

Thema:

Begleiten, ohne den Weg vorzugeben.

Meine persönliche und professionelle Entwicklung durch die Ausbildung zum systemischen Coach und der Transfer in die Arbeit mit Stipendiatinnen.

Eingereicht

im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach

bei *InKonstellation*

Präsenzgruppe in Frankfurt

Nov. 2025 – Sep. 2026

Verfasserin: Verena Eberler

Abgabetermin: 24.07.2026

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1. Einleitung</b> .....                                                                      | 1  |
| <b>2. Mein Weg zur Ausbildung zum systemischen Coach</b> .....                                  | 2  |
| 3.1 Coaching zwischen Beratung und Hilfe zur Selbsthilfe .....                                  | 3  |
| 3.2 Der systemische Blick auf Menschen und ihre Lebenswelten .....                              | 4  |
| 3.3 Begleiten, ohne den Weg vorzugeben – die systemische Haltung .....                          | 4  |
| <b>4. Meine persönliche und professionelle Entwicklung und der Transfer in die Praxis</b> ..... | 6  |
| 4.1 Zentrale persönliche und professionelle Lernerfahrungen .....                               | 6  |
| 4.2 Praxistransfer anhand eines Online-Coachings.....                                           | 7  |
| 4.3 Übertragung auf meine weitere Arbeit mit den Stipendiatinnen .....                          | 8  |
| <b>5. Fazit und Ausblick</b> .....                                                              | 9  |
| <b>Literaturverzeichnis</b> .....                                                               | 11 |

## 1. Einleitung

Menschen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu begleiten, ist seit Beginn meines beruflichen Weges ein wichtiger Bestandteil meiner Arbeit. Als Pädagogin und Erwachsenenbildnerin war ich zunächst in der internationalen Personal- und Führungskräfteentwicklung tätig. Heute begleite ich im Rahmen eines langfristigen Förder- und Stipendienprogramms Schülerinnen, Studentinnen und Auszubildende im IT-Umfeld. Sie befinden sich in Lebensphasen, die von Orientierung, Veränderungen und wichtigen Entscheidungen geprägt sind.

In Gesprächen vertrauen mir die Stipendiatinnen immer wieder persönliche Unsicherheiten und Herausforderungen an. Dabei wurde mir zunehmend bewusst, dass meine pädagogische Ausbildung, meine beruflichen Erfahrungen und meine Empathie zwar eine wichtige Grundlage bilden, mir jedoch ein fundierter Rahmen für eine vertiefte und professionelle Begleitung fehlte. Häufig war ich unsicher, ob ich beraten, eine Lösung vorgeben oder eine weiterführende Reflexion anstoßen sollte. Gleichzeitig wollte ich die jungen Frauen nicht vorschnell mit eigenen Lösungen unterstützen, sondern einen Raum schaffen, in dem sie ihre Situation betrachten, Ressourcen erkennen und selbst passende Handlungsmöglichkeiten entwickeln können.

Aus diesem Wunsch heraus entschied ich mich für eine berufsbegleitende Ausbildung zum systemischen Coach. Der systemische Ansatz erschien mir besonders passend, da er Menschen nicht losgelöst von ihrem Umfeld betrachtet, sondern ihre sozialen, familiären, beruflichen und gesellschaftlichen Bezüge einbezieht. Die Ausbildung stellt für mich deshalb nicht nur eine methodische Erweiterung meiner beruflichen Tätigkeit dar. Sie regt mich zugleich dazu an, meine eigene Haltung, meine Werte, Reaktionsmuster und Grenzen zu reflektieren. Meine persönliche Entwicklung ist somit eng mit meiner professionellen Entwicklung verbunden.

Die vorliegende Arbeit geht daher der folgenden Frage nach:

**Wie verändert die Ausbildung zum systemischen Coach mein persönliches und professionelles Selbstverständnis, und wie lassen sich die daraus gewonnenen Haltungen und Kompetenzen auf die Begleitung von Stipendiatinnen in einem langfristigen Förderprogramm übertragen?**

Ziel der Arbeit ist es, meinen Entwicklungsweg vom pädagogischen und beratenden Handeln hin zu einer systemisch geprägten Prozessbegleitung zu reflektieren. Dabei wird betrachtet, wie sich mein Verständnis von hilfreicher Begleitung, meine Rolle gegenüber den Stipendiatinnen und mein Umgang mit dem Anspruch, Antworten und Lösungen bereithalten zu müssen, durch die Ausbildung verändert haben. Im Mittelpunkt stehen die systemische Haltung, das Vertrauen in die Ressourcen und die Eigenverantwortung des Gegenübers sowie die Unterscheidung zwischen Beratung und Coaching. Anhand eines anonymisierten Online-Coachings wird der

Praxistransfer exemplarisch aufgezeigt. Zudem werden Chancen und Grenzen eines freiwilligen Coachingangebots im Förderprogramm betrachtet.

