

# Existenzielles Coaching

## 1. Was ist die Existenzanalyse?

Die Existenzanalyse (EA) gehört zu den existenziellen Ansätzen der humanistischen Psychologie. Sie greift die zutiefst menschliche Sehnsucht nach einem sinnvollen und erfüllten Leben auf. Ihr Kernthema ist die persönliche Lebensgestaltung, verbunden mit der grundlegenden Frage, wie ein gutes Leben gelingen kann. Im Mittelpunkt steht der Mensch und sein eigenes Leben. Die EA stützt sich auf den reichen Erfahrungsschatz der über 2000 Jahre alten abendländischen philosophischen Tradition. Dabei fusst sie wesentlich auf der Existenzphilosophie, die den Menschen als ein freies und verantwortliches Wesen versteht. In der EA spiegelt sich eine Haltung wider, die von Freiheit, Verantwortlichkeit und Authentizität geprägt ist. Ihre Wurzeln reichen zurück in die Arbeit von Viktor Frankl und wurden von Alfred Längle in eine moderne und zeitgemässe Form weiterentwickelt. Heute ist die EA in zahlreichen Ländern als staatlich anerkanntes Psychotherapieverfahren etabliert.

Die moderne Existenzanalyse bietet einen substanziellen und differenzierten Orientierungsrahmen mit hoher Erklärungskraft und praktischer Relevanz für die Arbeit mit Menschen, Teams und Organisationen. Sie umfasst ein breites Spektrum an Konzepten und Methoden und basiert konsequent auf einer phänomenologischen Arbeitsweise. Ihr Anwendungsspektrum ist vielfältig und erstreckt sich auf alle Bereiche, in denen Menschen eng mit anderen Menschen arbeiten – etwa im Coaching, in der Führung sowie in der Personal-, Team- und Organisationsentwicklung. Auch in der sozialen Arbeit, der Medizin, der Pädagogik oder dem Sportbereich findet die EA Anwendung. Ebenso spielt sie eine wichtige Rolle in der Seelsorge und in der Psychotherapie. Darüber hinaus bietet die EA als „Grammatik gelingenden Lebens“ Orientierung für die persönliche Lebensgestaltung und Selbstführung.

In diesem Artikel möchte ich – geprägt von meinen eigenen Erfahrungen – die Grundzüge des existenziellen Coachings vorstellen. Mein Ziel ist es, einen Überblick zu geben und einen Eindruck von der Denkweise und Vielfältigkeit dieses Ansatzes zu vermitteln. Ich werde sieben charakteristische Merkmale des existenziellen Coachings näher beschreiben. Dabei kann ich im Rahmen dieses Artikels manches nur andeuten und auf weiterführende Hinweise beschränken.

## 2. Charakteristische Merkmale des existenziellen Coachings

### 2.1 Das existenzielle Menschenbild

Eine erste Besonderheit des existenziellen Coachings liegt in seinem Menschenbild, das in der Anthropologie der Existenzphilosophie sowie den Arbeiten von Viktor Frankl verwurzelt ist. Mit dem Namen Viktor Frankl ist die Sinnthematik untrennbar verbunden. Die Existenzphilosophie bemüht sich, den Menschen in seiner Substanz und seinem Wesen zu verstehen. Im Unterschied zu vielen psychologischen Richtungen beschreibt die Existenzanalyse (EA) eine geistig-personale Dimension im Menschen, die über die gängigen Dimensionen von Körper und Psyche hinausgeht. Der Mensch ist mehr als Körper und Psyche – der Mensch hat eine geistige Dimension und ein Wesen. Würde der Mensch auf die körperliche und psychische Dimension reduziert, würde das Wesentliche verloren gehen. Oder prägnanter formuliert: Den Körper und die Psyche habe ich – die geistige Person bin ich. Gemeinsam bilden diese drei Dimensionen die Einheit des Menschen.

