

The background of the cover features a series of flowing, overlapping lines in shades of gold, brown, and grey, moving from the bottom left towards the top right. Several small arrows are integrated into these lines, pointing in various directions, symbolizing movement and narrative flow.

Unsere Geschichten verändern unser Leben

*Eine Reflexion zur Bedeutung
narrativer Sprache
im systemischen Coaching.*

NARRATIVES

Inhalt

1. Einleitung
2. Selbsterfahrung
3. Beispiele aus der Coachingpraxis
4. Fazit

1. Einleitung

Menschen erzählen Geschichten und verwechseln diese häufig mit ihrem eigentlichen Leben. Beobachtungen aus dem systemischen Coaching sowie der Psychologie legen nahe, dass Menschen dazu neigen, ihr Leben um wenige zentrale Erzählungen herum zu strukturieren. Diese Geschichten bilden oft den Ausgangspunkt für unser Erleben und werden in der Psychologie als „identitätsstiftende Erinnerungen“ bezeichnet. Sie prägen einen Großteil unserer Überzeugungen, Werte und Identität. Menschen erzählen Geschichten, weil unser Gehirn Erlebnisse nicht als lose Aneinanderreihung von Ereignissen abspeichert, sondern sie zu sinnhaften Zusammenhängen verknüpft. Narrative helfen uns dabei, Erfahrungen einzuordnen, Identität zu entwickeln und unserem Leben Bedeutung zu verleihen. Sie beantworten unbewusst Fragen wie: *Wer bin ich?*, *Warum ist mir das passiert?* oder: *Was sagt das über mich aus?* Gerade weil unser Denken in Geschichten organisiert ist, prägen diese Erzählungen nicht nur unsere Erinnerung an Vergangenes, sondern auch unsere Wahrnehmung der Gegenwart und unsere Erwartungen an die Zukunft.

Laut Jerome Bruner, dem renommierten amerikanischen Psychologen und Pionier der kognitiven Psychologie, beeinflusst Sprache die Art und Weise, wie wir Wirklichkeit konstruieren. Diese ist zwar relativ stabil, jedoch nicht unveränderlich: Wir können unsere Geschichten umdeuten und unserem Leben so eine neue Bedeutung verleihen.

Um jedoch eine echte Wandlung zu vollziehen, genügt der bloße Wunsch nach Veränderung kaum. Es erfordert Mut, innezuhalten und die eigene Narrative kritisch zu hinterfragen. Möglicherweise ist das, was wir über uns selbst zu wissen glauben, lediglich ein Fragment der Wahrheit oder nur eine von vielen denkbaren Versionen unserer Geschichte. Eine neue, umfassendere Erzählweise kann uns dabei unterstützen, uns selbst in unserer Ganzheit zu begreifen – mit allen Herausforderungen, aber auch mit unseren Stärken.

Diese Reflexionsarbeit erfordert jedoch eine hohe emotionale Klarheit und ein gewisses Maß an Distanz, was ohne eine externe Begleitung, etwa durch einen Coach, eine erhebliche Herausforderung darstellen kann. Wenn man jahrelang dieselbe Geschichte über sich selbst hört und wiederholt, glaubt man sie irgendwann blind. In solchen Momenten kann ein Coach helfen, die festgefahrenen Pfade zu verlassen, neue Perspektiven zu entdecken und die eigene Geschichte ein Stück weit – oder auch grundlegend – umzuschreiben.

Nachdem der theoretische Rahmen durch Bruners Verständnis der narrativen Konstruktion von Wirklichkeit abgesteckt wurde, stellt sich nun die Frage, wie sich dieser Prozess in der persönlichen Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie manifestiert. Die folgenden Reflexionen basieren auf meiner Selbsterfahrung im Rahmen der Ausbildung.

2. Selbsterfahrung

Um das besser zu verstehen, habe ich bei mir selbst angefangen und meine eigene Biografie unter die Lupe genommen. Welche Geschichten erzähle ich mir eigentlich über mich? Und wie haben sich diese über die Jahre verändert? In der Narrativen Therapie weiß man, dass wir eigentlich aus einem riesigen Fundus an Erlebnissen schöpfen könnten. Doch gerade in Krisen greifen wir oft zielsicher nach den Geschichten, die unsere aktuellen Zweifel oder Ohnmachtsgefühle bestätigen. Wenn wir jedoch genau hinschauen, finden wir auch jene Erzählungen, die von unserer Stärke und Gestaltungskraft berichten. Genau diese Dynamik konnte ich auch in meinem eigenen Leben sehr deutlich beobachten.

