

Vorbemerkungen

Ich verwende in diesem Buch Gendersternchen, um als Platzhalter zwischen männlichen und weiblichen auch nicht-binäre, diversgeschlechtliche Personen typografisch sichtbar zu machen. Das * symbolisiert dabei alle Geschlechter, die keine grammatikalische Entsprechung haben und weist in alle Richtungen. Und selbstverständlich gelten sämtliche Personenbeschreibungen gleichermaßen für alle Geschlechter und ich hoffe, dafür Ihre Zustimmung zu bekommen. Es gibt genügend wissenschaftliche Belege dafür, dass eine männlich geprägte Sprache nachweislich zu einem männlich geprägten Blick auf die Gesellschaft beiträgt. Der veränderte Sprachgebrauch führt hingegen zu einer erweiterten Gedankenlandschaft. Dagegen schränkt die Benutzung des generischen Maskulinums den Blickwinkel ein. Wir Coachinnen und Coaches sind darum bemüht, starre Sichtweisen zu lockern und zu lösen. Der sprachliche Fokus auf Gleichberechtigung aller Geschlechter unterstützt vorurteilsfreie Handlungsmuster. Perspektiven zu wechseln und zu ermöglichen, ist die Basis kreativer Prozessbegleitung. Je häufiger und vielfältiger jenseits von dominanter Männlichkeit erzählt wird, desto besser werden sich auch die Geschlechterverhältnisse in der Gesellschaft verändern. Da ich einige Beispiele aus Märchen, Mythen und Geschichten sowie Filmen nenne, möchte ich in diesen Fällen bei der ursprünglichen Verwendung des Geschlechts bleiben. Tarzan ist und bleibt der Held seiner Geschichte, auch wenn es ihr sicherlich guttun würde, wenn auch queere und non-binäre Figuren seiner Heldenreise auf die Sprünge helfen würden. Die Heldenreise, wie sie der Mythenforscher Joseph Campbell in seinem Buch *Der Heros in tausend Gestalten* (Campbell, 1999) erzählt, ist im Maskulin formuliert. Ich habe mich dazu entschlossen, den Begriff Heldenreise beizubehalten und nicht zu gendern. Auch wenn das Gendern an bayrischen Schulen und Behörden seit März 2024 verboten ist und allerortens trans*, inter* und nicht-binäre Menschen erzählerisch die Ausnahme bilden, bin ich zuversichtlich, dass sich dies allmählich ändert, denn die Sprache entwickelt sich weiter und spiegelt unsere bunte Gesellschaft wider. Diese Entwicklung sollte sich auch in den generativen Sprachmodellen der Künstlichen Intelligenz (KI) zeigen, die unseren Umgang mit Texten und Sprache enorm beeinflussen wird. Diese KI-Modelle spiegeln das sprachliche Fundament unserer Gesellschaft wider, so Meckel und Steinacker. Die beiden Wissenschaftlerinnen liefern in ihrem Buch *Alles überall auf einmal* (2024) zahlreiche Belege dafür, dass bereits enorme, stereotypische Vorurteile in Bezug auf Geschlecht und auch Hautfarbe dadurch bestehen, dass KI-Modelle unsere historischen Vorurteile vielfach kopieren und überwiegend von weißen, männlichen Eingabe-(Prompt-)Ingenieuren gefüttert werden (siehe dazu auch ► Kap. 5).

Das Wort Achtsamkeit benutze ich synonym zu Mindfulness und *Mindful Coaching* steht für die Kombination aus achtsamkeitsbasiertem, kreativem und Systemischem Coaching (im Folgenden groß geschrieben, da es sich um den Begriff eines Beratungsformats handelt).

Die Begriffe Klientinnen und Klienten verwende ich synonym zu Coachees und mit einer Coachin ist die weibliche Anrede des Coaches gemeint.

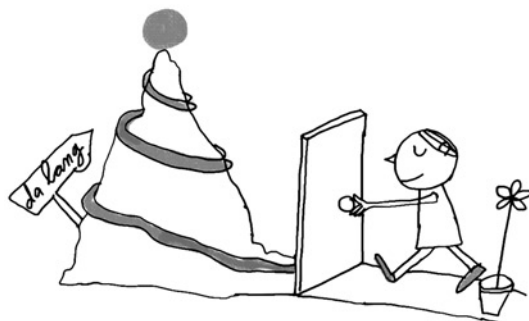
Noch eine letzte kurze Anmerkung: Meiner Erfahrung nach wirken Meditationen in der Du-Anrede direkter und sprechen das Unbewusste stärker an. Daher sind die hier vorgestellten Meditationsanleitungen auch in der Du-Form verfasst – im Gegensatz zum Rest des Buches. Auf einer Übersichtsseite zu Beginn des Buches finden Sie eine Auflistung aller Übungen und Meditationsanleitungen, die als Audiodateien verfügbar und jeweils mittels eines QR-Codes abrufbar sind.

