

Hypnosystemisches Coaching

Was ist hypnosystemisches Coaching und welche Bedeutung haben unbewusste Prozesse im hypnosystemischen Coaching für nachhaltige Veränderungsprozesse.

Daniela Fischer

Abschlussarbeit | Ausbildung zum systemischen Coach

Ausbildungsakademie | InKonstellation, Köln

Datum | 10.07.2026

Inhaltsverzeichnis

Einführende Worte	3
Was ist Hypnosystemik?.....	3
Der systemische und der hypnosystemische Ansatz im Coaching.....	3
Der systemische Ansatz.....	3
Der hypnosystemische Ansatz.....	3
Das Unterbewusstsein im hypnosystemischen Kontext	4
Eine Begriffsbestimmung	4
Unser Unterbewusstsein als ein Speicher von Erlebnissen	4
Unser Unterbewusstsein als ein Speicher von Ressourcen	5
Unser Unterbewusstsein als ein Speicher von automatisierten Verhaltensmustern ...	5
Die hypnosystemische Arbeit.....	6
Vorgehensweisen im hypnosystemischen Coaching	6
Wichtige Grundlagen im hypnosystemischen Coaching.....	6
Heimat- und Beratungssystem.....	6
Kooperation von Klienten und Coach	6
Pacing, Utilisation, Imagination und Tranceinduktion	7
Praxisbeispiel zur Verdeutlichung von Pacing, Utilisation, Imagination und Tranceinduktion.....	8
Die Haltung des Coaches im hypnosystemischen Coaching	11
Literatur- und Quellenverzeichnis	12
Literatur	12
Internetquellen	12
Podcasts	12

Einführende Worte

Menschliches Handeln erfolgt häufig nicht ausschließlich aus bewussten Entscheidungen heraus. Unser Denken, Handeln, Fühlen und Verhalten wird maßgeblich von unbewussten Erfahrungen, Erlebnissen, Überzeugungen und Beziehungsmustern beeinflusst. Im Coaching zeigt sich dies beispielsweise darin, dass Klienten trotz klar formulierter Ziele immer wieder in dieselben Verhaltensmuster zurückfallen oder inneren Blockaden gegenüberstehen.

Ziel dieser Arbeit ist es, hypnosystemisches Coaching und die Bedeutung des Unterbewusstseins im hypnosystemischen Coaching darzustellen und aufzuzeigen, wie unbewusste Prozesse gezielt für Entwicklungs- und Veränderungsprozesse genutzt werden können.

Hinweis zur Sprachverwendung: Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen wie „Klient“ oder „Coach“ beziehen sich ausdrücklich auf alle Geschlechter gleichermaßen.

Was ist Hypnosystemik?

Der systemische und der hypnosystemische Ansatz im Coaching

Der systemische Ansatz

Im systemischen Ansatz wird der Klient nicht isoliert betrachtet, sondern als Teil vieler verschiedener, sozialer Systeme (beispielsweise als Teil der Familie, des beruflichen Umfelds, innerhalb von Freundschaften, als Teil der Gesellschaft etc.). Diese Systeme und Veränderungen in ihnen beeinflussen sich gegenseitig, im positiven wie im negativen Erleben. Somit findet das individuelle Erleben einer Situation im jeweiligen System- und Situationskontext des Klienten statt.

Im systemischen Coaching ist das Ziel, neue Perspektiven zu eröffnen, Ressourcen zu erkennen, Muster zu reflektieren und all dies zu nutzen, um Veränderungen anzustoßen. Der Klient wird zu seinem eigenen Experten, und wird vom Coach unterstützt seine individuellen, auf ihn passenden Lösungen zu finden. Diese Unterstützung erfolgt unter anderem durch die Arbeit mit Sprache, Fragetechniken, Beziehungsmustern und Zirkularität.

Der systemische Ansatz arbeitet in der Regel kognitions-orientiert, also im bewussten Denken.

