

# Abschlussarbeit

in der Ausbildung zum Systemischen Coach  
bei der InKonstellation GmbH



zum Thema

---

**Systemisches Coaching als Unterstützung  
bei der Entwicklung der persönlichen  
„Big Five for Life“ (nach John Strelecky)**

---

von Caroline Kramme

Ausbildungsstart: September 2025

Ausbildungsende: April 2026

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung.....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Die „Big Five for Live“ (BFFL) – Theoretischer Rahmen.....</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Systemisches Coaching .....</b>	<b>4</b>
3.1	Grundlagen und Haltung .....	4
3.2	Systemische Fragetechniken.....	5
<b>4</b>	<b>Coaching als Unterstützung bei der Findung der BFFL .....</b>	<b>7</b>
4.1	Klärung der aktuellen Lebenssituation.....	7
4.2	Sinn, Werte und persönliche Ausrichtung (ZDE).....	8
4.3	Konkretisierung der BFFL.....	9
4.4	Ressourcen und innere Blockaden .....	10
4.5	Soziales System und externe Erwartungen .....	11
4.6	Integration der BFFL in den Alltag .....	11
<b>5</b>	<b>Fazit.....</b>	<b>12</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>VII</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>VIII</b>

In der vorliegenden Arbeit wird das generische Maskulinum verwendet, um eine bessere Lesbarkeit zu schaffen. Weibliche und weitere Geschlechteridentitäten sind ausdrücklich inbegriffen, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

# 1 Einleitung

In einer immer komplexer werdenden Welt mit vielen Möglichkeiten (fortschreitende Digitalisierung etc.) und zugleich zunehmenden Unsicherheiten/Krisen stehen viele Menschen im Alltag vor der Herausforderung, ihre eigenen Prioritäten, Werte und Lebensziele zu erkennen. Oft fühlen sie sich von äußeren Erwartungen und gesellschaftlichen Normen getrieben, sodass das Bedürfnis nach eigener, persönlicher Erfüllung und einem sinnbehafteten Leben wächst.

Die „Big Five for Life“ (im Folgenden verkürzt BFFL) nach Bestseller-Autor John Strelecky bieten ein praxisnahes und leicht verständliches Konzept, um sich diesen zentralen Lebensfragen zu nähern. Sie laden dazu ein, fünf persönlich bedeutsame Ziele zu identifizieren, die im Alltag Orientierung geben, für Klarheit sorgen und langfristig das eigene Handeln leiten können, um ein erfülltes Leben zu führen. Die BFFL sind dabei Teil eines übergeordneten Lebenssinns – dem „Zweck der Existenz“ (im Folgenden verkürzt ZDE).

Gestützt wird diese Theorie durch wissenschaftliche Forschungen zur Positiven Psychologie. Sie zeigt, dass Menschen, die sich ihrer Werte und Ziele bewusst sind und sich daran orientieren, nicht nur zufriedener, sondern auch motivierter im Alltag handeln. Martin Seligmann, einer der Begründer der Positiven Psychologie, erklärt in seinem Ansatz, dass die Zufriedenheit (oder das Wohlbefinden) durch „Flourishing“ (Aufblühen) erreicht wird – also ein erfülltes und sinnstiftendes Leben. Es geht nicht darum, kurzfristige Glücksgefühle zu kreieren, sondern sich langfristig auf mehrere Dimensionen oder Elemente zu fokussieren. Diese fünf Elemente fasst er im PERMA-Modell zusammen: Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning und Accomplishment (vgl. Seligmann 2012). Besonders das Wort *Meaning* ist in diesem Fall relevant, da somit auch Seligmann die Kenntnis des persönlichen Lebenssinns als eines der zentralen Elemente beschreibt, das zu einem zufriedenen und erfüllten Leben führen kann, sofern danach gehandelt wird.

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, wie Menschen bei der Findung ihrer BFFL und des ZDE professionell unterstützt werden können. Coaching kann hierfür einen geeigneten Rahmen bieten, da es nicht auf die Vermittlung fertiger Lösungen abzielt, sondern die Coachees in einem Prozess begleitet, in welchem die Selbstreflexion gefördert und eigene Werte sichtbar gemacht werden.

