

**Selbstreflexion als Coach\*in entlang des Filtermodells nach Simon  
Priest und Michael A. Gass –**

**Übertrag des Modells auf den Coachingkontext sowie Selbstanalyse eines eigenen  
Coaching-Ausschnittes**

## 1. Einleitung

**„Sich selbst zu kennen ist der Anfang aller Weisheit“<sup>1</sup>.** Dieses Zitat von Aristoteles hat für mich eine tragende Bedeutung im Coachingsprozess – sowohl für Klient\*innen als für mich in der Rolle als Coachin. Im Coachingsprozess ist es mir ein Anliegen, dass Klient\*innen mehr über sich selbst erfahren oder viel mehr noch, sich trauen auch in die „dunkeln Ecken“ zu leuchten, um hieraus neue Erkenntnisse für eine Lösungsfindung zu gewinnen. Gleichermassen finde ich dieses Prinzip essentiell für meine Rolle als Coachin. Denn nur wenn ich mich selbst mit all meinen Facetten kenne, dann bin ich in der Lage meine Klient\*innen bestmöglich zu begleiten. Es ermöglicht mir eine Coaching-Haltung einzunehmen, die durch Neugier, Offenheit und Demut geprägt ist. Ich bin der Überzeugung, dass ich nie den Zustand erreichen kann, wo ich mir all meiner Facetten bewusst bin. Für mich stellt es einen fließenden, stetigen Prozess dar, welcher es mir ermöglicht, mein Leben lang mehr über mich zu erfahren und mich weiterzuentwickeln. Hierfür bedarf es kontinuierliche Selbstreflexion. Entsprechend ist es für mich unabdingbar, dass ich als Coachin stetige Selbstreflexion praktiziere, um meinen Klient\*innen einen ziieldienlichen Coaching-Prozess zu ermöglichen und obendrein wertvolle Erkenntnisse für mich selbst in der Rolle als Coachin abzuleiten.

**Kurz zusammengefasst: Selbstreflexion stellt für mich die Basis in meiner eigenen, stetigen Weiterentwicklung als Coachin dar.** Ziel der Arbeit ist es daher, Selbstreflexion in Bezug zur Rolle als Coach\*in zu setzen und herauszuarbeiten, wie eine Methodik zur Selbstreflexion gestaltet werden kann, um hieraus ein systematisches Vorgehen der Reflexion zu kreieren. Mein persönliches Anliegen ist es, ein Vorgehen zu erarbeiten, welches mich selbst sowie möglicherweise auch andere Coach\*innen in ihrer Selbstreflexion stützen kann.

**Ich werde mich in der folgenden Abschlussarbeit näher mit dem Thema „Selbstreflexion in der Rolle als Coach\*in“ auseinandersetzen.** Innerhalb dieser Arbeit werde ich daher betrachten, was Selbstreflexion bedeutet und wie Selbstreflexion praktiziert werden kann. Speziell werde ich hierfür genauer auf das Filtermodell nach Priest und Gass eingehen. Ich werde dann das Filtermodell für den Coachingkontext nutzen, um letztlich daraus eine Selbstanalyse vorzunehmen. Die Selbstanalyse bezieht sich auf einen (anonymen) Ausschnitt eines durch mich geleiteten Coachingprozesses. Am Ende der Arbeit werde ich ein Fazit ziehen, welches verschiedene Ebene aufgreifen wird:

- **Schlussfolgerungen für meine Rolle als Coach\*in für nächste Coachingprozesse** – Was kann ich möglicherweise in meinem Vorgehen anpassen?
- **Bewertung der Reflexionsmethodik für mich persönlich** – Inwieweit werde ich die Methodik fortführend nutzen? Wie zielführend habe ich es für die Selbstreflexion empfunden?

---

<sup>1</sup> Zitat: [Warum Aristoteles sagte: Sich selbst zu kennen ist der Anfang aller Weisheit](#) (Zugriff, 08.12.2024)

- **Empfehlungen für andere Coach\*innen** – Inwieweit kann ich das Vorgehen anderen Coach\*innen empfehlen? Wann kann es hilfreich sein? Worauf sollte geachtet werden?

