



Standort Köln

Systemische Coaching Ausbildung

Start: Januar 2024

Abschlussarbeit

## **Systemisches Coaching und Yoga**

Integrative Ansätze zur Förderung der persönlichen Entwicklung  
und Steigerung des Wohlbefindens in der modernen Arbeitswelt

Trainerin: Saskia Macht

Autorin: Lara Friedrichs

Abgabedatum: 17.07.2024

## **Inhaltsverzeichnis**

1	Einführung .....	1
2	Theoretische Grundlagen .....	3
2.1	Systemisches Coaching.....	3
2.2	Yoga .....	4
2.3	Verbindung der Grundprinzipien .....	5
3	Praktische Anwendung.....	6
3.1	Synergien zwischen Emotionscoaching und Yoga .....	7
3.2	Problemlösegyrnastik als vertiefende Yoga Sequenz .....	8
3.3	Hypnosystemik und Yoga.....	8
3.4	Verbindung von Glaubenssätzen mit Chakra Yoga.....	9
3.5	Die Wunderfrage in Kombination mit Yoga Techniken.....	11
4	Fazit und Ausblick .....	12
	Literaturverzeichnis.....	13
	Online Quellen .....	13

### *Hinweis:*

*Die in der vorliegenden Arbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.*

## 1 Einführung

Zahlreiche Studien verdeutlichen, dass die große Mehrheit der Mitarbeitenden in Organisationen keine Freude mehr bei der Arbeit hat. Eine Gallup Umfrage zeigt, dass nur 13 Prozent der Mitarbeitenden weltweit wirklich engagiert bei der Arbeit sind, während 63 Prozent nur halbherzig dabei sind und 24 Prozent bereits innerlich gekündigt haben. Die Art und Weise wie heute in Organisationen gearbeitet wird, entspricht keinem funktionierenden System – hinter einer Fassade sind fast alle erschöpft vom kontinuierlichen Druck, einem Rennen wie im Hamsterrad, Fluten von E-Mails, Meetings und Power-Point-Präsentationen.<sup>1</sup> Verstärkte berufliche Anforderungen sind auf die allgemeine Beschleunigung der Gesellschaft und die sich ständig verändernden Arbeitsbedingungen zurückzuführen, die die Arbeitnehmer einer zunehmenden Arbeitsbelastung und zunehmenden Fristen, einer ständigen Planung und Entscheidungsfindung in Bezug auf die eigene Arbeit und Karriere sowie dem kontinuierlichen Erlernen neuer beruflicher Kenntnisse und Fähigkeiten aussetzen. Eine Studie aus Finnland zeigt, dass mit höheren kognitiven Stresssymptomen bei der Arbeit Schwierigkeiten bei der Konzentration, beim klaren Denken, bei der Entscheidungsfindung und beim Gedächtnis verbunden sind.<sup>2</sup> Auch die zunehmende technologische Überlastung ist dabei nicht zu unterschätzen. Diese tritt auf, wenn die Nutzung von Technologie zu einer Überforderung und Erschöpfung führt. Dies kann durch ständige Erreichbarkeit, Informationsüberfluss und die Notwendigkeit, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen, verursacht werden. Technostress kann zu erheblichen negativen Auswirkungen auf die Arbeitsleistung und das allgemeine Wohlbefinden führen.<sup>3</sup> Dazu hat sich die Arbeitswelt mit der Corona Pandemie hin zu einer von online Aktivitäten dominierten Arbeit verändert. Diese soziale Isolation ist als weiterer Stressor zu sehen. Untersuchungen haben gezeigt, dass das Fehlen sozialer Interaktionen und Unterstützung zu erhöhtem Stress und geringerer psychischer Widerstandsfähigkeit führen kann. Soziale Isolation kann sowohl durch berufliche als auch private Faktoren verursacht werden und hat erhebliche Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Laloux, F., *Reinventing Organizations*, 2016, S. 14-15

<sup>2</sup> Rantanen, J. et al., *Intensified Job Demands*, 2021, S. 1

<sup>3</sup> Klocker, S., *Technostress*, 2023, o.S.

<sup>4</sup> *Tomorrow Bio, Soziale Isolation*, 2023, o.S.

