

# **Ausbildung zum Psychologischen Berater**

Isolde Richter Schule  
Dozentin: Savina Tilmann  
Üsenbergerstraße 11-13  
79341 Kenzingen

## **Hausarbeit**

### **Besonderheiten im Kinder- und Jugendcoaching**

eingereicht von:

Katharina Rüd  
Füllgesgärten 52  
61200 Wölfersheim

Datum der Erstellung: 18.12.2020

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	3
2. Der Coachingbegriff .....	3
3. Kinder und Jugendliche als Zielgruppe .....	4
4. Kinder und Jugendliche im Coaching .....	5
a. Ressourcenarbeit – Stärken stärken .....	6
b. Wunderfrage .....	7
c. Imagination/Fantasiereisen .....	7
d. Verbalisieren .....	7
5. Elternarbeit .....	8
6. Schluss .....	9
Quellenverzeichnis .....	10

## 1. Einleitung

*Eine Mutter ruft beim Coach an. Sie brauche Hilfe. Sie wisse nicht weiter. Ihre Tochter müsse unbedingt lernen mit ihren Gefühlen umzugehen. Deshalb möchte Sie, dass ihre Tochter mit dem Coach arbeite.*

Und schon sind wir mittendrin in der ersten Herausforderung des Kinder- und Jugendcoachings. Die Mutter möchte, dass die Tochter lernt mit ihren Gefühlen umzugehen. Genauso gut könnte die Mutter lernen mit den Gefühlen der Tochter umzugehen und selbst ein Coaching in Anspruch nehmen. Das macht sie aber nicht.

Nicht jedes Kind, das ein persönliches oder schulisches Problem hat, braucht eine Therapie, ihm kann jedoch durch gezielte Unterstützung geholfen werden.<sup>1</sup> Und damit ist nicht nur dem Kind geholfen, sondern auch den Eltern bzw. dem Umfeld.

Wie das oben genannte Beispiel zeigt, gibt es bereits vor Beginn eines Coachings mit Kindern und Jugendlichen einen entscheidenden Unterschied zur Arbeit mit Erwachsenen. Nicht der Coachee allein entscheidet über die Teilnahme an einer Beratung, sondern Erziehungsberechtigte sind in die Entscheidung involviert und geben häufig auch gleich das Thema der Beratung vor.

In der folgenden Arbeit sollen markante Unterschiede zwischen der Beratung bzw. dem Coaching von Erwachsenen und Kinder- und Jugendlichen herausgearbeitet werden. Als Leitfaden dient hierzu der Ablauf einer psychologischen Beratung für Erwachsene. Zunächst wird jedoch der Coachingbegriff erörtert und die Zielgruppe genauer betrachtet.

## 2. Der Coachingbegriff

Coaching heißt: einen Klienten auf dem Weg zur Lösung seines Themas zu unterstützen und zwar ohne Ratschläge zu erteilen, ohne zu werten und ohne eine Lösung vorzugeben.<sup>2</sup>

Von den drei bekannten Beratungstypen weiß einzig der informative Beratungstyp was er möchte und was er benötigt, um zu einer passenden Lösung zu kommen. Bei den zwei anderen Typen (situativer bzw. biografieorientierter Beratungstyp) ist das

---

<sup>1</sup> Zaroni, Sarah; [www.jugendcoaching.ch](http://www.jugendcoaching.ch) in: „Kindercoaching stärkt das Selbstvertrauen“ von Manuela von Ah in wireltern.ch

<sup>2</sup> Grolimund, Fabian; Psychologische Beratung und Coaching. Lehr- und Praxisbuch für Einsteiger; S. 9

Thema oft nicht klar formuliert oder überhaupt nicht greifbar. Bei diesen beiden Beratungstypen verläuft das Coaching nach folgendem Muster: 1. Beziehungsaufbau, 2. Zielentwicklung, 3. Problemanalyse, 4. Lösungsentwicklung, 5. Lösungsevaluation und Abschluss.<sup>3</sup>

Im Rahmen dieser Arbeit greifen Erwachsene auf ihren Erfahrungsschatz zurück. Auf dieser Basis wird die vorliegende Situation dann auch bewertet. Wenn nicht die Eltern sondern das Kind der Coachee ist, wird die Situation beim Kennenlernen trotzdem häufig aus Perspektive des Erwachsenen mit dessen Erfahrungsschatz bewertet. Dies muss nicht immer dem wahren Thema des Coachee entsprechen. Häufig kann dieser sein Thema jedoch selbst nicht benennen, da der Erfahrungsschatz noch nicht so groß ist. „Schwierige Situationen, große Herausforderungen können daher leicht überfordern und Angst machen, Fehlverhalten und innere Blockaden hervorrufen, die dann nicht immer gleich offensichtlich sind.“<sup>4</sup>

