Abschlussarbeit

„Mein inneres Gleichgewicht finden“

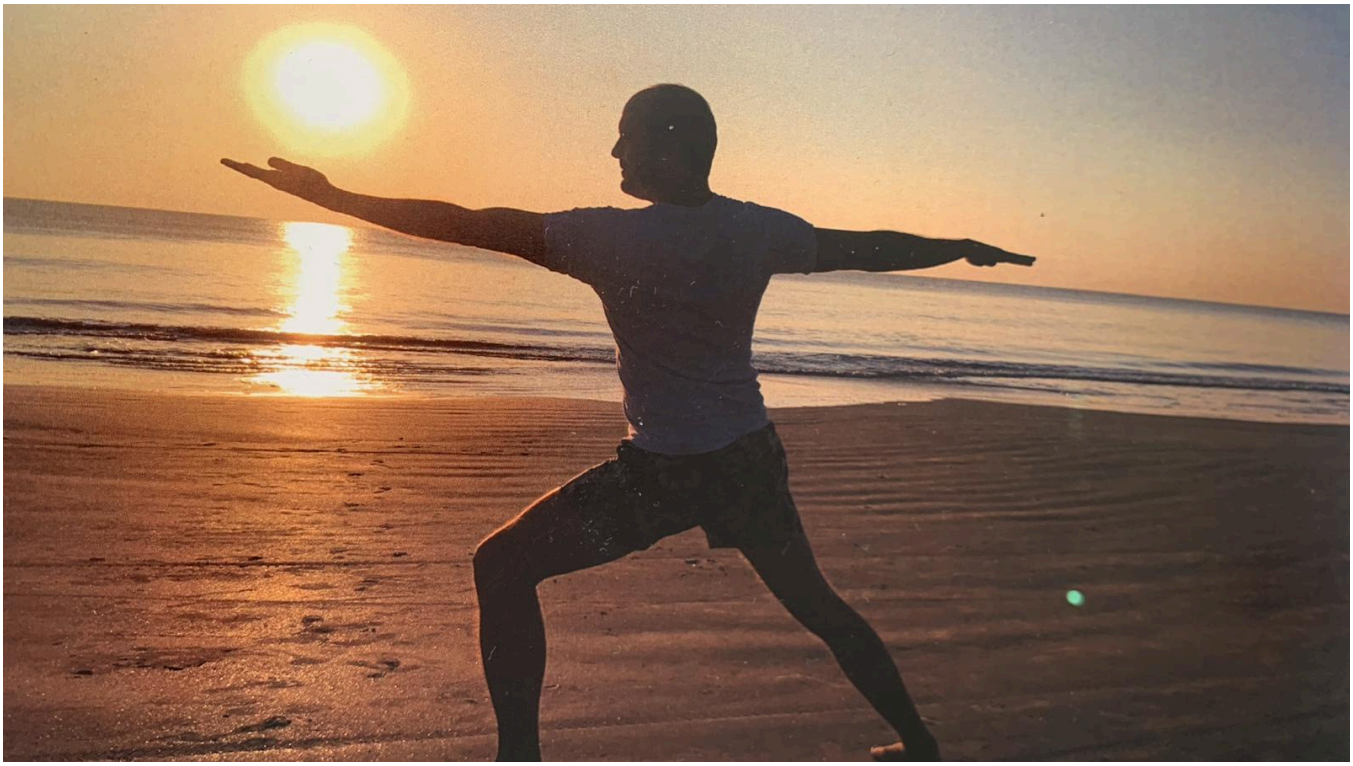

Bild von InKonstellation (InKonstellation)

Inhaltsverzeichnis

„Mein inneres Gleichgewicht finden“ 3
Wie alles anfing 3
1. Schritt zur Verwirklichung meiner Träume 4
Module, Methoden und Erlebnisse 5
GROW-Modell: 5
Gewichtete Entscheidungsmatrix: 7
Tetralemma: 8
Inneres Team: 8
Was sollte man beim Coaching beachten 9
Was die Zukunft bringen wird?! 10
Literaturverzeichnis 11

„Mein inneres Gleichgewicht finden“

Ich möchte gerne mit diesem Satz meine Abschlussarbeit anfangen.