## **2. Mein Weg zur Ausbildung zum systemischen Coach**

Nach meinem Studium der Pädagogik und Erwachsenenbildung war ich zunächst in der internationalen Personal- und Führungskräfteentwicklung tätig. Dort begleitete ich Weiterbildungsangebote, Onboarding-Prozesse und Entwicklungsprogramme und moderierte Veranstaltungen und Workshops. Diese Form der Begleitung war jedoch meist an konkrete Maßnahmen und begrenzte Zeiträume gebunden. Mein Aufgabenbereich war zudem stark organisatorisch, koordinierend und strukturell geprägt, sodass wenig Raum für persönliche Fragestellungen und längerfristige Entwicklungsprozesse blieb.

Seit zwei Jahren arbeite ich als Spezialistin für Stiftungsprogramme und trage gemeinsam mit einer Kollegin die Hauptverantwortung für das Stipendienprogramm „female upgreat“. In meiner Zielgruppe begleite ich derzeit rund 70 Schülerinnen, Studentinnen und Auszubildende, die sich für das IT-Umfeld interessieren oder bereits einen entsprechenden Ausbildungs- oder Studienweg eingeschlagen haben. Gemeinsam gestalten wir Veranstaltungen, Workshops, virtuelle Expertinnen-Sessions und Gespräche mit Rollenvorbildern. Ziel ist es, die Stipendiatinnen fachlich und persönlich zu stärken, ihnen Orientierung zu geben und sie bei der Gestaltung ihrer Zukunft im IT-Umfeld zu unterstützen. Ergänzt wird das Programm durch individuelle Begleitung und den Zugang zu einem Netzwerk.

Gleichzeitig sind wir erste Ansprechpartnerinnen bei Fragen, Unsicherheiten und konkreten Herausforderungen. Viele der jungen Frauen befinden sich in wichtigen Übergangs- und Entscheidungsphasen. Dabei geht es beispielsweise um die Wahl zwischen Ausbildung und Studium, den Berufseinstieg, die eigene Positionierung im Arbeitsumfeld oder den Umgang mit den Anforderungen des Alltags. Durch die langfristige Ausrichtung des Programms können wir sie über verschiedene Bildungs- und Ausbildungsphasen hinweg begleiten.

In digitalen Reflexionsrunden und persönlichen Gesprächen erlebe ich häufig, dass die Stipendiatinnen klare Antworten und konkrete Lösungen von uns erwarten. So wünschen sie sich beispielsweise eine eindeutige Empfehlung dazu, welcher Weg nach der Schule zu ihnen passt oder welche Vertiefung im Studium sinnvoll ist. Dadurch entstand bei mir teilweise der Druck, auf jede Frage eine passende Antwort geben und Orientierung schaffen zu müssen. Viele Anliegen sind jedoch komplex, persönlich oder liegen außerhalb meiner fachlichen Expertise. Zudem möchte ich den Stipendiatinnen ihre Entscheidungen nicht abnehmen. Eine Lösung, die aus meiner Sicht sinnvoll erscheint, muss nicht zu den Werten, Bedürfnissen und Lebensbedingungen der jeweiligen Person passen.

Daraus entwickelte sich mein Wunsch, im Programm nicht nur als Organisatorin und Vermittlerin von Informationen wahrgenommen zu werden, sondern auch als verlässliche Begleiterin für persönliche und berufliche Fragestellungen. Gerade durch die langfristige Förderung besteht die Chance, vertrauensvolle Beziehungen

aufzubauen. Gleichzeitig möchte ich diese Nähe professionell gestalten und klar von einer freundschaftlichen Rolle abgrenzen.

In Gesprächen war ich jedoch häufig unsicher, ob ich beraten, einen Lösungsvorschlag geben oder weiter nachfragen sollte. Ebenso wusste ich nicht immer, ob eine vertiefte Perspektiverweiterung und Lösungsfindung überhaupt gewünscht war und ob es zu meiner Rolle gehörte, diese anzustoßen. Besonders bei komplexen oder persönlichen Themen fehlten mir passende Fragen und ein strukturierter Rahmen. Teilweise verwies ich die Stipendiatinnen deshalb an meine Kolleginnen, die bereits eine Coachinausbildung absolviert hatten. Ihre Erfahrungen und der Austausch mit einer ebenfalls ausgebildeten Freundin bestärkten mich darin, selbst eine solche Ausbildung zu beginnen.