Da es im Coaching darum geht, eigenständig eine Lösung für sich selbst zu finden, bietet ein Coaching Kindern und Jugendlichen die Chance ihren Erfahrungsschatz zu erweitern, ihre eigenen Themen zu definieren und für sich selbst wirksame Lösungen zu entwickeln. Um dies zu realisieren ist es unbedingt notwendig, gleich zu Beginn der Arbeit das Setting zu klären. Besonders die Frage nach der Anwesenheit der Eltern ist zu besprechen. Im Idealfall sollte das Kind das Coaching ohne Eltern durchführen.<sup>5</sup>

### **3. Kinder und Jugendliche als Zielgruppe**

Wenn wir von Kindern und Jugendlichen im juristischen Sinne sprechen, gehen wir von Kindern bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres aus. Jugendlicher ist demnach, wer das 14. Lebensjahr, jedoch noch nicht das 18. vollendet hat. Nach der medizinischen Definition ist ein Kind ein Mensch, der sich in der Lebensphase der Kindheit befindet, ein Jugendlicher hat das Jugendalter erreicht.<sup>6</sup> Die kognitiven und körperlichen Unterschiede sind zwischen Kindheit und Adoleszenz in vielen

---

<sup>3</sup> Grolimund, Fabian; Psychologische Beratung und Coaching. Lehr- und Praxisbuch für Einsteiger; S. 9

<sup>4</sup> Heinzerling, Verena; <https://www.die-jugendpotenzialcoach.de/kinder-jugend-coaching>

<sup>5</sup> Dies hängt natürlich vom Alter des Kindes ab und kann mit einem Ablösungsprozess einher gehen.

<sup>6</sup>

<https://flexikon.doccheck.com/de/Kind#:~:text=1%20Definition,sie%20das%20Jugendalter%20erreicht%20hat.>

Bereichen sehr groß, so dass darüber diskutiert werden könnte, ob Kinder- und Jugendcoaching zusammen oder getrennt betrachtet werden sollte. Dieser Diskurs ist von der Wissenschaft zu führen.<sup>7</sup> Wichtig für den Coach ist es in jedem Fall, die verschiedenen Entwicklungsstufen von Kindern und Jugendlichen zu kennen, um auch adäquat reagieren und zielgerichtet mit der Zielgruppe arbeiten zu können.<sup>8</sup> Im Folgenden wird sich auf die Arbeit mit Kindern ab dem Vorschulalter (5 Jahre) bis etwa 12/13 Jahre fokussiert.

#### **4. Kinder und Jugendliche im Coaching**

Zunächst stellt sich die Frage, ob ein Coaching von Kindern grundsätzlich machbar ist. Sind sie überhaupt in der Lage lösungsorientiert zu denken und zu arbeiten? Diese Frage wird von Therese Steiner und Insoo Kim Berg auf jeden Fall mit Ja beantwortet: „Kinder denken im Großen und Ganzen ‚in Visionen‘ und interessieren sich dafür, was funktioniert.“<sup>9</sup> Sie interessieren sich also für Lösungen und sind bereit sie zu suchen. Die Neugierde bzw. die Fantasie der Kinder wird dabei idealerweise angeregt. Nach dem Leitprinzip von Maria Montessori „Hilfe zur Selbsthilfe“ geht es beim Kinder- und Jugendcoaching auch darum die Eigenständigkeit des Individuums zu unterstützen und zu stärken.<sup>10</sup> Genau wie in der Arbeit mit Erwachsenen sollten Problemlösungskompetenzen entwickeln und verfügbar gemacht werden. Ebenfalls wie bei der Arbeit mit Erwachsenen müssen diese Kompetenzen selbständig erarbeitet werden, um am Ende auch fruchtbar zu sein.<sup>11</sup>

