

Systemisches Coaching und Yoga

Eine Verbindung von Körper, System und Seele

Juliane Dainat

11.03.2026

Themenbereich: Coaching Tools & Methoden

Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit und des Feminismus ist dieser Text im generischen Femininum verfasst, mit dem ich ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten inkludiere.

1. Einleitung

Systemisches Coaching ist in hohem Maße wirksam, wenn es um Perspektivwechsel, Ressourcenaktivierung und Handlungserweiterung geht.¹ Gleichzeitig zeigen Praxis und Forschung, dass Veränderungsprozesse nicht ausschließlich auf kognitiver Ebene stattfinden. Emotionale, körperliche und existenzielle Ebenen spielen eine zentrale Rolle, insbesondere bei Themen wie Sinn, Entscheidung, Identität und innerer Ausrichtung.²

Yoga wird im westlichen Diskurs häufig entweder spiritualisiert oder funktionalisiert. Diese Arbeit verfolgt einen integrativen Ansatz: Yoga-Elemente werden als verkörperte Erfahrungsräume genutzt, um systemische Dynamiken, innere Positionierungen und seelische Resonanzen erfahrbar zu machen. Die zentrale Herausforderung besteht darin, Spiritualität so zu integrieren, dass sie handlungsrelevant, reflektiert und wissenschaftlich anschlussfähig bleibt.

Wie lassen sich also systemisches Coaching, Embodiment und Spiritualität zu einem professionellen Coaching-Ansatz verbinden?

2. Theoretische Grundlagen des systemischen Coachings

Systemisches Coaching basiert auf sozialkonstruktivistischen Annahmen.³ Wirklichkeit gilt als subjektiv konstruiert, Sinn entsteht im Kontext sozialer Systeme. Coaching interveniert nicht direkt in Systeme, sondern erweitert Beobachtungs- und Deutungsmöglichkeiten der Klient:innen. Die zentralen Konzepte sind dabei Zirkularität, Kontextabhängigkeit von Verhalten, Mehrperspektivität und Selbstorganisation.⁴

Erweiterte systemische Ansätze integrieren zunehmend Erkenntnisse aus Neurobiologie, Psychologie und Embodimentforschung. Der Mensch wird nicht nur als soziales, sondern auch als körperlich-emotionales und sinnorientiertes Wesen verstanden.⁵ Diese Arbeit ergänzt dieses Bild um eine seelische Dimension.

3. Spiritualität und Seele

Der Begriff der Seele wird hier als subjektiver Erfahrungsraum von Sinn, Stimmigkeit, innerer Wahrheit und existenzieller Verbundenheit verstanden. Spiritualität wird in dieser Arbeit als Fähigkeit zur Selbsttranszendenz, zur

¹ vgl. Schlippe & Schweitzer 2016

² vgl. Storch et al. 2010; Roth & Ryba 2016

³ vgl. Luhmann 1997; von Foerster 1993

⁴ vgl. Schlippe & Schweitzer 2016

⁵ vgl. Roth & Ryba 2016; Storch et al. 2010

Einbettung des eigenen Handelns in größere Sinnzusammenhänge und zur Beziehung zu etwas Größerem verstanden – ohne notwendige religiöse Rahmung. Dadurch ist diese Form von Spiritualität breit anschlussfähig und im Coaching zunehmend relevant.

4. Yoga und Embodiment aus wissenschaftlicher Sicht

Die aktuelle Forschung im Bereich Embodiment zeigt, dass Körperhaltung, Atmung und Bewegung kognitive Prozesse, Emotionen und Entscheidungsfindung beeinflussen.⁶ Yoga-Elemente werden hier als strukturierte Zugänge zur Selbstregulation und Selbstbeobachtung verstanden. Die Wirkebenen erstrecken sich über das Nervensystem (z.B. Polyvagal-Theorie), die Emotionsverarbeitung (Neuro- und Psychophysiologie), die Aufmerksamkeits- steuerung sowie das implizite Wissen (Körperintelligenz).

