

FARBE UND STRUKTUR -
MALEN UND ZEICHNEN IM
SYSTEMISCHEN COACHING –

von

Dr.-Ing. Sonja-Lara Bepperling

zur Qualifizierung als

Systemischer Coach DGfC

Deutsche Gesellschaft für
Coaching

2025

Trainer: Dipl.-Pflegerwirt Markus Lotz

Universitätsklinikum Gießen und Marburg,
Bildungszentrum – Standort Gießen

Lehrcoach: Petra Sanger, Linden

Datum: Mai 2025

Universitätsklinikum Gießen und Marburg

Farbe und Struktur

-

Malen und Zeichnen im systemischen Coaching

von Dr.-Ing. Sonja-Lara Bepperling

Dipl.-Pflegerwirt Markus Lotz
DVNLP-Lehrtrainer, Systemintegrativer Coach,
WingWave-Coach, Lehrcoach DGfC

Abschlussarbeit im Rahmen der Weiterbildung „Systemischer Coach“
an der UKGM zur Darstellung des Selbstverständnisses und der
ethischen Ausrichtung des Coaches

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	1
Kapitel 1: Eigene Motivation.....	2
Kapitel 2: Mal- und Zeichentherapie	3
Ziel und Nutzen der Mal- und Zeichentherapie.....	3
Techniken und Ansätze.....	4
Kapitel 3: Eigene Erfahrung.....	5
Schule und Arbeit.....	5
Therapie	6
Kapitel 4: Meine Rolle als Coach	9
Kapitel 5: Umsetzung als Coach.....	11
Theorie.....	11
Eigene Umsetzung.....	11
Kapitel 6: Erkenntnisse und Fazit	13
Zusammenfassung.....	13
Abkürzungen.....	14
Glossar.....	14
Quellen und Referenzen.....	15
Abbildungsverzeichnis	15

Danksagung

Ich möchte mich an dieser Stelle bei meinem Ehemann Martin bedanken, der mir durch die Betreuung unseres Sohnes die Möglichkeit gegeben hat, diese Ausbildung in berufsbegleitender Form durchzuführen. Darüber hinaus fungierte er als erster Versuchsklient zur Erprobung von Coaching-Methoden und gab konstruktives Feedback.

Darüber hinaus möchte ich meiner Lehrcoachin, Frau Petra Sanger, sowie meiner Coaching-Gruppe in Gießen meinen Dank aussprechen. Ich danke euch für das konstruktive Feedback und den Raum, den ihr für die Erprobung neuer Methoden geboten habt.

Kapitel 1: Eigene Motivation

Im Jahr 2019 nahm ich an einem Kurs mit dem Titel "Einkehrtage mit Malen" im Kloster Gnadenthal teil. Im Rahmen dieser Veranstaltung wurde den Teilnehmern die Aufgabe erteilt, sich mittels eines kleinen Bildes den anderen Teilnehmern vorzustellen. Das von mir angefertigte Bild zeigt ein Herz mit zwei Farben (siehe Abbildung 1).

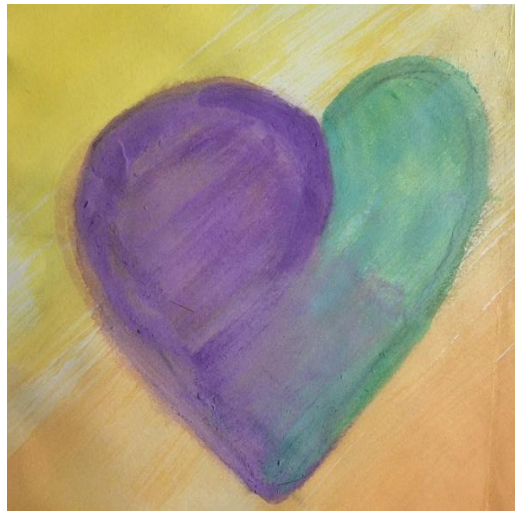


Abbildung 1: „zwei Herzen“ [eigenes Bild]

Ich stellte mich als eine Person vor, die sich durch eine Kombination aus strukturiertem und faktenbasiertem Arbeiten (lila Herz), sowie einer im inneren kreativen Ader (grünes Herz) auszeichnet. Manche Menschen mögen einen solchen Widerspruch als hinderlich wahrnehmen, ich dagegen schätze beide Seiten meiner Persönlichkeit und möchte sie als Coach nutzen.

Im Rahmen meiner Abschlussarbeit, die ich im Kontext meiner Qualifizierung zum Coach verfasste, ist es mein Ziel, mich mit kreativen Methoden im systemischen Coaching auseinanderzusetzen und zu erörtern, wie ich die beiden oben genannten Aspekte meiner Persönlichkeit für das Coaching nutzen möchte. Die vorliegende Abschlussarbeit ist daher wie folgt aufgebaut:

In Kapitel 2 werden die theoretischen Hintergründe der Mal- und Zeichentherapie kurz erläutert und der Unterschied zwischen Therapie und Coaching erklärt. In Kapitel 3 beschreibe ich meine schulischen und beruflichen Erfahrungen mit kreativen Methoden, sowie meine eigenen Berührungspunkte mit Mal- und Zeichentherapie. Anschließend erkläre ich in Kapitel 4, wie daraus die Motivation entstand, Coach zu werden. Kapitel 5 beschreibt die Umsetzung der vorher theoretisch beschriebenen Methoden der Mal- und Zeichentherapie anhand eines Fallbeispiels im Coaching. Es wird erläutert, wie diese Methoden im Rahmen meines Coachings mit einer Klientin umgesetzt wurden. Abschließend erfolgen in Kapitel 6 eine kurze Zusammenfassung und ein Fazit zu meiner Arbeitsweise als Coach.

Kapitel 2: Mal- und Zeichentherapie

„Die Mal- und Zeichentherapie ist eine spezifische Form der Kunsttherapie, die den kreativen Prozess des Malens und Zeichnens nutzt, um emotionale und psychische Heilung zu fördern. Die Klienten drücken ihre Gefühle und Gedanken durch Zeichnungen, Malereien oder andere bildende Kunstformen aus. Dies hilft, unbewusste Inhalte sichtbar zu machen und emotionale Spannungen abzubauen“. [ChatGPT].

Dieser therapeutische Prozess der Kunsttherapie weist Ähnlichkeiten mit dem Coaching-Prozess auf, bei dem der Coach im Rahmen des Beziehungsaufbaus eine sichere Umgebung kreiert und Vertrauen zum Coachee etabliert. Im Rahmen des Coaching-Prozesses erfolgt jedoch keine Bewertung des "Problems" oder der Zielfindung durch den Coach. Dafür sind die Reflexion der Gefühle des Coachees sowie die Ergründung der Reaktionen auf bestimmte Aussagen oder aufgestellte Dinge (beispielsweise auf dem Systembrett) integrale Bestandteile des Coaching-Prozesses.

Der entscheidende Unterschied zwischen Coaching und Therapie besteht darin, dass der Coach gesunde Personen und Probleme coacht, während der Therapeut Menschen mit ICD11-Diagnosen behandelt. Weiterhin unterscheidet sich der Prozess im Coaching darin, dass der Coach die vorhandenen oder neuen Ressourcen des Coachees aktiv fördert. Gewonnene Einsichten werden ebenfalls in den Alltag integriert. Im Gegensatz zur Therapie liegt der Fokus im Coaching weniger auf der Vergangenheit und den Ursachen von Problemen, sondern vielmehr auf der Lösung.

Im Rahmen dieser Arbeit wird der Fokus auf Malen und Zeichnen im systemischen Coaching gelegt. Daher werden im Folgenden kurz die Ziele und Techniken der Mal- und Zeichentherapie vorgestellt und später an einem Fallbeispiel erläutert, wie sie im eigenen Coaching-Prozess eingesetzt wurden (siehe Kapitel 5).

Ziel und Nutzen der Mal- und Zeichentherapie

Die Ziele und der Nutzen der Mal- und Zeichentherapie sind unter anderem:

„Selbstaussdruck: Mal- und Zeichentherapie ermöglicht es den Klienten, Gefühle, Gedanken und innere Konflikte auszudrücken, die möglicherweise schwer in Worte zu fassen sind. Der kreative Prozess hilft, eine visuelle Darstellung der inneren Welt des Klienten zu erstellen.

Emotionale Freisetzung: Durch das Schaffen von Kunst können Klienten Emotionen wie Angst, Wut, Trauer und Freude freisetzen und verarbeiten.

Selbstbewusstsein und Reflexion: Das Betrachten und Besprechen der eigenen Kunstwerke hilft Klienten, sich selbst besser zu verstehen und neue Einsichten über ihre Gefühle und Verhaltensweisen zu gewinnen.

Stressabbau und Entspannung: Der kreative Prozess kann beruhigend wirken und helfen, Stress und Anspannung abzubauen. Die wiederholten Bewegungen beim Malen oder Zeichnen können zudem eine meditative Wirkung haben“ [ChatGPT].

Techniken und Ansätze

Folgende Techniken können im Rahmen von Mal- und Zeichentherapie zum Einsatz kommen.

„Freies Malen und Zeichnen: Der Klient wählt selbst, was er malen oder zeichnen möchte. Diese Methode fördert den freien Ausdruck und kann unbewusste Themen ans Licht bringen.

Geführtes Malen und Zeichnen: Der Coach gibt spezifische Themen oder Aufgaben vor, z.B. "Zeichne einen sicheren Ort" oder "Male deine Familie". Diese Struktur kann besonders hilfreich sein, um gezielt bestimmte Themen oder Probleme zu bearbeiten.

Thematische Kunstprojekte: Projekte wie "Mein Lebensbaum", "Meine Heldenreise" oder "Meine Zukunftsvision" helfen Klienten, ihre Lebensgeschichte, Herausforderungen und Ziele zu visualisieren und zu reflektieren.

Symbolarbeit: Klienten werden ermutigt, Symbole zu verwenden, um komplexe Gefühle und Konzepte darzustellen. Ein Coach kann dann helfen, diese Symbole zu deuten und deren Bedeutung im Kontext des Themas des Klienten zu verstehen.

Körperbezogene Kunst: Zeichnungen, die sich auf den Körper beziehen, wie z.B. das Zeichnen von Körperumrissen oder Körperteilen, können helfen, körperliche Empfindungen und Emotionen zu erkunden, die mit bestimmten Erlebnissen verbunden sind.“ [ChatGPT].

Kapitel 3: Eigene Erfahrung

Schule und Arbeit

In der Oberstufe des Gymnasiums belegte ich Kunst und Mathematik als Leistungskurse. Schon hier zeigten sich die beiden Seiten meines Herzens. Sowohl die kreativen als auch die analytischen Anteile des Kunstunterrichts, wie beispielsweise die Anwendung verschiedener Techniken und Stile sowie die Analyse von Kunstwerken, bereiteten mir großes Vergnügen.

Gegenwärtig bin ich als beratende Ingenieurin tätig und befasse mich mit der Bewertung der Sicherheit von technischen Eisenbahnsystemen. Diese Arbeit umfasst in der Regel hochkomplexe Zusammenhänge, in denen es essenziell ist, den eigentlichen Kern des Themas zu erfassen und prägnant darzustellen. Eine besondere Herausforderung besteht häufig darin, zu definieren, worum es in der Analyse geht und worum es nicht geht. Die Auftragsklärung und die Beschreibung der IST-Situation stellen daher einen wesentlichen, jedoch häufig herausfordernden Aspekt meiner täglichen Arbeit dar. Dies ist im Coaching nicht anders. In diesem Kontext erweisen sich bildliche Darstellungen als außerordentlich hilfreich. Das Sprichwort "ein Bild sagt mehr als tausend Worte" erfährt daher in meinem Beruf, wie im Coaching eine besondere Bestätigung.

Im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit biete ich sowohl internen als auch externen Kunden Schulungen zu meinem Fachbereich an. Dabei empfehle ich den Teilnehmern, die Systemdefinition (Beschreibung der IST- und ggf. der SOLL-Situation) mit einem Bild darzustellen und einen roten Rahmen zu zeichnen. Alle Elemente innerhalb dieses Rahmens sind Bestandteil des Systems. Aspekte, die außerhalb des roten Rahmens liegen, werden folglich als außerhalb des Systems dargestellt. Somit wird visualisiert, worum es geht und worum es nicht geht. Die Schnittstellen beschreiben demnach die Wege der Informationsübermittlung innerhalb oder außerhalb des Systems. Zur Veranschaulichung sei an dieser Stelle auf Abbildung 2 verwiesen, welche die Systemdefinition gemäß der Norm EN 50126 veranschaulicht. Diese Norm ist Bestandteil meiner täglichen Arbeit und kann analog für das Systemverständnis im Coaching genutzt werden:

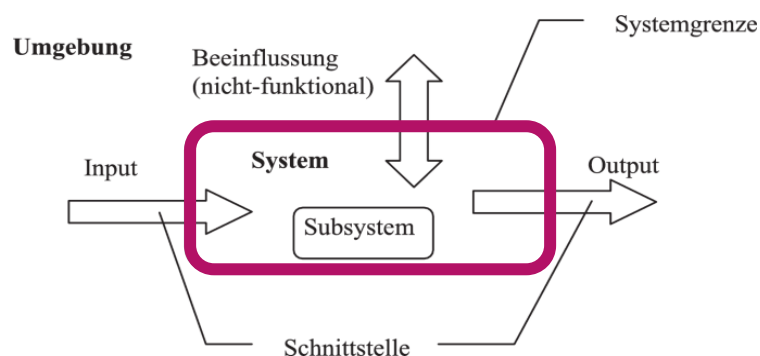


Abbildung 2: Systemdefinition nach [EN 50126-1]¹

¹ Anmerkung der Autorin: der rote Rahmen zur Systemabgrenzung wurde durch die Autorin hinzugefügt – die Norm selbst hat nur schwarz-weiß Darstellungen.

Therapie

Ich nahm im Rahmen einer Mutter-Kind-Kur an einer Burn-out Prävention teil. Im Gegensatz zu den Malerfahrungen in der Kunst-Leistungsklasse wurde den Teilnehmenden hier die Freiheit und Spontaneität des Malens ermöglicht. Diese Erfahrung löste eine starke emotionale Resonanz bei mir aus und führte zur Freisetzung vieler innerer Bilder. Seitdem widme ich mich regelmäßig künstlerischen Aktivitäten wie Malen und Basteln, die mir einen Zugang zu meiner inneren Welt ermöglichen. Ein ähnliches Phänomen erlebe ich auch bei der Musik. In solchen Momenten setze ich mich hin und notiere die Texte, die mich gerade angesprochen haben, in kreativer Weise. So sind bereits mehrere künstlerische Werke entstanden, siehe z.B. Abbildung 3.



Abbildung 3: Kladden mit gesammelten Gedanken [eigene Aufnahme]²

Für einen Verein, dessen Ziel die Förderung von Frauen in Führungs- und Verantwortungspositionen ist, durfte ich einen Vortrag zum Thema Burn-out halten. Bei der Präsentation dieses Vortrags wurden sowohl emotionale als auch intellektuelle Aspekte berücksichtigt. Zur Vermittlung der Thematik wählte ich eine strukturierte Vorgehensweise, die durch Daten und Fakten aus dem wissenschaftlichen Hintergrund ergänzt wurde. Zudem wurden Beispiele meiner während der Mutter-Kind-Kur entstandenen Bilder gezeigt (siehe Abbildung 4).

² Anmerkung der Autorin: aus der Mutter-Kind Kur und den Einkehrtagen im Kloster



Abbildung 4: Schneeflocke³ [eigenes Bild]

Nach der Mutter-Kind-Kur durchlief ich eine Verhaltenstherapie. In dieser Therapie wurde auch eine kreative Komponente integriert, die es mir ermöglichte, meine Emotionen in Form von Karten zu visualisieren, die die Charaktere aus dem Film "Alles steht Kopf" **[Docter, Pete]** darstellen (siehe Abbildung 5.). Die Karten fungierten als Medium zur Manifestation der Auslöser, des Handlungsimpulses und der Symptome der jeweiligen Emotion. Ein zentraler Erkenntnisgewinn bestand darin, dass Emotionen an sich nicht als gut oder schlecht zu kategorisieren sind. Die Emotion der Wut wurde damals von mir als negativ konnotiert. Jedoch wurde im Verlauf der therapeutischen Intervention deutlich, dass Wut eine konstruktive Komponente aufweist, die einen spezifischen Sinn und Zweck erfüllt (siehe Abbildung 6).

³ Anmerkung der Autorin: Die Idee für das Schneeflocken-Bild ist während der Mutter-Kind-Kur entstanden. Jede Schneeflocke ist in ihrer Struktur einzigartig. In einigen Fällen ist diese einzigartige Struktur aufgrund ihrer Verborgenheit in einem Wassertropfen nicht sichtbar. Nichtsdestotrotz bleiben die Charakteristika und Besonderheiten der Schneeflocken bestehen. Das Originalbild zeigt zudem echte Glitzerpartikel, die eine funkelnde Wirkung erzeugen.



Abbildung 5: Emotionskarten [eigene Aufnahme]

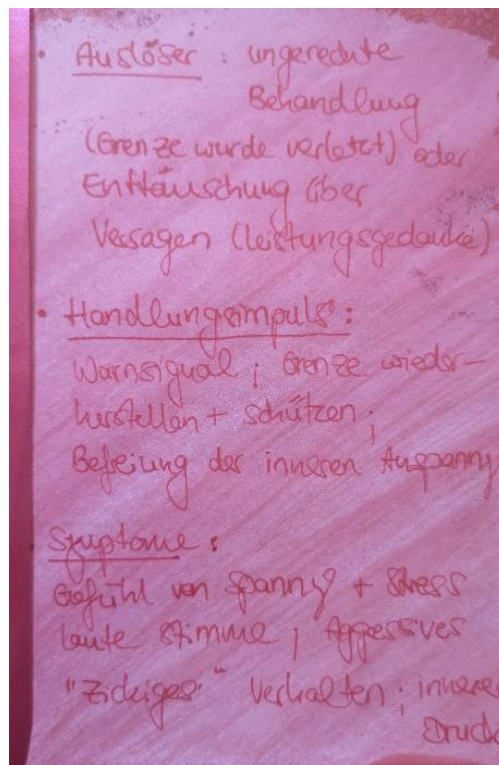


Abbildung 6: Emotionskarte Wut [eigene Aufnahme]

Kapitel 4: Meine Rolle als Coach

Im Rahmen der Mutter-Kind-Kur wurde im Kontext der Kunsttherapie eine Übung durchgeführt. Die Therapeutin las den Teilnehmerinnen eine Geschichte vor, die anschließend mit Pastellkreiden illustriert wurden. Die Abbildung 7 ist aus dieser Übung hervorgegangen.



Abbildung 7: Meine Reise [eigene Aufnahme]

Die Abbildung veranschaulicht die Metamorphose, die der braune Stein durchlief, als er seine Reise auf einem Berg begann. Zwei blaue Stürme fegten den Stein nach unten und es brachen sogar Teile vom Stein dabei ab. Die beiden blauen Stürme symbolisieren zwei Krankheitsphasen.

Die zweite Krankheitsphase hat zu einer Destruktion meiner Psyche geführt, wobei ein Teil meiner Persönlichkeit verloren ging, vermutlich ein Teil meiner Fähigkeit, Leichtigkeit und Freude im Leben zu empfinden. Schlussendlich fand sich der Stein am Fuße des Berges wieder. Dies markiert den Tiefpunkt meiner bisherigen erlebten Krankheit.

Der Stein liegt nun am Rande zwischen Berg und grüner Wiese, aber die Sonne scheint. Auf der Wiese wachsen bunte Blumen, die der braune Stein sehen kann. Die grüne Farbe der Wiese kann als Symbol für göttlichen Willen oder den Sinn des Lebens interpretiert werden. Die Blumen stehen für die Früchte, die aus den beiden Stürmen entstanden sind und jetzt den Sinn meines Lebens prägen.

Während des Malprozesses wurden zahlreiche Emotionen hervorgerufen, was zu einem prägnanten Erkenntnisgewinn führte. Die beiden Krankheiten, die ich erlebt habe, gehören zu meiner Identität. Sie haben dazu geführt, dass ich mich im Bereich Seelsorge und Coaching engagieren möchte.

Die Früchte, die aus dieser Entscheidung hervorgehen können, sind für andere Menschen und für mich selbst von Nutzen, wenngleich sie zum Zeitpunkt der Erkenntnis noch nicht genau definiert werden konnten.

Inzwischen ist es mir möglich, die Früchte dieses Prozesses zu spüren und zu ergreifen. Meine Tätigkeiten als Seelsorgerin und Coach haben mir einen möglichen Sinn meines Lebens aufgezeigt: durch meine Fähigkeiten und Gaben anderen Menschen zu helfen, ihren Weg zu gehen. Ich möchte als Coach Frauen in Führungs- und Verantwortungspositionen ermutigen und Menschen, die Leid erfahren haben, eine Begleitung anbieten. Im Coaching möchte ich helfen aufzuzeigen, dass es eine grüne Wiese am Rande eines Tales gibt, auf der Blumen aus dem Leid erblühen können.

Die Förderung der psychischen Gesundheit sowie die Bewusstmachung dieser Blumen in der persönlichen Vita des Coachee stellen dabei zentrale Ziele dar. Dabei ist zu berücksichtigen, dass nicht alle Blumen gleichermaßen entwickelt sind, wie in Abbildung 8 dargestellt. Manche Blüten sind noch geschlossen und können während oder nach dem Coachingprozess erblühen. Diese Reise mit meinen Coachees anzutreten und sie ein Stück auf diesem Weg zu begleiten, erfüllt mich mit großer Dankbarkeit und Freude.



Abbildung 8: Meine "Früchte" [eigene Aufnahme]⁴

⁴ Anmerkung der Autorin: in diesem Bild wurden unbewusst die gleichen Farben verwendet wie in Abbildung 7: blau für die Stürme, grün für den Sinn des Lebens und die pinken Blumen für die Früchte, die aus dem Leid entstanden sind oder noch wachsen können.

Kapitel 5: Umsetzung als Coach

Theorie

Manfred Prior berichtet im Rahmen seines Seminars „Punkt, Punkt, Komma, Strich – fertig ist die Lösungssicht“ **[Prior, Manfred]** von seiner Erfahrung mit der Visualisierung mit farbigen Stiften auf Papier. Er beschreibt die Grenzen der verbalen Kommunikation in drei zentralen Aspekten.

Der Coachee beschreibt in der Regel sein Problem mit Worten, die allerdings missverständlich oder mehrdeutig sein können. Wenn der Coach sagt, „ich habe Sie verstanden“, dann glaubt der Coachee dies, kann es aber nicht sofort überprüfen. Das Problemverständnis des Coaches und das Problemverständnis des Coachees kann unterschiedlich sein, ohne dass es offenbart wird. Dann arbeitet der Coach ggf. in eine falsche Richtung, da die Ausgangslage nicht korrigiert wurde.

Des Weiteren schildert der Coachee oft komplexe und detaillierte Zusammenhänge, die in einer Flut von Informationen mit Sprache kommuniziert werden. Hier sind manchmal die Grenzen des Coaches erreicht, wenn man die Fülle der Informationen aufnehmen und nachvollziehen möchte. Zusätzlich kann es den Coach stressen, alle Informationen behalten zu müssen, da diese ja auch ggf. für den weiteren Prozess wichtig sein könnten.

Zum dritten kann die verbale Rückmeldung des Coaches, dass er das Problem des Coachees verstanden hat, dazu führen, dass der Coachee das Problem erneut mit anderen Worten noch einmal wiederholt. Das heißt, die Aussage des Coaches, dass er den Coachee wirklich verstanden hat, kommt nicht an oder bleibt nicht hängen. Die Worte verklingen und Menschen sind begrenzt darin, sich Worte zu merken.

Als mögliche Lösung präsentiert Manfred Prior seine Technik des grafisch unterstützenden, visualisierenden Verstehens mit Hilfe von Skizzen, insbesondere zu Beginn eines Beratungsprozesses.

Eigene Umsetzung

Die Anwendung kreativer Methoden erlaubt es mir, mich als Coach zurückzunehmen, wodurch ich die Besonderheiten des Coachees neugierig entdecken kann. Durch den Einsatz kreativer Methoden wird es möglich, dass im Coachee Neues entsteht, das durch verbale Methoden nicht erfassbar wäre. Die Denkweise der Coachees unterscheidet sich in der Regel von der eigenen, was die Anwendung kreativer Methoden in diesem Kontext begünstigt.

Durch Malen und Zeichnen kann das Unbewusste zum Ausdruck gebracht werden. Zudem tragen kreative Methoden zur Entschleunigung des Coaching-Prozesses bei, was mir persönlich besonders hilft, da ich selbst als Coach die Tendenz habe, sehr schnell zu denken und folglich zu sprechen.

Coachees benötigen den Coach als Strukturgeber, Spiegel und Gegenüber, wobei der Begriff "Gegenüber" auch im Sinne von "sicherheitsgebende Person" zu verstehen ist.

Der Coachee verfügt jedoch über ein fundamentales Verständnis seiner selbst, und meine Aufgabe ist es, ihn bei der Bewusstwerdung seiner Kompetenzen zu begleiten und zu unterstützen.

Beim Lerncoaching habe ich selbst erlebt, wie Bilder (Visualisierungen) helfen, den Zugang zu Gedanken und Gefühle freizumachen, die sich hinter einer vermeintlichen sachlichen Logik verbergen. Denn laut **[Rulf, Dana]** *sprechen uns Bilder auf emotionaler Ebene an. Bilder wecken Emotionen in uns, weil sie direkt unser limbisches System ansprechen. Das limbische System spielt eine zentrale Rolle bei der Entstehung, Verarbeitung und Regulierung von Emotionen. Es ist ein komplexes Netzwerk aus Gehirnbereichen, die eng miteinander verbunden sind. Das Zusammenspiel der Bereiche ermöglicht es uns, auf die vielen Eindrücke und Impulse, die auf uns hereinprasseln, auch angemessen zu reagieren. Dabei sind viele dieser Impulse visueller Natur, das heißt, es sind Bilder. Und jetzt wird auch klar, wieso uns Bilder so direkt Gefühle vermitteln.*

Dazu möchte ich ein Beispiel aus meinem Lerncoaching als Fallbeispiel vorstellen – die ist aus Datenschutzgründen in der gekürzten Version der Abschlussarbeit nicht enthalten.

Kapitel 6: Erkenntnisse und Fazit

Zusammenfassung

Das Vorwort von **[Baer, Udo]** empfiehlt, als Coach/Therapeut offen zu sein „für das [...], was in den KlientInnen Gestalt und Ausdruck finden will, [und ...] nicht danach [zu] fragen, ob gerade Musiktherapie oder Gestaltungstherapie dran ist, sondern [...] mit KlientInnen gemeinsam nach dem angemessenen Weg [zu] suchen, der Seele auf der Suche nach Lust auf Leben einen (Aus)weg zu zeigen.“

[Raven & Steinhübel] benennen als einer der größten Wirkfaktoren im Coaching die Beziehung zwischen Coach und Klient/Coachee. Hierbei ist es besonders wichtig, dass es dem Coach gelingt, einen vertrauenswürdigen und schamfreien Raum zu schaffen, in dem alles angesprochen werden kann und darf. Schamfrei Dinge zu „nennen“, kann über kreative Methoden leichter fallen, als sie verbal zu äußern.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Qualität der Beziehung zwischen Coach und Coachee maßgeblich ist für den Erfolg der Beratung. Die Qualität der Beziehung kann durch meine analytische und strukturierte Herangehensweise positiv beeinflusst werden. Dies führt wiederum zu einer Vertrauensbasis, die essenziell für den schamfreien Raum ist und die Grundlage bildet, um dann kreative Methoden einzusetzen. Mit meiner kreativen Art verfolge ich daher das Ziel, dem Coachee dabei zu helfen, Zugang zu seiner/ihrer Seele zu finden und die noch nicht aufgeblühten Blumen in ihrem Leben zu entdecken. Dabei unterstützt das Malen und Zeichnen beide Aspekte – es gibt Struktur und erlaubt der Seele, Ausdruck zu finden.

Der folgende Slogan beschreibt daher treffend meine Arbeitsweise als Coach:



Abbildung 9: Farbe und Struktur #10 [Iris Herzog]⁵

Die Idee zu diesem Slogan kam mir durch ein Feedback eines meiner kürzlich durchgeführten Coachings. Der Coachee sagte: „Ich finde es erstaunlich, wie gut Du das kannst – so Ordnung schaffen... und dann entsteht dabei noch ein Kunstwerk“. Ich fand das eine wunderbare Beschreibung meiner Arbeitsweise, die ich für mich in dem Slogan „Farbe und Struktur“ zusammenfasste. Ich freue mich darauf, auf Grundlage dieses Slogans weiterzudenken und mein Alleinstellungsmerkmal als Coach weiter zu entdecken.

⁵ Quelle: <https://www.fotocommunity.de/photo/farbe-struktur-10-iris-herzog/37185198>

Abkürzungen

ChatGPT	Chatbot Generative Pre-trained Transformer,
EN	Europäische Norm
DKE	Deutsche Kommission Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik
DGfC	Deutsche Gesellschaft für Coaching
ICD	International Classification of Diseases
KAWA	Kreative Analografie Wort-Assoziationen
RAMS	Reliability, Availability, Maintainability, Safety
SLB	Sonja-Lara Bepperling
ZRM	Züricher Ressourcen Modell

Glossar

Coaching. Systemisches Coaching ist eine professionelle Beratungsform, die darauf abzielt, Einzelpersonen, Teams und Organisationen bei der Lösung komplexer Herausforderungen und der Erreichung ihrer Ziele zu unterstützen. Diese Methode ist tief in den Prinzipien der Systemtheorie verwurzelt und betrachtet den Klienten stets im Kontext seiner sozialen und organisatorischen Systeme.

Coach. Der Coach als Rolle ist jemand, der anhand von wissenschaftlich begründeten Methoden einen Klienten berät und betreut, um dessen berufliches Potenzial zu fördern und weiterzuentwickeln.

Coaching-Gruppe. Kollegiale, regionale Gruppe von Auszubildenden zur Kompetenzerfaltung und Üben von erlernten Methoden.

EN-50126-1. Europäische Norm für die Zuverlässigkeit und Sicherheit von Bahnanwendungen. Diese Norm ist Teil meiner beruflichen Tätigkeit als Ingenieurin.

ICD-11. Die 11. Version der internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme. Die ICD ist ein weltweit anerkannter Katalog der Weltgesundheitsorganisation (WHO), der zur Beschreibung und Unterscheidung von Erkrankungen dient.

Klient / Coachee. Zielgruppen von Coaching sind Einzelpersonen in verantwortungsvollen Positionen, Teams in anspruchsvollen Aufgaben oder auch Paare. Coaching ist in der Regel nur in einer freiwilligen Arbeitsbeziehung möglich, in dem es um vom Klienten selbst gewollte und gewählte Entwicklungen und Ziele geht. Klient und Coachee werden als synonyme Begriffe verwendet.

Lehrcoach. Ein Lehrcoach ist ein erfahrener Coach, der andere Coaches in Ausbildung durch Anleitung, Supervision und Mentoring unterstützt und ihnen hilft, ihre Coaching-Kompetenzen zu entwickeln und zu verfeinern.

Lerncoaching. Durch den Auszubildenden selbstständig durchgeführte Coaching-Einheiten mit schriftlichem Nachweis über Selbst- und Prozessreflektion.

Quellen und Referenzen

[ChatGPT]. Abruf zum Thema Kunsttherapie und Mal- und Zeichentherapie.
<https://chatgpt.com/> Aufruf am 24.05.2024.

[Prior, Manfred]. *Punkt, Punkt, Komma, Strich – fertig ist die Lösungssicht: grafisch unterstütztes, visualisierendes Verstehen.* www.therapie-film.de, 2020.

[UKGM]. Weiterbildung „Systemisches Coaching“ – Qualifizierung zum Coach DGfC, Seminarunterlagen. Bildungszentrum Universitätsklinikum Gießen und Marburg – Standort Gießen, 2024.

[EN 50126-1] *Bahnanwendungen - Spezifikation und Nachweis der Zuverlässigkeit, Verfügbarkeit, Instandhaltbarkeit, Sicherheit (RAMS) - Teil 1: Grundlegende Anforderungen und genereller Prozess.* DKE, 2017.

[Baer, Udo]. *Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder; Kunst- und gestaltungstherapeutische Methoden und Modelle.* Semnos, 2016.

[Docter, Pete]. *Alles steht Kopf, Original: Inside out.* Computeranimationsfilm von Pixar, 2015.

[Rauen & Steinhübel]. *Business-Coaching and more.* Podcast, <https://www.rauen.de/coaching/podcast.html>, 2021.

[Rulf, Dana]. *Deshalb liebt unser Gehirn Bilder.* <https://speakture.ch/blog/deshalb-liebt-unser-gehirn-bilder/>, Aufruf am 27.07.2024.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: „zwei Herzen“ [eigenes Bild]	2
Abbildung 2: Systemdefinition nach [EN 50126-1]	5
Abbildung 3: Kladden mit gesammelten Gedanken [eigene Aufnahme].	6
Abbildung 4: Schneeflocke [eigenes Bild].....	7
Abbildung 5: Emotionskarten [eigene Aufnahme]	8
Abbildung 6: Emotionskarte Wut [eigene Aufnahme]	8
Abbildung 7: Meine Reise [eigene Aufnahme].....	9
Abbildung 8: Meine “Früchte” [eigene Aufnahme]	10
Abbildung 9: Farbe und Struktur #10 [Iris Herzog]	13