## 2. Definition Selbstreflexion

Die Selbstreflexion stellt einen bewussten Prozess dar, der dazu dient, unsere Erfahrungen wertfrei zu betrachten und Ableitungen für unser Verhalten zu treffen. Sie beschreibt auch die „Fähigkeit einer Person, über ihre Gedanken, Emotionen und Handlungen nachzudenken und zu reflektieren“. Durch die Selbstreflexion kann es möglich werden, die eigenen Denkmuster, Gewohnheiten und Überzeugungen bewusst zu machen – wir lernen unsere inneren Prozesse dadurch besser kennen und können die „Ursachen für unsere Verhaltensweisen identifizieren“<sup>2</sup>. Eine Reflexion findet daher zunächst rückwärtsgewandt statt, sodass aus der Analyse der erlebten Erfahrungen, eine Entwicklung in die Zukunft vorgenommen werden kann.<sup>3</sup>

### Die Selbstreflexion ermöglicht es also beispielsweise:

- Neue Perspektiven einzunehmen
- Ursachen unseres Verhaltens zu verstehen
- Bewusster zu handeln.<sup>4</sup>

### Damit die Selbstreflexion grundsätzlich erfolgreich praktiziert werden kann, gilt es sich idealerweise folgende Aspekte bewusst zu machen:

- Reflexion braucht Zeit und Ruhe
- Reflexion liegt nicht allen, kann aber mit Übung erlernt werden
- Für die Reflexion wird der Wille und die Offenheit einer Person benötigt
- Es braucht absolute Ehrlichkeit sich selbst gegenüber.<sup>5</sup>

Um Selbstreflexion zu praktizieren, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Teilweise kann es intuitiv passieren, teilweise bietet es sich jedoch auch an, bestimmte Übungen oder Methoden zu nutzen. Im Alltag können Übungen genutzt werden, die tagtäglich umgesetzt werden können, wie beispielweise Selbstgespräche oder Journaling mit Orientierungsfragen (z.B. Wie geht es mir gerade? Wie betrachte ich die Situation? Wie bewerte ich diese? Was kann ich als kleinsten Schritt in Richtung Verbesserung tun? ...).<sup>6</sup>

Neben Übungen, welche direkt im Alltag umgesetzt werden können, existieren auch umfassende Methoden der Selbstreflexion<sup>7</sup>, wodurch eine ganzheitliche Selbstexploration und Selbstanalyse vorgenommen werden kann.

### Stützende Methoden könnten hierbei folgende sein:

---

<sup>2</sup> Zitat: [Die Bedeutung der Selbstreflexion in der Psychologie - Digitales Institut](#) (Zugriff, 08.12.2024)

<sup>3</sup> [Selbstreflexion – warum eigentlich und wie überhaupt?](#) (Zugriff, 08.12.2024)

<sup>4</sup> [Die Bedeutung der Selbstreflexion in der Psychologie - Digitales Institut](#) (Zugriff, 08.12.2024)

<sup>5</sup> [Die Bedeutung der Selbstreflexion in der Psychologie - Digitales Institut](#) (Zugriff, 08.12.2024)

<sup>6</sup> [Selbstreflexion lernen und negative Gefühle nutzen.](#) (Zugriff, 08.12.2024)

<sup>7</sup> [Selbstreflexion – warum eigentlich und wie überhaupt?](#) (Zugriff, 08.12.2024)

- Die Reflexionsspirale
- Das Filtermodell
- Die SWOT-Analyse
- Die Verbildlichung von Vergangenheitsabschnitten.<sup>8</sup>

Die genannten Methoden setzen sich jeweils aus einer rückwärtsgewandten Betrachtung zusammen, die darauf basiert für die Gegenwart und/oder die Zukunft Ableitungen zu treffen. Im Rahmen dieser Arbeit habe ich das Filtermodell ausgewählt, welches im nächsten Modell genauer umrissen wird.

### 3. Filtermodell nach Simon Priest & Michael A. Gass

Das Filtermodell nach Priest und Gass wird in der Ursprungsliteratur „Funneling“ genannt. Übersetzt heißt funneling „Trichter“.<sup>9</sup> Die Funktion eines Trichters besteht grundsätzlich darin, eine Flüssigkeit in die breite Öffnung des Trichters zu kippen, um dann die Flüssigkeit zielgerichtet in ein Behältnis mit engerer Öffnung zu führen. Ganz ähnlich verhält sich die Reflexionsmethode des „Filtermodells“.



([Reflexionsmethoden | Claas Coaching](#), Zugriff 08.12.2024)

---

<sup>8</sup> [Selbstreflexion – warum eigentlich und wie überhaupt?](#) (Zugriff, 08.12.2024)

<sup>9</sup> [Reflexionsmethoden | Claas Coaching](#) (Zugriff, 08.12.2024)

Das Filtermodell bietet die Möglichkeit sich systematisch zu reflektieren. Hierfür werden unterschiedliche Ebenen, in Summe 6 an der Zahl, reflektiert. Grundsätzlich wird von der Breite sowie Rationalität ausgegangen, über die Ebene der Emotionalität wird der Kern beleuchtet, um so abschließend eine (neue) Denk- und Handlungsweise abzuleiten. Da sich hier auch der emotionalen Ebene gewidmet wird, wird empfohlen, die Selbstreflexion mit Erfahrungen zu durchlaufen, die eigenständig „gehalten“ werden können – sollte vorab ein Gefühl von Unsicherheit bestehen, dass ein Thema emotional zu tief werden könnte, empfiehlt es sich, Unterstützung bei der Reflexion zu holen, beispielsweise in Form eines Coachings.<sup>10</sup>