Mit der Ausbildung wollte ich lernen, Gespräche strukturierter und authentisch zu führen, bewusster zuzuhören und die Selbstreflexion der Stipendiatinnen anzuregen. Zugleich wollte ich meine eigenen Werte und Reaktionsmuster besser verstehen, um die jungen Frauen sicherer begleiten zu können, ohne ihnen ihren Weg vorzugeben.

### **3. Systemisches Coaching als Grundlage meiner Begleitung**

#### **3.1 Coaching zwischen Beratung und Hilfe zur Selbsthilfe**

Systemisches Coaching verstehe ich als einen zielgerichteten Reflexions- und Entwicklungsprozess, in dem Menschen dabei unterstützt werden, eigene Lösungen für persönliche oder berufliche Fragestellungen zu entwickeln. Sonja Radatz beschreibt die Rollenverteilung im Coaching so, dass „der Coach für die passenden Fragen, hilfreichen Zusammenfassungen und die Einhaltung des Ablaufs verantwortlich ist“ und der Coachee eigenständige Lösungen findet (Radatz, 2000, S. 85). Der Coach trägt demnach die Verantwortung für die Gestaltung des Prozesses, während die Verantwortung für die Lösung und deren Umsetzung beim Coachee verbleibt. Für mich entspricht dies dem Gedanken der Hilfe zur Selbsthilfe. Meine Aufgabe ist nicht, einer Stipendiatin die richtige Antwort zu geben, sondern einen geschützten Raum zu schaffen, in dem sie ihre Situation reflektieren, vorhandene Ressourcen erkennen und eigene Handlungsmöglichkeiten entwickeln kann. Die Ziele des Coachings werden dabei von der Klientin bestimmt. Systemisches Coaching knüpft an ihrem Handlungspotenzial an, stärkt ihre Selbstorganisationsfähigkeit und unterstützt sie dabei, neue Möglichkeiten zu erschließen (vgl. DGSF, o. J.-b).

Darin liegt für mich ein wesentlicher Unterschied zur Beratung. In einer Beratung bringe ich Fach- oder Erfahrungswissen ein und kann Informationen, Einschätzungen oder konkrete Empfehlungen geben. Im Coaching ist dagegen die Klientin die Expertin für ihr eigenes Leben. Sie kennt ihre Erfahrungen, Werte, Beziehungen und Lebensbedingungen besser als ich. Ich stelle meine Prozesskompetenz zur Verfügung, ohne die inhaltliche Lösung vorzugeben. Die Übergänge zwischen Beratung und Coaching können in meiner Arbeit fließend sein. Umso wichtiger ist es, zu Beginn eines Gesprächs transparent zu klären, welche Form der Unterstützung die Stipendiatin benötigt und in welcher Rolle ich ihr begegne.

### 3.2 Der systemische Blick auf Menschen und ihre Lebenswelten

Der systemische Ansatz betrachtet Menschen nicht isoliert, sondern als Teil verschiedener sozialer Systeme. Dazu können etwa die Familie, der Freundeskreis, die Schule, die Hochschule, das berufliche Umfeld oder eine Organisation gehören. Menschen sind gleichzeitig Teil mehrerer Systeme, die sich überschneiden und wechselseitig beeinflussen.

Die Entwicklung des systemischen Ansatzes ist eng mit der Familientherapie verbunden. Seit den 1950er-Jahren wurde der Blick zunehmend von der einzelnen Person auf ihre Beziehungen und sozialen Kontexte erweitert. Ein Problem wird aus systemischer Perspektive daher nicht allein als Eigenschaft eines Menschen verstanden. Es wird ebenso danach gefragt, in welchem Zusammenhang es auftritt, wie die Beteiligten es wahrnehmen und welche Wechselwirkungen zu seiner Aufrechterhaltung beitragen (vgl. Systemische Gesellschaft, 2016, S. 9–10).

Soziale Systeme sind komplex und in ständiger Bewegung. Veränderungen eines Elements können Auswirkungen auf andere Teile des Systems haben, ohne dass diese vollständig vorhersehbar oder steuerbar sind. Ein einfaches Ursache-Wirkungs-Denken greift deshalb häufig zu kurz. Im Coaching sollten neben der einzelnen Person auch die Beziehungen, Erwartungen und Rahmenbedingungen berücksichtigt werden, die mit ihrem Anliegen zusammenhängen. Die DGSF hebt hervor, dass persönliche Entscheidungen eng mit dem sozialen und organisationalen Umfeld verbunden sein können und mögliche Auswirkungen auf das berufliche und familiäre System reflektiert werden sollten (vgl. DGSF, o. J.-b).