Angesichts der zunehmenden Komplexität und des steigenden Stresses in der modernen Welt suchen immer mehr Menschen nach Methoden zur Förderung ihrer persönlichen Entwicklung und ihres Wohlbefindens, was zunehmend durch Angebote in Organisationen unterstützt wird. Mit dem Streben nach Selbstverwirklichung, Sinn und einer ganzheitlichen Betrachtung von Leben und Arbeit, der sogenannten Work-Life-Balance, nimmt die Notwendigkeit von Raum für individuelle Reflexion und Achtsamkeit inmitten hektischer, voller Arbeitstage zu. Weisheitstraditionen aus aller Welt bauen darauf auf, den Geist zu beruhigen, um zu den tieferen Schichten des eigenen Selbst durchzudringen. Dafür haben sich Praktiken von Yoga und Coaching mittlerweile als Angebote fest etabliert.<sup>5</sup> Dabei ist das reine Yoga unterrichten heutzutage mit neuen Herausforderungen verbunden, denn während früher oft körperliche Beschwerden zu einer Yoga Praxis führten, leiden heutzutage viele Menschen zunehmend unter Stressbeeinträchtigungen, die sich mit Coaching Interventionsmethoden sehr gut begleiten lassen, wodurch die Symbiose des Yoga-Coaching entsteht.<sup>6</sup> Auch die Techniker Krankenkasse als größte deutsche Krankenkasse bietet ihren Versicherten mit dem TK-AntistressCoaching bereits ein Kombinationsangebot aus Yoga und Coaching an, um im Alltag gelassener zu bleiben und das Wohlbefinden zu steigern.<sup>7</sup> In der nachfolgenden Abschlussarbeit wird ein ebensolcher integrativer Ansatz vorgestellt, der Elemente aus Yoga und systemischem Coaching miteinander verbindet. Diese Kombination bietet eine umfassende Perspektive und eröffnet neue Wege zur Bewältigung der eingangs beschriebenen Stressoren. Durch die Verbindung des lösungsorientierten, interdisziplinären Ansatzes des systemischen Coachings mit den körperlichen, geistigen und emotionalen Praktiken des Yoga entsteht ein holistischer Ansatz, der die Stärken beider Disziplinen vereint. Die theoretischen Grundlagen der Ansätze werden zunächst im weiterfolgenden Teil der Arbeit dargestellt, um ein Verständnis der jeweiligen Konzepte zu schaffen. Anschließend werden mögliche synergistische Methoden und Techniken analysiert sowie deren Vorteile hervorgehoben. Dabei werden praxisnahe Beispiele herangezogen, um die Anwendbarkeit und Wirksamkeit dieses integrativen Ansatzes zu veranschaulichen.

---

<sup>5</sup> Laloux, F., *Reinventing Organizations*, 2016, S. 98-99

<sup>6</sup> Walkenhorst S. und M., *Yoga trifft Coaching*, 2021, Klappentext

<sup>7</sup> Techniker Krankenkasse, *TK-AntistressCoaching*, 2023, o.S.

## **2 Theoretische Grundlagen**

Zunächst werden theoretische Grundlagen von systemischem Coaching und Yoga erklärt, um eine Verbindung zwischen den zu Grunde liegenden Prinzipien beider Ansätze herzustellen und ein fundiertes Verständnis für die Integration in der Praxis zu schaffen.

### **2.1 Systemisches Coaching**

„Coaching [ist] eine Vorgehensweise der Problemlösung zwischen den Spannungsfeldern Privatleben, Beruf und Organisation oder in einem dieser drei Bereiche – eine sehr zeit-sparende Methode, bei der der Kunde bestimmt, welches Ziel erreicht werden soll, und der Coach hauptsächlich die richtigen Fragen stellt und das Finden der Antwort dem Kunden überlässt.“<sup>8</sup> Systemisches Coaching zeichnet sich durch die Beachtung des Coachees in seiner sozialen Umwelt mitsamt aller Wechselwirkungsprozesse aus, wodurch stets der Kontext eines Problems mitberücksichtigt wird. Zielsetzungen im Hinblick auf individuelle Bedürfnisse werden in einem lösungsorientierten, interdisziplinären Ansatz interaktiv begleitet. Systemisches Coaching basiert auf der Annahme, dass Menschen Teil komplexer sozialer Systeme sind, und dass Veränderungen in einem Teil des Systems Auswirkungen auf das gesamte System haben. Der Fokus liegt dabei auf Ressourcen und Lösungen statt auf Problemen und Defiziten. Es werden Methoden wie systemische Fragen, Ressourcenarbeit und Aufstellungen herangezogen, um den Coachee zu befähigen, neue Perspektiven zu entwickeln und nachhaltige Lösungen zu finden.<sup>9</sup> Dabei beruht der Coaching Ansatz auf der Grundhaltung, dass der Coach die Probleme anderer weder verstehen noch lösen kann. Der Coachee ist alleiniger Experte für seine Probleme – und damit auch für die Lösung seiner Probleme. Der Coach greift in Fragestellungen stets gebrauchte Ausdrücke des Coachees auf und leitet, basierend auf einer angemessenen Anerkennung, Akzeptanz und Wertschätzung der Probleme, eine Intervention zur Problemlösung ein.<sup>10</sup> Die Wirksamkeit von systemischem Coaching wird durch zahlreiche Studien unterstützt und gilt zudem im beruflichen Kontext als Erfolgsfaktor im Change Management.<sup>11</sup>

---

<sup>8</sup> Radatz, S., Systemisches Coaching, 2023, S. 25

<sup>9</sup> InKonstellation, Skript Systemische Coachinausbildung, 2024, S. 10-11

