



Inkonstellation

Ist systemisches Coaching nicht so was ähnliches wie Therapie?

Abschlussarbeit

Systemische Coaching Ausbildung

Stefanie Schlax

Korrespondenz: stefanundsteffi@web.de

Bonn, April 2026

1. Einleitung

Im Zuge meiner Ausbildung zum systemischen Coach werde ich des Öfteren gefragt, was systemisches Coaching denn eigentlich so genau sei.

Menschen in meinem privaten und beruflichen Umfeld sind in unterschiedlicher Weise mit dem Thema vertraut, da gibt es einige, die

- „Coaches“ aus ihrem beruflichen Alltag kennen - meist in größeren Firmen
- selbst schonmal eine „ähnliche“ Fortbildungen gemacht haben, z.B. eine Mediations-, oder Konfliktmanagement- oder NLP-, oder sonstige Kommunikationsausbildung
- selbst „Beratungserfahrungen“ haben, u.U. auch im therapeutischen Kontext.

Die Frage, die mir gestellt wird, lautet oft: „Ist Coaching nicht so ähnlich wie Therapie?“ mit dem Zusatz, man stelle sich das schwierig vor, sowas ohne psychologische Ausbildung in 9 Monaten zu lernen. Meine Antwort lautet dann: Jein.

Es gibt zwar Ähnlichkeiten, jedoch gibt es entscheidende Unterschiede und eine **klare Abgrenzung zwischen Coaching und Therapie ist wichtig**, grade in Grenzfällen.

Unstrittig ist, dass es **Gemeinsamkeiten** zwischen Coaching und Therapie gibt, wie z.B. eine gewisse Grundhaltung und die Anwendung von Basistechniken wie bestimmter Frage-Methoden. Hier sind vor allen Dingen systemische Fragen und das Fördern von Perspektivwechseln zu nennen, um sich einem Thema zu nähern.

Große Unterschiede zwischen systemischem Coaching und Psychotherapie liegen in der Zielsetzung, der Tiefe, und im Besonderen dem medizinischen sowie rechtlichen Rahmen.

In der Praxis des Coachings kommt es jedoch oft zu Situationen, in denen die im Folgenden aufgeführten **Abgrenzungen uneindeutig werden können und somit Unterschiede verschwimmen**. Dies zu erkennen und als Coach damit professionell umzugehen, ist eine Herausforderung im systemischen Coaching. Der Verweis an entsprechende andere Stellen ist ein Zeichen von Professionalität, Klarheit und Verantwortung als Coach.

In der vorliegenden Arbeit werde ich mich zunächst mit Ähnlichkeiten und Unterschieden zwischen systemischen Coaching und Therapie beschäftigen, um dann den Fokus auf einige Kernprinzipien des systemischen Coachings zu legen. Im letzten Teil der Arbeit geht es um das Auftreten, Erkennen und den Umgang mit Grenzfällen zwischen Coaching und Therapie.

2. Ähnlichkeiten zwischen systemischem Coaching und Therapie

Sowohl beim Coaching als auch in einer Psychotherapie

- gibt es eine Person (im Folgenden Klient genannt), die externe Unterstützung erfährt
- basiert die Zusammenarbeit auf einer Vertrauensbasis zwischen Klienten und Coach oder Psychotherapeut
- werden private, persönliche und/oder berufsbezogene Themen bearbeitet
- gibt es Ziele, iSv einer Verbesserung einer Situation oder Problembewältigung
- werden reflektive Fragetechniken angewendet
- werden systemische Fragetechniken angewendet, die z.B. Perspektivwechsel fördern
- geht es um die Erlebenswelt des Klienten
- ist die Basis eine grundlegend emphatische Haltung des Coaches oder Therapeuten, die von aktivem Zuhören und einfühlsamer Gesprächsführung geprägt ist
- ist in der jeweiligen Ausbildung für beide Ansätze ein Selbsterfahrungsanteil für angehende Coachs oder Psychotherapeuten wichtig

3. Unterschiede zwischen systemischem Coaching und Therapie

3.1. systemisches Coaching ist kein Heilverfahren

Systemisches Coaching ist ein unterstützendes Gesprächsformat für Menschen, die in bestimmten Lebens- und Arbeitssituationen oder Krisen Orientierung, Entwicklungspotentiale und/ oder Entscheidungsunterstützung suchen.

