

# Systemisches Coaching: Rollen, Prinzipien und Erfolgsfaktoren im Coaching-Prozess



Foto: pexels.com\_ cottonbro studio

## Sabine Eilers

Sommer 2024

# Einleitung

Systemisches Coaching ist eine Herangehensweise, die auf den Prinzipien der Systemtheorie basiert. Im Mittelpunkt steht dabei die Betrachtung des Klienten als Teil eines größeren Systems, z. B. seiner Familie oder seines Arbeitsumfeldes.

Im systemischen Coaching wird davon ausgegangen, dass Veränderungen im System durch Interaktion der einzelnen Elemente entstehen. Sowie das Verhalten eines Teils des Systems Auswirkungen auf das gesamte System haben kann.

Ein wesentlicher Unterschied zum traditionellen Coaching liegt in der Betrachtungsweise der Herausforderung. Während im traditionellen Coaching oft nach individuellen Ursachen und Lösungen gesucht wird, betrachtet das systemische Coaching die Herausforderung im Kontext des gesamten Systems. Das bedeutet, dass nicht nur das Verhalten oder die Einstellung des Klienten betrachtet werden, sondern auch die Wechselwirkungen mit anderen Personen und Faktoren des Umfeldes.

In dieser Abhandlung werden Rollen und Prinzipien im systemischen Coaching ausschnittsweise dargelegt.

## Inhalt

### Die Rollen im systemischen Coaching

Rolle des Coaches im Coaching-Prozess

Rolle des Klienten im Coaching-Prozess

### Die Prinzipien im systemischen Coaching

Bedeutung von Empathie und Vertrauen in der Coach-Klienten-Beziehung

Konzept der Ressourcenorientierung im systemischen Coaching

Selbstwirksamkeit des Klienten

Fazit

# Die Rollen im systemischen Kontext

## Rolle des Coaches im Coaching-Prozess

Im systemischen Coaching nimmt der Coach eine spezifische, aber auch vielschichtige Rolle ein. Im Folgenden werden einige wesentliche Aspekte dieser Rolle dargelegt:

Der Coach ist Moderator im Veränderungsprozess und unterstützt den Klienten dabei, Veränderungen anzustoßen und umzusetzen. Dabei steht nicht die Lösungsfindung durch den Coach im Vordergrund, sondern vielmehr die Begleitung des Klienten bei der Entwicklung eigener Lösungswege.

Der Coach betrachtet die Herausforderung des Klienten nicht isoliert, sondern im Kontext des gesamten Systems, in welchem der Klient agiert. Er erkennt Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Elementen des Systems und integriert die Erkenntnisse in den Coaching-Prozess.

Der Coach fördert die Selbstreflexion und Bewusstseinswerdung des Klienten, indem er hilft, eigene Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu hinterfragen. Gezielte Fragen sollen dazu anregen alternative Perspektiven einzunehmen und neue Handlungsoptionen zu kreieren.

Eine vertrauensvolle und respektvolle Beziehung zwischen Coach und Klient bildet die Basis für einen erfolgreichen Coaching-Prozess. Der Coach schafft einen geschützten Rahmen, in welchem sich der Klient öffnen und authentisch sein kann. Dadurch trägt er dazu bei, ein unterstützendes Umfeld für die anzustrebende Veränderung zu schaffen.

Der Coach erkennt und stärkt die Ressourcen und Stärken des Klienten. Er ermutigt den Klienten, seine individuellen Fähigkeiten zu nutzen, um seine Ziele zu erreichen und Lösungen zu finden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der systemische Coach eine aktive und einfühlsame Rolle einnimmt. Ziel ist, den Klienten dabei zu unterstützen, seine Ziele zu erreichen. Er agiert als Partner auf Augenhöhe, mit Respekt und Demut.

## Rolle des Klienten im Coaching-Prozess

Der Klient ist aktiver Mitgestalter des Coaching-Prozesses. Er bringt seine eigenen Themen, Ziele und Anliegen ein und arbeitet gemeinsam mit dem Coach an Lösungen.

Im systemischen Coaching wird davon ausgegangen, dass der Klient bereits über die notwendigen Ressourcen und Fähigkeiten verfügt, um seine Herausforderungen zu bewältigen. Er wird im Prozess ermutigt, diese Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Dies erreicht er unter anderem, indem er sich selbst und seine Situation regelmäßig reflektiert. Im Ergebnis erkennt er eigene Denk- und Verhaltensmuster und kann diese gegebenenfalls verändern.

Gemeinsam mit dem Coach definiert er klare und erreichbare Ziele. Diese Zielsetzung gibt dem Prozess eine Richtung und hilft dem Klienten, sich auf seine gewünschten Ergebnisse zu fokussieren.

Der Klient übernimmt die Verantwortung für seine Entscheidungen und ist dafür verantwortlich, die erarbeiteten Lösungen umzusetzen und somit die gewünschten Veränderungen in seinem Leben herbeizuführen. Eine offene und vertrauensvolle Haltung gegenüber dem Coach ist entscheidend für den Erfolg.