Für das existenzielle Coaching ist es zentral, zu verstehen, was unter der geistigen Dimension des Menschen gemeint ist. Diese Dimension bezeichnet nicht die Kognition oder das Denken, sondern vielmehr das typisch Humane – das, was uns nicht nur graduell, sondern prinzipiell von Tieren unterscheidet. Sie umfasst die Fähigkeit, sich mit sich selbst und seiner Welt geistig auseinanderzusetzen. Der Mensch wird als ein Wesen verstanden, das nach Sinn und Erfüllung strebt. Als ein Wesen, das nicht nur auf sich selbst und seine Bedürfnisse fokussiert ist, sondern intentional auf Werte ausgerichtet lebt. Zentrale Aspekte der geistigen Dimension sind Freiheit und Verantwortung, die Fähigkeit zu entscheiden, das Gespür und das Gewissen sowie das Streben nach Authentizität und Selbsttreue. Das existenzielle Coaching arbeitet konsequent mit dieser geistig-personalen Dimension.

Ich möchte an dieser Stelle drei zentrale Aspekte des existenziellen Menschenbildes hervorheben:

- a. Freiheit und Verantwortung
- b. Der Begriff der Person – das Wesen des Menschen
- c. Geistige Kräfte und Ressourcen

## a. Freiheit und Verantwortung

Der Mensch ist vom Wesen her frei – dies ist das zentrale Theorem der Existenzphilosophie. Freiheit heisst natürlich nicht, frei von äusseren Bedingungen zu sein – vielmehr bedeutet sie Urheber- und Autorschaft für die eigene Welt, den Lebensentwurf, die Entscheidungen und Handlungen. Die Grundhaltung der Freiheit und Verantwortung drückt sich darin aus, sich als Angefragter des Lebens zu verstehen und darin, aus den eigenen Spielkarten das Beste machen zu wollen. Es bedeutet, zu wissen, dass externe Umstände zwar das eigene Verhalten und Empfinden beeinflussen, aber nicht bestimmen. Es bedeutet, zu wissen, dass ich zwar nicht für die Umstände verantwortlich bin, jedoch dafür, wie ich ihnen gegenüber trete. Und es bedeutet, zu wissen, dass – egal, was passiert – immer die Wahlmöglichkeit und Freiheit bleibt, höchstpersönlich zu entscheiden. Freiheit ist kein theoretisches Wissen, sondern zeigt sich im konkreten Tun und Entscheiden. Natürlich ist die Freiheit immer begrenzt – die menschliche Freiheit ist stets eine bedingte Freiheit, eine Freiheit innerhalb gewisser Grenzen. Unsere Freiheit ist eine Wahlfreiheit – wir können zwischen Möglichkeiten wählen. Oder, in den Worten von Max Frisch: «Die Würde des Menschen liegt in der Wahl.» Es ist die Freiheit, wie ich mich zu etwas verhalte, wie ich mich darauf beziehe und damit umgehe. Die Freiheit kann auch nur darin bestehen, eine persönliche Einstellung zum Unabänderlichen und Schicksalsbedingten einzunehmen. Für den Existenzphilosophen Karl Jaspers ist die Einstellung gegenüber einer Situation der eigentliche Kern des Menschseins.

Die Grundhaltung von Freiheit und Verantwortung zeigt sich auch im Bewusstsein, dass ich als Mensch zwar durch meine lebensgeschichtlichen Prägungen und Konditionierungen, meinen Charakter und meine Triebe beeinflusst bin, aber nicht determiniert. Das Wissen, dass man nie gänzlich festgelegt ist, dass man immer auch anders handeln kann, dass immer etwas da ist, das nicht festgelegt ist und einen Spielraum offenlässt – selbst in scheinbar absoluten Zwängen – ist kraftgebend. Diesen Freiraum und die Möglichkeiten in jeder Situation zu erkennen, mag er noch so klein sein, ist entscheidend. Es ist zentral, sich als Entscheidender zu erleben. Die Würde des Menschen ist darin begründet, in schwierigen Umständen zu entscheiden, wie und in welcher Art und Weise ich Antwort gebe – mir diese Freiheit nicht aus der Hand nehmen zu lassen. Nicht passives Opfer des Lebens zu sein, sondern sich handelnd zu erleben und die Sache in die Hand zu nehmen. Das Bewusstsein, wählen und entscheiden zu können, ist essenziell für persönliche Kraft, Würde, Zufriedenheit und inneren Frieden. Zu einer freien Entscheidung zu gelangen, ist jedoch oft schwer, da die Bedingungen uns manchmal stark einengen und bedrängen. Hinzu kommt, dass wir in unserem Gewordensein gewisse Muster und Verhaltensweisen erlernt haben und in einem sozialen Kontext stehen, der häufig Anpassungsdruck ausübt. Die Existenzanalyse (EA) ist konsequent auf die Freiheit des Menschen ausgerichtet. In diesem Sinne ist sie auch radikal, da sie davon ausgeht, dass jeder Mensch den Schlüssel für ein gelingendes Leben selbst in der Hand hält und sich durch seine Entscheidungen als Gestalter seines Lebens erleben kann. Dies ist ein zentraler Grundgedanke der EA.

