

Mehr Stress durch Coaching?

Warum Emotionsregulation
paradox wirken kann.

Simon Friede, M.A. BMC

Evaluation eines integrativen Kurzzeit-Coachings zur Resilienzförderung durch Emotionsregulation in der stationären Jugendhilfe

Wenn die Krisenbewältiger:innen selbst in die Krise geraten.



*Das System der Kinder- und Jugendhilfe als kritische Infrastruktur kollabiert.
Es kann seinen gesetzlichen Auftrag nicht mehr erfüllen!*

— BAG ASD e.V., Offener Brief 2023

Die Lage der Fachkräfte

50,4 %

der Heimerziehungs-Hilfen werden unplanmäßig beendet.

≈ 1/3

der Fachkräfte fühlt sich häufig ausgebrannt.

1 von 1

Dienste werden oft allein versehen –
– ohne Entlastung.

Wie können wir Counselor:innen diese Krisenbewältiger:innen in kürzester Zeit stärken?

Integratives Kurzzeit-Coaching in fünf Sitzungen.

Ein eklektisches Setting – maximal entlastungsorientiert, u.a. weil Fachkräfte in der Heimerziehung kaum Zeit für lange Begleitprozesse haben.

1

Personen-zentriert

Aktives Zuhören, Paraphrasieren,
Validieren – wertschätzende Beziehung.
Beziehung.

2

Systemisch- lösungsorientiert

Zirkuläre Fragen, Wunderfrage,
Reframing – Ressourcen aktivieren.

3

Positive Psychologie

Dankbarkeit, Everest-Ziele, Stärken-
Stärken-Fokus – Wachstum statt Defizit.
Defizit.

4

Dialektisch- behaviorale Th.

Skills, Anker, ALI/SALI, Modul
Emotionsregulation – Akzeptanz &
Wandel.

5 Sitzungen. 1 BMC-Phasenmodell. 1 roter Faden:

Resilienzförderung über Emotionsregulation.

Drei Interventionen, die sich besonders bewährt haben.

01

Körper - Anker

Der Anker

Ein physisches Objekt (z. B. Stein in der Tasche) wird in der Sitzung mit einem Ressourcen-Erleben verknüpft. Im Alltag dient er als Trigger, um den ressourcenvollen Zustand abzurufen.

DBT-Skill · T01, T05 nutzen Anker aktiv

02

Akut - Atemtechnik

ALI / SALI

Atem-Sequenzen zur sofortigen Aktivierung des Parasympathikus. Klient:innen erlernen ein Werkzeug, das unmittelbar im Dienst, nach Konfrontation oder Übergabe einsetzbar ist.

Reaktionsmodulation (Gross 2008) · alle Teilnehmenden

03

Tiefen - Interventionen

Hypno-Trance & Märchen-Tool

Trance-induzierte Ressourcen-Reisen und das Erzählen des eigenen Anliegens als Märchen ermöglichen Perspektivwechsel jenseits kognitiver Abwehr.

Aufmerksamkeitssteuerung & kognitive Neubewertung

Auswahl aus 17 Interventionen über fünf Coaching-Phasen (Check-in · Orientation · Analysis · Change · Harbor).

Wie wurde die Wirkung gemessen?

Mixed-Methods-Design

Selbstevaluation · Pre-Post · QUANT + QUAL parallel

N = 5

Fachkräfte aus der stationären Jugendhilfe

5

Coaching-Sitzungen pro Teilnehmer:in

2

Standardisierte Skalen: ReRe-Skala & PSQ-20

1

fokussiertes Interview pro Fall (post)

Drei Resilienz-Dimensionen

Operationalisierung nach Reichhart & Pusch (2023)

1

Resistenz

Belastung aushalten – Widerstandsfähigkeit.

2

Regeneration

Sich nach Belastung erholen – Selbstfürsorge.

3

Rekonfiguration

Verhalten anpassen – aus Krisen lernen.

Qualitativ überzeugt. Quantitativ überrascht.

QUALITATIV

Alle 5 Teilnehmenden berichten Wirkung.

- Mehr Gelassenheit, weniger Druckempfinden
- Aktive Distanz zum Stresserleben („Metaebene“)
- Neue Bewältigungsstrategien werden genutzt: Pausen, Atem, Reflexion, Dankbarkeit
- Bewusste Wahrnehmung & Benennung eigener Emotionen

QUANTITATIV

Die Daten widersprechen der Erwartung.

3 / 5

Werte auf der Subskala Resistenz sanken (statt zu steigen).

2 / 5

PSQ-20-Gesamtscore stieg – das subjektive Stresserleben nahm zu.

→ Auf den ersten Blick: gescheitert.

Aber: Was, wenn der Anstieg kein Scheitern ist – sondern das Ziel?

Weniger „Zähne zusammenbeißen“ ist ein Gewinn.