Der **Ablauf des Filtermodells** wird dabei wie folgt beschrieben (Hinweis: das Modell startet bei Schritt 0 und reicht bis Schritt 5, sodass in Summe 6 Schritte bzw. Ebenen reflektiert werden):

- **Ebene 0, Rückblick auf das Ereignis:** Was ist geschehen?
- **Ebene 1, Erinnerung:** Was ist gut und was ist schlecht gelaufen?
- **Ebene 2, Bewusstmachung der Gefühle:** Welche Emotionen haben dabei eine Rolle gespielt?
- **Ebene 3, Zusammenfassung:** Was kann ich daraus lernen?
- **Ebene 4, Analogie und Transfer:** Welche Verbindung kann ich zwischen vergangenen Erfahrungen und meinem zukünftigen Handeln herstellen?
- **Ebene 5, Sicherung und Formulierung der Verhaltensänderung:** Was möchte ich konkret verändern? Wer oder was kann mich dabei unterstützen?.<sup>11</sup>

Je nach Quelle unterscheiden sich die Fragestellungen in ihrer Ausformulierung, behandeln jedoch den gleichen Kern. Beispielsweise wird einer Beschreibung des Filtermodells in der Ebene 3 genauer umschrieben, dass es um die Zusammenfassung des Gelernten geht, also reflektiert werden soll, was aus der Erfahrung gelernt wurde. Diese Konkretisierung erweist sich an dieser Stelle als sinnvoll, um die Zusammenfassung greifbarer zu formulieren. In der eigenen Analyse wird daher die Ebene 3, wie folgt angepasst: Ebene 3, Zusammenfassung des Gelernten: „Was kann ich aus dieser Aktion und Reflexion lernen?“.<sup>12</sup>

#### **4. Übertrag des Filtermodells auf die Selbstreflexion als Coach\*in**

Um das Filtermodell für die Selbstreflexion als Coach\*in (im nächsten Abschnitt) zu nutzen, möchte in diesem Abschnitt genauer herausarbeiten, wann und wie das Filtermodell für die Reflexion erfolgreich genutzt werden kann. *Hinweis: Die tiefere Ausarbeitung zur Anwendung im Coachingkontext basiert dabei auf meinen bisherigen eigenen Erfahrungswerten sowie Annahmen. Hingegen werde ich Tipps mit einfließen lassen, die literaturbasiert sind.*

---

<sup>10</sup> [4 Methoden der Selbstreflexion | Ein Blick zurück & nach vorne](#) (Zugriff, 08.12.2024)

<sup>11</sup> [Mentoring Praxishandbuch Ziegler Zeilinger Dammerer.pdf](#) (Zugriff, 08.12.2024; Seite 16)

<sup>12</sup> [4 Methoden der Selbstreflexion | Ein Blick zurück & nach vorne](#) (Zugriff, 08.12.2024)

Die Gestaltung der Reflexion unterteilt sich für mich persönlich in drei große Bausteine: 1. Vorbereitung der Reflexion, 2. Durchführung Filtermodell, 3. Nachbereitung der Reflexion. Oben habe ich angeführt, welche Faktoren hilfreich für Reflexion sind. Ein Aspekt davon war, dass es Ruhe und Zeit benötigt. Aus diesem Grund fängt für mich der eigentliche Prozess der Reflexion, bereits vor der Reflexion an (Vorbereitung). Ebenso beginnt nach der Reflexion für mich „die Arbeit“. Denn, was erarbeitet wurde, gilt es auszuprobieren. Das Nachhalten kann in unserem heutigen schnelllebigen und dynamischen Alltag nicht immer einfach sein, deswegen führe ich hier bewusst den Teil der Nachbereitung mit auf. Betrachten wir nun die drei einzelnen Bausteine:

### **1. Vorbereitung der Reflexion:**

Bevor die eigentliche Reflexion beginnt, sollte ein angemessener Rahmen im Außen sowie im eigenen Inneren geschaffen werden.