Die vorliegende Arbeit untersucht daher, wie systemisches Coaching bei der schrittweisen Entwicklung und Umsetzung der persönlichen BFFL unterstützen kann und zeigt auf, welche Fragetechniken und praktischen Methoden sich dafür eignen können.

## 2 Die „Big Five for Live“ (BFFL) – Theoretischer Rahmen

Das Konzept der BFFL stammt aus dem gleichnamigen Buch „The Big Five for Life – Was wirklich zählt im Leben“ von John Strelecky. Wie populär das Buch ist, zeigt sich u. a. daran, dass es als Spiegel-Bestseller prämiert und in 40 Sprachen übersetzt wurde.

Strelecky lehnt sein Konzept an das Erlebnis einer Safari an, bei dem die Menschen ihren Erfolg daran messen, wie viele der Big Five (Löwe, Leopard, Rhinoceros, Elefant und Afrikanischer Büffel) sie während ihrer Reise gesehen haben. Analog dazu leitet er ab, dass „wir alle selbst definieren können, was wir unter Erfolg verstehen, indem wir unsere eigenen Big Five erkennen“ (Strelecky 2023, S. 67).

„Es sind die fünf Dinge, die wir tun, sehen oder erleben möchten, bevor wir sterben. Wenn wir diese fünf Dinge vor unserem Tod getan, gesehen oder erlebt haben, können wir am Ende unseres Lebens zurückblicken und zu uns selbst sagen, dass wir unsere Big Five for Life verwirklicht haben und unser Leben daher erfolgreich war. Denn *wir* haben – und das ist die zentrale Botschaft – unseren Erfolg *selbst* definiert.“ (ebd., S. 67)

Es handelt sich demnach um ganz persönliche und individuell bedeutsame Lebensziele, bei denen es kein „richtig“ oder „falsch“ gibt. Diese können sich außerdem im Laufe des Lebens noch verändern und sind nicht starr. Wichtig ist vor allem, dass diese unabhängig von gesellschaftlichen Erwartungen oder äußeren Einflüssen sind, was Strelecky durch die Betonung auf das „*selbst*“ verdeutlicht. Die BFFL dienen somit als eine Art Lebenskompass, der Orientierung für das Leben schafft und Entscheidungen und Priorisierungen erleichtert, um ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen. Es geht nicht um kurzfristige Aufgaben, sondern um grundlegende Richtungsweiser, die das eigene Handeln und Denken in der Zukunft prägen sollen.

Darüber schwebt der übergeordnete Lebenssinn, der ZDE, den jeder Mensch hat. „Es ist unsere Antwort auf die Frage, warum wir hier sind, warum wir geboren wurden... warum wir existieren“ (Strelecky 2023, S. 32). Die Menschen, die ihren ZDE kennen und all die Tätigkeiten ausprobieren, die ihrer Meinung dieser Bestimmung dienen, zählen zu den erfülltesten (vgl. Strelecky 2022, S. 49).

Bildlich gesprochen kann der ZDE als ein Fluss definiert werden, auf dem der Mensch sein Leben lang unterwegs ist (*Warum tue ich es?*) – die innere Strömung, der er folgt. Die einzelnen BFFL sind Zwischenhäfen, die er auf dem Weg ansteuert und dort seine Erfahrungen sammelt (*Was tue ich konkret auf dem Weg?*) – die Verwirklichung seiner Lebensziele im Einklang mit dem übergeordneten Sinn (vgl. Strelecky 2024, S. 211). Das Schwimmen mit der inneren Strömung und das bewusste Anlegen an den selbst gewählten Häfen entlang des ZDE-Flusses werden als Erfüllung angesehen.

