisyphos-von-albert-camus/>, 18.09.2025.

¹² Camus, Albert. Der Mythos des Sisyphos. Reinbek: Rowohlt, 1942, S. 119ff.

¹³ Röcke, Anja. Soziologie der Selbstoptimierung. Frankfurt/Main: Suhrkamp, 2021, S. 225ff.; Gnedt, Eva. Selbstoptimierung. Masterarbeit JKU Linz, 2018, S. 22ff.

¹⁴ Seligman, Martin E.P. Flourish. New York: Free Press, 2011, S. 44ff.; Dweck, Carol S. Selbstbild – Wie unser Denken Erfolge und Niederlagen beeinflusst. München: Piper, 2017, S. 34ff; <https://www.taz.de/Selbstoptimierung-als-Kulturphaenomen!/5836260/>, 23.09.2025.

¹⁵ Hayes, Steven C., Strosahl, Kelly D., & Wilson, Kirk G. Acceptance and Commitment Therapy. New York: Guilford Press, 2012.

¹⁶ <https://the-blue-zone.com/selbstoptimierung/>, 23.09.2025.

¹⁷ https://de.wikipedia.org/wiki/Wu_wei, 23.09.2025;

<https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-staerken/wu-wei-die-kunst-des-nichtstuns/>, 23.09.2025.

¹⁸ https://de.wikipedia.org/wiki/Wu_wei, 23.09.2025.

¹⁹ Epiktet: Handbüchlein der Moral (Enchiridion), Seneca: Vom glücklichen Leben. Zit. nach: Röcke, Anja. Soziologie der Selbstoptimierung. Frankfurt/Main: Suhrkamp, 2021, S. 193; <https://derwildestoiker.de/taoismus-und-stoizismus-166/>, 23.09.2025.

²⁰ Epiktet: Handbüchlein der Moral (Enchiridion), Seneca: Vom glücklichen Leben. Zit. nach: Röcke, Anja. Soziologie der Selbstoptimierung. Frankfurt/Main: Suhrkamp, 2021, S. 193; <https://derwildestoiker.de/taoismus-und-stoizismus-166/>, 23.09.2025.

²¹ Epiktet: Handbüchlein der Moral (Enchiridion), Seneca: Vom glücklichen Leben. Zit. nach: Röcke, Anja. Soziologie der Selbstoptimierung. Frankfurt/Main: Suhrkamp, 2021, S. 193; <https://derwildestoiker.de/taoismus-und-stoizismus-166/>, 23.09.2025.

²² Epiktet: Handbüchlein der Moral (Enchiridion), Seneca: Vom glücklichen Leben. Zit. nach: Röcke, Anja. Soziologie der Selbstoptimierung. Frankfurt/Main: Suhrkamp, 2021, S. 193; <https://derwildestoiker.de/taoismus-und-stoizismus-166/>, 23.09.2025.

²³ <https://hellobetter.de/blog/akzeptanz-und-commitment-therapie-act/>, 23.09.2025.

dich ganz dem, was du verbessern kannst²⁴.

Hierbei kommt es oftmals zu Missverständnissen, etwa wenn Akzeptanz als Kapitulation oder Gleichgültigkeit abgetan wird²⁵. Doch wahre Akzeptanz ist geistig aktiv, basiert auf Mut, innerer Klarheit und der Bereitschaft, das Unveränderliche würdevoll zu tragen – ohne das Gestalten aufzugeben, wo Veränderung möglich ist²⁶.

2.3 Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit bezeichnet den Glauben an die eigene Fähigkeit, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen und Ziele zu erreichen. Dieser Begriff wurde maßgeblich von Albert Bandura geprägt. Er betont, dass es nicht um die tatsächlichen Fähigkeiten geht, sondern um die Überzeugung, diese in konkreten Situationen effektiv einzusetzen. Entscheidend ist das Vertrauen in das eigene Handeln. Bandura beschreibt vier Quellen der Selbstwirksamkeit:

- 1) Eigene Erfolgserlebnisse stärken das Vertrauen in das eigene Können.
- 2) Das Beobachten von Vorbildern, die Herausforderungen meistern, kann die eigene Überzeugung bestärken.
- 3) Soziale Ermutigung und positives Feedback reduzieren Zweifel.
- 4) Die Interpretation eigener körperlicher und emotionaler Zustände beeinflusst das Selbstwirksamkeitsempfinden²⁷.