Um mit Kindern lösungsorientiert zu arbeiten, ist vom Coach viel Methodenkompetenz gefordert, und auch Softskills sind besonders gefragt. Einer der erheblichen Faktoren in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist die Tatsache, dass der Wortschatz, gerade bei Jüngeren, noch nicht so ausgeprägt und dadurch ein sehr viel genaueres Hinhören notwendig ist. Es ist ein großer Methodenkoffer nötig, um Kinder dabei zu unterstützen, sich richtig auszudrücken. Das Malen, Basteln und auch Spielen können hier geeignete Möglichkeiten sein, die Kinder zum Erzählen zu motivieren. Ebenfalls wichtig ist es, den Klienten auch genau zu

---

<sup>7</sup> Berg/Steiner; Handbuch lösungsorientiertes Arbeiten mit Kindern;

<sup>8</sup> Berg/Steiner; Handbuch lösungsorientiertes Arbeiten mit Kindern; S.

<sup>9</sup> Berg/Steiner; Handbuch lösungsorientiertes Arbeiten mit Kindern; S. 37

<sup>10</sup> Thiel, Anne; Kinder coachen – die bessere Pädagogik; S. 21

<sup>11</sup> Grolimund; Psychologische Beratung; S. 351

beobachten. Auch ein Ortswechsel kann geeignet sein, um neue Erkenntnisse zu gewinnen.

Malen, Basteln, Spielen, Ortswechsel und das genaue, aktive Zuhören unterstützen außerdem dabei, ein Vertrauensverhältnis zwischen Kind und Coach zu erzeugen und zu stärken. Kinder und auch Jugendliche wissen häufig überhaupt nicht, was sie in einer Beratung oder bei einem Coaching erwartet. Nicht alle kommen freiwillig, sondern auf Drängen der Eltern, dadurch ist ein gutes Vertrauensverhältnis für eine ziel- und lösungsorientierte Arbeit unbedingt notwendig.

Von den vielen verschiedenen Fragetechniken und Methoden aus der psychologischen Beratung haben vier Themen eine besondere Relevanz in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Der Grund dafür soll im Folgenden kurz aufgezeigt werden.

#### **a. Ressourcenarbeit – Stärken stärken<sup>12</sup>**

„Du bist Schuld an deinem Glück“, ist ein Satz, den Andrea Schmalzl (RelaxKids) in ihren Coachings nutzt, um Kindern und Jugendlichen aufzuzeigen, dass sie selbst Macht haben. Macht über sich selbst, über ihre Gedanken und über ihr Handeln. Um diese Macht jedoch auch nutzen zu können, müssen sich die Kinder und Jugendlichen ihrer Stärken und Möglichkeiten überhaupt erst einmal bewusst sein. Genauso wie bei der Ressourcenarbeit im Erwachsenencoaching, gibt es hier verschiedene Ansätze. Ressourcenarbeit mit Kindern sollte in jedem Fall spielerisch stattfinden. Wie Schätze können die besonderen Fähigkeiten/Ressourcen/Stärken des Kindes gesucht und durch spielen, malen und basteln ins Bewusstsein gerückt werden. Erst wenn sich Kinder einer Fähigkeit bewusst sind, können sie darauf in neuen Situationen zurückgreifen und sie für sich nutzen. Sich dieser Stärken bewusst zu sein ist für die Entwicklung von Problemlösungskompetenz notwendig und ermöglicht „Selbstsicherheit und Vertrauen im Leben!“<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Stärken stärken ist ein Baustein aus der Ausbildung zum Entspannungstrainer bei Relax Kids, der synonym für Ressourcenarbeit genutzt wird. Für Kinder ist die Begrifflichkeit deutlich einfacher zu greifen als Ressourcenarbeit, obwohl sich der gleiche Inhalt dahinter verbirgt.

<sup>13</sup> Thiel, Anja; Kinder coachen: Die bessere Pädagogik; S. 54

## **b. Wunderfrage**

Die Wunderfrage nach Steven de Shazer ist eine Fragetechnik, die bei Kindern auf besonders fruchtbaren Boden fallen kann, weil es ihnen häufig noch leichter fällt, sich auf Gedankenspiele einzulassen und ihre Fantasie zu nutzen. An dieser Stelle kommen der geringere Erfahrungsschatz und eine kindlich neugierige Haltung dem Coachee zugute. Es ist jedoch Aufgabe des Coaches, die Lösungsvorstellung in eine realitätsnahe Richtung zu lenken, ohne in den Prozess aktiv einzugreifen.<sup>14</sup>