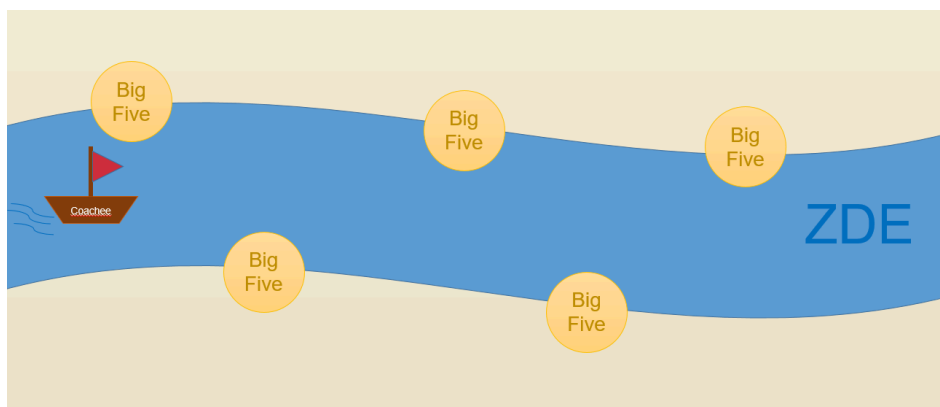


Abbildung 1: ZDE-Fluss und BFFL-Zwischenhäfen (eigene Darstellung)

Strelecky definiert Erfolg (im Sinne von Erfüllung) nicht als materielle Güter, sondern als ein Leben passend zu den eigenen Big Five. An dieser Stelle ist erneut der Verweis zu Seligmann aufzuführen, für welchen das Leben ebenfalls als erfüllt gilt, wenn der Sinn bekannt ist und Menschen danach streben, jenen weiter aufblühen zu lassen (vgl. Seligmann 2012).

Ein Beispiel für einen ZDE (= Fluss) lautet: „Alles zu erleben, was ich mir im Leben wünsche, damit ich lebe, ohne etwas zu bedauern“ (Strelecky 2023, S. 76). Zwei Beispiele für dazugehörige BFFL (= Zwischenhäfen) sind: „Welt bereisen – mindestens 6 Monate im Jahr“ und „Spanisch fließend sprechen lernen“ (ebd., S. 76).

## 3 Systemisches Coaching

### 3.1 Grundlagen und Haltung

Bislang existiert keine allgemeingültige Definition, was Coaching genau ist, daher werden im Folgenden bestimmte Aspekte genannt, die dieses auszeichnen.

In Coachings wird mit Fragen gearbeitet, die dem Coachee zu einer individuellen Lösung verhelfen, die er aus sich selbst heraus entwickelt, da er als der Experte für sein eigenes Leben gilt. Es kann demnach plakativ als „Hilfe zur Selbsthilfe“ bezeichnet werden, was dem Coachee mehr Selbstwirksamkeit verleihen soll.

Wichtig dabei ist, dass keine Ratschläge erteilt werden, wie es bspw. bei der Beratung der Fall ist. Von der Therapie unterscheidet sich Coaching insofern, dass es sich an gesunde Menschen ohne pathologischen Befund richtet. Coaching ist ferner auf die Zukunft ausgerichtet und fokussiert sich auf Ressourcen und Lösungen, nicht etwa auf Probleme der Vergangenheit, wie es bei der Therapie vorrangig der Fall ist.

Die Grundannahmen sind, dass die Wirklichkeit eines jeden Menschen subjektiv aufgrund von Erfahrungen und Glaubenssätzen konstruiert ist (Repräsentationsfilter) und Menschen in Systemen handeln. Dies bedeutet, dass auch das Umfeld (bzw. das System), in welchem sich der Coachee bewegt, mit in die Betrachtung einbezogen wird. Es wird davon ausgegangen, dass gegenseitige Wechselwirkungen bestehen und somit Veränderungen stets Einfluss auf das Umfeld haben (und umgekehrt) – vergleichbar mit einem Mobilé, bei dem alles miteinander verbunden ist und die Bewegung eines Elements direkten Einfluss auf das ganze Konstrukt hat.

(vgl. InKonstellation 2025, S. 5 ff.; vgl. Sieger 2020, S. 13 ff.)