Dieser Gedanke ist für meine Arbeit mit den Stipendiatinnen besonders relevant. Entscheidungen über Ausbildung, Studium oder Beruf werden häufig durch familiäre Erwartungen, Beziehungen im Arbeitsumfeld, finanzielle Bedingungen und persönliche Vorstellungen von Erfolg oder Scheitern beeinflusst. Der systemische Blick hilft mir, ein Anliegen nicht auf zwei scheinbar eindeutige Möglichkeiten zu reduzieren. Stattdessen können die unterschiedlichen Personen, Beziehungen, Erfahrungen und Überzeugungen betrachtet werden, die auf eine Entscheidung einwirken. Dadurch wird zugleich deutlich, weshalb ich den richtigen Weg für eine Stipendiatin nicht kennen kann. Ich kann ihre Lebenswelt und die für sie bedeutsamen Systeme niemals so umfassend kennen wie sie selbst.

### 3.3 Begleiten, ohne den Weg vorzugeben – die systemische Haltung

„Der Kern systemischen Arbeitens ist die systemische Grundhaltung“ (Systemische Gesellschaft, 2016, S. 11). Diese Haltung nimmt Menschen in ihren Systemzusammenhängen wahr und strebt eine kooperative und gleichberechtigte Beziehung an. Sie ist von Respekt, Interesse, Unvoreingenommenheit und der Wertschätzung bisheriger Lebensstrategien und Verhaltensweisen geprägt (vgl. Systemische Gesellschaft, 2016, S. 11).

Für mich lässt sich diese Haltung besonders gut mit den drei Begriffen **Kontakt, Haltung und Demut** beschreiben. Kontakt bedeutet, in einem Gespräch anwesend,

offen und zugewandt zu sein. Dazu gehört, aktiv zuzuhören, ehrliches Interesse zu zeigen und nicht bereits während des Gesprächs über eine vermeintlich passende Antwort nachzudenken.

Haltung bedeutet für mich, nicht von meiner Wahrnehmung auf die Lebenswelt der Klientin zu schließen. Das Insel-Modell aus meiner Ausbildung bietet dafür ein hilfreiches Bild: Jeder Mensch betrachtet die Welt von seiner eigenen Insel aus, die durch individuelle Erfahrungen, Werte, Gefühle und Beziehungen geprägt ist. Im Coaching geht es nicht darum, die Insel meines Gegenübers von meiner eigenen aus zu bewerten, sondern sie gemeinsam mit der Klientin neugierig zu erkunden.

Demut zeigt sich in der Haltung des Nicht-Wissens. Klientinnen werden als Expertinnen für ihr eigenes Leben betrachtet. Das bedeutet für mich, nicht davon auszugehen, ihre Erfahrungen vollständig zu verstehen oder die passende Lösung bereits zu kennen. Meine Aufgabe ist es vielmehr, ihre Sichtweise gemeinsam mit ihr zu erkunden und einen Prozess zu gestalten, in dem neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten entstehen können (vgl. DGSF, o. J.-a).

Etwas nicht zu wissen, empfinde ich dadurch nicht mehr automatisch als Zeichen fehlender Kompetenz. Ich muss nicht für jedes Anliegen eine Antwort bereithalten. Meine Kompetenz zeigt sich vielmehr darin, aufmerksam zuzuhören, hilfreiche Fragen zu stellen, Wahrnehmungen anzubieten und den Prozess am vereinbarten Ziel auszurichten.

Zu einer verantwortungsvollen systemischen Haltung gehört für mich auch Selbstfürsorge. Ich halte es für wichtig, meine eigenen Belastungsgrenzen wahrzunehmen und ehrlich zu prüfen, ob ich einer Klientin körperlich und emotional aufmerksam zur Verfügung stehen kann. Wenn es mir gesundheitlich nicht gut geht oder mich ein Thema zu stark berührt, muss ich dies ernst nehmen und gegebenenfalls eine Pause einlegen, einen Termin verschieben oder eine Sitzung vorzeitig beenden. Dabei geht es nicht darum, meine Empfindungen zum Thema der Klientin zu machen, sondern Verantwortung dafür zu übernehmen, ob ich den vereinbarten Coachingrahmen weiterhin gewährleisten kann. Bei Bedarf gehört für mich auch dazu, den Prozess im kollegialen Austausch zu reflektieren.

Begleiten, ohne den Weg vorzugeben bedeutet für mich somit nicht, passiv zu bleiben. Es bedeutet, einen sicheren und strukturierten Prozess zu gestalten, Fragen zu stellen, Zusammenhänge sichtbar zu machen und neue Perspektiven zu eröffnen. Welcher Weg daraus entsteht, entscheidet jedoch die Stipendiatin, die ihn anschließend auch gehen wird.