## **c. Imagination/Fantasiereisen**

Auch hier wird wieder mit der Fantasie und der Vorstellungskraft von Kindern gearbeitet. Imagination kann helfen, Ziele und Wünsche zu benennen und ins Bewusstsein zu holen. Durch Imagination, die auch mittels Fantasiereisen angeregt werden kann, können alte Denkmuster und –strukturen sichtbar gemacht und erweitert werden. Die Imagination dient demnach der Bewusstseinsweiterung, die bei einer klareren Zieldefinition unterstützt. Wichtig dabei ist, dass die Ziele auch realistisch und erreichbar sind und nicht durch eine gute Vorstellungskraft in unerreichbare Sphären abdriften. Außerdem ist es wichtig, vorhandene Strukturen nicht zu kritisieren oder gar über den Haufen zu werfen, da sie das Gerüst zur Orientierung darstellen und Kindern sowie Jugendlichen Sicherheit geben.<sup>15</sup>

## **d. Verbalisieren**

Kinder können im Gegensatz zu Erwachsenen häufig ihre Gefühle nicht benennen. Ihnen fehlt es oftmals an der nötigen Erfahrung. Daher ist es im Kinder- und Jugendcoaching nicht einfach möglich, die Fragetechnik des Verbalisierens einzusetzen. Stattdessen müssen die Gefühle (Angst, Wut, Freude, Trauer, Ekel) erst einmal erarbeitet und benannt werden. Dazu kommen dann noch die daraus resultierenden Emotionen. Erst wenn dieser Schritt erfolgt ist, kann die Technik des Verbalisierens angewendet und lösungsorientiert eingesetzt werden. Auch wenn es aufwändiger ist, das Verbalisieren im Kinder- und Jugendcoaching einzusetzen, ist es jedoch ein wichtiger Bestandteil. An dieser Stelle sind wieder das Beobachten und das genaue Hinhören von besonderer Bedeutung. Nicht immer ist das genutzte Wort auch gleichbedeutend

---

<sup>14</sup> Tiehl, Anne; Kinder coachen; S. 59

<sup>15</sup> Ebd. S. 60-61

mit der Empfindung. Kinder nutzen beispielsweise die Formulierung „Mir ist langweilig.“ auch wenn sie eigentlich erschöpft oder überfordert sind.<sup>16</sup>

Erst wenn Kinder eine gewisse emotionale Kompetenz besitzen, können sie auch mit Enttäuschungen etc. besser umgehen. Wenn der Misserfolg nicht mehr als Scheitern betrachtet wird, sondern ein Umdenken im Handeln hervorruft, ist ein bewusster Umgang mit Gefühlen und Emotionen erreicht. Misserfolg ist dann keine Schwäche mehr, sondern das Signal für eine Neuorientierung. Ein bewusster Umgang mit Gefühlen stärkt demnach auch die Widerstandskraft, also die Resilienz von Kindern und Jugendlichen.

An dieser Stelle soll noch auf einen entscheidenden Unterschied zwischen einem Coaching von Erwachsenen und einem mit Kindern bzw. Jugendlichen eingegangen werden. Der gefundene Lösungsansatz will von dem Coachee nämlich auch in die Realität übertragen werden. An dieser Stelle wird bei Erwachsenen das Coaching jedoch in der Regel beendet und der Coachee ermutigt, den Rest des Weges mit Hilfe der erarbeiteten Fähigkeiten alleine zu schaffen.<sup>17</sup> Bei Kindern geht es an dieser Stelle jedoch noch einen Schritt weiter. Kinder können den Rest des Weges nicht alleine schaffen. Sie benötigen erwachsene Vorbilder und Menschen, die ihnen konkrete Handlungsempfehlungen geben und mit ihrem Erfahrungsschatz Situationen einordnen und bewerten. An dieser Stelle kommen neben dem Coach die Eltern ins Spiel.

## **5. Elternarbeit**

Um die Lösungen und Haltungen aus dem Coaching auch in den Alltag übertragen zu können, ist es unbedingt notwendig die Eltern/Erziehungsberechtigten bzw. weitere relevante Parteien, wie Schule, Großeltern etc.<sup>18</sup> mit einzubinden. Verhaltensänderungen oder Veränderungen von Denkweisen treten nämlich erst durch Wiederholung ein, daran müssen alle Beteiligten gemeinsam arbeiten. Kinder benötigen ihr enges Umfeld als Spiegel des eigenen Verhaltens. Deshalb hilft es nicht nur an dem Handeln, dem Denken und den Kompetenzen des Coachees zu

---

<sup>16</sup> Aussage der Psychologin Dr. Grau (Institutsambulanz Butzbach der Uniklinik Marburg) Kinder- und Jugendpsychiatrie im persönlichen Gespräch.

