

Coaching vs. Therapie



Wann kann ich ein Coaching wahrnehmen, wann Therapie?

Wenn du konkrete **Ziele erreichen willst, persönlich wachsen möchtest oder vor Herausforderungen stehst**, die du alleine nicht bewältigen kannst, kann Coaching das Richtige sein. Ein Coach begleitet dich dabei, Lösungen zu finden und dein volles Potenzial zu entfalten. Ein Coach therapiert oder heilt aber nicht. Coaching bietet keine professionelle medizinische Beratung, Diagnose, Therapie oder Behandlung. Es werden keine Diagnosen gestellt und auch keine Krankheiten (z. B. Depression, Angststörung, schwere Traumata, Sucht- oder Essstörung) behandelt.

In einer Therapie kannst du Unterstützung finden, wenn du mit **tiefgreifenden emotionalen Problemen, Anstörungen oder Traumata** kämpfst, die deine **Lebensqualität sehr stark einschränken**.

Ein Coach kann dich aber auch **zusätzlich** zu einer Therapie begleiten. Kläre in diesem Fall mit deinem Therapeuten*deiner Therapeutin ab, ob ein zusätzliches Coaching in deiner aktuellen Therapiephase sinnvoll ist und lass dir das schriftlich bestätigen.

Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist laut der Weltgesundheitsorganisation (ICD-11) **„ein extrem bedrohliches oder schreckliches Ereignis oder eine Reihe von Ereignissen“**. Zu diesem Zeitpunkt sind unsere emotionale Kapazität und Bewältigungsstrategien vollkommen überlastet und wir werden von Hilflosigkeit und enormer Angst überwältigt.

ACHTUNG: Nicht jedes belastende Ereignis ist gleich ein Trauma! Jeder Mensch hat prinzipiell Strategien und Ressourcen in sich, um schwierige Situationen bewältigen zu können. Jedoch sind diese vor allem als Kind noch nicht ausgereift und unsere emotionale Kapazität ist viel geringer, wodurch es schneller zu einer Überforderung des Nervensystems kommen kann.

MERKE: Wenn du traumatisiert bist, wirkt sich ein negatives Ereignis **dauerhaft und noch lange nach dem Geschehnis** auf dein Verhalten und deine Emotionen aus. **Traumatische Erlebnisse** können zu **langfristigen psychischen Belastungen** führen, während **belastende Ereignisse** zwar stark sein können, aber in der Regel nicht zu den gleichen langfristigen Auswirkungen führen.

Woran erkenne ich ein Trauma bei mir selbst?

Wenn du mit bestimmten Triggern/Auslösern konforntiert wirst, kann es sein, dass dabei eine alte Wunde berührt wird. Trigger können in uns eine überproportional starke emotionale Reaktion auf ein Ereignis in der Gegenwart auslösen, die nicht in Relation zu dem gegenwärtigen Ereignis steht, sondern eine alte Wunde (=Trauma) berührt. Trigger-Reaktionen sind von Person zu Person unterschiedlich und situationsabhängig. Das können z.B. Angstzustände, Flashbacks, Fight-Flight-Freeze-Verhalten, Selbstsabotage, Zwänge, Sucht, aggressives Verhalten, starke emotionale Reaktionen etc. sein.

Welches Trauma für Coaching, welches für Therapie?

Im Coaching ist ein "Trauma" eine **Wunde, die durch belastende Ereignisse in der Vorgeschichte entstanden** ist. Diese belastenden Ereignisse können zwar Auswirkungen auf das aktuelle Leben haben, dennoch sind über ausreichend Ressourcen und Bewältigungsstrategien in dir vorhanden, um **deinen Alltag gut zu meistern**. Diese belastenden Ereignisse können z.B. Scheidung der Eltern, Mobbing etc. sein.

Solltest du aber **langfristige psychische Symptome aufzeigen**, die deine **alltägliche Funktionsfähigkeit beeinträchtigen**, solltest du hier auf jeden Fall einen Therapeuten*eine Therapeutin aufsuchen. Traumatische Erlebnisse sind z.B. Missbrauch, Gewalterfahrungen etc. - hierfür ist Coaching nicht geeignet.

Häufige Coping-Mechanismen als Folge von belastenden Erlebnissen:

- Vermeidung von Situationen
- Sucht
- Gefühlstaubheit
- Perfektionismus
- Übermäßige Ablenkung mit Essen, Sport, Arbeit, Sex, Netflix, Feiern etc.
- Aggressives Verhalten
- Lügen
- Zwanghaftes Verhalten
- Selbstsabotage
- Überanpassung und People Pleasing
- Bindungsangst
- Starkes Festklammern
- Kontrollzwang

Hilfreiche Adressen, an die du dich wenden kannst:

- **Telefonseelsorge:** 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenfrei und anonym),
www.telefonseelsorge.de
- **Nummer gegen Kummer - Elterntelefon:** 0800 111 0 550 (kostenfrei und anonym),
www.nummergegenkummer.de
- **Nummer gegen Kummer - Kinder und Jugendtelefon:** 116 111 (kostenfrei und anonym),
www.nummergegenkummer.de
- **Krisentelefone Anlaufstelle:** Liste mit Krisentelefone zu bestimmten Notfällen
www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/krisentelefone-anlaufstellen
- **Krisendienste nach Bundesländern:** www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen
- **Sozialpsychiatrischen Dienste nach Bundesländer:** www.sozialpsychiatrische-dienste.de
- **Traumaambulanz:** www.projekt-hilft.de
- **Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGPs):** www.dgps.de
- **Deutsche Gesellschaft für Coaching e.V. (DGfC):** www.coaching-dgfc.de

Quelle: Laura Malina Seiler, Laura Seiler Life Coaching GmbH



@sarahblossomcoaching



info@sarahblossomcoaching.de



www.sarahblossomcoaching.de