Ich wünsche Ihnen viele hilfreiche Anregungen beim Lesen und heiße Sie herzlich Willkommen auf der Abenteuerreise Mindful Coaching.

Danksagung

Mögen die Geschichten in diesem Buch weitere Geschichten anstoßen und Gespräche anregen. Bei der Abfassung dieses Buches habe ich mit einigen Menschen inspirierende Gespräche führen dürfen und ich möchte mich bei all denjenigen bedanken, die dabei geholfen haben, dieses Buch zu schreiben. Mein besonderer Dank gilt meinen Kolleginnen Gesa Badenhorst für die inhaltliche Unterstützung und den Zuspruch, der mich über Durststrecken hinweg getragen hat, und Kristina Horn für ihre unglaublich hilfreichen Anmerkungen und Anregungen. Darüber hinaus bin ich beiden sehr dankbar für die sprachliche Umsetzung der Audiofiles. Ich bedanke mich auch bei Karin Clauß für die liebevollen und originellen Grafiken und beim Kohlhammer Verlag für das unterstützende Lektorat und nicht zuletzt bei meinen Coachees und Teilnehmer*innen der Coachinausbildung für das Teilen von Geschichten. Ein großes DANKE auch an meinen Lebensgefährten Jochen, der Geschichten liebt wie ich und der nie aufgehört hat, an die Umsetzung dieses Buches zu glauben.

Einleitung



Der Ruf des Abenteurers ©

*Die Unruhe kommt von dir. Nichts ist, was dich bewegt; du selber bist das Rad, das aus sich selbst
läuft und keine Rube hat.*
– Angelus Silesius

Unser Universum ist Veränderung. Unser Leben ist, was unsere Gedanken aus ihnen machen.
– Marcus Aurelius Antonius

Wie wahrscheinlich die meisten Kinder hatte ich ein absolutes Lieblingsmärchen. Für mich war es Dornröschen von den Brüdern Grimm. Ich mochte es nicht etwa wegen der dramatischen Geschichte, dem Schicksal der hundert Jahre lang schlafenden, schönen Prinzessin oder wegen des Heldenmuts ihres Retters. Das alles interessierte mich, ehrlich gesagt, herzlich wenig. Was mich faszinierte, war im Grunde ein einziger Moment in der Erzählung: der Moment, als sich die junge Prinzessin in den Finger stach und augenblicklich alles zum Stillstand kam.

»(...) und dieser Schlaf verbreitete sich über das ganze Schloss: der König und die Königin, die eben heimgekommen waren und in den Saal getreten waren, fingen an einzuschlafen und der ganze Hofstaat mit ihnen. Da schliefen auch die Pferde im Stall, die Hunde im Hofe, die Tauben auf dem Dache, die Fliegen an der Wand, ja, das Feuer, das auf dem Herde flackerte, ward still und schlief ein, und der Braten hörte auf zu brutzeln, und der Koch, der den Küchenjungen, weil er etwas versehen hatte, in den Haaren ziehen wollte, ließ ihn los und schlief. Und der Wind legt sich, und auf den Bäumen vor dem Schloss regte sich kein Blättchen mehr« (Dornröschen, Grimm, 1980, Band 3, S. 50).

Absoluter Stillstand – irgendjemand schien die Stopptaste des Lebens gefunden und benutzt zu haben. Und genau das entsprach meinem sehnlichsten Wunsch. »Wenn ich nur auch diese Stopptaste drücken könnte«, dachte ich bei mir. Augenblicklich würde alles um mich herum für einen Moment lang stillstehen. Nur ich wäre in der Lage, mich zwischen dem angehaltenen Geschehen hindurchzubewegen, wie ein heimlicher Beobachter der Geschichte. Ich könnte mir alles in aller Ruhe anschauen. Es gäbe keine Eile, kein vorgegebenes Tempo, nur absolute Ruhe. Ich wäre ganz bei mir und dennoch mitten in der Welt.

Die Wirklichkeit sah jedoch ganz anders aus. Alles war in ständiger Bewegung. Auch mein Leben nahm mit dem heranwachsenden Alter immer mehr an Fahrt auf. Andauernd hatte ich das Gefühl nicht schnell genug zu sein und den Ereignissen hinterher zu rennen. Es fühlte sich so an, als würde ich immer zu spät zu meinem eigenen Leben kommen, das mir unentwegt zu sagen schien: »*Mach hinne!*«; »*Beeil dich!*«; »*Sei nicht so lahm!*«; »*Trödel nicht!*«; »*Mach voran!*«. Was auch immer es war, es schien mir von höchster Wichtigkeit, dass es in kürzester Zeit erledigt werden musste. Selbst das Zur-Ruhe-Kommen und das Einschlafen am Abend musste möglichst schnell gehen.

Im März 2020 geschah plötzlich etwas, was ich nie für möglich gehalten hatte. Die Welt stand still. Weltweit wiesen Regierungen aufgrund der COVID-19-Pandemie einen Lockdown an. Vielen Menschen auf der gesamten Erde wurde eine Zwangspause auf unbestimmte Zeit verordnet. Zuerst atmete ich auf – und im nächsten Moment erschrak ich. Die Situation machte mir Angst. Mein größter Wunsch, »die Welt anzuhalten« war plötzlich in Erfüllung gegangen, doch statt mich zu freuen, begann ich mich davor zu fürchten.

Ich wusste schon recht bald, dass ich, statt stillzustehen, in Bewegung kommen musste und krepelte mein gesamtes Geschäftsmodell innerhalb kürzester Zeit (natürlich!) um. Meine (Ausbildungs-)Seminare und Coachings fanden nur noch digital statt. Ich saß unentwegt vor dem Computer.

Genau ein Jahr später, im März 2021, war ein Ende des Stillstands noch nicht abzusehen. Der Umgang mit der COVID-19-Pandemie blieb anspruchsvoll und löste in Folge eine globale Wirtschaftskrise aus. Zudem eskalierte der seit 2014 schwelende Russisch-Ukrainische Krieg am 24. Februar 2022 durch den Einmarsch Russlands in die Ukraine. Millionen Menschen flüchteten nach Europa. Der Krieg löste eine Energiekrise in den westlichen Ländern und steigende Hungersnot weltweit aus. Zudem schreitet der Klimawandel immer weiter voran und macht sich durch extreme Hitzewellen, Dürreperioden, aber auch durch Dauerregen und Überschwemmungen sowie wetterbedingte Naturkatastrophen bemerkbar. Und als wollten die Krisen und Ereignisse uns keine Atempause gönnen, griff am 7. Oktober 2023 die islamistische Hamas, Israel aus dem Gazastreifen heraus an und entfachte damit erneut einen Krieg. Zudem wartet derzeit schon die nächste einschneidende Veränderung mit einem globalen Ausmaß von unvorstellbarer Größe auf uns: die digitale Transformation des 21. Jahrhunderts in Form von AI (Artificial Intelligence), zu deutsch: Künstliche Intelligenz (KI), und AGI (Artificial General Intelligence), zu deutsch: Künstliche Allgemeine Intelligenz. Das Ziel von AGI ist es, Maschinen zu entwickeln, die uns viele (lästige) Aufgaben abnehmen können und von diesen Aufgaben lernen, um das Gelernte auf andere Aufgaben übertragen zu

können. Diese Maschinen werden unsere Gesellschaft wahrscheinlich stärker beeinflussen als die Computertechnik des 20. Jahrhunderts. Technische Dialogsysteme, die KI verwendet, sogenannte Chatbots, verändern schon jetzt die (Coaching-) Arbeitswelt und entwickeln sich in rasantem Tempo weiter. Im Laufe der Zeit werden Anwendungsfelder entstehen, die derzeit noch niemand voraussehen kann und auch die KI selbst wird sich in einem permanenten Wandel befinden. Im Zuge dieser verschiedenen, rasant aufeinander folgenden Veränderungen fühlen sich inzwischen viele Menschen ausgelaugt und am Ende ihrer Kraft. Die Sorgen und Zukunftsängste wachsen durch alle Schichten und Generationen hinweg. Das nehme ich auch bei meinen Coachees wahr. Im Grunde fragen wir uns alle, wie es weitergeht. Wie gehen wir mit den Folgen der kollektiven »Stillstanderschöpfung« um? Wie sicher sind die uns vertrauten Lebens- und Arbeitsgrundlagen noch? Was, wenn die von uns geschaffenen Maschinen uns, statt zu entlasten, mehr Arbeit machen und uns vor ihren Karren spannen statt umgekehrt?