Gerade in Phasen, in denen eigene Leistung nicht gelingt, ist eine gestärkte Selbstwirksamkeit wichtig. Sie hilft, Rückschläge als vorübergehend zu sehen und handlungsfähig zu bleiben. Statt Resignation ermöglicht sie aktives Suchen nach Lösungen und stärkt die Resilienz. Im Coaching ist dies ein wertvoller Anker, um Motivation und Selbstvertrauen auch in schwierigen Momenten zu stabilisieren²⁸.

Im Coaching hat Selbstwirksamkeit zentrale Bedeutung. Sie stellt die Brücke zwischen Selbstoptimierung und Akzeptanz dar, denn nur wer an seine Fähigkeit glaubt, aktiv handeln zu können, kann optimieren und zugleich akzeptieren, was nicht veränderbar ist²⁹. Coaches fördern Selbstwirksamkeit durch Erfolgserlebnisse und Stärkung der Ressourcen ihrer Klienten. So entsteht ein Gefühl von Gestaltungsfreiheit statt Ausgeliefertsein.

Eine hohe Selbstwirksamkeit ist verbunden mit größerer Resilienz, höherem Engagement und besserem Umgang mit Stress. Menschen mit starkem Glauben an ihre Wirkungskraft setzen sich eher Ziele und verfolgen diese beharrlich³⁰. Gleichzeitig warnen Wissenschaftler davor, Selbstwirksamkeit zu überhöhen. Unrealistische Selbstwahrnehmung kann zu Frustration führen. Wichtig bleibt ein Gleichgewicht von Selbstwirksamkeit und Akzeptanz der eigenen Grenzen³¹.

²⁴ <https://hellobetter.de/blog/akzeptanz-und-commitment-therapie-act/>, 23.09.2025.

²⁵ Rogers, Carl R. *Counseling and Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1942, S. 125; <https://phaidra.univie.ac.at/open/o:1279531>, 23.09.2025.

²⁶ Epiktet: *Handbüchlein der Moral (Enchiridion)*, Seneca: *Vom glücklichen Leben*. Zit. nach: Röcke, Anja. *Soziologie der Selbstoptimierung*. Frankfurt/Main: Suhrkamp, 2021, S. 193; <https://derwildestoiker.de/taoismus-und-stoizismus-166/>, 23.09.2025; Rogers, Carl R. *Counseling and Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1942, S. 125; <https://phaidra.univie.ac.at/open/o:1279531>, 23.09.2025.

²⁷ *Gesundheit in Tübingen: Die 4 Säulen der Selbstwirksamkeitserwartung*, <https://systemik-in-tuebingen.de/die-4-quellen-der-selbstwirksamkeitserwartung/>, 23.09.2025.

²⁸ AOK Magazin, „Der Glaube an sich: Warum Selbstwirksamkeit wichtig ist“, 2021.

²⁹ Feichtinger, Bernhard & Wunder, Thomas. *Selbstwirksamkeit stärken*. Paderborn: Junfermann, 2024.

³⁰ Lifecoach.de „Selbstwirksamkeit – Albert Bandura“, <https://lifecoach.de/selbstwirksamkeit/>, 23.09.2025.

³¹ Röcke, Anja. *Soziologie der Selbstoptimierung*. Frankfurt/Main: Suhrkamp, 2021, S. 194ff.

3. Methoden zur Selbstoptimierung und Akzeptanz

3.1 Übersicht

Hinweis: Diese knappe Übersicht dient als Orientierung. Für vertiefte Information und eigene Anwendung empfiehlt sich weiterführende Literatur sowie Beratung durch qualifizierte Coachs.

Selbstoptimierung	Akzeptanz
Zielsetzung & SMART Goals	Acceptance & Commitment Therapy (ACT)
Self-Tracking/Quantified Self	Achtsamkeit/Mindfulness
Mentales Training	Stoische Reflexion (Journaling etc.)
Sport & Bewegung	Selbstreflexion mittels Coaching
Meditation/Achtsamkeit	Gespräche/Selbsthilfegruppen
Ernährung/Diäten	Metapherarbeit (Sisyphos/Wu Wei)
Ratgeber & Podcasts	Meditation
Digitale Apps/Wearables	Spirituelle Praktiken (z.B. Wu Wei)

3.2 Rolle von Coaching und Selbstreflexion

Coaching und Selbstreflexion zählen zu den wirksamsten Methoden sowohl für Selbstoptimierung als auch für Akzeptanz. Im Coaching werden individuelle Ziele geklärt, Ressourcen gestärkt und gezielt an der Balance zwischen „Wollen“ und „Seinlassen“ gearbeitet, häufig auf Grundlage anerkannter Modelle wie Acceptance and Commitment Therapy (ACT) oder systemischem Coaching³². Selbstreflexion im Coaching sowie in persönlicher Praxis unterstützt dabei, eigene Werte, Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen. Diese Prozesse sind empirisch als wirksam für Motivation, Akzeptanz und fundierte Entscheidungssicherheit belegt³³. Methoden wie die hier vorgeschlagene Metapherarbeit „Sisyphos trifft Wu Wei“ eignen sich besonders, um Klarheit über intrinsische und extrinsische Motive zu gewinnen und bewusst zu entscheiden, wann Selbstoptimierung sinnvoll ist und wann Akzeptanz der passendere Weg ist³⁴.