2.1 Geschichten

Nachdem ich meine Autobiografie schriftlich abgeschlossen hatte, stellte ich mir vier zentrale Fragen:

- Welche Geschichten erzähle ich meistens?
- Welche Geschichten erzähle ich selten?
- Welche Geschichten erzähle ich nie?
- Welche Geschichten betrachte ich als unbedeutend?

Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen hat mir gezeigt, wie viele Aspekte meiner Geschichte ich bisher ausgeblendet habe und wie sich mein Leben verändern könnte, wenn ich den Fokus bewusst auf andere Narrative lenke. Es fühlt sich fast so an, als wäre ich ein anderer Mensch – dabei ist es eher ein tieferes Verständnis dafür, dass ich aus vielen verschiedenen Geschichten zusammengesetzt bin. Diese Erkenntnis gibt mir die Freiheit, aktiv zu entscheiden, welche Bedeutung ich ihnen beimessen möchte.

2.2 Überzeugungen

In einer weiteren Übung setze ich mich intensiv mit Überzeugungen über mich selbst auseinander. Dabei stelle ich mir folgende Fragen:

- Was denke ich eigentlich über mich?

- Was denken andere über mich?
- Was weiß ich über mich selbst nur in der Tiefe meines Herzens?
- In welchen Momenten habe ich das Gefühl, am häufigsten zu versagen?

Ich wähle die Punkte aus, die mich am stärksten berühren, und betrachte sie ganz individuell:

- Aus welchen Geschichten stammt diese Überzeugung?
- Wann habe ich zuletzt gefühlt, dass diese Überzeugung wahr ist?
- Welche Emotionen begleiten mich dabei?
- Welche FAKTEN unterstützen diese Überzeugung?
- Ist es immer so oder gab es schon eine Ausnahme, mindestens eine?
- Hat mir jemals jemand gespiegelt, dass meine Überzeugung so vielleicht gar nicht stimmt?
- Habe ich je gefühlt, dass diese Überzeugung so nicht stimmig ist?
- Welche FAKTEN widersprechen dieser Überzeugung?
- Und zu guter Letzt: Wie würde meine Geschichte aussehen, wenn ich mich auf jene Fakten konzentriert hätte, die dieser Überzeugung widersprechen?

Diese Übung erwies sich als äußerst aufschlussreich, da sie verborgene Überzeugungen explizit machte und eine analytische Auseinandersetzung mit eigenen Glaubenssätzen ermöglichte.

2.3 Sprache schafft Wirklichkeit

Die abschließende Übung verdeutlicht die formative Kraft unserer Sprache im Umgang mit uns selbst. Diese Reflexionsarbeit erfordert ein hohes Maß an Achtsamkeit und lässt sich als wertschätzender innerer Dialog verstehen. Ziel ist es, ein tieferes Bewusstsein für die eigene Ausdrucksweise zu entwickeln und zu begreifen, wie die gewählte Sprache unser Selbstbild und Handeln prägt.

Schritt 1: Kritische Sprache

In diesem ersten Schritt werden zehn Sätze oder Begriffe notiert, die in Momenten des Scheiterns, bei Fehlern oder bei Gefühlen von Scham und Angst auftauchen. In der anschließenden Analyse gehe ich den Ursprüngen dieser Abwertungen auf den Grund: In welchen Kontexten treten sie auf? Welche Auslöser lassen sich identifizieren? Und welche emotionalen Resonanzen rufen diese Gedanken in mir hervor?

Schritt 2: Ressourcenorientierte Sprache stärken

Hier liegt der Fokus auf Momenten des Gelingens und der Selbstwirksamkeit. Ich halte zehn Sätze fest, die ich mir sage, wenn ich stolz auf mich bin oder positive Resonanz erfahren habe. Sollte der eigene Wortschatz hierfür (noch) begrenzt sein, greife ich auf wertschätzende Rückmeldungen von außen zurück. Die Analyse dient dazu, die Präsenz dieser unterstützenden Sprache im Alltag zu prüfen und den Wunsch nach einer häufigeren Nutzung zu festigen.