In diesen belastenden Zeiten werde ich oft an meinen Burnout erinnert, den ich 2001 erlitt und der mich dazu brachte, meinen vermeintlichen Traumberuf, die Schauspielerei, an den Nagel zu hängen und meiner Berufung als Coach zu folgen. Für diese Entscheidung bin ich mir heute noch selbst dankbar, denn rückblickend empfinde ich meinen Burnout als Kompetenz, der meinen Blick dafür geschärft hat, meine persönliche Überlastungsgrenze wahrzunehmen und mich lehrt, mir selbst gegenüber verantwortlich zu handeln. Täglich trainierte Achtsamkeitspraxis hilft mir inzwischen dabei, meine Grenzen und Bedürfnisse rechtzeitig wahrzunehmen und dementsprechend zu agieren, statt unbewusst zu reagieren. Seitdem gestalte ich mein Leben bewusster, ganz nach dem Motto: Augen auf, statt Augen zu und durch.

Vielleicht hatte mich mein Wunsch, die Welt für einen Moment anzuhalten, bereits 1984 nach Taizé, einem internationalen ökumenischen Männerorden in Frankreich, geführt, wo ich eine Woche lang schweigend verbrachte und erstmals regelmäßig meditierte. In jenen Tagen schien endlich die Welt um mich herum, aber auch meine innere Welt, wirklich zur Ruhe zu kommen. Offensichtlich hatte ich meine Stoppaste gefunden und zum ersten Mal gedrückt. Von diesem Erlebnis an war mir klar, dass es einen Weg gab, mein Tempo selbst zu bestimmen. Und wenn ich eine Pause machen würde, dann wäre auch ich derjenige, der bestimmt, wann es wieder weitergeht. Im Fall des globalen Corona-Lockdowns wusste das jedoch niemand so recht. Dementsprechend konnte sich auch kaum jemand im »Zwangsurlaub« auf Knopfdruck entspannen. Und dennoch markierte diese Zeit eine wichtige Zäsur im Leben vieler Menschen. Viele haben mir inzwischen davon berichtet, dass sie die Pause dazu genutzt haben, um über die wesentlichen Dinge in ihrem Leben nachzudenken. Einige haben Coachings in Anspruch genommen, aber nicht wenige haben beschlossen, selbst eine achtsamkeitsbasierte, kreative und Systemische Coachingausbildung zu machen, um dadurch die Welt mitzugestalten. Veränderungen passieren ständig, auch ohne unser Zutun. Coaching hilft dabei, Veränderungen proaktiv zu gestalten und in die gewünschte Richtung zu bringen. *Mindful Coaching* tut dies auf ganzheitliche, kreative und behutsame Weise. Kernstück des *Mindful Coachings* ist die Arbeit im Hier und Jetzt, welches sich selbst ständig im Wandel befindet und – ebenso wie kreative Prozesse – nicht kontrol-

liebar ist. Als achtsame und kreativ arbeitende Coachinnen und Coaches dürfen wir die Unsicherheit als Tatsache unserer Profession willkommen heißen. Wir leben in einer Welt voller Unsicherheiten, die zu großen, möglicherweise sogar globalen Transformationen führen können. Doch dazu braucht es Gelegenheiten, die sich überlappenden Ereignisse zu verarbeiten. Eine gesellschaftliche Transformation kann es nur dann geben, wenn wir als Gesellschaft aus Erfahrungen lernen und Entscheidungen darüber treffen, wie wir in Zukunft weiter miteinander leben und umgehen wollen. Wie können wir die Ressourcen dieser Welt, aber auch unsere eigene innere Widerstandsfähigkeit nachhaltig stärken und schützen? Diese und ähnliche Fragen bewegen immer mehr Menschen dazu, bewusst ins achtsamkeitsbasierte, kreative und Systemische Coaching zu gehen. Für mich ein guter Grund zu behaupten: die Kombination der Formate im *Mindful Coaching* ist eine adäquate Antwort auf die Themen der Zeit.