#### **Im Außen sollte Folgendes sichergestellt werden:**

- Störfaktoren, die den Reflexionsprozess unterbrechen können, sollte weitestgehend ausgeschlossen werden. Das ermöglicht es einen gesamten Reflexionsprozess zu durchlaufen
- Für die Reflexion ist genügend Zeit eingeplant. Idealerweise wird ein Puffer mit eingeplant, sodass die Reflexion abgeschlossen werden kann
- Es wird ein Ort gewählt, der die Reflexion unterstützt und der idealerweise Offenheit und Kreativität fördert. Idealerweise wird ein Ort gewählt, der ein Wohlbefinden auslöst, sowie Privatsphäre herstellt
- Zusätzlich sollte geprüft werden, welche individuellen Faktoren über die genannten hinaus noch hilfreich sein können

#### **Im eigenen Inneren darf auf Folgendes geachtet werden:**

- Geistig und körperlich besteht ein Zustand, der es zulässt, sich einer Reflexion zu widmen. Bei größerer Erschöpfung bspw. sollte ein anderer Zeitpunkt gewählt werden
- Innerlich ist ein Gefühl von Sicherheit vorhanden, sich dem bevorstehenden Reflexionsthema zu widmen. Sofern das Thema zuvor bereits nicht haltbare Emotionen auslöst (bspw. kann kein klarer Gedanke gefasst werden), sollte das Thema zu einem anderen Zeitpunkt und möglicherweise direkt mit Unterstützung behandelt werden
- Vor dem Einstieg in die Reflexion sollte man sich bewusst darüber sein, wie man sich aktuell fühlt, sodass differenziert werden kann, ob sich die Reflexion wirklich auf das Thema bezieht oder durch die aktuelle Gefühlslage („verfälscht“) beeinflusst ist. Insbesondere bei einer eher negativ wahrgenommenen Gefühlslage, gilt es achtsam zu sein. Die negative Gefühlslage könnte sich negativ auf die Reflexion auswirken. Entsprechend gilt es sich der Gefühlslage bewusst zu werden und zu entscheiden, ob die aktuelle Gefühlslage der Reflexion dienlich ist.

## **2. Durchführung der Reflexion entlang des Filtermodells**

Wie oben beschrieben, werden in der Reflexion des Filtermodells 6 Ebenen nacheinander reflektiert. Die Impulsfragen des Modells sind grundsätzlich breit gefasst und in die Quantität deutlich reduziert. Für die Reflexion der Rolle als Coach\*in werden im Folgenden ergänzende Orientierungsfragen hinzugefügt, um die Reflexion noch tiefer gestalten zu können. Inspiriert durch die gelernten Fragen in der Coachingausbildung wird das Modell weiter angereichert.

### **Ebene 0, Rückblick auf das Ereignis: Was ist geschehen?**

- Welches Coaching hat im Nachgang zum Denken angeregt?
- Welcher Teil hat möglicherweise zum Denken angeregt?
- Was ist in diesem Teil konkret passiert? Welches Verhalten wurde bei der\*dem Klient\*innen wahrgenommen? Welches Verhalten wurde bei sich selbst beobachtet?
- Achtung: Hier wird zunächst die Situation/das Ereignis beschrieben, ohne dabei Interpretationen, Gefühle und ähnliches anzuführen. Es um die reine, wertfreie Beobachtung. Was ist geschehen?

### **Ebene 1, Erinnerung: Was ist gut und was ist schlecht gelaufen?**

- Wie wurde allgemein die Situation bewertet? Welcher Eindruck blieb hängen?
- Was wurde förderlich empfunden? Was war gut?
- Was wurde in diesem konkreten Fall für weniger förderlich empfunden?
- Sofern vorhanden, kann an dieser Stelle zuvor gegebenes Feedback der\*des Klient\*innen einbezogen werden, um die eigene Perspektive zu erweitern

### **Ebene 2, Bewusstmachung der Gefühle: Welche Emotionen haben dabei eine Rolle gespielt?**

- Welche Gedanken waren in der Situation vorhanden?
- Welche Gefühle wurden ausgelöst?
- Wofür dienten diese Gefühle? Welche dienlichen oder möglicherweise weniger dienlichen Effekte hatten diese Gefühle?
- Hinweis: Ein Gefühl ist nicht immer gleich ein Gefühl. In der Reflexion der Gefühle darf auf Gefühle sowie „Nicht“-Gefühle geachtet werden. <sup>13</sup>

### **Ebene 3, Zusammenfassung: Was kann ich daraus lernen?**

- Welche Erkenntnisse wurden aus dem konkreten Fall gewonnen?
- Welche lessons learned und best practice können festgehalten werden?
- Was kann beibehalten werden?
- Was kann verändert werden? Was kann förderlicher gestaltet werden?

### **Ebene 4, Analogie und Transfer: Welche Verbindung kann ich zwischen vergangenen Erfahrungen und meinem zukünftigen Handeln herstellen?**

- Welche ähnlichen Fälle gab es zuvor? Wie ist hier der Bezug herzustellen?
- Welche Ableitung wird für die Zukunft getroffen? Was kann/darf anders sein?

