



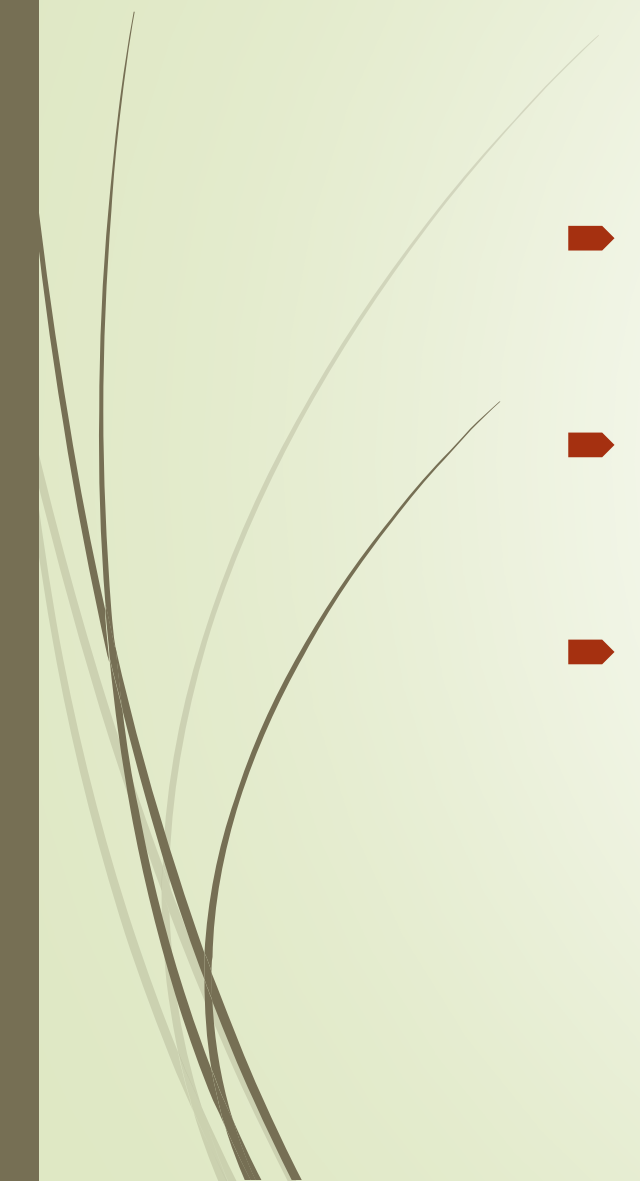
Selbstmitgefühl: Veränderungsprozesse gelassen durchlaufen und anleiten