Dieses Buch habe ich aus einem inneren Ruf heraus geschrieben, Menschen dabei zu unterstützen, Veränderungen in ihrem Leben anzugehen und zu gestalten. Meiner Ansicht nach haben wir alle das Potential, unsere Zukunft im Sinne eines friedlichen Miteinanders aktiv zu gestalten und dadurch auch gesellschaftliche Transformationen im Sinne eines gelingenderen Lebens aller voranzutreiben. Diese Hoffnung motiviert mich dazu, seit dem Jahr 2001 Organisationen und Einzelpersonen in Veränderungsprozessen zu begleiten. Ein Transformationsprozess lässt sich mit einer Reise vergleichen. Äußerlich und innerlich machen wir uns mit einer Absicht auf den Weg, verfolgen ein Ziel und hegen vielleicht die Hoffnung auf eine Verbesserung des Miteinanders.

So gesehen machen sich gerade viele Menschen auf den Weg, ihre Zukunft proaktiv zu gestalten. Was mich zu der Annahme führt, dass wir uns derzeit auch gesellschaftlich in einem Transformationsprozess befinden. *Mindful Coaching* kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, diesen Prozess zu meistern, indem wir Coachinnen und Coaches achtsame und kreative Reisebegleitungen sind.

Ziel des Buches ist es, zu verdeutlichen, dass die Wirkkräfte des Systemischen Coachings, der Achtsamkeit und der Kreativität sich in dieser Dreiheit als *Mindful Coaching* perfekt ergänzen. Ich bin der Ansicht, dass jedes Systemische Coaching durch Achtsamkeit vertieft werden kann und der intuitiv-kreative Methodeneinsatz sowohl wirkungsvoll als auch nachhaltig ist.

Um die Frage zu beantworten, wie sich Systemisches Coaching mit Achtsamkeit und Kreativität zu *Mindful Coaching* verbinden lässt, gehe ich im *ersten Kapitel* (► Kap. 1) zunächst näher auf den Begriff Coaching ein, indem ich die Entstehung und Entwicklung dieses weit verbreiteten Formates beschreibe. Dabei werfe ich einen Blick auf die inzwischen vielfältigen Stilblüten und weise auf die Abgrenzung zu anderen Formaten hin. Hierbei stelle ich den systemischen Ansatz als zeitgemäße Haltung im Coaching in den Vordergrund. Ich bin auch um Aufklärung bemüht, was Coaching nicht ist und meiner Meinung nach auch nicht versprechen sollte.

Das *zweite Kapitel* (► Kap. 2) widme ich dem Thema Achtsamkeit und stelle die wesentlichen Wirkfaktoren und positiven Effekte vor, gefolgt von dem Wunsch, unzutreffende Annahmen und Achtsamkeitsmythen zu beseitigen.

Im *dritten Kapitel* (► Kap. 3) erläutere ich den dritten wesentlichen Aspekt im *Mindful Coaching*: die Kreativität. Um Missverständnissen vorzubeugen, beleuchte

ich zunächst den Begriff Kreativität aus unterschiedlichen Perspektiven und ziehe dann Parallelen zwischen ko-kreativen Prozessen und systemischer Prozessbegleitung.

Ausführlich komme ich dann im *vierten Kapitel* (► Kap. 4) auf die Anwendung von *Mindful Coaching* sowie dessen Nachhaltigkeit zu sprechen und lege dar, wie sich im Coaching ko-kreative Räume mit Hilfe des Türöffners Achtsamkeit gestalten lassen. Dazu biete ich das von mir entwickelte *KICK-Modell* als eine Art innere Checkliste an, welche den intuitiven Einsatz kreativer Methoden im Coaching unterstützt. Darüber hinaus beschreibe ich den Einsatz des vertiefenden Dialogs. Denn das intime Gespräch zwischen Coachenden und Coachees sowie das Arbeiten mit Geschichten und Erzählungen sind für mich wesentliche Kernelemente im *Mindful Coaching*.

Als roter Faden zur kreativen Prozessgestaltung nutze ich die von Joseph Campbell entdeckte Struktur der Heldenreise und habe daraus sieben wesentliche Schritte hervorgehoben, welche ich anhand von Beispielen aus meiner Coachingpraxis vorstelle. Zu den jeweiligen Schritten biete ich Geschichten, Märchen oder Filmbeispiele sowie Übungen, Methoden oder Meditationen als Anregung an. Zudem lade ich hin und wieder dazu ein, dieses Buch beiseitezulegen und stattdessen zu Stift und Papier zu greifen, um sich einem inneren Schreibprozess (dem *Journaling*) zu widmen.

