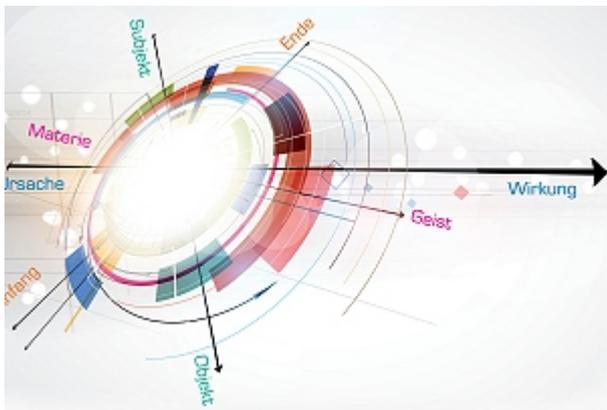


[Startseite](#) / [Magazine](#) / [Freie Psychotherapie](#) / [Alle Ausgaben](#) / [Heft 4/2017](#)

Veröffentlicht in [Heft 4/2017](#).

Systemisch-konstruktivistisches Coaching



Die Welt ist komplex. Für jeden von uns ist es immer wieder eine Herausforderung, mit dieser Komplexität adäquat umzugehen. Stündlich, minütlich, sekundlich werden wir mit Sinneseindrücken konfrontiert, mit denen wir umgehen müssen. Hier hilft nur eins: Selektion der einströmenden Daten auf das Wesentliche sowie die Trennung von Information und Desinformation.

Selektion geschieht bewusst und unbewusst, sie ist multifaktoriell bestimmt und abhängig von Genetik, biologischer Entwicklung, unserer neuronalen Verschaltung, den zur Verfügung stehenden Transmittern als auch von unseren vielfältigen Umwelterfahrungen, die wir in unserem Leben durch Erziehung und Sozialisation erfahren dürfen.

Es ist aber nicht nur die Informationsvielfalt, die uns zu schaffen macht, es ist auch die Art, wie wir Menschen mit den selektierten Informationen umgehen. Wir leben in einem offenen System und haben es mit Kontingenz und Zirkularität zu tun. Nach Watzlawick und Thun kommunizieren wir auf den unterschiedlichsten Ebenen miteinander. Nicht zuletzt sind wir denkende Individuen und grenzen uns von der Tierwelt mit zielgerichtetem Handeln ab, orientiert an unseren eigenen Bedürfnissen.

Wir konstruieren uns mithilfe dieser vielfältigen Eigenschaften und Vorgehensweisen eine Wirklichkeit, eine eigene Landkarte, die bei zwei Menschen nie identisch ist. Kommunikation basiert also auf dem Abgleich und dem Umgang mit diesen Wirklichkeitskonstruktionen auf der Basis von dialogischen Gesprächen, Überprüfung von Hypothesen sowie Sichtengenerierung und sorgt damit für die Schaffung neuer Optionen und Handlungsspielräume.

Damit ist aber ein Anspruch auf Wahrheit von Aussagen kaum mehr gegeben, vielmehr geht es um Brauchbarkeit von Aussagen, um Formulierungen und Ansichten, die einen Unterschied ausmachen und in unser Weltbild eingebaut werden können.

Das ist ein fundamentaler Punkt, der mehr ist als eine Eigenschaft – vielmehr eine Haltung, eine Weltanschauung.

Einsatzgebiete des systemischkonstruktivistischen Coachings

Es wird im privaten und organisatorischen Umfeld als auch im therapeutischen Umfeld eingesetzt. Eine Abgrenzung wird hierzu später vorgenommen.

Typische Themen im organisatorischen Umfeld

- Führen in Unternehmen
- persönliche oder berufliche Weiterentwicklung
- Karrieremanagement
- Umgang mit Vorgesetzten und Team
- Mobbing
- Kommunikationsmanagement
- Zeit- und Zielmanagement
- Visionsfindung
- Konfliktmanagement

Typische Themen im privaten Umfeld

- Stressmanagement
- Ausgeglichenheit und Finden eines zentrierten Lebensmittelpunkts
- Entscheidungsfragestellungen
- „Ich muss was ändern“ („Weg von“-Fragestellungen)
- „Ich möchte ein Ziel erreichen“ („Hin-zu“-Fragestellungen)
- Problemstellungen in der Familie
- eingeschränkter Freiraum