4. Die eigene Methode: Das Metapher-Spiel

4.1 Einleitung

Nach der theoretischen Auseinandersetzung mit Selbstoptimierung, Akzeptanz und Selbstwirksamkeit stellt sich nun die Frage: Wie lässt sich dieses Spannungsfeld im Coaching konkret bearbeiten?

Das Metapher-Spiel bietet darauf eine praktische Antwort. Es übersetzt abstrakte Konzepte in Bilder, die Klient:innen intuitiv verstehen und persönlich deuten können. Statt in Erklärungen zu verharren, lädt das Spiel zum Erleben ein: Wer eine Metapher wählt, betritt einen Resonanzraum, in dem innere Antreiber, Zweifel oder Ressourcen sichtbar werden.

Das Metapher-Spiel versteht sich nicht als völlig neue Methode, sondern als ein anderer Zugang zu etwas, das vielen Menschen vertraut ist. Es hat nicht den Anspruch, eine innovative Coaching-Technik zu sein oder eine allgemeingültige Lösung anzubieten. Vielmehr öffnet es einen Raum der Bewusstmachung: Menschen erkennen, dass sie sich oft automatisch im Modus der Selbstoptimierung befinden – und dass sie zugleich die Wahl haben, in die Haltung der Akzeptanz zu wechseln.

³² Coaching-Magazin.de: „Selbstreflexion“, 2009, Online: <https://www.coaching-magazin.de/wissenschaft/selbstreflexion-coaching>, 23.09.2025; Rauen, Christina: „Wirksamkeit & Wirkfaktoren von Coaching“, 2022, Online: <https://www.ihrcoachinginstitut.de/wirksamkeit-von-coaching-frankfurt/>, 23.09.2025.

³³ AOK Magazin: „Life Coaching und Selbstoptimierung“, 2024, Online: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/selbstbewusstsein/life-coaching-und-selbstoptimierung-trend-auf-dem-pruefstand/>, 23.09.2025; Academia.edu: „Selbstreflexion im Coaching“, 2022, Online: https://www.academia.edu/92282562/Selbstreflexion_im_Coaching, 23.09.2025.

³⁴ Wissensportal Coaching: „Metaphern im Coaching“, 2024, Online: <https://weiss-max.com/wiki/metaphern-im-coaching/>, 23.09.2025.

Wichtig ist: Das Metapher-Spiel ist kein Allheilmittel. Es funktioniert vor allem bei Menschen, die mit Bildern, Symbolen und Archetypen in Resonanz gehen. Wer mit den Metaphern Sisyphos, Wu Wei und Gestalter wenig anfangen kann, ist eingeladen, eigene Symbole zu wählen, die die gleiche Dynamik abbilden³⁵. Hierzu wird auch ausführlicher in Kapitel 6 eingegangen.

4.2 Ablauf im Coaching

Der methodische Prozess gliedert sich in fünf Schritte:

Die Methode folgt einem klaren Prozess, der Klienten Schritt für Schritt vom Einstieg in die Metapher bis zur konkreten Verankerung im Alltag begleitet.

Phase 1: Einführung & Metapherwahl

Ziel: Zugang öffnen, Bilder sprechen lassen.

- Kurze Einführung in die drei Archetypen (z. B. Sisyphos = unermüdlicher Drang, Wu Wei = Loslassen, Gestalter = Balance).
- Einladung zur Selbstreflexion: Welche Haltung spiegelt die aktuelle Lebenssituation am stärksten wider?
- Erste Intuition: Der Coachee entscheidet sich spontan für die Metapher, die ihn/sie am meisten anspricht.

Phase 2: Aufstellung im Raum

Ziel: Körperliche Erfahrung und Perspektivwechsel ermöglichen.

- Drei Bodenanker oder symbolische Plätze repräsentieren die Archetypen.
- Der Coachee stellt sich nacheinander auf die Positionen, nimmt Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahr.
- Erste Beobachtungen: Wo fühlt es sich vertraut an, wo fremd oder unangenehm?

