

# Coaching Letter

seit 2003

Nr. 225, Oktober 2025

Thema:

## **(SELBST-)WIRKSAMKEIT IM COACHING**

Von Eckart Fiolka, Friederike Fiolka, Claudia Draser

INHALT:

- Unsere Herausforderung
- Weniger ist mehr, oder: Never work harder...
- Die alten Humanisten weiden den Weg
- Auf der Straße der Wahrhaftigkeit oder der Kongruenz (häh?)
- Tiefung im Coaching
- Selbstwirksamkeit im Coaching – Master Class und Intensivseminar

## **(Selbst-)Wirksamkeit im Coaching**

**Einige vertiefende Gedanken und Ausflüge in die humanistische Psychologie,  
die einen hervorragenden Rahmen bieten, wirksamer zu werden**

### **Unsere Herausforderung**

Im Coaching erleben wir häufig Situationen, in denen der Coachee ("CEE") sehr emotional wird. Der CEE kommt in Kontakt mit tiefen und existenziellen Gefühlen, die durchaus lange in seinem Leben zurück liegen können. Alte Kränkungen oder seelische Narben werden aktualisiert und führen zu einer sehr instabilen und aufgeladenen Situation.

Viele unserer Methoden, die wir in der Business Coach Ausbildung gelernt haben, „greifen“ psychodynamische Muster ab; als besonders herausragendes Beispiel sei hier das „Innere Team“ genannt. Viele der im inneren Team des CEE verankerten Personen und Reaktions- und Gefühlsmuster sind im Laufe der eigenen Geschichte mit Eltern, Lehrern, Partnern oder Autoritäten entstanden. Im inneren Team begegnen sie uns wieder als „Trigger“, und erinnern uns dann an alte emotionale Muster.

Der CEE gleitet dann ab in weit zurück liegenden Szenen oder Geschichten seines Lebens, er wird erinnert an schmerzhaft oder existenzielle Gefühle oder zentrale Schlüsselpersonen (Autoritäten), die an ganz bestimmten Wendepunkten oder in Krisen eine prägende Rolle gespielt haben. Aktuell im Coaching werden die Gefühle präsent, die in Erinnerungen, im Körper als basales Gefühl oder als Kränkung tief geankert sind.

An solch einem Punkt kommen wir häufig in unserer Rolle als Coach und mit unserem Anspruch, den Prozess souverän zu steuern, in Konflikt. Eigentlich (nach Format) müssten wir den CEE jetzt auf die Meta-Position schicken. Er ist aber so massiv involviert, dass er dazu gar nicht in der Lage ist. Außerdem hadern wir mit der Frage, ob wir die emotionale Reise des CEE so einfach abbrechen können. Und gleichzeitig bekommen wir Angst, die Emotionen, die im Raum sind, nicht mehr bewältigen oder gar steuern zu können. Wie der Zufall es will sind das häufig die Emotionen, die auch für uns eine ganz besondere Bedeutung haben und mit denen wir im Leben unsere „Geschäfte“ haben - dies nennen wir dann eine veritable Projektion.

Ist dies der Fall, verlieren wir die Fähigkeit, den Prozess zu steuern und damit gefühlt die Kontrolle über unseren bis dahin schulbuchmäßig gestalteten Coaching-Prozess. Und während wir noch verzweifelt nachdenken, was zu tun ist, oder welche brillante Frage uns aus dem eigenen Dilemma hilft, gräbt sich der CEE weiter in seine emotionalen Schleifen ein; die Themen werden für ihn existenziell und es zeigen sich intensive körperlich-emotionale Reaktionen. Wie meistern wir diese Aufgabe und wie begleiten wir diesen Prozess verantwortungsvoll mit den Mitteln des Coachings (und nicht der Therapie)?

### **Weniger ist mehr oder Never work harder ...**

Wir Coaches, die wir bestens versorgt sind mit Methoden und Formaten aller Art, befinden uns, trotz aller (systemisch und nichtsystemischen) Fragen in unserem Köcher, allen Möglichkeiten der Dissoziationstechniken, Bodenankerarbeit und dem ganzen Spektrum einer tollen Coaching Ausbildung, dann gefühlt in der Sackgasse.