5. Systemisch-seelisches Embodiment

Das in dieser Arbeit entwickelte integrative Modell verbindet drei Ebenen:

1. Systemische Ebene: Rollen, Beziehungen, Kontexte
2. Verkörperte Ebene: Körperempfindung, Atem, Haltung
3. Seelische Ebene: Sinn, innere Stimmigkeit, Resonanz

Veränderung entsteht dort, wo diese Ebenen bewusst miteinander in Beziehung gesetzt werden.

6. Entwicklung von acht systemisch-yogischen Coaching-Tools

Tool 1: Systemische Erdung

Ziel: Das Tool „Systemische Erdung“ zielt darauf ab, die eigene Zugehörigkeit und Stabilität innerhalb eines sozialen Systems wahrzunehmen. Die Klient:in steht barfuß auf einem festen Untergrund oder sitzt mit bewusstem Bodenkontakt. Der Fokus liegt zunächst auf der körperlichen Wahrnehmung: Gewicht, Druckpunkte, Standbreite und Spannung werden bewusst gespürt. Anschließend werden systemische Reflexionsfragen gestellt: „Wo fühle ich mich im Team stabil?“, „Welche Rollen geben mir Sicherheit?“ oder „Welche Beziehungen wirken destabilisierend?“

Übung: Die Klient:in atmet drei tiefe Atemzüge ein und aus, während sie den Bodenkontakt intensiv wahrnimmt. Danach formuliert sie einen Satz, der ihr Gefühl von Standfestigkeit beschreibt, z.B.: „Ich fühle mich getragen in meiner Rolle als XY.“

⁶ Storch et al. 2010; Roth & Ryba 2016; Bauer 2005

Optional kann die Klient:in ihre Wahrnehmungen zeichnerisch festhalten oder kurze Notizen machen, welche Rolle im System ihr Sicherheit gibt und welche sie belastet. Dies erleichtert die spätere Reflexion.

Tool 2: Rollenresonanz-Haltung

Ziel: Dieses Tool dient dazu, innere Rollenkonflikte körperlich sichtbar zu machen. Unterschiedliche Rollen werden durch spezifische Körperhaltungen verkörpert – z.B. aufrecht und breit für eine Führungsrolle, leicht nach vorn gebeugt für die Rolle der Unterstützer:in. Die Klient:in wechselt zwischen den Haltungen, achtet auf körperliche Spannungen, Atmung und emotionale Resonanz.

Leitfragen: „Welche Haltung fühlt sich stimmig an?“, „Wo spürst du Widerstand?“, „Welche Rolle nimmst du automatisch ein und welche bewusst?“

Übung: Jede Haltung wird 1–2 Minuten gehalten, während die Klient:in innerlich beobachtet, welche Gefühle, Gedanken oder Energieimpulse auftauchen. Danach werden die Empfindungen verbal oder schriftlich reflektiert.

Optional kann die Coachin zusätzliche Perspektivwechselfragen stellen, z.B.: „Wie würde jemand aus deinem Umfeld diese Rolle sehen?“

Tool 3: Atem-Zirkularität

Ziel: Dieses Tool verknüpft die eigene Atmung mit systemischen Wechselwirkungen. Die Klient:in beobachtet den natürlichen Atemfluss und verbindet ihn mit relationalen Fragen: „Welche Beziehungen fordern mein Einatmen (Aufnahme von Energie) und welche mein Ausatmen (Loslassen)?“

Übung: 3:6-Atemzyklus: drei Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen, für ca. sechs Runden. Währenddessen wird die körperliche Resonanz auf die Gedanken und Fragen wahrgenommen und im Anschluss verbal reflektiert.

Optional kann die Klient:in aufschreiben, welche Beziehungen sie besonders beanspruchen und wie sie sich körperlich dabei fühlt.

Tool 4: Innere Achse – äußere Position

Ziel: Dieses Tool unterstützt die Klient:in, eigene Werte und Haltungen bewusst zu machen. Die Wirbelsäule wird bewusst aufgerichtet, die Schultern werden geöffnet und die Arme leicht ausgestreckt. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf das Zusammenspiel von Körperhaltung, innerer Haltung und systemischer Rolle.

