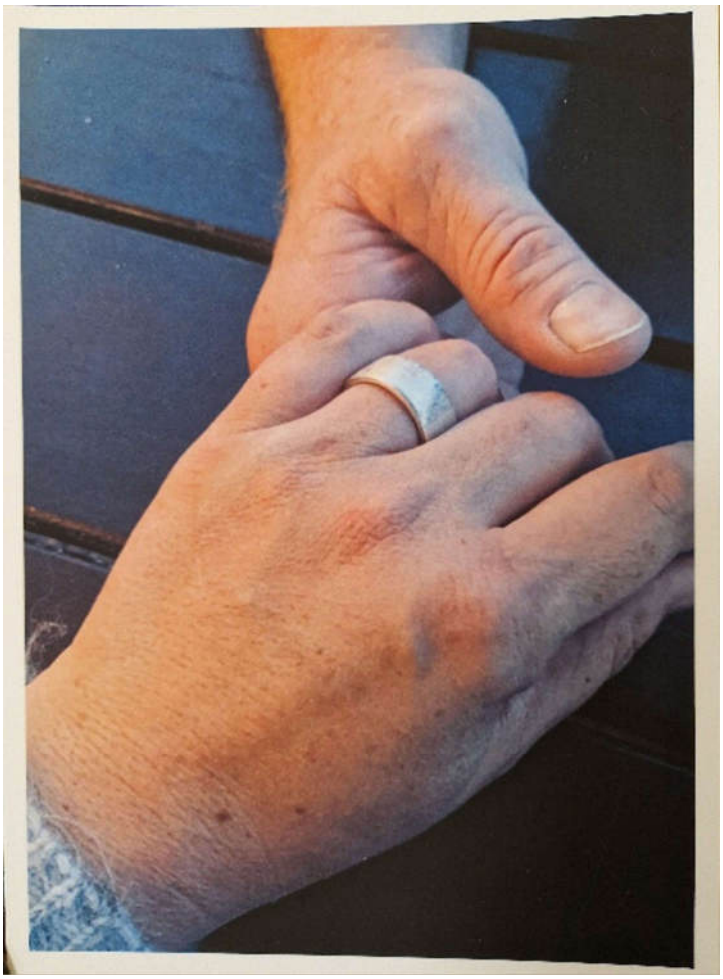

Abbildung 1: Foto einer Emotionskarte (InKonstellation Ausbildungs-Akademie. Karten-Set: „InEmotion“. Köln)
(Karte unwillkürlich von mir gewählt in Modul 1 meiner Coaching-Ausbildung)

Kontakt

Die Bedeutung von Verbindung auf Augenhöhe im Coaching

Abschlussarbeit zur Systemischen Coaching Ausbildung bei Inkonstellation

von

Jennifer Niederau

Juni 2026

Inhaltsverzeichnis

I. Einleitung 3

II. Grundlagen 3

Begriffsdefinitionen 3

III. Theorie & Praxis 4

Beispiele aus dem Alltag 4

Kompakter Einblick in die Theorie 5

5 Phasen im Coaching-Prozess 6

IV. Fazit & Ausblick 9

V. Quellen- & Abbildungsverzeichnis 10

I. Einleitung

Der Kontakt in Form einer Verbindung auf Augenhöhe taucht in meinem Erleben und auf meinem bisherigen Weg immer wieder auf. Sowohl als Antwort auf Fragen, die sich mir stellen, als auch als Herausforderung, die ich immer wieder annehmen darf. Der Kontakt scheint einfach zu sein, für uns als „soziale Wesen“ und doch ist insbesondere der Kontakt auf Augenhöhe häufig die „höchste Kunst“.

Meine Erfahrung zeigt, dass Kontakt auf Augenhöhe die unverzichtbare Grundlage für die Lösung eines Problem-Erlebens darstellt. Meine These: dies gilt für den Kontakt zwischen sämtlichen Aspekten, die ein System ausmachen können. Beispielsweise für den Kontakt zwischen Coach und Coachee, zwischen dem Coachee als Steuernde Instanz und den Anteilen in seinem/ihrem inneren Erleben, zwischen Menschen innerhalb eines Sozialen Systems, sowohl in kleineren Systemen als auch Gesellschaftlichen Zusammenhängen oder Menschen im Kontakt mit ihrer Umwelt/ der Natur.