<sup>10</sup> Radatz, S., Systemisches Coaching, 2023, S. 49-54

<sup>11</sup> Schmitz, S., Change Coaching, 2022, S. 5-52

Coaching-Interventionen, die systemische Ansätze integrieren, sind besonders effektiv bei der Förderung von Selbstreflexion und -bewusstsein. Sie helfen den Coachees, ein tieferes Verständnis ihrer eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu entwickeln, was zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung führt. Diese Erkenntnisse sind wichtig, um nachhaltige Veränderungen sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Bereich zu erzielen.<sup>12</sup>

## 2.2 Yoga

Yoga ist eine uralte Praxis für moderne Bedürfnisse, die aus Indien stammt. Auch die früheren Yogis waren auf der Suche nach dem Sinn im Leben und entwickelten zahlreiche körperliche und geistige Praktiken, die das Bewusstsein erweitern und daran erinnern, wer wir als Menschen wirklich sind. Positive Auswirkungen auf die Gesundheit sind eine tiefere Atmung und dadurch mehr Lebensenergie (Prana), die Kräftigung des Herzens, eine Stärkung des Rückens sowie Stressreduktion und damit verbunden ein besserer Schlaf. Yoga stärkt das Körpergefühl und die Selbstwahrnehmung, wodurch das Selbstbewusstsein erhöht wird, und steigert Achtsamkeit sowie Konzentrationsfähigkeit für mehr Fokus und Klarheit im Alltag.<sup>13</sup> Zusätzlich ist Yoga eine Schwesterdisziplin des Ayurveda, was übersetzt das Wissen vom Leben bedeutet, und mit zur ältesten Gesundheitslehre der Menschen zählt. Ayurveda reduziert alle Prozesse in unserem Geist-Körper-System auf eine Interaktion dreier biologischer Programme, den drei Doshas. Die Idealkonstellation der Doshas ist für jeden Menschen charakteristisch und einzigartig und legt das individuelle Fließgleichgewicht fest, das es für optimale Gesundheit in Balance zu halten gilt. Überzogene Doshas gilt es zu dämpfen, geschwächte zu stärken, was durch Yoga unterstützt werden kann.<sup>14</sup> Neben einer ayurvedischen Sequenzierung von Yoga Klassen unter Berücksichtigung der Wirkweise von gezielten Asana Kategorien, kann zudem auch das Chakren-System genutzt werden. Die Chakren sind sieben Energiezentren in unserem Körper, beginnend am Steißbein, hochlaufend zur Kopfkronen. Dabei werden jedem Chakra zentrale Lebensthemen zugeordnet, die für jeden Menschen bedeutend sind wie Urvertrauen, Beziehungen, Selbstbewusstsein, Liebe oder Kommunikation.

---

<sup>12</sup> Greif, F., Rauen, C., Reflexion Coaching, 2022, S. 839-849

<sup>13</sup> Badwal, W., Yoga, 2019, S. 15-16

<sup>14</sup> Bauhofer, U., Ayurveda, 2020, S. 57-62

Diese Themen können über die Arbeit mit den Chakren in Balance gehalten werden.<sup>15</sup> Eine Übersichtsarbeit zeigt, dass Yoga-basierte Interventionen die Stress Reaktivität verringern und psychologische Prozesse, die an der Regulierung von Stimmung und Emotionen beteiligt sind, beeinflussen, einschließlich Selbstmitgefühl, dispositioneller Achtsamkeit, Grübeln, Metakognition, Aufmerksamkeit und Gedächtnis.<sup>16</sup>

Über die Jahre haben sich verschiedene Yoga Stile etabliert. In der nachfolgenden Interventionskombination mit Coaching werden die Stile des traditionellen Hatha Yoga und Embodied Flow fokussiert. Hatha Yoga ist ein ganzheitlicher Yoga-Ansatz, indem länger gehaltene Asana, Pranayama und Meditation praktiziert werden. Beim Embodied Flow handelt es sich um eine integrative Mischung aus Hatha Yoga, Somatik, Bewegungsmeditationen, tantrischer Philosophie und transpersonaler Psychologie. Diese Praxis ruft eine Erfahrung von Flow, einer Meditation in Bewegung, hervor.