Leitfragen: „Welche Werte möchtest du vertreten?“, „Wo passt du dich unbewusst an?“

Übung: 2–3 Minuten bewusst in aufrechter Haltung verweilen, während die Atmung tief und gleichmäßig fließt. Die Klient:in nimmt dabei bewusst wahr, welche inneren Spannungen oder Impulse auftreten. Anschließend erfolgt eine schriftliche oder verbale Reflexion: Welche Aspekte deiner Haltung spiegeln Integrität und Authentizität wider, welche nicht?

Tool 5: Entscheidungsbewegung

Ziel: Hier werden Entscheidungsprozesse verkörpert erfahrbar. Zwei Bewegungsrichtungen stehen für unterschiedliche Optionen. Die Klient:in führt jede Bewegung aus und beobachtet, welche körperlichen und emotionalen Impulse auftreten.

Leitfragen: „Welche Bewegung fühlt sich stimmiger an?“, „Wo spürst du Unsicherheit oder Zögern?“

Übung: Die Klient:in simuliert jede Option zweimal, achtet auf körperliche Signale wie Spannung, Energiefluss oder Widerstand und notiert diese Beobachtungen. Danach wird reflektiert, welche körperliche Resonanz auf welche Entscheidung hinweist und wie dies in systemische Dynamiken eingeordnet werden kann.

Tool 6: Sinn-Verankerung

Ziel: Dieses Tool dient der nachhaltigen Integration von Erkenntnissen. Die Klient:in nimmt eine entspannte Haltung ein, atmet bewusst ein und aus und formuliert einen Satz, der die innere Ausrichtung beschreibt, z.B.: „Ich möchte in meiner Rolle als XY Klarheit und Verbundenheit leben.“

Übung: Drei Atemzyklen lang wird der Satz innerlich wiederholt, schriftlich notiert und durch eine kleine Hand- oder Körperbewegung verankert (Körperanker). Anschließend wird reflektiert: Wie fühlt sich der Satz in Körper, Emotion und Geist an? Welche systemischen Situationen lassen sich dadurch bewusst steuern oder gestalten?

Tool 7: Chakraarbeit als systemische Selbstreflexion

Die Lehren des Yoga gehen davon aus, dass wir in jedem physischen Körper viele verschiedene Energiezentren existieren, die unterschiedliche Qualitäten aufweisen und wechselwirkend miteinander in Verbindung stehen. Sie werden Chakras genannt.⁷

In dieser Arbeit werden die sieben Hauptchakras als differenziertes Modell zur Beschreibung innerer Erfahrungsqualitäten entlang der Körperachse gesehen. Sie können als eine Art Landkarte genutzt werden, um verschiedene Dimensionen der Selbstbeziehung, der Beziehung zu anderen und der Position im System differenziert wahrzunehmen. Jedes Chakra steht dabei für bestimmte psychische, relationale und existenzielle Qualitäten, die im Coachingprozess bewusst reflektiert werden können.

Die Arbeit mit den Chakras ermöglicht es, die Aufmerksamkeit gezielt auf verschiedene Ebenen der inneren und systemischen Erfahrung zu richten und daraus neue Erkenntnisse über Rollen, Bedürfnisse und Handlungsmöglichkeiten zu gewinnen. Im Folgenden wird ein kurzer Überblick über die sieben Hauptchakras und ihre systemischen Qualitäten gegeben.

⁷ vgl. Patanjali 2010; Feuerstein 2001; Saraswati 2000

1. Wurzelchakra – Basis und Zugehörigkeit

Körperbereich: Beckenboden, Füße, Beine

Qualitäten: Sicherheit, Stabilität, Urvertrauen, Zugehörigkeit, Abgrenzung, Überleben, Standfestigkeit

Systemische Beispiele:

- Gefühl von Zugehörigkeit zu einem Team
- innere Sicherheit in einer Rolle
- Fähigkeit, für sich einzustehen

Mögliche Reflexionsfragen:

- Wo in deinem Leben fühlst du dich (nicht) zugehörig?
- In welchen Systemen fühlst du dich sicher / instabil?
- Was gibt dir inneren Halt, wenn äußere Sicherheit fehlt?
- Wie verändert sich deine Körperwahrnehmung, wenn du an Konflikte denkst?