Phase 3: Dialog der Stimmen

Ziel: innere Dynamik hörbar machen.

- Der Coach moderiert ein Gespräch zwischen den Archetypen. Leitfragen könnten sein:
 - „Sisyphos, was treibt dich an?“
 - „Wu Wei, wovor schützt du?“
 - „Gestalter, wie kannst du vermitteln?“
- Der Coachee spricht aus jeder Position heraus – dadurch entstehen Perspektivenvielfalt und ein innerer Diskurs.

Phase 4: Integration & Entscheidung

Ziel: Kräfte bündeln, eigene Position klären.

- Der Coachee formuliert, wie die drei Haltungen zusammenwirken dürfen.
- Symbolische Handlung: z. B. Bodenanker neu anordnen oder eine persönliche „Mitte“ finden.
- Entscheidung: Welche Haltung soll im Alltag gestärkt werden? Welche darf zurücktreten?

³⁵ Schlösser, Andrea: „Wie du mit Metaphern arbeiten kannst“, <https://www.andrea-schloesser.de/metaphern-im-coaching/>, 23.09.2025.

Phase 5: Abschluss & Verankerung

Ziel: Transfer sichern, Nachhaltigkeit fördern.

- Entwicklung eines Credo oder Leitsatzes („Ich darf gestalten, ohne perfekt sein zu müssen“).
- Optional: Mitnahme eines Symbols (Stein, Welle, Farbe, Karte).
- Gemeinsamer Blick nach vorn: Wo wird das neue Credo konkret wirksam (Arbeit, Familie, Selbstfürsorge)?

4.3 Vertiefung durch eine Visionsreise

Wer stärker über Bilder und Imagination arbeitet, kann das Metapher-Spiel um eine Traum- bzw. Visionsreise erweitern. Dabei begegnet der Coachee den drei Archetypen in einer inneren Landschaft.

Sprich langsam, mit ruhiger Stimme, baue Pausen ein, damit Bilder entstehen können. Dauer: ca. 10–12 Minuten.

Einleitung – Ankommen

„Mach es dir bequem, schließe sanft deine Augen.
Atme tief ein ... und wieder aus.
Spüre, wie du getragen wirst vom Stuhl, vom Boden.
Mit jedem Atemzug darfst du ein Stück mehr loslassen.
Gedanken ziehen weiter wie Wolken am Himmel.

Stell dir nun vor, du stehst auf einem kleinen Weg.
Die Luft ist angenehm, die Umgebung ruhig.
Du spürst: Dieser Weg führt dich an einen besonderen Ort.
Langsam gehst du Schritt für Schritt vorwärts ...“

Die Landschaft öffnet sich

„Vor dir weitet sich die Landschaft.
Vielleicht siehst du einen Berg, ein Tal, eine Wiese, einen Fluss – nimm wahr, was für dich auftaucht.
Es ist ein sicherer Ort, an dem du willkommen bist.

Und dort warten drei Gestalten auf dich. Drei Kräfte, die schon immer in dir wohnen. Heute darfst du ihnen begegnen.“

Begegnung mit Sisyphos

„Die erste Gestalt tritt hervor: Sisyphos.
Du siehst, wie er mit ganzer Kraft arbeitet, unermüdlich, entschlossen.
Er trägt den Stein, er kämpft, er geht immer weiter.
Er steht für deine Stärke, deinen Willen, deine Fähigkeit, Ziele zu verfolgen.
Vielleicht spürst du aber auch seinen Druck, seine Schwere.

Frag ihn in Gedanken: *„Sisyphos, was willst du mir heute zeigen?“*
Bleib einen Moment still und höre, was auftaucht ...“
(Pause 30–60 Sekunden)

Begegnung mit Wu Wei

„Nun tritt eine zweite Gestalt hervor: Wu Wei.
Er wirkt ruhig, gelassen, verbunden mit dem Fluss des Lebens.
Vielleicht siehst du Wasser, das leicht und mühelos seinen Weg findet.
Vielleicht spürst du Stille, Weite, Entspannung.

Wu Wei erinnert dich daran, dass vieles geschehen darf, ohne dass du es antreibst.
Dass Vertrauen, Gelassenheit und Nicht-Tun ebenso wertvoll sind wie Anstrengung.

Frag ihn in Gedanken: *„Wu Wei, was möchtest du mir heute schenken?“*
Lass eine Antwort in dir entstehen ...“
(Pause 30–60 Sekunden)

Begegnung mit dem Gestalter

„Schließlich siehst du die dritte Gestalt: Den Gestalter.
Er schaut Sisyphos an, er schaut Wu Wei an – und er schaut auch dich an.
Er verkörpert die Kraft, beides zu verbinden.
Er erinnert dich daran, dass du wählen kannst:
Wann willst du Kraft geben und leisten?
Wann willst du loslassen und geschehen lassen?