Dieser Satz hat meine ganze Systemische Coaching Ausbildung bei InKonstellation geprägt, was ich in den folgenden Zeilen näher beschreiben werde.

Gleichgewicht, enthält das Wort GLEICH, was im Coaching sehr wichtig ist für das „o.k. – o.k.“, d.h. die Haltung dem Klienten gegenüber. Es bedeutet den Coachee auf Augenhöhe zu betrachten, bzw. auf gleicher Ebene mit ihm zu kommunizieren. Wir haben gelernt wie die Haltung eines Coaches, seinem Klienten gegenüber sein soll. Einige wichtige Punkte sind:

- Neutralität
- Ehrliches Interesse/Neugier
- Kontakt
- Demut
- Die Insel des „Anderen“ erkunden und verstehen lernen
- Empathie

Wie alles anfing

Mein Berufsleben, hat wie von alleine seinen Weg genommen. Wenn ich zurückblicke, dann scheint es mir so als ob alles vorbestimmt war und ich nicht sehr viel Einfluss darauf genommen hatte.

Mein erstes Schülerpraktikum hatte ich als Erzieherin (damals Kindergärtnerin genannt) und mein 2. Schülerpraktikum war als Sachbearbeiterin im Straßenverkehrsamt. Schnell wurde mir klar, dass Kinder sehr liebenswert sind, aber dass viele Kinder zu betreuen, nicht mein Wunschberuf ist.
Im Gegensatz dazu habe ich gemerkt, dass die Büroarbeit besser zu mir gepasst hat.

Ich hatte die Schule beendet und bin nach der 10. Klasse in die Berufsbildende Schule gegangen (damals Höhere Handelsschule), da absolvierte ich mein Fachabitur.
Somit war schnell klar, wo die Reise meines Berufslebens hingehen würde, das aber nicht so bewusst, d.h. mein Berufsleben hatte seinen Lauf genommen.

Die ersten Steine wurden gelegt und ich fing eine Ausbildung zur Groß- und Außenhandelskauffrau, in der Papierbranche, an und schloss diese auch mit Erfolg ab. Danach arbeitete ich als kaufmännische Angestellte in den Branchen Papier, Uhren, Werbemittel und schlussendlich in der Chemie, was auch mein aktueller Arbeitsplatz ist. Kaufmännische Tätigkeiten, liegen mir und ich bin fachlich sehr gut darin, bin organisiert, strukturiert kann gut Aufgaben priorisieren und lerne es schnell neue Aufgaben umsetzen. Trotzdem hatte ich immer das Gefühl, dass es nicht der richtige Job für mich ist, es handelt sich eigentlich um Gewohnheit und das ist bekanntlich angenehm und bequem, es fehlt mir aber die Herausforderung um etwas neues und für mich viel Interessanteres zu lernen.

Die Arbeit macht mir Spaß, da ich gut darin bin, dadurch vergeht die Zeit schnell und es ist nicht langweilig, aber ich denke es ist nicht das was ich immer machen wollte.
Ich wollte schon immer mit Menschen arbeiten und Menschen helfen.

Im Unternehmen in dem ich aktuell arbeite, habe ich neben den Büroarbeiten noch zusätzlich Personalverantwortung für eine Mitarbeiterin bekommen und das hat mein Interesse an der Arbeit mit Menschen noch mehr gesteigert. Ich möchte mehr über Personalführung und Entwicklung lernen um meiner neuen Aufgabe gerecht zu werden. Mein Ziel ist, die Theorie mit der Praxis zu kombinieren, Kenntnisse zu erweitern und zu untermauern. Hier habe ich die Herausforderung entdeckt die mir gefehlt hat.