Der hypnosystemische Ansatz

Die Hypnosystemik wurde in den 1980er Jahren von Gunther Schmidt entwickelt und besteht aus einem Verbund von systemisch-konstruktivistischer Therapie und der Erickson'schen Hypnotherapie. Der Hypnosystemik liegen zudem Erkenntnisse aus der Hirnforschung zugrunde, die belegen, dass das persönliche Erleben ausschließlich von innen heraus in uns autonom erzeugt wird. Im Absatz „Das Unterbewusstsein“ wird hierauf noch genauer eingegangen.

Ebenso wie im systemischen Coaching wird auch im hypnosystemischen Coaching stark mit Sprache und Sprachtechniken gearbeitet, die besonders der Fokussierung und der

Aufmerksamkeit dienen sollen. Zudem betritt man zusätzlich eine tiefere Ebene und erforscht außer Inhalten auch menschliches Erleben.

Gunther Schmidt teilt das menschliche Erleben in zwei Teilbereiche. Ein Teilbereich sind die bewusst willentlichen Prozesse, das Kognitive, wie beispielsweise Wille, Sprache, Planung und Reflexion. Dieser Teil wird auch als „Ich“ (Gunther Schmidt 2024. Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Carl-Auer Verlag GmbH) bezeichnet und sitzt im Neokortex (Großhirn). Der zweite Teilbereich sind die unwillkürlichen Prozesse, wie beispielsweise Körperempfinden, Impulse, Klänge, Stimmungen, Zugehörigkeit und Beziehungserfahrungen. Dieser Teil, zur Unterscheidung auch als „Es“ bezeichnbar, sitzt im limbischen System (Zwischenhirn). Das „Es“ reagiert schneller und stärker als das „Ich“ und ist nicht direkt, willentlich zugänglich.

Im hypnosystemischen Coaching ist das Ziel, unwillkürliche Prozesse des Klienten systematisch und zielführend durch z.B. Aufmerksamkeitsfokussierung zu entdecken und das darin enthaltene Wissen wieder zugänglich zu machen. So kann eine Kooperation zwischen dem willentlich Bewussten „Ich“ und dem unwillkürlich Unbewussten „Es“ möglich gemacht werden.

Der hypnosystemische Ansatz arbeitet nicht ausschließlich im kognitiven Bereich, sondern ebenso im Gefühl, im Körper und in der Vorstellung. Er ist also keine Technik an sich, sondern viel mehr eine Haltung des Coaches, und ein besonderer Kontakt zwischen Coach und Klient.

Das Unterbewusstsein im hypnosystemischen Kontext

Eine Begriffsbestimmung

In unserem Unterbewusstsein laufen alle mentalen Prozesse ab, die außerhalb unseres bewussten Erlebens stattfinden, und unser Denken, Fühlen und Handeln maßgeblich mit beeinflussen. Das Unterbewusstsein übernimmt unter anderem die Aufgaben der Informationsverarbeitung (Filtern von Informationen aus Sinneseindrücken), der Speicherung und des Abrufs von Erfahrungen, der Automatisierung von Handlungen (z.B. Gehen, Schreiben, Auto fahren) und der emotionalen Bewertung von Reizen.

In der Hypnosystemik versteht man das Unterbewusstsein hauptsächlich als einen Speicher von Erlebnissen, Ressourcen und automatisierten Verhaltensmustern.

Unser Unterbewusstsein als ein Speicher von Erlebnissen

Jede von uns erlebte Situation wird unbewusst als Erlebnisnetzwerk abgespeichert. Dieses Erlebnisnetzwerk entsteht, je nach erlebter Situation, aus einem Mix von verschiedenen Komponenten aus den Bereichen Körperlichkeit (beispielsweise Bewegung, Muskeltonus, Atmung, Mimik und Gestik), Emotionen (beispielsweise Angst, Freude, Traurigkeit), Kontext (beispielsweise Ort und Zeit, Räumlichkeit, Verhalten, Kommunikation) und Kognitives (beispielsweise innere Bilder, Metaphern, Selbstgespräche). Jedes Erlebnisnetzwerk ist einzigartig.

Laut Hebb'schem Gesetz, einem Lernprinzip entwickelt von Donald Hebb im Jahr 1949, verstärkt sich die synaptische Verbindung zwischen zwei Nervenzellen, wenn diese gleichzeitig

aktiv sind. Dieses Prinzip wird häufig mit der bekannten Merkhilfe „Cells that fire together, wire together“ zusammengefasst. Dies bedeutet, zu einem Erlebnisnetzwerk verweben sich die Zellen, die gleichzeitig aktiviert werden.

Ein kleines Beispiel hierzu: Angenommen ein Kind wird von einem Hund angebellt oder gar gebissen. In diesem Moment wird aus der Wahrnehmung des Hundes (Aussehen, Geräusch, evtl. Geruch), dem Gefühl (Angst, Stress), und der körperlichen Reaktion (Herzklopfen, schnellere Atmung, evtl. Schmerz) ein Erlebnisnetzwerk gebildet. Hier in diesem Fall ein negativ belegtes Erlebnisnetzwerk.

Das Hebb'sche Gesetz (Hebb, 1949) besagt weiterhin, dass Erlebnisnetzwerke jederzeit wieder aktiviert werden können, häufig ausgedrückt in der Merkhilfe „Cells that wire together, fire together“.

In unserem Beispiel mit dem Kind und der Hundebegegnung könnte dies bedeuten, dass zukünftig bereits der Anblick eines friedlichen, schlafenden Hundes ausreicht, um Angst und Stress auszulösen, obwohl objektiv und kognitiv keine Gefahr besteht.

Ableitend daraus können Erlebnisnetzwerke stabilisierend wirken, wenn sie positiv belegt sind, oder auch blockierend wirken, wenn sie negativ belegt sind.

Unser Unterbewusstsein als ein Speicher von Ressourcen

Ressourcen sind Fähigkeiten und Fertigkeiten, die einem Klienten helfen können Herausforderungen zu bewältigen. Ressourcen entstehen unter anderem als Ergebnis erlebter Erlebnisnetzwerke und werden dementsprechend abgespeichert. Sie stehen nicht jederzeit bewusst zu unserer Verfügung, können jedoch im Coaching wieder zugänglich gemacht werden.

Ein Beispiel hierzu: Ein Klient war früher sehr mutig beim Sport und Hobby. Heute erlebt er sich selbst als eher unsicher. Die Ressourcen „Mut“ und „Zuversicht“ sind nicht verschwunden, sondern unbewusst weiterhin vorhanden und momentan nicht bewusst greifbar für den Klienten.

Unser Unterbewusstsein als ein Speicher von automatisierten Verhaltensmustern

Unser Zwischenhirn automatisiert häufig wiederholte Erfahrungen, um Energie zu sparen. Dadurch entstehen Gewohnheiten und automatische Reaktionsmuster.

Ein Beispiel aus dem Alltag hierzu: Als KFZ-Fahrer muss man anfangs bewusst über Bremsen, Gas geben, Blinker setzen und Schulterblick nachdenken. Nach einiger Zeit und mit wiederholter Erfahrung laufen viele der obigen Abläufe automatisch ab.

Und noch einmal das Beispiel des Kindes mit der Hundebegegnung, die als negativ belegtes Erlebnisnetzwerk gespeichert wurde: Zukünftige Begegnungen mit Hunden werden wie die Ursprungsbegegnung mit dem Gefühl von Angst und Stress in Verbindung gebracht und als Gefahr abgespeichert. Daraus könnte sich im nächsten Schritt das automatisierte Verhaltensmuster „Vermeidung von Hundebegegnungen“ entwickeln (z.B. Wechseln der Straßenseite, sobald ein Hund entgegenkommt, Vermeidung von Wander- und Waldwegen, die häufig von Hundehaltern genutzt werden).

Aus hypnosystemischer Sicht, versucht das Unterbewusstsein hier durch das Verhaltensmuster „Vermeidung von Hundebegegnungen“ einen Schutz zu bieten. Das Verhalten ist also kein „Defekt“, sondern der beste Lösungsversuch, den das Unterbewusstsein erarbeitet hat. Die Frage des Klienten lautet deshalb nicht: „Was stimmt mit mir nicht, wenn ich einem Hund begegne?“, sondern „Wofür ist dieses Muster sinnvoll oder wovor schützt es mich?“.