Besonders wichtig ist mir der Hinweis, dass Erzählungen zwar eine wohltuende und heilsame Kraft entwickeln können, dies aber nicht einer Heilbehandlung gleichzusetzen ist. Dieses Buch und die darin vorgestellten Methoden und Übungen zur Selbsterfahrung unterliegen einer achtsamen Eigenverantwortung und sind für den Einsatz im Coaching gedacht. Sie stammen aus meiner Coachingpraxis und sind nicht mit dem therapeutischen Einsatz von Storytelling zu verwechseln. Die vorgestellten Praxisbeispiele wurden anonymisiert und soweit inhaltlich abgewandelt, dass eine personifizierte Zuordnung nicht möglich ist.

Im abschließenden *fünften Kapitel* (► Kap. 5) komme ich auf die zu Beginn angesprochenen Anforderungen unserer Zeit zurück. Wir leben nicht nur in einer immer schneller werdenden Welt, sondern diese ist auch zunehmend unsicherer und bedrohlicher geworden. *Mindful Coaching* kann dazu beitragen, individuelle Veränderungsprozesse achtsam zu gestalten und damit auch den gesellschaftlichen Wandel zu begleiten und ist selbst Teil des Wandels. Daher wage ich zum Abschluss einen Ausblick bezüglich der möglichen Entwicklungen des bisherigen Coaching Formats.

Eingestreut in jedes Kapitel sind kleine gedankliche Ausflüge, die neue Perspektiven zum Thema ermöglichen und der thematischen Vertiefung dienen. Um den Lesefluss nicht zu unterbrechen, können Sie diese *Exkurse* auch überspringen und zu einem späteren Zeitpunkt nachlesen.

Was die angebotenen Übungen und auch meine subjektiven Erfahrungen als Coach betreffen, beende ich diese einleitenden Zeilen mit einem Zitat Buddhas:

»Geht (...) nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber (...) selbst erkennt: Diese Dinge

sind heilsam, sind untadelig, werden von Verständigen gepriesen, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Segen und Wohl, dann (...) möget ihr sie euch zu eigen machen« (Kalama-Sutta, Anguttara Nikaya, III, 66).

1 Systemisches Coaching – eine erfahrbare Haltung

Ein System versteht man erst dann, wenn man versucht, es zu verändern.
– Kurt Lewin

1.1 Der Erfolg einer Beratungsform

Coaching ist beliebt und stark nachgefragt – Tendenz steigend. Das liegt auch daran, dass dieses Format nicht mehr nur Führungskräften vorbehalten, sondern inzwischen in der breiten Gesellschaft angekommen ist. Coaching boomt, was allerdings auch zu unzähligen Stilblüten führt. Schaut man genauer hin, bekommt man den Eindruck, dass überall gecoacht wird. Angefangen beim Sport-Coaching (eines der ursprünglichsten und etabliertesten sogenannten Bindestrich-Coachings) über Life-Coaching, Wellness-Coaching, Shopping-Coaching etc. Wahrscheinlich kennen Sie selbst zahlreiche Beispiele, die mit dem eigentlichen Format des Systemischen Coachings wenig bis gar nichts zu tun haben. Es gibt inzwischen wohl kaum einen Begriff, der sich nicht vor das Wort Coach spannen ließe. Coach-Sein ist populär und vermarktet sich offenbar gut. Dem klassischen Coaching zuordnen lassen sich allenfalls das Business-Coaching, das sich an die Zielgruppe der leitenden Menschen aus der Wirtschaft richtet und nicht selten von den Arbeitgebenden bezahlt wird sowie das Personal-Coaching, welches sich in erster Linie über den Zusammenhang von Beruf und Rolle definiert. Auch wenn es in diesen Formaten meist um ein rein kognitives Schärfen und Ordnen von Vorgehensweisen geht, kann auch hier das private Leben der Coachees, wie im Life-Coaching, reflektiert werden. Spätestens seit New Work und Homeoffice werden die Grenzen der Balance zwischen Privat- und Arbeitsleben immer fließender. Doch was ist eigentlich mit dem Format Coaching im klassischen Sinn gemeint und was bedeutet die Zusatzbezeichnung »systemisch«?