Schritt 3: Ein Vokabular für das zukünftige Ich entwerfen

Ich wähle zehn Begriffe aus, die eine positive, erstrebenswerte Identität beschreiben. Dies können Zuschreibungen sein, die ich gerne über mich hören würde oder die sich in der Vorstellung bereits stimmig anfühlen. Zu jedem Begriff stelle ich mir folgende Reflexionsfragen:

- Welche Veränderungen würden spürbar, wenn ich mich öfter mit diesem Begriff identifizieren würde?
- Wie würde sich mein Leben wandeln, wenn dieses Wort ein fester Bestandteil meiner Selbstbeschreibung wäre?

Schritt 4: Deskriptive Neubewertung

Abschließend kehre ich zu den kritischen Aussagen aus Schritt 1 zurück. Ziel ist es, diese abwertenden Etiketten in eine beschreibende, nicht urteilende Sprache zu übersetzen, die Raum für Entwicklung und Selbstmitgefühl lässt. Aus einem vorwurfsvollen „Ich kann meine Klappe nicht halten“ wird so eine differenzierte Beobachtung: „In manchen Situationen äußere ich mich sehr direkt. Falls ich jemanden damit verletzt habe, kann ich Verantwortung übernehmen. Wenn es jedoch dazu diente, meine Grenzen zu wahren, war es ein wichtiger Akt der Selbstfürsorge.“

Diese Form der Selbstreflexion eröffnet neue Perspektiven und transformiert den inneren Umgang mit der eigenen Person. Die bewusste Wahl einer neuen Sprache festigt das Verständnis des eigenen Wertes und bildet eine hervorragende Brücke zur praktischen Arbeit im systemischen Coaching.

3. Beispiele aus der Coachingpraxis

Die Arbeit mit Erzählungen ist seit jeher ein fester Bestandteil nahezu jeder Coaching-Sitzung: Klienten berichten von ihrem bisherigen Werdegang, schildern detailliert ihre aktuellen Herausforderungen oder rekapitulieren die Historie ihrer bisherigen Lösungsansätze. Das Geschichtenerzählen dient Coaches somit als vertrautes Instrumentarium. Doch das narrative Potenzial geht weit über den üblichen Gebrauch hinaus. Wenn wir uns die spezifischen Merkmale dieser Erzählungen zunutze machen, lassen sich die Bausteine unserer Geschichten gezielt einsetzen, um tiefgreifende Veränderungsprozesse in der Beratungspraxis anzustoßen.

Im Rahmen meiner Ausbildung habe ich zahlreiche Übungskoachings durchgeführt. Dabei ist mir deutlich geworden, dass sich Menschen ihrer eigenen Sprachwahl oft kaum bewusst sind. Sprachmuster und Wortwahl sind häufig erlernt oder vom Umfeld übernommen und werden nur selten kritisch hinterfragt. Im Laufe unserer Zusammenarbeit wurde häufig deutlich, dass diese Erzählungen gar nicht ihre eigenen waren. Durch ein bewusstes Hinterfragen der Ursprünge dieser Geschichten – und der Analyse, von wem sie ursprünglich stammten – erkannten meine Klienten oft, dass ihre tief verwurzelten Überzeugungen über sich selbst nicht zwingend der heutigen Lebensrealität entsprechen.

Ein Beispiel war ein Klient, der große Schwierigkeiten im Umgang mit seinen Emotionen in sozialen Kontakten hatte. Er hatte gelernt, wie man sich „adäquat“ verhält und was als gesellschaftlich angemessen gilt. In sozialen Situationen zwang er sich dazu, diesen erlernten Mustern zu folgen, was für ihn jedoch unglaublich anstrengend war, da es sich nicht authentisch anfühlte. Er beschrieb es treffend: „Ich habe wie ein Schauspieler gelernt, wie man sich verhalten sollte.“ Erst als ihm bewusst wurde, dass viele dieser Überzeugungen nicht von ihm selbst stammten, sondern von anderen Personen übernommen worden waren, begann er, seine eigene Geschichte zu schreiben und diese schrittweise in sein Leben zu integrieren.