## b. Die Person – das Wesen des Menschen

Der Begriff der 'Person' ist für die existenzielle Arbeit grundlegend. Dieser aus der Existenzphilosophie stammende Begriff meint das Wesen des Menschen: das ganz Eigene, Unverwechselbare, Einmalige, Einzigartige – das, was ich vom Wesen her bin. Wenn man von der Person spricht, meint man das Echte im Menschen: das Tiefe, Authentische, das Eigentliche. Nicht die Maske ist gemeint, nicht die Rolle, nicht die Funktion, nicht das Gespielte oder Oberflächliche. Die Person ist die Stimme aus der Tiefe meines Wesens, die innere Resonanz, das «In-mir-Sprechende», die innere Stimme, das Gegenüber des inneren Dialogs. Der Begriff der Person meint das Durchklingen des eigenen Wesens – die Stimme, die sich gefühlsmässig anmeldet, mir etwas sagen will und mich auf etwas hinweist. Etymologisch bedeutet 'per-sonare': hindurchtönen, hindurchklingen. Wenn der Mensch aus dieser Tiefe und Innerlichkeit des Personseins spricht, ist er authentisch. Der Begriff lehnt sich auch an das griechische Wort *Pros-opon* an, das Gesicht, die Ganzheit. Die Person ist das Geistige im Menschen – das, was ich bin (Längle 2021).

Das Ursprüngliche und Echte in mir zeigt sich vor allem im Gefühl der Stimmigkeit. Das Echte, Eigentliche ist keine fixe Grösse, sondern die Kraft und Fähigkeit, mich mit dem Aussen in Abstimmung zu bringen, darin ein Gefühl von Stimmigkeit zu finden und den Mut zu haben, mich auf diese Stimmigkeit zu beziehen und aus ihr heraus zu leben. So gesehen ist Authentizität ein fortlaufender Prozess des inneren Zwiegesprächs. Das Gegenüber dieses Dialogs ist die Person. In der Person wurzelt das Gefühl der Stimmigkeit und des Einklangs mit sich selbst. Sie verbindet mich mit dem eigenen Herz. Die Person ist der tiefste Punkt des Selbstseins. Im existenziellen Verständnis ist die Person das Freie und Geistige im Menschen, die Stimme des Gewissens, die Quelle des Wollens und des tiefsten Gespürs. Die Person ist auch die Quelle der Intuition (Gespür) und zeigt sich als Ausstrahlung und Charme. In der Person ist auch die Würde des Menschen begründet. Im existenziellen Verständnis ist die Person das Gesunde und Unverletzte im Menschen – jenseits aller Pathologie. Die Person wird zudem als die primäre Selbstheilungskraft im Menschen angesehen.

Persönlich zu leben (im Gegensatz zu apersonal) wird in der EA als der Schlüssel zu einer erfüllten Existenz verstanden – mit Leib und Seele. Ganz da sein, präsent, mit Haut und Haar, nicht nur formal oder funktionierend. Ein Leben, das mir entspricht. Ein Leben und Handeln mit innerer Zustimmung. Personale Lebensführung bedeutet einen guten Zugang zum eigenen Wesen zu haben; innerlich mit mir verbunden zu sein; im inneren Dialog mit mir selbst zu stehen – in gutem Selbstkontakt. Das Gegenteil wäre nach Längle eine Art 'existenzielles Aquaplaning', bei dem ich die Bodenhaftung in mir selbst verliere und ins Rutschen gerate.

Die Person beschreibt das letztlich Unfassbare (eben das 'Freie') im Menschen. In den unterschiedlichsten Weisheitstraditionen aus Ost und West gibt es sehr ähnliche Vorstellungen und Konzepte dieser zentralen Kraft und Ressource im Menschen. Statt des Begriffs der Person werden dabei oft andere Begriffe wie Selbst, Wesen, Herz, Seele oder Atman verwendet. Persönlich beziehe ich mich in meiner Arbeit gerne auch auf diese Begriffe und Konzepte. Die Person ist die Türe zur Transzendenz.