2. Sakralchakra – Beziehung und Lebendigkeit

Körperbereich: Unterbauch, Beckenraum

Qualitäten: Beziehung, Emotion, Nähe, Genuss, Kreativität, Lebendigkeit, Sinnlichkeit

Systemische Beispiele:

- Fähigkeit, emotionale Nähe zuzulassen
- kreative Rolle im System
- Umgang mit Bedürfnissen

Mögliche Reflexionsfragen:

- Wo erlaubst du dir, lebendig zu sein? / Wo hältst du dich zurück?
- In welchen Beziehungen kannst du dich emotional zeigen?
- Was würde sich verändern, wenn du mehr deiner Lebendigkeit erlauben würdest?

3. Solarplexuschakra – Selbstwirksamkeit und Position

Körperbereich: Oberbauch

Qualitäten: Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, Entscheidungskraft, Autonomie, Verantwortung, Durchsetzungsvermögen, Mut

Systemische Beispiele:

- Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen
- Position in Hierarchien
- Umgang mit Macht

Mögliche Reflexionsfragen:

- Wo übernimmst du Verantwortung? Wo vermeidest du sie?
- In welchen Situationen fühlst du dich kraftvoll?
- Wo gibst du deine Macht ab?
- Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du eine klare Entscheidung triffst?

4. Herzchakra – Verbindung und Mitgefühl

Körperbereich: Brustraum

Qualitäten: Mitgefühl, Liebe, Verbindung, Offenheit, Vertrauen, Beziehungstiefe

Systemische Beispiele:

- Fähigkeit zur Verbindung mit anderen
- Umgang mit Verletzlichkeit
- Beziehungsfähigkeit

Mögliche Reflexionsfragen:

- Wo öffnest du dich? Wo schützt du dich?
- Welche Beziehungen nähren dich? Welche erschöpfen dich?
- Was hält dich davon ab, dich zu zeigen?
- Wie fühlt sich Vertrauen in deinem Körper an?

5. Halschakra – Ausdruck und Wahrheit

Körperbereich: Kehle, Stimme

Qualitäten: Ausdruck, Kommunikation, Authentizität, Wahrheit, Klarheit

Systemische Beispiele:

- Fähigkeit, die eigene Wahrheit zu sprechen
- Rolle in Kommunikationsprozessen

Mögliche Reflexionsfragen:

- Wo sagst du (nicht), was du wirklich denkst?
- Was bleibt unausgesprochen?
- Welche Konsequenzen befürchtest du, wenn du dich klar ausdrückst?
- Wie verändert sich dein Körper, wenn du deine Wahrheit aussprichst?

6. Stirnchakra – Erkenntnis und Perspektive

Körperbereich: Stirn

Qualitäten: Intuition, Erkenntnis, Perspektivwechsel, inneres Wissen

Systemische Beispiele:

- Fähigkeit, Muster zu erkennen
- Fähigkeit, Zusammenhänge zu verstehen

Mögliche Reflexionsfragen:

- Welche Muster erkennst du in deinem System?
- Welche neue Perspektive wird möglich?
- Was weißt du bereits, ohne es bisher umgesetzt zu haben?

7. Kronenchakra – Sinn und Verbundenheit

Körperbereich: Scheitel

Qualitäten: Sinn, Verbundenheit, Ausrichtung, Transzendenz, innerer Frieden

Systemische Beispiele:

- Sinnwahrnehmung in der Arbeit
- Ausrichtung im Leben

Mögliche Reflexionsfragen:

- Wofür stehst du in deinem Leben?

- Was gibt deinem Handeln Sinn?
- Wie verbunden fühlst du dich mit deinem Weg?

In der Übung der systemischen Chakra-Integration wird die Aufmerksamkeit nacheinander auf das jeweilige Chakra gerichtet. Dies geschieht durch das Auflegen der eigenen Hand auf den jeweiligen Körperbereich.

Durch die Beobachtung von Wahrnehmungen wie Wärme oder Kälte, Spannung oder Weite, Lebendigkeit oder Leere wird die seelische, körperliche und systemische Selbstwahrnehmung integriert.

