

InKonstellation Abschlussarbeit
zur Erlangung des Abschlusses
Systemischer Coach (Zertifikatsabschluss)

Titel

„Zwischen den Welten“ - Ein Coachingmodell für regenerative Transformationsprozesse im systemischen Coaching

Themenbereich

Coaching Tools und Methoden

eingereicht bei

InKonstellation GmbH, Zülpicher Straße 357, D-50935 Köln

vorgelegt von

Denise Loga

Betreuung / Prüfung

Manfred Wagner, Mentortrainer

Abgabedatum

24.12.2025

Anmerkung; Die Autorin verwendet in dieser Arbeit das generische Femininum und beabsichtigt damit alle Menschen (Frauen, Männer, sowie jeden dazwischen und außerhalb dieser zwei Kategorien) gleichermaßen wertschätzend anzusprechen.

1. Einleitung

Diese Abschlussarbeit widmet sich der Entwicklung, Erläuterung und beispielhaften Anwendungsempfehlung eines neuen Coaching Modells - entwickelt von der Autorin dieser Arbeit mit der Bezeichnung ‚Zwischen den Welten‘. Das Modell zielt darauf ab, Coaching Klientinnen in einem regenerativen Transformationsprozess unterstützend zu begleiten. Es wird in seiner Ganzheit für fundamentale Entwicklungsthemen verwendet, wenn z.B. Klientinnen sich von destruktiven Mustern, Glaubenssätzen, Rollen und Werten (=Ihrer persönlich alten Welt) lösen und sich weiterentwickeln möchten hin zu einer Ihrem Wohlbefinden dienlichen, regenerativen Identität (=ihrer persönlich neue Welt).

Das ‚Zwischen den Welten‘ Modell unterstützt Klientinnen dabei Klarheit und Orientierung für Ihre Entwicklung zu erlangen und einen gesunden Umgang mit Gefühlen der Zerrissenheit und Abgrenzung zu schaffen. Das Modell wird also im systemischen Coaching auf innere Faktoren (z.B. Glaubenssätze) als auch äußere Faktoren (z.B. Beruf) angewendet und kann ein sehr breites Themenspektrum behandeln. Die ganzheitliche Betrachtung aller Systeme (u.a. Beruf & Führung, Familie, Lebensstil, Beziehungen) der Klientin ist erforderlich, um den Wunsch nach regenerativer Transformation zu bedienen und deshalb im Modell vereint.

Warum braucht es ein Modell, das sich der regenerativen Transformation widmet? Es ist das Jahr 2025 und - zusätzlich zu den individuellen Herausforderungen und Veränderungsprozessen, welche Klientinnen mitbringen - leben wir in herausfordernden Zeiten, die von kollektiver Unsicherheit, wirtschaftlicher Rezession, globalen Krisen (z.B. Klima und Kriege in Gaza, Ukraine und Sudan) und Zukunftsängsten insbesondere der jungen Generationen geprägt sind. Spätestens seit der Corona Pandemie, aber auch durch die politische Willkür der Trump Regierung in den USA als auch ein zunehmend geschwächtes Europa (u.a. Rechtsruck im Parteienspektrum, Vernachlässigung sozialer und ökologischer Ziele zu Gunsten von Konzerninteressen) ist das Unkontrollierbare und Unvorstellbare und damit das Gefühl von Misstrauen, Einsamkeit aber auch Empörung und Aktivismus (u.a. Zunahme von Streiks, Demonstrationen und Petitionen gegen Regierungsentscheidungen) von der individuellen Person zum kollektiven Empfinden ganzer Gesellschaften geworden (Gallup, 2025; Nachtwey, 2016). Somit nehmen Belastungen und Unsicherheiten auf diversen Ebenen in unterschiedlichen Systemen der Menschen deutlich zu, was von Ihnen ein kontinuierliches Positionieren der inneren Haltung zu den äußeren Gegebenheiten erfordert. Eine Entwicklung, die durch die (sozialen) Medien noch verstärkt wird.

Eine beispielhafte Anwendung im Coachingprozess kann so aussehen, dass eine Klientin, die privat schon sehr regenerativ und selbstfürsorgend ausgerichtet ist, gleichzeitig mit degenerativen politischen und wirtschaftlichen Entscheidungen am Arbeitsplatz und in der Welt zu ringen hat. Hier benötigt Sie Optionen zur Abgrenzung und Einordnung, da sie Teil der alten und gleichzeitig neuen Welt ist. Eine ausführliche Beschreibung des Modells inklusive Anwendungsbeispiele erfolgt im Hauptteil dieser Arbeit.

