



# Zusammenfassung

ABSCHLUSSARBEIT

Jochen Maierhöfer | Systemische Coaching Ausbildung, Stuttgart | 23.01.2026

## Kernaussagen der Abschlussarbeit

Motivation und Einstieg: Ein inspirierendes Einstein-Zitat über Veränderung leitete die Ausbildung ein. Erste Erfahrungen (Schweigen, Pantomime, Mobile Metapher) zeigten, dass ein Coach vor allem Demut, Haltung und Kontakt verkörpert.

Grundverständnis systemischen Coachings: Coaching richtet sich an gesunde, lösungsorientierte Menschen; es ist kein Therapeutikum. Ziel ist es, Wechselwirkungen zu erkennen, Perspektiven zu erweitern und Ressourcen zu aktivieren.

Systemische Prinzipien und Haltung: Ressourcen- und Lösungsorientierung stehen im Mittelpunkt. Klient trägt Eigenverantwortung; der Coach fungiert als Prozessbegleiter, nicht als Ratgeber. Zentral sind Ganzheitlichkeit, Zielorientierung, Vertraulichkeit, aktives Zuhören und Empathie. Haltung des Coaches: Respekt, Wertschätzung, Neugier und klare Rollenklärung.

Systemischer Ansatz: Systeme bestehen aus vernetzten Elementen; Probleme entstehen durch Interaktionen. Ursachen-Wirkung sind nicht linear. Systeme streben nach Gleichgewicht; Veränderungen betreffen das Gesamtsystem. Fokus liegt auf Zukunft, Ressourcen und neuen Handlungsspielräumen.

Ablauf eines Coachingprozesses: Kontaktaufnahme und Vertrauensaufbau, klare Ziel- und Auftragsklärung (kein Coaching ohne klares Ziel; Ziele spezifisch, messbar, erreichbar, relevant), Situationsanalyse, Methoden/Interventionen (Selbstreflexion, Sichtbarmachung von Ressourcen, Musterunterbrechungen) und Abschluss mit Wertschätzung und ggf. weiterer Planung.

Systemische Methoden & Fragetechniken: Kernelemente aus dem Methodenkoffer:

Wunderfrage: Fokuswechsel von Problem zu Lösung, Aktivierung innerer Ressourcen und konkreter Schritte.

GROW-Modell (Goal – Reality – Options – Will): Strukturierter Prozess zur Zielerreichung.

Tetralemma: Vier+1 Perspektiven zur Überwindung von Entscheidungsdilemmas und Förderung kreativer Musterunterbrechungen.

Persönliche Entwicklung & Erkenntnisse: Starke emotionale Eindrücke und tiefe Wertschätzung für Offenheit, Vertrauen und systemische Fragen. Intensive Selbstreflexion führt zu größerem Bewusstsein für eigenes Handeln und erweitert persönliche sowie berufliche Horizonte. Coaching wird als ganzheitlicher Prozess gesehen, der Kopf und Bauch verbindet.

Fazit: Die Ausbildung bringt signifikanten fachlichen und persönlichen Mehrwert. Theorie, Methoden und Selbstreflexion greifen eng ineinander; neue Perspektiven beeinflussen das Umfeld und die Interaktionen nachhaltig positiv.