VORHER

Passive Widerstandsfähigkeit

- „Aushalten“ und „Durchbeißen“
- Belastung wird ignoriert oder verdrängt
- Energie-zehrend, langfristig dysfunktional
- Risiko: Verausgabung & Burnout



NACHHER

Proaktive Bewältigungsfähigkeit

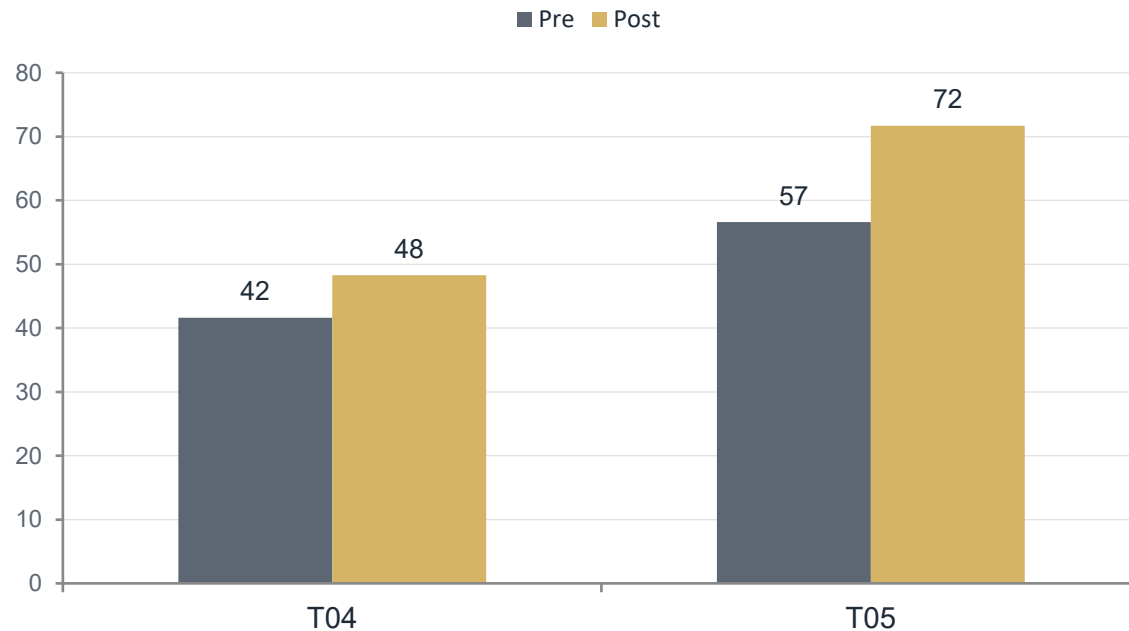
- Perspektivwechsel & Metaebene einnehmen
- Bewusst Pausen einlegen, Atem nutzen
- Emotionale Distanz statt Konfrontation
- Selbstfürsorge wird Routine

Der Rückgang der „Resistenzorientierung“ markiert keinen Verlust an Resilienz – sondern den Wechsel zu einer flexibleren, gesünderen (adaptiven) Bewältigungsstrategie.

Höhere Stresswerte können ein Zeichen für Bewusstheit sein.

Beispiel T04 & T05 – PSQ-20 Gesamtscore

Pre-Post-Vergleich (0 = wenig Stress · 100 = sehr viel Stress)



Warum steigt der Stress – obwohl Coaching wirkt?

Ende der Verdrängung

Was vorher unbewusst war (Überlastung, Trauer), wird benennbar.

Aktive Emotionsarbeit

Emotionen zulassen heißt zunächst: Belastungen intensiver spüren.

Erhöhte Selbstwahrnehmung

Klient:innen unterscheiden „mein Stress“ von „Stress um mich herum“.

Bewusstsein vor Veränderung

Die Anerkennung eigener Grenzen ist die Voraussetzung der Bewältigung. Bewältigung.

Was können wir als Counselor*innen mitnehmen?

1

Kurzzeit-Coaching wirkt – auch in Hochbelastungsfeldern.

Fünf Sitzungen können substanzielle Veränderung anstoßen, wenn wenn integrativ und emotionsregulativ gearbeitet wird.

2

Emotionsregulation ist eine Schlüsselkompetenz.

Sie ist das Scharnier zwischen akuter Resistenz, Regeneration und langfristiger Rekonfiguration.

3

Resilienz heißt nicht Härte – sondern Flexibilität.

Weniger Widerstand, mehr proaktive Selbstfürsorge: das ist der gesündere Weg in Belastungsberufen.

4

Höhere Stresswerte im Prozess sind kein Scheitern.

Sie sind oft der erste Schritt zur echten Resilienz – wenn wir sie sensibel sensibel begleiten.

„Resilienz in Hochbelastungsberufen bedeutet nicht zwingend Zähne zusammenbeißen – sondern emotionale Flexibilität.“

REMINDER

Wenn Klient:innen im Prozess

temporär mehr Stress wahrnehmen,

ist das oft ein Schritt in der Resilienzentwicklung.

Diskussion & Q&A

Simon Friede, M.A. BMC
kontakt@simon-friede.de
coaching-friede.de // simon-friede.de