Vor kurzem, gab es eine Umstrukturierung im Unternehmen. Auf Grund dieser Umstrukturierung ist meine Mitarbeiterin in eine andere Abteilung gewechselt und ich habe keine Personalverantwortung mehr.
Das war der Anlass für mich meine Gedanken zusammenzufassen und zu schauen, wohin es gehen kann, denn für immer Preise kalkulieren, Verhandlungsgespräche führen, die besten Deals auszuhandeln und Ware ein- bzw. verkaufen, ist nicht der Job den ich bis zu meiner Rente machen möchte. Ich will was Sinnvolles für mich und meine Mitmenschen machen.

Nachdem ich mich informiert hatte und nach Fernstudien in Fachrichtung Psychologie, einer Fortbildung, Ausbildung oder Umschulung, tatsächlich auch nach einem Job als Quereinsteiger gesucht hatte, stieß ich auf die systemische Coaching Ausbildung.
Trotz meiner 49-Jahre, wollte ich an meiner Zukunft und Lebensentscheidungen mit oder selber entscheiden und einen Neuanfang wagen. Das hatte ich mich davor nicht getraut und bin einfach „dem Lauf der Dinge“ gefolgt.
Ich hatte darauf vertraut, dass das Schicksal seinen Lauf nehmen würde und ich das bekomme was für mich das Beste ist.

1. Schritt zur Verwirklichung meiner Träume

Der 1. Schritt zur Verwirklichung meiner Träume war der Anfang der Ausbildung im systemischen Coaching.

Im 1. Modul, haben wir sehr viel Basiswissen erlernt, haben auch sehr viele Übungen zum Kennenlernen und Kommunizieren gehabt. Eine dieser Übungen war es, dass jeder spontan eine Emotionskarte vom Boden nehmen sollte, ohne viel nachzudenken. Diese Karten haben auf dem Boden sehr willkürlich und durcheinander gelegen. Sie waren sehr unterschiedlich, was Farben und Motiv angeht.
Danach sollten wir uns zu der Karte unserer Wahl einen Satz ausdenken, der uns spontan einfiel und für uns formulieren.

Meine Karte zeigte eine Person, bei einer Yogaübung am Strand und bei Sonnenuntergang. Die Farben sehr natürlich und ruhig wirkend, genauso wie das Motiv (siehe Bild am Anfang dieser Arbeit). Die Person hatte die Knie nach außen gebeugt und die Arme nach rechts und links ausgestreckt, es sah aus wie eine Waage.

Das war ein Zeichen für mich, erstmal die Karte auszusuchen und dann zu entdecken, dass es kein Zufall war, sondern ich hatte sie erstmal Unbewusst gezogen (so schien es mir in dem Zeitpunkt), aber wenn ich jetzt darüber nachdenke, scheint es doch Bewusst gewesen zu sein. Meine Assoziation zu diesem Bild war:

„Mein inneres Gleichgewicht finden“

Die Entscheidung diese Ausbildung ausgesucht zu haben, war von Anfang an für mich das Gefühl ein Schritt in die richtige Richtung gemacht zu haben. Schon ab dem 1. Modul wusste ich, dass sowohl die Ausbildung zum systemischen Coach als auch die ausgewählte Schule das Richtige für mich sind.

Module, Methoden und Erlebnisse

Generell ist hier zu sagen, dass man im Coaching eine Vielfalt an Methoden und Fragen in seinem „Methodenkoffer“ (InKonstellation, 2026) hat mit denen man einen Prozess durchführen kann.

Man kann eine bestimmte Methode auswählen und/oder, mit Fragen strukturiert auf Basis eines Modells, wie dem GROW-Modell, basierend einen Coaching-Prozess durchführen:

GROW-Modell:

G (Goal)
R (Reality)
O (Options)
W (Way forward)

G (Goal) = Diese Struktur hilft dem Coach, das Thema/Anliegen mit dem Klienten zu besprechen bzw. zu klären, indem man durch das „Coaching-Haus“ (InKonstellation, 2026) durchgeht. Durch das Erfragen von Emotionen, konkreten Situationen auch in den verschiedenen Systemen, sollte es dem Klienten möglich sein ein Ziel zu formulieren.
Das Ziel muss so formuliert sein, dass es in der Sitzung bearbeitet werden kann, d.h. in der gegebenen Zeit des Coachings erreicht bzw. realisiert werden kann (kein Everest Ziel).

