

- Daniel Pallaks -

Handlungsbasiert Coachen

In 6 Phasen zur nachhaltigen Veränderung



Auflage 2 - 2025

Impressum:

© 2025 Daniel Pallaks. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch und das darin entwickelte Coachingkonzept „Handlungsbasiert Coachen“ einschließlich aller Texte, Grafiken, Übungen, Modelle und Methoden sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe, Bearbeitung oder sonstige Nutzung – auch auszugsweise – ist nur mit ausdrücklicher, schriftlicher Genehmigung des Autors gestattet. Dies gilt insbesondere für die gewerbliche Nutzung im Rahmen von Seminaren, Ausbildungen, Coachings oder Publikationen.

Die geschützten Inhalte dürfen nicht ohne schriftliche Zustimmung in Schulungsunterlagen, Onlinekursen, Videos, Präsentationen oder sonstigen medialen Formaten verwendet oder weitergegeben werden.

Zu widerhandlungen werden zivil- und ggf. strafrechtlich verfolgt.

Anfragen zur Nutzung oder Lizenzierung bitte an:

Mail: **info@viking-coaching.de**

Web: **www.viking-coaching.de**

**”Sag es mir, und ich vergesse es.
Zeige es mir, und ich erinnere mich.
Lass es mich tun, und ich werde
verstehen.,**

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	1
Das Konzept – Kurz vorgestellt.....	3
Einleitung:	3
Grundlagen der Erlebnispädagogik:	10
Definition:	10
Geschichte der Erlebnispädagogik:	10
Bezug der Erlebnispädagogik zu systemischen Ansätzen:.....	13
Methoden der Erlebnispädagogik.....	15
Tools der Erlebnispädagogik	16
Der Lernzyklus der Erlebnispädagogik:	19
Zusammenhang zwischen dem Lernmodell der Erlebnispädagogik und dem Lernmodell im systemischen Coaching	24
2. Die Bedeutung der intrinsischen Motivation in beiden Modellen	25
3. Verbindung: Wie die Handlungsorientierung systemisches Coaching ergänzt.....	27
Kapitel 2: Grundlagen des Systemischen Denkens:	28
Konstruktivismus – wie wir unsere Realität konstruieren:.....	31
Warum wir uns oft selbst im Weg stehen (und wie wir das ändern können)	35
Warum ist das alles wichtig?.....	37
Die Landkarte und das Gebiet.	38
Fragetechniken:	39
Das Metamodell der Sprache	43
Das innere Team nach Schultz von Thun:.....	50
Phase 2: Ziele nach dem Smart-Modell festlegen	60

Wie wenden wir dieses Wissen nun schrittweise in unserem Coachingprozess an?	69
Die Sache mit der Motivation – oder auch, warum Menschen ihre Komfortzone Verlassen:	72
Phase 2: Systemische Interventionen zur Projektplanung:	77
Die Sache mit der Zeit:	84
Phase 3: Praktische Aufgaben aus dem handlungsorientierten Coaching– Praxisphase.	87
Kommunikationsaufgaben:	87
Kooperationsaufgaben:	98
Vertrauen:	103
Handlungsorientierte Bauprojekte:.....	110
Exkursion Knotenkunde für Bauprojekte:	116
Handlungsorientiertes Coaching im Einzelsetting	120
Bogenschießen:.....	120
Embodiment als Coachingmethode – Bogenschießen als Handlung	122
Ankern:	131
Praxisbeispiel Naturcoaching auf einer Wanderung:	133
Phase 4: Die Reflexion	137
Systemische Fragen als Brücke vom Außen ins Innen	139
Phase 5: Der Meta-Transfer – Wenn das Erlebte ins Leben findet... ..	140
Transfer ist eine Entscheidung.....	142
Ankern und Erinnern: Transfer durch Körper und Symbol	143
Systemische Fragen für den Transfer	143
Phase 6: Der Realtransfer – wenn Veränderung im Alltag ankommt	145
Realtransfer im Teamcoaching	147

Die 6 Phasen im Überblick – So coachen wir handlungsorientiert: . 148

Schlusswort: 155

Über den Autor



Mein Name ist Daniel Pallaks. Wenn mir jemand zu Schulzeiten gesagt hätte, ich würde einmal ein Buch schreiben, hätte ich wahrscheinlich abgewunken. Schule war kein Ort, an dem ich besonders aufgefallen bin – zumindest nicht im positiven Sinn. Es gab mehrere Schulwechsel, eine Zeit in einem Internat und viel Widerstand gegen ein System, in dem ich mich nicht gesehen fühlte.

