

Coaching vs. Therapie



Wann kann ich grundsätzlich 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.

Welches Trauma für Coaching, welches für Therapie?

Das Wort Trauma kommt aus dem griechischen und bedeutet Wunde. Grundsätzlich geht es erstmal um Erlebnisse, die eine Verletzung hinterlassen haben.

Wichtig: Im Coaching und der psychosozialen Beratung wird ein Trauma NICHT mit der Definition aus der Psychologie gleichgesetzt. Wir verstehen unter Trauma eine Wunde, die durch belastende Erlebnisse in der Vergangenheit entstanden ist, zum Beispiel Scheidung der Eltern, Konflikte, Mobbing etc. Diese belastenden Erlebnisse können Auswirkungen auf das aktuelle Leben haben, aber es sind noch ausreichend Ressourcen und Bewältigungsstrategien vorhanden, um den Alltag gut zu meistern.

In den Bereich der Therapie fallen alle Traumata im klassischen Sinne, wie z.B. Missbrauch, Kriegserlebnisse, Gewalterfahrungen etc. Wenn traumatische Erlebnisse zu psychischen Symptomen führen und die alltäglichen Funktionsfähigkeiten beeinträchtigen, sollte auf jeden Fall therapeutische Hilfe aufgesucht werden. In der Psychotherapie geht es um die Behandlung von traumatischen Erlebnissen und vor allen den damit einhergehenden psychischen Erscheinungen (z.B. Flashbacks, depressive Symptomatiken, Angststörungen etc.).

Als Coach darf ich weder psychische Krankheiten oder Symptome behandeln, noch diagnostizieren und bleibe bei meiner Arbeit auch klar in meinem Kompetenzbereich.

Als ausgebildete Systemische Traumaberaterin kann ich belastende von traumatischen Erlebnissen klar differenzieren und helfe dir ggf. auch gerne dabei.

Nochmal zur Klarstellung: Der Unterschied zwischen belastenden (Bereich Coaching/psychosoziale Beratung) und traumatischen Erlebnissen (Bereich Therapie) ist, dass belastende Ereignisse sich zwar auf das Leben auswirken, jedoch gleichzeitig noch ausreichend Ressourcen vorhanden sind, um den Alltag trotz dieser Belastung zu bewältigen.

Hilfreiche Adressen für den Notfall:

- **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

Kontakt:



@sarahblossomcoaching



info@sarahblossomcoaching.de



www.sarahblossomcoaching.de


Blossom

SARAH BLOSSOM COACHING