Counseling Kompakt am 20.05.2026

Beitrag von Martin Suttarp



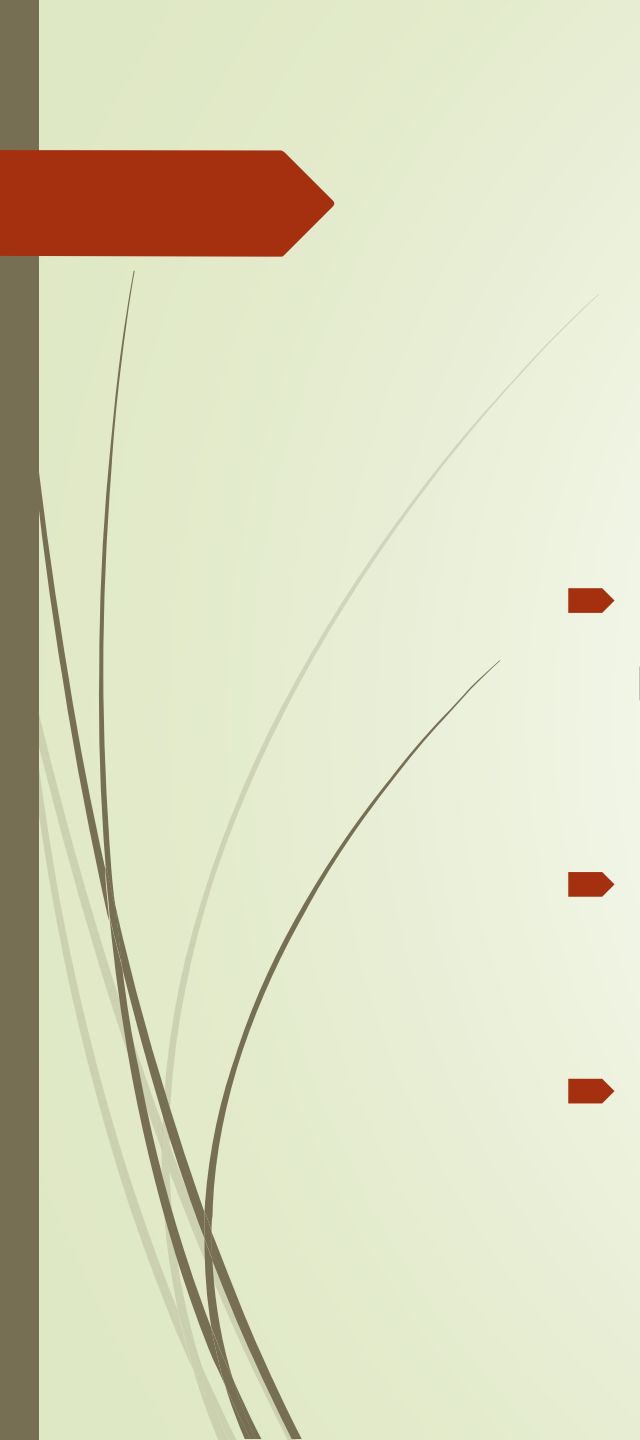
Inhalte meines Beitrags

- I. Bericht und Erkenntnisse aus meiner Masterarbeit
 - II. Selbstmitgefühl für Klient*innen, Erfahrung
 - III. Selbstmitgefühl für Berater*innen, Erfahrung
- 



I. Bericht und Erkenntnisse aus meiner Masterarbeit

- SoSe 2024, Masterarbeit mit dem Titel: „Gelassen und zufrieden zur persönlichen Entwicklung – die Rolle von Selbstmitgefühl bei der Integration von neuformulierten Glaubenssätzen“
- Erarbeitung des Themas und der Forschungsfrage:
 - Methode „Glaubenssatzarbeit“ im Modul Coaching II kennengelernt
 - Zu ähnlicher Zeit das Konzept des Selbstmitgefühls (SMG) kennengelernt
 - Masterarbeit als Gelegenheit zur Vertiefung und Kombination dieser Bereiche

- 
- Problem bei der Glaubenssatzarbeit: Integration eines neuformulierten Glaubenssatzes in den Alltag
 - Häufig auftretende Schwierigkeiten
 - Frage: Kann SMG da evtl. Hilfe leisten?



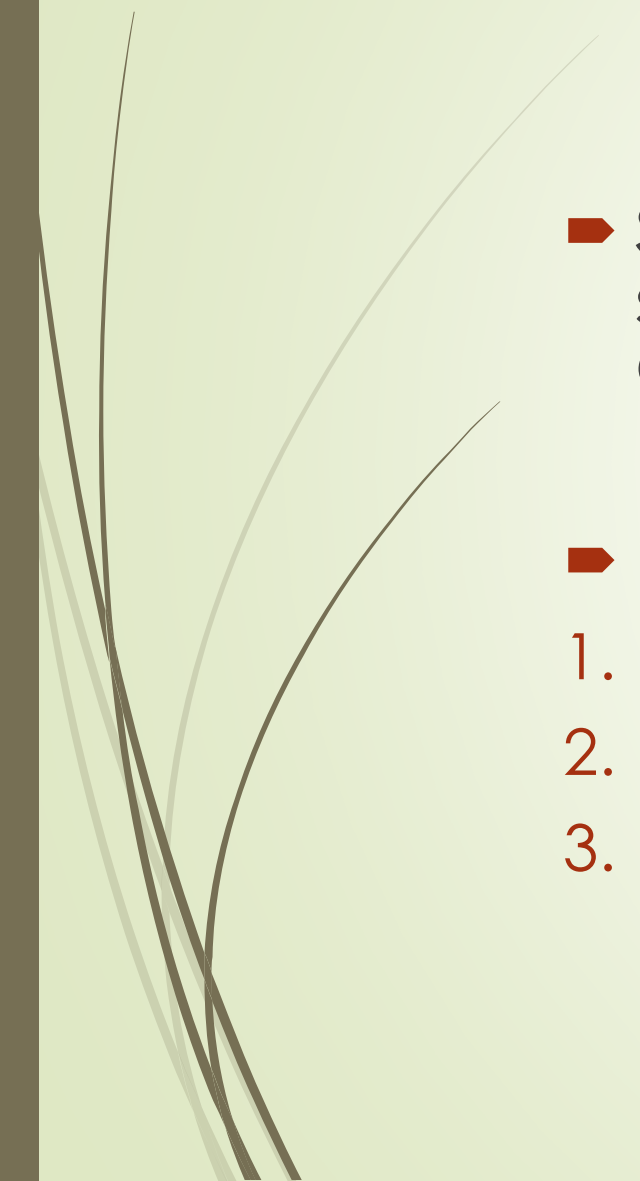
Forschungsfrage:

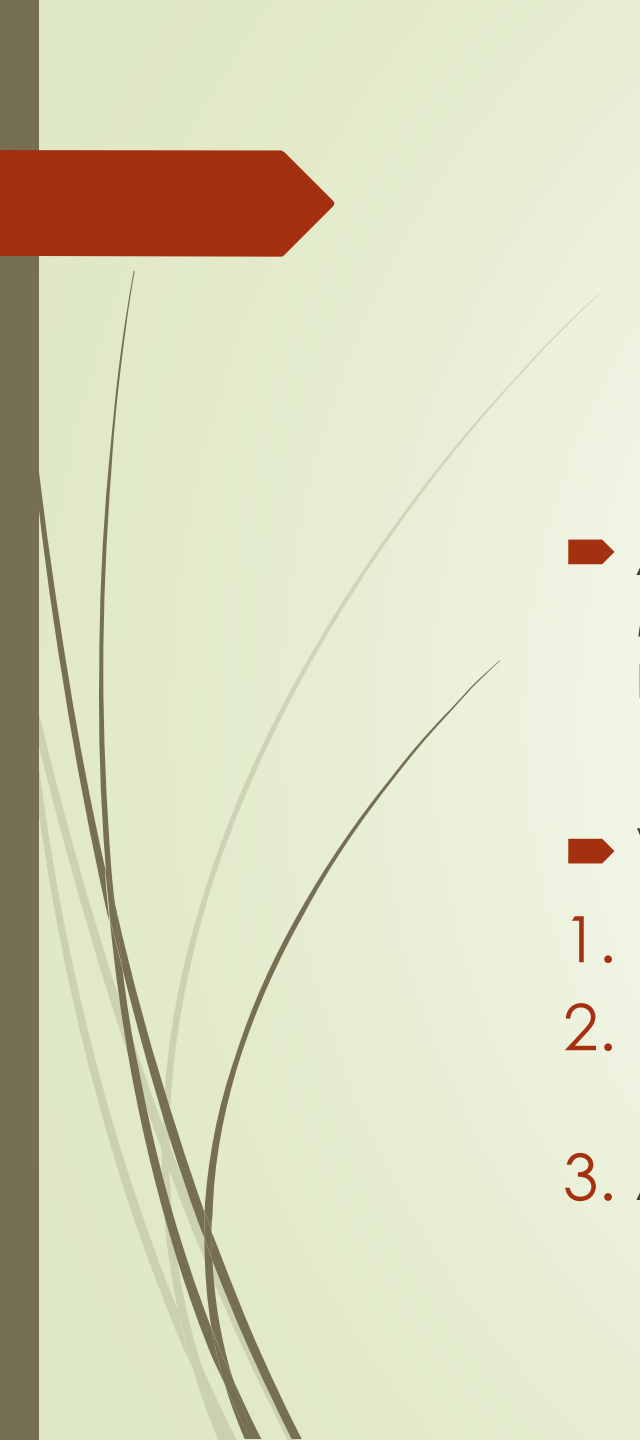
„Inwiefern kann das Praktizieren von SMG die Integration neuformulierter Glaubenssätze unterstützen?“



Vorgehen zur Beantwortung:

- Begriff und Entstehung von Glaubenssätzen
- Ablauf einer Variante von Glaubenssatzarbeit im Coaching
- Glaubenssatzarbeit ist letztlich ein Verhaltensänderungsprozess (VÄP)
- Ablauf und Schwierigkeiten bei VÄPs allgemein am Transtheoretischen Modell der Veränderung

- 
- 
- Stärken und Schwächen des Modells in Bezug auf den speziellen VÄP der Integration von neuformulierten Glaubenssätzen
 - Drei kritische Faktoren:
 1. Intrinsische vs. extrinsische Motivation zur Veränderung
 2. hohe vs. niedrige Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)
 3. funktionaler vs. dysfunktionaler Umgang mit Rückschlägen