Erst später verstand ich, dass ein Abschluss Türen öffnen kann. Ich holte meine Schulabschlüsse auf einer privaten Ergänzungsschule nach, arbeitete parallel als Jugendreiseleiter und finanzierte mir so meinen Alltag. Später führte mich mein Weg nach Hannover, wo ich eine Ausbildung zum Erzieher begann. Ich engagierte mich als Klassen- und Schulsprecher und beendete die Ausbildung mit einem guten Notenschnitt.

Noch während der Ausbildung wurde ich Erlebnispädagoge – ein Bereich, in dem ich zum ersten Mal erlebte, wie Lernen auch anders funktionieren kann: praktisch, direkt, mit echter Beteiligung. Ich begann ein Studium in Sozialer Arbeit, gründete ein kleines Unternehmen für erlebnispädagogische Klassenfahrten und sammelte Erfahrungen, die mich bis heute prägen.

In einem dieser Sommer lernte ich jemanden kennen, der sagte, er werde bald Coach. Ich dachte zuerst an Sport. Er lachte und erklärte: „Ich arbeite mit Sprache. Ich helfe Menschen, ihren Weg zu finden.“ Diese Begegnung war der Auslöser. Ich begann mit einer Coachinausbildung im NLP und vertiefte mich schnell in die Möglichkeiten, die dieser Ansatz bietet – ohne dabei die Erfahrungen aus der Erlebnispädagogik aus dem Blick zu verlieren.

Mit der Zeit begann ich, beides zu verbinden. Ich brachte NLP-Elemente in handlungsorientierte Settings ein, ergänzte Reflexionsrunden durch gezielte Fragen und beobachtete, wie sich die Tiefe der Prozesse veränderte. Besonders in der Arbeit mit Jugendlichen zeigte sich, wie kraftvoll diese Verbindung sein kann. Themen, die sonst mehrere Tage gebraucht hätten, wurden plötzlich greifbar – und blieben hängen.

Später durfte ich Trainings für Auszubildende in einem großen Unternehmen begleiten. Auch hier zeigte sich: Wenn Menschen ihre eigenen Werte erleben, verstehen sie besser, worauf es im Arbeitsalltag wirklich ankommt. Die Fluktuation sank, die Zufriedenheit stieg.

Heute begleite ich als systemischer Berater, Supervisor und Coach Menschen, Teams und Organisationen auf ihrem Weg. Mit klarem Blick, mit Erfahrung – und mit der Überzeugung, dass Veränderung dann gelingt, wenn sie nicht nur gedacht, sondern gelebt und erlebt wird.

Ich freue mich, dass du dieses Buch in der Hand hältst. Vielleicht begegnet dir darin nicht nur eine Methode, sondern viele neue Impulse, die etwas in Bewegung bringen.

Das Konzept – Kurz vorgestellt

Das Konzept, was in diesem Buch erarbeitet wird, gliedert sich in sechs Schritte. Alle werden nach und nach, systemisch aufeinander aufbauend, vorgestellt.

1. Trainingsstart und Zielvereinbarung
2. Vorstellung der Interaktion - Planungsphase
3. Praxisphase
4. Reflexion
5. Meta-Transfer
6. Realtransfer

Einleitung:

Handlungsorientiert Coachen – Körper und Geist in Bewegung bringen

Coaching ist eine kognitive Begleitung, die Menschen auf ihrem persönlichen und beruflichen Weg unterstützend begleitet. Doch nachhaltige Veränderung geschieht nicht nur durch Worte, sondern vor allem durch Erfahrung und Handlung.

Handlungsorientiertes Coaching verbindet deshalb bewährte Methoden des Coachings mit den erlebnisbasierten Ansätzen der Erlebnispädagogik. Diese Verbindung ermöglicht es, nicht nur auf kognitiver, sondern auch auf emotionaler und körperlicher Ebene wirksame Veränderungen anzustoßen.

Die Grundlage dieses Ansatzes bildet die Erkenntnis, dass nachhaltige Lern- und Entwicklungsprozesse dort stattfinden, wo Denken, Fühlen und Handeln ineinandergreifen. Während klassische Coaching-Methoden oft auf Reflexion, Gesprächsführung und Zielarbeit basieren, integriert handlungsorientiertes Coaching physische Erfahrungen, um Einsichten nicht nur gedanklich, sondern auch durch den Körper erfahrbar zu machen.