2. Hauptteil

Ziel des regenerativen Transformations-Coachings ist es, Menschen dabei zu begleiten, sich im innen wie außen von mehreren alten destruktiven Mustern, Rollen, Identitäten und Denkweisen zu lösen bzw. abzugrenzen und gleichzeitig eine zukunftsfähige, resiliente und sinnstiftende Haltung zu entwickeln, welche das Wohlbefinden der Coachee im Hinblick auf die eigene Lebensausrichtung und Identität steigert. Aufgrund der Komplexität und Tragweite der Veränderungen wird dies als ein transformierender Prozess betrachtet, der gleichzeitig regenerativ ausgerichtet ist, da es im Kern darum geht die eigene Verbundenheit zu sich und der Welt zu stärken sowie berufliche wie private Systeme positiv und in jeder Hinsicht gesünder und sinnstiftender zu gestalten statt nur zu optimieren.

Nun was bedeutet eigentlich Regeneration? Sie ist definiert als der Wiederaufbau und die ganzheitliche Stärkung von (u.a. sozialen, wirtschaftlichen, ökologischen) Systemen und ermöglicht eine gesunde Balance zwischen Anstrengung und Entspannung. Der regenerative Ansatz kommt aus der Systemtheorie und kann sich auf ganz unterschiedliche Kontexte beziehen: den menschlichen Körper, eine Organisation, die Landwirtschaft, ein Führungsstil sowie die gesamte Volkswirtschaft. Regeneration geht mit Transformation einher, da beide Begriffe einen fundamentalen Paradigmenwechsel implizieren und nach Balance streben (Storm und Hutchins, 2023).

Der regenerative Grundgedanke ist es, Systeme nicht einfach nur zu schützen oder Schaden an Ihnen zu verringern (was mit dem Begriff der Nachhaltigkeit definiert ist), sondern diese Systeme ganzheitlich besser zurückzulassen als sie vorgefunden wurden (z.B. mit einer gesteigerten Biodiversität sowie besser ausgebildeten, selbstorganisierten und stärker motivierten Teammitgliedern).

Der Begriff der Transformation wird als „Veränderung der dritten Ordnung“ (Seliger, 2025) definiert und geht über den Begriff des einfachen Wandels weit hinaus. Transformation drückt sich immer in Form eines Prozesses und somit nicht als Ziel oder statischer Zustand aus. Für Ruth Seliger (2025) sind Transformationsprozesse „weder leicht, noch lustig oder friedlich, sondern von Konflikten und Krisen getragen: etwas Altes geht zu Ende, etwas Neues ist noch nicht da, und genau zwischen diesen beiden Bewegungen entsteht ein ungeordneter, unmarkierter, in alle Richtungen offener Raum“.

2.1. Die Grundprinzipien des regenerativen Transformations-Coachings sind:

1. **Arbeit mit Identität, Erwartungen & Purpose:** Wandel gelingt nur, wenn die Coachee versteht, welche Rollen, Erwartungen bzw. Identitäten sie hinter sich lässt, welche sie mitnimmt und welche neue sinnstiftende Identität entsteht (Beispielhafte Frage: Wie kannst du dir und der Welt glücklich und erfüllt dienen?). Neben der kognitiven Ebene spielt hier auch die Körperarbeit eine entscheidende Rolle: Wo sind bestimmte Emotionen verankert? Was macht das mit der Körperhaltung der Klientin?
2. **Integration statt Optimierung:** Regenerative Entwicklung betont systemische Ganzheit – also nicht nur Leistungssteigerung, sondern auch Gesundheit, Beziehungsgüte und Sinnhaftigkeit. Der Fokus liegt nicht darauf, Defizite zu reparieren oder Symptome zu managen, sondern

darauf, Systeme wieder lebendig, widerstandsfähig und kreativ zu gestalten. Hier spielt auch das Thema gesunde Grenzsetzung eine Rolle. (Beispielhafte Frage: Was gibt dir Energie statt sie zu verbrauchen? Wie, wann und wo erlebst du FLOW?). Entscheidend dabei ist außerdem die langfristige Ausrichtung, beispielsweise durch Verankerung neuer nährender Routinen im Alltag.