Menschen mit Coachingbedarf sehen sich und werden vom Coach als Klient eingeordnet – und nicht als Patient. Als Coach gehen wir grundsätzlich davon aus, dass Menschen, die ein Coaching beauftragen, insofern psychisch gesund sind, also dass sie handlungsfähig sind.

Zu typischen Coaching Themen gehören:

- Entscheidungsfindung
- Persönliche Veränderung oder Veränderungsbedarf
- Persönlichkeitsentwicklung
- Berufliche Veränderung oder Veränderungsbedarf
- Berufliche Weiterentwicklung bzw. „Karriere-Gestaltung“
- Probleme oder Konflikte im beruflichen oder persönlichen Kontext
- Rollendefinitionen
- Unterstützung bei Fragestellung, bei denen man sich „im Kreis dreht“

Coaching wird in der Regel privat oder durch ein Unternehmen (zB für einen Mitarbeiter) bezahlt.

Eine Coaching Ausbildung dauert meist zwischen 6 Monaten und 2 Jahren. Die Coaching Ausbildung enthält in der Regel einen Selbsterfahrungsanteil, indem man als angehender Coach eigene Themen und Fragestellung in die Ausbildung und Übungsanteile mit einbringt. Die Ausbildung zum systemischen Coach ist nicht gesetzlich geschützt, jedoch gibt es Coaching Verbände und Zertifizierungen, die der Qualitätssicherung dienen.

Psychotherapie hingegen fällt in den medizinischen Bereich. Es dient der Behandlung psychischer Erkrankungen im Sinne einer Stabilisierung bzw. Symptomreduzierung, hat also im Gegensatz zum systemischen Coaching eine „heilende“ Wirkung. In der Regel kann eine psychotherapeutische Behandlung von der Krankenkasse übernommen werden, setzt dann jedoch auch eine medizinische Diagnostik voraus.

Psychotherapie richtet sich an Menschen, deren psychische Belastung so stark ist, dass sie eine nach dem ICD10 Klassifizierungssystem für psychische Krankheiten diagnostizierbare Störung entwickelt haben, wie z.B.:

- Depressionen
- Angststörungen
- Essstörungen
- posttraumatische Belastungsstörungen
- Sucht

Im Gegensatz zum systemischen Coaching ist Psychotherapie in Deutschland ein heilkundliches Verfahren, welches in einem klaren Rechtsrahmen nur durch anerkanntes Fachpersonal durchgeführt werden darf (zB approbierte psychologische PsychotherapeutInnen, ärztliche PsychotherapeutInnen oder – mit Einschränkungen auch durch Heilpraktiker mit Erlaubnis für Psychotherapie).

Eine Behandlung im Rahmen einer Psychotherapie läuft weit über den systemischen Coaching Kontext hinaus und erfolgt in der Regel mit anerkannten therapeutischen Methodiken, wie z.B.

- kognitive Verhaltenstherapie
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Psychoanalyse
- Systemische Psychotherapie

Psychotherapie arbeitet oft tiefergehend mit emotionalen und biographischen Prozessen, wie

- Bearbeitung früherer Beziehungserfahrungen
- Verarbeitung von traumatischen Ereignissen
- Arbeit mit unbewussten Konflikten

Eine **Ausbildung zum approbierten Psychotherapeuten** ist gesetzlich geregelt durch das **Psychotherapeutengesetz** (PsychThG).

Die Ausbildung dauert in der Regel 5 Jahre, oft begleitend zu einer Berufstätigkeit im psychologischen Umfeld. Sie schließt verpflichtende Begleitung in Form von Supervision und Selbsterfahrung durch erfahrende KollegInnen ein. Viele **Psychotherapeutenkammern** verlangen zudem eine verpflichtende Anzahl Stunden Weiterbildung im Jahr.

Die Zulassung **als „Heilpraktiker für Psychotherapie“** ist wiederum in einer Durchführungsverordnung im Rahmen des allgemeinen **Heilpraktikergesetz** (HeilprG) geregelt. Es gibt keine gesetzlich geregelte Ausbildung, sondern man muss man eine Prüfung beim Gesundheitsamt ablegen, die weniger auf das Erlernen von therapeutischen Methodiken abzielt, als zu überprüfen, dass keine Tatsachen vorliegen, dass „die Ausübung der Heilkunde durch den Betreffenden eine Gefahr für die Gesundheit der Bevölkerung oder für die ihn aufsuchenden Patientinnen und Patienten bedeuten würde“ (§ 2 i Durchführungsverordnung HeilprG)

Ohne hier zu sehr in Detail gehen zu wollen, unterscheidet sich der Heilpraktiker für Psychotherapie vom approbierten Psychotherapeuten durch eine weitaus weniger aufwändige Zugangshürde was Ausbildung/ Zulassung betrifft, eine fehlende Kassenzulassung (Klienten zahlen privat) und die Einschränkung, keine schwerwiegenden psychiatrischen Erkrankungen behandeln zu dürfen.

Die im Folgenden beschriebene Abgrenzung und der Begriff „Psychotherapie“ umfasst grundsätzlich beide Gruppen von „Psychotherapeuten“, wobei der Fokus stärker auf den Bereich der durch das Psychotherapeutengesetz – und damit umfassend medizinisch geregelte – approbierte Psychotherapie gelegt ist.

3.2. die Art des Ziels im systemischen Coaching ist kein medizinisches

Coaching soll und darf nicht im medizinischen Kontext stattfinden. Ein Coach stellt keine Diagnosen und es gibt kein Klassifizierungssystem auf dessen Basis gecoacht wird wie in der Psychotherapie.

Im systemischen Coaching wird grundsätzlich davon ausgegangen, dass ein handlungsfähiger Mensch bereits viele Ressourcen und Fähigkeiten besitzt, die zur Lösung aktueller Probleme beitragen können (s.u.).

Coaching ist also als eine Begleitung zur Veränderung zu sehen und eher eine Art Unterstützung, um sich selbst zu helfen – **Selbstwirksamkeit** ist ein wichtiger Baustein von systemischem Coaching.

Typische Ziele von Klienten im Rahmen von **Coachings** sind zum Beispiel:

- eine – oder grundsätzlich bessere - Entscheidungen treffen
- eine konkrete Rollenklärung (persönlicher und/oder beruflichen Kontext) vornehmen
- Wege und Maßnahmen finden, ein im Rahmen des Coaching Prozesses selbst definiertes persönliches und/ oder berufliches Ziel zu erreichen
- eigene Kompetenzen und eigene Ressourcen und Stärken erkennen, weiterentwickeln und/oder besser nutzen
- ein bestimmtes Thema für sich sortieren
- mit einem konkreten Konflikt besser/ anders umgehen

In der **Psychotherapie** sind die Ziele medizinischer Natur.

Im Gegensatz zum systemischen Coaching kann in der Psychotherapie nicht davon ausgegangen werden, mit einem handlungsfähigen, gesunden Menschen zu arbeiten, sondern diese Handlungsfähigkeit gilt es in vielen Fällen wieder herzustellen.

Ziel ist die Behandlungen von psychischen Störungen, die nach ICD10 medizinisch als Krankheitsbild diagnostizierbar sind oder wurden, im Sinne von:

- Symptome erkennen und reduzieren
- Belastende Muster bearbeiten
- psychische Stabilität wiederherstellen
- Verarbeitung belastender Erfahrungen
- Bearbeitung von Traumata
- Veränderung dysfunktionaler Denk- und Verhaltensmuster

Wichtig ist:

Eine systemische Coachinausbildung befähigt nicht, psychologisch- medizinische Diagnosen nach ICD10 zu stellen – Coaches dürfen dies nicht.

Als Coach können wir nur beobachten und Vermutungen äußern

Zum Umgang mit potenziellen Grenzfällen komme ich in einem späteren Kapitel.

3.3. im systemischen Coaching steht nicht die Problem-Analyse im Vordergrund

Die Herangehensweise im **systemischen Coaching** bei der Erarbeitung der „Themen“ des Klienten unterscheidet sich von der in der Psychotherapie.

Im systemischen Coaching liegt der Fokus stärker in der Gegenwart und Zukunft - also im Lösungsraum - als bei der Psychotherapie, wo neben der Gegenwart auch die Vergangenheit und das Problem sehr stark in einen analytischen Fokus rücken kann.

Wichtig ist, dass im Coaching KEIN Fokus auf ein tiefenpsychologisches Verständnis des Problems und wie und warum es entstanden ist, gelegt werden kann und soll.

Stattdessen wird im Coaching der Schwerpunkt eher auf das Herausarbeiten von aktuellen Handlungsoptionen gelegt – im Sinne eines Blicks nach vorne:

„Was funktioniert schon wie und wo gut – und was kann der Klient davon auch in anderen Situationen nutzen“?

Auch das Thema Lösungs- und Ressourcenorientierung im systemischen Coaching gehe ich im nächsten Kapitel entsprechend ausführlicher ein.

In der **Psychotherapie** wird meist ein tieferes Verständnis der Ursachen benötigt und damit gearbeitet. Dazu gehören Aspekte, die im systemischen Coaching zwar auch relevant aber nicht im Fokus sind, wie:

- biographische Prägung
- unbewusste Konflikte
- emotionale Verletzungen oder gar Traumata
- dysfunktionale Denkmuster.

Der Blick in der Psychotherapie richtet sich oft auch in die Vergangenheit, weil diese zum Verständnis der Entstehung der zu behandelnden Symptome beiträgt – hier also im Sinne eines Blicks zurück:

„Wie und warum ist das Problem entstanden? Woher kommt das?“

4. Lösungs- und Ressourcenorientierung als Kernprinzip des systemischen Coachings

Das Konzept der Lösungs- und Ressourcenorientierung ist ein Kernprinzip des systemischen Coachings. Dieses wurde ursprünglich durch die „Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie“ (von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg) geprägt – also einem therapeutischen Konzept, welches in Kurzzeittherapien oder als einer von mehreren Bausteinen innerhalb einer Psychotherapie eingesetzt werden kann.

Im systemischen Coaching wird das Problem zwar grundsätzlich als solches verstanden und benannt, jedoch NICHT eingehend analysiert. Um nicht zu stark in eine Problem-Analyse zu gehen, wird in einem Coaching-Prozess oft ein Schwerpunkt auf eine zukunftsgerichtete

Lösungsorientierung und der Ressourcenaktivierung gelegt. Unter **Ressourcen** eines Klienten versteht man im Coaching alles, was einem Coachee helfen kann – oder schon mal geholfen hat – herausfordernde Situationen zu meistern.

Im Rahmen der **Ressourcenaktivierung** werden Möglichkeiten und Lösungen gesucht, die im Coachee selbst liegen. Jeder Mensch bringt (s.o) ein individuelles Set an Ressourcen mit, die sich auf aktuelle Probleme und Themen übertragen lassen, um darüber konstruktive Lösungsfindungen in anderen Kontexten anzugehen. Oft werden in dem Zusammenhang im Coaching sogenannte „Muster des Gelingens“ herausgearbeitet. Ressourcen können zum Beispiel sein:

- Persönliche Fähigkeiten
- Persönliche Erfahrungen und deren Reflexion
- Individuelle Werte und wie man diese lebt
- Soziale Beziehungen / soziales Netz
- Erfolgreiche Strategien aus der Vergangenheit

Mit dem Blick nach vorne und der grundsätzlichen **lösungsorientierten Haltung** wird im Coaching der Blick in die Zukunft gerichtet. Lösungen für Fragestellungen werden gesucht und auch kleine Schritte und Experimente dienen im Coaching der Annäherung an Ziele, die sich ein Coachee im Coaching Prozess erarbeitet, definiert und somit selbst setzt.

4.1. Typische Kernelemente im systemischen Kontext, die den Fokus Lösungs- und Ressourcenaktivierung unterstützen

Im Folgenden sind einige wichtige „Schlagworte“ aus der systemischen Coaching Praxis in stark verkürzter Form aufgeführt, die verdeutlichen sollen, was im systemischen Coaching auf den zentralen Aspekt der **Lösungs- und Ressourcenaktivierung** einzahlt:

Selbstwirksamkeit

Im Coaching geht es nicht um externe Hilfe von außen im Sinne von Lösungsvorschlägen durch Beratung. Im Coaching wird ein Entwicklungs- und Reflexions- **Prozess** des Klienten unterstützt, mit dem dieser sich in die Lage versetzt, eigene Lösungen seiner Frage- oder Problemstellung selbst zu erkennen, zu benennen und auszuprobieren. **Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, durch eigenes Handeln etwas bewirken zu können.**

Kontext- und Systemperspektive

Im Coaching sollte der Klient oder das Thema nie isoliert, sondern immer als Teil eines größeren Zusammenhangs gesehen werden. Das kann bzw. das Team, Organisation, die Familie etc. sein. Denn Verhalten oder Probleme entstehen immer im Kontext und hängen stark von Umfeld und den Einflüssen aus diesem Umfeld oder System ab. Durch gezieltes Einbeziehen des Kontextes und Systems können neue Lösungsräume gesehen und bearbeitet werden.