Der Coach holt sich dann den Auftrag ab, wenn geklärt ist, was sein Auftrag sein soll bzw. wie er den Klienten bei seiner Zielerreichung helfen kann und was genau seine Aufgabe dabei ist.

R (Reality) = Hier wird die aktuelle Situation des Klienten geprüft. Es wird geschaut, ob die Gegebenheiten gut sind und die Möglichkeit besteht das Ziel zu erreichen. Es werden auch Ressourcen herausgearbeitet. Ressourcen sind Fähigkeiten des Klienten, die man gemeinsam entdeckt und die dabei helfen sollen den Klienten zu stärken um sein Ziel zu erreichen.

O (Options) = Hier werden Optionen/Möglichkeiten erarbeitet, um das definierte Ziel zu erreichen. Durch die vorherige Abfrage der Emotionen und der Ressourcen-Arbeit, sollte der Klient jetzt auch in der Lage sein, Möglichkeiten für seine Zielerreichung zu finden. Duch den ganzen Prozess wird im Unterbewusstsein gearbeitet und da werden viele Emotionen ins Bewusstsein geholt. Somit wird für den Klienten vieles klarer und es sollte möglich sein, das Ziel zu erreichen oder dem näher zu kommen.

W (Way forward) = Zum Schluss wird geprüft, welches die ersten Schritte sind um das Ziel umzusetzen. Hier wird geprüft und nachgefragt, wer oder was bei der Zielerreichung helfen könnte, damit der Klient ggf. noch Hilfe in Anspruch nehmen kann. Sei es eine Person oder einen Anker setzen.

„Anker im Coaching setzen (https://www.coaching-suche.de/coaching-lexikon/anker-coaching, kein Datum)

Klänge, Bilder, Gerüche, Geschmacksempfindungen oder Gesten sind bei Menschen unterbewusst durch Erlebnisse und Erfahrungen miteinander verknüpft. Beispielsweise kann ein bestimmter Geruch einen Menschen an ein Erlebnis, das schon länger zurückliegt, erinnern und Gefühle erzeugen.

Die Technik des Ankerns (Coaching)

Die Technik des Ankerns verknüpft unbewusste Gedanken oder Gefühle mit bewusst beeinflussbaren Abläufen, Gegenständen oder Wahrnehmungen.
So werden durch Konditionierung neue emotionale Vernetzung hergestellt oder vorhandene verstärkt. Es gibt verbale Anker (bewusste Worte oder Sätze) und nonverbale Anker. Bekannt ist hier die sogenannte Beckerfaust, um bei einem Erfolg die Gefühle zu verankern und später mit dieser Geste die Gefühle wieder zu aktivieren.“

Natürlich kann man in diesem Modell auch eine Methode einbauen. Das kann man während des Prozesses und bei Bedarf, entscheiden.

Schon im 1. Modul haben wir mit Methoden angefangen, aber nicht nur die Theorie hat unsere Freitage, Samstage, und Sonntage gefüllt, sondern auch sehr viele Übungen, denn um das theoretische Wissen besser zu verankern, sollten wir viel üben.

Nur durch Übungen und Praxis, kann man das theoretisch Erlernte auch umsetzen und entstehende Fragen, klären. Die Beobachter haben auch eine wichtige Aufgabe bei diesen Übungen, denn durch Beobachten, kann man später auch den Mitlernenden Tipps für Verbesserung geben, oder falls notwendig über die Metaebene den Mitlernenden behilflich sein.

Da die Übungen, ob als Coach, Coachee oder Beobachter sich als sehr hilfreich erweisen, möchte ich hier einige Erfahrungen teilen.

Gewichtete Entscheidungsmatrix:

Von der Entscheidungsmatrix wollte ich berichten, da ich diese sehr faszinierend bei der Übung mit einer Lehrgangskollegin, fand.

In dieser Übung war ich Coach.