Wenn Kontakt auf Augenhöhe fehlt, was könnte stattdessen da sein? Ich komme zu der Hypothese, dass dann Raum für "das Böse" entsteht. „Das Böse“ nutze ich als Formulierung in extremer Form für eine bestimmte Art des Problem-Erlebens. Nun ist ein Kontakt, ob auf Augenhöhe oder überhaupt, bedauerlicherweise grundsätzlich nicht überall möglich. Schon allein deshalb, weil Kontakt permanent und in allen Zusammenhängen in unserer Welt, so wie sie jetzt ist, überfordernd wäre. Meiner Meinung nach sollte es jedoch Ziel sein, sich der Notwendigkeit dafür zumindest bewusst zu sein und nach Möglichkeit überall eine Annährung an einen grundsätzlichen Kontakt auf Augenhöhe herbeizuführen. Diesen Kontrast, den ich hier aufmache, und die Beschäftigung mit dem Begriff "des Bösen", werde ich jedoch aus Ressourcengründen nicht in Gänze in diesem Essay vertiefen. Es erschien mir dennoch hilfreich den Zusammenhang zu benennen, um die mögliche Tragweite des Themas aufzuzeigen und es so unter Umständen auch greifbarer zu machen. Wer nun Interesse an einer Auseinandersetzung und einer philosophischen Betrachtung mit dem "Bösen" hat, empfehle ich die Sonderausgabe 11 des "Philosophie Magazin"(s) mit dem Titel "Das Böse - Können wir es verstehen? Warum fasziniert es uns? Wie lässt es sich überwinden?" (Oktober 2018, www.philomag.de).

Kurzum: das Thema des Kontaktes auf Augenhöhe ist in meiner Wahrnehmung so grundlegend für eine gelingende Arbeit als Coach, dass ich mich in diesem Essay damit beschäftige. Denn, wenn es gelingt Problem-Erleben durch Coaching zu lösen, dann scheint mir das ein Beitrag dazu zu sein, auch das „Böse“ in der Welt zu minimieren.

II. Grundlagen

Begriffsdefinitionen

Ich habe gelernt, dass eine gemeinsame (Wort-)Definition für das Verstehen und überhaupt den Diskurs zu Themen sehr wichtig sein kann. So wie Coaches sich regelmäßig versichern, ob sie die individuellen Bedeutungen und Definitionen ihrer Coachees richtig wiedergeben und ausreichend für eine hilfreiche Prozessgestaltung verstehen, so nähere ich mich grundsätzlich gerne über die Wort-Herkunft und -Definition einem Thema. Auch hier möchte ich damit beginnen:

"Im Wort "Kontakt" fließen zwei lateinische Vorstellungen, die bereits getrennt voneinander eine thematische Verwandtschaft erahnen lassen, zu einem verstärkten Sinnbild zusammen. Man erkennt leicht das Verb "tangere = berühren, verbinden" und die Vorsilbe "kon = mit". "Kon" und "tangere" beschäftigen sich mit dem gleichen Thema, wenn man beim "kon" an das Miteinander zweier Teile denkt und beim "tangere" an deren Verbindung. So kam es, dass vom alten Rom bis zum lateinischen Mittelalter das Verb "contingere" in Gebrauch war, dessen Bedeutung man von der des einfachen "tangere" im Grunde gar nicht unterscheiden konnte und das als Ursprung des "Kontaktes" gelten

kann. [...]

"Kon" ist [außerdem] ein Sprößling des indoeuropäischen Adverbs "kom". "Kon" heißt auf Deutsch "neben, bei, mit". [...]

Bemerkenswert ist, was die Analyse der Präpositionen "neben" und "bei" zur Dynamik des Kontaktes zu Tage fördert. "Neben" ist eine moderne Abwandlung des alten Begriffes "an ebani" und meint eigentlich "auf gleiche Weise". In Wörtern wie "ebenbürtig = von gleicher Geburt" und "Ebenbild" wird dieser Sinn deutlich. Er unterstreicht die Tatsache, dass wirklicher Kontakt eine existentielle Gleichrangigkeit der Beteiligten voraussetzt.

Die menschliche Neigung, sich nicht von Gleich zu Gleich zu begegnen, sondern sich für besser oder schlechter als andere zu halten, ist eine Maßnahme zur Kontaktvermeidung." [1]

Um welche Qualität des Kontaktes auf Augenhöhe geht es mir also? Aus meiner Sicht ermöglicht Kontakt auf Augenhöhe:

1. die Verlängerung des Zeitraumes einen solchen Kontakt zuzulassen durch das „Gegenüber".
2. das Gegenüber „besser" zu wahrzunehmen.
3. das bewusste Loslassen, so paradox das klingen mag. Das beschreibt für mich die Lösung einer Verbindung (=Trennung) aus einer bestehenden Verbindung heraus. Das Gegenteil und aus meiner Sicht unter Umständen auch nicht Erwünschte, wäre die Trennung aus Überforderung heraus.

