



SYSTEMISCHES COACHING ALS UNTERSTÜTZUNG BEI TRAUER UND VERLUST

*Ein ressourcenorientierter Ansatz zur Aktivierung
der Selbstwirksamkeit und neuen Perspektiven.*

Tina Hößler

Abschlussarbeit | Ausbildung zum Systemischen Coach
Ausbildungsakademie | InKonstellation
Datum | 13. Januar 2026

Inhaltsverzeichnis

1. Die Diversität von Trauer	2
2. Systemisches Coaching vs. Psychotherapie	2
3. Was macht Trauercoaching?.....	3
3.1. <i>Verlustarbeit braucht Veränderungsbereitschaft</i>	3
3.2. <i>Die Superkräfte eines guten Trauercoaches</i>	4
4. Ressourcenarbeit im Kontext der positiven Psychologie und des Coachings.....	4
5. Coaching Intervention bei Verlustthemen.....	5
6. Praxisbeispiele: Coachinginterventionen bei Verlust	5
6.1. <i>Systemische Fragen und Timeline-Arbeit</i>	5
6.2. <i>Narration und Metaphern-Coaching</i>	7
7. Fazit	10
8. Literatur- und Quellverzeichnis.....	12

1. Die Diversität von Trauer und Verlust

Menschen trauern aus den unterschiedlichsten Gründen – nicht immer ist der Tod eines Menschen der Auslöser für diese Emotionen. So individuell wie die Trauer selbst sind auch die Themen, die dahinterstehen: Der Tod eines geliebten Menschen, der Kontaktabbruch zu einem Freund/ einer Freundin, das Ende einer Beziehung, der Verlust des Arbeitsplatzes oder ein Umzug in eine fremde Stadt. Die Parallellität liegt darin, dass etwas Vertrautes auf einmal weg ist. Ob im privaten oder beruflichen Kontext – Verluste prägen uns, machen uns traurig und verunsichern uns. Verlust kann Angst auslösen, zu inneren Blockaden führen und unser Denken sowie Handeln nachhaltig beeinflussen.

Persönlich habe ich auch schon die Erfahrung gemacht, dass Trauer auf unterschiedliche Weise ausgelöst wird. Ich habe neben dem Verlust von Menschen durch den Tod auch schon Freunde verloren, die sich ohne ein Wort des Abschieds „aus dem Staub gemacht haben“. Ich habe durch Umzug und Jobwechsel Kontakte verloren, die zuvor von großer Bedeutung für mich waren. Und zuletzt durfte ich im Jahr 2025 eine gute Freundin in ihrer Trauer um ihren verstorbenen Vater begleiten. Die Komplexität dieser Trauer, auf Grund eines schwierigen Beziehungsverhältnisses zwischen Vater und Tochter, hat mir gezeigt, wie wichtig eine Verarbeitung und Aktivierung der persönlichen Ressourcen sein kann, um den Verlust zu bewältigen. Neben einer ggf. professionellen, therapeutischen Form der Trauerbegleitung kann, meiner Ansicht nach, systemisches Coaching im Falle von Verlusten eine geeignete Begleitungsform darstellen.

Die primäre Frage, die ich in dieser Abschlussarbeit klären möchte, lautet daher wie folgt:

Welche Ansätze bietet systemisches Coaching, um Menschen in Verlustsituationen wirksam zu begleiten?

2. Systemisches Coaching vs. Psychotherapie

Im folgenden Abschnitt greife ich auf die Definition von Michaela Klein (Ichblick Coaching, www.ichblick.de) zurück. In ihrem Online-Artikel „Systemisches Coaching vs. Therapie“ fasst sie die Unterschiede in den Zielen von systemischem Coaching und Psychotherapie prägnant zusammen.

Demnach richtet das systemische Coaching seinen Schwerpunkt auf die Bewältigung gegenwärtiger Herausforderungen sowie die Realisierung individueller Zielsetzungen. Dabei begleitet der Coach den Coachee, indem er dessen Ressourcen aktiviert, die Wahrnehmung neuer Perspektiven fördert und gemeinsam mit ihm praxisorientierte Handlungsoptionen entwickelt. Zentrale Elemente sind die Übernahme von Eigenverantwortung durch den Coachee und die Stärkung seiner Selbstwirksamkeit sowie Potenzialentfaltung.