Elke Sieger hat nachstehenden Definitionsversuch unternommen:

„Systemisches Coaching ist eine prozessorientierte Begleitung sowie eine professionelle Reflexionshilfe. Dabei stellt der Coach einen Rahmen zur Verfügung, durch den Kunden für sich passende, hilfreiche, nützliche Lösungen entwickeln können, um ihre Wahl- und Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Das Coaching findet stets in einem partnerschaftlichen, vertrauensvollem Dialog unter Experten statt: Der Kunde ist Experte für seine Inhalte und Lösungen, während der Coach Experte für die Steuerung und Gestaltung des Coaching-Prozesses ist.“ (Sieger 2020, S. 15)

Beim Prozess des Coachings tritt der Coach wertfrei sowie allparteilich auf, er hört aktiv auf einer schöpferischen Ebene zu (nach Otto Scharmer; vgl. Hänsel, Kaz 2016, S. 233). Mit viel Empathie fungiert er für den Coachee als Spiegel, Strukturgeber, Begleiter und Fragensteller.

### 3.2 Systemische Fragetechniken

Dem Coach stehen bestimmte Fragetechniken und diverse Methoden zur Verfügung, die dem Coachee Perspektivwechsel ermöglichen und somit sowohl die Selbstreflexion als auch die Zielerreichung fördern.

Die gezielten Fragen sind das Herzstück im systemischen Coaching und lassen sich in verschiedene Typen einordnen, auf die nachstehend eingegangen wird.

#### Skalierungsfragen

Zweck/Ziel:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quantitative Einschätzung von Situationen, Gefühlen etc., die Vergleiche ermöglichen (Ist vs. Soll)</li> <li>- Sichtbar machen von Gefühlen und Fortschritten</li> <li>- Fördern der Selbstreflexion</li> </ul>
Möglicher Einsatz:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zu Beginn und am Ende (Ist- und Soll-/Ziel-Zustand)</li> <li>- Während Prozess (Fortschritt)</li> </ul>
Beispiel:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf einer Skala von 1-10, wie zufrieden bist du aktuell?</li> <li>- Was müsste passieren, damit du einen Punkt höher kommst?</li> </ul>

#### Zirkuläre Fragen

Zweck/Ziel:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufrufen anderer Sichtweisen</li> <li>- Ermöglichen eines realistischen Perspektivwechsels</li> <li>- Sichtbar machen von Beziehungen</li> </ul>
Möglicher Einsatz:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bei wiederkehrenden Problemen, Konflikten</li> <li>- Wenn Coachee gedanklich „feststeckt“</li> </ul>
Beispiel:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Was würde dein bester Freund dir raten?</li> <li>- Was würde deine Führungskraft sagen, was sie am meisten an dir schätzt?</li> </ul>

## Metaphernfragen

Zweck/Ziel:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Erzeugen von Perspektivwechseln</li><li>- „Greifbar“ machen von Emotionen und Gedanken</li><li>- Externalisierung des Problems</li></ul>
Möglicher Einsatz:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Als Unterstützung, wenn verbale Beschreibungen schwerfallen</li><li>- Aufgreifen, wenn Coachee in Metaphern spricht</li></ul>
Beispiel:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Welches Bild kommt dir in den Kopf?</li><li>- In welchem Bauabschnitt befindet sich deine Baustelle?</li></ul>

## Hypothetische Fragen (inkl. Wunderfrage)

Zweck/Ziel:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Finden von Blockaden</li><li>- Öffnen neuer Räume und Erweitern des Fokus</li><li>- Bahnen neuer neuronaler Vernetzungen</li></ul>
Möglicher Einsatz:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wenn Änderungsbereitschaft beim Coachee besteht, aber er durch etwas gehindert wird</li></ul>
Beispiel:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Angenommen, das Problem wäre gelöst – was wäre anders?</li><li>- Was würdest du machen, wenn keine Einschränkungen bestünden?</li></ul>

## Paradoxe und Verschlimmerungsfragen

Zweck/Ziel:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aufbrechen hinderlicher Muster</li><li>- Bewusstmachen von eigenen Einflussmöglichkeiten</li></ul>
Möglicher Einsatz:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bei Negativspiralen des Coachees</li><li>- Wenn Coachee eigenes Verhalten nicht sieht</li></ul>
Beispiel:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Was kannst du tun, um das Problem noch schlimmer zu machen?</li><li>- Wie ließ sich eine Verbesserung mit Sicherheit verhindern?</li></ul>

Die Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und gibt lediglich einen groben Überblick mit möglichen Einsatzbeispielen.