Frag ihn in Gedanken: *„Gestalter, wie kannst du mir helfen, heute beides in Balance zu halten?“*
Lausche auf die Antwort ...“
(Pause 30–60 Sekunden)

Integration

„Nun stehen alle drei Gestalten nebeneinander.
Sisyphos mit seiner Stärke.
Wu Wei mit seiner Ruhe.
Und der Gestalter, der die Verbindung hält.

Schau, wie sie zueinander stehen.
Vielleicht bewegen sie sich aufeinander zu, vielleicht bilden sie einen Kreis.
Nimm wahr: Diese drei Kräfte gehören zu dir.
Du kannst sie alle nutzen – und immer wieder neu entscheiden, welche Haltung dir jetzt dient.“

Rückkehr

„Nimm dir einen Moment, um ein Symbol oder Bild mitzunehmen – etwas, das dich an diese Begegnung erinnert.
Vielleicht ein Stein für Sisyphos.
Vielleicht Wasser oder eine Welle für Wu Wei.
Vielleicht eine Farbe oder ein Licht für den Gestalter.
Bedanke dich bei den drei Gestalten.
Dann wende dich wieder dem Weg zu, der dich hierher geführt hat.
Schritt für Schritt gehst du zurück.
Mit jedem Schritt spürst du mehr deinen Körper, deinen Atem.
Spüre wieder deine Füße auf dem Boden, deine Hände im Schoß.
Atme tief ein ... und aus ...
Und wenn du soweit bist, öffne langsam deine Augen.“

Diese Visionsreisen können sowohl im Coaching als auch im Selbstcoaching genutzt werden, um die innere Resonanz zu verstärken und nachhaltige Bilder für den Alltag mitzunehmen.

5. Reflexion & Grenzen

Die Methode „Sisyphos trifft Wu Wei“ eröffnet einen kreativen Zugang, um die Spannung zwischen Selbstoptimierung und Akzeptanz erfahrbar zu machen. Gleichwohl sind ihrer Anwendung und Wirkung Grenzen gesetzt.

5.1 Grenzen der Methode

Erstens ist das „Metapher-Spiel“ kein Ersatz für therapeutische Interventionen. Klienten mit klinisch relevanten Symptomen wie Depression, Angststörungen oder Burnout benötigen professionelle Behandlung. Hier kann Coaching lediglich ergänzend wirken. Zweitens birgt die Arbeit mit Metaphern die Gefahr der Überinterpretation: Nicht jede Person kann sich in Sisyphos oder Wu Wei gleichermaßen wiederfinden. Manche reagieren irritiert, andere fühlen sich durch die Bilder beflügelt. Die Wirksamkeit hängt stark von kulturellem und individuellem Hintergrund ab. Drittens bleibt die Spannung zwischen Optimierung und Akzeptanz ein unauflösbares Paradox. Das Ziel ist nicht, es „endgültig zu lösen“, sondern die Klienten zu befähigen, bewusst mit dieser Spannung zu leben. Wer erwartet, am Ende eine eindeutige Antwort oder endgültige Ruhe zu finden, kann enttäuscht werden. Viertens stößt die Methode an Grenzen, wenn strukturelle Rahmenbedingungen dominieren. Selbstreflexion hilft, doch gesellschaftliche Leistungsnormen, ökonomischer Druck oder unternehmerische Kulturen lassen sich nicht allein durch individuelles Coaching kompensieren. Coaching darf hier nicht zum Instrument werden, Menschen lediglich besser in ein ungesundes System einpassen zu wollen.

5.2 Reflexion für Coachingpraxis

Die Stärke des Ansatzes liegt weniger in der Suche nach „richtigen“ Lösungen als in der bewussten Auseinandersetzung mit inneren Spannungen. Er unterstützt Klienten darin, Ambiguitätstoleranz zu entwickeln: Das Aushalten von Widersprüchen zwischen „Wollen“ und „Seinlassen“. Zugleich fordert er Coaches zu Selbstreflexion heraus. Wer Klienten zum Loslassen anregen will, muss sich der Gefahr bewusst sein, Akzeptanz selbst wieder als Leistungsziel zu instrumentalisieren. Hier ist Demut gefragt, denn nicht alles im Leben lässt sich optimieren, nicht einmal das Loslassen. Darüber hinaus weist die Methode über individuelles Coaching hinaus. Sie macht sichtbar, wie sehr gesellschaftliche Narrative – von Selbstoptimierung bis Achtsamkeitskultur – unser Selbstverständnis prägen. Reflexion bedeutet daher auch, den politischen und kulturellen Kontext zu bedenken, in dem Klienten agieren.