Die hypnosystemische Arbeit

Zu Schwierigkeiten kann es kommen, wenn das bewusste Denken, unser „Ich“, das nicht verstandene Unwillkürliche, unser „Es“ als Defizit, Unfähigkeit, Störung oder Krankheit bewertet und beide Seiten gegeneinander arbeiten.

In der hypnosystemischen Arbeit wird versucht,

- die Funktion eines Verhaltensmusters zu verstehen und Unterschiede einzuführen, um dieses zu verändern,
- die hinter den Verhaltensmustern liegenden Schutzabsichten und Bedürfnisse zu sehen und zu würdigen,
- vorhandene Ressourcen zu aktivieren,
- neue hilfreiche Verknüpfungen und Handlungsmöglichkeiten aufzubauen,
- das Unterbewusstsein nicht zu bekämpfen, sondern als Kooperationspartner zu betrachten.

Vorgehensweisen im hypnosystemischen Coaching

Wichtige Grundlagen im hypnosystemischen Coaching

Heimat- und Beratungssystem

Eine wichtige Grundlage im hypnosystemischen Coaching ist, zwei grundlegende Systeme permanent im Blick zu behalten. Das eine ist das System des Klienten, auch „Heimatsystem“ (Gunther Schmidt 2024. Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Carl-Auer Verlag GmbH) genannt. Das zweite System ist das des Coaches, und kann auch als „Beratungssystem“ (Gunther Schmidt 2024. Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Carl-Auer Verlag GmbH) bezeichnet werden. Das „Beratungssystem“ bietet den konstruktiven Rahmen, sowie hilfreiche Interventionen und hat zum Zweck, das „Heimatsystem“ beim Erreichen des angestrebten Ziels zu unterstützen.

Kooperation von Klienten und Coach

Eine weitere wichtige Grundlage ist es, den Klienten offen und transparent in jeden Coachingschritt und in jede Intervention mit einzubeziehen und eine gleichrangige Kooperationspartnerschaft aufzubauen. Daraus entsteht ein kompetenzfokussierter Dialog auf Augenhöhe zwischen dem Klienten und dem Coach mit dem Vorteil, dass sich der Klient zum eigenen Coach weiterbildet und der Coach eine Art Co-Beraterrolle einnimmt. Dadurch wirkt die gemeinsame Arbeit nachhaltig positiv auf das gewünschte Erleben und Ziel.

Pacing, Utilisation, Imagination und Tranceinduktion

Auch dem von Gunther Schmidt geprägten Begriff **Pacing** (Gunther Schmidt 2024. Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Carl-Auer Verlag GmbH) kommt im hypnosystemischen Coaching eine bedeutende Rolle zu. Pacing ist keine Coaching-Maßnahme oder Coaching-Technik, sondern bezeichnet eine bestimmte Haltung des Coaches gegenüber dem inneren Zustand des Klienten. Der Coach nutzt das momentane Erleben des Klienten und geht mit dem mit, was sich sprachlich, körperlich oder emotional beim Klienten und in dessen Wirklichkeit zeigt. Pacing bedeutet also, dass Wahrnehmungen, Gefühle, Überzeugungen oder Verhaltensmuster des Klienten zunächst vom Coach aufgegriffen und anerkannt werden. Ausdruck findet dies, indem der Coach sich auch sprachlich, Körper-sprachlich, emotional und inhaltlich am Klienten orientiert. So entsteht zwischen dem Klienten und dem Coach eine besondere Kooperation, bei der sich der Klient verstanden fühlt. Hieraus entwickelt sich beim Klienten die erhöhte Bereitschaft für ein behutsames Hinführen zu Veränderung, neuen Handlungsmöglichkeiten und Perspektivwechseln durch den Coach (auch Leading genannt, Erickson & Rossi, 1976; Schmidt 2018).