### **2.3 Verbindung der Grundprinzipien**

Die Verbindung von systemischem Coaching und den Yoga basiert auf der Erkenntnis, dass beide Ansätze tiefgreifende, transformative Prozesse fördern, die das Wohlbefinden und die persönliche Entwicklung unterstützen. Obwohl sie aus unterschiedlichen kulturellen und philosophischen Hintergründen stammen, teilen sie grundlegende Prinzipien, die ihre Integration in der Praxis ermöglichen und bereichern. Gemeinsamkeiten können insbesondere in den Punkten Ganzheitlichkeit und Systemdenken, Ressourcenorientierung und Selbstermächtigung sowie Achtsamkeit und Präsenz gesehen werden. Außerdem sind Veränderungsprozesse sowohl im Coaching als auch im Yoga von zentraler Bedeutung. Im systemischen Coaching wird der Klient ermutigt, neue Perspektiven einzunehmen und innovative Lösungswege zu erkunden. Der Coach begleitet diesen Prozess und hilft, Hindernisse zu überwinden und nachhaltige Veränderungen zu initiieren. Yoga unterstützt ebenfalls transformative Prozesse durch die Verbindung von Bewegung, Atem und Bewusstsein. Die Yoga-Praxis zielt darauf ab, einen Zustand des Flows zu erreichen, in dem der Praktizierende vollständig in der Aktivität aufgeht und eine tiefe innere Verbundenheit erlebt.

---

<sup>15</sup> Badwal, W. Chakra-Yoga, 2021, S. 18-21

<sup>16</sup> Pascoe, M. et al., Yoga Interventionen, 2021, S. 2877-2889

Diese Flow-Erfahrungen fördern nicht nur körperliche und geistige Flexibilität, sondern auch die Fähigkeit, sich auf Veränderungen einzulassen und neue Wege zu gehen. Dabei können durch energetische Wirkweisen Veränderungsprozesse durch Ruhe, Erdung und Stabilität als auch durch Aktivierung und Sensibilisierung gefördert werden.

Die Integration der Grundprinzipien von systemischem Coaching und Yoga in der Praxis bietet vielfältige Möglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Durch die Kombination beider Ansätze können Coachees von den synergistischen Effekten profitieren. Die bewusste Arbeit mit Körper, Geist und sozialen Systemen schafft eine tiefere Ebene des Verständnisses und der Selbstwahrnehmung, die nachhaltige Veränderungen und ein erfüllteres Leben ermöglicht.

### **3 Praktische Anwendung**

In der praktischen Anwendung können Coaching-Sitzungen durch Yoga-Übungen ergänzt werden, um körperliche Spannungen zu lösen und Klarheit im Geist zu erlangen. Diese Kombination ermöglicht es dem Coachee, aus der Gedankenspirale im Kopf herauszukommen und sich wieder mehr auf das Fühlen und Spüren im Körper zu konzentrieren. Oftmals sind mentale Blockaden und ständige Grübeleien eng mit körperlichen Anspannungen verbunden. Durch gezielte Yoga-Übungen kann der Coachee diese Anspannungen bewusst wahrnehmen und abbauen. Dies führt zu einer Beruhigung des Geistes und einer Klarheit, die im Coaching-Prozess sehr hilfreich ist. Indem der Körper aktiv in den Coaching-Prozess einbezogen wird, können tiefere emotionale und körperliche Empfindungen erlebbar gemacht werden. Dies fördert eine ganzheitliche Selbstwahrnehmung und unterstützt den Coachee dabei, sich aus festgefahrenen Denkmustern zu lösen und damit bekannte Netzwerkstrukturen im Gehirn zu durchbrechen. Durch das bewusste Spüren des eigenen Körpers und das Wahrnehmen der körperlichen Reaktionen auf bestimmte Gedanken und Emotionen, kann der Coachee lernen, sich selbst besser zu verstehen und neue, konstruktive Wege zu finden, mit Herausforderungen umzugehen.



### 3.1 Synergien zwischen Emotionscoaching und Yoga

Essenziell für unser Lernen, Verhalten und Verhaltensänderungen ist die Bedeutung von Emotionen und des limbischen Systems im Gehirn. Dabei ist der Ausgangspunkt für ein Emotionscoaching der emotional aktivierte Zustand des Coachee, was durch Embodiment, das Leiten der Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Gefühls im Körper, erweitert wird.<sup>17</sup> Eine besonders fruchtbare Synergie zwischen systemischem Coaching und Yoga zeigt sich somit im Bereich des Emotionscoachings. Emotionscoaching zielt darauf ab, dem Coachee zu helfen, seine Emotionen besser zu verstehen, zu regulieren und konstruktiv zu nutzen. Durch Yoga-Übungen können emotionale Spannungen, die im Körper gespeichert sind, bewusst gemacht und gelöst werden. Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemtechniken) fördern die Freisetzung von emotionalen Blockaden und unterstützen eine tiefere emotionale Balance. Zum Beispiel können Herzöffnungsübungen im Yoga helfen, Gefühle von Liebe und Mitgefühl zu stärken, während Erdungsübungen stabilisierend und beruhigend wirken können. Der Coachee lernt durch die körperliche Praxis, seine Emotionen zu spüren, ohne von ihnen überwältigt zu werden, und entwickelt ein besseres Verständnis für die Verbindung zwischen emotionalen Zuständen und körperlichen Empfindungen. Diese somatische Achtsamkeit ist im Emotionscoaching von unschätzbarem Wert, da sie dem Coachee ermöglicht, emotionale Muster zu erkennen und neue Wege zu finden, mit herausfordernden Gefühlen umzugehen. Die Integration von einer Yoga-Praxis, aufbauend auf einem Emotionscoaching schafft somit eine tiefere, ganzheitliche Methode zur emotionalen Selbstregulation und für persönliches Wachstum. Auch der Ansatz von Tony Robbins gemäß dem Leitsatz „Emotion is created by motion“ bestärkt den Zusammenhang, dass körperliche Bewegungen und Haltungen direkte Auswirkungen auf unsere Emotionen haben können und dadurch positive Gefühle wie Energie, Freude und Selbstvertrauen hervorrufen. Es ist die eigene Entscheidung durch Bewegung in einen Zustand der Selbstermächtigung zu wechseln und den Gemütszustand zu wählen. Die Körperhaltung oder auch gesetzte Anker senden Signale an das Gehirn und können der Schlüssel zur Veränderung der Stimmung sein.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> InKonstellation, Skript Systemische Coachingsausbildung, 2024, S. 133-140