- Wunsch nach Selbstverwirklichung

Themen im therapeutischen Umfeld

- depressive Störungen
- Selbstwertproblematiken
- Burnout, Boreout
- psychosomatische Beschwerden
- Stress, Angst, Unsicherheit
- besonders belastende Lebensumstände
- Krisen in Übergangsphasen
- Familie, Scheidung, Jobwechsel, Umzug
- unterstützende Betreuung von Angehörigen z. B. im Krankheitsfall
- Krisenbegleitung und Suchtberatung

Einordnung des systemischkonstruktivistischen Coachings in psychotherapeutischen Verfahren

Systemisches Arbeiten und systemischkonstruktivistisches Coaching finden sich an verschiedenen Stellen in psychotherapeutischen Verfahren wieder.¹⁾⁻⁸⁾

Betrachten wir die klassische Aufteilung der psychotherapeutischen Verfahren: Analytische, suggestive, humanistische, natürliche und verhaltenstherapeutische Verfahren – so werden die systemischen Verfahren als Teilgebiet der kognitiven Verhaltenstherapie gegliedert.

DeShazer, Simon, Backhausen haben die Grundsteine für das systemische konstruktivistische Arbeiten gelegt. Andererseits wird man feststellen, dass viele Elemente aus anderen psychotherapeutischen Verfahren auch im systemisch-konstruktivistischen Coaching zur Anwendung kommen. Anzuführen sind hier Reattribuierungsverfahren, Formen des sokratischen Dialogs, der leere Stuhl, Rollentausch und viele andere Elemente vor allem aus den humanistischen und kognitiven Verhaltenstherapeutischen Verfahren kommend.^{3), 6), 7)}

Die systemischen Verfahren sind von den restlichen Verfahren insofern entkoppelt zu sehen, als sie sich nicht auf die intrapsychische Betrachtung, sondern eben auf das Erleben und Verhalten der in der der Umwelt beziehen und Interaktionen zwischen Klienten und Umwelt mit in Betracht ziehen. Das ist es, was die Systemik genau ausmacht.

Philosophie und Psychotherapie sind seit jeher eng verbunden. Bereits Sokrates (469–399 v. Chr.) war ein Vorreiter des eigenverantwortlichen und philosophischen Denkens und leitete zur Reflexion und Selbstbesinnung an. Wenn man eine Tour d' Horizon durch die Geschichte der Philosophie macht, wird man erkennen, dass alle Philosophen zwar viel Erkenntnis gewonnen, jedoch bis heute nicht die „Wahrheit“ gefunden haben.¹⁾

So ist diese Erkenntnis gleichzeitig die Basis für systemisch-konstruktivistisches Denken und wir können damit direkt in die Grundprinzipien dieser Denkweise eintauchen.

Was bedeutet systemischkonstruktivistisches Coaching?

Die traditionelle Logik teilt die Welt in Subjekt und Objekt, in Ursache und Wirkung, in Anfang und Ende, in Materie und Geist ein. Der systemische Konstruktivismus folgt einer zirkulären, einer kreisförmigen Logik: Ursache und Wirkung bedingen sich gegenseitig, das Leben konstruiert sich selbst. Wir werden sehen, dass es aufgrund der Zirkularität keinen Anfang und kein Ende gibt, alles gegenseitig voneinander abhängt und immer etwas nachkommt.

Was ist nun systemisch-konstruktivistisches Denken? „Systemisch“ kommt von System. Systemiker interessieren sich in erster Linie für Zusammenhänge und Wechselbeziehungen. Sie fragen nicht: „Wie ist das System?“, sondern „Wie funktioniert es?“, „Was hält es aufrecht?“. Konstruktivisten wiederum streiten sich darüber, ob es eine Wirklichkeit gibt. Die Frage an sich ist paradox, denn wir reagieren nicht auf das, „was wir sehen“, sondern auf das, „was wir wahrnehmen“. Unser Bild entsteht im Kopf.

Das Klientengespräch

Im Gesprächsverlauf gilt es nach erfolgtem Rapport-Aufbau und der Kontextklärung, den Klienten mit seinem Anliegen abzuholen, um seine Handlungsoptionen zu erhöhen. Wesentliche Elemente sind hier die Hypothesenbildung, Fragetechniken sowie die damit verbundenen Sichtweisenveränderungen, die für den Klienten einen Unterschied machen.

Im Laufe eines Klientengesprächs werden Fragetechniken angewendet, um Hypothesen des Coaches bezogen auf das Anliegen zu überprüfen und neue Sichtweisen anzubieten. Hypothesen sind vorläufige Annahmen, sozusagen Vorurteile über Zusammenhänge und Systemregeln im Klientensystem. Sie verknüpfen Sachverhalte (Unterscheidungen). Sie sind aufgrund der Abkehr von Wahrheit weder wahr noch falsch, sondern lediglich als brauchbar bzw. zielführend zu definieren.