„Da komme ich nicht mehr raus...!“

Und dann spielen noch all meine Ansprüche, Antreiber und inneren Glaubenssätze verrückt. Da blinkt auf dem inneren Display dann auf, dass ich souverän bleiben sollte ... nur nicht aufgeben! Koste es, was es wolle, dem CEE das Bestmögliche bieten und in jedem Fall Professionalität gewährleisten. Und doch ergreifen dann eigene Ängste langsam von mir Besitz und trüben die Sinne weiter.

Am liebsten würde ich die Emotionen wegmoderieren, in dem ich den CEE dissoziiere und intellektualisiere, zum Beispiel mit der Frage: „Wie ordnest du das, was du eben erlebt hat, ein?“

Dies birgt jedoch die Gefahr, dass die gezeigten Emotionen von Scham, Wut, Angst, Trauer, Freude, Entwertung dann im Untergrund sich ihren wohl bekannten Platz wieder einnehmen und wirksam bleiben. Diese im schlimmsten Fall durch die Intervention sanktioniert oder sogar verboten („Du hast hier keinen Platz!“) und umso stärker verdrängt werden. Dies kostet den CEE dann zusätzliche psychische Energie und verstärkt das Problem.

Doch es steht etwas anderes im Raum..., was braucht denn der CEE wirklich? Weniger ist mehr...

Das ist einfach gesagt, aber was bedeutet das? Und welche Ressourcen habe ich zur Verfügung? Mein Methodenkoffer scheint zu versagen...

### **Die alten Humanisten weisen den Weg ...**

Also: Was heißt denn weniger... ?

Zum ersten heißt „Weniger“: Raus aus den eigenen Gedankenschleifen und sich hinwenden zum CEE.

Es ist irrelevant, was wir glauben, es geht um tiefe Empathie und ein Mitschwingen ohne sich selbst verrückt zu machen. Sei Resonanzboden und bleibe am Ball!

Die Gestalttherapeuten beschreiben das Solidaritätserlebnis als einen möglichen Weg, um sich selbst näher zu kommen. Als Coach bedeutet das, nicht zu intervenieren und die Emotion des CEE zu verändern, sondern „an der Seite des CEEs zu bleiben“. Dabei geht es darum, den CEE in der Tiefe seiner Emotionen zu halten und ihm die Erlaubnis zu geben, diese zu spüren und sie als Teil seiner selbst zu akzeptieren. Die Kernbotschaft lautet: Du bist ein Teil von mir und es gibt gute Gründe, dass du da bist!

Raum geben und Halten ist ein wichtiger Faktor an dieser Stelle versus schnelle Verarztung und weiter machen!

Das haben wir vielfach gar nicht gelernt.. Und schlimmer, wir können das häufig selbst nicht so gut... Aushalten... Und dem harren, was da kommt...

Und so treffen zwei emotional Inkompetente in dem, was wir Coaching nennen, zusammen!

Dabei sehen wir an diesem Punkt den Wert dessen, was wir hier erreicht haben, manchmal überhaupt nicht! Das passt nicht in die Welt schneller Problemlösungen und einem auf schneller Zielerreichung basierendem Kontrakt. So glauben wir jedenfalls...

Hier braucht es einen Turnaround in der Denke. Dieser ist dann gleichzeitig ein Booster in Sachen Selbst-Wirksamkeit im Coaching!

Denn ich kann nur Resonanzboden für meinen CEE sein, wenn ich mich selbst mit meinen Untiefen, Kränkungen und Glaubenssätzen auseinandergesetzt habe und diese kenne. Ich kann sie dann, wenn ich im Coaching darauf gestoßen werde, als alte Bekannte begrüßen und ihnen in jeder Situation einen adäquaten Platz in meinem „inneren Team“ zuweisen. Methoden und Formate helfen hier nicht weiter, sondern Akzeptanz, Selbstreflektion, die Fähigkeit, Unsicherheit aushalten zu können und Kongruenz!

Ein Coach, der sich durch seine innere Begrenzung im Äußeren begrenzt, erreicht im besten Fall eine weniger gute Lösung im Coaching. Im schlimmeren Fall könnte er alte dysfunktionale und schmerzhaftes Glaubens- und Gefühlsmuster beim CEE unbeabsichtigt verstärken.