Demgegenüber dient Psychotherapie der Behandlung psychischer Störungen und Erkrankungen. Ihr Ziel ist es, tiefgreifende Konflikte und traumatische Erfahrungen zu verarbeiten und die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten nachhaltig zu verbessern. Der therapeutische Prozess erfordert eine intensive Auseinandersetzung mit der Vergangenheit und den zugrunde liegenden Ursachen der psychischen Problematik.¹

Roland Kachler beschreibt in seinem Buch „Hypnosystemische Trauerbegleitung“, dass es bei komplexen Trauerverläufen durchaus Anzeichen gibt, die einen Trauerbegleitenden (z.B. Coach) auf eine notwendige psychotherapeutische Behandlung hinweisen. Hierzu zählen beispielweise länger anhaltende suizidale

¹ Vgl. <https://ichblick.de/wissen/systemisches-coaching-vs-therapie-detaillierte-erklaerung>, 29.12.2025

Gedanken, Selbstvorwürfe mit massiven, persönlichen Schuldgefühlen, Verlust des „Lebenssinns“ (extreme Form von Hilflosigkeit) oder auch der übermäßige Konsum von Alkohol, Medikamenten oder Drogen.² Laut Kachler ist eine Psychotherapie dann zu empfehlen, wenn neben den „suizidalen Tendenzen ein weiteres Symptom oder zwei bis drei andere nichtsuizidale Symptome nach einem schweren Verlust vorhanden sind.“³

Für die Abgrenzung der Handlungsbereiche und Zielsetzungen ist diese differenzierte Betrachtung innerhalb dieser Arbeit durchaus sinnvoll. Im weiteren Verlauf der Arbeit werde ich mich auf die Arbeit als systemischer Coach mit Verlusten fokussieren, die nicht der Komplexität unterliegen, die Kachler als behandlungswürdig durch einen Psychotherapeuten beschreibt.

3. Was macht Trauercoaching?

Wie in Kapitel 1 beschrieben, ist Trauer eine ausgeprägte emotionale Reaktion auf einen erlittenen Verlust. Im Rahmen des Trauercoachings rücken neben der Bewältigung von Todesfällen vermehrt aktuelle Lebensfragen und gegenwärtige Herausforderungen in den Fokus. Zu den gegenwartsbezogenen Themen zählen beispielsweise Trennungserfahrungen, der Verlust des Arbeitsplatzes, unerfüllte Lebensträume sowie Einschränkungen, die durch gesundheitliche Probleme entstehen und zu Verlusten führen.⁴

3.1. Verlustarbeit braucht Veränderungsbereitschaft

Eine Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Coaching ist ein handlungsfähiger Klient mit Veränderungsbereitschaft oder -wille. Dies bedeutet, dass der Klient an sich arbeiten will und versteht, dass er Eigenverantwortung trägt sowie die Lösung selbst entwickelt. Gerade bei Verlust-Themen ist die Veränderungsbereitschaft von höherer Bedeutung. In der Regel kommen die Klienten mit einem Thema, das sie blockiert oder verstört. Ein Thema mit hoher emotionaler Stärke. Ein Klient, der sich als Opfer sieht und lediglich Bestätigung für seine Situation sucht oder auch ein Klient, der nur mal schauen will, was ein Coach so macht, wird im Coaching keine Änderung finden. Hier liegt es am Coach herauszufinden, ob ein Klient Kooperationsbereitschaft zeigt, in dem man erste kleine Interventionen anbietet. Zudem kann man Klienten, die sich in einer „Konsumentenhaltung“ zeigen durchaus auffordern selbst ins Tun zu kommen. Wenn das gelingt, kann man mit einem handlungsfähigen Klienten weiterarbeiten.

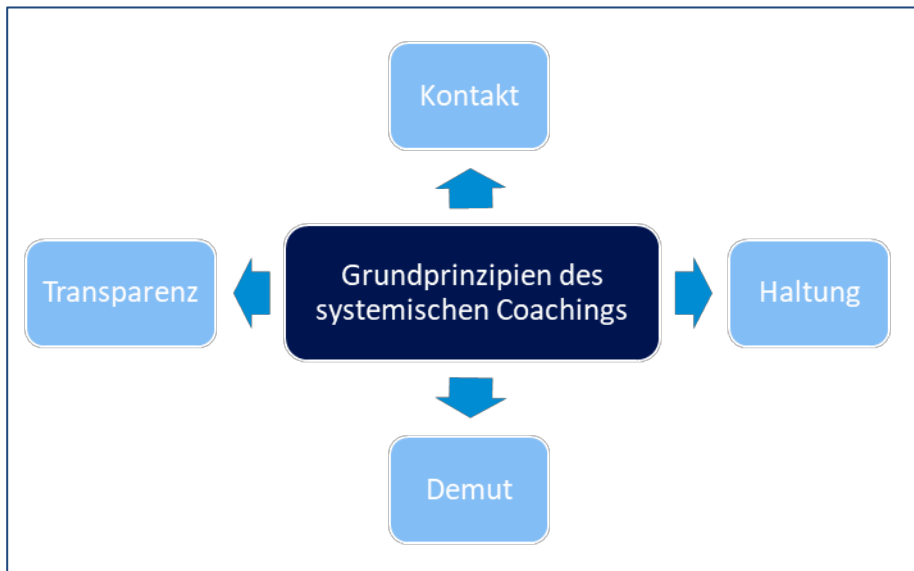
3.2. Die Superkräfte eines guten Trauercoaches

Kontakt, Haltung, Demut und Transparenz sind die wahren Superkräfte eines guten Coachingprozesses. Wenn ich eines in meiner Ausbildung bereits an Tag 1 gelernt habe, dann genau das. Nur wenn diese Grundprinzipien eingehalten werden, kann ein Coaching mit einem Klienten erfolgreich sein. Bei stark emotional geprägten Themen wie Trauer, ausgelöst durch einen Verlust, möchte ich diese Prinzipien nochmals hervorheben. Wir sprechen hier von zutiefst persönlichen Themen, die durch diese Grundprinzipien einen geschützten Raum erfahren und es dem Klienten ermöglichen, sich mit mächtigen Emotionen wie Wut, Trauer und Schmerz auseinanderzusetzen. Zudem empfinde ich hier auch den respektvollen Umgang durch eine ehrliche Wertschätzung für die Situation des Klienten unerlässlich.

² Vgl. Kachler, 2025, S. 26-27

³ Kachler, 2025, S. 27

⁴ Vgl. <https://www.deutsche-sozialakademie.de/seite/759214/trauercoaching.html> , 29.12.2025



Grafik: Grundprinzipien des systemischen Coachings⁵

Die Intensität und die Reaktionen, die durch einen Verlust in einem Menschen hervorgerufen werden, sind massiv individuell und nicht in Kategorien einzuordnen. Daher ist es durchaus nicht ungewöhnlich, dass die Verarbeitung und Begleitung eines solchen Prozesses auch mehr Zeit in Anspruch nehmen kann, als es uns die heutige, gesellschaftliche Erwartungshaltung ermöglicht. Von Menschen wird erwartet, vor allem wenn es sich um gegenwartsbezogene Verluste handelt, dass sie sich „zusammenreißen“, weitermachen und funktionieren. Dieser gesellschaftliche Druck löst in der Regel emotionale Krisen aus, die zunächst unüberwindbar scheinen.

Wenn diese Menschen als Klienten mit dem Coach zusammenarbeiten und dieser sie individuell bei der Verarbeitung emotionaler Belastungen mit Kontakt, Transparenz, Demut und Wertschätzung (Haltung) begleitet, entsteht eine vertrauensvolle Basis. Durch die Konzentration auf ihre persönlichen Stärken und Ressourcen kann der Coach einen tiefgreifenden Veränderungsprozess anstoßen.

4. Ressourcenarbeit im Kontext der positiven Psychologie und des Coachings

In der systemischen Arbeit wird die Grundannahme vertreten, dass alle Klienten über Ressourcen und Kompetenzen verfügen, die ihnen eine eigenständige Problemlösung ermöglichen. Unter Ressourcen verstehen wir Stärken oder Kraftquellen, die es erlauben, in herausfordernden Situationen lösungsorientiert zu handeln und selbstwirksam tätig zu werden. Diese Ressourcen können sehr unterschiedlich sein – von persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten über Erfahrungen bis hin zu sozialen Netzwerken, auf die jederzeit zurückgegriffen werden kann. Im systemischen Coaching kommt diesen Aspekten eine zentrale Bedeutung zu, da sie sowohl die Entwicklung von Lösungsansätzen als auch die Initiierung nachhaltiger Veränderungsprozesse unterstützen.^{6 7}

⁵ Eigene Darstellung

⁶ Vgl. <https://www.inqua-institut.de/blog/methoden/der-ressourcenbaum-als-coaching-methode/>, 30.12.2025

⁷ Vgl. InKonstellation, Systemische Coachingsausbildung, S. 55-56; 65

Die positive Psychologie erweitert diesen Ansatz, indem sie Wohlbefinden als mehrdimensionales Konzept versteht. Nach Seligman (2011) umfasst „Flourishing“ (das Aufblühen) fünf Elemente: Positive Emotionen, Engagement, Beziehungen (Relations), Sinn (Meaning) und Leistung bzw. Erfolg (Accomplishment) (PERMA). Ressourcenarbeit im Coaching knüpft hier an, indem sie individuelle Stärken aktiviert, die nicht nur zur Problembewältigung beitragen, sondern auch die Basis für Selbstwirksamkeit, Resilienz und persönliche Entwicklung bilden. Charakterstärken wie Mut, soziale Intelligenz oder Humor sind dabei tragende Säulen, die alle PERMA-Dimensionen fördern. Damit verschiebt sich der Fokus von einer reinen Defizitbehebung hin zur Förderung von Wohlbefinden und Potenzialentfaltung – ein Ansatz, der systemisches Coaching und positive Psychologie verbindet.⁸

5. Coachingintervention bei Verlustthemen

Vorwegzunehmen ist, dass im Falle der Begleitung eines Trauernden auf Grund des Todes eines nahestehenden Menschen, die Ressourcenarbeit durchaus hohe Sensibilität in der Wahl der Fragestellungen und Interventionen bedarf. Laut Kachler (2025) steht der Verlust hier derart im Fokus, dass die allgemein gestellte Frage nach Stärken oder Fähigkeiten oder gar nach Strategien aus der Vergangenheit als unangemessen angesehen werden. Kachler beschreibt die erlebten Trauer- und Beziehungsgefühle als zentrale Ressource für die Trauerarbeit. Alles, was sich in dieser Phase an Schmerz, Trauer und emotionaler Verbundenheit zeigt, kann als Kraftquelle verstanden werden, die zunächst hilft, den Verlust zu überstehen und später mit ihm zu leben. Diese Ressourcen sind bereits in den Gefühlen angelegt und müssen nicht aktiv gesucht oder von außen hinzugefügt werden.⁹