Konstruktivismus

Es handelt sich um eine Denkrichtung, in der man davon ausgeht, dass Wirklichkeit subjektiv konstruiert ist, d.h. jeder Mensch nimmt seine eigene Realität auf Basis individueller Erfahrungen, Beobachtungen und Interpretationen wahr.

Im Coaching spielt diese Sichtweise auch in Bezug auf die Grundhaltung eines Coaches eine große Rolle. Im Coaching wird nicht mit objektiven Problem- oder Lösungsdefinition gearbeitet, sondern der Fokus liegt auf dem individuellen Erleben eines Klienten, in dem es dementsprechend kein objektives „falsch“ oder „richtig“ geben kann. Eine typische Frage, die

dem Modell des Konstruktivismus Rechnung trägt, ist: „**Wie erklärst Du Dir das?**“, anstelle: „Warum ist das so?“

Reframing

Die Bedeutung von Dingen oder Erlebten ist nicht fix, sondern entsteht durch die persönliche Interpretation. Wenn Dingen oder Erlebnissen ein anderer Bedeutungsrahmen („Frame“) gegeben wird, können diese oft anders gesehen oder erlebt werden. Reframing kann nicht die Realität verändern, aber die Sicht darauf, ist also auch eine Art von Perspektivwechsel und Ressourcenaktivierung.

Ein typischen, einfaches und viel strapaziertes Beispiel von Reframing ist der Umgang mit „Fehlern“, die oft als „Lernchancen“ reframe werden. Typische Fragen, um den Prozess des Reframens zu unterstützen sind: „Wozu könnte das jedoch gut sein?“

systemische Fragen – Basis für vieles

Systemische Fragen sind ein Herzstück sowohl im systemischen Coaching als auch in therapeutischen Kontexten und sind immer ein Teil aller vorher aufgeführten Punkte.

Sie dienen der Ressourcenerkennung und -aktivierung, der Ziel- und Lösungsfindung, dem Perspektiv Wechsel und auch dem Reframing.

Wichtig ist diese möglichst offen zu stellen, um dem Coachee möglichst viel Raum zur Reflexion zu geben.

- **Zirkuläre** Fragen („wie würde Kollege, Partner, xy das sehen?“) werden bzw. für Perspektivwechsel eingesetzt
- **Skalierungsfragen** („auf einer Skala von 1 -10 - wo befindet sich dein Thema grade?“ „Wo ist dein Ziel/ Zwischenziel“, „Wo warst du vorher?“) um Fortschritte in Richtung Lösung, Zwischenschritte, Status Quo zu ermitteln und zu visualisieren
- **Hypothetische** Fragen („einmal angenommen, dass...“)
- Und in „starker“ Ausprägung die Zukunfts- **Wunderfrage** („stell dir vor, du wachst morgen früh auf und ein Wunder ist passiert...“) werden zum Vorstellen einer möglichen Lösung eingesetzt.
- **Paradoxe** Intervention („Wie könntest du die Lösung blockieren?“, „Was würde der Stuhl dazu sagen?“) sind hilfreich, um bewusste Irritation zu erzeugen, um den Coachee ggfls. aus seinem aktuellen Gedanken-Karussell zu bringen
- **Verschlimmerungsfrage** („was müsstest du tun, um die Situation zu verschlimmern?“) - dient der Provokation von Unterschieden zu Gegenwart und Zukunft oder zur Verdeutlichung schon vorhandener Fortschritte und somit der Ressourcenaktivierung

5. Wenn Grenzen zwischen Coaching- und Therapie verschwimmen

Die Abgrenzungen zwischen Therapie und Coaching sind in der Praxis nicht immer eindeutig. Das liegt an den schon anfangs beschriebenen Ähnlichkeiten. In beiden Formaten geht es oft um Probleme und Veränderungsprozesse und sind viele Themen – auch berufliche - nicht trennscharf zu oft sehr persönlichen Aspekten.

Dennoch ist es wichtig, dass sich ein Coaching Gespräch von einem therapeutischen Gespräch unterscheidet, was Indikation, Ziel, Tiefe und den rechtlich-medizinischen Rahmen angeht.

5.1. typische Grenzfälle die im Coaching auftreten können

Beispiel 1: ein berufliches Thema wird sehr persönlich

Viele Coachingthemen beginnen beruflich, berühren aber schnell persönliche Aspekte, wie

- Selbstwert
- Konfliktverhalten
- Umgang mit Kritik
- Negative Denkmuster
- Frustrationstoleranz

Solche Themen liegen teilweise im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, können aber auch – in unterschiedlicher Intensität mit tieferen psychologischen Mustern zusammenhängen, die bzw. eher eine kognitive Verhaltenstherapie bedingen würden.

Selbstwertprobleme können ein Coaching Thema sein, solange es grundsätzlich um bzw. Unsicherheit in bestimmten Rollen (bzw. Führung) geht, oder Ängste im Zusammenhang mit Präsentations- oder Prüfungsangst geht. Wenn es jedoch um starke Selbstwert- oder Angststörungen geht, so sollte ein Thema eher psychotherapeutisch bearbeitet werden.

Beispiel 2: starke psychische Belastungen treten im Rahmen eines Coachings auf

Als Coach muss ich erkennen, wenn oder ab wann ein Thema nicht in den Coachingbereich gehört. Typische Hinweise, die auf Störungen wie Depressionen oder Angststörungen hinweisen können, sind:

- Anhaltende Niedergeschlagenheit
- Starke Angst /Panik
- Schlafstörungen
- Massive emotionale Überforderung
- Eingeschränkte Handlungsfähigkeit

Hier sind oft die Grenzen des Coachings erreicht und eine psychotherapeutische Bearbeitung der Themen sinnvoll.

Beispiel 3: Ziel und Tiefe eines Coachings verschieben sich zum psychotherapeutischen hin

Wenn die Zielklärung im Coaching stark darauf hinausläuft, dass Bedarf besteht:

- Massiv auftretende (o.g.) Symptome zu reduzieren
- Offensichtlich keine psychische Stabilität besteht, sondern diese wieder hergestellt werden müsste
- Wenn grundsätzlich stark dysfunktionale und sehr belastende Muster oder gar Trauma bearbeitet werden sollen

Dann ist auch hier ein therapeutischer Ansatz notwendig und sinnvoll und die Grenzen des Coachings sind erreicht. Ein Coach kann mit Reflexion, Perspektivwechseln, Ressourcenaktivierung, Reframing arbeiten, ein Coach sollte bzw. nie eine Trauma Bearbeitung angehen, hierzu fehlt schlichtweg die Ausbildung, sowie der rechtliche Rahmen.

Beispiel 4: bei einem Überlastungs-/ „Burnout“- Thema handelt es sich eher um Depressionen

Burnout ist kein geschützter Begriff oder eine Diagnose und kann sowohl Thema im Coaching als auch in der Therapie sein. Solange es um Stressmanagement und Resilienz geht, ist ein Coaching Ansatz sicherlich sinnvoll. Wenn jedoch erkennbar ist, dass der

„Stress“ in starke Erschöpfung oder Depression umschlägt, ist ein therapeutischer Ansatz sinnvoll.

5.2. Wie erkenne ich die Grenze zum therapeutischen und wie verhalte ich mich dann als Coach?

Ein systemischer Coach ist weder dazu ausgebildet - hat also keine diagnostischen Methodiken zur Hand - noch dazu befugt, psychologisch-medizinische Diagnosen stellen.

Ein Coach ist also darauf angewiesen, durch sensible Beobachtung Grenzfälle und Situationen richtig einzuschätzen -

Die Trennung zwischen den Kategorien nicht immer offensichtlich, denn für die Abgrenzung gibt es keine verfügbare Messlatte oder Diagnosemöglichkeiten für einen Coach

Als Coach kann man diese fließenden Übergänge jedoch jederzeit aktiv reflektieren, frühzeitig ansprechen und entsprechend handeln. In Grenzfällen geht es also für einen Coach darum, die Frage zu beantworten, ob es rechtlich und moralisch vertretbar ist, ein Coaching weiterzuführen.

Im Folgenden eine grobe Einordnung einiger Beispiele:

Coaching bei...	Therapie, wenn...
Unsicherheiten	Angststörung/Panikattacken
Stress/ Überarbeitung/ „Burn Out“	„Burn Out“ mit Depressionen
Perfektionismus	Zwanghaftes Verhalten
Schlechte Angewohnheiten	Sucht
Unangenehme Erfahrungen	Trauma
Trauer / Trennung	Depressionen/Trauma
Umgang mit Kritik/ Selbstwert	Schwere Selbstwertstörungen
Frustrationstoleranz	Depressionen

Als Coach kann man nur mit Vermutungen arbeiten. Schwierig ist diese Entscheidung immer - und jeder Coach sollte Anzeichen oder Warnzeichen ernst nehmen, die meist sehr subtil sein können.

Wichtig ist für eine Beurteilung einer Weiterführung des Coachings in wahrgenommenen Grenzfällen ist, dass man als Coach das Gefühl hat, dass der Klient sich weitgehend selbst organisieren kann, weiterhin Veränderungswillen zeigt, bzw. weiterhin an der Erreichung seines Ziels aktiv mitarbeitet.

Ein „sauberes“ Beenden eines Coachings sollte kein Scheitern, sondern ein Qualitätsmerkmal sein.

Gegenüber dem Coachee sollte hier Klarheit vor „Weitermachen“ stehen.

Was sollte man dann als Coach nicht tun?

Ein Weitermachen aus „Verpflichtungsgefühl“ oder „Nettigkeit“ kann für den Coachee schädlich sein. Ebenso sollte man ohne psychotherapeutischen Hintergrund/ Ausbildung nicht „pseudo“- therapieren, dies kann auch rechtlich problematisch sein.

Bei der Beendigung eines Coachings aufgrund therapeutischen Bedarfs sollte kein Abbruch ohne Einordnung stattfinden, da dies den Coachee mit noch mehr Unsicherheiten zurücklässt.

Was sollte man als Coach tun?

In einem vom Coach wahrgenommenen Grenzfall zum therapeutischen sollte ein Coach - ohne zu diagnostizieren - seine Beobachtung und Wahrnehmung, sowie die Wirkung auf den Prozess schildern.

Hilfreich sind hierbei Formulierungen wie

„Ich habe den Eindruck, dass wir uns hier über einen Coaching Rahmen hinausbewegen und eine therapeutische Unterstützung hilfreicher wäre“

„Dafür bin ich nicht die richtige Ansprechperson“ bzw. „Das Thema benötigt ein anderes Setting“

Auch besteht die Möglichkeit in Grenzfällen zu vereinbaren einen Übergang oder eine Weiterführung unter neuen Bedingungen zu gestalten:

- Unterstützung bei der Suche nach adäquater Hilfe, wenn Klient keine andere Hilfe an dieser Stelle hat (dies ist dann aber kein Coaching mehr)
- vorbereitenden Sitzung zum Übergang in Richtung Therapie (im Sinne von Abbinden und Mitnehmen)
- das Coaching bewusst vereinbaren weiterzuführen – jedoch unter Einbeziehung und Abgrenzung der erweiterten Unterstützung durch z.B. eine Psychotherapie

Wichtig ist ebenfalls, dass man den Coaching Prozess professionell beendet und nicht ins Leere laufen lässt. Wichtig ist bei der Beendigung ein guter Abschluss des Coaching Prozesses durch:

- würdige Zusammenfassung des bisherigen Prozesses
- Wertschätzen des bisher erreichten
- Spiegeln der Ressourcen des Klienten
-

6. Fazit

Es gibt zentrale Elemente im systemischen Coaching, wie Grundhaltung, Lösungs- und Ressourcenorientierung, die auch in psychotherapeutischen Kontexten genutzt werden oder gar aus diesen kommen, sowie Überschneidungen zB bei systemischen Fragetechniken.