## **4. Meine persönliche und professionelle Entwicklung und der Transfer in die Praxis**

### **4.1 Zentrale persönliche und professionelle Lernerfahrungen**

Eine meiner wichtigsten Erkenntnisse aus der Ausbildung ist, dass gute Begleitung nicht mit einer schnellen Antwort beginnt, sondern mit der Klärung dessen, was mein Gegenüber tatsächlich benötigt. Zu Beginn eines Gesprächs möchte ich deshalb erfragen, welche Erwartungen bestehen, welches Ziel verfolgt wird und ob eine Beratung oder eine vertiefte Reflexion gewünscht ist. „Auftragsklärung schafft eine für alle erkennbare Transparenz, wodurch die Möglichkeiten und Grenzen der Zusammenarbeit deutlich werden. Sie geschieht in einem Rahmen, der von der Nicht-Instruierbarkeit von Menschen in ihren Haltungen und ihrem Denken ausgeht“ (DGSF, o. J.-a). Dadurch kann ein gemeinsamer Auftrag entstehen.

Vor der Ausbildung hatte ich häufig den Anspruch, unmittelbar hilfreich sein und eine passende Lösung anbieten zu müssen. Heute verstehe ich meine Rolle stärker als die einer Prozessbegleiterin. Meine Aufgabe ist es, aufmerksam zuzuhören, passende Fragen zu stellen und der Stipendiatin Zeit für ihre eigenen Gedanken zu geben. Dazu gehört auch, Stille auszuhalten und nicht vorschnell mit eigenen Ideen oder Bewertungen zu reagieren.

Die systemische Haltung hat mir dabei eine wichtige Orientierung gegeben. Das Bewusstsein, dass meine Sichtweise nur eine mögliche Perspektive darstellt, erleichtert es mir, eigene Bewertungen zurückzustellen und die Lebenswirklichkeit der Stipendiatin neugierig zu erkunden. Statt Lösungen für sie zu entwickeln, möchte ich ihre Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten sichtbar machen. Diese können sich in früheren Erfahrungen, persönlichen Fähigkeiten, Beziehungen oder bereits bewältigten Herausforderungen zeigen. Lösungsorientierung bedeutet für mich nicht, Schwierigkeiten kleinzureden, sondern den Blick um das zu erweitern, was bereits funktioniert und für weitere Schritte genutzt werden kann.

Die Ausbildung hat mir außerdem gezeigt, welche Bedeutung Sprache und Authentizität im Coaching haben. Durch das Aussprechen und Ordnen von Gedanken können Zusammenhänge sichtbar werden, die zuvor wenig bewusst waren. Gleichzeitig gibt es nicht die eine richtige Art, Coach zu sein. Methoden geben Orientierung, müssen jedoch zur Situation und zur eigenen Persönlichkeit passen. Ich möchte deshalb keine Coachingrolle spielen, sondern ehrlich, klar und professionell in Kontakt treten.

Heute fällt es mir leichter, zuzuhören, Raum zu geben und meinen Lösungsimpuls zurückzuhalten. Ein wichtiges Entwicklungsfeld bleibt jedoch das Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten. Noch bin ich teilweise unsicher, ob ich für jedes Anliegen die passende Frage oder Methode finde. Zunehmend erkenne ich aber, dass ein hilfreiches Coaching nicht davon abhängt, jederzeit die perfekte Intervention bereitzuhalten. Entscheidend sind ein tragfähiger Kontakt, eine reflektierte Haltung und die Bereitschaft, gemeinsam mit der Klientin zu prüfen, ob das Vorgehen noch dem vereinbarten Ziel dient. Ebenso gehört es zu meiner Entwicklung, meine eigenen

Grenzen wahrzunehmen und mitzufühlen, ohne die Gefühle und die Verantwortung meines Gegenübers zu übernehmen.

#### **4.2 Praxistransfer anhand eines Online-Coachings**

Ein erster konkreter Praxistransfer erfolgte in einem freiwilligen digitalen Übungscoaching mit einer Stipendiatin. Sie beschäftigte die Frage, ob sie nach Abschluss ihres dualen Studiums in ihrem bisherigen Unternehmen bleiben oder sich beruflich neu orientieren sollte. Da sie ihre Situation zunächst als Entscheidung zwischen „Bleiben“ und „Gehen“ wahrnahm, entschied ich mich für das Tetralemma.