<sup>18</sup> Robbins, T., Emotion by Motion, 2018, o.S.

### **3.2 Problemlösegyrnastik als vertiefende Yoga Sequenz**

Ein weiterer Einsatz von Embodiment im systemischen Coaching kann auch die sogenannte Problemlösegyrnastik sein, die während einer Coaching Sitzung entwickelt wird.<sup>19</sup> Im Anschluss an die Coaching-Sitzung kann eine speziell entwickelte Yoga-Sequenz, aufbauend auf der im systemischen Coaching Prozess entstandenen Problemlösegyrnastik, die Reflexion und Integration der gewonnenen Erkenntnisse vertiefen. Diese Sequenz besteht aus einer Reihe von Asanas und Pranayama-Techniken, die darauf abzielen, die im Coaching-Prozess erarbeiteten Lösungen zu verankern, sodass sich daraus ein für den Coachee passendes Tool Set entwickeln kann.

### **3.3 Hypnosystemik und Yoga**

Der hypnosystemische Ansatz versteht Lebensprozesse als regelhafte Muster, die durch die Verkopplung von Kognitionen, Verhaltensweisen, Kommunikation, emotionalen und physiologischen Reaktionen entstehen. Veränderungen werden durch das Einführen von Unterschieden in diese Muster erreicht, was neue Assoziationsnetzwerke bildet und das Erleben verändert. Hypnosystemisches Arbeiten nutzt systematisch unwillkürliche Prozesse, um gewünschte Ergebnisse zu erzielen, und adressiert dabei intrapsychische, systemische und gruppensystemische Aspekte.<sup>20</sup> Dieser Ansatz lässt sich nahtlos mit Yoga verbinden, da Yoga ebenfalls darauf abzielt, das Bewusstsein für meist unbewusst ablaufende körperliche und geistige Muster zu schärfen und Transformation zu ermöglichen. Durch eine Embodied Flow Yoga-Praxis mit freien Bewegungen und meditativen Asana Flows sowie Atemübungen, können unwillkürliche Prozesse aktiviert und neue neuronale Verknüpfungen geschaffen werden. Die Kombination beider Ansätze fördert eine tiefere Achtsamkeit und das Verständnis für die eigenen Muster, wodurch nachhaltige Veränderungen im Erleben und Verhalten ermöglicht werden. Embodied Flow Yoga unterstützt dabei die körperliche Integration der im hypnosystemischen Coaching angestoßenen mentalen und emotionalen Prozesse. Gemeinsam bietet diese Kombination eine ganzheitliche Methode, die sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene tiefgreifende Effekte erzielt.

---

<sup>19</sup> InKonstellation, Skript Systemische Coachingsausbildung, 2024, S. 128

<sup>20</sup> Schmidt, Gunther, Hypnosystemik, 2022, S. 7-10

### **3.4 Verbindung von Glaubenssätzen mit Chakra Yoga**

Im systemischen Coaching spielen Lebensthemen und Glaubenssätze eine zentrale Rolle, da sie maßgeblich die Wahrnehmung und das Verhalten eines Coachees beeinflussen. Diese Themen und Glaubenssätze können durch gezielte Chakra Yoga Sequenzen bearbeitet und transformiert werden, um eine tiefgreifende Veränderung zu unterstützen. Chakra-Yoga, das sich auf die sieben Energiezentren im Körper konzentriert, bietet eine strukturierte und ganzheitliche Methode, um spezifische Lebensthemen und Glaubenssätze auf körperlicher, emotionaler und energetischer Ebene anzugehen.