Viele Coachees verwenden eine Sprache, die durch negative Zuschreibungen geprägt ist. Hier bietet sich das Werkzeug der positiven Konnotation an. Indem hilfreiche Eigenschaften mit einer konstruktiven Bedeutung verknüpft werden, lässt sich der Fokus von einem begrenzenden Deutungsrahmen hin zu einer ressourcenorientierten Wahrnehmung lenken. Bei stark abwertenden Etiketten versuche ich, meinen Klienten eine beschreibende Sprache anzubieten, die als Grundlage für die weitere Arbeit dient:

Coachee: Ich bin faul!

Coach: Du hast Momente, in denen Du nicht so motiviert bist. Wollen wir schauen, woher das kommt und was am besten in solchen Momenten Dir helfen könnte?

In der gemeinsamen Arbeit lässt sich diese beschreibende Ausdrucksweise gezielt vertiefen – beispielsweise durch konkrete Transferaufgaben oder indem die Übung „Sprache schafft Wirklichkeit“ als integraler Bestandteil der Sitzung detailliert exploriert wird. Hierbei schärft der Coachee seine Achtsamkeit für den eigenen inneren Dialog und bereitet den Boden für eine nachhaltige Transformation des Selbstbildes. Entscheidend ist dabei stets die subjektive Stimmigkeit: Die neue, deskriptive Sprache entfaltet ihre volle Kraft erst dann, wenn sie vom Klienten selbst entworfen wird und sich in seiner individuellen Lebenswelt wahrhaftig anfühlt.

3.1 Die Methode des Perspektivwechsels

Die Methode des Perspektivenwechsels nutzt die Vielschichtigkeit narrativer Strukturen: Zu jeder Problemgeschichte existieren alternative Erzählungen und Protagonisten. Während Klienten oft in einer starren Problemtrance verharren, lädt das Coaching dazu ein, das Erlebte aus der Sicht anderer Beteiligten in der Ich-Form neu zu konstruieren. Dieses Reframing ermöglicht eine Neubewertung der Realität, deckt blinde Flecken im eigenen Verhalten auf und generiert so innovative Lösungsansätze.

Schritt 1: Exploration der Problemschilderung

Der Klient schildert die belastende Situation aus seiner aktuellen Sicht, während der Coach den narrativen Raum für eine ungehinderte Entfaltung der Geschichte öffnet.

Schritt 2: Fokussierung und Konkretisierung

Durch gezielte Fragen wird die oft vage oder breit angelegte Erzählung auf eine spezifische, bearbeitbare Schlüsselszene verdichtet.

Schritt 3: Narrativer Perspektivwechsel

Der Klient übernimmt die Rolle eines anderen Beteiligten und erzählt die Situation aus dessen Erleben. Dieser Wechsel deckt oft verborgene Motive oder neue Qualitäten der Interaktion auf, die in der ursprünglichen Erzählung unberücksichtigt blieben.

Schritt 4: Ableitung von Lösungsstrategien

Die gewonnenen Einsichten aus der Fremdperspektive werden genutzt, um das Selbstbild zu erweitern und konkrete, tragfähige Handlungsalternativen zu formulieren.

So wird der Perspektivwechsel von einer bloßen Übung zu einem wertvollen Kompass, der den Klienten dabei unterstützt, die eigene Geschichte souverän neu zu schreiben.

3.2 Die Heldenreise (10-stufiges Modell)

Die Methode der Heldenreise, ursprünglich von Joseph Campbell geprägt und für das Coaching adaptiert (vgl. Campbell, 2011), hilft Klienten, ihre persönliche Krise als notwendigen Teil ihres Entwicklungsweges zu begreifen.

Schritt 1: Die gewohnte Welt

Der Klient reflektiert seine Ausgangssituation und die stabilen Strukturen seines Alltags.

Schritt 2: Der Ruf des Abenteuers

Ein Ereignis oder ein innerer Impuls ruft den Klienten zur Veränderung auf.

Schritt 3: Die Weigerung

Erste Zweifel, Ängste oder Widerstände gegen die notwendige Veränderung treten auf.

Schritt 4: Begegnung mit dem Mentor

Der Klient sucht oder findet Unterstützung, die ihm hilft, die Situation neu zu bewerten.

Schritt 5: Überschreiten der Schwelle

Der Klient beginnt aktiv den neuen Weg und verlässt seine Komfortzone.

Schritt 6: Prüfungen, Verbündete und Feinde

Der Klient stellt sich Herausforderungen, identifiziert Ressourcen und lernt, mit Hindernissen umzugehen.