Anschließend weiter vertiefende systemische Fragen können sein:

- Was zeigt dir dieser Bereich über deine aktuelle Rolle im System?
- Wo bist du in Kontakt? Wo nicht?
- Was braucht dieser Bereich, um sich sicher zu fühlen?
- Welche Veränderung im System würde diesen Bereich entlasten / unterstützen?
- Was könnte ein erster Schritt in Richtung mehr Stimmigkeit sein?

Tool 8: Yamas und Niyamas im systemischen Coaching

Die Yamas und Niyamas sind Teil des achthgliedrigen Yogaweges, der nicht primär die Körperpraxis fokussiert, sondern als umfassender Bewusstseins- und Entwicklungsweg gesehen wird. Dieser achthgliedrige Pfad umfasst unter anderem ethische Grundlagen (Yamas) und persönliche Disziplinen (Niyamas).⁸

Aus systemischer Perspektive können diese als Grundlage für bewusste Selbstführung und Beziehungsgestaltung angesehen werden. Sie beschreiben Qualitäten der inneren Haltung, die beeinflussen, wie ein Mensch seine Rolle in sozialen Systemen gestaltet, wie er Entscheidungen trifft und wie er in Beziehung zu sich selbst und anderen steht. In diesem Sinne können Yamas und Niyamas als frühe Beschreibung dessen verstanden werden, was im modernen Coaching als Werteorientierung, Selbstkongruenz und ethische Selbstreflexion bezeichnet wird.

Während die Yamas die Gestaltung der Beziehung zur Umwelt betreffen, beschreiben die Niyamas die Qualität der Beziehung zum Selbst. Beide Ebenen sind aus systemischer Perspektive untrennbar miteinander verbunden, da jede Veränderung in der eigenen inneren Haltung Auswirkungen auf umliegende Systeme sowie das Gesamtsystem hat.

Das erste Yama beschreibt das Prinzip des Nichtverletzens. Systemisch betrachtet verweist es auf die Frage, wie die Klient:in mit Macht und Einfluss umgeht. Es lädt sie ein zu reflektieren, in welchen Situationen sie sich selbst übergeht, um Harmonie zu sichern, oder wo sie möglicherweise bewusst oder unbewusst die Grenzen anderer überschreitet.

⁸ vgl. Patanjali 2010; Feuerstein 2001; Saraswati 2000

Mögliche Reflexionsfragen sind hier:

- Wie gehst du mit dir selbst um, wenn du Fehler machst?
- Wo passt du dich an, obwohl es dir nicht entspricht?
- Wie würde sich dein Verhalten verändern, wenn du sowohl dir selbst als auch anderen mit größtmöglichem Respekt begegnest?

Das zweite Yama steht für Wahrhaftigkeit. Im systemischen Coaching kann dieses Prinzip als Einladung verstanden werden, die eigene innere Wahrheit wahrzunehmen und mit den Anforderungen des eigenen Systems in Beziehung zu bringen. Dabei entsteht häufig ein Spannungsfeld zwischen Zugehörigkeit und Authentizität.

Fragen, die diesen Reflexionsprozess unterstützen können sind beispielsweise:

- In welchen Situationen sagst du nicht, was du wirklich denkst oder fühlst?
- Was befürchtest du, wenn du dich authentisch ausdrückst?
- Welche Rolle hast du im System übernommen? Entspricht sie dir wirklich?

Das dritte Yama wird traditionell als Nicht-Stehlen übersetzt. Übertragen auf systemische Prozesse beschreibt es einen achtsamen Umgang mit Raum, Zeit und Energie. Es lädt die Klient:in ein zu erkennen, wo sie mehr gibt als ihr entspricht oder wo sie ihren eigenen Platz nicht einnimmt.

Systemische Fragen hierzu sind:

- Wo hältst du dich zurück, obwohl du etwas beitragen könnte?
- Wo übernimmst du Verantwortung, die nicht deine ist?
- Wie würde sich dein Verhalten verändern, wenn du deinen Platz vollständig einnimmst?