Weiterhin meint „Kontakt […] die Beziehungsqualität: Präsenz, Resonanz, echte Begegnung, Interaktionsfähigkeit" [2]

III. Praxis

Beispiele aus dem Alltag

Ich vermute, die meisten Menschen kennen diesen Moment, wenn ein Konflikt mit einem geliebten Menschen, eine Auseinandersetzung mit Kolleg*innen oder wichtige Aufgabe plötzlich Zuviel werden. Diese Momente, in denen man plötzlich meint, nicht weiter zu wissen. Mir geht es zumindest immer wieder mal so. Je nach Kontext fühle ich mich davon mehr oder weniger überfordert. Durch Ausprobieren habe ich etwas Wertvolles gelernt. Gerade in diesen Momenten gehe ich bewusst in Kontakt. Zunächst für einen Moment zu mir selbst, und sei der Moment noch so klein. In einem nächsten Schritt zu meinem Gegenüber oder zu einem inneren Anteil von mir, je nach Kontext. Darin liegt für mich die Lösung. Um dies greifbarer zu machen, beschreibe ich im Folgenden einige Beispiele:

1. Ich habe das Glück Mutter zu sein. Mein Kind ist aktuell drei Jahre alt. Auch wenn viele Menschen bestimmt folgenden Aspekt für Selbstverständlich erhalten, ist mir wichtig Folgendes klarzustellen: "good parenting is challenging"[3] (Übersetzt: "gute Elternschaft ist herausfordernd"). Meine eigene Erfahrung und die vieler anderer Menschen zeigt, dass gleichzeitig mit der tiefen Liebe zu dem eigenen Kind (unabhängig von einer biologischen Elternschaft) sehr schwierige Momente und problematisches eigenes Erleben und Verhalten in der Elternschaft entstehen

[1] https://www.seele-und-gesundheit.de/kontakt/kontakt2-1.html, 01.06.2026
[2] vgl. InKonstellation Ausbildungsakademie, 2026, S. 28
[3] Sprichwort, Urheber*in unbekannt

können. Dies weiß ich aus persönlichen Gesprächen mit vielen Eltern und aus unzähligen Elternratgeber-Büchern, -Artikeln, -Podcasts und weiteren Medien. Eine persönliche Empfehlung an dieser Stelle: Philippa Perry. „Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen (und deine Kinder werden froh sein, wenn du es gelesen hast)". Berlin: Ullstein Taschenbuch, 2021 [ISBN 978-3-548-06459-8].
Eine konkrete Situation, etwas vereinfacht dargestellt: Mein Kind und ich waren auf dem Spielplatz und kommen nach Hause. Seine Schuhe sind schlammverkrustet, seine Hände wirklich(!) dreckig. Ich stelle sicher, dass ich seine Aufmerksamkeit habe und sage ich ruhig und als Aussage formuliert, was nun zu tun ist. 1. Schuhe ausziehen und 2. Hände waschen. Er weigert sich und ignoriert (es gibt auch durchaus Variationen desselben). Nun ist es so, dass er das seit Monaten in gefühlt jedem dieser Fälle tut! Übliches Verhalten, er ist drei Jahre alt. Befinde ich mich in einem nicht hilfreichen eigenen Zustand, kann das bedeuten, dass Trigger in mir angesteuert werden und mich maßlos überfordert fühle. Wenn ich in diesen Momenten kurz mit meiner Aufmerksamkeit bei mir bin und dann ganz bewusst in Kontakt auf Augenhöhe mit meinem Kind gehe, kann diese Situation erst wieder gelingen.

2. Ich lebe mit meiner Familie in einer Wohnung. Darüber liegt eine weitere Wohnung. Meine Nachbarin hat eine sehr laute Art zu gehen. Das ist besonders auffällig, da ihr Freund definitiv nicht zu hören ist. Bevor ich die beiden kannte, hat mich das sehr laute „bummern", wenn sie durch die Wohnung geht, massiv getriggert. Ich habe mich teilweise sehr wütend gefühlt. Mittlerweile fällt es mir erstaunlich leicht, ihre lauten Schritte anders zu bewerten und ich habe sehr selten noch ein Störgefühl damit. Mir hat es geholfen, meine Nachbarin kennenzulernen und sie als Menschen wahr- und anzunehmen. Ich habe also bewusst Kontakt aufgenommen und zugelassen.

3. In meiner Coaching-Ausbildung habe ich immer wieder erste Übungscoachings mit neuen Methoden durchgeführt. Viele Faktoren haben dabei bestimmt, wie sicher ich den/die Übungs-Coachee begleiten konnte. Meine eigene Verfassung, Setting, Coachee, Thema und Art der Methode sind nur einige Beispiele für die Faktoren. Nicht verwunderlich, bin ich hin und wieder im Prozess „ins Straucheln" geraten. Ich habe auch hier die Erfahrung gemacht, dass die bewusste vertiefte Kontaktaufnahme mit meiner/m Coachee mich wieder zurück auf den Weg zu einer gelingenden Prozesssteuerung gebracht hat.

