

Intuition im Coaching

Ein essentieller Aspekt reflektierter Haltung

Meral Lorenz

23. Juli 2026

Einleitung	3
1. Begriffliche Grundlagen - Definition von Intuition	4
2. Intuition vs. bewusst gewählte Interventionen	5
3. Warum und unter welchen Bedingungen sollte ein professioneller Coach seiner Intuition vertrauen?	8
4. Haltung, Demut und Kontakt im Kontext der Intuition	10
Fazit	12
Literaturverzeichnis	13
Bildverzeichnis	13

Einleitung

In unserer systemischen Coachinausbildung haben wir gelernt, dass es darauf ankommt eine reflektierte und demütige Haltung einzunehmen. Durch die erlernten Methoden kann sichergestellt werden, dass wir die Autonomie des/der Klient:in¹ wahren und sie im Prozess begleiten, ohne etwas von uns als Coachs reinzugeben. Hier entsteht schnell ein Störgefühl, wenn wir davon sprechen, dass wir unserer Intuition folgen. Es erweckt im Coach das Gefühl, dass wir der Hypothesenbildung, basierend auf Perspektiven unserer eigenen Insel, zu viel Raum geben könnten. Gelernt haben wir, dass durch die demütige Haltung, folgende Maxime eher richtig sein sollte: „Ich weiß, dass ich nichts weiß!“ Daher liegt der gelernte Impuls des werdenden Coachs nahe, sich durch wahrgenommene bzw. gelernte Stichwörter oder Impulse passenden Interventionen bedienen zu wollen statt der eigenen Intuition zu folgen. In unserer Coachinausbildung möchten wir zurecht formalisierten Kriterien folgend die Methoden aus den Büchern und Seminaren gezielt und nach dem vorgegebenen Schema anwenden, um erst einmal die reinen Coachingmethoden **anzuwenden** und mit Demut, Haltung und Kontakt auf unserer Insel bleiben und die Klientin **begleiten zu können**.

Analog zu jeder anderen neu gelernten Fähigkeit erscheint es auch beim Erlernen der Coachingfähigkeit nah, dass wir Methoden und Abläufe in ihrer reinsten Form anwenden sollten, bevor wir uns der Kür, der Umwandlung der Methoden oder der Anpassung an den eigenen Stil widmen.

Zum einen, weil neue Coachs nicht die Erfahrung zu haben scheinen, den Weg freier zu gestalten, andererseits allerdings auch, weil das Inselmodell oder die neutrale Haltung zur Klientin vermeintlich nicht eingehalten werden könnte. Dass der Coach seiner Intuition im Coaching folgt, scheint erst einmal ein sehr

¹ Im folgenden wird zur Vereinfachung die weibliche Form gewählt, während die männliche immer mit gemeint ist

individueller und von der Insel des Coachs geprägter Weg im Coaching zu sein, der beim Erlernen der Coaching Skills bei unerfahrenen Coachs erst einmal für Verunsicherung sorgt.

Wie wir im Verlauf dieser Arbeit sehen werden, ist das Einbringen von Intuition und dem Folgen der Intuition ein essentieller Aspekt reflektierter Haltung. Denn wenn wir Bernd Schmid und Christiane Gérards These aus ihrem Buch *Intuition und Professionalität* folgen, dann steuert „Intuition [...] Komplexität, wählt in komplexer Abstimmung mit dem Universum von möglichen Wirklichkeiten bestimmte plausible Bilder und kombiniert sie zu einem Erleben bzw. Urteil.“² Dies im Einklang mit Demut und Kontakt, sowie reflektiertem Arbeiten mit einer Klientin macht die reflektierte Haltung eines guten Coachs aus. Somit wird diese Arbeit zeigen, dass das Wahrnehmen und das Arbeiten mit unserer Intuition einen erfolgreichen Coach ausmachen.

1. Begriffliche Grundlagen - Definition von Intuition

Die Definition von Intuition ist sicherlich gerade im psychologisch-wissenschaftlichen Kontext komplexer, als es in dieser Arbeit dargestellt werden kann. Um damit produktiv und zielführend weiterarbeiten zu können, wird hier von zwei Verständnissen von Intuition ausgegangen:

Zum einen das von Bernd Schmid und Christiane Gérard erarbeitete und greifbar in folgendem Satz Zusammengefasste: „Intuition ist Wissen auf Grund von Erleben, das durch sinnlichen Kontakt mit dem Gegenüber gewonnen wird, ohne dass der Intuierende genau sagen kann, wie er zu seinem Wissen bzw. seinen Schlüssen kommt.“³ Dieses Verständnis erklären sie aus verschiedenen Perspektiven, wie neurologischen Erkenntnissen und Beobachtungen aus der therapeutischen Praxis. Der Kern dessen ist, dass wir in zwischenmenschlichem Kontakt und gerade in der therapeutischen oder Coachingarbeit eine

² Schmid und Gérard, 2008; S. 27

³ Schmid und Gérard, 2008; S. 31

Verbindung zueinander herstellen, die sich nicht per se durch formalisierte Abläufe greifen lässt.

Zum anderen das von Martina Nohl in ihrem Buch „Intuition für Coachs ...“ beschriebene Verständnis, dass Alltagsintuition daraus besteht, dass wir eine Situation wahrnehmen, die dadurch erzeugten relevanten Hinweise zu einer Erkenntnis fassen und darauf Handlungsmöglichkeiten wahrnehmen und generieren, die dann wiederum in einen Entscheidungsprozess münden.⁴ In diesem Sinne folgert sie im Verlauf weiter, dass der Weg zu einer gesteigerten Intuition über die geschärfte und reflektierte Wahrnehmung offener Sinne und Sinneswahrnehmungen geht.⁵

Aus systemischer Sicht ist die Intuition in diesem Zusammenhang eine konstruierte Wirklichkeit, die in der Zusammenarbeit von Coach und Klientin zu Tage tritt und im Idealfall, wenn vom Coach unter Demut und mit der reflektierten Haltung aufgenommen und eingebracht, dazu führen kann, dass die Klientin wertvolle Impulse bekommt, die zur produktiven Veränderung der eigenen Wirklichkeit führen und somit neue Denkräume öffnen.

2. Intuition vs. bewusst gewählte Interventionen

Coachs treffen zahlreiche Entscheidungen während eines Gesprächs. Die These für die weitere Ausführung in dieser Arbeit ist, dass wir als Coachs in der Ausbildung oft gehemmt oder verunsichert sind, wenn wir innerhalb der Coaching-Praxis in Übungsumgebungen merken, dass wir nicht auf die reine Methode, die in der Ausbildung gelehrt wurde, zurückgreifen. Insbesondere in Ausbildungsgruppen, die Lernende mit ausgeprägter Personaler- und Personalführungserfahrung haben, scheint dies ein Thema zu sein, das sich wie ein roter Faden durchzieht. In Reflexionsrunden wird angemerkt, dass man sich

⁴ vgl. Nohl, 2023; S. 114

⁵ vgl. Nohl, 2023; S. 116

„intuitiv“ für einen anderen Weg, als die reine, zu übende „Methode“ entschieden hat. Oder, nachdem man in Übungcoachings außerhalb der Trainingsmodule gegangen ist, wird reflektiert, dass es schwerfiel, die eine oder andere Methode wie gelernt durchzuführen. Die Coachs in Ausbildung, mit größerem Vertrauen in ihre bisherige Erfahrung oder in ihre Intuition, trauen es sich mehr zu, zwischen bewusst eingesetzten und reinen neu gelernten Interventionen und ihrer Intuition zu wechseln, während diejenigen mit weniger Erfahrung sich im Prozess verunsichern lassen. Gerade letztere berichten, dass sie bewusst eine Methode einsetzen wollten und diese nicht geklappt hat. Das führt dazu, dass grundsätzlich die Coachingfähigkeit hinterfragt wird und diese sich fragen, ob sie es lernen könne zu coachen.

Im Verlauf der nächsten Seiten möchte ich zeigen, dass dies ein wichtiger Lernprozess ist, der abhängig von der Erfahrung des angehenden Coachs und der Übungsbereitschaft ist, allerdings auch von der neurologisch fundierten Erkenntnis her rührt, dass Coaching immer ein Zusammenspiel zwischen Intuition und bewusst gewählten Interventionen sein sollte.

Im systemischen Coaching, das von konstruktivistischem Denken ausgeht, können wir keinen richtigen oder falschen Coachingweg voraussetzen. „Konstruktivismus bedeutet, dass alles, was wir wahrnehmen, von uns selbst konstruiert ist – dass es nichts gibt, das objektiv „da“ ist, ja, dass menschliche Beschreibungen niemals objektiv sein können, sondern immer nur subjektiv.“⁶ In diesem Verständnis, welches dem systematischen Coaching zu Grunde liegt, gilt gleichermaßen für die Arbeit des Coachs, dass die im Prozess gewählten Methoden nicht richtig oder falsch sind, sondern in dem Moment subjektiv wahrgenommen gewählt werden können. Was damit einhergeht ist, dass durch eine gut wahrgenommene bzw. geschulte Intuition, die Wahl der Methoden bzw. wie der Coachingverlauf weitergeht, im Miteinander und geprägt durch die Intuition des Coachs entsteht.

⁶ Radatz, 2018; S. 35

Die Wahl der Methoden oder der Fragetechniken, die wir im Coaching anwenden, kann im Verlauf eines Coachingprozesses an verschiedenen Stelle auftreten. Ob dies bewusst oder intuitiv ist kann dabei variieren. Sowohl bei der Zielsetzung und Auftragsklärung als auch im Verlauf beim Bearbeiten und Erreichen des Ziels kann es sein, dass wir eine bewusste Wahl treffen, ob wir bspw. hypothetische, zirkuläre oder dissoziierende Fragen stellen, eine Timeline, das Tetralemma oder die Wunderfrage anwenden. Als Coachs können wir nach Martina Nohl unterscheiden, ob es gerade eine Intuition ist, der wir folgen oder einer bewussten Entscheidung, die auf einem konkreten Gedanken basiert. Nach ihrer Ausführung sind Merkmale intuitiver Impulse, dass diese als unveränderlich in der inneren Wahrnehmen erscheinen und bspw. als feste Formulierungen auftreten, die nicht anpassbar sind.⁷ Gedanken und oder eine bewusste Wahl, kann hingegen hinterfragt, verändert oder im gedanklichen für und wieder angepasst werden. In unserem Kontext wäre dies bspw., wenn wir in der Zielsetzung festgestellt haben, dass es um eine Entscheidungsfindung geht. So würde für einen methodengetriebenen Ansatz sprechen, dass wir ein Tetralemma anwenden könnten. Hingegen kann ein Impuls in uns sein, der auf einmal das Seitenmodell hervorbringt und wir trotz Respekt vor der Methode und nicht direktem Einsatzgebiet uns in Hinsicht auf unsere Intuition für diesen erst einmal ungewöhnlich erscheinenden Weg entscheiden. Wenn dieser Impuls unveränderlich auftaucht und wir nicht gedanklich dagegen argumentieren können, dann basiert dies auf unserer Intuition und erfordert zwar Mut ihr zu folgen, kann allerdings im Hinblick auf einen guten Kontakt mit der Klientin und dem natürlichen Verlauf des Coachingprozesses dienlich sein.

Während also die Rolle der Intuition in der Coachingpraxis häufig betont und wie hier schon argumentiert, als wichtig angesehen werden kann, wird sie wissenschaftlich jedoch unterschiedlich bewertet. Hintergrund ist, dass es

⁷ vgl. Nohl, 2023; S. 137 ff.

abhängig davon ist, wie man in die Coachingpraxis kommt und wie während dieser Arbeit, unter anderem, Supervision und Reflexion eingesetzt werden. Dazu im späteren Verlauf noch einmal mehr.

3. Warum und unter welchen Bedingungen sollte ein professioneller Coach seiner Intuition vertrauen?

Innerhalb der Coachingarbeit sind wir im Verlauf des Coachings komplexen Abläufen und verschiedenen Gesprächssträngen gegenübergestellt. Nachdem die Frage nach dem Thema der Klientin den Prozess startet, ist es nicht selten, dass die Klientin mehrere Themen mitbringt. Oft sind sich Personen nicht sicher, welchem Gedanken sie folgen möchte. Damit öffnet sich ein Raum, dass wir als Coachs versuchen bewusst zu entscheiden, welche Frage im Hinblick auf Ziel- und Auftragsklärung hilfreich sein könnte. Das kann selbst bspw. durch konsequenten Einsatz des Coaching-Hauses trotzdem eine hohe Komplexität mit sich bringen. Es kann sogar dazu führen, dass wir als Coachs zu viel über die richtige Frage nachdenken und den Verlauf unnötig komplexer machen. Wenn wir allerdings unserer Empathie und unserem Einfühlungsvermögen im Rahmen unseres Kontakts folgen und damit der Intuition Raum lassen, vereinfacht dies diesen komplexen Verlauf. Denn unsere Intuition kann eine Frage hervorbringen, über die wir nicht bewusst nachgedacht haben, oder die wir uns nicht vorher zurechtgelegt hatten. Dieses Beziehungsfeld kann laut Martina Nohl richtig und zielführend genutzt werden, indem wir unsere intuitiven Sinne auf Wahrnehmen stellen und damit dem Subtext in der Coachingbeziehung folgen. Wir öffnen uns schneller für die nächste Frage oder Intervention, indem nonverbale Signale oder subtile Störungen wahrgenommen und durch Intuition in die nächste Frage oder Intervention fließen können.⁸

⁸ vgl. Nohl, 2023; S. 173

Außerdem argumentiert John Withmore in *Coaching für die Praxis* „Der Frageprozeß muss spontan ablaufen. Fragen, die man sich vorher zurechtgelegt hat, unterbrechen den Fluß und folgen nicht dem Interesse des Gecoachten.“⁹ Es ist daher dem Kontakt und einem guten Fluss des Coachings eine hilfreiche Ergänzung, wenn wir uns nicht strikt und akribisch an feste Fragen oder vorab überlegte Methoden klammern, sondern in der Coaching Beziehung auf unsere Klientin, im Hinblick auf unsere reflektierte Intuition, eingehen.

Das strukturieren des Coachinggesprächs erfordert eine schnelle Wahrnehmung der möglicherweise komplexen Situationen, die die Klientin mitbringt. Wenn wir hierbei jedes Mal in unseren Methodenkoffer schauen, nachdenken, welche Intention nun als nächstes die angemessene sein könnte, oder erst einmal die Methode auf Tauglichkeit auf das von der Klientin Beschriebene prüfen würden, kann das zum Abbruch des Kontakts und der Beziehung im Coaching führen. Das heißt, dass dieser, von Bernd Schmid und Christiane Gérard als sinnlicher Kontakt zwischen Klientin und Coach beschriebene Prozess, von der beschriebenen Art intuitiver Arbeit profitiert. Die Coach-Klient-Beziehung bleibt in Resonanz und es wird gleichermaßen ein Umgang mit unerwarteten Gesprächsverläufen ermöglicht. Denn Klientinnen haben in der Regel keine Vorstellung von den verschiedenen Coachingphasen, den passenden Interventionen oder den angebrachten Fragetechniken. Diese spontan und nicht nach einem vorgefertigten Schema anwenden zu können ist essenziell dafür, dass Haltung und Kontakt bestehen bleiben und dies im demütigen Sinne.

⁹ Withmore, 1998; S. 51

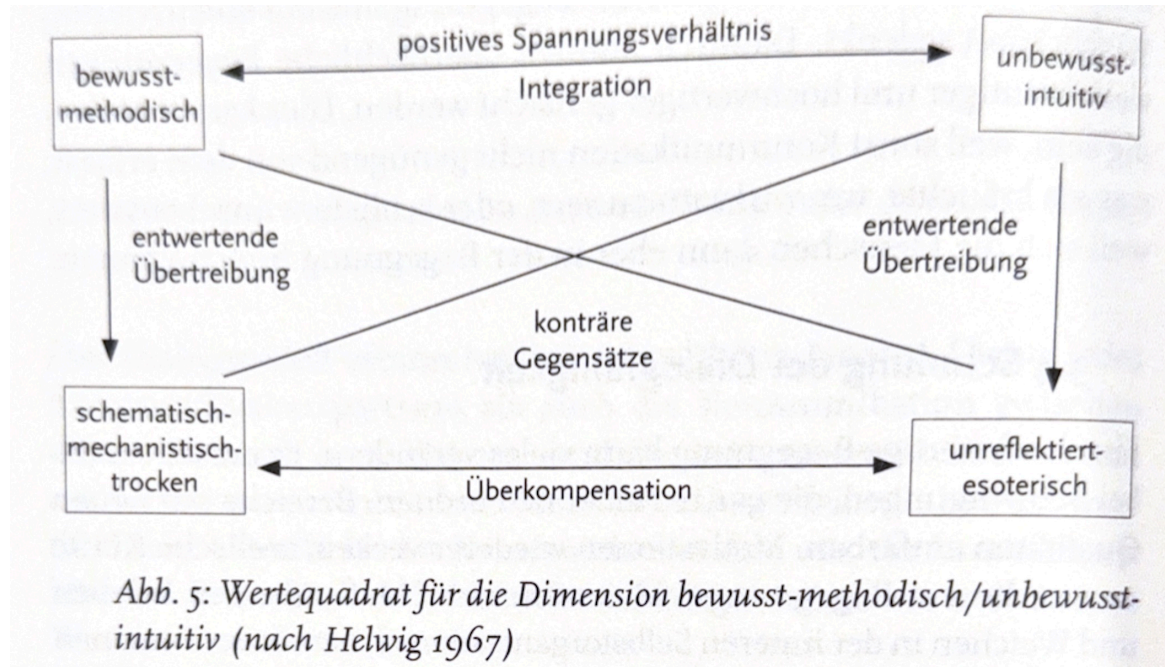
4. Haltung, Demut und Kontakt im Kontext der Intuition

Im Rahmen der Coaching Ausbildung ist es essentieller Bestandteil, dass wir uns mit unserer Haltung als Coachs auseinandersetzen und zu dieser zählt, dass wir uns bewusst damit auseinandersetzen, wie wir mit Menschen im Außen umgehen, unsere neutrale Perspektive gestalten und stetig in der Auseinandersetzung mit uns selbst und unserer konstruktivistischen Wahrnehmung unseres und des Verhaltens unserer Klientin sind.¹⁰ Um uns selbst und unsere Haltung im Coaching kontinuierlich zu halten bzw. zu verbessern, ist es essentiell reflektiert zu sein und sich selbst zu hinterfragen. Denn die offene Arbeit mit kreativer Intuition und dieser frei zu folgen, kann die Gefahr inne wohnen, dass wir zu viel von unserer Insel auf die Insel der Klientin projizieren oder weitergeben. In *Intuition und Professionalität* appellieren Bernd Schmid und Christiane Gérard, dass „Intuition nicht der kreativen Beliebigkeit preisgegeben werden [...]“¹¹ darf. Im Verlauf heißt es, dass dies durch einen Prozess der Intuitionsschulung begleitet werden sollte. Darüber hinaus geht damit einher, dass Reflexion und Supervision im Anschluss an Coachings und im Rahmen reflektierter Coachingarbeit fester Bestandteil sein sollten. Hierzu können feste Reflexionsrituale oder Supervision helfen, damit eine demütige Haltung gegenüber dem Prozess und der Klientin weiter festen Bestand hat. Es besteht die Gefahr, dass ein übertriebenes Bedienen am Bewusst-Methodischen oder Unbewusst-Intuitiven in ein nicht nützliches Verhalten umschwenken könnten.

¹⁰ vgl. InKonstellation, 2026; S. 76

¹¹ Schmid und Gérard, 2008; S. 51

Dies stellen Schmid und Gérard sehr eingängig in Anlehnung an Helwig in ihrem Buch anhand eines Wertequadrats¹² dar:



Wenn wir in einer entwertenden Übertreibung des Unbewusst-Intuitiven coachen würden, dann könnte dies Gefahr laufen, dass eine unreflektiert-esoterische Arbeit zum Vorschein kommt, die nicht dem systemischen Coaching entspricht, während eine entwertenden Übertreibung des Bewusst-Methodischen zuweilen trocken, schematisch oder mechanisch zu werden droht.

Somit ist das übermäßige Vertrauen in die eigene Intuition genauso störend oder nicht zielführend, wie eine exzessive Ausübung reiner gelernter Methodik. Vielmehr geht es darum, durch kontinuierliche Übung der Methoden und der Intuition, die eigenen Fähigkeiten weiter zu entwickeln, sowie im Anschluss an

¹² Bild Schmid und Gérard, 2008; S. 62

Coachingprozesse mit Selbstreflexion oder Inanspruchnahme von Supervision sich selbst und den Prozess zu hinterfragen.

Fazit

Diese Arbeit sollte einen ersten Einblick geben, dass Intuition im Coaching einen wertvollen und berechtigten Raum hat. Wie gezeigt wurde, ist es für uns als Coachs eine wertvolle und menschlich angelegte Eigenschaft, dass wir nicht nur unseren Gedanken und rational-methodischen Entscheidungen vertrauen, sondern gleichermaßen unserer kreativen Intuition folgen dürfen, da diese menschlichen Interaktionen, wie sie im Coaching entstehen, ohnehin inne wohnen.

Sowohl in der Arbeit von Schmid und Gérard sowie Martina Nohl kann man ausgiebig nachvollziehen, dass Intuition einen wichtigen Raum im Coaching verdient. Es ist eine wertvolle Ressource, die unterstützend dazu dient, schnelle Prozesse natürlich und in Kontakt mit der Klientin zu führen und sich wirkungsvoll und kreativ den Gegebenheiten anzupassen.

Gleichzeitig liegt die Notwendigkeit nahe, dass die Verbindung von Intuition, Fachwissen und Reflexion essenziell sind, um in einer reflektierten Haltung zu bleiben und nicht Gefahr zu laufen, die eigene Insel in Richtung Klienteninsel zu verlassen.

Was diese Arbeit nicht behandeln konnte, ist der Aspekt der Intuition und der Arbeit mit der Intuition bei der Klientin. Dieser Teil ist gleichermaßen spannend wie relevant, wie wir in der Ausbildung bspw. im Modul zum Emotionscoaching lernen durften. Gerade einmal 5% unserer Hirnaktivität¹³ gelangt in unser Bewusstsein, was der Intuition und der unbewussten Ebene bei unseren Klientinnen ein vielfaches an Raum gibt, lösungsorientiert zukünftige Verhaltensweisen auszurichten.

Klar ist, dass wir nicht ausschließlich mit der Intuition coachen können oder rein durch Methoden durch einen Coachingprozess führen. Beides hat seinen Platz und bedarf Übung.

¹³ vgl. InKonstellation, 2026; S. 387

Literaturverzeichnis

Ausbildungsakademie InKonstellation: Skript Systemische Coachinausbildung; 2026

Nohl, Martina: Intuition für Coaches – Arbeit mit dem Unterbewussten verstehen, entwickeln und im Coaching einsetzen. Bonn: managerSeminare Verlags GmbH, 2023

Radatz, Sonja: Beratung ohne Ratschlag – Systemisches Coaching für Führungskräfte und Beraterinnen. Wolkersdorf: literatur-vsm, 2018

Schmid, Bernd und Gérard, Christiane: Intuition und Professionalität – Systemische Transaktionsanalyse in der Beratung und Therapie. Heidelberg: Carl-Auer Verlag, 2008

Withmore, John: Coaching für die Praxis. München: Wilhelm Heyne Verlag GmbH & Co. KG, 1998

Bildverzeichnis

Schmid, Bernd und Gérard, Christiane: Intuition und Professionalität – Systemische Transaktionsanalyse in der Beratung und Therapie. Carl-Auer Verlag, 2008