3. **Arbeiten mit Spannungspolen:** Zwischen alter und neuer Welt entsteht Spannung. Regeneratives Transformations-Coaching nutzt diese Spannung bewusst als Entwicklungsfeld zur Potentialentfaltung basierend auf existierenden und noch unentdeckten Ressourcen. Spannung ist hier nicht gleichzusetzen mit Aktion im Sinne vom schnellen Loslassen alter Muster, denn diese haben ihre Berechtigung und der Klientin bis hierher in irgendeiner Form gedient. Daher - sofern ein gänzlich Loslassen gewünscht ist - geht es eher um einen wertschätzenden Abschied z.B. in Form eines Dankbarkeitsrituals. Um Spannungsgefühle effektiv zu integrieren berücksichtigt ein regenerativer Transformationscoach diverse Phasen bzw. Zyklen: Entspannung, Erkenntnis, Wachstum und Integration. Diese Phasen können beispielsweise während einer Coaching Session durchlaufen werden oder auch anhand kleiner Übungen als regenerative Routinen in den Alltag der Klientin eingebaut werden. Die Natur ist hier ein gutes Vorbild, denn sie durchlebt auch immer wieder diverse Zyklen (z. B. die Jahreszeiten; Ebbe und Flut; Mondphasen). So kann Wachstum, Ernte und hohe Energie wie im Sommer (Übertragung auf Beruf: permanente Höchstleistung) nicht dauerhaft vorhanden sein bzw. erwartet werden. Es braucht auch immer Phasen der Einkehr und Ruhe wie im Winter (Übertragung auf Beruf: Urlaub, Meditation, Pausen) für eine ausgeprägte Resilienz. Ein Mensch kann auch jeden Tag durch alle Jahreszeiten bzw. Zyklen gehen und Aktivitäten entsprechend dem Leistungs- und Konzentrationsaufwand neu und regenerativ ausrichten (Beispielhafte Frage: Wann erlebst du am Tag frühlinghafte Neugier und Aufbruchstimmung und wann ist dir eher nach Winterschlaf zumute?)
4. **Verbindung:** Regenerative Transformation beginnt dort, wo Verbundenheit entsteht mit sich selbst (Körper, Emotionen, Intuition, Bedürfnissen), mit anderen (nährende Beziehungen, authentische, wertschätzende Kommunikation) sowie mit der Umwelt bzw. dem Umfeld (Werte, Natur, Systeme). Verbindung legt die Basis dafür das authentische Selbst zu entfalten und zu leben (Loga, 2022). Die Klientin ist Teil mehrerer Systeme (z.B. Team, Organisation, Familie, Gesellschaft, Verein) und der Transformations-Coachingprozess dient dazu Auswirkungen persönlicher Interventionen zu antizipieren und solche die während des Prozesses eintreten dann auch mit Unterstützung der Coachin zu reflektieren (Beispielhafte Frage: Wie reagiert mein Umfeld auf meine Verhaltensänderung? Und was bedeutet das wiederum für mich?).

2.1. Beispielhafte Anliegen seitens Klientinnen zur Anwendung des „Zwischen den Welten“ Modells

- Empfundene Orientierungslosigkeit und Sinnlosigkeit des eigenen Schaffens und Wirkens sowie einem starken Wunsch nach fundamentaler Veränderung im Leben und zwar in vielen Bereichen
- Die momentane Gebundenheit an ein oder mehrere destruktive Systeme (z.B. Beruf) der alten Welt und den Wunsch nach Abgrenzung und regenerativer Entwicklung in anderen Systemen (z.B. Familie, Freunde, Hobby, Ehrenamt)
- Eine Führungskraft durchlebt einen Change Prozess in der Organisation und möchte diesen für sich und gemeinsam mit ihrem Team regenerativ gestalten
- Erschöpfung und hohes Stressniveau mindern und Wunsch nach Stärkung der persönlichen Resilienz und Gesundheit

2.2. Der regenerative Transformations - Coachingprozess

Aufgrund der Komplexität des Anliegens, die ein regeneratives Transformationscoaching mit sich bringt, erstreckt sich der gesamte Coachingprozess über voraussichtlich mindestens 3 - 5 Sitzungen. Diese Sitzungen orientieren sich am Modell ‚Zwischen den Welten‘, welches eigens von der Autorin für dieses Anliegen entwickelt wurde basierend auf Erkenntnissen aus der regenerativen Führung und der Transformationsforschung. Mit dem Modell wurden diese auf den Bereich des systemischen Coachings übertragen.

Nicht zuletzt, weil die Autorin in den letzten Jahren vielen Menschen begegnet ist, die sich sprichwörtlich „zwischen den Welten“ einordnen und mit einer daraus folgenden Zerrissenheit und Orientierungslosigkeit zu kämpfen haben, hat sie den Versuch unternommen mit dem vorliegenden Modell eine Lösungsoption für den Coachingbereich anzubieten.

