



Die Salutogenese (Wissenschaft vom Gesundsein) geht von drei Faktoren aus, die ein System (ein Mensch, eine Beziehung, eine Firma) braucht, um sich gesund zu fühlen:

1. Wir müssen verstehen, was gerade in unserem Leben geschieht.
2. Wir brauchen das Gefühl, das was geschieht, bewältigen zu können.
3. Wir müssen für uns einen Sinn in dem erkennen können, was geschieht.

„Systemisches Coaching“ kann diese 3 Faktoren schnell und nachhaltig stärken.

## ***Systemisches Coaching***

**... bedeutet für mich die Unterstützung und Begleitung von Menschen bei der Bearbeitung und Umsetzung ihrer Anliegen unter Anwendung von „Systemischen Interventionen“**

„Anliegen“ meint in diesem Zusammenhang das Thema, mit dem der Klient zum Coaching kommt. Dies können mehr oder weniger konkrete Ziele, angestrebte Verhaltensänderungen, Entscheidungen, Weiterentwicklungen und Konflikt- oder Problemlösungen sein.

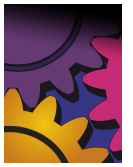
Je nach Art des Anliegens bzw. der Situation setzt der Coaching-Prozess eher bei der Kompetenzerweiterung des Klienten als der konkreten Zielplanung an.

Die „Unterstützung“ umfasst das Erkennen, Einüben und Transferieren von Bewältigungs- oder Umsetzungsstrategien. Dahinter steckt die Annahme, dass ein Klient grundsätzlich über die erforderlichen Fähigkeiten und Ressourcen verfügt, die er zur Bearbeitung seines Anliegens benötigt.

Die „Begleitung“ auf dem Weg vom Ausgangszustand zum gewünschten Zielzustand ist von vornherein zeitlich begrenzt und eher lösungs- als problemorientiert angelegt. Sie endet mit einer realistischen, umsetzbaren und nachhaltigen Lösung.

Die Coach-Klienten-Beziehung ist eine beiderseitige und besteht auf Augenhöhe. Der Coach verantwortet den Prozess, während der Klient (Coachee) der Experte für den Inhalt bzw. das Thema ist. Der Klient setzt das Ziel, gibt die Prioritäten sowie das Tempo vor, weist die Richtung und setzt wenn nötig Grenzen. Voraussetzung: der Klient muss (veränderungs-) bereit sein, sich einzulassen, also selbst die Verantwortung für sein Denken und Handeln zu übernehmen und die durch ihn angestoßenen Lösungsansätze anzugehen.

Der „Systemische Ansatz“ geht davon aus, dass der Mensch in sich selbst ein System darstellt und aufgrund der Vernetzung mit seiner Umwelt nicht autark (losgelöst) denkt, fühlt und handelt. ‚Interne und externe‘ Systemelemente stehen permanent in Wechselwirkung und beeinflussen sich in ihrem Kontext (Situationszusammenhang) gegenseitig.



In der Konsequenz müssen im Sinne einer ganzheitlichen Herangehensweise Veränderungen „ökologisch“ in das Gesamtsystem des Klienten mit seiner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft einschließlich seiner Umgebung passen.

„Systemische Interventionen“ meint die Aktionen des Coachs, die in der Arbeit mit dem Klienten etwas bewirken. Es handelt sich dabei um spezielle Fragetechniken und teilweise systematisierte Methoden (Tools) zur Unterstützung der Selbstreflexion und von Veränderungsprozessen mit dem Schwerpunkt auf „Hier-und-jetzt“.  
Sie sind „handfest“, praktikabel und meistens mit moderatem Zeitaufwand einsetzbar. Für die unterschiedlichen Klienten bzw. Anliegen existieren verschiedene Interventionen. Viele unterstützen den Klienten darin, etwas bewusst zu erkennen (z.B. hinderliche Glaubenssätze und Überzeugungen), um dann Bewertungs- und Handlungsalternativen zu entwickeln.

Systemisches Denken beinhaltet einen hohen Grad sowohl an strukturierten als auch an intuitiven Elementen.

***Systemisches Coaching*** handelt zukunfts- statt problemorientiert