

Einfluss meiner systemischen Coaching-Ausbildung
auf das Familienleben mit kleinen Kindern:
Eine theoretisch gestützte Reflexion

Name: Monique Jaarsma

Ausbildung zum Systemischen Coach

Institut: InKonstellation, Köln

Trainerin: Saskia Macht

Abgabedatum: 05.03.2026

1. Einleitung

Systemisches Coaching hat seinen Ursprung in der Familientherapie und betrachtet soziale Systeme als komplexe, dynamische Einheiten. Kommunikation, Rollenverteilung, emotionale Wechselwirkungen und die individuelle Wahrnehmung jedes Mitglieds prägen das tägliche Zusammenleben. Ziel dieser Arbeit ist es, den Einfluss meiner systemischen Coaching-Ausbildung auf das Familienleben theoretisch und praxisnah zu reflektieren. Dabei werden sowohl theoretische Grundlagen als auch persönliche Erfahrungen berücksichtigt, um zu zeigen, wie Coaching-Kompetenzen die familiären Dynamiken beeinflussen können.

Ich bin verheiratet und Mutter von drei wunderbaren Kindern. Ich startete meine systemische Coaching-Ausbildung als meine Kinder 1, 3 und 5 Jahre alt waren - ein Zeitpunkt, der sich als besonders prägend für mein persönliches Wachstum und die Entwicklung unseres Familienlebens zeigte. Diese Phase war gekennzeichnet von intensiver familiärer Nähe, bereichernden Erfahrungen und vielfältigen Möglichkeiten persönlichen Lernens, zugleich jedoch herausfordernd hinsichtlich Organisation und Alltagsbewältigung. Dennoch erwies sich dieser Schritt als ideal, um neue Perspektiven zu gewinnen, eigene Potenziale zu entfalten und noch bewusster an der Gestaltung des familiären Zusammenlebens mitzuwirken.

Obwohl ich mich bereits als reflektiert einschätzte, gestützt durch mein Psychologiestudium, das mir fundierte Kenntnisse zu relevanten Modellen und Interventionen vermittelte, wurde die Reflexion im Rahmen der systemischen Coaching-Ausbildung zur Königsdisziplin. Kommunikationsmuster, eigene Reaktionsweisen und unbewusste Prozesse wurden auf ein neues Niveau gehoben, wodurch persönliche und familiäre Dynamiken bewusster wahrgenommen und gestaltet werden konnten.

Auf meinem persönlichen Weg stieß ich auf das Konzept der Good Enough Mother¹, welches mir verdeutlichte, dass ein realistischer Anspruch an mich selbst, verbunden mit liebevoller Aufmerksamkeit meinen Kindern gegenüber, zu einem gelingenden Familienalltag beiträgt.

Die Coaching-Ausbildung stellte darüber hinaus einen wesentlichen Faktor für die Praxis der Selbstfürsorge dar. Sie bot mir Strukturen und Methoden, um Kommunikationsmuster zu analysieren, Perspektiven bewusst zu wechseln und Gelassenheit aktiv zu praktizieren. Wissenschaftliche Befunde untermauern die Bedeutung elterlicher Selbstfürsorge, da sie direkten Einfluss auf die Eltern-Kind-Beziehung und die Bindungssicherheit der Kinder hat.² Für mich bedeutete dies, dass meine persönliche Entwicklung nicht nur mir, sondern auch indirekt meinen Kindern zugutekommt.

2. Systemischer Ansatz und Familientherapie

Der systemische Ansatz entstand in der Familientherapie und verschiebt den Fokus von der Betrachtung individueller Ursachen hin zu den Wechselwirkungen, Rollen und Kommunikationsmustern innerhalb sozialer Systeme.³ Verhalten wird nicht isoliert analysiert, sondern als Bestandteil eines dynamischen Systems verstanden: Jede Handlung hat sowohl Ursache als auch Wirkung auf andere Mitglieder.⁴ Besonders in Familien mit kleinen Kindern lassen sich dadurch Kommunikationsmuster, Rollenverteilung und emotionale Interaktionen besser verstehen und konstruktiv beeinflussen.