Hypothesen sollen Sinn stiften und Optionen eröffnen – sie fokussieren Aufmerksamkeit. Sie reduzieren damit Komplexität durch Selektion. Dabei ergeben unterschiedliche Selektionen auch unterschiedliche Sichtweisen und fokussieren meist auf den Zusammenhang zwischen äußerem Geschehen und innerer Bedeutung. Als mentales „Experiment“ können sie zu Innovationsanregungen führen, die gewünschte Optionsbreite und damit das Handlungsspektrum vergrößern.²⁾S. 178 ff.

Diese Hypothesen sind zudem Leitlinien für Fragen, die im nächsten Abschnitt behandelt werden. Die Fragen überprüfen, ob die Hypothesen nicht nur Sinn für den Coach, sondern auch für den Klienten ergeben. Wesentlich ist, dass Hypothesen nicht als Entweder-oder sondern als Sowohl-alsauch die Denkweisen erweitern. Erst dann ist das Ziel erreicht und der Handlungsspielraum des Klienten kann sich vergrößern.

Systemische und konstruktivistische Fragetechniken dienen zur Informationsgewinnung, zur Überprüfung von Hypothesen und gleichen Sichtweisen der Wirklichkeitskonstruktionen der Gesprächspartner, also zwischen Coach und Klient. Da mit jeder Frage, jeder Antwort eine Mitteilung verbunden ist, wie Dinge „auch“ gesehen werden können, ist hier die Basis für Sichtänderungen gegeben. Fragen stellen ist immer eine Intervention beim Klienten, da über Erfahrung und Reflexion eine Erkenntnisveränderung und damit möglicherweise eine Handlungsveränderung eintritt.

Hierzu dienen unterschiedlichste Fragetechniken wie Kontextfragen, Anliegenklärung, zielorientierte Fragen, Skalierungs- und Wunderfragen, Ausnahmefragen, hypothetische und zirkuläre lösungsorientierte Fragen, Ressourcen-, Überlebens- und Verschlimmerungsfragen. Ebenfalls gehören hierzu Techniken wie das Mentorenmodell, das Tetralemma, das DisneyModell, der leere Stuhl, der sokratische Dialog, die Nutzung des Systembretts als auch andere Verfahren aus der Psychotherapie.

Backhausen und Thommen²⁾S. 174 ff. sowie Radatz³⁾S. 221 ff. haben eine Auflistung von sinnvollen Fragetechniken im systemischkonstruktivistischen Coaching gegeben, die dort im Detail eingesehen werden können.

Die Haltung des Coaches/Therapeuten bzw. des Klienten/Patienten

Der Coach ist empathisch, wertschätzend und kongruent. Es zeigen sich Parallelen sowohl zur klientenzentrierten Gesprächsführung nach Rogers⁴⁾ und DeShazer⁸⁾ als auch zu anderen Verfahren der humanistischen Psychotherapie, die von einer ganzheitlichen, überwiegend non-direktiven Kommunikations- und Therapieform ausgehen. Weiterhin erfüllt er den Kodex

seiner Innung, hat kein eigenes Interesse in Bezug auf die geklärten Inhalte des Klienten. Er erstellt Hypothesen und bietet alternative Sichtweisen an, ist Begleiter und Katalysator im Rahmen der Anliegenklärung des Klienten.

Klienten und Patienten sind Experten ihres eigenen Problems, bestimmen das notwendige Tempo und bringen notwendige Reflexions- und Handlungsbereitschaft mit.

Ablauf eines Gesprächs

Das Gespräch basiert im Wesentlichen auf folgendem Ablauf. Anpassungen im therapeutischen Gespräch je nach vorliegendem Störungsbild sind ggf. notwendig.

- Erstgespräch, Auftragsklärung, Vortrag des Anliegens
- Informationsgewinnung und Hypothesenbildung
- Finden alternativer Verhaltensweisen, Prüfung des Einsatzes im Lebensalltag
- Überprüfung des Ergebnisses und ggf. Wiederholung von Punkt 2
- Transfersicherung, Verankerung der neuen Verhaltensweisen
- Auszug aus einer therapeutischen Sitzung

Das folgende Fallbeispiel zeigt das Vorgehen bei der Hypothesenbildung und -überprüfung in Verbindung unterschiedlichster Fragetechniken.