2.3 Das ‚Zwischen den Welten Modell‘ (siehe bitte Abbildung 1) im Detail erklärt:



Abbildung 1 (Quelle: Bild generiert mit ChatGPT, OpenAI, 2025)

Die Welt auf der linken Seite ist dunkel (=degenerativ) abgebildet und kann sich dabei auf innere und äußere Aspekte im Leben der Klientin beziehen. Diese Welt steht für ein zweifelhaftes Selbstbild, innere Konflikte, Widerstände, Unsicherheiten, limitierende Glaubenssätze, eine toxische Arbeitsumgebung, drohende Depression & Burnout, empfundene Sinnlosigkeit, Zerstörung der Natur, Krieg, rein kapitalistische Erfolgsindikatoren wie Profitmaximierung. Diese vermeintlich negativen Aspekte im Leben der Klientin haben ihr vermutlich den Anstoß gegeben das Transformationscoaching zu ersuchen.

Gleichzeitig befinden sich hier auch Ressourcen und Fähigkeiten, welche die Klientin bis hierher gesammelt hat bzw. Potentiale, die als durchaus positiv bzw. stärkend zu bewerten sind. Für den weiteren Transformationsprozess ist es außerdem entscheidend darauf zu achten, welchen Sinn die vermeintlich negativen Eindrücke und Empfindungen der alten Welt, denen die Klientin gerne entkommen möchte, bisher für sie gehabt haben.

Die Brücke im Modell symbolisiert den Zwischenraum bzw. Übergang und verdeutlicht ein ‚sich auf den Weg machen‘ Richtung Transformation. Gleichzeitig ist sie die Verbindung von dem was war und dem, was werden darf in Bezug auf ganz diverse Coachingthemen (Werte, Glaubenssätze, Ziele, Beruf, Rollenverständnis etc.).

Die Welt auf der rechten Seite hingegen ist grün (=regenerativ) dargestellt. Dort findet Leben und Arbeiten im Einklang mit der Natur und menschlichen Bedürfnissen statt - im Innen wie im Außen herrscht Balance und Wohlergehen. Diese Seite steht für ein glückliches, erfülltes und zufriedenes Selbstbild, für Harmonie, die Wertschätzung allen Lebens, für Gemeinwohlorientierung, nährnde Beziehungen, sinnstiftende Rollen und Berufe, Verbundenheit mit sich selbst, mit der Gesellschaft und der Natur sowie Freude, Achtsamkeit und Mitgefühl. Diese Seite des Modells verkörpert das Idealszenario welches jede Klientin anders für sich definiert und mit ihrem persönlichen Entwicklungsziel gleichzusetzen ist.

Transformation ist ein Prozess (Seliger, 2025), der je nach Coachee (individuell unterschiedlich) Zeit braucht. Dabei geht die Klientin Schritte in die Vergangenheit (alte Welt) sowie Schritte in die Zukunft (neue Welt) oder eben auch Schritte auf der Brücke zwischen beiden Seiten (weder das eine noch das andere, sondern in der Transition per se), deshalb trägt das Modell den Namen ‚Zwischen den Welten‘.

Gleichzeitig ist es möglich, dass eine Coachee sich immer zwischen den Welten befindet bzw. regelmäßig im Alltag zwischen den Welten hin und her wechselt, weil sie z.B. in einem Beruf arbeitet, der in Ihrer Wahrnehmung der alten Welt entspricht und Sie gleichzeitig im Hobby oder Freundeskreis vermehrt in der neuen Welt unterwegs ist. Es gibt hier also keine scharfe Trennung, sondern die Zuordnung ist abhängig vom jeweiligen System und dem inhaltlichen Kontext. So kann es von der Klientin als eine mögliche Erkenntnis auch gewünscht sein sich die Rolle der ‚Brückenbauerin‘ dauerhaft anzunehmen und zwischen den Welten zu vermitteln, nachdem sie durch den Coachingprozess die Klarheit und das Verständnis für diese Rolle gewonnen hat.

Der Coachingprozess kann also auch dazu dienen, mehr Frieden zu erzeugen mit einer als destruktiv wahrgenommenen Welt, die nicht den Idealvorstellungen der Coachee entspricht, es aber im Moment keine oder kaum Optionen gibt diese Welt gänzlich zu verlassen z.B. aufgrund finanzieller Beweggründe, familiärer Verpflichtungen oder rechtlicher Einschränkungen. In dem Fall kann dann das Coaching dazu dienen eine gesunde Abgrenzung zu erzeugen, und regenerative Routinen, Glaubenssätze, Rollen etc. herauszuarbeiten, die das Wohlergehen und positive Selbstbild der Klientin stärken. Andererseits ist es auch denkbar, dass jemand eine gänzliche Abnabelung von der alten Welt („Aussteigerin“) wünscht und über das Coaching die Optionen für den Weg der Transformation und die eigene Neuentfaltung erarbeiten möchte. Ein anderer Fall könnte sein, dass eine Klientin die eigenen Bedürfnisse zurückstellt und sich ganz auf Ihren Beitrag im Außen für eine bessere, regenerative Welt („idealistische Aktivistin“) einsetzt.