Erstmal nur zur Erklärung der Methode:

Aus dem Skript von InKonstellation (InKonstellation, 2026)

„Wofür ist diese Methode gut?
Die Methode hilft Klienten, bei komplexen Entscheidungen mit mehreren Kriterien die eigene Bewertung sichtbar zu machen und eine rationale Grundlage zu schaffen. Sie bringt Klarheit in diffuse Entscheidungsräume – und strukturiert den Abwägungsprozess.

Was ist die Methode?
Die gewichtete Entscheidungsmatrix listet persönliche Entscheidungskriterien auf, gewichtet sie und bewertet, wie stark jede Option sie erfüllt. Daraus ergibt sich eine rechnerische Gesamtwertung, die mit dem Bauchgefühl abgeglichen werden kann."

Mein Fazit: Faszinierend ist zu sehen, dass bei einer Entscheidung, das Ergebnis dem Coachee bei mehrmaligem Hinschauen und Auswerten, dennoch nicht gefallen könnte und er sich dann anders entscheidet. Daran kann man sehen, dass der Prozess den Coachee zum Nachdenken bringt und es zum Schluss, auch bei einem „EINDEUTIGEM“ Ergebnis es zur gegenteiligen Entscheidung kommen kann. Während die Methode durchgeführt wird, ist der Coachee einem intensiven Denkprozess ausgesetzt, somit kann es passieren, dass zum Schluss das Ergebnis der Methode, zu einem weiteren bzw. anderem Ergebnis führen kann. In unserem Fall hat sich die Coachee ihre Argumente und Gewichtung nochmal angeschaut und festgestellt, dass sie diese nochmal anders setzen bzw. gewichten wollte.

Aber nicht nur während des Coachings, arbeitet der Kopf an den Prozess, sondern nach dem Prozess und nach den Modulen, arbeitet der Kopf weiter (Backofeneffekt).

Tetralemma:

Erstmal nur zur Erklärung der Methode:

Aus dem Skript von InKonstellation (InKonstellation, 2026)

„Wofür ist diese Methode gut?

Das Tetralemma hilft Klienten, festgefahrene Denk- und Entscheidungsmuster zu durchbrechen. Durch das Erleben verschiedener innerer Positionen erweitert sich der Handlungsraum – jenseits von „entweder – oder".

Was ist die Methode?
Das Tetralemma ist ein systemisches Format zur Auflösung von Ambivalenzen. Es basiert auf fünf Positionen:
1 (das Eine)
2 (das Andere)
3 Beides
4 Keines von beidem
und die fünfte Position („All dies nicht und selbst das nicht") – ein Raum für das noch Unausgesprochene oder ganz Andere.
Die Methode eignet sich besonders gut als Aufstellung mit Bodenankern."

Mein Fazit: Diese Methode ist sehr vielfältig, sie macht sehr viele Sichtweisen auf und ermöglicht es nicht nur zwischen Option 1 und Option 2 zu wählen, sondern sie gibt noch mehr Spielraum für weitere Optionen, die erstmal gar nicht für möglich gehalten wurden, bzw. die überhaupt nicht als Möglichkeiten in Betracht gezogen wurden. Mit dieser Methode eröffnet sich dem Klienten ein Raum mit zusätzlichen/mehreren Möglichkeiten.

Inneres Team:

Ich würde hier gerne noch eine Erfahrung im Coaching Übungsprozess schildern.
Im 5. Modul: Konflikt, haben wir die sehr Interessante Methode „Inneres Team" gelernt und geübt.

Erstmal nur zur Erklärung der Methode:

Aus dem Skript von InKonstellation (InKonstellation, 2026)

„Wofür ist diese Methode gut?

Diese Methode hilft, **mehrstimmige innere Konflikte sichtbar und bearbeitbar** zu machen. Der Klient lernt, innere Anteile zu erkennen, wertzuschätzen und ihre Anliegen in eine **integrierte Lösung** zu überführen. Besonders hilfreich bei Ambivalenz, Entscheidungsdruck oder „innerem Durcheinander".

Was ist die Methode?