Das Tetralemma ist eine systemische Methode zur Bearbeitung von Entscheidungs- und Konfliktsituationen, in denen eine reine Entweder-oder-Betrachtung nicht weiterführt. Die beiden ursprünglichen Möglichkeiten „Das Eine“ und „Das Andere“ werden um die Positionen „Beides“ und „Keines von beidem“ ergänzt. Häufig kommt eine fünfte Position hinzu, die einen übergeordneten Blick auf das gesamte Entscheidungsfeld ermöglicht. In meiner Ausbildung wurde diese als „All dies nicht und selbst das nicht“ bezeichnet. Ziel der Methode ist nicht, möglichst schnell eine Entscheidung herbeizuführen, sondern Ambivalenzen sichtbar zu machen und neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen. Die Positionen werden räumlich angeordnet und nacheinander eingenommen. Auf jeder Position wird erkundet, welche Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Bilder oder neuen Einsichten entstehen (vgl. BSG Bildungsinstitut für Soziales und Gesundheit, 2026).

Da das Coaching online stattfand, stellte ich die fünf Positionen durch virtuelle Karten dar. Die Stipendiatin nahm sie nacheinander ein und beschrieb, angeleitet durch meine Fragen, welche Wahrnehmungen sich jeweils zeigten. Trotz des digitalen Settings waren deutliche emotionale und körperliche Reaktionen erkennbar. Bei der Position „Das Eine“ begann sie zu weinen, wirkte zusammengesunken und beschrieb einen Kloß im Hals. Auch die Position „Beides“ bewegte sie stark. Sie atmete schwer, weinte und nahm ein Spannungsgefühl in der Brust sowie einen „Nebel im Kopf“ wahr. Gleichzeitig entstand bei ihr der Gedanke, dass es möglicherweise nicht ausschließlich um ein Bleiben oder Gehen ging und sie die Entscheidung zu diesem Zeitpunkt noch nicht abschließend treffen musste.

Mit der Position „All dies nicht und selbst das nicht“ konnte sie sich zunächst nur schwer verbinden. Obwohl keine deutlichen körperlichen Reaktionen sichtbar waren, formulierte sie hier eine zentrale Erkenntnis, die sie zugleich als Ergebnis der gesamten Arbeit mit der Methode beschrieb: Sie spürte keine Angst vor der Entscheidung, sondern vor allem Unsicherheit. Diese Unterscheidung half ihr, die Situation neu zu bewerten und sich zuzutrauen, trotz der verbleibenden Unsicherheit eine mutige Entscheidung zu treffen.

Für mich zeigte das Gespräch, dass auch in einem digitalen Setting ein intensiver Kontakt entstehen und emotionale sowie körperliche Reaktionen wahrgenommen werden können. Gleichzeitig wurde mir deutlich, dass ich eine für die Klientin neue Methode künftig zu Beginn genauer erklären sollte. Dadurch weiß sie, was sie im

Verlauf erwartet und worauf sie sich einlässt. Zugleich kann sie bewusst entscheiden und jederzeit äußern, wenn sie sich auf eine einzelne Position oder die Methode insgesamt nicht einlassen möchte.

Als anspruchsvoll erlebte ich außerdem die Steuerung des Tempos. Im digitalen Raum fiel es mir schwerer einzuschätzen, wann ein Wechsel zur nächsten Position passend war, wie lange wir auf einer Position verweilen sollten und welches Vorgehen sich für die Klientin stimmig anfühlte. Auch die Wahrnehmung und Einordnung ihrer Reaktionen war für mich herausfordernder als in einem Coaching in Präsenz, da ich eine größere Distanz erlebte.

Die Rückmeldung der Stipendiatin war positiv. Als wichtigste Erkenntnis nahm sie mit, dass nicht die Entscheidung selbst das eigentliche Problem darstellte, sondern der Prozess, die eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse besser zu verstehen. Für mich machte das Coaching konkret sichtbar, was „Begleiten, ohne den Weg vorzugeben“ bedeutet. Ich musste ihr weder zum Bleiben noch zum Gehen raten, sondern konnte einen strukturierten Reflexionsraum gestalten, in dem sie ihre eigenen Wahrnehmungen und Handlungsmöglichkeiten erkundete. Die Entscheidung blieb bei ihr, während ich die Verantwortung für die Gestaltung des Prozesses übernahm.

#### **4.3 Übertragung auf meine weitere Arbeit mit den Stipendiatinnen**

Die Erkenntnisse aus der Ausbildung und dem ersten Coaching möchte ich schrittweise in meine Arbeit im Förderprogramm übertragen. Coaching soll dabei als freiwilliges Zusatzangebot neben meiner bisherigen beratenden und organisatorischen Tätigkeit bestehen. Zu Beginn eines Gesprächs möchte ich künftig transparent fragen, ob sich die Stipendiatin einen konkreten Tipp oder eine fachliche Einschätzung wünscht oder ob sie ein Anliegen ausführlicher betrachten und eine eigene Lösung entwickeln möchte.