Welches Anliegen auch immer die Klientin für ihren ganz persönlichen Veränderungsprozess mitbringt, das Modell soll dazu dienen einen gesunden und friedlichen Umgang mit dem Prozess der Transformation zu schaffen ohne den Anspruch zu erheben sich komplett neu definieren, anzupassen noch sich explizit nur einer Welt zuordnen zu müssen. Das Modell ist auch darauf ausgerichtet, Klientinnen dabei zu unterstützen mehr in Balance zu kommen und regenerativer mit der eigenen körperlichen, mentalen und psychologischen Gesundheit umzugehen als auch

herauszuarbeiten, wie die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten dazu beitragen können die Welt im außen regenerativer zu gestalten.

2.4. Konkreter Ablauf eines regenerativen Transformationscoachings auf Basis des ‚Zwischen den Welten Modells‘

Phase 1 – Kennenlernen, Zieldefinition & Standortbestimmung

Ziel dieser Phase: Kennenlernen sowie Ziel- und Auftragsklärung als auch Angebote zur Vorgehensweise

- Kennenlernen & somatisches Ankommen
- Ziel- und Auftragsklärung im systemischen Erstgespräch und der Bedeutung von Transformation für die Coachee: Definition des übergeordneten Ziels sowie von Teilzielen im regenerativen Transformationsprozess. Hier ist entscheidend, dass die Klientin sich bewusst für ein Transformationscoaching entschieden hat, d.h. ihr Anliegen bezieht sich auf fundamentale Veränderungsprozesse in ihrem Leben. Sollte im persönlichen Erstgespräch jedoch der Eindruck entstehen, dass es (zunächst) um ein anderes Thema geht, entscheidet die Coachin, ob und wann das Zwischen den Welten Modell oder auch ein ganz anderer Ansatz Anwendung findet.
- Wenn es bei dem Anliegen der regenerativen Transformation bleibt, dann findet in dieser Phase eine kurze Erklärung und Visualisierung des Zwischen den Welten Modells statt. Dieses Modell begleitet durch den gesamten Prozess und in jeder folgenden Coaching Sitzung kommen Coachin und Coachee immer wieder mit der Hilfe von systemischen Methoden, Interventionen und Fragetechniken auf das Zwischen den Welten Modell zurück, um dort ihre Ergebnisse und Meilensteine zu verankern

Phase 2 – Rückblick auf die alte Welt und das bestehende innere Bild

Ziel dieser Phase: Die Klientin ist mit den destruktiven und regenerativen Anteilen bzw. Bereichen Ihrer inneren und äußeren Welt vertraut.

- Beispielhafte Optionen an Methoden, Interventionen und Ansätzen
 - Arbeit mit der Methode „Inneres Team“: Welche Anteile haben eine Stimme, welche sind im Aufbruch, welche im Widerstand, welche laut bzw. leise, etc.?
 - Glaubenssarbeit & bestehende Muster herausstellen
 - Methode ‚Lebensrad‘ zur Orientierung an verschiedenen zu betrachtenden Lebensbereichen (Beruf, Gesundheit, Beziehungen, Familie, Persönliches Wachstum, Geld, Freizeit, Kreativität, Spiritualität, Lebensstil u.a.)
- Beispielhafte systemische Fragen für Phase 2
 - Wofür bist du hier dankbar? Was hat dir und der Welt bis hierher gedient?
 - Welche Ressourcen hast du hier erlangt?

- Beispielhafte Ergebnisse dieser Phase (durch abschließende Reflexion und Besprechung der Erkenntnisse mit der Klientin)
 - Identifikation von inneren Anteilen und deren Gewicht (Lautstärke) für Entscheidungsprozesse und mögliche Verhaltensänderungen
 - Identifikation limitierender und förderlicher Glaubenssätze
 - Erkennung von Mustern sowie Klärung welche Muster bleiben und welche gehen dürfen
 - Erkenntnisse zu degenerativen Faktoren in der inneren und äußeren Welt der Klientin
 - Oder etwas ganz anderes

Phase 3 – Übergang gestalten

Ziel dieser Phase: Die Klientin macht sich auf den Weg und hat Klarheit, was sie für die Transition und aus der alten Welt braucht und wie sie den Übergang gestaltet.