5.3 Das Paradox der „optimierten Akzeptanz“

Am Schnittpunkt zwischen Akzeptanz und Selbstoptimierung entsteht ein paradoxes Phänomen: Der Versuch, Akzeptanz als weiteres Ziel zu erreichen, kann selbst wieder in einen Optimierungsmodus kippen. Statt akzeptierend einfach zu sein, wird das Annehmen zum neuen „Projekt“ – mit Routinen, Apps, Trainingsplänen und Leistungsdruck³⁶. Viele Methoden aus der Achtsamkeits- und Selbstfürsorge-Bewegung, etwa Meditation, werden inzwischen gezielt eingesetzt, um Stress zu reduzieren, Produktivität zu steigern oder die „Resilienz“ zu optimieren³⁷. Die ursprüngliche Idee, einfach im Moment zu sein, rückt so in den Hintergrund – zugunsten von Auswertungen, Challenges und Erfolgsgories.

Auch Meditation, jahrtausendlang eine Praxis absichtsloser Präsenz, wird heute oft als „Werkzeug“ für besseren Schlaf, mehr Effektivität oder gar Akzeptanz verkauft³⁸. Dies zeigt sich etwa in der Marketing-Sprache vieler Apps und Kurse: „Werde fokussierter“, „Meditiere dich leistungsfähiger“ – oder „Lerne, besser loszulassen“. Eigene Erfahrungen verstärken diese Kritik: Auch bei mir wurde Meditation irgendwann ein weiterer Punkt auf der To-Do-Liste. Trotz guter Intention begann ein Kreislauf: Tägliche

³⁶ <https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-tools/paradoxe-intervention.html>, 23.09.2025.

³⁷ <https://arbeits-abc.de/selbstoptimierung-wie-die-gesellschaft-verkommt-und-einsamkeit-waechst/>, 23.09.2025.

³⁸ <https://www.tagesspiegel.de/kultur/die-gefahrlichen-folgen-der-achtsamkeitslehre-4092418.html>, 23.09.2025.

Praxis sollte Selbstwirksamkeit, Akzeptanz und „innere Ruhe“ garantieren – und bei jedem Auslassen oder Misslingen tauchte wieder Unzufriedenheit auf. So wurde aus einer eigentlich offenen Haltung erneut ein Ziel, bei dem Leistung und Bewertung dominierten.

Dieses Paradox wurde in jüngerer Zeit kritisch diskutiert: Die Forschung spricht von „McMindfulness“ oder „instrumentalisierter Akzeptanz“³⁹. Wird Akzeptanz als Mittel zur permanenten Verbesserung verstanden, führt das zu neuem Stress und letztlich Vergeblichkeit – Akzeptanz per Soll erfüllt nie ihren Zweck.

Die eigentliche Herausforderung besteht nicht darin, zwischen Selbstoptimierung und Akzeptanz endgültig zu entscheiden, sondern die Spannung zwischen beiden Polen bewusst und achtsam auszuhalten⁴⁰. Diese Arbeit zeigt, dass genau diese bewusste Wahl – sichtbar gemacht durch das Metapher-Spiel – zu mehr Selbstbestimmung, Wohlbefinden und innerer Balance führen kann⁴¹.

Es gibt nicht den einen Weg, sondern jeder Mensch muss seine persönliche Balance finden – sei es durch Serien schauen, Meditation, Bewegung oder andere Formen der Achtsamkeit⁴². Achtsamkeit ist dabei ein zentraler Schlüssel, um den eigenen inneren Dialog zu beobachten und bewusst mit Stress, Erwartungsdruck und Bedürfnissen umzugehen⁴³.

Ein weiterer, oft übersehener Schlüssel ist die Vergebung – sich selbst und anderen gegenüber. Vergebung löst die Schuld- und Perfektionsfallen, die unser Streben nach Optimierung und unser Ringen um Akzeptanz oft blockieren⁴⁴. Sie ermöglicht es, Fehler, Schwächen und unerfüllte Erwartungen anzunehmen ohne Wertverlust⁴⁵. Vergebung entspannt den inneren Konflikt, schafft freien Raum für echte Selbstfürsorge und ermöglicht nachhaltiges Wachstum⁴⁶.