Vor einem Coaching müssen die Rahmenbedingungen klar sein. Dazu gehören das Ziel des Gesprächs, die Abgrenzung zu Beratung und Therapie sowie die Vertraulichkeit der besprochenen Inhalte. Ebenso soll deutlich werden, dass die Nutzung oder Nichtnutzung des Angebots keinen Einfluss auf die Förderung hat. Diese Klarheit ist besonders wichtig, da ich den Stipendiatinnen sowohl als Programmmanagerin als auch als Coach begegne.

Da die Stipendiatinnen über ganz Deutschland verteilt leben, werden die Gespräche überwiegend digital stattfinden. Thema, Dauer und organisatorischer Rahmen können vorab geklärt werden. Zu Beginn der Sitzung möchte ich zudem sicherstellen, dass die Stipendiatin ungestört sprechen kann und sich mit dem digitalen Setting wohlfühlt. Die Erfahrung mit dem Tetralemma hat mir gezeigt, dass auch online ein intensiver Reflexionsprozess möglich ist. Gleichzeitig erfordert das digitale Format eine besonders aufmerksame Wahrnehmung von Mimik, Körperhaltung und Veränderungen in der Stimme.

Für die häufig auftretenden Entscheidungs- und Orientierungsthemen können Methoden zur Arbeit mit Ambivalenzen und unterschiedlichen Perspektiven hilfreich sein. Entscheidend ist jedoch nicht die Anzahl der eingesetzten Methoden, sondern ihre Passung zum Anliegen. Systemische Fragen, Ressourcenarbeit und Perspektivwechsel sollen die Stipendiatinnen dabei unterstützen, eigene Handlungsmöglichkeiten zu erkennen.

Das Coachingangebot kann das bestehende Gruppen- und Beratungsprogramm um eine individuelle Form der Begleitung ergänzen. Während Workshops und Veranstaltungen übergreifende Themen aufgreifen, bietet ein Einzelcoaching Raum für persönliche Anliegen. Wiederkehrende Fragestellungen können zugleich Hinweise für zukünftige Programminhalte geben, sofern sie ausschließlich anonymisiert und ohne Rückschluss auf einzelne Stipendiatinnen betrachtet werden.

Grenzen ergeben sich insbesondere aus meiner Doppelrolle und den verfügbaren zeitlichen Ressourcen. Eine regelmäßige Einzelbegleitung aller rund 70 Stipendiatinnen ist neben dem Programmmanagement nicht möglich. Das Angebot benötigt deshalb eine realistische Anzahl verfügbarer Termine. Noch ist zudem offen, wie es angenommen wird, da viele Stipendiatinnen bislang vermutlich wenig Erfahrung mit Coaching haben. Umso wichtiger ist es, das Format verständlich und niedrigschwellig vorzustellen.

Der Transfer in die Praxis besteht für mich somit nicht allein in der Anwendung neuer Methoden. Entscheidend ist die Veränderung meiner Haltung: Ich kläre bewusster, welche Unterstützung gewünscht ist, höre aufmerksamer zu und stelle meine eigenen Lösungsimpulse stärker zurück. Damit beeinflusst die Ausbildung sowohl mein persönliches und professionelles Selbstverständnis als auch die Art, wie ich die Stipendiatinnen begleite. Ich muss ihren Weg nicht kennen, um ihnen einen hilfreichen Raum für die Entwicklung eigener Wege anbieten zu können.

## **5. Fazit und Ausblick**

Die vorliegende Arbeit ging der Frage nach, wie die Ausbildung zum systemischen Coach mein persönliches und professionelles Selbstverständnis verändert und wie sich die gewonnenen Haltungen und Kompetenzen auf die Begleitung von Stipendiatinnen übertragen lassen. Dabei wurde deutlich, dass die Ausbildung für mich weit mehr als eine Erweiterung meines Methodenwissens darstellt. Sie hat vor allem mein Verständnis davon verändert, was eine hilfreiche und verantwortungsvolle Begleitung ausmacht.

Vor der Ausbildung hatte ich häufig den Anspruch, möglichst schnell eine passende Antwort oder Lösung anbieten zu müssen. Gleichzeitig war ich unsicher, ob eine vertiefte Reflexion gewünscht war und ob es zu meiner Rolle gehörte, diese anzustoßen. Heute erscheint es mir besonders wichtig, zunächst transparent zu klären, welche Unterstützung eine Stipendiatin benötigt. Dabei kann es sich um eine fachliche Einschätzung, einen konkreten Rat oder einen Coachingprozess handeln, in dem sie eigene Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten entwickelt.