- Beispielhafte Optionen an Methoden, Interventionen und Ansätzen für den Übergang (die Brücke)
 - Timeline (gewonnene Ressourcen sowie Kompetenzen aus der Vergangenheit deutlich machen und mitnehmen in die neue Welt) zur Beantwortung der Frage „Was nehme ich mit?“
 - Für Entscheidungsanliegen (Wo verändere ich, was lasse ich zurück?) z.B. die Affektbilanz und /oder das Tetralemma
 - Optionale Hausaufgabe für diese Phase, wenn es sich anbietet: Vision Canvas selber basteln, um das positive Zukunftsbild konkreter zu machen und mit mehr Emotionen aufzuladen
- Beispielhafte systemische Fragen für Phase 3
 - Was braucht deine Brücke, um stabil zu bleiben und einen sicheren Übergang zu gewähren?
 - Was rät dir die Brücke?
 - Was brauchst du noch für den ersten Schritt?
 - Wie gehst du über die Brücke?
 - Was fühlst du auf der Brücke? Wo äußert sich das in deinem Körper?
 - Gibt es außer dir noch andere Personen oder Dinge auf der Brücke?
 - Welche Ressourcen & Kompetenzen stärken dich während des Übergangs?
 - Woran merkst du, dass du sicher auf der andere Seite angekommen bist?

- Wie fühlt sich die abgeschlossene Überquerung an? Was machst du als nächstes?
- Beispielhafte Ergebnisse dieser Phase (durch abschließende Reflexion und Besprechung der Erkenntnisse mit der Klientin):
 - Gewonnene Klarheit bei wichtigen Entscheidungsprozessen der Klientin
 - Liste an bereits vorhandenen Kompetenzen & Ressourcen
 - Liste an wünschenswerten Kompetenzen und Ressourcen, die der Klientin in ihrer Wahrnehmung noch fehlen, sowie ggf. erste Ansätze, um dorthin zu gelangen (auch als Hausaufgabe möglich)
 - Oder etwas ganz anderes

Phase 4 - Regeneratives Ich und neue Welt entwickeln

Ziel dieser Phase: Die Klientin entwickelt Ihre ideale äußere und innere neue Welt und beginnt diese aktiv zu gestalten.

- Beispielhafte Optionen an Methoden, Interventionen und Ansätzen für die Entwicklung des neuen Ichs (die neue Welt):
 - Grow Modell: langfristige Lebens- & Wirkungs idee und Fahrplan dahin durch Festhalten diverser Optionen und erster Verankerungen im Alltag
 - Entwicklung des idealen ‚Zukunft-Ichs‘: Formulieren des neuen Ichs und optionaler Verankerung mit Gefühlen auf Bodenankern. Was denkt, fühlt, sieht, hört, wie verhält sich das neue Ich? Wo wohnt es zusammen mit wem? Welchen Beruf übt es aus und welche Aktivitäten bestimmen den regenerativen Alltag? Welche (bekannten und unbekannt) Personen sind Teil welcher Systeme?
 - Werte - und Entwicklungsquadrat: was sind die wichtigsten Werte für die Klientin? Wie können diese verstärkt von ihr kultiviert werden?
- Beispielhafte systemische Fragetechniken für Phase 4
 - Wie sieht deine neue Welt konkret aus (Anwendung Wunderfrage)?
 - Wie zeigt sich dein regeneriertes Ich? Woran merkst du, dass eine regenerative Transformation stattgefunden hat?
 - Wo lebst du? Mit wem? Welchen Tätigkeiten gehst du nach?
 - Was passiert unmittelbar um dich herum und was in der Welt?
 - Wie sieht dein idealer Tagesablauf aus?
 - Welche Gedanken/ Hobbies/ Beschäftigungen hast du?
 - Wie fühlst du dich?

- Wie äußert sich das Thema Regeneration in deinem Leben?
- In welcher Form trägst du zu einer regenerativen Welt bei? (Jede kleinste Tat ist wertvoll)
- Woran erkennst du, dass du noch auf dem richtigen Weg bist?
- Wer oder was unterstützt dich?
- Beispielhafte Ergebnisse dieser Phase (durch abschließende Reflexion und Besprechung der Erkenntnisse mit der Klientin):
 - Definition von weiteren bzw. neuen (Unter-)Zielen und entsprechender Meilensteine sowie erste konkrete Schritte zur Erreichung der jeweiligen Unterziele.
 - Definition von regenerativen Routinen zur Stärkung von Wohlbefinden und Resilienz der Klientin
 - Plan zur Implementierung regenerativer Routinen im Alltag sowie zur Umsetzung der (Unter-) Ziele & Meilensteine
 - Kommunikationsstrategien bzw. - Ansätze, um die Personen aus den unterschiedlichen Systemen der Klientin zu adressieren
 - Begleitung bei anstehenden Entscheidungsprozessen
 - Oder etwas ganz anderes