Die physische Ebene: Erlebnispädagogik:

In der Erlebnispädagogik wird die Umgebung gezielt genutzt, um Menschen aus ihrer gewohnten Komfortzone zu führen und durch unmittelbare Erfahrungen neue Perspektiven zu ermöglichen. Seile, Kletterwände, Teamübungen oder Outdoor-Abenteuer sind mehr als nur physische Herausforderungen – sie spiegeln innere Prozesse wider. Wer sich beispielsweise an einer Kletterwand mit seiner Angst auseinandersetzt, erlebt nicht nur körperlich, sondern auch psychisch, was es bedeutet, Hindernisse zu überwinden.

Diese Erlebnisse hinterlassen bleibende Eindrücke und können als Metaphern für persönliche und berufliche Herausforderungen genutzt werden.

Die psychische Ebene im Coaching:

Im Coaching geht es darum, innere Blockaden zu erkennen, Denkmuster zu hinterfragen und Potenziale zu entfalten. Durch systemische Fragen, Reflexionsprozesse und Perspektivwechsel begleitet die coachende Person die Klienten dabei, neue Lösungen für ihre Herausforderungen zu finden. Die psychische Ebene ist eng mit den Emotionen verknüpft – Menschen lernen und verändern sich besonders dann, wenn sie emotional berührt werden. Genau hier setzt das handlungsorientierte Coaching an: Indem physische Erfahrungen mit gezielter Reflexion kombiniert werden, entsteht eine tiefere Verankerung der gewonnenen Erkenntnisse.

Wenn Körper und Geist zusammenarbeiten:

Die Verbindung von physischer und psychischer Ebene eröffnet eine neue Dimension im Coaching. Klienten erleben Veränderung nicht nur als abstrakte Idee, sondern als konkretes, spürbares Erlebnis. Dies führt zu einer intensiveren Selbstwahrnehmung, stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz und unterstützt die nachhaltige Umsetzung neuer Erkenntnisse im Alltag.

Handlungsorientiertes Coaching schafft somit einen direkten Zugang zu individuellen Ressourcen und ermöglicht es Menschen, über sich hinauszuwachsen. Die Kombination aus erlebnisbasiertem Lernen und kognitiv emotionaler Begleitung hilft dabei, Blockaden aufzulösen, Ziele mit neuer Energie zu verfolgen und Veränderungen aktiv wahrzunehmen. Es ermöglicht Menschen, sich in einem geschützten Rahmen zu bewegen und neue Handlungsoptionen ohne Konsequenz-Druck zu erproben.

In diesem Buch lernen Sie, wie handlungsorientiertes Coaching in der Praxis funktioniert, welche Methoden sich als besonders wirksam erweisen und wie Sie dieses spannende Konzept für Sich und Ihre Klienten nutzen können

Das Lernen mit Kopf Herz und Hand

Das Lernen mit Kopf, Herz und Hand basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der von Johann Heinrich Pestalozzi geprägt wurde. Diese Methode betont, dass nachhaltiges Lernen nur dann gelingt, wenn kognitive (Kopf), emotionale (Herz) und praktische (Hand) Aspekte miteinander verbunden werden.

Kopf – Kognitive Dimension – Vorstellung wie es ist und sein könnte.

Der Kopf steht für das rationale, analytische und theoretische Lernen. Es geht darum, Wissen zu verstehen, Prozesse wahrzunehmen, zu reflektieren und logisch zu verarbeiten. Lernen rein über den Verstand – etwa durch Frontalunterricht oder reine Wissensvermittlung – bleibt oft abstrakt und wird schnell wieder vergessen. Und auch ein Coachingprozess wird erst geerdet, wenn die gecoachte Person das neue Handlungsmuster im Alltag erprobt und damit positive Resonanz erzielt.

Herz – Emotion – Fühlen, wie es ist – Fühlen, wie es sein könnte.

Das Herz steht für die emotionale Verbindung zum Thema. Begeisterung, Interesse und Freude an der persönlichen Entwicklung steigern die Motivation und sorgen für tiefere Verankerung des Wissens. Emotionen helfen dabei, Gelerntes mit persönlichen Erlebnissen zu verbinden, was das Erinnern und Verstehen erleichtert. Außerdem sind Emotionen die Grundlage für Motivation, ohne die wir nicht unsere Komfortzone verlassen.

Hand – praktische Dimension – Handeln im Jetzt und in der Zukunft

Die Hand symbolisiert das praktische, handlungsorientierte Lernen. Durch aktives Tun – sei es durch Experimente, handwerkliche Tätigkeiten oder kreatives Arbeiten – wird Wissen erfahrbar und anwendbar. Dieser Praxisbezug fördert nicht nur das Verständnis, sondern auch die Fähigkeit, das Gelernte im Alltag einzusetzen.