<sup>17</sup> Grolimund; Psychologische Beratung; S. 349

<sup>18</sup> Im Weiteren wird von den Eltern gesprochen. Es geht hier nicht zwingend um die leiblichen Eltern, sondern um die Personen, die sich für das Wohlergehen des Kindes/des Jugendlichen verantwortlich fühlen und dazu auch aktiv beitragen können. Je nach Lebenssituation ist hier von Eltern, Großeltern, Pflegeeltern, Geschwistern etc. alles denkbar.

arbeiten, sondern der Coach sollte auch eng mit den Eltern zusammenarbeiten und diese ggf. ebenfalls coachen.

Ein Kind bzw. einen Jugendlichen als Coachee zu haben, bedeutet immer einen Mehraufwand für den Coach, um beispielsweise Elterngespräche zu führen., Wichtig ist es diese Gespräche mit Fokus auf dem Coachee zu führen , damit dieser mit seinem Thema und seiner Lösung im Fokus der Beratung bleibt und nicht die Eltern wieder ihre Deutung ins Zentrum rücken.

## **6. Schluss**

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen stellt an den Coach besondere Herausforderungen. Bei dieser Zielgruppe arbeitet der Coach neben dem Klienten auch mit dessen Eltern bzw. Erziehungsberechtigten und muss entsprechend mehr Zeit für Telefonate, Vor- und Nachbereitung einplanen. Darüber hinaus muss mehr Zeit für reaktives Arbeiten eingeplant werden, da die Zielgruppe nicht unbedingt immer freiwillig zum Termin kommt.

Einer der größten Unterschiede besteht im Erstkontakt des Coachings. Kinder und Jugendliche kommen häufig nicht aus freien Stücken bzw. durch Leidensdruck, sondern auf Wunsch oder Drängen der Eltern. Der Beziehungsaufbau bekommt dadurch einen besonderen Stellenwert. Für die Zielentwicklung, die Problemanalyse und die Lösungsentwicklung bestehen die Unterschiede hauptsächlich im Methodeneinsatz. Da die Erfahrungswelten von Erwachsenen und Kindern deutlich auseinander gehen, muss der Methodenkoffer im Kinder- und Jugendcoaching viel größer sein als bei Erwachsenen. Malen, Basteln und Spielen gehören genauso zum Handwerkszeug eines Kinder- und Jugendcoaches, wie auch die Flexibilität im Ablauf einer Stunde. Jedes Kind muss dort abgeholt werden, wo es gerade steht, mit seinen Kompetenzen, Fähigkeiten und Launen. Genaue Kenntnisse der kindlichen Entwicklung sind daher zwingend notwendig. Bei der Lösungsevaluation spielt dann die Elternarbeit eine wichtige Rolle.

## Quellenverzeichnis

Berg, Insoo Kim/ Steiner, Therese; Handbuch lösungsorientiertes Arbeiten mit Kindern; Herausgeber: Carl Auer, 6. Unveränderte Auflage, (12. Juli 2013).

Graf von Westphalen, Georg;

<https://flexikon.doccheck.com/de/Kind#:~:text=1%20Definition,sie%20das%20Jugendalter%20erreicht%20hat>; Stand: 11. September 2013.

Grolimund, Fabian; Psychologische Beratung und Coaching. Lehr- und Praxisbuch für Einsteiger; Hogrefe AG; 2., unveränd. Edition (12. Juni 2017).

Heinzerling, Verena; <https://www.die-jugendpotenzialcoach.de/kinder-jugend-coaching>; Life & Business-Coaching, Kinder & Jugend-Coaching.

Thiel, Anne; Kinder coachen – die bessere Pädagogik, Professionelle Erziehung und Betreuung; Vandenhoeck + Ruprecht; (18. Juni 2014).

von Ah, Manuela; „Kindercoaching stärkt das Selbstvertrauen“ Interview mit Sarah Zanoni von [jugendcoaching.ch](http://jugendcoaching.ch); in: [www.wireltern.ch](http://www.wireltern.ch) - Monatsgespräch

„Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Hausarbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe.“

Wölfersheim, den 18.12.2020 K.Rüd