## **4 Coaching als Unterstützung bei der Findung der BFFL**

Die im vorangegangenen Kapitel beschriebene Grundhaltung und die Intention von Coachings können einen geeigneten Rahmen bieten, sich mit seinen Lebenszielen für die Zukunft (BFFL) und seinem persönlichen ZDE auseinanderzusetzen. Da es sich bei dem Konzept von Strelecky um ganz individuelle Themen handelt, wäre eine beratende Vorgehensweise oder das Geben von Ratschlägen nicht angemessen. Stattdessen sollte ein Raum geschaffen werden, indem diese aus dem Inneren des Coachees schrittweise entstehen können.

Häufig vermischen sich persönliche Wünsche mit äußeren Erwartungen oder Vorstellungen davon, wie ein „erfolgreiches“ oder „richtiges“ Leben auszusehen hat (z. B. durch Social Media). Daraus ergibt sich zusätzlich die Notwendigkeit einer vertieften Reflexion hinsichtlich der eigenen Bedürfnisse. Hier kann das systemische Coaching ebenfalls ansetzen, um diese herauszufiltern und Transparenz zu schaffen – als Basis für die Entwicklung der persönlichen Big Five.

Wie Coaching unterstützen kann und welche Fragen (über alle bereits genannten Fragetypen hinweg) sich konkret dafür eignen, wird in den folgenden Passagen erläutert.

[Bemerkung: Es wird lediglich auf den Aspekt der Big Five eingegangen. Der grundlegende Ablauf von Coaching-Sessions, wie u. a. die erste Kontaktaufnahme und die anfängliche Ziel- und Auftragsklärung (Coaching-Haus) bleiben davon unberührt und müssen natürlich in der Praxis berücksichtigt bzw. umgesetzt werden.]

### **4.1 Klärung der aktuellen Lebenssituation**

#### **Zweck**

Zunächst wird die Ist-Situation reflektiert, um erste Ansatzpunkte für Veränderung in verschiedenen Lebensbereichen sichtbar zu machen (z. B. Hinweise auf Unzufriedenheit, Wünsche). Außerdem wird geschaut, wie ein Zielbild aussehen kann.

#### **Methodenansatz (als mögliche Unterstützung für Fragen)**

Das Lebensrad kann als Einstieg dienen, um die Ist-Situation strukturiert zu visualisieren und relevante Bereiche (wie z. B. Familie, Job, Hobbies) zu identifizieren, die fokussiert betrachtet werden sollen.

### **Potentielle Fragen**

- Was fällt dir auf, wenn du dein Lebensrad betrachtest?
- Wo stehst du gerade auf der Skala?
- Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie lebst du danach aktuell?
- Zieldefinition: Wo willst du hin? Wie nah bist du deinem Ziel?
- Was darf bleiben, was darf sich verändern?
- Welche Bereiche fühlen sich aktuell stimmig an?
- Wo ist die größte Diskrepanz zwischen Wunsch und Realität?
- Welcher Bereich darf mehr Aufmerksamkeit bekommen?
- Wie würde dein Partner deine aktuellen Prioritäten beschreiben?

## **4.2 Sinn, Werte und persönliche Ausrichtung (ZDE)**

### **Zweck**

Es wird identifiziert, was dem Leben Bedeutung gibt, welche Werte zentral sind und was langfristig Orientierung geben soll. Der Fokus liegt darauf, herauszufinden, in welche Richtung der ZDE gehen könnte, an welchem sich wiederum die Big Five orientieren.

### **Methodenansatz (als mögliche Unterstützung für Fragen)**

Eine Timeline kann prägende Ereignisse sichtbar machen, um zu eruieren, was auch zukünftig weiter eine große Bedeutung haben darf/soll.