2.5 Hinweise zum Ablauf, Einordnung und benötigter Arbeitsmaterialien im Coachingprozess

- Jede Phase im Zwischen den Welten Modell kann aus mehreren Coaching Sitzungen bestehen.
- Es bietet sich an für die erste Phase des Coaching Prozesses das Modell in seiner Ganzheit auf ein Flipchart aufgezeichnet (siehe bitte Abbildung 1) während einer Coaching Session kurz zu erklären, da dieses Modell die nachfolgenden Sitzungen begleiten wird und Coachin und Coachee voraussichtlich regelmäßig auf Teile des Modells immer wieder zurückkommen werden.
- Für die Coaching Sessions der Phase 2 ist es empfehlenswert auf einem Flipchart Papier lediglich die linke (alte) Welt zu betrachten, die dafür steht, was die Coachee hinter sich lassen bzw. zu der sie sich gesünder abgrenzen und von der sie sich weiterentwickeln möchte. Dazu kann eine Weltkugel bzw. ein Kreis mit Strichweibchen mit Namen der Klientin aufgemalt werden. Die Farbe und Haltung des Strichweibchens bestimmt die Klientin selbst. Je nachdem welche Themen in dieser Session behandelt werden, die symbolisch für die alte Welt stehen, werden post-its oder Metaplankarten benutzt, die ebenfalls auf das Flipchart Papier angebracht werden (Standort der Karten bestimmt die Klientin selbst). Hier können beispielhaft Glaubenssätze, Werte, Rollen, Muster und Berufe der Klientin stehen.
- Für die Phase 3 wird dann die Brücke also das verbindende Element zwischen den Welten auf (für eine bessere Übersicht) ein separates Flipchart Papier grob von der Klientin aufgemalt und die Themen besprochen, die die Klientin mit dem Übergang, dem Prozess der Transformation und Zerrissenheit zwischen den Welten verbindet. Das kann sich zum Beispiel auf folgende Themen beziehen: Abschied, Trauer, Neugier, Tatendrang, Aufbruchsstimmung und mit den

entsprechenden Gefühlen begleitet sein. Da die Brücke die alte und neue Welt miteinander verbindet, ist es durchaus denkbar, dass noch Ergänzungen zur alten Welt und bereits Ideen für die neue Welt hier von der Klientin im Prozess formuliert werden. Dabei wandert sie praktisch auf der Brücke und somit zwischen den Welten hin und her, um sich Klarheit und Orientierung zu verschaffen. Diese Ideen und Rückblenden zur alten Welt lohnen sich separat schriftlich von der Coachin festzuhalten z.B. auf einem „Parkplatz Flipchart“ und zu gegebener Zeit darauf zurückzukommen

- In der nächsten Phase wird die neue Welt (im Modell auf der rechten Seite) inklusive Strichweibchen auf ein neues Flipchart Papier von der Klientin gemalt und sie bestimmt die aufkommenden relevanten Themen Ihrer persönlichen neuen Welt. Hier findet nicht unbedingt ein Vergleich zur alten Welt (und dem Flipchart aus Phase 2) statt, es sei denn die Klientin wünscht das ausdrücklich.
- Abschließend zum Arbeit mit dem Modell kann die Coachin z.B. alle drei bearbeiteten Flipchart Papierbögen auf den Boden legen und nach den ersten Eindrücken oder Erkenntnissen bei der Klientin fragen. Sowie ausgewählte Themen in Form von Bodenankern emotional vertieft bearbeiten. Wenn in den vorherigen Phasen bereits Bodenanker Übungen und somatische Marker abgefragt worden sind, könnte die Coachin hier noch einmal schauen, in wieweit sich Emotionen bzw. Marker verändert haben oder gleichgeblieben sind und diese der Klientin spiegeln bzw. doppeln und somit zum Erkenntnisgewinn und zur Formulierung nächster Schritte beitragen.

3. Schluss

Regeneratives Transformations-Coaching hat den Anspruch Klarheit beim Coachee zu schaffen, innere Blockaden und destruktive Muster zu reduzieren sowie eine positive, sinnstiftende Zukunft mit einem weitgehend erfüllten Selbstbild und Zufriedenheit mit der eigenen Rolle in der Welt zu erschaffen. Das Zwischen den Welten Modell wurde von der Autorin dieser Arbeit entwickelt, um diverse Transformations-Themen der inneren und äußeren Welt der Klientin zu entdecken, reflektieren und im Rahmen eines Coachingprozesses zu bearbeiten. Da das Modell bisher nur in der Theorie entwickelt und noch nicht in der Praxis getestet wurde, ist der nächste Schritt dieses im Coaching anzuwenden und ggf. entsprechende Anpassungen aufgrund gewonnener Erkenntnisse vorzunehmen.