Ein dem Pacing nachfolgender Schritt ist die **Utilisation**. Sie stammt ursprünglich aus der Arbeit von Milton H. Erickson (Erickson, 1980 und Gunther Schmidt 2024. Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Carl-Auer Verlag GmbH) und nimmt ebenfalls eine wichtige Rolle in der Hypnosystemik ein. Ähnlich wie das Pacing ist auch die Utilisation keine Coaching-Technik, sondern eine Art der Perspektive und des Perspektivwechsels. Utilisation besagt, dass gezielt genutzt wird was bereits an Ressourcen, Emotionen, Verhaltensmustern und Gewohnheiten beim Klienten vorhanden ist. Der Leitsatz könnte hier lauten, dass was immer auftaucht, genutzt wird für das angestrebte Ziel. Dabei wird davon ausgegangen, dass auch belastende oder unerwünschte Verhaltensmuster eine sinnvolle Funktion erfüllen oder auf wichtige grundlegende Bedürfnisse hinweisen. Es geht nun nicht darum, diese Verhaltensmuster zu eliminieren, sondern darum, mit ihrer Hilfe und durch die Nutzung der vorhandenen Ressourcen Veränderungen anzustoßen und zu neuen Möglichkeiten und Handlungsoptionen einzuladen.

Imagination und Tranceinduktion sind weitere wichtige Merkmale der Hypnosystemik. Hierunter versteht man eine Lenkung der Aufmerksamkeit um Klienten einen leichteren Zugang zu Ressourcen, inneren Bildern, Körperempfindungen, Lösungserleben und neuen Handlungsmöglichkeiten zu ermöglichen.

Imagination bedeutet dabei konkret, mit Hilfe von inneren Bildern, Vorstellungen, Metaphern oder Zukunftsbildern das Erleben gezielt zu verändern. Imagination wird genutzt, um neue Perspektiven zu eröffnen, Zukunftsszenarien einzuführen, negativ behaftete Verhaltensmuster umzudeuten und um eine neue innere Wirklichkeit aufzubauen.

Tranceinduktion bedeutet, einen Zustand fokussierter Aufmerksamkeit anzuregen. Vorausgehend ist zu sagen, dass Trance in der Hypnosystemik als ein alltäglicher Zustand verstanden wird, den wir alle mehrfach pro Tag erleben. Unsere Aufmerksamkeit fokussiert sich hierbei so, dass bestimmte Wahrnehmungen hervorgehoben und andere ausgeblendet werden. Ein Beispiel hierfür ist das Autofahren auf einer vertrauten Strecke – man kommt am Zielort an, kann sich jedoch kaum bewusst an einzelne Straßenabschnitte oder Kreuzungen erinnern. Ein

weiteres Beispiel sind Tagträume, in denen man sich zukünftige Ereignisse oder Erinnerungen so intensiv vorstellt, dass dies die zugehörigen Gefühle auslöst. Neben angenehmen Trancen gibt es auch unangenehme Trancen wie beispielsweise beim Durchdenken von Sorgen. Man stellt sich negative Zukunftsszenarien immer wieder und tiefer vor, woraufhin der Körper mit Stresssymptomen und Anspannungen reagiert, obwohl die Situation real gar nicht stattfindet, sondern dementsprechend selbst imaginiert wird.

Bei der Tranceinduktion nun lädt der Coach den Klienten dazu ein, sich den gewünschten Erlebniszustand so detailliert und plastisch wie möglich vorzustellen. Wichtig ist hierbei, dass in bisherige Problemmuster Unterschiede eingeführt werden, die zur Lösung beitragen. Das Coaching soll Menschen weg von einer Problemtrance hin zu einer Ressourcen- oder Lösungstrance begleiten.

Imagination und Trance gehören somit eng zusammen: Die Imagination ist häufig ein Mittel, um eine Trance zu erzeugen oder zu verändern. Zur Verdeutlichung folgend ein Beispiel aus der Praxis.