Der Klient kam zu mir und beklagte seine Lust- und Ziellosigkeit. Auszug aus der zweiten Sitzung, basierend auf einem Erinnerungsprotokoll. In Klammern werden jeweils die Gedanken und Hypothesen des Therapeuten dargelegt, die während des Gesprächs verifiziert bzw. falsifiziert werden. Thema: „Generationenwechsel“.

[Rapport herstellen]

Wie geht es Ihnen heute?

Gut. Danke.

[Thema aufnehmen]

In unserem letzten Gespräch hatten Sie es mit einer gewissen Lust- und Emotionslosigkeit zu tun. Hat sich etwas geändert?

Ja, ich bin fröhlicher geworden.

[Konkretisierung, Aufweichen des Adjektivs „fröhlicher“]

Was hat sich geändert?

Ich habe das Studentensprecheramt aufgegeben. Jetzt habe ich mehr Zeit und tue manchmal gar nichts. Einfach vor den Fernseher knallen und die Augen zumachen. Manchmal gehe ich zum Sport und mache so viel, dass ich kaputt bin und dann einfach wieder nichts mehr machen kann und muss.

[Hypothese 1: Es ist kein Hin-zu- sondern ein Weg-von-Problem]

Ist das Energietanken in der Ruhephase oder ist das eine Art Flucht, weg von etwas?

Ich bin froh, wenn ich nicht lernen muss. Da ist es schon eine Art Flucht, um vom Lernen wegzukommen.

[Hypothese 1 („Weg-von“) verifiziert!]

Wenn Sie völlig allein entscheiden könnten und Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie gerne tun?

Ich würde gerne ins Ausland und dann meinen Master dort machen. Was genau, weiß ich jedoch noch nicht. Auf jeden Fall möchte ich eine Familie haben, so in etwa zehn Jahren.

[Hypothese 2: Vielleicht ein Problem mit den Eltern? Manchmal lassen Eltern ihre Kinder studieren, um einen Firmen-Generationswechsel vorzubereiten.]

Wenn ich Ihren Vater frage [Unternehmen in 3. Generation, aus der Anamnese], was wird er mir sagen, was er will?

Er wird froh sein, dass ich Wirtschaft studiere. Mein Bruder oder ich soll die Firma übernehmen. Aber er hat noch nie durchblicken lassen, wer von uns die Firma übernehmen soll. Es ist kein Drang zu spüren, aber ich gehe davon aus, dass er sich das wünscht.

[Hypothese 2 bestätigt.]

Wollen Sie das?

Nein, eigentlich möchte ich eher in die Psychologie, Gehirn- und Verhaltensforschung.

[Es zeichnet sich ein Weg ab. Handlungsalternativen werden gebildet. Klärung mit den handelnden Personen im Zielsystem.]

Was sagt Ihr Vater, wenn Sie ihm das erzählen?

Der wird sagen, dass ich machen soll, was mir Spaß macht.

[Damit Unterstützung gegeben durch Vater und Familie.]

Was hindert Sie, das dann zu tun?

Klient denkt nach. Die Perspektive, wo ich hin will, ist nicht da.

[Hypothese 3: Der Antrieb fehlt noch. Offensichtlich gibt es noch ein weiteres Hindernis. Es fehlt was im „Hin-zu“ und/oder andere Personen sind beteiligt.]

Was können Sie tun, um sich entscheiden zu können? Wie geht es Ihnen gerade?

Ich bin hin- und hergerissen. Ich muss nachdenken.

Tun Sie das. Dann können Sie aus dem „Weg von“ ein „Hin zu“ machen.

Ich weiß nicht, ob ich den Mut dazu habe.

Wo liegt die Angst?

Ich bin dann auf mich alleine angewiesen. Hier ist noch mein Bruder.

[Hypothese 3 bestätigt. Hier ist also das fehlende Thema!]

Was macht Ihr Bruder hier?

Er hilft mir in allen Fächern beim Lernen. Er zieht mich derzeit mit durch.

[Hypothese 4: Es existiert eine Ambivalenz zwischen neue Dinge tun und dem Loslassen des Bruders in Verbindung mit fehlender Selbstständigkeit und fehlender Identitätsfindung.]

Was hält Sie hier bei Ihrem Bruder?

Wir verstehen uns halt sehr gut. Es ist auch das Bequemste, alles zusammen zu machen. Ich wäre auch nach dem Abi nicht alleine ins Ausland gegangen.

Kann man dem Fehlen Ihres Bruders auch etwas Gutes abgewinnen?

