

Case Study: Wenn alte Erfahrungen die Gegenwart bestimmen

Wie eine Unternehmerin ihre Handlungsfähigkeit nach einem lange verborgenen Auslöser zurückgewann

1. Kurzfassung

Eine selbstständige Unternehmerin erlebte bei bestimmten Wetterlagen immer wieder intensive Angstreaktionen. Sobald sich ein schweres Unwetter ankündigte, fühlte sie sich wie gelähmt und konnte kaum noch klar denken oder handeln.

Im Coaching zeigte sich schnell, dass die aktuelle Situation allein diese starke Reaktion nicht erklären konnte. Durch systemische Fragetechniken und einen ressourcenorientierten Coachingprozess wurde ein lange zurückliegendes belastendes Erlebnis sichtbar, das bis heute unbewusst wirkte.

Nach der Bearbeitung dieses Auslösers veränderte sich ihr Erleben spürbar. Die emotionale Belastung nahm deutlich ab und sie gewann ihre Handlungsfähigkeit zurück.

Steckbrief des Falls

Art des Falls

Coaching · Selbstwirksamkeit · Persönlichkeitsentwicklung · Das Ich im Team · Ressourcenorientiertes Coaching

Zielgruppe

Unternehmerinnen und Unternehmer · Selbstständige · Führungskräfte · Menschen in Veränderungsprozessen

Kontext

Eine selbstständige Unternehmerin reagierte in bestimmten Situationen mit einer ungewöhnlich starken Angst, obwohl ihr bewusst war, dass diese Reaktion nicht mehr zu ihrer aktuellen Lebenssituation passte.

Themen

Selbstwirksamkeit · Handlungsfähigkeit · Persönliche Entwicklung · Coaching · Ressourcenaktivierung · Veränderungsprozesse · Einschränkende Glaubenssätze

2. Ausgangslage

Die Coachee führte ihr eigenes Unternehmen erfolgreich und bewältigte ihren beruflichen Alltag mit großer Eigenverantwortung.

Dennoch gab es einzelne Situationen, in denen sie plötzlich jede innere Sicherheit verlor. Besonders bei schweren Unwettern reagierte sie mit intensiver Angst und fühlte sich nahezu handlungsunfähig.

Sie selbst konnte diese starke Reaktion nicht nachvollziehen und wünschte sich, den Ursprung ihrer Angst besser zu verstehen.

3. Zentrale Fragestellung

Wie gelingt es, die Ursache einer scheinbar unverhältnismäßigen Angstreaktion zu erkennen und wieder handlungsfähig zu werden?

Dabei standen insbesondere folgende Fragen im Mittelpunkt:

- Woher stammt die intensive emotionale Reaktion?
 - Welche Erfahrungen wirken möglicherweise bis heute nach?
 - Warum wird die Angst immer wieder ausgelöst?
 - Wie kann die emotionale Belastung nachhaltig reduziert werden?
 - Wie entsteht wieder Sicherheit im Alltag?
-

4. Was unter der Oberfläche wirkte

Die eigentliche Herausforderung lag nicht im aktuellen Ereignis.

Vielmehr aktivierte eine bestimmte Situation unbewusst ein lange zurückliegendes belastendes Erlebnis.

Obwohl dieses Ereignis viele Jahre zurücklag, reagierte das emotionale Gedächtnis weiterhin so, als bestehe die ursprüngliche Gefahr noch immer.

Erst das Erkennen dieses Zusammenhangs eröffnete neue Handlungsmöglichkeiten.

Die Angst war kein Zeichen fehlender Stärke – sondern eine nachvollziehbare Reaktion auf einen bisher unbewussten Auslöser.

5. Vorgehen

1. Anliegen klären

Gemeinsam wurde die aktuelle Belastung beschrieben und das Coachingziel auf das Verstehen der Angstreaktion ausgerichtet.