6. Praxisbeispiele: Coaching-Interventionen bei Verlust

Im folgenden Verlauf der Arbeit möchte ich am Beispiel von zwei Fallvignetten unterschiedliche Coaching-Interventionen beschreiben. Die Wahl der Intervention ist wie der Fall selbst fiktiv gewählt und es soll aufzeigen wie unterschiedlich Verlustthemen und die Interventionsmöglichkeiten sind. Die Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll lediglich eine gedankliche Inspiration darstellen. Der Arbeit mit den fiktiven Klienten liegt zugrunde, dass es eine Ziel- und Auftragsklärung gibt. Ohne diese kann ein Coaching nicht stattfinden.

6.1. Systemische Fragen und Timeline-Arbeit

Ausgangssituation Nr. 1:

Ferdinand, 52 Jahre, verheiratet, Vater von zwei schulpflichtigen Kindern, ist seit 15 Jahren in einem mittelständischen Unternehmen tätig. Aufgrund einer anhaltend schlechten wirtschaftlichen Lage erhält er eine betriebsbedingte Kündigung. Die Nachricht trifft ihn völlig unerwartet und reißt eine tiefe Lücke in seinen Alltag. Als Hauptverdiener der Familie steht er nun vor erheblichen finanziellen und emotionalen Herausforderungen. Neben Existenzängsten erlebt Ferdinand Gefühle von Kontrollverlust, Selbstzweifeln und Zukunftssorge. Sein bisheriges Selbstverständnis als verlässlicher Versorger gerät ins Wanken.

⁸ Vgl. Seligman, 2011, S. 16–24

⁹ Vgl. Kachler, 2025, S. 87-88

Coaching-Anlass:

Ferdinand sucht Unterstützung, um die Kündigung emotional zu verarbeiten, seine Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen und neue berufliche Perspektiven zu entwickeln. Er betont, dass er keine therapeutische Behandlung wünscht, sondern eine lösungsorientierte Begleitung, die ihn bei der Neuorientierung unterstützt.

Die Ziel- und Auftragsklärung zu diesem Fall folgt den Grundprinzipien des systemischen Coachings mit Hilfe von aktivem Zuhören, Spiegeln und Zusammenfassen. Hierbei wurde festgestellt, dass die emotionale Verarbeitung des Verlustes für den Klienten im Vordergrund steht. Diese Verarbeitung bringt den Klienten optimalerweise aus der Problemfokussierung und Blockade in die handlungsfähige Lösungsorientierung.

Interventionsmethode 1 | Systemische Fragen:

Systemische Fragen können als Standard-Werkzeug gesehen werden. Für mich persönlich ist der Einsatz der Fragen ein kraftvolles Coachinginstrument. Denn auf eine gute Frage folgt in der Regel ein Prozess des Nachdenkens und Innehaltens bevor sie leichtfertig beantwortet wird. Dieser Prozess kann bereits eine Veränderung anstoßen.

In der ersten Coaching-Sitzung bringe ich daher zunächst unterschiedliche systemische Fragetypen zum Einsatz. Die damit verbundene Zielsetzung ist neben der Entdeckung erster Ressourcen vor allem, dass der Klient merkt, dass er bereits handlungsfähig ist und die gefühlte Blockade überwindbar ist. Mit folgenden systemischen Fragestellungen könnte man im Fall von Ferdinand erfolgreich sein:

- Emotionsbasierte systemische Fragestellungen:
 - Welche Gefühle sind in Ihnen gerade besonders präsent?
 - Was sagt Ihnen dieses Gefühl über das, was Ihnen wichtig ist?
 - Gab es schon mal eine Situation, in der Sie von Ihren Emotionen überwältigt wurden und was hat Ihnen aus dem Labyrinth der Gefühle herausgeholfen?
- System-Analyse und anschließende systemische Fragestellungen:
 - Wer gibt Ihnen aktuell Halt?
 - Was würde Ihnen [diese Person] zum Verlust Ihres Arbeitsplatzes sagen?
- Zukunftsorientierte Fragen:
 - Wenn Sie auf ein Traumbild schauen in 6 Monaten – wie sieht ihr bestmöglicher Alltag dann aus?
 - Auf einer Skala von 1-10 - Wo stehen sie gerade?
 - Wenn sie sich in Ihr persönliches Traumbild hineinversetzen, wo wollen sie dann stehen?
 - Und wo möchten Sie in 1 Woche stehen... / in 1 Monat... / in 3 Monaten?
- Erfolge sichtbar machen:
 - Welche kleinen Schritte haben Sie bereits geschafft, um auf der Skala auf der Zahl XY zu stehen und nicht auf 1?
 - Was oder wer hat Ihnen geholfen diese kleinen Fortschritte zu erzielen?

Interventionsmethode 2 | Timeline mit Bodenankern

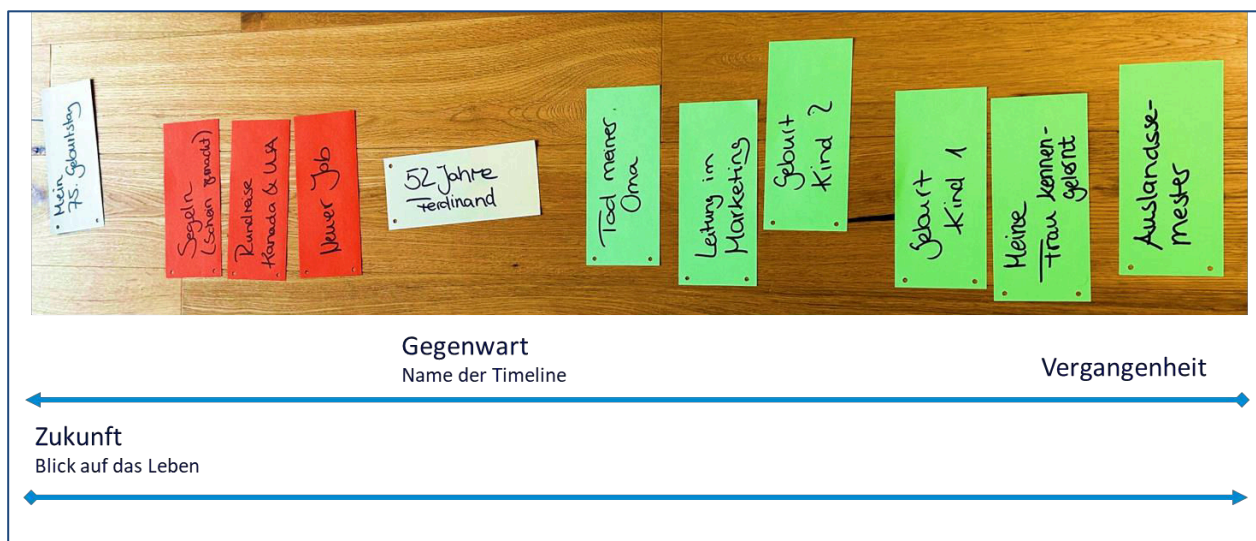
Wir gehen davon aus, dass durch den Einsatz von systemischen Fragestellungen die Gefühle und Emotionen, die der Verlust ausgelöst hat, neu eingeordnet und auch erste Ressourcen erkannt wurden, die für kleine Erfolge, wie z.B. die Wahl einer Coaching Begleitung, bedeutend sind. Um hier noch weiter „ins Fühlen“ zu kommen wäre eine weitere Intervention empfehlenswert. Hierbei kann die Timeline-Arbeit mit Bodenankern zielunterstützend eingesetzt werden.

Im Fall von Ferdinand erfragt der Coach wichtige oder prägende Meilensteine aus der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Die Vergangenheit wird dabei zeitlich nicht eingegrenzt. Der Klient wählt selbst, wo seine erlebte Vergangenheit beginnt. Die Gegenwart kann mit der Fragestellung „Wie soll Ihre Timeline heißen?“ benannt und definiert werden.

Es empfiehlt sich die Erlebnisse/ Meilensteine auf Moderationskarten festzuhalten. Im Anschluss werden diese nach Wunsch des Klienten im Raum ausgelegt. Wichtig ist es neben der Gegenwartskarte (hier stehen wir aktuell) auch eine weitere Zeitkarte mit z.B. „mein 75. Geburtstag“ zu erstellen – eine Karte, die möglichst fern in der Zukunft liegt und es uns ermöglicht am Ende der Intervention von einer Art Meta-Perspektive auf das erarbeitete zu blicken.

Mit der Timeline-Intervention tauchen wir in vergangene und zukünftige Erfahrungen ein, um verborgene Stärken und Ressourcen aufzudecken. Diese helfen, Blockaden zu überwinden und neue Energie zu finden.

Wichtig ist die nochmalige Reflektion des Vergangenen und dann auch die Meta-Reflektion aus Sicht einer weit entfernten Zukunft. Dadurch entsteht nochmal eine Verstärkung des Wunschbildes und eine Erfassung des bereits Geschafften und der Ziele, die innerlich schon vorhanden sind. Mit dem Unterschied, dass man sich nun auch seiner Ressourcen bewusst ist, welche für die Erreichung der Veränderung und Verarbeitung des Verlustes ziieldienlich sind.



Bild/ Grafik: Darstellung einer fiktiven Timeline ¹⁰

Mit der Erarbeitung dieser Ressourcen kann im nächsten Schritt nun das höhere Ziel der neuen, beruflichen Perspektive angegangen werden. Meist sind erste Handlungsoptionen schon in der Timeline-Arbeit aufgedeckt und können nun intensiviert werden.