¹ Vgl. Winnicott, 1965, S. 23.

² Vgl. Feeney, 2006, S. 132-135

³ Vgl. Bachmann & Willermann, 2024, S. 42.

⁴ Vgl. Bowlby, 2008, S. 83.

3. Familie als System und frühe Kindheit

Familien bilden hochdynamische Systeme. Das Verhalten eines einzelnen Mitglieds, insbesondere von Eltern wirkt unmittelbar auf Bindung, Selbstregulation und emotionale Entwicklung der Kinder. Besonders in Familien mit kleinen Kindern sind diese Wechselwirkungen intensiv, da Kinder in den ersten Lebensjahren stark auf Co-Regulation angewiesen sind. Bindungstheoretische Ansätze zeigen, dass die Fähigkeit zur Emotionsregulation in enger Wechselwirkung mit den Bezugspersonen entsteht. Eltern helfen im Idealfall aktiv dabei, emotionale Zustände zu modulieren, indem sie beruhigen, trösten, spiegeln oder bei der Problemlösung unterstützen. Diese wechselseitigen Prozesse legen die Grundlage für spätere, zunehmend eigenständige Emotionsregulation.⁵ Gleichzeitig stehen Eltern in dieser Phase häufig unter hoher Mehrfachbelastung: Organisation, emotionale Betreuung, berufliche Anforderungen und gesellschaftliche Erwartungen wirken parallel. Systemische Ansätze bieten hier eine hilfreiche Perspektive, da sie nicht nach Schuld oder Defiziten suchen, sondern Dynamiken und Ressourcen in den Blick nehmen.

Die Balance zwischen Struktur und kindlicher Freiheit ist hierbei entscheidend. Kinder benötigen Sicherheit, gleichzeitig die Möglichkeit, sich selbst zu erproben. Eltern agieren als Bezugspersonen und Rollenmodelle. Systemische Prinzipien helfen, diese Balance bewusster zu gestalten, indem sie Reaktionsmuster reflektieren, Kommunikationsstrategien optimieren und Stresssituationen gelassener bewältigen lassen.

⁵ Mikulincer & Shaver, 2016, S. 150-155

4. Wirkmechanismen meiner Coaching-Ausbildung

Die systemische Coaching-Ausbildung förderte meiner Erfahrung nach drei zentrale Kompetenzen, die sich direkt auf den Familienalltag übertragen lassen:

1. Selbstreflexion: Bewusster Wahrnehmung eigener Reaktionsmuster und emotionaler Zustände.
2. Perspektivwechsel: Fähigkeit, Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.
3. Bewusste Kommunikation: Gezielte Gestaltung von Sprache, Fragen und Feedback, um Konflikte konstruktiv zu lösen.

Diese Kompetenzen ermöglichen es mir, familiäre Abläufe differenzierter zu betrachten und Stresssituationen gelassener zu begegnen. Studien zeigen, dass systemisches Coaching die emotionale Stabilität, die kognitive Flexibilität und die Erweiterung von Handlungsspielräumen fördern kann⁶. Persönlich zeigte sich dies darin, dass ich Konflikte im Familienalltag konstruktiver lösen, Gelassenheit bewahren und die Balance zwischen kindlicher Freiheit und notwendiger Struktur besser halten konnte.

⁶ Vgl. de Haan & Sills, 2017

5. Integration von Theorie und Alltag

5.1 Good Enough Mother und Selbstfürsorge

Winnicotts Konzept der Good Enough Mother⁷ verdeutlicht, dass realistische Erwartungen an Eltern, gepaart mit Selbstfürsorge und liebevoller Aufmerksamkeit, die Grundlage eines gelingenden Familienalltags bilden. Systemische Prinzipien ergänzen dies: Selbstreflexion, Perspektivwechsel und bewusste Kommunikation ermöglichen, familiäre Dynamiken aktiv zu gestalten, ohne dem Druck eines Perfektionsideals zu unterliegen.