Praxisbeispiel zur Verdeutlichung von Pacing, Utilisation, Imagination und Tranceinduktion

Ausgangssituation ist ein schwieriges Familiengespräch. Die Klientin möchte mir ihrer Schwester über die Pflegesituation des Vaters sprechen. Hier hat sie das Gefühl die Hauptverantwortung zu tragen, während die Schwester sich der Verantwortung entzieht. Auf bisherige Gesprächsversuche reagierte die Schwester häufig verschlossen und beleidigt. Dies löste in der Klientin in der Vergangenheit entweder eine harte, vorwurfsvolle Reaktion oder eine zurückgezogene, resignierte Reaktion der Schwester gegenüber aus. Die folgenden neun Abschnitte schildern einen Klienten-Coach-Dialog, um den Ablauf und Zusammenhang der Konzepte am Beispiel zu verdeutlichen.

1. Pacing – Problemtrance sichtbar machen:

Coach: „Wenn Sie jetzt an das letzte Gespräch mit Ihrer Schwester denken: Was passiert bei Ihnen innerlich zuerst? Ist da ein Bild, ein Satz, ein Gefühl im Körper?“

Klientin: „Ich sehe vor mir, wie sie die Augen verdreht und Luft holt. Dann denke ich: Es hat sowieso keinen Sinn. Und mein Brustkorb zieht sich zusammen und wird eng.“

Coach: „Das heißt, noch bevor das schwierige Familiengespräch wirklich stattfindet, läuft innerlich in Ihnen schon eine Art Film ab. In diesem Film reagiert ihre Schwester abweisend, vielleicht genervt, Sie fühlen sich allein, und ihr Körper wird eng, stellt sich auf Kampf oder Rückzug ein.“

Einordnung: Problemtrance – Aufmerksamkeitsfokussierung auf erwartete Ablehnung, Hilflosigkeit, Eskalation oder Rückzug.

2. Pacing zu Leading – das aktuelle Erleben würdigen:

Coach: „Das klingt aus Ihrer Sicht sehr nachvollziehbar. Wenn Ihr inneres System schon oft erlebt hat, dass solche Gespräche schwierig werden können, dann versucht es offensichtlich, Sie gut vorzubereiten. Und zusätzlich Sie zu schützen: vor Enttäuschung, vor Streit, davor wieder allein da zu stehen und allein verantwortlich zu sein.“

Einordnung: Der Coach passt sich der Erlebniswelt der Klientin an und führt behutsam neue Perspektiven ein.

3. Utilisation – Nutzen von bereits vorhandenen Ressourcen, Verhaltensmustern, Emotionen:

Coach: „Angenommen, dieses Zusammenziehen und die Enge im Brustkorb wären nicht nur unangenehm, sondern hätten zugleich eine Botschaft: Was wäre diese? Wofür möchte sie sorgen?“

Klientin: „Vielleicht dafür, dass ich meine Punkte anbringe und mich nicht überrollen lasse.“

Coach: „Dann steckt im Zusammenziehen und in der Enge möglicherweise eine gute Kraft: Sie will Ihre Grenze schützen.“

Klientin: „Ja, das klingt schön. Ich will mich nicht zurückziehen und wieder alles schlucken.“

Coach: „Dann wäre die Frage nicht, wie wir das Zusammenziehen und die Enge wegbekommen. Sondern wie kann diese Grenzkraft bleiben und Ihnen helfen, ohne dass Sie dabei hartvorwurfsvoll oder zurückziehend, sprachlos werden?“

Einordnung: Erkennen, dass eine gute Kraft in Form der schützenden Grenze existiert, wenn auch noch nicht in einer für die Klientin hilfreichen Form.

4. Imagination – hilfreiche innere Bilder, Zukunftsvorstellungen entwickeln:

Coach: „Gehen Sie gedanklich gerne einmal in das kommende Gespräch. Und zwar in den Moment, bevor Sie das Gespräch beginnen und den ersten Satz zu Ihrer Schwester sagen. Und stellen Sie sich jetzt gerne eine Version von sich vor, die klar, ruhig, respektvoll und in sich ruhend bleibt. Nicht perfekt und zugleich etwas mehr bei sich. Wie sitzt diese Version vor Ihnen? Wie atmet sie? Wie schaut sie Ihre Schwester an? Wie klingt ihre Stimme? Was weiß diese Version was die angespannte Version manchmal vergisst?“

Klientin: „Sie sitzt aufrechter, und sie spricht langsamer. Sie rechtfertigt sich nicht sofort, sondern atmet erst einmal tief ein und aus. Und sie weiß, dass sie ein Recht hat, das Thema anzusprechen.“

Coach: „Nehmen Sie einmal wahr, wie es ist, wenn Sie nicht aus Vorwurf, sondern aus Würde, Respekt und Klarheit sprechen.“

Einordnung: Innerer Entwurf einer anderen Version der Klientin im Gespräch.