Coaching und Selbstreflexion bieten wertvolle Räume, um diesen Weg der bewussten Wahl, Achtsamkeit und Vergebung zu beschreiten. So wird das Spannungsfeld von Optimierung und Akzeptanz nicht zur Belastung, sondern zur Quelle von Resilienz, innerer Freiheit und Gelassenheit⁴⁷.

Vergebung bezeichnet das bewusste Loslassen von Groll, Ärger oder Selbstvorwürfen gegenüber sich selbst oder anderen. Psychologisch schützt Vergebung vor chronischem Stress und verbessert die emotionale Gesundheit⁴⁸. Im Kontext von Selbstoptimierung und Akzeptanz mindert Vergebung die Härte des inneren Kritikers und den Druck, ständig perfekt sein zu müssen.

Vergebung ist kein Vergessen oder Verdrängen, sondern ein aktiver Prozess der Annahme – ein bewusster Schritt, um friedlicher mit eigenen Fehlern und Grenzen leben zu lernen⁴⁹. Sie öffnet die Möglichkeit, aus Misserfolgen zu lernen, ohne sich selbst zu bestrafen, und macht es leichter, Akzeptanz als freies und befreiendes Prinzip zu erleben.

5.4 Ausblick

„Sisyphos trifft Wu Wei“ versteht sich nicht als endgültiges Modell, sondern als Einladung zum Dialog. Die Auseinandersetzung mit Paradoxien fordert dazu auf, die Balance immer wieder neu auszuhandeln. Die Methode kann so nicht nur Klienten stärken, sondern auch Coaches selbst dazu anregen, ihre eigene Haltung zwischen Tun und Lassen, zwischen Streben und Sein zu kultivieren.

³⁹ https://bvppt.org/media/counseling_journal_26_web.pdf, 23.09.2025.

⁴⁰ Seligman, Martin E.P. Flourish. New York: Free Press, 2011, S. 44; Gnedt, Eva. Selbstoptimierung. JKU Linz, 2018, S. 22–24.

⁴¹ Hayes, Steven C.; Strosahl, Kelly D.; Wilson, Kirk G. Acceptance and Commitment Therapy. New York: Guilford Press, 2012, S. 16–24.

⁴² Röcke, Anja. Soziologie der Selbstoptimierung. Frankfurt/Main: Suhrkamp, 2021, S. 225–229.

⁴³ Dweck, Carol S. Selbstbild – Wie unser Denken Erfolge und Niederlagen beeinflusst. München: Piper, 2017, S. 76–92; Gnedt, 2018, S. 23; <https://www.mindfulife.de/selbstoptimierung-perfektionismus-und-burnout/>, abgerufen 29.09.2025.

⁴⁴ Toussaint, L.; Webb, J. R. „Theoretical and Empirical Connections between Forgiveness, Mental Health, and Physical Health“, Journal of Behavioral Medicine, 2005, S. 374.

⁴⁵ Fehr, R.; Gelfand, M. J.; Nag, M. „The Road to Forgiveness: A Meta-Analytic Synthesis of Its Situational and Dispositional Correlates“, Psychological Bulletin, 2010, S. 899.

⁴⁶ Worthington, E. L. Jr. Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application, Routledge, 2006, S. 103.

⁴⁷ Amann, Ella Gabriele; Egger, Anna: Micro-Inputs Resilienz. Wiesbaden: Springer, 2017, S. 24; Schlösser, Andrea: <https://www.andrea-schloesser.de/metaphern-im-coaching/> (abgerufen 29.09.2025)

⁴⁸ Toussaint & Webb, 2005, S. 375.

⁴⁹ Enright, R. D. The Psychology of Forgiveness. Washington, DC: APA, 2001, S. 124.

6. Fazit

Selbstoptimierung und Akzeptanz sind keine Gegensätze, sondern Kräfte, die bewusst integriert werden können. Das Metapher-Spiel erweitert das „Innere Team“ um den Gestalter als aktive, selbstwirksame Rolle und schlägt so eine Brücke zwischen den Polen. Klienten lernen, eine neue Haltung einzunehmen: Sie müssen nicht immer optimieren, sondern können bewusst entscheiden, wann Optimierung sinnvoll ist und wann Akzeptanz wichtiger ist. So entsteht ein nachhaltiges Gleichgewicht. Die Methode hat großes Potenzial für Business- und Elterncoaching, Workshops und Gruppenformate. Sie macht innere Spannungen erlebbar und stärkt Selbstwirksamkeit als Schlüssel für belastbare Entwicklung.