Ein zentraler Unterschied, der sich sowohl in der Intensität der Ausbildung und dem rechtlichen Rahmen dann auch widerspiegelt, ist die Tatsache, dass systemisches Coaching keinen medizinischen Inhalt und Anlass hat und im Coaching medizinische Diagnosen weder eine Rolle spielen noch vom Coach gestellt werden dürfen. Im Coaching sind wir immer im Bereich der Selbstwirksamkeit unterwegs, das Angebot richtet sich an gesunde Klienten, die selbst Handlungsfähigkeit – und Veränderungsfähigkeit und -willig sind.

Coaching und Therapie wirken grundsätzlich auf unterschiedlichen Ebenen.

Systemisches Coaching arbeitet eher auf einer Persönlichkeitsentwicklungs-Ebene:

- Persönliche und berufliche Entwicklung und Veränderung
- Ziele erreichen
- Eigene Ressourcen und Potentiale erkennen, nutzen und entfalten

Psychotherapie arbeitet mit einer medizinischen Ebene

- Stabilisierung psychischer Leiden
- Heilung und Verbesserung psychischer Erkrankungen
- emotionale Verarbeitung auch von Traumata

Auch wenn Coaching keineswegs Therapie ist und auch nicht als Therapieersatz dienen soll und darf, **kann und soll Coaching starke psychologische Effekte haben**. Oftmals werden im Coachee viele persönliche Prozesse angestoßen, die psychologisch relevant sind, wie:

- Verstärkte Selbstreflexion
- Erkennen von eigenen Verhaltensmustern
- Förderung der Selbstwirksamkeit bzw. des selbstwirksamen Handelns
- Anstoßen von – manchmal überraschenden oder auch sehr fordernden – Perspektivwechseln
- Anstoßen von persönliche Veränderungsprozessen

Viele Veränderungen entstehen bereits dadurch, dass Klienten im Coachingprozess ihre Situation neu verstehen bzw. neue Perspektiven darauf entwickeln, sowie ihre eigenen Ressourcen erkennen, wertschätzen und in anderen Kontexten anwenden können.

Coaching kann jedoch auch psychologische „Nebenwirkungen“ haben, zum Beispiel durch

- Sehr starke Selbstreflexion, die je nach Persönlichkeitsstruktur des Coachees in Selbstzweifel oder starke Selbstkritik „ausartet“
- Überforderung der Klienten durch (zu viele? Zu extreme?) neue Gedanken
- Belastung durch emotionale Themen, die „hochkommen“
- Belastende Zielkonflikte, die deutlich werden – zB wenn man durch das Coaching erkennt, dass man im falschen Job ist aber der Handlungsradius eingeschränkt ist

Auch hier muss ein Coach in der Lage sein, dies von den oben beschriebenen Grenzfällen zur Therapiebedarf zu unterscheiden, und seine Klienten entsprechend aufzufangen.

Oft sind in Coaching Prozessen die Grenzen zwischen coaching- und psychotherapeutischen Bedarf nicht ganz trennscharf.

Es ist wichtig, als Coach sensibel auf diese Grenzfälle zu reagieren, diese zu erkennen und beim Coachingansatz zu bleiben.

Bei durch den Coach wahrgenommener Überschreitung der Coachinggrenze ist eine professionelle Beendigung eines Coachings und der Verweis auf eine für den Klienten hilfreichen therapeutischen Ansatz wichtig, und wird teilweise sogar als Pflicht angesehen.

Literatur

Isa Schott: „Coaching im Grenzbereich“ (Junfermann Verlag, Paderborn, 2022)

Svenja Hofert: „Die Coaching Falle“ (Haufe Verlag, Freiburg, 2025)

Andrew Buckley, Carole Buckley: „Coaching oder Therapie?“ (Junfermann Verlag, Paderborn 2016)

Maren Fischer EPE: „Coaching – Miteinander Ziele erreichen“ (Rowohlt Verlag, Hamburg, 2025)

Internet:

In 2020 angepasstes Psychotherapeutengesetz [PsychThG Psychotherapeutengesetz](#) – zuletzt aufgerufen am 20.04.2026

Heilpraktikergesetz [HeilprG - Gesetz über die berufsmäßige Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung](#)- zuletzt aufgerufen am 20.04.2026

Erste Durchführungsverordnung zum Gesetz über die berufsmäßige Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung (zum Heilpraktikergesetz)

§ 2 [§ 2 HeilprGDV 1 - Einzelnorm](#) (www.gesetze-im-internet.de) – zuletzt aufgerufen am 20.04.2026