Das Innere Team wird klassisch auf Papier visualisiert: Der Klient gestaltet die inneren „Stimmen" als körperliche Figuren – mit Aussehen, Namen, Symbol, typischen Aussagen und positiver Absicht. Durch dieses kreative Externalisieren entsteht Raum für neue Sichtweisen, Selbstempathie und innere Ordnung.“

Mein Fazit: Am Anfang fand ich diese Methode sehr unübersichtlich, unstrukturiert und schwer zu verstehen. Nach einem langen und schwierigen, theoretischen Teil und der 1. Übung kam der Schluss des Samstages.
Am nächsten Tag war ich Coachee und hatte ein aktuelles Thema aus dem Arbeitsbereich, was mich sehr beschäftigt hat. Es war ein Thema was mich innerlich in einen sehr starken Konflikt gebracht hat, über eine nicht sehr faire Situation die Kollegen von mir betroffen hat.

Hier habe ich beim Übungscoaching festgestellt, dass durch das tiefe Eintauchen in den Gefühlen, viele Anteile eine Rolle spielen können, warum man so fühlt wie man fühlt. Das heißt in der Übung in der ich Coachee war, kam ich mit einem Thema was mich sehr stark in einem inneren Konflikt gebracht hat und ich anfangs dachte, dass ich schon meine Antwort kannte. Während des Prozesses, haben sich in mir so viele innere Teile sichtbar gemacht, mit denen ich nicht gerechnet habe und die ich nicht von mir kannte. Die Lösung die ich glaubte zu kennen, war im Endeffekt nicht das was ich als Antwort gesucht habe.

Ich habe festgestellt, dass Wut, Verzweiflung, Ausweglosigkeit und Zwiespalt zu einer ganz anderen Haltung bei meinem Problem führten. Durch ein tiefes Eintauchen in das Unterbewusstsein kann man die eigentliche Lösung zu seinem Problem finden.

Was sollte man beim Coaching beachten

Wichtig beim Coaching ist es dem Klienten mit Demut zu begegnen und Raum zu geben. Man stellt die richtigen Fragen um den Klienten ins Denken zu bringen damit er sich mit seinem Problem auseinandersetzen kann.
Der Coach soll aktiv zuhören und Neugier zeigen um den Klienten zu verstehen, d.h. näher an der Insel dessen dran zu kommen. Es sollen Ressourcen herausgearbeitet werden.

Es gibt verschiedene Typen von Menschen und es gibt auch diverse Probleme die ein Mensch für sich lösen will. Als Coach muss man lernen die Methoden so auszuwählen, so dass sie möglichst gut zu geschilderten Thema/Problem passen.

Beispielsweise sollte die Entscheidungsmatrix oder das Tetralemma bei typischen Entscheidungsthemen ausgewählt werden.

Eine Timeline wird meistens gewählt um eine bestimmte, zeitliche Periode zu betrachten, die für das aktuelle Thema wichtig ist. Auf dieser Linie setzt man Bodenanker, die wichtige

Ereignisse im Leben darstellen. Beim durchgehen des Prozesses durchläuft man die Zeitlinie um sich an bestimmte Ereignisse zu erinnern und sie zu besprechen, da versucht man Ressourcen herauszuarbeiten die dem Klienten als stärkende Stütze dienen sollen und die zur Lösung des Problems hilfreich sein sollen.
Während des Prozesses geht man mit dem Klienten über seine genannten und in zeitlicher Aufstellung gesetzten Bodenankern durch die Vergangenheit, Präsens und zum Schluss in die Zukunft, um da vom „zukünftigen ich“ seine Antwort bzw. seine Lösung zu bekommen.

Bei inneren Konflikten wählt man am besten die Methode: das Innere Team. Ich selbst betrachte in mir meine verschiedenen Anteile und schaue welcher Anteil mir momentan bei meinem Thema und seiner Lösung, am ehesten helfen kann, manchmal können es mehrere Anteile sein die mir bei meiner Problemlösung helfen können.
Damit versucht man in Konfliktsituationen seine Gefühle zu sortieren und eine Antwort für sich zu beantworten, denn meistens ist das Ziel hier als Frage formuliert.

Was die Zukunft bringen wird?!