6.2. Narration und Metaphern-Coaching

Ausgangssituation Nr. 2:

Maria, 45 Jahre, verheiratet, zwei Kinder, arbeitet in einer leitenden Position im Marketing. Vor sechs Monaten hat sie ihre Mutter nach langer Krankheit verloren. Seitdem erlebt sie wiederkehrende Trauerwellen, verbunden mit Schuldgefühlen („Ich hätte mehr Zeit mit ihr verbringen sollen“) und dem

¹⁰ Eigene Darstellung

Gefühl, im beruflichen Alltag nicht mehr leistungsfähig zu sein. Sie beschreibt sich als „funktionierend, aber innerlich leer“. Ihr soziales Umfeld reagiert zunehmend mit Rückzug, da sie ihre Gefühle kaum teilt.

Coaching-Anlass:

Maria sucht Unterstützung, um ihre emotionale Belastung zu verarbeiten, ihre Handlungsfähigkeit im Alltag zurückzugewinnen und neue Perspektiven für ihr Leben zu entwickeln. Sie betont, dass sie keine Psychotherapie möchte, sondern eine lösungsorientierte Begleitung.

Anmerkung: Der Fall ist angelehnt an einen Praxisfall der im Artikel „Die Krise als Reife- und Entwicklungsprozess“ im Coaching-Magazin in der Ausgabe 3/2020 erschienen ist.¹¹ Die Wahl der Interventionen beruht auf meinen persönlichen Annahmen.

Im Fall von Maria zeigt sich deutlich, wie sich der gegenwärtige Leistungsdruck und Anspruch der Gesellschaft auf die Verarbeitung eines Verlustes auswirkt. Vor allem als Führungskraft und Mutter scheint sie der von außen gegebenen Verantwortung stand zu halten. Die innerliche Leere ist durch die wiederkehrenden Trauerwellen deutlich zu spüren. Trotz ihrem Anspruch zu „funktionieren“, stellt sich ein anderes Gefühl für sie ein. Eine wichtige Information für mich als Coach ist der Rückzug des sozialen Umfelds auf Grund ihrer introvertierten Gefühlsverarbeitung und emotionalen Zurückhaltung.

Hier sehe ich die größte Aufgabe darin, Maria wieder in die Verbindung zu Ihren Mitmenschen zu führen und sie auf ihrem Weg aus dem Leistungsdruck zu begleiten. Zwei Interventions-Methoden eignen sich hier besonders.

Interventionsmethode 1 | Der narrative Ansatz

Das Erzählen der persönlichen Geschichte und der aktuellen Situation gehört zu jedem Coaching. Doch in der Narration liegt mehr als nur das reine Erzählen einer Geschichte, es geht darum die eigene Geschichte neu zu konstruieren. „Der Coach kann die Elemente von Geschichten gezielt für Veränderungsprozesse nutzen, wenn er sich mit deren Eigenschaften vertraut macht.“¹² Jede Geschichte beginnt zu einem Zeitpunkt X, der vom Klienten gewählt wird und hat ein Ende. Im Mittelteil berichtet der Klient von Ereignissen, welche seine Geschichte stützen. Meist erkennt man das zentrale Ereignis einer Geschichte daran, dass der Klient in seiner Erzählform vom „früher“ ins „heute“ wechselt. Oft bleibt eine unerwünschte Veränderung zunächst unbemerkt. Genau hier setzt die Arbeit des Coaches an: Die bestehende Geschichte und ihre Perspektive können neu gestaltet werden, indem bisher ausgelassene Ereignisse hinterfragt und ergänzt werden. Alternativ lässt sich eine neue Erzählweise für die Geschichte entwickeln.

Durch das Erzählen der persönlichen Berufsbiografie kann Narration beispielsweise sehr gut für die Ressourcenarbeit genutzt werden. Im Fall von Maria ist es jedoch im ersten Schritt wichtig, Ihre Betrachtungsweise auf ihren persönlichen Verlust zu verändern. Sie hat Schuldgefühle, und bezweifelt ihre Fähigkeiten als leistungsfähige Führungskraft.

Ich sehe meine persönliche Aufgabe darin, Maria darin zu bestärken ihre Geschichte neu zu konstruieren und im Hinblick auf den schmerzlichen Verlust ihrer Mutter weitere Ereignisse in die Geschichte mit aufzunehmen, die anschließend mit positiven Ressourcen belegt werden können. Zudem muss ihr Familiensystem in die Geschichte einbezogen werden. Auch dies hat zur Folge, dass neue Ressourcen entdeckt werden.

¹¹ Vgl. <https://www.coaching-magazin.de/konzepte/verlust-abschied-trauer-im-coaching>, 13.01.2026

¹² <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/methoden/coaching-geschichten>, 02.01.2026

Ich bitte daher die Klientin einen Perspektivwechsel vorzunehmen und lasse sie die Geschichte nochmals neu erzählen aus der Brille ihrer Kinder oder ihres Mannes (Zirkulär). Je nach emotionalem Zustand der Klientin kann man sogar die Sichtweise der verstorbenen Mutter erzählen lassen. Diese Vorgehensweise steht im Einklang mit der von Kachler beschriebenen „Ressourcenarbeit in der Trauerbegleitung“. Er geht davon aus, dass man die gewohnte Arbeit zur Erkennung von Ressourcen abwandeln sollte, da Trauernde die Frage nach grundsätzlichen Fähigkeiten oder Stärken als nicht zielführend ansehen. Er rät die Frage auf die Loyalität zum Verstorbenen zu richten und was der Verstorbene raten würde, wie der Trauernde jetzt mit sich und der Situation umgehen sollte.¹³

Impliziert man diese Annahme Kachlers in die narrative Intervention des Falles, so kann der Perspektivwechsel in die Rolle der verstorbenen Mutter den Blick auf das Erlebnis verändern und Ressourcen aufdecken, die im weiteren Verlauf der Arbeit für die Entwicklung von Lösungsstrategien hilfreich sind.

Mit dieser Form der Intervention soll die Klientin die Veränderung akzeptieren und wieder in eine Selbststeuerung kommen und dabei ganz bewusst auch Wertschätzung für sich selbst aufbringen. Denn durch die Problemfokussierung und das Verharren im „nicht richtig machen“ bzw. „nicht gerecht werden“ verlieren wir oft den Blick auf all das, was uns gut gelingt oder gelungen ist.

Wenn ein Perspektivwechsel auf eine Geschichte und das Verrücken der eigenen Persönlichkeit in eine „Darstellerin“ auf der Bühne neue Einsichten ermöglicht, können im weiteren Gesprächsverlauf oder einer weiteren Sitzung konkrete Handlungsoptionen im Umgang mit den Trauerwellen und den Schuldgefühlen entwickelt werden.

Interventionsmethode | Hypnosystemisches Metaphern-Coaching

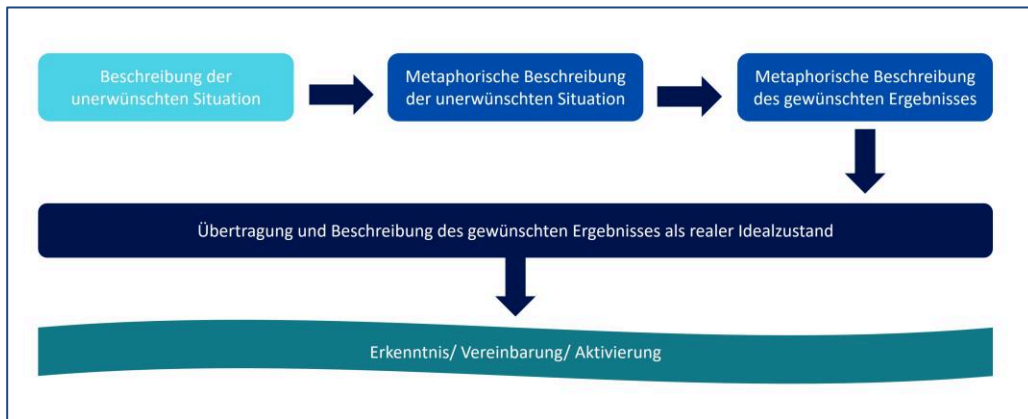
Darauf aufbauend oder auch komplett separat kann ich mir bei Maria auch eine Intervention bzw. Coaching-Form aus dem hypnosystemischen Coaching vorstellen. Im hypnosystemischen Coaching geht es primär um die gezielte Aufmerksamkeit für bewusste Absichten und die darunterliegenden unbewussten Erlebnisebenen. Die Wortzusammensetzung Hypno (das Unbewusste/ Innere) und Systemisch (das Äußere) legen diese Betrachtungsweise schon in der Benennung dar. Im systemischen Arbeiten geht es darum, Interaktionen innerhalb eines Systems bewusst zu gestalten. Diese Interaktionen dienen nicht nur dazu, Aufgaben zu erledigen, sondern oft auch dazu, das System stabil zu halten. Hypnosystemisches Coaching fragt deshalb: „*Wenn du dein Verhalten änderst, was verändert sich in deinem Umfeld?*“ So werden verborgene Ziele sichtbar und können mit den bewussten Absichten abgestimmt werden. Der Ansatz verbindet innere und äußere Prozesse sowie Bewusstes und Unbewusstes.¹⁴

In meiner Ausbildung zum Systemischen Coach habe ich eine Coaching-Methode aus dem hypnosystemischen Bereich kennen- und schätzen gelernt - das Metaphern-Coaching.

Nach meiner Einschätzung eignet sich diese Coaching-Form besonders gut für Maria. Die Metaphernarbeit – das Arbeiten mit Bildern und das gedankliche Illustrieren von Situationen – lässt sich vielseitig einsetzen. Ihr besonderer Vorteil liegt darin, dass der gesamte Coaching-Prozess metaphorisch durchlaufen wird. Aus meiner Erfahrung kann diese Methode gerade in emotional belastenden Situationen helfen, eine neue Ebene zu eröffnen, um festgefahrene Strukturen zu lösen und Denk- sowie Handlungsweisen zu verändern.

¹³ Vgl. Kachler; 2025; S. 87-88

¹⁴ Vgl. <https://www.in-konstellation.de/was-bedeutet-hypnosystemisches-coaching/>; 02.01.2026



Grafik: Prozess des metaphorischen Coachings¹⁵

Der metaphorische Coaching-Prozess beginnt mit der Beschreibung der unerwünschten Situation durch die Klientin. Diese wird anschließend in eine metaphorische Form übertragen, um emotionale Distanz und neue Perspektiven zu schaffen. Hierbei können die Beteiligten beispielsweise als Tiere symbolisiert werden. Aber auch Gegenstände oder Pflanzen sind möglich. Der Kreativität wird hier freien Lauf gelassen. Hilfreich ist es jedoch, wenn es sich um Bilder handelt, die miteinander interagieren können. Wichtig ist es, dass man als Coach sich komplett auf das Bild des Klienten einlässt und Details hinterfragt oder neue Details durch Angebote oder Fragestellungen einfügen lässt. Es soll ein möglichst realistisches Bild aufgestellt werden. Im weiteren Verlauf bleibt die Klientin in der metaphorischen Welt und gestaltet ihr gewünschtes Ergebnis bildhaft. Je detaillierter diese Zielbeschreibung ist, desto leichter gelingt anschließend die Übertragung in die reale Situation. Durch den Perspektivwechsel werden die positiven Intentionen des bisherigen Handelns sichtbar, Ressourcen entdeckt und für neue Erkenntnisse sowie Verhaltensänderungen genutzt. So aktiviert die Klientin ihre persönlichen Stärken, überwindet Selbstzweifel und -vorwürfe und gewinnt ihre Leistungsfähigkeit zurück.

7. Fazit

Die vorliegende Arbeit zeigt, dass systemisches Coaching eine wirksame und ressourcenorientierte Begleitungsform für Menschen in Verlustsituationen darstellen kann. Verluste, ob durch Tod, Trennung oder den Verlust des Arbeitsplatzes, sind einschneidende Ereignisse, die emotionale Krisen auslösen und die Handlungsfähigkeit einschränken können. Systemisches Coaching bietet hier einen geschützten Raum, in dem Klienten ihre Gefühle reflektieren, neue Perspektiven entwickeln und ihre Selbstwirksamkeit stärken können.

Zentrale Grundlage ist die Annahme, dass jeder Mensch über individuelle Ressourcen verfügt, die aktiviert werden können, um Veränderungsprozesse anzustoßen. Die Arbeit mit diesen Ressourcen fördert nicht nur die Problemlösung, sondern auch Resilienz und Wohlbefinden. Die Verbindung zur positiven Psychologie unterstreicht diesen Ansatz: Durch die Aktivierung von Stärken und die Orientierung an den PERMA-Dimensionen (Positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinn und Leistung) wird der Fokus von Defiziten hin zur Potenzialentfaltung verschoben.

¹⁵ Eigene Darstellung

Die dargestellten Fallbeispiele verdeutlichen, wie unterschiedliche Interventionen – von systemischen Fragen über Timeline-Arbeit bis hin zu narrativen und hypnosystemischen Methoden – individuell eingesetzt werden können. Entscheidend ist dabei die Haltung des Coaches: Kontakt, Transparenz, Demut und Wertschätzung bilden die Basis für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Systemisches Coaching ersetzt keine Psychotherapie, kann jedoch in nicht-pathologischen Verlustsituationen einen entscheidenden Beitrag leisten, um Klienten aus der Problemfokussierung in eine lösungsorientierte Selbststeuerung zu führen und neue Perspektiven für ein erfülltes Leben zu eröffnen.

8. Literatur- und Quellverzeichnis

Literatur

Roland Kachler | Hypnosystemische Trauerbegleitung – Ein Leitfaden für die Praxis
7. Auflage, Carl-Auer Verlag GmbH, 2025

Seligman, Martin E. P. | Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being
1. Auflage, New York: Free Press, 2011

InKonstellation Ausbildungsakademie | Systemische Coachingausbildung
Skript zur Coachingausbildung 2025/2026

Internetquellen

- <https://ichblick.de/wissen/systemisches-coaching-vs-therapie-detaillierte-erklaerung> , 29.12.2025
- <https://www.deutsche-sozialakademie.de/seite/759214/trauercoaching.html>, 29.12.2025
- <https://www.inqua-institut.de/blog/methoden/der-ressourcenbaum-als-coaching-methode/>, 29.12.2025
- <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/methoden/coaching-geschichten>,02.01.2026
- <https://www.in-konstellation.de/was-bedeutet-hypnosystemisches-coaching/> ; 02.01.2026
- <https://www.coaching-magazin.de/konzepte/verlust-abschied-trauer-im-coaching>, 13.01.2026