- 
- Analyse: Auswirkungen von praktiziertem SMG auf die Motivation zur Veränderung, die SWE und den Umgang mit Rückschlägen
 - Vorstellung des Konzepts SMG:
 1. Freundlichkeit gegenüber sich selbst
 2. Bewusstsein über eine gemeinsame menschliche Erfahrung
 3. Achtsamkeit

- 
- 
- Forschungsdesign: Theoriestudie
 - Forschungsmethode: Narratives Review
 - Kriterien der Studien: aktuell, thematisch passend, hohe wissenschaftliche Standards (z. B. peer-reviewed), frei verfügbar



Ergebnis der Analyse:

- stets positive Korrelationen von SMG und den drei untersuchten Faktoren
- aber Einschränkung der externen Validität der Studienergebnisse durch etwa Stichprobe, Art der Datenerhebung, Ermittlung von Korrelation statt Kausalität, „Publication Bias“
- Andererseits Erhöhung der externen Validität durch Zusammenfassung großer Datenmengen



Antwort auf die Forschungsfrage:

Das Praktizieren von SMG hat das Potenzial, VÄP zum Erfolg zu führen und somit auch die Integration neuformulierter Glaubenssätze zu unterstützen, indem es zu helfen scheint, die kritischen Stellen in einem VÄP zu überwinden.



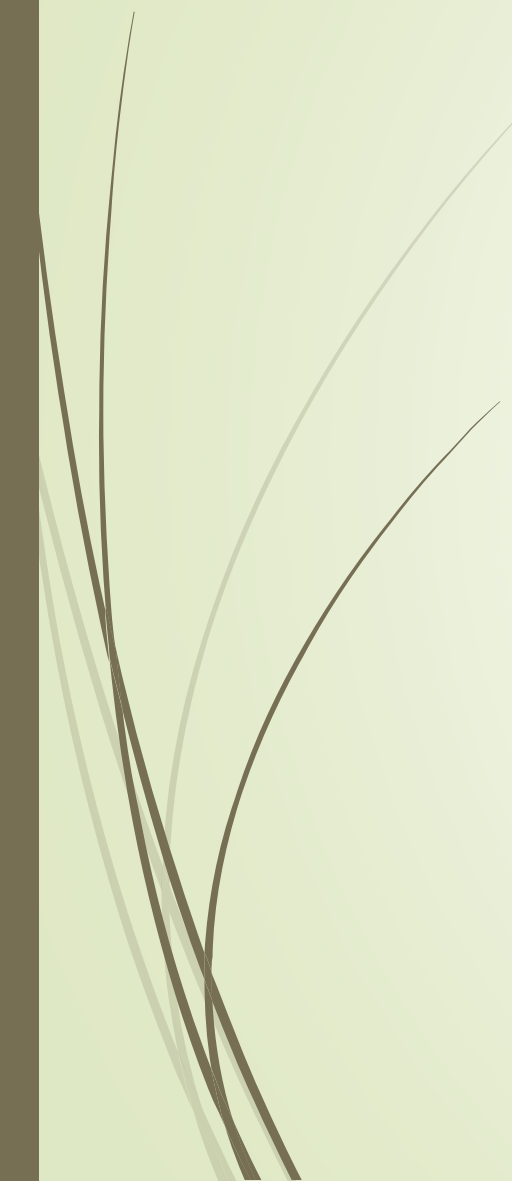
Ich nehme aus der Masterarbeit mit:

Durch das Praktizieren von Selbstmitgefühl können Veränderungsprozesse erfolgreicher sein.

Aufgrund eines freundlichen Umgangs mit sich selbst können diese Prozesse angenehmer sein und gelassener durchlaufen werden.



II. Selbstmitgefühl für Klient*innen, Erfahrung

- fehlendes Selbstmitgefühl wird oft früh im Prozess erkennbar und erklärt Blockaden in Bezug auf das Beratungsanliegen
 - sinnvoll, das Konzept von Selbstmitgefühl frühzeitig zur Unterstützung in den Prozess einzubringen
 - Beispiel aus der Tätigkeit als Gründungsberater an einer Hochschule für Angewandte Wissenschaften
- 



III. Selbstmitgefühl für Berater*innen, Erfahrung

- meine ersten Beratungen waren stressig für mich
- Zweifel, ob ich das Zeug zu einem guten Berater habe
- Selbstmitgefühl hat mir geholfen, dabei zu bleiben
- Selbstmitgefühl kann Berater*innen – insbesondere angehenden – helfen, Prozesse gelassener anzuleiten



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!