Mit anderen Worten: Ein Coach darf niemals die Begrenzung dessen sein, was im Coaching geschieht; er ist Prozessbegleiter des CEEs, häufig mit ungewissem Ziel und Ausgang.

*„Ich weiß, dass ich, wenn ich stabil, umsichtig und statisch wäre, im Tod leben würde. Daher akzeptiere ich die Verwirrung, die Unsicherheit, die Angst und die emotionalen Höhen und Tiefen. Denn das ist der Preis, den ich für ein lebendiges, verwirrendes und aufregendes Leben zu zahlen bereit bin.“*

*Carl Rogers*

## **Auf der Straße der Wahrhaftigkeit oder der Kongruenz (häh?)**

Carl Rogers sagt in wenigen Worten, was aus unserer Sicht eine zentrale Herausforderung im Coaching darstellt - nämlich die Bedingungen zu schaffen für eine ungewisse Reise mit dem CEE an Orte, die mir früher vielleicht selbst nicht geheuer waren. Also bin ich in meiner Rolle ein emotionaler Möglichmacher und Wegbeleiter ohne Limit. Kongruenz ist dabei meine persönliche Ressource. Häh; was ist denn Kongruenz als Kernfähigkeit?

Kongruenz im Coaching bedeutet, dass der Coach in Übereinstimmung mit sich selbst handelt - also das, was er denkt, fühlt und sagt, miteinander stimmig ist. Diese innere und äußere Echtheit ist eine der zentralen Wirkfaktoren für ein gelingendes Coaching.

Kongruenz heißt nicht, alles Ungefilterte direkt auszusprechen. Professionelle Kongruenz verlangt, Echtheit mit situativer Angemessenheit zu verbinden (entspricht also der Balance im Wertequadrat). Der Coach soll sich seiner Verantwortung bewusst sein und Wahrhaftigkeit so dosieren, dass sie förderlich wirkt. Kongruenz schafft Vertrauen, gibt Orientierung im Prozess und wirkt als Modell für den Klienten. Damit ist sie nicht nur eine persönliche Eigenschaft, sondern eine professionelle Grundkompetenz im Coaching.

Der Weg dahin ist vielfältig, führt aber immer über die eigene Person, die eigene Geschichte oder die eigenen Glaubenssysteme. Ziel ist es, die persönlichen Anteile besser zu verstehen und im Alltag bewusster zu nutzen. Dies ist die Krönung des Lernweges von wirksamen Coaches.

Als Grundausrüstung braucht es für diesen Weg den Wunsch, sich selbst und sein System kennen zu lernen, eine Portion Mut, die Fähigkeit sich selbst in Frage zu stellen und zu relativieren; und natürlich auch Humor. Dazu noch einmal ein Humanist, den wir sehr schätzen, Reinhard Tausch:

*„Wenn wir nicht verzeihen, vergeben wir die Chance uns mit anderen und uns selbst zu versöhnen.“*

Für das Ziel der Integration eigener Geschichte und Erfahrungen kann man sehr vielfältige Wege beschreiten. Aber immer braucht es die Offenheit zu Selbstreflektion und die Fähigkeit der Integration auch schwierigster persönlicher Erfahrungen.

Klassisch wäre es, sich als Coach supervidieren zu lassen. Aber man kann sich ergänzend auch direkt mit der eigenen Geschichte und den dort vergrabenen emotionalen Erfahrungen auseinandersetzen.

Die Abbildung auf der folgenden Seite zeigt im Überblick welche Ressourcen und Kernbotschaften im Coaching in Abhängigkeit der Tiefung hilfreich sein können.