Das vierte Yama bezieht sich auf einen bewussten Umgang mit der eigenen Lebensenergie. Im Coachingprozess kann dies die Klient:in bei der Erkenntnis unterstützen, in welche Beziehungen und Rollen ihre Energie fließt und welche Auswirkungen dies auf ihr Wohlbefinden hat.

Reflexionsfragen können sein:

- Welche Beziehungen nähren dich? Welche erschöpfen dich?
- Wo handelst du entgegen deiner inneren Überzeugung?
- Was würde sich verändern, wenn du deine Energie konsequenter an deinen inneren Werten ausrichtest?

Das fünfte Yama beschreibt die Fähigkeit loszulassen. Systemisch betrachtet betrifft dies häufig Rollen, Selbstbilder oder Erwartungen, die einmal sinnvoll waren, aber im aktuellen Entwicklungsschritt nicht mehr stimmig sind.

Mögliche Fragen sind hier:

- Woran hältst du fest, obwohl es dir nicht mehr entspricht?
- Welche neuen Möglichkeiten könnten entstehen, wenn du diese Identifikation loslässt?
- Wer wärest du ohne diese Rolle?

Ergänzend zu den Yamas beschreiben die Niyamas die bewusste Gestaltung der inneren Beziehung zu sich selbst:

Das erste Niyama steht für Klarheit und Reinheit. Im systemischen Coaching kann es als Einladung verstanden werden, innere und äußere Unklarheiten wahrzunehmen.

Fragen können hier sein:

- Was fühlt sich in deinem Leben klar an? Was ist verwirrend?
- Welche Beziehung oder Situation braucht Klärung?
- Was vermeidest du anzuschauen?

Das zweite Niyama beschreibt die Fähigkeit zur Zufriedenheit mit dem, was ist. Dies bedeutet nicht Passivität, sondern die bewusste Anerkennung der aktuellen Realität als Ausgangspunkt für Entwicklung.

Systemische Reflexionsfragen sind beispielsweise:

- Was ist in deinem Leben bereits stimmig?
- Wo orientierst du dich ausschließlich an dem, was fehlt?
- Wie verändert sich deine Haltung, wenn du anerkennt, was bereits da ist?

Das dritte Niyama steht für innere Disziplin und Ausrichtung. Systemisch betrachtet beschreibt es die Bereitschaft, Verantwortung für die eigene Entwicklung zu übernehmen.

Fragen hierzu können sein:

- Wofür entscheidest du dich bewusst?
- Welche Veränderung bist du bereit, wirklich umzusetzen?
- Wo bleibst du in alten Mustern, obwohl du dir Veränderung wünschst?

Das vierte Niyama bezeichnet die Selbsterforschung. Es unterstützt die Klient:in dabei, ihre eigenen Muster, Prägungen und systemischen Verstrickungen zu erkennen.

Mögliche Fragen sind:

- Welche wiederkehrenden Dynamiken erkennst du in deinen Beziehungen?
- Welche Rolle nimmst du immer wieder ein?
- Was lernst du gerade über dich selbst?

Das fünfte Niyama beschreibt schließlich die Fähigkeit zum Vertrauen und zum Annehmen dessen, was sich nicht vollständig kontrollieren lässt. Systemisch betrachtet bedeutet dies, die Grenzen der eigenen Einflussmöglichkeiten zu erkennen.

Reflexionsfragen können hier sein:

- Wo versuchst du, alles zu kontrollieren?
- Was würde passieren, wenn du mehr Vertrauen in den Prozess entwickelst?
- Welche Entlastung könnte darin liegen, nicht für alles verantwortlich zu sein?

Im Coachingprozess kann die Arbeit mit den Yamas und Niyamas durch eine verkörperte Reflexionsübung konkret erfahrbar gemacht werden. Dazu wird zunächst eines der Prinzipien ausgewählt, das in Bezug auf das aktuelle Anliegen bedeutsam erscheint, beispielsweise Wahrhaftigkeit oder Loslassen. Anschließend nimmt die Klient:in eine aufrechte Standposition ein und richtet die Aufmerksamkeit nach innen mit der Frage, wie sich ihr Körper anfühlen und ausrichten würde, wenn sie diesen Wert vollständig leben würde. Sie lässt intuitiv eine Körperhaltung entstehen und beobachtet dabei die Atmung, das Gefühl von Stabilität sowie mögliche Veränderungen in der inneren Wahrnehmung. Im nächsten Schritt überträgt sie diese Erfahrung auf eine konkrete Situation aus ihrem beruflichen oder privaten System und reflektiert anhand systemischer Fragen, wie sie sich in dieser Situation verhalten würde, wenn sie diesen Wert verkörpern würde, was sich in ihrer Kommunikation verändern würde und welche Auswirkungen dies auf ihr Umfeld haben könnte. Abschließend formuliert sie einen persönlichen Leitsatz, der diese Haltung ausdrückt und als innere Orientierung für zukünftige Handlungssituationen dienen kann. Diese Übung unterstützt dabei, Werte nicht nur kognitiv zu reflektieren, sondern als verkörperte innere Haltung in die eigene systemische Rolle zu integrieren.

In der Integration dieser Prinzipien entsteht ein differenziertes Bewusstsein für die eigene innere Haltung und deren Wirkung im System. Sie ermöglichen eine Rolle nicht nur funktional, sondern auch sinn- und werteorientiert zu gestalten und fördern damit eine nachhaltige und kongruente Entwicklung.

Systemische Reflexionsfragen können sein:

- Wie würdest du dich verhalten, wenn du diesen Wert vollständig lebst?
- Wer profitiert davon?
- Wer wäre irritiert?

7. Fazit

Ziel dieser Arbeit war es, zu untersuchen, wie systemisches Coaching und Yoga sinnvoll miteinander verbunden werden können, um Entwicklungsprozesse ganzheitlich zu unterstützen. Dabei wurde deutlich, dass systemisches Coaching den Menschen vor allem über seine Beziehungen und gedanklichen Muster betrachtet, während Yoga einen direkten Zugang über den Körper und die Wahrnehmung ermöglicht. In der Verbindung beider Ansätze entsteht eine weitere Möglichkeit, Erkenntnisse nicht nur kognitiv zu verstehen, sondern auch körperlich zu erleben.

Die entwickelten Tools zeigen, dass der Körper eine wichtige Informationsquelle im Coachingprozess sein kann. Körperliche Empfindungen wie Stabilität, Enge oder Weite können Hinweise auf innere Haltungen und systemische Positionen geben. Durch die bewusste Einbeziehung dieser Wahrnehmungen können Klient:innen ihre eigenen Muster klarer erkennen und neue Handlungsoptionen entwickeln.

Auch die Auseinandersetzung mit den Chakras sowie den Yamas und Niyamas zeigt, dass diese Modelle unabhängig von einer spirituellen Einordnung als hilfreiche Reflexionsinstrumente genutzt werden können. Sie ermöglichen eine differenzierte Auseinandersetzung mit Themen wie Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit, Ausdruck und persönlicher Werteorientierung und lassen sich anschlussfähig in einen systemischen Coachingprozess integrieren.

Quellenverzeichnis

- Bauer, Joachim (2005). Warum ich fühle, was du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Feuerstein, Georg (2001). Die Yoga-Tradition: Geschichte, Literatur, Philosophie, Praxis. 2. Auflage. Freiburg: Herder.
- Luhmann, Niklas (1997). Die Gesellschaft der Gesellschaft. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Patanjali (2010). Die Yoga-Sutras des Patanjali. Übersetzt und kommentiert von Ralph Skuban. München: O. W. Barth.
- Roth, Gerhard & Ryba, Alica (2016). Coaching, Beratung und Gehirn: Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Saraswati, Swami Satyananda (2000). Kundalini Yoga: Die Lehre der Chakras. 2. Auflage. München: Windpferd.
- Schlippe, Arist von & Schweitzer, Jochen (2016). Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Das Grundlagenwissen. 3., überarbeitete und erweiterte Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Storch, Maja; Cantieni, Benita; Hüther, Gerald & Tschacher, Wolfgang (2010). Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 2. Auflage. Bern: Hans Huber.
- von Foerster, Heinz (1993). Wissen und Gewissen: Versuch einer Brücke. Frankfurt am Main: Suhrkamp.