5. Lösungstrance einführen

Coach (in langsamer, fokussierender Stimmlage): „Und während Sie dieses Bild von sich wahrnehmen – aufrechter, ruhiger, klarer – können Sie vielleicht bemerken, ob Ihr Körper schon eine kleine Ahnung davon bekommt, wie sich diese Haltung anfühlt. Vielleicht im Rücken. Vielleicht im Brustkorb. Vielleicht in der Atmung. Vielleicht in den Füßen auf dem Boden.“

Einordnung des Dialogabschnittes: Klientin wird in einen fokussierten Erlebniszustand eingeladen.

6. Ableitung einer konkreten Handlung

Coach: „Wenn diese klare, ruhige Version von Ihnen nun den ersten Satz des Gesprächs sagen würde – was wäre ein Satz, der Ihre Schwester weder anklagt noch kleinmacht?“

Klientin: „Ich möchte mit dir darüber sprechen, wie wir die Verantwortung für Papa fair aufteilen können.“

Coach: „Wie klingt dieser Satz, wenn Sie ihn aus der aufrechten, ruhigen Haltung sagen?“

Klientin: „Ruhiger, weniger vorwurfsvoll.“

Coach: „Dann sagen Sie ihn einmal innerlich in genau in diesem Ton.“

Einordnung: Klientin wiederholt Satz, der nun sprachlich verändert ist und dadurch diesen auch an einen anderen inneren Zustand koppelt.

7. Umgang mit erwarteter Gegenreaktion der Schwester

Coach: „Einmal angenommen, Ihre Schwester reagiert im Gespräch abwehrend und vorwurfsvoll – wie könnte diese klare, ruhige Version von Ihnen antworten, ohne in den alten Film hineinzurutschen?“

Klientin: „Vielleicht: Mir geht es nicht darum, dir Vorwürfe zu machen. Mir geht es darum, dass wir eine Lösung brauchen, die für uns beide tragbar ist.“

Coach: „Sehr gut. Sie kämpfen nicht, Sie flüchten nicht – Sie bleiben ruhig und konzentriert beim Anliegen.“

Einordnung: ein alternatives Muster entsteht in Form von Schwester reagiert abwehrend, Klientin bleibt ruhig beim Thema und wiederholt ihr Anliegen.

8. Körperanker für den Alltag

Coach: „Woran könnte Ihr Körper Sie kurz vor dem Gesprächstermin erinnern, damit diese klare, ruhige Haltung verfügbar ist?“

Klientin: „Wenn ich beide Füße fest auf den Boden stelle und kurz ausatme.“

Coach: „Dann ist das Signal für Sie: Füße fest auf den Boden, ausatmen, aufrichten – dann den ersten Satz langsam sprechen.“

Einordnung: körperliche Erinnerung an den gewünschten Zustand.

9. Alternativen Ablauf innerlich proben

Coach: „Stellen Sie sich nun bitte den Beginn des Gesprächs realistisch vor. Nicht idealisiert. Ihre Schwester sitzt da, vielleicht etwas skeptisch dem Kommenden gegenüber. Und Sie bemerken, dass der alte Film starten möchte. Genau in diesem Moment spüren Sie Ihre Füße, atmen aus, richten sich auf und sagen Ihren ersten Satz. Was verändert sich?“

Klientin: „Ich habe etwas, das mir Halt gibt. Ich fühle mich nicht völlig allein und hilflos.“

Coach: „Und selbst wenn das Gespräch nicht perfekt läuft – was wäre schon ein kleiner Erfolg?“

Klientin: „Dass ich ruhig und konzentriert bleibe und meine Punkte ruhig anbringe.“

Einordnung: Ziel ist, das eigene Erleben und Verhalten selbst steuern zu können.