Beim Wurzel-Chakra (Muladhara) geht es um Themen und Glaubenssätze zu Urvertrauen, Stabilität und Selbstwert. Beispiele für negative Glaubenssätze und deren Transformation sind: "Ich bin nicht sicher." hin zu "Ich bin sicher und geborgen.", "Ich habe kein Recht, hier zu sein." hin zu "Ich habe das Recht, hier zu sein und zu leben.", "Ich bin nicht gut genug." hin zu "Ich bin wertvoll, so wie ich bin." Die passende Chakra Yoga Sequenz für das Wurzelchakra konzentriert sich auf Asanas, die Erdung und Stabilität fördern. Übungen wie die Kindhaltung (Balasana), die sitzende Vorwärtsbeuge (Pashimottanasana) und der Baum (Vrksasana) stärken das Gefühl der Verwurzelung und Sicherheit. Atemübungen (Pranayama) wie die tiefe Bauchatmung unterstützen die Verbindung zur Erde und fördern das Urvertrauen. Eine Integration im Coaching ist möglich durch die Verbindung von stabilisierenden Yoga-Übungen und Coaching-Techniken, die Glaubenssätze über Sicherheit und Selbstwert hinterfragen und neu formulieren. So hat der Coachee die Möglichkeit, ein tieferes Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens in sich selbst entwickeln.

Das Sakral-Chakra (Svadhithana) behandelt Themen und Glaubenssätze zu Lebensfreude, Lust, Veränderung und Flexibilität. Negative Glaubenssätze und deren Transformation sind: "Ich darf keine Freude empfinden." hin zu "Ich darf Freude und Lust empfinden.", "Veränderungen machen mir Angst." hin zu "Veränderung bringt Wachstum und neue Möglichkeiten.", "Ich bin nicht kreativ." hin zu "Ich erlaube mir, flexibel und kreativ zu sein." Die Sequenz für das Sakralchakra beinhaltet fließende und kreative freie Bewegungen aus dem Embodied Flow, als ergänzende Asanas können die Göttinnen-Haltung (Utkata Konasana) und der Schmetterling (Baddha Konasana) gewählt werden.

Die Übungen fördern die Flexibilität und den freien Fluss der Energie im Beckenbereich. Atemübungen wie die Atemwelle zwischen den beiden Diaphragmen Zwerchfell und Beckenboden fördern die Verbindung zum Sakral-Chakra. Die Kombination von Yoga-Übungen, die die Lebensfreude und Kreativität anregen, mit Coaching-Interventionen, die Veränderungen und neue Perspektiven fördern, helfen dem Coachee, flexibler und offener für neue Erfahrungen zu werden, auch bei Entscheidungen mittels Tetralemma.

Das Nabel-Chakra (Manipura) steht für Themen und Glaubenssätze wie Energie, Mut, Selbstbestimmung und Tatkraft. Negative Glaubenssätze und deren Transformation sind: "Ich bin schwach." hin zu "Ich vertraue in meine Fähigkeiten und Stärken.", "Ich kann das nicht." hin zu "Ich habe die Kraft, meine Ziele zu erreichen.", "Ich habe keine Kontrolle über mein Leben." hin zu "Ich bestimme selbst über mein Leben." Die Sequenz für das Nabelchakra umfasst kräftigende Übungen wie das Boot (Paripurna Navasana), das Dreieck (Trikonasana) und den Bogen (Danurasana). Diese Asanas stärken die Körpermitte und fördern das Selbstbewusstsein und die Entschlossenheit. Atemübungen wie die Kapalabhati-Atmung verstärken die energetisierende Wirkung. Die Verbindung von kraftvollen Yoga-Übungen und Coaching-Techniken, die den Mut und die Selbstbestimmung stärken, unterstützt den Coachee dabei, seine Ziele entschlossen zu verfolgen und seine Tatkraft zu mobilisieren, wenn beispielsweise eine Entscheidung gefallen ist.

Das Herz-Chakra (Anahata) ist verbunden mit Themen und Glaubenssätzen zu Liebe, Freude, Leichtigkeit, Dankbarkeit oder Harmonie. Negative Glaubenssätze und deren Transformation sind: "Ich bin nicht liebenswert." hin zu "Ich bin liebenswert und werde geliebt.", "Ich verdiene keine Freude." hin zu "Ich öffne mein Herz für Freude und Dankbarkeit.", "Ich kann keine Harmonie in meinem Leben finden." hin zu "Ich lebe in Harmonie mit mir selbst und anderen." Die Sequenz für das Herzchakra beinhaltet herzöffnende Übungen wie das Kamel (Ustrasana), den Krieger I (Virabhadrasana I) und die Brücke (Setu Bandhasana). Diese Asanas fördern die Öffnung des Herzbereichs und das Gefühl von Freude und Dankbarkeit. Atemübungen wie die Sonnenatmung als vertiefte Einatmung helfen, Harmonie und inneren Frieden zu finden. Durch die Kombination von herzöffnenden Yoga-Übungen und Coaching-Techniken, die Dankbarkeit und positive Emotionen fördern, kann der Coachee ein tieferes Gefühl der Leichtigkeit und Harmonie in sein Leben integrieren und besser an Beziehungsthemen im Coaching Prozess arbeiten.