### **Potentielle Fragen**

- Was möchtest du im Leben erreichen?
- Was ist dir im Leben wirklich wichtig?
- Welche Werte sind dir wichtig? Für welche Werte stehst du?
- Was würdest du vermissen, wenn es fehlt?
- Was gibt deinem Leben Bedeutung?
- Wie würde dein Leben aussehen, wenn du in fünf Jahren deine Ziele erreicht hättest?
- Wunderfrage: Stell dir vor, du wachst morgen auf und alles wäre so, wie du es dir vorstellst, wie würde das aussehen?
- Welche Tätigkeiten lassen dich aufblühen und lebendig fühlen?
- Was gibt dir ein gutes Gefühl?
- Wenn du dein Leben wie ein Museum betrachtest, welche Geschichten dürfen auf keinen Fall fehlen?

- Welche Spuren möchtest du hinterlassen?
- Wenn du deinen perfekten Tag leben würdest, wie würde der aussehen?
- Was würdest du niemals aufgeben wollen?
- Woran würdest du merken, dass du danach lebst?
- Woran merkst du, dass sich etwas sinnvoll anfühlt?
- Welche Entscheidungen würdest du rückblickend wieder treffen?
- Was würde eine nahe stehende Person sagen, was dir im Leben wichtig ist?
- Welche Werte sind für dich nicht verhandelbar?
- Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte, wenn du deine Ziele nicht lebst?
- Wenn dein Leben einen roten Faden hätte, wie würde er heißen?

### **4.3 Konkretisierung der BFFL**

#### **Zweck**

Aus den bisherigen Erkenntnissen zum ZDE und den grundlegenden Werten und Wünschen werden die ersten Ideen für die BFFL abgeleitet. Weiterhin werden diese konkretisiert und priorisiert, damit es am Ende wortwörtlich fünf sind.

#### **Methodenansatz (als mögliche Unterstützung für Fragen)**

Die ersten Überlegungen können visualisiert und notiert werden, um diese als Basis für detailliertere Formulierungen nutzen zu können.

#### **Potentielle Fragen**

- Was sind die fünf Dinge, die dir am wichtigsten sind?
- Was sind deine größten Träume?
- Was möchtest du in deinem Leben unbedingt erleben/gesehen haben?
- Wenn du nur noch zehn Jahre zu leben hättest, was möchtest du unbedingt noch tun?
- Wie würdest du diesen Traum in einem Satz zusammenfassen?
- Wie würdest du diese Liste nun priorisieren, wenn du nur fünf auswählen dürftest?

Inhaltlich sind Kapitel 4.2 und 4.3 recht ähnlich, sodass die Fragen aus Kapitel 4.2 zudem bei der Konkretisierung der BFFL behilflich sein können.

## **4.4 Ressourcen und innere Blockaden**

### **Zweck**

Persönliche Stärken und Erfolge werden bewusst gemacht, innere Blockaden werden wertschätzend beleuchtet und negative Gedanken positiv umgedeutet, um das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wiederherzustellen. Negative Denkweisen, wie Selbstzweifel, können den Coachee an der Zielverfolgung hindern, sodass diese in positive Denkmuster abgewandelt werden, um seine Selbstwirksamkeit zu fördern.

### **Methodenansatz (als mögliche Unterstützung für Fragen)**

Das Reframing und die positive Konnotation sind dienlich, um negative Glaubenssätze oder Gedanken in positive zu verwandeln. Ebenso kann die Timeline unterstützen, um erfolgreiche Situationen in der Vergangenheit aufzudecken.

### **Potentielle Fragen**

- Was hindert dich aktuell noch daran?
- Was könnte dich noch davon abhalten und wie könntest du damit umgehen?
- Welche Fähigkeiten hast du in der Vergangenheit genutzt, um deine Ziele zu erreichen?
- Welche Stärken hast du, die dich dabei unterstützen können?
- An welche Erfolge aus der Vergangenheit kannst du anknüpfen, die dir zeigen, dass du über die nötigen Ressourcen verfügst?
- Was sagen andere, worin du gut bist – auch wenn es für dich selbstverständlich ist?
- Welche positiven Dinge könntest du daran sehen?
- Wie kannst du diese Herausforderung als Chance sehen?
- Was wäre eine positive Sichtweise darauf?
- Was würde passieren, wenn du an deine Fähigkeiten glaubst?
- Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern kannst?
- Welcher Teil in dir hat Angst davor? Wovor möchte dieser Teil dich schützen?
- Wofür könnte dieser Zweifel bislang nützlich gewesen sein?