Was ich in dieser Ausbildung gelernt habe und was ich innerhalb dieser gefühlsintensiven und sehr lehrreichen Zeit für mich mitnehme, ist dass ich vor der Ausbildung das Gefühl hatte, dass ich eine Wende in meinem Berufsleben brauche.

Ein wichtiges Puzzleteil hat in diesem Bereich meines Lebens gefehlt. Während der Coaching-Ausbildung war ich mir 100% sicher, dass ich die richtige Richtung für meine Weiterbildung gewählt habe und das für mich fehlende Puzzleteil gefunden habe.

Meiner Meinung nach, kann man Menschen besser helfen ihren Weg zu finden, wenn man die wichtigsten seiner offenen Themen für sich selbst gelöst hat, oder sich zumindest damit befasst hat. Denn durch die ganzen Prozesse die man in der Ausbildung gelernt und praktisch geübt hat, wird einem sehr schnell klar, dass auch wenn man sich sagt, dass man momentan keine eigenen, offenen Themen hat, es in einem drin schon viel Klärungsbedarf gibt und die Prozesse die man in jedem Modul als Coach oder auch als Coachee, selbst auch als Beobachter, viel mit einem machen.
Jeder Prozess regt einen zum Nachdenken an und es findet eine intensive, innerliche Arbeit an.

Was gibt es Schöneres als einem Menschen zu begleiten, der gerade eine Antwort auf seine Frage finden will bzw. eine Lösung für sein Problem sucht, das aber für ihn momentan sehr schwierig erscheint, einen Weg zu seinem Ziel zu finden.

Einige Lebenssituationen erfordern Unterstützung um Klarheit zu bekommen. Ich habe das Gefühl, dass ich selber erstmal meine Richtung finden wollte, um dann diese anspruchsvolle und für mich sehr wertvolle Ausbildung zu machen. Das bedeutet für mich

„Mein inneres Gleichgewicht finden“.

Es ist nicht nur das letzte Teil in meinem nicht beendeten Puzzle, sondern es hat auch ein sehr schönes Bild daraus gemacht. Das Bild einer gelassenen Person, die sich bei seiner Yoga-Übung in einem sehr schönen Ort, beim Sonnenuntergang seinen Weg zur Entspannung findet. Wer weiß, vielleicht wird das Bild mein Anker.

Im Coaching taucht man in eine Welt ein, wo der Mensch seine Kraft und Möglichkeiten sucht, um Antworten auf seine Fragen und Lösungen für seine Probleme zu erarbeiten und zu finden. Der Mensch besitzt die Fähigkeit in seinem Unterbewusstsein tief einzutauchen und dort die meisten schwierigen Situationen für ihn zu lösen, manchmal braucht man dazu die Hilfe eines Coaches, aber dennoch ist es die eigene Lösung. Der größte Teil den wir wahrnehmen geht in das Unterbewusstsein, was mehr als 90% ausmacht und da ist meistens auch die Lösung.

Ich weiß jetzt schon, dass ich einen wichtigen Meilenstein für mich gelegt habe um einen Schritt in die richtige Richtung zu gehen, d.h. dass ich für meine berufliche Zukunft eine große Veränderung machen möchte.

Ich möchte gerne mehr in die Personalbetreuung und die Personalentwicklung gehen. Ich werde mich einsetzen um wieder Personalverantwortung zu bekommen und das Erlernte anzuwenden. Hier werde ich meine Kenntnisse und Fertigkeiten vertiefen und ausbauen können. Der Berufsweg wird wahrscheinlich auch in Richtung Teilselbständigkeit gehen, ohne für mich auszuschließen, irgendwann auch eine volle Selbständigkeit in Richtung Coaching zu gehen.

Ich blicke sehr offen und positiv auf meine berufliche Zukunft und werde Schritt für Schritt dahin gehen!

Literaturverzeichnis

https://www.coaching-suche.de/coaching-lexikon/anker-coaching. (kein Datum). Von https://www.coaching-suche.de/coaching-lexikon/anker-coaching abgerufen

InKonstellation. (April 2026). Skript_Systemischer_Coach_Stand_202604.

InKonstellation. (kein Datum). Bild von InKonstellation.