### **Ebene 5, Sicherung und Formulierung der Verhaltensänderung: Was möchte ich konkret verändern? Wer oder was kann mich dabei unterstützen?.**

---

<sup>13</sup> [Wie erkenne ich Gefühle und Pseudogeühle?](#)

- ➔ Wie sieht die konkrete zukünftige Umsetzung aus?
- ➔ Was kann möglicherweise dabei hilfreich sein?
- ➔ Wer oder was kann ggf. unterstützen?

Grundsätzlich bietet es sich an, die eigene Reflexion und/oder Kernpunkte der Reflexion schriftlich festzuhalten. Das schriftliche Festhalten hilft nicht nur dabei, die Gedanken zu ordnen, sondern auch dabei den Kern zutreffen. So lässt das Verschriftlichte stets damit prüfen, ob es sich stimmig anfühlt.

### **3. Nachbereitung der Reflexion**

Nach der Reflexion gilt es in die Umsetzung gehen. Sofern sich die abgeleiteten Ideen stimmig anfühlen, können diese umgesetzt werden. Sollte noch Widerstand bestehen, sollte zunächst geprüft werden, was die noch bestehenden Hemmnisse sind.

Speziell für die Nachbereitung der Reflexion eines Falles im Rahmen der Rolle als Coach\*in können folgende Fragen, Hilfestellung liefern, um ins Handeln zu kommen:

- Wann könnte eine nächste mögliche Situation auftreten?
- Was kann hilfreich sein, um sich in der nächsten Situation an die abgeleitete Idee zu erinnern? Woran wird erkenntlich, dass es eine ähnliche Situation ist?
- Gibt es möglicherweise zuvor andere Situationen, bspw. losgelöst vom Coachingkontext, in welchen die Idee ausprobiert werden kann? Möglichweise kann dies ein etwas abgewandelten Schritt beinhalten. Oftmals kann es jedoch hilfreich sein, sich zunächst in weniger herausfordernden Kontexten auszuprobieren.

Sofern die abgeleitete Idee ausprobiert wurde, ist es empfehlenswert, die Umsetzung erneut zu reflektieren. Hierfür kann bspw. zunächst eine eher intuitive, schnelle oder weniger systematische Vorgehensweise genutzt werden, indem unmittelbar nach der Erfahrung, die ersten Gedanken freilaufend aufgeschrieben werden. Wenn erforderlich, kann eine erneute systematische Reflexion, wie hier zuvor beschrieben, durchgeführt werden.

### **5. Selbstanalyse: Reflexion eines Ausschnittes im Coachingsprozess entlang des Filtermodells**

In diesem Abschnitt werde ich das Filtermodell mit den selbsthinzugefügten Erweiterungen testen. Um den Rahmen nicht zu sprengen sowie die Anonymität der\*des Klient\*innen zu wahren, werde ich lediglich stichpunktartig und lediglich die Quintessenzen der Reflexion festhalten. Außerhalb dieser Arbeit wurde die Reflexion ausführlich durchgeführt.

#### **Zur Vorbereitung der Reflexion**

- Die Reflexion wurde an einem Wochenende durchgeführt, insbesondere in den Morgenstunden, da hier die größte Konzentration erbracht werden kann
- Die Gefühlslage wurde reflektiert. Der Zustand enthielt zwar noch etwas Stress von der durchlebten Woche, aber der Körper und Geist waren in einem grundsätzlich zufriedenen und energiereichen Zustand

- Die Reflexion wurde im Wohnzimmer in angenehmer Atmosphäre durchgeführt. Störfaktoren gab es nicht. Die Reflexion konnte am Stück durchgeführt werden

### Persönliche Quintessenzen der Reflexion entlang des Filtermodells

#### **Ebene 0, Rückblick: Was ist geschehen?**

- Das Coaching fand vor knapp 3 Wochen statt. Aus diesem Coaching beschäftigte mich weiterhin ein Teilausschnitt
- In diesem Teilausschnitt verknüpfte der\*die Klient\*in das Thema mit einer Situation aus der Kindheit
- In dem Moment der Verknüpfung wurde die\*der Klient\*in emotional und weinte stark
- Sie\*Er beschrieb, dass es damals eine belastende Situation war, die negativ in Erinnerung blieb
- Als Coachin würdigte ich zunächst die Erfahrung sowie damit verbundenen Gefühle.
- In dem Moment ging ich inhaltlich mit Bezug zum Coaching nicht auf die Erinnerung ein
- Ich bot der\*dem Klienten eine kurz Atemübung an, die wir gemeinsam durchführten
- Nach der Atemübung führten wir das Coaching fort