Dieses Beispiel zeigt das Zusammenspiel der verschiedenen Konzepte im Dialog zwischen Coach und Klientin und die systemischen Zusammenhänge.

Die Haltung des Coaches im hypnosystemischen Coaching

Im hypnosystemischen Coaching arbeitet der Coach mit systemischen, konstruktivistischen und hypnotherapeutischen Grundannahmen. Im Mittelpunkt steht dabei die Annahme, dass menschliches Erleben aus einem Mix von verschiedenen Komponenten aus den Bereichen Körperlichkeit, Emotionen, Kontext und Kognitivem besteht. Das menschliche Verhalten kann nicht isoliert betrachtet werden, sondern immer in Verbindung mit dem sozialen Kontext des Einzelnen. Auch wird davon ausgegangen, dass Menschen über bewusste und unbewusste Ressourcen verfügen, die für Veränderungs- und Entwicklungsprozesse verwendbar sind.

Ein hypnosystemischer Coach versteht sich als Prozessbegleiter, der für einen kooperativen Lösungsprozess gemeinsam mit seinem Klienten den Rahmen vorgibt, und dessen Ziel sowie dessen Zielerreichung konzentriert im Blick behält. Er lädt seinen Klienten währenddessen immer wieder zu Perspektivenwechseln, innerer Arbeit und zum Erkennen existierender Muster ein. Darauf aufbauend unterstützt der Coach den Einbau von Veränderungen, die dem Ziel und der Zielerreichung dienen. Probleme und Problemtrancen werden nicht negativ interpretiert, sondern als Hinweise auf versteckte Bedürfnisse oder Mechanismen, die im Grunde einen guten Zweck für den Klienten verfolgen.

Ein gezielter Einsatz von Sprache, Metaphern, Imagination und Lösungstrancen ist charakteristisch für das Arbeiten im hypnosystemischen Coaching. Unbewusste Erlebnisprozesse können somit beeinflusst, Veränderungen angestoßen und bisher nicht zugängliche Ressourcen aktiviert werden.

Die Haltung des hypnosystemisch arbeitenden Coaches zeichnet sich durch Wertschätzung und Respekt gegenüber dem Klienten und dessen (konstruierter) Wirklichkeit aus. Allen Impulsen, Symptomen und was immer sich im Augenblick zeigt, tritt der Coach neugierig und achtsam entgegen. Er unterstützt den Klienten dabei, Ressourcen nutzbar zu machen, innere Ambivalenzen zu erkennen und zu würdigen und die Fähigkeit zur Selbststeuerung zu erweitern. Die Arbeit von Coach und Klient wird als Kooperation verstanden. Sie hat das Ziel, den Klienten zum eigenen Coach weiterzuentwickeln und den Coach eine Co-Beraterrolle einnehmen zu lassen.

Zusammenfassend und abschließend möchte ich festhalten, dass die Wirksamkeit des hypnosystemischen Coachings auf dem Zusammenspiel von Ressourcenaktivierung, systemischer und hypnosystemischer Perspektive und der Beachtung unbewusster Prozesse beruht. Hierdurch können individuelle Veränderungsprozesse besonders nachhaltig gestaltet werden.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Literatur

Gunther Schmidt | Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung, Heidelberg, Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, 11. Auflage 2024

InKonstellation Ausbildungsakademie | Skript Systemische Coachingsausbildung, Köln, Stand 2026-04

Internetquellen

<https://www.meihei.de/>, 07.07.2026

<https://gunther-schmidt.net/>, 07.07.2026

<https://www.systemios.de/klinik>, 04.07.2026

<https://coaching-zentrum-zimmermann.de/>, 07.07.2026

Podcasts

Podcast-Name: Hotel Matze, Urheber: Matze Hielscher, Produzent: Maximilian Frisch / Mit Vergnügen GmbH, Titel: Psychotherapeut Dr. Gunther Schmidt – Warum ist Burnout eine Kompetenz?, Folge veröffentlicht am 18. Februar 2026.