## **4.5 Soziales System und externe Erwartungen**

### **Zweck**

Es wird beleuchtet, welche Ziele tatsächlich den eigenen Wünschen entsprechen und welche lediglich durch externe Erwartungen und äußere Ansprüche zustande kommen. Die BFFL werden demnach auf persönliche Stimmigkeit überprüft und die individuellen Wünsche werden herausgefiltert, sodass diese noch klarer herausgestellt und von externen abgegrenzt werden. Außerdem wird analysiert, wer aus dem Umfeld bei der Umsetzung beteiligt sein kann.

### **Methodenansatz (als mögliche Unterstützung für Fragen)**

Besonders zirkuläre und hypothetische Fragen eignen sich für diesen Prozessschritt, um einen Perspektivwechsel herbeizuführen und Transparenz für die eigenen Wünsche zu schaffen.

### **Potentielle Fragen**

- Wer profitiert davon, wenn du deine Ziele verfolgst?
- Wer hat Angst davor, wenn du deine Big Five lebst?
- Woran würde dein Umfeld merken, dass du deine Big Five lebst?
- Wenn niemand Erwartungen an dich hätte, was würdest du tun?
- Was würden deine Freunde dir raten?
- Was könnte sich an deinem Umfeld verändern, wenn du dich danach ausrichtest?
- Wer würde dich dabei unterstützen?
- Angenommen, niemand könnte deine Entscheidungen kritisieren – welche Big Five würdest du wählen?

## **4.6 Integration der BFFL in den Alltag**

### **Zweck**

Die BFFL werden abschließend in konkrete Handlungen „übersetzt“, um tatsächlich in das „Tun“ zu kommen und sie im Alltag lebendig werden zu lassen.

### **Potentielle Fragen**

- Was ist der erste Schritt, den du heute tun kannst?
- Was kannst du tun, um dein Ziel zu erreichen?

- Woran merkst du in den nächsten 72 Stunden, dass du in Richtung deiner Big Five unterwegs bist?
- Wer oder was kann dich täglich daran erinnern loszulegen?
- Wo könntest du das Ziel bereits im Kleinen leben?
- Auf einer Skala von 1-10: Wie gut gelingt es dir aktuell, deine Big Five zu leben?
- Welche Rituale oder Gewohnheiten können helfen, die Big Five in deinen Alltag zu integrieren?
- Welcher Gegenstand kann dich täglich an die Umsetzung erinnern?

## 5 Fazit

Das Konzept der BFFL und des ZDE nach John Strelecky bietet einen leicht verständlichen Rahmen zur Auseinandersetzung mit den persönlichen Lebenszielen und dem übergeordneten Sinn. Die Entwicklung dieser erfordert jedoch eine intensive Reflexion und das Bewusstmachen der eigenen Wünsche und Werte.

Die Ausführungen haben gezeigt, dass systemisches Coaching sich aufgrund der Haltung und des Ansatzes als wirkungsvolle Prozessbegleitung bei der Findung der persönlichen BFFL und des ZDE eignet. Durch die gezielte Kombination aus Fragetechniken und diversen Methoden (z. B. das Lebensrad) gewinnt der Coachee Klarheit über die eigenen Prioritäten – losgelöst von äußeren Erwartungen oder gesellschaftlichen Ansprüchen – und versteht die Zusammenhänge innerhalb seines Systems.

Die zusätzliche Aktivierung von Ressourcen und das Überwinden hinderlicher Denkmuster verhelfen dem Coachee zu mehr Selbstwirksamkeit bei der anschließenden Verwirklichung seiner Big Five.