Durch regelmäßiges Feedback an den Coach, kann die Wirksamkeit des Coachings überprüft und der Prozess gegebenenfalls angepasst werden.

Insgesamt ist der Klient ein aktiver Partner, der eigenverantwortlich und reflektiert an der Erreichung seiner Ziele arbeitet und seine eigenen Ressourcen und Fähigkeiten gezielt einsetzt.

# Die Prinzipien im systemischen Coaching

## Bedeutung von Empathie und Vertrauen in der Coach-Klienten-Beziehung

Empathie und Vertrauen bilden das Fundament einer erfolgreichen Zusammenarbeit und haben einen großen Einfluss auf die Erreichung der Ziele.

Empathie ermöglicht es dem Coach, sich in die Lage des Klienten zu versetzen und eine Perspektive nachzuvollziehen. Durch einfühlsames Zuhören und Verstehen entsteht eine Verbindung, die es dem Klienten erleichtert, sich zu öffnen und sich verstanden zu fühlen. Der Coach gewinnt das Vertrauen durch Authentizität, Neutralität, Verlässlichkeit und Diskretion. Als sehr förderlich sei hier auch das Pacing erwähnt. Also das Anpassen an das Tempo und das Sprachmuster des Klienten.

Eine solche dynamische Anpassung schafft harmonische Interaktion, die das Gefühl von Sicherheit verstärkt. Wenn der Coach in der Lage ist, den nonverbalen und verbalen Ausdruck des Klienten zu spiegeln, fühlt sich dieser besser gehört und verstanden. Es entsteht eine Brücke, die Missverständnisse minimiert und die Zusammenarbeit intensiviert.

Empathie und Vertrauen fördern auch die Offenheit des Klienten, um über tiefere, möglicherweise schmerzhaftere Themen, zu sprechen, die oft der Schlüssel zur Lösung von Problemen sein können.

Wenn der Klient dem Coach vertraut, ist er eher bereit, mutige Schritte zu unternehmen und neue Strategien auszuprobieren, die außerhalb seiner Komfortzone liegen. Auch vermeintliche Misserfolge teilt der Klient eher in einer vertrauten Beziehung.

Ein weiterer Aspekt ist die langfristige Bindung und Zufriedenheit des Klienten. Ein Coach, der empathisch und vertrauenswürdig ist, schafft eine Atmosphäre, in der der Klient sich wohl fühlt und auch nach Abschluss des Coachings weiterhin Unterstützung sucht.

# Konzept der Ressourcenorientierung im systemischen Coaching

Die Ressourcenorientierung im systemischen Coaching ist ein zentraler Ansatz, der darauf abzielt, die Stärken und Potenziale des Klienten zu identifizieren und zu nutzen. Dies fördert positive Veränderung.



Erfolgsfaktoren in der Ressourcenorientierung

Im Folgenden sind einige wichtige Aspekte aufgeführt:

## Stärkebasierende Perspektive

Die stärkebasierende Perspektive basiert auf der Annahme, dass jeder Mensch über individuelle Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen verfügt, die ihm helfen können, Herausforderungen zu bewältigen und Ziele zu erreichen. Vielen Menschen sind ihre Stärken nicht bewusst. Sie empfinden sie eher als „normal“. Der Fokus liegt deshalb darauf, diese Stärken zu erkennen und sie hervorzuheben, statt sich ausschließlich auf Defizite und Probleme zu konzentrieren.

## Positive Ausrichtung

Der Klient wird im Coaching-Prozess ermutigt, eine positive und zukunftsorientierte Einstellung einzunehmen und sich auf seine Ressourcen und Möglichkeiten zu konzentrieren, statt sich von negativen Gedanken und Einschränkungen leiten zu lassen. Der Coach unterstützt dabei, positive Erfahrungen zu reflektieren und in den Prozess zu integrieren.

## Lösungsorientierter Ansatz

Im Einklang mit den Ressourcen, zielt der Prozess darauf ab, gemeinsam konkrete Lösungen zu entwickeln. Der Coach stellt gezielt Fragen und verwendet kreative Techniken, um den Klienten dabei zu unterstützen, neue Perspektiven und Herangehensweisen zu erkennen und zu integrieren.

## Stärkung des Klienten

Durch Herausarbeiten und Bewusstseinserschaffung der Ressourcen des Klienten wird seine Selbstwirksamkeit gestärkt und sein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gesteigert. Der Klient wird ermutigt, Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen und aktiv sein Leben zu gestalten.

## Ganzheitlicher Ansatz

Die Ressourcenorientierung im systemischen Coaching berücksichtigt neben den Stärken des Klienten auch seine sozialen und emotionalen Ressourcen sowie sein soziales Umfeld. Basis dafür ist: Veränderung des Klienten führt immer zu einer Veränderung im gesamten System.