Ich bin nicht abhängig. Ich kann mein Leben so in die Hand nehmen, wie ich es will.

Sie können oder müssen Ihr Leben selber in die Hand nehmen ...?

Die Erkenntnis ist gerade hart. Ich habe darüber schon oft nachgedacht, aber es nie ausgesprochen. Ich muss etwas machen, was ich mir selber ausgesucht habe. Ich muss mein Ziel und damit auch meinen Weg ändern, sodass ich zufriedener werde. Das kostet viel Kraft, aber die muss ich aufbringen.

[Hypothese 4 bestätigt. Die zu klärenden Punkte sind nun präsent. Es liegt am Klienten, die Klärung anzustoßen. Dies erfolgt mit Unterstützung in den weiteren Sitzungen.]

Literatur

- 1) Stavemann, Harlich H.: Sokratische Gesprächsführung in Therapie und Beratung. Beltz, 2015
- 2) Backhausen, Wilhelm/Thommen, Jean-Paul: Coaching, Durch systemisches Denken zu innovativer Personalentwicklung. Gabler, 2004
- 3) Radatz, Sonja: Beratung ohne Ratschlag. Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen. Systemisches Management, 2000
- 4) Rogers, Carl R.: Die nicht-direktive Beratung. Fischer Taschenbuch, 1985
- 5) Berne, Eric: Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen. Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2015
- 6) Moreno, Jacob Levy: Gruppenpsychotherapie und Psychodrama. Thieme Verlag, 1959
- 7) Dilts, Robert B./Epstein, Todd/ Dilts, Robert W.: Know-how für Träumer. Strategien der Kreativität, NLP & Modelling, Struktur der Innovation. Junfermann Verlag, 1994, Reihe Pragmatismus & Tradition, Band 31
- 8) DeShazer, Steve: Wege der erfolgreichen Kurztherapie. Klett-Cotta, 2014



Dr. Knut Menzel

Heilpraktiker für Psychotherapie, Psychologischer Berater (VFP),

Systemischer Coach, Praxis in Gütersloh

Mail@KnutMenzel.de

Foto: fotolia@kras99

- [Alle Ausgaben](#)
- [Abo bestellen](#)
- [Abo kündigen](#)
- [App](#)
- [Anzeigenschaltung](#)
- [Kleinanzeigen](#)
- [Impressum Freie Psychotherapie](#)

Weitere Magazinbeiträge

[Presse](#)

[Buch- und CD-Besprechungen](#)

[Herzliche Glückwünsche zur bestandenen Prüfung](#)

[Trialogischer Tag: Borderline-Persönlichkeitsstörung](#)

[Das Einhorn will mehr ... oder wer coacht hier wen?](#)

[Kann Musik den Menschen verändern?](#)

[Vom Umgang mit Psychopharmaka](#)

[Fallstudie: Die Nase ist gar nicht zu groß](#)

[Systemisch-konstruktivistisches Coaching](#)

[Hochsensibilität und Yoga](#)

[Die Liebe – der Weg des Kriegers](#)

[Liebhaberei und ihre Folgen – und was das Finanzamt dazu sagt](#)

[Anorexia religiosa](#)

[Hochsensible Kinder fördern: feinfühlig – sensibel – hochsensibel](#)

[Wie wir unsere Haut positiv programmieren können](#)

[Abschied!](#)

[Der Weg zum Glück! Nutze die vier Ho'oponopono-Wandlungsschlüssel](#)

[Richtig schön scheitern](#)

[Fallstudie: Ausgebrannt](#)

[Unsichtbares Leid: wahrnehmbar – sichtbar – behandelbar](#)

[Was haben frühkindliche Reflexe mit Lern- und Verhaltensauffälligkeiten zu tun?](#)



paracelsus
die heilpraktikerschulen
Traumberuf wird
Wirklichkeit

Alle Infos

Jetzt die
**Ausbildung z. Heilpraktiker/in
für Psychotherapie** starten!

Über uns:

Anschrift

Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V.

Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 14

31582 Nienburg/Weser

Service-Team

☎ [05021-8650320](tel:05021-8650320)

✉ info@vfp.de

Wir sind Mitglied

Mitglied im



**AKTIONSBÜNDNIS
PATIENTENSICHERHEIT**



**GESAMTKONFERENZ DEUTSCHER
HEILPRAKTIKERVERBÄNDE
& FACHGESELLSCHAFTEN**

[VFP Impressum](#) [Datenschutzerklärung](#)

f [VFP bei Facebook](#)