Durch speziell initiierte Situationen können Menschen neue Verhaltensweisen in einem geschützten, Konsequenz freien Rahmen erproben, reflektieren und mit den gewonnenen Erkenntnissen erneut umsetzen.

Einklang von Kopf – Herz und Hand – Der Flow-Zustand

Der **Flow-Zustand** ist ein Konzept aus der positiven Psychologie, das von Mihály Csíkszentmihályi geprägt wurde. Es beschreibt einen mentalen Zustand völliger Vertiefung und Fokussierung auf eine Tätigkeit.

In diesem Zustand fühlt sich die Person hochkonzentriert, kreativ und effizient, während sie gleichzeitig Freude an der Aufgabe empfindet.

Merkmale des Flow-Zustands

1. **Klare Ziele** – Die Person weiß genau, was sie erreichen möchte.

2. **Unmittelbares Feedback** – Die Auswirkungen der eigenen Handlungen sind direkt spürbar.
3. **Balance zwischen Herausforderung und Fähigkeiten** – Die Aufgabe ist weder zu schwer noch zu einfach.
4. **Tiefes Eintauchen in die Tätigkeit** – Ablenkungen werden ausgeblendet.
5. **Gefühl der Kontrolle** – Man fühlt sich sicher und kompetent.
6. **Verlust des Zeitgefühls** – Minuten oder Stunden vergehen unbemerkt.
7. **Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein** – Die Tätigkeit fühlt sich mühelos und intuitiv an.

Mit der Kombination der kognitiven, emotionalen und der Handlungsebene, können Menschen in eine Art Trancezustand einkehren. Diesen Zustand erleben wir im Alltag, wenn wir zum Beispiel ein Bild malen, etwas bauen oder in einer anderen, uns erfüllenden Tätigkeit aufgehen. In handlungsorientierten Einzelsettings erleben wir diesen Zustand zum Beispiel beim Bogenschießen, Wanderungen oder auf Kanutouren.

Grundlagen der Erlebnispädagogik:

Definition:

Erlebnispädagogik ist eine pädagogische Methode, die Lernen und persönliche Entwicklung durch direkte Erfahrungen in der Natur oder durch herausfordernde Aktivitäten fördert. Der Fokus liegt auf praktischen Erlebnissen, die oft körperlich, sozial oder emotional herausfordernd sind – zum Beispiel Klettern, Wandern, Kooperationsaufgaben oder Outdoor-Expeditionen. Durch die Reflexion dieser Erlebnisse sollen Teilnehmende soziale Kompetenzen, Selbstvertrauen und Problemlösungsfähigkeiten entwickeln.

Dabei wird auf das Prinzip des "Learning by Doing" gesetzt und Natur- oder Gruppenerfahrungen gezielt genutzt, um persönliche und soziale Lernprozesse zu unterstützen. Erlebnispädagogik ist also eine durchgehend handlungsorientierte Methode:

Geschichte der Erlebnispädagogik:

Ursprung und Entwicklung

Sie hat ihre Wurzeln in verschiedenen philosophischen, psychologischen und pädagogischen Strömungen. Ihre Grundidee besteht darin, durch direkte Erfahrungen in der Natur und sozialen Interaktionen ganzheitliches Lernen zu fördern.

Der Ursprung dieser Pädagogik lässt sich bis in die Antike zurückverfolgen, etwa zu den Konzepten von Sokrates und Aristoteles, die erfahrungsbasiertes Lernen betonten.

Einflüsse im 19. und 20. Jahrhundert

Die moderne Erlebnispädagogik wurde stark von reformpädagogischen Bewegungen des 19. und 20. Jahrhunderts beeinflusst. Wichtige Vordenker waren:

- Johann Heinrich Pestalozzi (1746–1827): Er propagierte ein ganzheitliches Lernen mit Kopf, Herz und Hand.
- John Dewey (1859–1952): Der amerikanische Philosoph und Pädagoge, betonte die Bedeutung von Erfahrung als Grundlage für Bildung.
- Kurt Hahn (1886–1974): Er gründete die Schule Schloss Salem und später Outward Bound. Hahn war ein entscheidender Wegbereiter der modernen Erlebnispädagogik, indem er Programme entwickelte, die Charakterbildung, Teamarbeit und Naturnähe kombinierten.