Schritt 7: Die entscheidende Prüfung

Der Klient konfrontiert sich mit seinen tiefsten Ängsten oder den zentralen Blockaden. Der Höhepunkt der Krise wird durchschritten; der Klient überwindet die zentralen Hürden.

Schritt 8: Die Belohnung

Nach der Überwindung der Krise erkennt der Klient seine Stärke und gewinnt die entscheidende Erkenntnis.

Schritt 9: Der Rückweg

Der Klient begibt sich auf den Weg zurück - verändert und mit neuer Perspektive.

Schritt 10: Rückkehr mit dem Elixier

Der Klient integriert die gewonnenen Erfahrungen und Einsichten in sein neues Selbstbild und trägt die Transformation erfolgreich in seinen Alltag zurück.



*Bild erstellt von KI

4. Fazit

Man kann sich unsere Narrative wie eingetretene Pfade auf einer Wiese vorstellen: Je häufiger wir sie beschreiten, desto tiefer graben sie sich in unser Bewusstsein ein. Doch diese Wege sind nicht in Stein gemeißelt. Wenn wir uns entscheiden, eine neue Richtung einzuschlagen, beginnt das Gras über die alten, festgefahrenen Muster zu wachsen, während die neue Erzählung allmählich an Kontur gewinnt.

Die Auseinandersetzung mit meiner eigenen Biografie hat mir eindrücklich gezeigt, wie sehr mein Selbstbild von wenigen dominanten Geschichten geprägt war. Gleichzeitig wurde mir bewusst, dass diese Erzählungen nur einen Teil meiner Erfahrungen widerspiegeln. Indem ich meinen Blick bewusst auch auf jene Geschichten richte, die von Stärke, Entwicklung und Selbstwirksamkeit erzählen, hat sich mein Verständnis meiner eigenen Identität erweitert. Ich sehe mich heute nicht als Gefangener meiner Vergangenheit, sondern als aktiver Mitgestalter meiner persönlichen Geschichte.

Diese Transformation beginnt im Kleinen: mit dem bewussten Hinterfragen eines einzelnen Wortes oder der Umdeutung eines Glaubenssatzes. Wie die Selbsterfahrung in dieser Arbeit gezeigt hat, sind wir den alten Mustern nicht hilflos ausgeliefert. Die Erkenntnis, dass wir aus einer Vielzahl von Geschichten bestehen und die Freiheit haben, unsere Aufmerksamkeit auf jene zu lenken, die uns stärken, ist für mich zu einer wichtigen persönlichen und professionellen Erfahrung geworden.

Für meine zukünftige Arbeit als systemischer Coach bedeutet dies, Menschen nicht dabei zu unterstützen, ihre Vergangenheit zu verändern, sondern neue Perspektiven auf ihre Erfahrungen zu entwickeln und alternative, hilfreiche Narrative zu entdecken. Coaching eröffnet hierfür einen geschützten Raum, in dem neue Bedeutungen entstehen und erprobt werden können. So entstehen Möglichkeitsräume, in denen Klienten ihre Geschichte bewusster gestalten und ihre vorhandenen Ressourcen neu entdecken können.

Letztlich nehme ich aus dieser Arbeit die Erkenntnis mit, dass unsere Geschichten nicht unveränderlich sind. Indem wir sie hinterfragen, erweitern und neu erzählen, verändern wir nicht die Vergangenheit, wohl aber die Bedeutung, die wir ihr für unser heutiges und zukünftiges Leben geben.

Quellen

Bruner, Jerome (2002): *Making Stories. Law, Literature, Life*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Campbell, Joseph (2011): *Der Heros in tausend Gestalten*. Frankfurt am Main: Insel.

Flis, Joanna (2025): *To samo, ale inaczej. Opowiedz siebie na nowo*. Warszawa: Wydawnictwo Agora.

Müller, Michael (2014): *Arbeiten mit Geschichten*. Coaching-Magazin, Ausgabe 3/2014.

Skript zur Ausbildung zum Systemischen Coach, 2025/2026.

Mitschriften im Rahmen der Ausbildung zum Systemischen Coach, 11/2025–05/2026.

McAdams, Dan P. (1993): *The Stories We Live By. Personal Myths and the Making of the Self*. New York: Guilford Press.

White, Michael & Epston, David (1990): *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: W. W. Norton & Company.