Dasselbe Vorgehen lässt sich ebenfalls für die anderen drei Chakren, das Kehl Chakra (Vishuddha), das Stirn-Chakra (Ajna) sowie Kronen-Chakra (Sahasrara) skizzieren. Chakra-Yoga Sequenzen<sup>21</sup> und die Transformation von Glaubenssätzen<sup>22</sup> bzw. das Verstärken positiver Glaubenssätze können ideal zusammenwirkend kombiniert werden.

### **3.5 Die Wunderfrage in Kombination mit Yoga Techniken**

Die Wunderfrage ist eine klassische systemische Frage, um Coachees dabei zu helfen, ihre Wünsche und Ziele klar zu formulieren und konkrete Schritte zur Erreichung dieser Ziele zu entwickeln. Die Frage lautet typischerweise: „Wenn das Problem durch ein Wunder plötzlich weg wäre, was würden Sie am Morgen danach als Erstes anders machen? [...]“ Dadurch können Veränderungen phantasiert werden, ohne sich für deren Herstellung verantwortlich zu fühlen.<sup>23</sup> Durch die Verbindung dieser Methode mit Yoga können die Antworten auf die Wunderfrage nicht nur mental, sondern auch körperlich und emotional verankert werden. Dies fördert eine ganzheitliche Integration und unterstützt den Coachee dabei, die gewünschten Veränderungen auf allen Ebenen zu erleben. Folgende Schritte zur Integration der Wunderfrage im Yoga können durchgeführt werden: Nach der Einführung in die Wunderfrage beantwortet der Coachee diese und formuliert seine Vision. Anschließend wird der Coachee durch eine kurze Meditation oder Atemübung (Pranayama) geführt, um den Geist zu beruhigen und den Fokus auf die innere Vision zu richten. Beispiele für Atemübungen sind die tiefe Bauchatmung oder die Wechselatmung (Nadi Shodhana). Zur Verankerung der Vision folgt eine Yoga-Sequenz, die darauf abzielt, die Vision der Wunderfrage zu verankern und die körperliche sowie emotionale Wahrnehmung zu fördern. Hierfür können die energetischen Wirkweisen der Asana Kategorien genutzt werden im Hinblick auf die Wirkung auf das Nervensystem, die ayurvedischen Doshas sowie mit einem gezielten Atemfokus. Vorbeugen wirken beispielsweise bei dem Ziel ruhiger und gelassener in eine Situation zu gehen parasympathisch, reduzieren die Doshas Vata und Pitta und erhöhen das Kapha Dosha. Der Atemfokus kann dazu auf einer vertiefenden Ausatmung liegen. Nach der Yoga-Sequenz werden gemeinsam mit dem Coachee die Erfahrungen und Empfindungen reflektiert.

---

<sup>21</sup> Badwal, W. Chakra-Yoga, 2021, S. 50-158

<sup>22</sup> Stahl, Stefanie, Inneres Kind, 2015, S. 54-230

<sup>23</sup> InKonstellation, Skript Systemische Coachingausbildung, 2024, S. 70

Es wird besprochen, wie die körperlichen und emotionalen Erlebnisse der Yoga-Praxis die Vision der Wunderfrage unterstützt haben. Abgeschlossen werden kann die Sitzung nach einem Ökocheck mit positiven Affirmationen, die die Antwort auf die Wunderfrage und die erlebten Veränderungen verstärken. Es werden konkrete Schritte besprochen, die der Coachee unternehmen kann, um seine Vision weiter zu verwirklichen.

#### **4 Fazit und Ausblick**

Die vorliegende Arbeit hat gezeigt, dass die Integration von systemischem Coaching und Yoga eine effektive Methode zur Bewältigung von herausfordernden Themen der modernen Arbeitswelt darstellt. Beide Disziplinen teilen grundlegende Prinzipien wie Ganzheitlichkeit, Ressourcenorientierung und Achtsamkeit, was eine synergetische Verbindung ermöglicht, die sowohl kurzfristige Stressbewältigung als auch nachhaltige persönliche Entwicklung unterstützt. In der Praxis können gezielte Yoga-Übungen mentale Blockaden und körperliche Spannungen lösen, was den Coaching-Prozess bereichert. Die Kombination von Emotionscoaching mit Yoga zeigt bemerkenswerte Ergebnisse in der emotionalen Selbstregulation. Spezifische Yoga-Sequenzen, die auf die Transformation von Glaubenssätzen abzielen, fördern eine tiefgehende persönliche Entwicklung. Durch Embodiment-Techniken und den hypnosystemischen Ansatz werden unbewusste Muster erkannt und transformative Prozesse unterstützt.