5.2 Praktische Beispiele aus dem Familienalltag

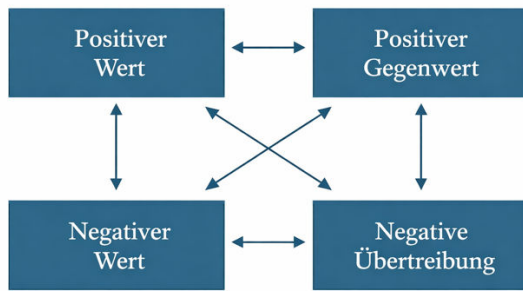
Während der Ausbildung erlebte ich mehrere prägende Momente, die es mir ermöglichten, eigene Haltung und Reaktionsmuster zu reflektieren, sowohl durch bewusste Anpassungen als auch durch Prozesse, die sich unbewusst entwickelten.

Beispiel 1: Werte- und Entwicklungsquadrat nach Schulz von Thun⁸

Ein anschauliches Beispiel für die Balance zwischen Werten und ihrer entwertenden Übertreibung liefert das Werte- und Entwicklungsquadrat. Dieses habe ich im Rahmen meiner Ausbildung als Coachee durchgespielt, am Beispiel einer wiederkehrenden Situation mit meinem Kind, um eigene Werte wie Geduld und die mögliche Übertreibung in Nachgiebigkeit oder Strenge zu reflektieren und Wege zu einer konstruktiven Balance zu erkennen.

⁷ Vgl. Winnicott, 1965, S. 23.

⁸ Vgl. Schulz von Thun, 1989, S. 45



Negativer Wert: Frechheit / Trotz (schnippisches Antworten und Nicht-Hören, insbesondere beim Aufbruch aus dem Haus)

Positiver Wert (positive Absicht): Wunsch nach kindlicher Freiheit.

Positiver Gegenwert (Wunsch meinerseits): Liebevollere, wertschätzende Reaktion in meine Richtung.

Negative Übertreibung: Erwachsene Befangenheit

Die Anwendung dieses Modells half mir, das Verhalten meiner Kinder nicht als störend, sondern als Ausdruck positiver Werte zu verstehen. Gleichzeitig wurden meine eigenen Erwartungen und Reaktionsmuster sichtbar, wodurch ich bewusster reagieren, mehr Gelassenheit bewahren und die Balance zwischen Struktur und kindlicher Freiheit gestalten konnte.

Beispiel 2: Selbstvertrauen und helfende Glaubenssätze

Mein fünfjähriger Sohn zeigte auf einer Hüpfburg eines Kinderbauernhofes bemerkenswertes Selbstbewusstsein, obwohl ich ihn in neuen sozialen Situationen eher als schüchtern beschreiben würde. Er beschützte seine kleine Schwester vor, seiner Aussage nach "wilderer Kindern". Abends erklärte er mir, dass er in der Schule gelernt habe, wie Selbstvertrauen funktioniert: "Wenn ich etwas möchte, muss ich es zuerst denken, einen helfenden Gedanken hinzufügen und es dann ausprobieren." Besonders

beeindruckend war, dass mein Sohn schon im Vorschulalter lernt, wie Gedanken sein Handeln beeinflussen, eine frühe Förderung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit.

Systemisch betrachtet zeigt dieses Beispiel:

- Helfende Glaubenssätze wirken unmittelbar auf Handlungen.
- Selbstwirksamkeit entsteht, wenn Gedanken in Taten umgesetzt werden.
- Wechselwirkungen im Familiensystem: Sein Verhalten stärkte ihn selbst und wirkte positiv auf seine Schwester und die familiäre Dynamik.