Den Kontakt auf Augenhöhe sehe ich deshalb als zentrale Voraussetzung für wirksame Coachingprozesse. Daneben stelle ich die Bedeutung der Methodenkompetenz, des Fachwissens und der Fähigkeit zur aktiven Prozessgestaltung der/des Coaches nicht in Frage. Diese Elemente unterscheiden insbesondere ein Gespräch auf Augenhöhe z.B. in privaten Kontexten von einer gelungenen Coaching-Sitzung. Dennoch ist der Kontakt auf Augenhöhe in meiner Wahrnehmung zentral.

Kompakter Einblick in die Theorie

In ihrem Podcast („Coachingbande – Der systemische Coaching-Podcast") weisen Susanne Henkel und Astrid Kellenbenz von der Coachingbande darauf hin, dass Studien Folgendes zeigen: ca. 70-80% des Erfolges einer Coaching-Sitzung würden auf einer gelingenden Beziehung/Kontakt zwischen Coach und Coachee basieren und lediglich 20-30% wären anderen Faktoren, z.B. den Methoden zuzuordnen.[4]

[4] vgl. Henkel und Kellenbenz, Podcast Folge 24.04.2026

Des Weiteren wird in einem Online-Artikel der Quadriga Hochschule der „Wirkfaktor Beziehung“ als „Schlüssel zum Erfolg“ herausgearbeitet:

„Viele Studien, wie die 2009 erschienene Studie *The coach–coachee relationship in executive coaching: A field study*. belegen mittlerweile, dass die Beziehung zwischen Coach und Coachee (auch Working Alliance genannt) einer der stärksten Wirkfaktoren im Coaching ist – und deutlich stärker als Methoden oder Techniken wirkt.

Dabei helfen interpersonelle Fähigkeiten des Coaches, wie aktives Zuhören und das Äußern von Wertschätzung gegenüber der Coachees. Aber auch das authentische Einbringen der eigenen Persönlichkeit durch das Teilen dosierter persönlicher Einblicke hilft, die Beziehung zu stärken. Mit anderen Worten: Echte Begegnung schlägt perfekte Technik.“ [5]

Insgesamt scheint es wichtig festzuhalten, dass es sich bei dem hier behandelten Kontakt nicht nur um die Beziehung zwischen Coach und Coachee handelt, sondern um ein mehrdimensionales Kontaktgeschehen, das verschiedene Ebenen umfasst. So ist der Kontakt auf Augenhöhe auch eine hilfreiche Basis im Dialog des Coachees mit seinen unterschiedlichen Anteilen sowie für die/den Coach in Kontakt mit dem eigenen Erleben und den eigenen Ressourcen. In jeder Phase des Coachingprozesses kommt diesen Kontaktformen eine besondere Bedeutung zu.

5 Phasen im Coaching-Prozess

Bereits vor der eigentlichen Coaching-Sitzung, beginnt der relevante Beziehungsaufbau zwischen Coach und Coachee. Der Erstkontakt, die Auftragsklärung oder ein Vorgespräch bieten die Möglichkeit, Erwartungen, Rollen und Rahmenbedingungen transparent zu gestalten. In dieser Phase signalisiert der/die Coach durch eine wertschätzende und klare Kommunikation, dass der/die Coachee als selbstbestimmte und kompetente Person wahrgenommen wird.

Gleichzeitig kann der/die Coachee erste Erfahrungen von Sicherheit und Verlässlichkeit im Kontakt mit der/dem Coach machen. Auch auf innerer Ebene beginnt bereits ein Prozess der Kontaktaufnahme: der/die Coachee setzt sich mit seinem Anliegen auseinander und entwickelt womöglich erste Vorstellungen über mögliche Ziele und Veränderungen.

Der Coach wiederum reflektiert eigene Erwartungen und aktiviert die persönlichen Ressourcen, die für eine offene und professionelle Begleitung erforderlich sind. Damit entsteht bereits vor dem ersten

[5] vgl. https://coaching.quadriga-hochschule.com/news/wirksamkeit-von-coaching-zwischen-hype-und-evidenz/, 06.06.2026

gemeinsamen Gespräch ein Fundament, auf dem sich Vertrauen, Kooperation und ein tragfähiger Coachingprozess entwickeln können.