Quellenverzeichnis

Gallup, Inc. (2025). *State of the World's Emotional Health Report 2025*. Gallup World Poll. Verfügbar unter: <https://www.gallup.com/analytics/349280/state-of-worlds-emotional-health.aspx>, 03.12.2025.

Loga, D. (2022). *Connect yourself! And create a meaningful and happy life*. Books on Demand.

Nachtwey, O. (2016). *Das neue Unbehagen: Gesellschaft, Konflikte und die Zukunft der Politik*. Suhrkamp Verlag.

Seliger, R. (2025, April). *Gibt es einen Unterschied zwischen „Change“ und „Transformation“?* Seliger Consulting. Verfügbar unter: <https://www.seliger-consulting.net/blog/gibt-es-einen-unterschied-zwischen-change-und-transformation/>, 25.11.2025

Storm, L., & Hutchins, G. (2023). *Regenerative Führung: Die DNA von lebensbejahenden Organisationen des 21. Jahrhunderts*. Phänomen Verlag. ISBN 9788412630985.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: ‚Zwischen den Welten‘ Modell. Bild erstellt mit ChatGPT (OpenAI, 2025), 26.11.2025.

Anhang: Zusätzliche beispielhafte systemische Fragen zur Begleitung der Coaching - Phasen:

Phase	Beispielhafte systemische Frage
2. Rückblick alte/bestehende Welt und Erfassung des alten/aktuellen Selbstbildes	Welche Stimmen in dir melden sich zu Wort – und was wollen sie?
	Was verliert die alte Welt, wenn du gehst?
	Wen bzw. was verabschiedest du? (Glaubenssätze, destruktive Muster, Personen, Rollen Identitäten, Werte etc.)
	Wie verabschiedest du dein altes Selbstbild (Ritual)?
	Welche Ressourcen hast du hier erlangt?
	Wie würde ein*e Mitarbeiter*in aus deinem Team bzw. ein Mitglied deiner Familie dein Verhalten in der alten Welt beschreiben?
	Was hast du bisher unternommen, um in der alten Welt zu bleiben? Wofür war das gut?
	Was wäre die mutigste, nicht die sicherste Entscheidung?
	Welche Konsequenzen hätte deine Transformation für das System um dich herum – positiv wie herausfordernd?
	3. Transition / Spannungsfeld zwischen alten und neuem Selbstbild
Was nimmst du aus dieser alten mit in die neue Welt (Kompost als Nährstoff)?	
Was hält dich zurück?	
Was ruft dich bereits?	
Welche Rolle nimmst du ein mit	
Was wünschen dir Personen aus der Familie und deinem Freundeskreis?	
Welche Beziehungen stärken dich auf dem Weg in die neue Welt?	
Was empfiehlt dir die Eiche aus deinem Garten zu beachten für die Phase des Übergangs?	
Wen oder was brauchst du, um den Übergang gut zu gestalten?	
4. Gestaltung der Rolle /Identität in der neuen Welt	
	Welche Fähigkeiten/ Ressourcen wünschst du dir zu erlangen?
	Wie sieht dein ideales Selbstbild in der zukünftigen, regenerativen Welt aus?

Phase	Beispielhafte systemische Frage
	Was wäre wenn du keine Angst hättest und ganz frei gestalten könntest?
	Welche Werte etablierst du (neu)?
	Welche Art von Wirkung möchtest du langfristig kultivieren und wie merkst du, dass du das erreicht hast?
	Woran merken andere Menschen, dass du "ein neuer Mensch" bist?
	Wie sieht dein idealer Tag aus, der dich regeneriert (und nicht erschöpft)?
	Was verändert sich in der Welt durch deine Transformation?
	Nehmen wir einmal an du hättest Superkräfte, welche 3 Maßnahmen /Ziele würdest du sofort zur neuen Realität machen?
	Welche Fähigkeiten verkörperst du in der neuen Welt?
	Was muss wann und wie passieren, um diese 3 Maßnahmen /Ziele auch ohne Superkräfte zu erreichen?
	Welche Potenziale entfalten sich hier?
	Wie kannst du mit wenig Aufwand große Wirkung erzeugen?
	Welche Art von Wirkung möchtest du langfristig im System hinterlassen?