Beispiel 3: Spiegelung der Elternrolle

Mein Sohn bemerkte, wie sehr ich in meiner Coaching-Arbeit aufgehe, und fragte: "Mama, man wird doch nicht einfach so Coach, oder? Da muss man schon etwas für machen." Nach meiner Erklärung, welche Schritte ich gegangen bin (e.g. Schule, Studium, Berufserfahrung, Weiterbildung zum systemischen Coach), sagte er: "Mama, ich finde es toll, dass du Coach wirst." Systemisch gesehen spiegelte er meine Motivation und Leidenschaft zurück, ein Zeichen dafür, dass Kinder bereits in jungen Jahren sensible Antennen für emotionale Resonanz und Sinnhaftigkeit besitzen.

5.3 Wissenschaftliche Unterstützung

Forschung unterstützt diese Beobachtungen: Elterliche Selbstwirksamkeit wirkt sich direkt auf die Entwicklung von Kindern aus, indem sie exploratives Verhalten, Selbstvertrauen und emotionale Stabilität fördert.⁹ Die Beispiele illustrieren, wie positive Glaubenssätze und reflektierte Vorbildfunktion bereits im frühen Alter wirksam werden können.

Systemische Coaching-Prinzipien, gepaart mit realistischer Selbstfürsorge, schaffen Rahmenbedingungen, die diese Prozesse gezielt unterstützen.

⁹ Vgl. Jones & Prinz, 2005, S. 341-363.

6. Diskussion

Die Verbindung von Theorie, Coaching-Ausbildung und praktischer Erfahrung zeigt, dass systemische Grundhaltungen über berufliche Kontexte hinauswirken:

- Selbstreflexion ermöglicht, eigene Reaktionsmuster zu erkennen und bewusst zu verändern.
- Perspektivwechsel erleichtert den Umgang mit kindlichen Bedürfnissen und unterschiedlichen Sichtweisen.
- Bewusste Kommunikation stärkt Bindungen, reduziert Konflikte und fördert eine positive emotionale Atmosphäre.

Kinder profitieren von dieser Haltung: Sie entwickeln Selbstvertrauen, exploratives Verhalten und emotionale Stabilität. Die Kombination mit der *Good Enough Mother* Perspektive reduziert unrealistischen Druck auf Eltern und stärkt die Resilienz des gesamten Familiensystems.

7. Fazit

Meine systemische Coaching-Ausbildung hat sich signifikant auf das Familienleben ausgewirkt:

- Sie unterstützt Selbstreflexion, Gelassenheit und bewusste Gestaltung familiärer Dynamiken.
- Helfende Glaubenssätze, Selbstwirksamkeit und Vorbildfunktion wirken sich positiv auf die Entwicklung meiner Kinder aus.
- Die Rückmeldungen meines Sohnes zeigen, dass berufliche Leidenschaft und Familienleben sich gegenseitig bereichern können, ein Zeichen für die systemische Wechselwirkung zwischen Eltern, Kindern und Lernprozessen.

Insgesamt verdeutlichen die Erfahrungen, dass Coaching-Kompetenzen nicht nur beruflich relevant sind, sondern auch eine nachhaltige Wirkung auf die familiäre und persönliche Entwicklung entfalten.

Literatur

1. Bachmann, T., Willermann, L. Zur Wirksamkeit von systemischem Coaching: Eine Metaanalyse. Berlin: Springer, 2024.
2. Bowlby, J. Bindung: Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung. Stuttgart: Klett-Cotta, 2008.
3. De Haan, E., & Sills, C. Executive Coaching in Practice: A Guide for HR and Line Managers. London: Routledge. 2017.
4. Feeney, J. A. Adult romantic attachment and couple relationships. In: Cassidy, J.; Shaver, P. R. (Hrsg.). Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications. New York: Guilford Press, 2006.
5. Jones, T. L., Prinz, R. J. Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 341-363. Amsterdam: Elsevier, 2005.
6. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change (2. Aufl.). New York: Guilford Press, 2016
7. Schulz von Thun, F. Miteinander reden 2: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Reinbek: Rowohlt, 1989.
8. Winnicott, D. W. The Maturation Processes and the Facilitating Environment. New York: International Universities Press, 1965.