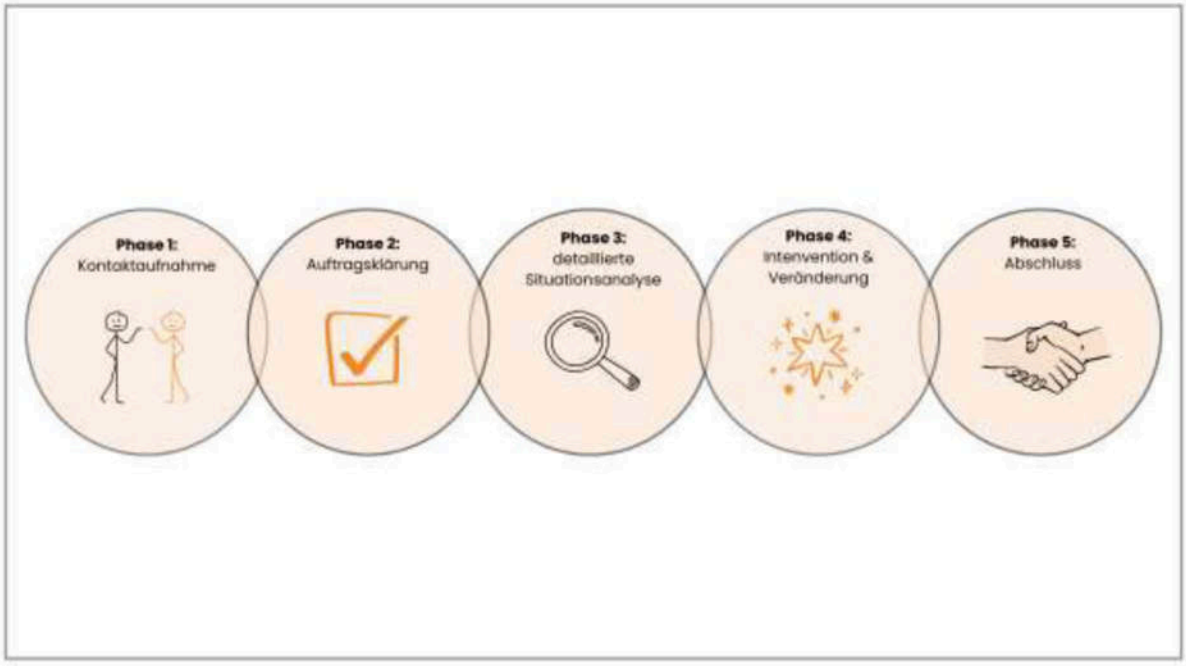

Abbildung 2: InKonstellation Ausbildungs-Akademie. Skript Systemische Coachingausbildung. Köln, 2026; vgl. S.106

1. **Phase: Kontaktaufnahme**

   Hier wird im Idealfall sinnvoll an den Erstkontakt angeknüpft. In Phase 1 wird gezielt die Beziehung für das konkrete Gespräch aufgebaut und eine Ziel- & Auftragsklärung findet statt. An dieser Stelle bildet also der Kontakt zwischen Coach und Coachee die Grundlage für Vertrauen und Offenheit in der Sitzung. Augenhöhe bedeutet hier, dass der Coach dem Coachee nicht als Expert*in für dessen Leben begegnet, sondern als Prozessbegleiter*in. Dabei ist es hilfreich, wenn der/die Coach die Haltung „Ich bin OK – Du bist OK" einnimmt (OK-OK-Modell)[6] . Die Erfahrungen, Werte und Sichtweisen des Coachees werden als gleichwertig anerkannt. Die/der Coach bringt methodische Kompetenz ein, während der/die Coachee Expert*in für seine/ihre eigene Lebenswelt bleibt. Diese Haltung ermöglicht es dem/der Coachee, sich mit seinen/ ihren Themen zu zeigen, ohne bewertet oder belehrt zu werden. Gleichzeitig entsteht ein Raum, in dem Unsicherheiten, Ambivalenzen oder widersprüchliche Emotionen ausgesprochen werden können.

   Auf einer zweiten Ebene beginnt bereits in dieser frühen Phase die Kontaktaufnahme des Coachees mit seinem/ihrem eigenen inneren Erleben.

   Auch der Coach ist in der Anfangsphase gefordert, mit sich selbst in Kontakt zu bleiben. Eigene Hypothesen, Sympathien oder spontane Bewertungen können die Wahrnehmung beeinflussen. Ein*e professionelle*r Coach nimmt diese inneren Reaktionen wahr, ohne ihnen unreflektiert zu folgen. Die Verbindung zu den eigenen Ressourcen – etwa Neugier, Offenheit oder Empathie – ermöglicht, präsent und aufmerksam zu bleiben. So entsteht eine Atmosphäre, die Entwicklung und Reflexion fördert.

[6] vgl. InKonstellation Ausbildungs-Akademie, 2026, S. 272

2. **Phase: Ziel- & Auftragsklärung**

In dieser Phase sind aus meiner Sicht ein Realitätsabgleich (siehe G.R.O.W.-Modell)[7] und ein Erwartungsmanagement besonders wichtig.

Der Realitätsabgleich ist grundsätzlich hilfreich und hat in dieser und in der Integrationsphase (s.u.) eine besonders große Bedeutung. Der klare und nicht beschönigte Blick des/der Coachee auf die vorhandenen Umstände ist dann möglich, wenn ein Kontakt auf Augenhöhe besteht.

Für das Erwartungsmanagement in Bezug auf den Prozess ist ein Kontakt auf Augenhöhe des/der Coach zum Coachee maßgeblich. Indem klar kommuniziert wird, was in dem Coaching-Prozess möglich ist und was durch den/die Coach nicht angeboten wird (per Fähigkeit, oder Wille) zeigt der/die Coach Anerkennung für die Selbstwirksamkeit und Entscheidungsfähigkeit der/des Coachee und gleichzeitig die Verantwortungsübernahme für einen gelingenden Prozess.

Die Basis dafür ist eine ehrliche und aufmerksame Selbstreflexion der/des Coaches. Klar die eigenen Fähigkeiten und das eigene innere Erleben wahrnehmen zu können braucht Übung. An dieser Stelle möchte ich die Bedeutung von Supervision[8] und Kollegialer Fallberatung[9] in der Arbeit als Coach betonen.

3. **Detaillierte Situationsanalyse**

In dieser Phase des Coachings gewinnt die Bedeutung des Kontaktes auf allen drei Ebenen weiter an Gewicht. Die/der Coach begleitet den/die Coachee dabei, Muster und Zusammenhänge zu erkennen. Coach und Coachee explorieren gemeinsam die „Insel“[10] des Coachees. Auf Augenhöhe zu bleiben, bedeutet hier, dass Deutungen nicht vorgegeben, sondern gemeinsam entwickelt werden. Der/die Coach stellt Fragen, bietet Beobachtungen an und eröffnet Reflexionsräume, ohne die Autonomie des/der Coachee einzuschränken. Werden konkrete Hypothesen von der „Insel“ des/der Coach in den Prozess eingegeben, erfolgt dies als Angebot. Die Verantwortung für Entscheidungen verbleibt beim Coachee.

Gleichzeitig intensiviert sich häufig der innere Kontakt des Coachees zu seinen/ ihren Emotionen und verschiedenen Anteilen. Konflikte, die zunächst als äußere Probleme erschienen, zeigen sich oft als innere Spannungsfelder. Die Fähigkeit, diesen unterschiedlichen Stimmen aufmerksam zuzuhören, ohne einzelne Anteile vorschnell zu verurteilen, schafft die Voraussetzung für Integration und Entwicklung. Kontakt auf Augenhöhe bedeutet hier, dass sämtliche Anteile (leistungsorientierte, kritische, verletzliche, ängstliche, …) gleichermaßen gehört werden dürfen. In dieser Phase wird häufig auch das äußere System des/der Coachee exploriert. Da in der Sitzung selbst allerdings kein Kontakt auf Augenhöhe mit anderen Personen stattfinden kann, lediglich imaginiert, gehe ich an dieser Stelle nicht weiter auf diesen Aspekt ein.

Für den Coach wird in der Phase der vertieften Situationsanalyse die Selbstwahrnehmung besonders bedeutsam. Emotionale Resonanzen, Irritationen oder intuitive Eindrücke können wertvolle Informationen für den Prozess liefern. Voraussetzung dafür ist jedoch die Fähigkeit, diese Erfahrungen bewusst wahrzunehmen und von den Themen des/der Coachee zu unterscheiden. Der Kontakt zu den eigenen Ressourcen ermöglicht es dem/der Coach, auch bei komplexen oder emotional herausfordernden Themen präsent zu bleiben. Innere Stabilität und Selbstreflexion

[7] vgl. InKonstellation Ausbildungs-Akademie, 2026, S.212 ff.
[8] vgl. InKonstellation Ausbildungs-Akademie, 2026, S.77
[9] vgl. InKonstellation Ausbildungs-Akademie, 2026, S.310 ff.
[10] vgl. InKonstellation Ausbildungs-Akademie, 2026, S.56 ff.

schützen davor, in die Rolle eines Retters/ einer Retterin, Ratgeber*in, Kritikerin, oder gar Leidensgenoss*in, oder weitere nicht hilfreiche Rollen zu geraten.

4. **Intervention & Veränderung**

Viele Anliegen der Coachees entstehen aus Spannungen zwischen unterschiedlichen Bedürfnissen, Werten oder Glaubenssätzen. Ein Coachee möchte beispielsweise beruflich vorankommen und gleichzeitig mehr Zeit für die Familie haben. Kontakt auf Augenhöhe bedeutet in diesem Zusammenhang, dass keine der inneren Stimme oder Anteile vorschnell abgewertet oder unterdrückt werden. Stattdessen wird der/die Coachee eingeladen, die verschiedenen Anteile wahrzunehmen und ihnen mit Interesse zu begegnen. Die steuernde Instanz des Selbst übernimmt dabei die Rolle eines vermittelnden Beobachters, der die unterschiedlichen Perspektiven anerkennt.

Da in dieser Phase im Idealfall neue Denkräume eröffnet und exploriert werden, benötigt der Prozess insbesondere hier eine tragfähige Beziehung zwischen Coach und Coachee. „Das Neue braucht Freunde“[11].

5. **Abschluss & Integration**

In der Abschluss- und Transferphase zeigt sich die Bedeutung des Kontaktes auf Augenhöhe schließlich in der gemeinsamen Reflexion der gewonnenen Erkenntnisse und der Planung konkreter Handlungsschritte. Zwischen Coach und Coachee bedeutet dies, die erreichten Fortschritte anzuerkennen und gleichzeitig die Eigenverantwortung des Coachees zu stärken. Der Coach würdigt die Entwicklung, ohne sich als Ursache des Erfolgs zu inszenieren.
Für den Coachee besteht die Herausforderung darin, die verschiedenen inneren Perspektiven in die Umsetzung neuer Handlungsweisen einzubeziehen. Nachhaltige Veränderungen entstehen häufig dann, wenn innere Anteile nicht übergangen werden, sondern sich in den Veränderungsprozess integriert fühlen. Der Kontakt auf Augenhöhe innerhalb des eigenen Erlebens unterstützt somit die langfristige Wirksamkeit des Coachings.

Auch der/die Coach reflektiert zum Abschluss den Prozess und die eigene Prozessbegleitung/-gestaltung. Die bewusste Wahrnehmung der eigenen Erfahrungen ermöglicht Lernen und professionelle Weiterentwicklung. Der Kontakt zu den eigenen Ressourcen trägt dazu bei, das Coaching angemessen abzuschließen und die Verantwortung wieder vollständig beim Coachee zu belassen.

Zusammenfassend zeigt sich, dass Kontakt auf Augenhöhe weit mehr ist als eine respektvolle Gesprächshaltung zwischen zwei oder mehr Menschen. Er beschreibt ein vielschichtiges Beziehungsgefüge, das den gesamten Coachingprozess durchzieht. Die Begegnung zwischen Coach und Coachee, der innere Dialog des Coachees mit seinen/ihren Anteilen sowie die Selbstanbindung des/der Coaches bilden ein dynamisches Zusammenspiel. Wo auf allen drei Ebenen ein wertschätzender und gleichberechtigter Kontakt gelingt, entstehen die Voraussetzungen für Erkenntnis, Entwicklung und nachhaltige Veränderung.

IV. Fazit & Ausblick

Die explizite Auseinandersetzung mit dem Kontakt auf Augenhöhe hat meinen Eindruck bestätigt, dass es sich dabei nicht um eine zusätzliche Methode oder Technik im Coaching handelt, sondern um eine grundlegende Haltung. Je intensiver ich mich mit dem Thema beschäftigt habe, desto deutlicher wurde mir, dass Kontakt auf Augenhöhe weit über die Beziehung zwischen Coach und Coachee hinausgeht.

11 Zitat: Anton Ego (Brad Bird), Pixar Animation Studios, 2007

Er betrifft ebenso die Beziehung eines Menschen zu seinen eigenen inneren Anteilen sowie die Fähigkeit der/des Coaches, mit dem eigenen Erleben bewusst und reflektiert in Verbindung zu bleiben.

Gleichzeitig eröffnet das Thema für mich weitere Fragen. Wie verändert sich Kontakt auf Augenhöhe unter Bedingungen von Macht, Hierarchie oder gesellschaftlicher Ungleichheit? Welche Rolle spielt er in größeren sozialen Systemen oder im Verhältnis des Menschen zur Natur und Umwelt? Und in welchem Zusammenhang steht das Gelingen oder Misslingen von Kontakt mit Phänomenen wie Ausgrenzung, Gewalt oder dem, was ich eingangs als „das Böse“ bezeichnet habe? Diese Fragen bleiben für mich überwiegend offen und laden dazu ein, das Thema weiterzudenken und durch eigene Erfahrungen zu vertiefen.

Für den gegenwärtigen Zeitpunkt ziehe ich die Schlussfolgerung, dass nachhaltige Veränderung dort wahrscheinlicher wird, wo Kontakt auf Augenhöhe gelingt. Wo Menschen, innere Anteile oder unterschiedliche Perspektiven einander nicht bekämpfen oder abwerten, entsteht Raum für Verständnis, Kooperation und Entwicklung. Kontakt auf Augenhöhe erscheint mir deshalb weniger als ein Ziel, das dauerhaft erreicht werden kann, sondern vielmehr als eine fortwährende Praxis der bewussten Hinwendung.