2. Ursprungsereignis erkunden

Durch systemische Fragetechniken wurde schrittweise nach möglichen Auslösern gesucht, die den heutigen Reaktionen zugrunde liegen könnten.

3. Zusammenhänge erkennen

Im Verlauf des Coachings wurde ein lange zurückliegendes belastendes Erlebnis sichtbar, das bis dahin nicht bewusst mit der aktuellen Situation verbunden war.

4. Belastung bearbeiten

Anschließend wurde eine ressourcenorientierte Coachingmethode eingesetzt, um die emotionale Bindung an dieses belastende Erlebnis nachhaltig zu lösen.

5. Neue Sicherheit entwickeln

Zum Abschluss wurde überprüft, wie sich das Erleben verändert hatte und welche neuen Handlungsmöglichkeiten sich daraus ergaben.

6. Schlüsselmoment

Der entscheidende Wendepunkt entstand, als die Coachee erkannte, dass ihre heutige Angst nicht durch die aktuelle Situation selbst entstand.

Erst das Bewusstwerden des lange verborgenen Zusammenhangs machte verständlich, weshalb ihr Körper immer wieder mit derselben Intensität reagierte.

Mit der Bearbeitung dieses Auslösers verlor die Angst deutlich an Kraft.

7. Ergebnis und Transfer

Ergebnis

Die Zusammenarbeit führte zu

- einer deutlich geringeren emotionalen Belastung,
- mehr innerer Sicherheit,

- größerer Handlungsfähigkeit im Alltag,
- einem besseren Verständnis der eigenen Reaktionen,
- sowie einer gestärkten Selbstwirksamkeit.

Transfer

Belastende Erfahrungen können noch viele Jahre später das heutige Erleben beeinflussen.

Wer ihre Zusammenhänge erkennt und gezielt bearbeitet, erweitert seinen Handlungsspielraum nachhaltig und gewinnt neue Sicherheit im beruflichen und privaten Alltag.

8. Passende Leistungen

- Das Ich im Team
 - Coaching
 - Persönlichkeitsentwicklung
 - Selbstwirksamkeit stärken
 - Veränderungsbegleitung
 - Resilienz stärken
-

9. Für ähnliche Situationen geeignet

Diese Begleitung eignet sich besonders für Menschen,

- die sich durch bestimmte Situationen immer wieder emotional blockiert fühlen,
- die den Ursprung belastender Reaktionen besser verstehen möchten,
- die ihre Handlungsfähigkeit stärken möchten,
- die mehr innere Sicherheit entwickeln möchten,
- oder die persönliche Veränderungsprozesse bewusst gestalten wollen.

10. Methodische Hinweise

Im Coaching wurden verschiedene Ansätze miteinander kombiniert:

- Systemisches Coaching
- Systemische Fragetechniken
- Ressourcenorientiertes Coaching
- Logosynthese
- Hypothesenorientiertes Coaching
- Reflexions- und Transfermethoden

Die Kombination dieser Methoden ermöglichte es, einen lange verborgenen Auslöser sichtbar zu machen und die emotionale Belastung nachhaltig zu reduzieren.

11. Hinweis zur Anonymisierung und KI-Unterstützung

Diese Fallstudie wurde vollständig anonymisiert. Unternehmensname, Produkte, Marktteilnehmer, Zeiträume sowie weitere identifizierende Merkmale wurden bewusst verändert oder weggelassen.

Die dargestellten Herausforderungen, Vorgehensweisen und Ergebnisse entsprechen dem tatsächlichen Beratungsprozess, wurden jedoch so abstrahiert, dass keine Rückschlüsse auf einzelne Unternehmen oder Personen möglich sind.

Der Text wurde redaktionell mit Unterstützung von KI strukturiert und sprachlich überarbeitet. Die fachlichen Inhalte basieren auf anonymisierten Projektunterlagen und wurden für diese Veröffentlichung zusätzlich verdichtet.