Coachees bzw. Menschen, die ihre zukünftigen Entscheidungen am persönlichen ZDE orientieren und ihre BFFL aktiv verfolgen, können ferner letztlich ein erfüllteres Leben gemäß der Positiven Psychologie führen, weil sie ihrem *Meaning/Sinn* nachgehen, was „Flourishing“ nach Seligmann verspricht.

Die Arbeit schließt mit der Metapher des ZDE-Flusses (vgl. Abbildung 1), welche die Rolle des Coaches bei der Entwicklung der Big Five erneut veranschaulicht. Der Coachee bewegt sich im Boot auf dem Fluss seines Lebens. Der Coach agiert mit seiner Haltung wie ein Begleiter am Ufer des Flusses – er beobachtet, spiegelt wertfrei seine Wahrnehmung und hört aktiv zu, aber er steuert weder das Boot noch greift er ein. Lediglich durch seine systemischen Fragetechniken und Methoden verhilft er dem Coachee dazu, dass dieser seinen ZDE-Fluss nach und nach genauer erkundet. So kann er sich darüber bewusst werden, welche Strömungen ihm während der Reise begegnen und ihn möglicherweise davon abbringen (externe Erwartungen, innere Blockaden) oder es gar beschleunigen (äußere Ressourcen), seine gewünschten Ziele (BFFL-Zwischenhäfen) zu erreichen. Außerdem unterstützt sein Begleiter ihn dabei, das Ruder (innere Ressourcen) in seinem Boot zu übernehmen und die Häfen, die *er* für sinnvoll erachtet und die *ihm* persönlich wichtig sind, selbstwirksam anzusteuern.

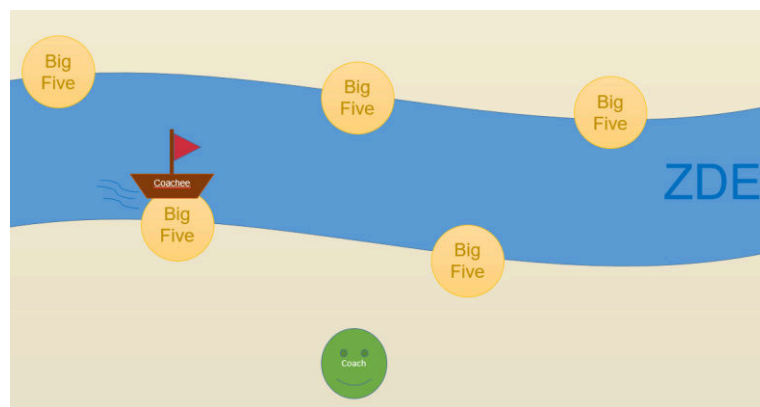


Abbildung 2: Coach als Begleiter am Ufer des ZDE-Flusses (eigene Darstellung)

## **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: ZDE-Fluss und BFFL-Zwischenhäfen (eigene Darstellung) .....	3
Abbildung 2: Coach als Begleiter am Ufer des ZDE-Flusses (eigene Darstellung) .....	13

## Literaturverzeichnis

**Hänsel, Markus; Kaz, Karl (Hg.) (2016):** *CSR und gesunde Führung. Werteorientierte Unternehmensführung und organisationale Resilienzsteigerung*. Unter Mitarbeit von B. Huemer und I. Preissegger. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag Berlin Heidelberg.

**InKonstellation Ausbildungsakademie (2025):** *Skript "Systemische Coachingausbildung"*.

**Seligmann, Martin (2012):** *Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die positive Psychologie des gelingenden Lebens*. München: Kösel-Verlag.

**Sieger, Elke (2020):** *Systemisches Coaching. Hilfreich und nützlich*. 2. Auflage. Norderstedt: BoD – Books on Demand.

**Strelecky, John (2022):** *Das Café am Rande der Welt. Eine Erzählung über den Sinn des Lebens*. 59. Auflage. München: dtv.

**Strelecky, John (2023):** *The Big Five For Life. Was wirklich zählt im Leben*. 39. Auflage. München: dtv.

**Strelecky, John (2024):** *Zeit für Fragen. im Café am Rande der Welt*. München: dtv.