Insgesamt bietet das Konzept der Ressourcenorientierung im systemischen Coaching einen ganzheitlichen Ansatz, der darauf abzielt, das Selbstvertrauen, die Selbstwirksamkeit und die Selbstbestimmung des Klienten zu stärken und ihn dabei zu unterstützen, sein volles Potenzial zu entfalten. Es ermöglicht eine positive und zielgerichtete Zusammenarbeit zwischen Coach und Klient und fördert nachhaltige Veränderung auf individueller und systemischer Ebene.

# Selbstwirksamkeit des Klienten

Die Stärkung der Selbstwirksamkeit des Klienten ist ein zentrales Ziel des systemischen Coachings. Es zielt darauf ab, das Vertrauen des Klienten in seine eigenen Fähigkeiten und die Möglichkeit des eigenen Einflusses auf sein Leben, zu stärken.



Im Folgenden einige Aspekte, wie dies in der Zusammenarbeit erreicht werden kann:

## Erkennen und Benennen von Stärken

Wenn der Klient seine Stärken erkennt und benennen kann, erhält er eine klare Vorstellung davon, was er bereits gut kann. Dieses Bewusstsein ermöglicht es ihm, gezielt auf diese Stärken zurückzugreifen und Selbstvertrauen aufzubauen.

## Erfolgslebnisse schaffen

Das Setzen von Zielen und Erleben von Erfolgen steigert das Selbstwertgefühl. Die Erfolgslebnisse dienen als Bestätigung für die eigenen Fähigkeiten und motiviert, weiterhin aktiv an der persönlichen Entwicklung zu arbeiten.

## Reflexion eigener Denk- und Verhaltensmuster

Die bewusste Reflexion ermöglicht es dem Klienten, sich seiner eigenen Prozesse bewusst zu machen. Dieser Blick eröffnet neue Perspektiven und erleichtert Veränderungsprozesse.

## Unterstützung bei der Bewältigung von Herausforderungen

Herausforderungen sind Teil des Veränderungsprozesses. Die Unterstützung des Coaches hilft dem Klienten, diese zu benennen, zu verstehen und konstruktiv damit umzugehen.

## Stärkung durch Entscheidungsfreiheit

Selbst Entscheidungen zu treffen, stärkt die Selbstwirksamkeit. Der Klient wird aktiv an Entscheidungsprozessen beteiligt, was die Motivation erhöht und den gewählten Weg leichter gehen lässt.

## Raum und Autonomie, um eigene Entscheidungen zu treffen

Der Klient kann seine Wünsche und Bedürfnisse frei äußern, überdenken, umändern und verwerfen. Das ermöglicht ihm, seinen eigenen Weg zu finden.

## Eigenverantwortung des Klienten für Mitarbeit und Umsetzung

Der Klient gibt seinen Willen nicht ab und lässt sich berieseln. Er wird vielmehr ermutigt, aktiv an seinem Entwicklungsprozess teilzunehmen, was wiederum motiviert, die notwendigen Schritte zur Erreichung seiner Ziele zu unternehmen. Die fördert langfristige Veränderungen.

Letztendlich ist die Stärkung der Selbstwirksamkeit ein kontinuierlicher Prozess, der durch die Schaffung eines unterstützenden und ermutigenden Umfeldes sowie durch die Entwicklung von Selbstreflexions- und Problemlösungsfähigkeiten gefördert wird.

# Fazit

Diese Abschlussarbeit beleuchtet die vielfältigen Aspekte des systemischen Coachings und zeigt auf, wie dieses Coachingmodell durch seine Prinzipien und Ansätze einen nachhaltigen Einfluss auf die persönliche und berufliche Entwicklung von Klienten haben kann. Systemisches Coaching zeichnet sich durch einen ganzheitlich und ressourcenorientierten Ansatz aus, der den Klienten als aktiven Gestalter seines eigenen Veränderungsprozesses in den Mittelpunkt stellt.

Ein zentraler Aspekt ist die Stärkung der Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung des Klienten. Empathie und Vertrauen spielen eine entscheidende Rolle in der Coach-Klienten-Beziehung und schaffen ein sicheres Umfeld, in dem der Klient offen und ehrlich seine Herausforderungen und Ziele bearbeiten kann. Der Coach agiert dabei als Begleiter, der den Klienten durch den Prozess der Selbstreflexion und Lösungsfindung führt.

Der Schwerpunkt liegt darauf, dem Klienten mehr Selbständigkeit und Selbstbewusstsein zu geben. Der Klient findet seine eigenen Wege, um seine Ziele zu erreichen. Dadurch hilft systemisches Coaching nicht nur, aktuelle Herausforderungen zu lösen, sondern unterstützt auch langfristig das persönliche Wachstum.

# Quellenverzeichnis

**Bildnachweis.** Foto von cottonbro studio: <https://www.pexels.com/de-de/foto/mann-paar-menschen-buro-4101137/>

[https://www.instagram.com/inkonstellation\\_akademie/](https://www.instagram.com/inkonstellation_akademie/) 30.05.2024

[https://de.wikipedia.org/wiki/Systemisches\\_Coaching](https://de.wikipedia.org/wiki/Systemisches_Coaching), 30.05.2024