Angesichts der zunehmenden Komplexität und des steigenden Stresses in der Arbeitswelt ist die Erforschung und Anwendung innovativer und ganzheitlicher Methoden wie der Verbindung von systemischem Coaching und Yoga unerlässlich. Zukünftige Forschungen sollten die langfristigen Effekte in der Praxis untersuchen und spezifische Methoden weiter verfeinern. Ein weiterer Schritt kann auch die Entwicklung von Ausbildungsprogrammen sein, die Kenntnisse in beiden Disziplinen vermitteln, um die Synergieeffekte zu erzielen. Durch fortlaufende Forschung und Anwendung können immer mehr Menschen davon profitieren und ein erfülltes, ausgeglichenes und gesundes Leben führen.

## Literaturverzeichnis

- Badwal, Wanda* (Yoga, 2019): Yoga: Die 108 wichtigsten Übungen und ihre ganzheitliche Wirkung, München: Knauer, 2019
- Badwal, Wanda* (Chakra-Yoga, 2021): Chakra-Yoga: Die wichtigsten Übungen zu den 7 Chakren für mehr Klarheit, Energie und Heilung, München: Knauer
- Bauhofer, Ulrich* (Ayurveda, 2020): Mehr Energie – Wie wir in Balance leben, München: südwest, 2020
- Feldman Barrett, Lisa* (Gefühle, 2023): Wie Gefühle entstehen: Eine neue Sicht auf unsere Emotionen, Hamburg: rowohlt, 2023
- Greif, Siegfried; Rauen, Christopher* (Reflexion Coaching, 2022): Self-Reflection in Coaching, in: International Handbook of Evidence-Based Coaching – Theory, Research and Practice, Schweiz: Springer Nature Switzerland, 2022
- InKonstellation* (Skript Systemische Coachingsausbildung, 2024): Systemische Coachingsausbildung – InKonstellation Ausbildungsakademie – Coaching | Entwicklung | Persönlichkeit, Köln: InKonstellation, 2024
- Klocker, Sebastian* (Technostress, 2023): Technostress: Unerwartete Nebenwirkung der digitalen Revolution, in: Magazin Gesunde Arbeit (2023), Nr. 3, o.S.
- Laloux, Frederic* (Reinventing Organizations, 2016): Reinventing Organizations – Ein illustrierter Leitfaden sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit, München: Vahlen, 2016
- Pascoa, Michaela C.; de Manincor, Michael J.; Hallgren, Mats; Baldwin, Peter A.; Tseberja, Jana; Parker, Alexandra G.* (Yoga Interventionen, 2021): Psychobiological Mechanisms Underlying the Mental Health Benefits of Yoga-Based Interventions: a Narrative Review, in: Mindfulness (2021), Nr. 12, S. 2877-2889
- Radatz, Sonja* (Systemisches Coaching, 2023): Beratung ohne Ratschlag – Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen, 11. unv. Auflage, Österreich: literatur-vsm, 2023
- Rantanen, Johanna; Lyyra, Pessi; Feldt, Taru; Villi, Mikko; Parviainen, Tiina* (Intensified Job Demands, 2021): Intensified Job Demands and Cognitive Stress Symptoms: The Moderator Role of Individual Characteristics, in: Frontiers in Psychology, Section Organizational Psychology (2021), Nr. 12, S. 1-12
- Schmidt, Gunther* (Hypnosystemik, 2022): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung, 10. Auflage, Heidelberg: Carl-Auer, 2022
- Schmitz, Selina* (Change Coaching, 2022): Systemisches Coaching als Erfolgsfaktor im Change Management – Eine empirische Untersuchung zur Darstellung wirksamer Interventionen, Wiesbaden: Springer, 2022
- Stahl, Stefanie* (Inneres Kind, 2025): Das Kind in dir muss Heimat finden: Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme, München: kailash, 2015
- Walkenhorst, Sandra; Walkenhorst, Michael* (Yoga trifft Coaching, 2021): Yoga trifft Coaching: Psychologisches Basiswissen und Tools für Lehrende, Aachen: Meyer & Meyer, 2021

## Online Quellen

- Robbins, Tony* (Emotion by Motion, 2018): Tony Robbins - Emotion is created by Motion <<https://www.youtube.com/watch?v=LSsnviEDnp4>> (2018-07-15) [Zugriff am 07.07.2024]
- Techniker Krankenkasse* (TK-AntistressCoaching, 2023): TK-AntistressCoaching <<https://www.tk.de/techniker/gesundheitsfoerdern/digitale-gesundheit/tk-gesundheitscoach/antistresscoaching-2011442?tkcm=ab>> (2023-09-19) [Zugriff am 07.07.2024]
- Tomorrow Bio* (Soziale Isolation, 2023): Studie zeigt, dass Einsamkeit und soziale Isolation das Risiko eines frühen Todes erhöhen <<https://www.tomorrow.bio/de/post/studie-zeigt-dass-einsamkeit-und-soziale-isolation-das-risiko-eines-fruehen-todes-erhoehen-2023-12-5627481335-longevity>> (2023-12-07) [Zugriff am 07.07.2024]