#### **Ebene 1, Erinnerung: Was ist gut und was ist schlecht gelaufen?**

- Im Nachgang habe ich mein Vorgehen nur teils förderlich bewertet. Das gründete insbesondere daher, dass ich mir im Nachgang nicht die Frage beantworten konnte, wofür die\*der Klient\*in die vergangene Erinnerung beschrieb und inwieweit eine zukunftsorientierte Auseinandersetzung mit der Erinnerung hilfreich für das eigentliche Thema gewesen wäre.
- **Folgende Aspekte liefen förderlich:**
  - Emotion wurde gewürdigt
  - Klient\*in wurde wieder einen Zustand gebracht, der förderlich war, um weiter an dem Thema zu arbeiten
  - Klient\*in konnte die Erinnerung schildern, ich hörte dabei aktiv zu
  - Aus der Schilderung konnte eine neue Erkenntnis zu den Mustern der\*des Klient\*in wahrgenommen werden
- **Folgende Aspekte liefen weniger förderlich:**
  - In dem Moment wurde nicht aktiv mit der Klient\*in gearbeitet. Als Coach\*in habe ich in dem Moment selbst entschieden, dass ich mit der Erinnerung nicht weiterarbeite
  - Ich war in dem Moment nicht komplett aktiv mitschwingend bei der\*dem Klienten, sondern stand gefühlt, „neben der Situation“

#### **Ebene 2, Bewusstmachung der Gefühle: Welche Emotionen haben dabei eine Rolle gespielt?**

- **Gefühle:** angespannt, schockiert, überrascht

- **Nutzen der Gefühle:** hat eine Distanz geschaffen, hat bewirkt, dass ich weniger emotional selbst betroffen wurde
- **Effekt des Gefühls:** half mir meine Professionalität zu wahren, um den Prozess weiter gestalten zu können

### **Ebene 3, Zusammenfassung: Was kann ich daraus lernen?**

Insbesondere auf Basis der Reflexion der Gefühle nehme ich für mich die Erkenntnis mit, dass ich selbst noch nicht so weit war, um mir das Thema mit der\*dem Klienten anzuschauen. Zeitgleich wäre es dennoch hilfreich gewesen konkret zu wissen, wofür die Schilderung der Erinnerung genau zu dem Zeitpunkt folgte. Ich leite daher für mich ab, dass ich meine Eindrücke und die eigenen Gefühlslagen im Coachingtext zunächst genauer für mich bewusst mache, um letztlich genau dies auch bei dem\*der Klienten ansprechen zu können.

### **Ebene 4, Analogie und Transfer: Welche Verbindung kann ich zwischen vergangenen Erfahrungen und meinem zukünftigen Handeln herstellen?**

An der Stelle ziehe ich für meine vergangenen Erfahrungen nicht Coachingerfahrung hinzu. Denn was mir hier in dem Fall ersichtlich wurde, ist, dass ich auf meine Grenzen geachtet habe. Meine Grenzen zu achten, hat mich die letzten Monate sowie mein Leben lang umgetrieben. Lange Zeit war ich nicht in der Lage meine Grenze zu wahren. Daher kann ich an der Stelle mit Vergleich zu meiner Lebenserfahrung reflektieren, dass ich hier entgegen meines alten Musters, Grenzen zu überschreiten, gehandelt habe. Für meine Persönlichkeit ist das überaus dienlich (*diese Zeilen erfüllen mich gerade mit Stolz*). Zeitgleich möchte in der Zukunft noch offener mit der Grenze umgehen können, um der\*dem Klient\*in einen Erkenntnisgewinn zu ermöglichen. Denn so wirkt es aktuell noch wie ein Fluchtreflex auf mich. Das nehme ich so erstmal für mich an, da es hilfreich war.

### **Ebene 5, Sicherung und Formulierung der Verhaltensänderung: Was möchte ich konkret verändern? Wer oder was kann mich dabei unterstützen?**

Fortführend nehme ich mir vor, wie oben schon angeführt, die\*den Klient\*in darauf anzusprechen, um ihr\*ihm einen möglichen Erkenntnisgewinn zu ermöglichen. Ich erlaube mir auch, dass ich die\*den Klient\*in die spezifische Erkenntnis mit einer\*einem Coach\*in bearbeiten lasse. Damit erlaube ich mir Verantwortung abzugeben. Als Quintessenz nehme ich auch für mich mit, dass ich es mir erlaube, weiterhin meinen Grenzen zu halten, zeitgleich meine Eindrücke bei Klient\*innen anzusprechen und mir vorzubehalten, Verantwortung abzugeben, sofern es für mich selbst noch „zu groß“ wirkt. Wer das liest, sieht hier wahrscheinlich viele Themen hinter dem Thema. Entsprechend möchte ich mich innerhalb von Coachings noch meine persönlichen Kernthemen (Abgrenzung, Verantwortungsgefühl) widmen.