7. Quellenangaben

Monographien und Bücher

- Bandura, Albert: Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. In: Psychological Review, 1977.
- Camus, Albert: Der Mythos des Sisyphos. Reinbek: Rowohlt, 1942.
- Dweck, Carol S.: Selbstbild – Wie unser Denken Erfolge und Niederlagen beeinflusst. München: Piper, 2017.
- Feichtinger, Bernhard & Wunder, Thomas: Selbstwirksamkeit stärken. Paderborn: Junfermann, 2024.
- Gnedt, Eva: Selbstoptimierung. Masterarbeit an der JKU Linz, 2018.
- Hayes, Steven C.; Strosahl, Kelly D.; Wilson, Kirk G.: Acceptance and Commitment Therapy. New York: Guilford Press, 2012.
- Kuhnt, Oliver: Selbstoptimierung im Coaching. München: Grin Verlag, 2020.
- Rogers, Carl R.: Counseling and Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1942.
- Röcke, Anja: Soziologie der Selbstoptimierung. Frankfurt/Main: Suhrkamp, 2021.
- Seligman, Martin E.P.: Flourish. New York: Free Press, 2011.
- Wagner, Greta: Selbstoptimierung. Frankfurt/Main: Campus Verlag, 2025.
- Worthington, E. L. Jr.: Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application. London: Routledge, 2006.
- Enright, R. D.: The Psychology of Forgiveness. Washington, DC: American Psychological Association, 2001.

Wissenschaftliche Artikel

- Fehr, R.; Gelfand, M. J.; Nag, M.: The Road to Forgiveness: A Meta-Analytic Synthesis of Its Situational and Dispositional Correlates. In: Psychological Bulletin, 2010.
 - Toussaint, L.; Webb, J. R.: Theoretical and Empirical Connections between Forgiveness, Mental Health, and Physical Health. In: Journal of Behavioral Medicine, 2005.
-

Internetquellen

- <https://www.kathrinrehbein.de/2020/11/26/spannungsfelder-in-der-fuehrung/> (abgerufen 23.09.2025)
- <https://sparkr.ch/leadership-spannungsfelder/> (abgerufen 23.09.2025)
- <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/selbstbewusstsein/life-coaching-und-selbstoptimierung-trend-auf-dem-pruefstand/> (abgerufen 23.09.2025)
- <https://www.the-blue-zone.com/selbstoptimierung> (abgerufen 23.09.2025)
- <https://www.taz.de/Selbstoptimierung-als-Kulturphaenomen/!5836260/> (abgerufen 23.09.2025)
- https://www.academia.edu/92282562/Selbstreflexion_im_Coaching (abgerufen 23.09.2025)
- <https://www.andrea-schloesser.de/metaphern-im-coaching/> (abgerufen 23.09.2025)
- <https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-staerken/wu-wei-die-kunst-des-nichtstuns/> (abgerufen 23.09.2025)
- <https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-tools/paradoxe-intervention.html> (abgerufen 23.09.2025)
- <https://arbeits-abc.de/selbstoptimierung-wie-die-gesellschaft-verkommt-und-einsamkeit-waechst/> (abgerufen 23.09.2025)
- <https://www.tagesspiegel.de/kultur/die-gefaehrlichen-folgen-der-achtsamkeitslehre-4092418.html> (abgerufen 23.09.2025)
- https://bvppt.org/media/counseling_journal_26_web.pdf (abgerufen 23.09.2025)
- <https://lifecoach.de/selbstwirksamkeit/> (abgerufen 23.09.2025)
- https://de.wikipedia.org/wiki/Wu_wei (abgerufen 23.09.2025)
- <https://hellobetter.de/blog/akzeptanz-und-commitment-therapie-act/> (abgerufen 23.09.2025)
- <https://derwildestoiker.de/taoismus-und-stoizismus-166/> (abgerufen 23.09.2025)
- <https://systemik-in-tuebingen.de/die-4-quellen-der-selbstwirksamkeitserwartung/> (abgerufen 23.09.2025)
- <https://www.coaching-magazin.de/wissenschaft/selbstreflexion-coaching> (abgerufen 23.09.2025)
- <https://www.ihrcoachinginstitut.de/wirksamkeit-von-coaching-frankfurt/> (abgerufen 23.09.2025)
- <https://weiss-max.com/wiki/metaphern-im-coaching/> (abgerufen 23.09.2025)
- <https://www.seekandfind.me/de/2017/01/02/weniger-selbstoptimierung-mehr-selbstakzeptanz/> (abgerufen 23.09.2025)

- <https://www.fff-online.com/stressmanagement-fuer-fuehrungskraefte-strategien-fuer-gelassenheit-und-resilienz-im-berufsalltag/> (abgerufen 23.09.2025)