Die systemische Haltung hat mir dabei geholfen, eigene Bewertungen und Lösungsimpulse stärker zurückzustellen und darauf zu vertrauen, dass die Stipendiatinnen Expertinnen für ihre eigene Lebenswelt sind. Meine Verantwortung besteht darin, einen klaren und geschützten Prozess zu gestalten, aufmerksam zuzuhören, hilfreiche Fragen zu stellen und Ressourcen sichtbar zu machen. Die Entscheidung und ihre Umsetzung bleiben bei der Stipendiatin. Auch mein persönliches Selbstverständnis hat sich durch die Ausbildung verändert. Ich habe erfahren, wie wertvoll es ist, zunächst aufmerksam zuzuhören und die Lebenswelt des Gegenübers mithilfe von Fragen gemeinsam zu erkunden. Dadurch kann ich Beweggründe, Erfahrungen und Zusammenhänge besser verstehen, anstatt vorschnell zu bewerten oder einer Person eine bestimmte Erklärung zuzuschreiben. Diese Haltung ermöglicht mir tiefere und offenere Gespräche – nicht nur im beruflichen, sondern auch im privaten Kontext. Sie hilft mir, neugieriger zu bleiben, weniger schnell einen „Stempel“ aufzudrücken und meinem Gegenüber mit mehr Geduld und Offenheit zu begegnen.

Das exemplarische Online-Coaching zeigte, wie sich diese Haltung praktisch umsetzen lässt. Mithilfe des Tetralemmas konnte eine zunächst auf „Bleiben oder Gehen“ begrenzte Entscheidung um weitere Perspektiven erweitert werden. Die zentrale Erkenntnis der Stipendiatin war, dass sie keine Angst vor der Entscheidung empfand, sondern vor allem Unsicherheit. Dadurch konnte sie sich eher zutrauen, trotz dieser Unsicherheit eine mutige Entscheidung zu treffen. Für mich wurde sichtbar, dass ich einen intensiven Reflexionsprozess auch online begleiten kann, ohne eine Lösung vorzugeben. Zugleich nehme ich als Lernfeld mit, neue Methoden künftig verständlicher einzuführen und weiter Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

Für das Förderprogramm eröffnet die Ausbildung die Möglichkeit, das bestehende Gruppen- und Beratungsangebot, um freiwillige Einzelcoachings zu ergänzen. Voraussetzung dafür sind eine klare Rollen- und Auftragsklärung, Vertraulichkeit sowie eine konsequente Abgrenzung meiner Rolle als Coach von meiner Tätigkeit als Programmmanagerin. Ebenso müssen die verfügbaren zeitlichen Ressourcen, die Besonderheiten digitaler Gespräche und die Grenzen des Coachings berücksichtigt werden.

Zusammenfassend bedeutet **Begleiten, ohne den Weg vorzugeben** für mich heute, präsent und authentisch zu sein, einen verlässlichen Prozess zu gestalten und darauf zu vertrauen, dass die Stipendiatinnen ihre eigenen Antworten entwickeln können. Die Ausbildung bildet dafür eine wichtige Grundlage. Meine Entwicklung als Coach ist damit jedoch nicht abgeschlossen, sondern wird sich durch weitere praktische Erfahrungen, Selbstreflexion und kollegialen Austausch fortsetzen.

## Literaturverzeichnis

**BSG Bildungsinstitut für Soziales und Gesundheit (2026):** *Tetralemma – Entscheidungsdilemmata systemisch klären*. URL: <https://www.e-learning-bsg.de/tetralemma-systemische-methoden-erklaert/> (Stand: 24.07.2026).

**Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGSF) (o. J.-a):** „*Alles systemisch?*“ – Systemische BeraterInnen und TherapeutInnen positionieren sich. URL: <https://dgsf.org/presse/stellungnahmen-1/alles-systemisch-systemische-beraterinnen-und-therapeutinnen-positionieren-sich> (Stand: 23.07.2026).

**Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGSF) (o. J.-b):** *Systemisches Coaching*. URL: [https://dgsf.org/service/was-heisst-systemisch/systemische\\_coaching.htm?utm](https://dgsf.org/service/was-heisst-systemisch/systemische_coaching.htm?utm) (Stand: 23.07.2026).

**Radatz, S. (2000):** *Beratung ohne Ratschlag. Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen*. Wien: Verlag Systemisches Management.

**Systemische Gesellschaft e. V. (2016):** *Der systemische Ansatz und seine Praxisfelder*. Berlin: Systemische Gesellschaft e. V. URL: [https://systemische-gesellschaft.de/wp-content/uploads/2021/10/SG\\_Systemischer-Ansatz-und-seine-Praxisfelder.pdf?utm](https://systemische-gesellschaft.de/wp-content/uploads/2021/10/SG_Systemischer-Ansatz-und-seine-Praxisfelder.pdf?utm) (Stand: 23.07.2026).