Institutionalisierung und Verbreitung

Im 20. Jahrhundert entstanden verschiedene Organisationen und Programme, die erlebnispädagogische Methoden in die Praxis umsetzten:

- Outward Bound (1941): Von Kurt Hahn in Großbritannien gegründet, um durch Abenteuer und Naturerlebnisse die Persönlichkeitsentwicklung zu stärken.
- Erlebnispädagogische Programme in den USA: Organisationen wie die National Outdoor Leadership School (NOLS) und die Boy Scouts of America setzten verstärkt auf Lernen durch Erfahrung in der Natur.
- Verbreitung in Deutschland: In den 1970er- und 1980er-Jahren fanden erlebnispädagogische Ansätze auch in Deutschland verstärkt Anwendung, insbesondere in der Jugend- und Erwachsenenbildung.

Heutige Bedeutung und Anwendungsbereiche:

Heute ist die Erlebnispädagogik in vielen Bildungs- und Sozialbereichen etabliert, darunter:

- Schulpädagogik: Viele Schulen setzen auf projektbasiertes und erlebnisorientiertes Lernen.
- Sozialpädagogik: Erlebnispädagogische Programme werden zur Förderung von sozialer Integration und persönlicher Entwicklung genutzt.
- Teambuilding und Erwachsenenbildung: Unternehmen und Organisationen nutzen Erlebnispädagogik zur Stärkung von Teamdynamiken und Leadership-Fähigkeiten.

- Therapeutische Pädagogik: In der Arbeit mit traumatisierten oder verhaltensauffälligen Menschen hat die Erlebnispädagogik eine wichtige Rolle.

Die Erlebnispädagogik hat sich von reformpädagogischen Anfängen zu einem etablierten Konzept in verschiedenen Bildungs- und Sozialbereichen entwickelt. Ihr Fokus auf erfahrungsbasiertes Lernen in der Natur und in Gruppen macht sie zu einer wertvollen Methode für die persönliche Entwicklung und soziale Kompetenzförderung. Angesichts der zunehmenden Digitalisierung und Urbanisierung bleibt die Erlebnispädagogik eine wichtige Gegenbewegung, die das direkte Erleben und das Lernen durch Erfahrung in den Mittelpunkt stellt.

Bezug der Erlebnispädagogik zu systemischen Ansätzen:

Mit der Entwicklung der Erlebnispädagogik entstanden zunehmend Parallelen zu systemischen Ansätzen in der Pädagogik und Therapie. Der systemische Ansatz betrachtet Individuen nicht isoliert, sondern als Teil eines größeren sozialen Gefüges. In der Erlebnispädagogik wird dieser Gedanke durch die Betonung von Gruppenprozessen, Interaktionen und Feedbackstrukturen aufgegriffen.

Systemische Methoden, wie sie in der Familientherapie oder Organisationsentwicklung verwendet werden, setzen auf die Reflexion der eigenen Position innerhalb eines Systems. Dies findet sich auch in erlebnispädagogischen Settings wieder, in denen Reflexionsphasen nach einer Erfahrung zentrale Elemente sind. So können Teilnehmer nicht nur persönliche Lernerfahrungen machen, sondern auch Wechselwirkungen innerhalb der Gruppe und deren Dynamiken erkennen.

Ein weiterer Bezugspunkt ist die Selbstorganisation von Gruppen und Individuen, die sowohl in systemischen Theorien als auch in der Erlebnispädagogik eine Rolle spielt. Durch das Erleben herausfordernder Situationen werden systemische Denkweisen, wie etwa die Eigenverantwortlichkeit oder das systemische Lösungsdenken, gefördert. Dies macht die Erlebnispädagogik besonders wertvoll für den Einsatz in sozialen und therapeutischen Kontexten.

Methoden der Erlebnispädagogik

Die drei Grundansätze:

1 - The Mountains Speak for Themselves

Dieser Ansatz basiert darauf, dass die Natur als eigenständiger Lehrer wirkt. Es gibt keine expliziten Anweisungen oder strukturierten Reflexionen.

Stattdessen sollen die Teilnehmer durch ihre eigenen Erfahrungen in der Natur lernen und sich weiterentwickeln. Die Umgebung selbst wird als Impulsgeber für persönliche Erkenntnisse gesehen. Eine Reflexion oder ein Transfer finden keine Anwendung

2 - Outward Bound Plus Modell

Das Outward Bound Plus Modell erweitert das klassische Konzept von Outward Bound durch eine gezielte Verknüpfung von Erlebnissen mit persönlichem Wachstum. Es integriert herausfordernde Aktivitäten mit pädagogischen Reflexionsmethoden, um nachhaltige Lernerfahrungen zu ermöglichen. Kernaspekte sind:

- Herausfordernde Expeditionen: Teilnehmer erleben extreme Herausforderungen, die ihre persönlichen Grenzen erweitern.
- Strukturierte Reflexion: Nach jeder Aktivität gibt es einen intensiven Austausch, um gelerntes bewusst zu machen.