## Tiefung im Coaching

Ebene von <u>Tiefung</u>	Deine Ressourcen als Coach	Kernbotschaften
Verhalten, Aussehen, Bewegung und Sprache	Wahrnehmung	„Ich sehe dich“
Mimik und Gestik, Sachinhalte (Gemeinsamkeiten)	.. über die Zeit (Zusammenhänge/ Mustererkennung)	„Ich interessiere mich für dich...“
(Verhaltens-)Muster, Auffälligkeiten	Spüren und benennen (sich zu muten)	„ich spüre dich...“
Energie (Spannungen, Motorik, Geschwindigkeit, Lautstärke, Kraft)	Intuition	„Du bist ok...“
Tiefenstrukturen (Werte, Einstellungen, Bedürfnisse, Persönlichkeitsmuster)	in Resonanz gehen; Empathie (Selbst-Erfahrung)	„ich nehme dich (und dein Gefühl) ernst“
Deformationen (Seel. Narben, Krisen, Verletzungen, Prägungen)	Kongruenz, Absichtslosigkeit und Angstfreiheit	„ich sehe dich (in deinem Schmerz) und bin für dich da..“
Lebensthemen (Kränkungen, Lebens-Sinn, existenzielle Erfahrungen, ringen um...)	Geschehen lassen und Aushalten; Verantwortung übernehmen	„du darfst sein“

Tiefung im Coaching

## **(Selbst-)Wirksamkeit im Coaching - Master Class und Intensivseminar**

Aus den beschriebenen Überlegungen heraus haben wir vor zwei Jahren ein Master Coach Modul entwickelt, in dem wir seitdem regelmäßig im Rahmen persönlicher Reflexion mit der eigenen Biografie arbeiten.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren in dieser zweitägigen Master Class in intensiver Kleingruppenarbeit die Potenziale biografischer Arbeit und erarbeiten Methoden zur Erhöhung ihrer Wirksamkeit im Coaching.

### **V.I.E.L Master Class (Selbst-)Wirksamkeit im Coaching**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Zugangsvoraussetzung: Abgeschlossene Coach-Ausbildung.

Der kommende Termin am Elbberg in Hamburg ist ausgebucht.

Nächster Durchgang: Dienstag, 20. Oktober 2026 - Mittwoch, 21. Oktober 2026

Weitere Informationen auch [HIER](#).

Persönliche tiefe Erfahrungen werden wertfrei betrachtet und im besten Fall integriert, so dass - ohne therapeutischen Anspruch - Raum für alle Themen und Anliegen ist. Zumeist ist dieses Seminar für viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Zwischenstation in einem Prozess der Auseinandersetzung mit der eigenen Familiengeschichte, der implizit ja schon immer geahnt wurde und hier dann „auf den Tisch kommen darf“.

Als weitere Option werden wir im zweiten Halbjahr 2026 diese Master Class auch in verlängerter Form anbieten. Hier werden wir uns in vier bis fünf Tagen noch gründlicher und einfühlsamer den familiären Themen in unserem Leben widmen. Dieses verlängerte Format erhöht aus unserer Sicht die Tiefung und die Chance für eine gute Integration.

Dazu werden wir im Winter 2025/2026 Termine, Kosten und Ort (vermutlich an der Nordsee in Dänemark) veröffentlichen. Wer heute schon weiß, dass er oder sie statt in Hamburg gern in Dänemark in der längeren Form dabei sein möchte, kann sich im V.I.E.L-Büro (Kontakt siehe Fußzeile) auf eine unverbindliche Liste von Interessenten setzen lassen, da auch diese Veranstaltung zugangs- und teilnehmerbegrenzt ist.

Eckart Fiolka, Friederike Fiolka, Claudia Draser

### **Noch ein Tipp zum Vormerken:**

Die "V.I.E.L Online Coaching Lounge" mit Eckart Fiolka

Thema: (Selbst-)Wirksamkeit im Coaching

Donnerstag, 11. Dezember, 13:00 - 14:00 Uhr,

Kostenfrei. Infos und Anmeldung ab 13. Oktober [HIER](#)

V.I.E.L Coaching Letter © 2025

Herausgeber:

V.I.E.L<sup>®</sup> Coaching + Training  
Ehrlich, Rückerl GbR

Elbberg 1, 22767 Hamburg  
Redaktion: Ulrich Tormin (V.i.S.d.P.)

Alle Beiträge – soweit nicht anders vermerkt – © V.I.E.L  
Kommerzielle Nutzung, Vervielfältigung oder Abdruck – auch teilweise – nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung