



KOMPASS DURCH DEN COACHING- DSCHUNGEL

Wie finde ich den zu mir passenden Ansatz?

VON CHRISTA NEUHAUS

In den letzten Jahren hat sich der Coaching-Markt in Deutschland rasant entwickelt. Schätzungen zufolge existierten im Jahr 2021 etwa 30.000 bis 45.000 Coaches im Land, von denen laut Deutschem Coaching Verband (DCV) ca. 14.000 zertifiziert sind.¹

Gerade wenn im Außen Unsicherheit herrscht, zum Beispiel durch näher rückende Kriege, politische Wirren und ein steigendes Preisniveau, rücken der Wunsch und die Notwendigkeit von „Sicherheit im Inneren“ in den Mittelpunkt des Lebens. Alte Unsicherheitsmuster können aufbrechen und zu starken psychischen Belastungen von Einzelnen führen, die sich nicht nur im privaten Bereich, sondern auch in der beruflichen Leistungsfähigkeit niederschlagen. Ein Teufelskreis kommt in Gang, der von belasteten Beziehungen über Stress im Job zurück zu sozialen Schwierigkeiten führen kann. Nicht selten mündet dies in depressive Zustände und die Gefahr von „Selbstmedikation“ in Form von Suchtmittelgebrauch nimmt zu. Falls die betroffene Person im Netz nach Hilfsangeboten sucht, wird sie schnell fündig. Der Anruf bei niedergelassenen Psycholog:innen führt jedoch oft zu weiterer Frustration, denn die Wartezeiten auf einen freien Therapieplatz sind lang geworden. Laut einer Auswertung der Bundespsychotherapeutenkammer von über 300.000 Patient:innendaten warten fast die Hälfte der Hilfesuchenden mehr als drei bis neun Monate auf einen Therapieplatz und die Zahl der Suchenden steigt

schneller als die Zahl der verfügbaren Plätze.²

Nun benötigt nicht jeder und jede eine Psychotherapie, die doch darauf abzielt, psychische Erkrankungen zu diagnostizieren und zu heilen oder mindestens zu lindern. Oftmals wird nach einem Coaching- oder Beratungsangebot gesucht und dieses Angebot ist nahezu unüberschaubar geworden. Die hilfesuchende Person kann nicht auf einfache Weise zwischen fundierten Methoden und eher utopischen Versprechen unterscheiden. Eine Klientin berichtete vor einigen Wochen Folgendes: Nach einigen „beruflichen Tiefschlägen“ und „persönlichem Struggle“ hat sie zunächst versucht, ihre immer schlechter werdende Stimmung, die Gereiztheit und das Überforderungsgefühl für sich zu klären. Sie fand einige gute Hinweise bei der Recherche im Internet und stieß in den sozialen Medien auf einen „Traumatest“. Hier konnte man durch Beantwortung einiger Fragen und Hinterlassen der E-Mail-Adresse und/oder Telefonnummer zu der Auswertung des Tests gelangen. Einige Tage später rief eine sehr freundliche Dame an und vereinbarte mit ihr ein erstes und kostenfreies Kennenlerngespräch via Zoom. Die Zoomteilnehmerin war jedoch nicht die Beraterin selbst, sondern die Telefonistin, die sich selbst als diese zu erkennen gab. In dem Gespräch erkundigte sich die Klientin, nach einigem inhaltlichen Austausch über Symptome und Probleme, nach den anfallenden Kosten im Falle der Inanspruchnahme der Beratungssitzungen. Es wurden Preise ab

2.000 Euro für das „Programm“ genannt. Die Interessentin erklärte daraufhin, sie würde gern zunächst einmal die Beraterin selbst kennen lernen und dann entscheiden, ob die Zusammenarbeit infrage käme. So wurde ein nächster kostenfreier Zoomtermin vereinbart, der von der Beraterin selbst geführt werden sollte. Kurze Zeit später erhielt die Klientin eine Mail, in der erklärt wurde, dass dieser nächste Videocall doch nicht kostenfrei sei. Daraufhin lehnte die Interessentin einen weiteren Termin ab.

An dieser Stelle kann nicht beurteilt werden, ob das Angebot, das meiner Klientin gemacht wurde, seriös und nach evidenzbasierten Methoden durchgeführt worden wäre. Es mag sein, dass dem so ist und der Klientin hätte gut geholfen werden können. Jedoch ist die Verkaufsstrategie zumindest fragwürdig. Dieses Beispiel stellt nun zunächst einmal die Methode zur Klient:innen-Gewinnung in den Fokus und schon hier kann man raten, nicht vorschnell „Ja“ zu sagen, sondern auf die eigenen Grenzen, auch monetärer Art, zu achten.

Und dann geht es ja auch noch um die Techniken, Methoden, Ansätze, die innerhalb der Coachingsitzungen angewendet werden. Es gibt zahlreiche Angebote, die mit schneller Hilfe und Verfahren, die für alle Klient:innen gleich sind, werben. Dabei wird anscheinend oft davon ausgegangen, dass bestimmte Ereignisse, zum Beispiel in der Kindheit, immer wieder zu den gleichen Problemen im Erwachsenenalter führen. Das ist jedoch zu kurz gedacht. Die Entwicklung als problematisch

1 <https://coachingverband.org/zertifizierung>, abgerufen am 03.06.2025

2 <https://www.bptk.de/pressemitteilungen/bptk-auswertung-monatelange-wartezeiten-bei-psychotherapeutinnen>, abgerufen am 14.06.2025

Coaches sind keine Masseur:innen, bei denen man sich auf die Liege legt und sie sorgen dafür, dass die Beschwerden verschwinden.

empfundener Verhaltensweisen und emotionaler Zustände verläuft nicht linear im Sinne von „wenn A passiert, folgt daraus auf jeden Fall B“. Ob ein Mensch ein Ereignis beispielsweise als traumatisch empfindet, hängt weniger von dem Ereignis selbst als von der Reaktion des Betroffenen darauf ab. Viktor Frankl, Begründer der Logotherapie, benennt dies so: „Der Mensch ist nicht Opfer seiner Umstände, sondern der Sinn, den er diesen Umständen gibt, entscheidet über seine geistige Gesundheit.“³

Damit ist nicht gemeint, dass man sich jedes Ereignis in irgendeiner Form schönreden und somit als sinnhaft betrachten kann und soll. Diese zentrale theoretische Annahme Frankls deutet jedoch darauf hin, dass es unterschiedliche Faktoren in Menschen gibt, die dazu führen, dass sie an einschneidenden Erlebnissen erkranken oder eben nicht. Diese Faktoren sind ebenfalls nicht nach dem linearen Schema zu betrachten, sondern individuell mit den Klient:innen zu erforschen oder es sind weitere schutzgebende Faktoren gemeinsam zu etablieren. Es ist demnach immer dann Vorsicht geboten, wenn Anbieter:innen von Coaching und Beratung *eine* Methode für *alles* als heilsbringend propagieren.

Woran kann sich nun der Laie und Hilfesuchende orientieren?

Methodenübergreifende Wirkfaktoren wurden von Klaus Grawe, dem Psycho-

therapeuten und Hochschulprofessor, der den Schwerpunkt seiner Tätigkeit auf die Erforschung der Wirksamkeit therapeutischer Ansätze gelegt hatte, beschrieben.⁴ Danach lässt sich der Erfolg eines Prozesses an dem zentralen Aspekt des Vertrauens festmachen: Vertrauen in die Behandler:innen, Vertrauen in die angewandte Methode und Vertrauen der Klient:innen in sich selbst. Vertrauen lässt sich nur im Kontakt erreichen. Wenn zwei Menschen in einem Coaching oder Therapiesetting miteinander Ziele erreichen wollen, müssen sie zueinander passen, es muss eine Verbindung zwischen ihnen entstehen können. Klient:innen müssen die Möglichkeit bekommen, ein Gespür für die angewandten Methoden zu erlangen, wodurch das Vertrauen in den Behandlungsweg und die Coaches entstehen kann.

Es ist daher jedem und jeder Hilfesuchenden zu empfehlen, auf das eigene Gefühl im ersten Kontakt mit Berater:innen zu achten. Dami Charf, Trauma-Expertin mit langjähriger Erfahrung, beschreibt in einem ihrer Bücher, dass der Erfolg therapeutischer Intervention von einem Zusammenspiel der Faktoren „Können, Beziehungsfähigkeit und fundierter Ausbildung“ in einer zu den Klient:innen passenden Methode abhängt.⁵ Scheinen mir als hilfesuchende Person die angebotenen Methoden zu meinem Anliegen zu passen und bin ich bereit, Zeit und Geld zu investieren, um in dieser Begleitung an meinen Zielen zu arbeiten?

Und, zu guter Letzt: Coaching und Therapie sind keine Einbahnstraßen. Coaches und Therapeut:innen sind keine Masseur:innen, bei denen man sich auf die Liege legt und sie sorgen dafür, dass die Beschwerden verschwinden. Es geht hier um einen Prozess auf der vielbeschworenen Augenhöhe, die nicht nur von Behandelnden ausgehen kann, sondern auf die sich auch die Behandelten begeben sollten. Unabhängig von der gewählten Methode sollte also darauf geachtet werden, ob eine positive Resonanz entsteht und ob ich mich als hilfesuchende Person in den Prozess mit diesem Menschen einbringen kann, ehrlich über meine Probleme berichten und mitarbeiten möchte, um Verhaltensweisen sowie Denkmuster zu überprüfen und zu verändern. ■



© privat

Christa Neuhaus

Bachelor of Arts Soziale Arbeit, systemische Familientherapeutin, HP für Psychotherapie, NLP-Lehrtrainerin und Supervisorin.

Im Münsterland tätig als systemische Supervisorin und Organisationsberaterin spezialisiert auf die Berufsbereiche Gesundheit, Betreuung und Eingliederungshilfe sowie Träger und Institutionen der Kinder- und Jugendhilfe.

www.christa-neuhaus.com

3 Frankl, V. E. (1946/1990): ... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

4 Grawe, K. (1994): Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.

5 Charf, Dami (2018): Auch alte Wunden können heilen: Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können. München: Kösel-Verlag.