Meine zentrale Erkenntnis aus dieser Arbeit ist, dass viele Formen von Problem-Erleben nicht allein durch neue Lösungen überwunden werden, sondern zunächst durch die Qualität der Beziehung, in der sie betrachtet werden. Dies gilt für die Beziehung zwischen Coach und Coachee ebenso wie für die Beziehung eines Menschen zu sich selbst. Die Fähigkeit, auch schwierigen, widersprüchlichen oder unangenehmen Anteilen mit Respekt zu begegnen, scheint eine wesentliche Voraussetzung für Veränderung zu sein.

Für die Integration in Coachingprozesse ergeben sich daraus verschiedene Impulse. Kontakt auf Augenhöhe kann als wiederkehrender Reflexionspunkt in allen Phasen des Coachings dienen. Coaches könnten sich regelmäßig fragen, ob sie dem/der Coachee weiterhin als Prozessbegleiter*in und nicht doch als Expert*in für dessen Leben begegnen. Ebenso sollte die Förderung eines wertschätzenden inneren Dialogs bei der/dem Coachee ein bewusstes Ziel der Prozessgestaltung sein. Nicht zuletzt erscheint die kontinuierliche Selbstreflexion der/des Coaches – etwa durch Supervision und Selbstreflexion– als wichtige Voraussetzung, um Kontakt auf Augenhöhe authentisch anbieten zu können.

So verstehe ich Kontakt auf Augenhöhe heute als eine Haltung der Verbundenheit, die sowohl Orientierung als auch Entwicklungsraum schafft. Vielleicht liegt gerade darin seine besondere Kraft: nicht darin, Probleme unmittelbar zu lösen, sondern die Bedingungen zu schaffen, unter denen Lösungen überhaupt entstehen können.

V. Quellen- & Abbildungsverzeichnis:

- https://www.seele-und-gesundheit.de/kontakt/kontakt2-1.html ,01.06.2026
- InKonstellation Ausbildungs-Akademie. Skript Systemische Coachingausbildung. Köln, 2026
- Susanne Henkel und Astrid Kellenbenz, Coachingbande. Podcast „Coachingbande – Der systemische Coaching-Podcast“ (https://www.coachingbande.de/podcast-coachingbande/). Folge „Wenn Coaching nicht wirkt – was dann? Ehrliche Reflexion: schlechte Sitzungen, Sackgassen, Abbrüche. Das spricht kaum jemand offen aus.“, 24.04.2026; https://open.spotify.com/episode/3ZmX5eoPsUAg3kzAGXSOfv?si=sHQzWIbMRPeJObzjOkqEbA
- https://coaching.quadriga-hochschule.com/news/wirksamkeit-von-coaching-zwischen-hype-und-evidenz/, 06.06.2026
- Anton Ego (Figur aus dem Film „Ratatouille“), Brad Bird (Regisseur und Hauptautor). „Ratatouille“. USA: Pixar Animation Studios, 2007)

Abbildungen:

Abbildung 1: Foto einer Emotionskarte (InKonstellation Ausbildungs-Akademie. Karten-Set: „InEmotion“. Köln) 1
Abbildung 2: InKonstellation Ausbildungs-Akademie. Skript Systemische Coachingausbildung. Köln, 2026; vgl. S.106 7

Dank

Ein maßgeblicher Dank für meinen Lernerfolg in dieser Coaching-Ausbildung und für das Ergebnis dieser Abschlussarbeit gilt meinen Mentor*innen, Trainer*innen und Peers, denen ich in dieser Ausbildung begegnen darf/durfte. Ich bin sehr dankbar für sämtliche Impulse, das gemeinsame Lachen und Weinen, Fühlen insgesamt, für eure Erste-Hilfe, die konstruktive und ehrliche Atmosphäre und eure Bereitschaft euch zu zeigen und mich wahrzunehmen.

Meinen externen „Übungs-Coachees“ Danke ich für eure Bereitschaft euch mit euren Themen insbesondere zu diesem Zeitpunkt in meiner Entwicklung und meines Lernprozesses „in meine Hände“ zu begeben.

Und ohne euch beide wäre dieser Teil undenkbar für mich: meinem Mann, Partner und Lebenswegbegleiter Danke ich für deine Unterstützung, deinen Rat, deine Aufrichtigkeit und deine Liebe. Und meinem Sohn Danke ich für dein Sein, deinen Humor, deine Lebenslust, dein „Aushandeln“ und deine Neugier. Ich liebe euch beide sehr!