### **Zur Nachbereitung der Reflexion**

Ich möchte direkt meinen Arbeitsalltag nutzen, um meine Idee auszuprobieren. Aktuell habe ich einen fordernden Arbeitsalltag, der mir abverlangt meine Grenzen zu verteidigen. Ich bin

mittlerweile in der Lage, Grenzen zu verteidigen. Ich erkenne dabei, dass ich teilweise Grenzen verteidige, mein Gegenüber sich dessen aber nicht bewusst ist. Mein Gegenüber weiß entsprechend nicht, dass er\*sie gerade eine Grenze von mir überschreitet. Ich möchte daher expliziter ansprechen und aufzeigen, dass hier eine Grenze überschritten wird, das werde ich in einem vertrauten Umfeld tun. Wenn mir die Beschreibung der Grenzüberschreitung im vertrauten Umfeld gelingt, kann ich hieraus Erfahrungswerte und Mut fassen, es ist Coachings gleich zu tun.

## **6. Fazit (2)**

Abschließend werden die Leitfragen, die zu Beginn der Arbeit aufgeführt wurden, resümiert.

### **Schlussfolgerungen für meine Rolle als Coach\*in für nächste Coachingprozesse – Was kann ich möglicherweise in meinem Vorgehen anpassen?**

Ich nehme für mich mit, dass jedes Verhalten einen guten Grund hat. In meinem Coachingfall war es für den Moment für mich dienlich entsprechend vorzugehen. Letztlich ist es hilfreich, sein Verhalten zu reflektieren, um neues Verhalten kreieren zu können. Das hilft mir mich in der Rolle als Coach weiterzuentwickeln. Selbstreflexion ist und bleibt daher für mich ein essentieller Faktor, welcher stetig gelebt werden darf. In Summe nehme ich nicht die eine Vorgehensweise mit, sondern vielmehr, dass es ein stetiger und wertvoller Weiterentwicklungsprozess in der Rolle als Coachin ist.

### **Bewertung der Reflexionsmethodik für mich persönlich – Inwieweit werde ich die Methodik fortführend nutzen? Wie zielführend habe ich es für Selbstreflexion empfunden?**

Für mich persönlich erwies sich die Methode als hilfreich auf. Ich bin ehrlicherweise in den Prozess gestartet, ohne eine große Erwartungshaltung. Die größte Erkenntnis nahm ich aus der Reflexion der Gefühle mit. Konkret zu benennen, wie ich mich selbst in dem Moment gefühlt habe, war der Türöffner zu neuen Erkenntnissen. Insbesondere empfand ich den ergänzende Teil der „Nachbereitung“ hilfreich. In diesem Teil ist noch eine weitere Reflexion gestartet, sodass ich zu Themen hinter dem Thema kam. Zukünftig werde ich öfter das Filtermodell mit den angereicherten Fragen und Bausteinen nutzen. Es machte mir möglich, mich eigenständig durch einen Prozess zu leiten, der mir neue Erkenntnisse erbrachte. Zu Beginn stieg ich sehr selbstkritisch in die Reflexion ein, denn ich war der Überzeugung, ich habe etwas nicht gut gemacht. Letztlich wurde mir bewusst, dass mein Verhalten in dem Moment hilfreich war und ich kann nun diese Erfahrung würdigen und weiter daraus Schlüsse ziehen. Es gibt mir eine neue Perspektive auf den Fall und stärkt mich für neue Situationen.

### **Empfehlungen für andere Coach\*innen – Inwieweit kann ich das Vorgehen anderen Coach\*innen empfehlen? Wann kann es hilfreich sein? Worauf sollte geachtet werden?**

Sicherlich wird man es beim Lesen bemerken, ich bin ein Fan von Selbstreflexion und gerade diese systematische Vorgehensweise hilft, das eigene Verhalten zu verstehen und Ableitungen zu treffen. Die Filtermethode bietet sich aus meiner Perspektive angemessen an, um die

Reflexion strukturiert durchzugehen. Wenn du es als Coach\*in ausprobieren magst, möchte ich dir noch folgende Learnings mitgeben:

- Nutze die Orientierungsfragen, sie ermöglichen tiefer in die Reflexion zu kommen
- Ignoriere das wording „Was war schlecht“ und ersetze es durch „Was war weniger förderlich“. Es prunt ansonsten sehr negativ
- Suche dir wirklich einen Raum, wo du für dich ungestört reflektieren kannst. Zeitweise war ich emotional und überrascht über meine Antworten. Wenn mich da jemand gestört hätte, hätte es meinen Prozess sehr unterbrochen
- Versuche bei dir zu bleiben. Mir ist aufgefallen, dass ich teilweise ins Außen gegangen bin, wodurch ich keine dienlichen Informationen sammeln konnte. Sobald ich bei mir war, kamen die Erkenntnisse und Ideen
- Sei wirklich ehrlich. Ich hatte zunächst andere Gefühle aufgeschrieben. Beim Lesen stellte ich fest, dass es nicht stimmig war. Ich war ehrlich und gelangte zu Gefühlen, die mir echte Erkenntnisse brachten

Zum Abschluss bin ich überaus froh, dass mich diese Arbeit zum Thema „Selbstreflexion“ leitete. Ich schrieb die Arbeit aus dem Herzen und nehme hier sehr viel für mich mit – denn über den Schreibprozess der Arbeit, durfte ich mich wieder näher kennenlernen.

## 7. Quellenverzeichnis im Überblick (inkl. vollumfassende Links)

[Die Bedeutung der Selbstreflexion in der Psychologie - Digitales Institut](https://digitales-institut.de/die-bedeutung-der-selbstreflexion-in-der-psychologie/) <https://digitales-institut.de/die-bedeutung-der-selbstreflexion-in-der-psychologie/> (Zugriff, 08.12.2024)

[Selbstreflexion lernen und negative Gefühle nutzen.](https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/selbstreflexion-lernen-und-negative-gefuehle-nutzen/#:~:text=Selbstreflexion%20bedeutet%2C%20das%20eigene%20Denken,in%20energi%20erlaubende%20Grübeleien%20zu%20verfallen.)

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/selbstreflexion-lernen-und-negative-gefuehle-nutzen/#:~:text=Selbstreflexion%20bedeutet%2C%20das%20eigene%20Denken,in%20energi%20erlaubende%20Grübeleien%20zu%20verfallen.> (Zugriff, 08.12.2024)

[Selbstreflexion – warum eigentlich und wie überhaupt?](https://www.einfach-umsetzen.de/selbstmanagement/selbstreflexion-warum-und-wie/) <https://www.einfach-umsetzen.de/selbstmanagement/selbstreflexion-warum-und-wie/> (Zugriff, 08.12.2024)

[4 Methoden der Selbstreflexion | Ein Blick zurück & nach vorne](https://www.hrweb.at/2020/01/selbstreflexion/) <https://www.hrweb.at/2020/01/selbstreflexion/> (Zugriff, 08.12.2024)

[Mentoring Praxishandbuch Ziegler Zeilinger Dammerer.pdf](https://pub.ph-noe.ac.at/id/eprint/18/1/Mentoring_Praxishandbuch_Ziegler_Zeilinger_Dammerer.pdf) [https://pub.ph-noe.ac.at/id/eprint/18/1/Mentoring\\_Praxishandbuch\\_Ziegler\\_Zeilinger\\_Dammerer.pdf](https://pub.ph-noe.ac.at/id/eprint/18/1/Mentoring_Praxishandbuch_Ziegler_Zeilinger_Dammerer.pdf) Seite 16 (Zugriff, 08.12.2024)

[Reflexionsmethoden | Claas Coaching](https://www.claas-coaching.de/coaching-methoden) <https://www.claas-coaching.de/coaching-methoden> (Zugriff, 08.12.2024)

[Wie erkenne ich Gefühle und Pseudogefühle?](https://www.kerenpickard.com/gefuehle-und-pseudogefuehle/) <https://www.kerenpickard.com/gefuehle-und-pseudogefuehle/> (Zugriff, 08.12.2024)

[Warum Aristoteles sagte: Sich selbst zu kennen ist der Anfang aller Weisheit](https://www.linkedin.com.translate.goog/pulse/why-aristotle-said-knowing-yourself-beginning-all-wisdom-opping?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=de&_x_tr_hl=de&_x_tr_pto=rq#:~:text=Knowing%20yourself%20lets%20you%20live,decisions%20against%20your%20true%20self.) [https://www.linkedin.com.translate.goog/pulse/why-aristotle-said-knowing-yourself-beginning-all-wisdom-opping?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=de&\\_x\\_tr\\_hl=de&\\_x\\_tr\\_pto=rq#:~:text=Knowing%20yourself%20lets%20you%20live,decisions%20against%20your%20true%20self.](https://www.linkedin.com.translate.goog/pulse/why-aristotle-said-knowing-yourself-beginning-all-wisdom-opping?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=de&_x_tr_hl=de&_x_tr_pto=rq#:~:text=Knowing%20yourself%20lets%20you%20live,decisions%20against%20your%20true%20self.) (Zugriff, 08.12.2024)