### **c. Geistige Kräfte und Ressourcen**

Die geistige Dimension des Menschen umfasst auch Ressourcen. Zur geistigen Ausstattung des Menschen gehören beispielsweise die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung – die personale Fähigkeit, zu sich selbst auf Distanz zu gehen, sich von aussen zu betrachten, über sich selbst zu lachen und mit sich selbst umgehen zu können. Weitere geistige Fähigkeiten sind Zuversicht, Hoffnung, Glaube, Treue, Wahrhaftigkeit, Gerechtigkeit, Dankbarkeit sowie die Fähigkeit, eine Einstellung zu einer Situation bewusst zu wählen. Zur geistigen Ausstattung des Menschen zählt auch die intentionale Ausrichtung auf Werte und die Suche nach Sinn und Lebenserfüllung. Das Geistig-Personale übernimmt dabei eine Art Steuermann-Funktion: Es ermöglicht Stellungnahme, Entscheidung, Verantwortungsübernahme sowie den Umgang mit der Mitwelt und sich selbst. Diese geistig-personalen Fähigkeiten sind essenziell, um in einer Situation nicht allein aus der Psychodynamik heraus zu reagieren, sondern personal entschieden zu handeln. In diesem Zusammenhang sei erwähnt, dass die Existenzanalyse eine klare Unterscheidung zwischen Werten und Bedürfnissen macht.

Das existenzielle Coaching basiert auf diesem beschriebenen humanistischen und positiven Menschenbild. Die EA geht von der Einmaligkeit und Einzigartigkeit jedes Menschen aus und will den Menschen im Kern verstehen – das, was ihn wesentlich ausmacht. Der Primärfokus des existenziellen Coachings liegt darin, die geistig-personale Kraft im Menschen zu berühren und zu mobilisieren, um so zu stimmigen Entscheidungen und Handlungen zu gelangen. Im Folgenden werde ich weitere Ausführungen dazu geben und die Arbeitsweise sowie die Grundhaltung im existenziellen Coaching näher beschreiben.

## **2.2 Entscheiden und Handeln**

Entscheiden ist das primäre Thema der Existenzanalyse (EA) und ein zentrales Merkmal des existenziellen Coachings. Das Ziel des existenziellen Coachings ist es letztlich, den Coachee an einen Punkt zu bringen, an dem er eine freie Entscheidung treffen kann. Oder anders ausgedrückt: in ein Handeln mit innerer Zustimmung zu gelangen – also nicht automatisch, gewohnheitsmässig oder psychodynamisch getrieben zu reagieren, sondern persönlich zu entscheiden. Dies erfordert eine Abstimmung mit dem ganz Eigenen. Was dies konkret bedeutet, hängt natürlich von der Fragestellung des Coachings ab. Im Kern handelt es sich meistens um einen Klärungs-, Willensbildungs- und Entscheidungsprozess, damit der Coachee die für sich richtige Richtung finden kann, um ins Handeln zu kommen. Es geht darum, in der konkreten Situation die wertvollste Möglichkeit zu erkennen (= Sinn). Das setzt voraus, die Situation zu verstehen, einen ungetrübten Blick auf Begrenzungen zu richten und die vorhandenen Spielräume zu erkennen.

Nicht selten geht es auch darum, aus der Turbulenz der Psychodynamik hervorzutreten. Oder anders ausgedrückt: Es geht darum, herauszufinden, was ich will, die eigene Freiheit zu erkennen, den Kurs festzulegen, das Ruder in die Hand zu nehmen und Verantwortung für die Realisierung der wert- und sinnvollsten Möglichkeit zu übernehmen. Im Prozess der Willensbildung und Entscheidungsfindung treten jedoch häufig Hindernisse und Vermeidungsstrategien auf.

Das existenzielle Coaching ist mehr zukunfts- als vergangenheitsorientiert. Der Hauptfokus liegt auf dem Gestalten der Zukunft und weniger auf dem Aufarbeiten der Vergangenheit, auch wenn es manchmal nötig sein kann, lebensgeschichtlich bedingte Prägungen zu bearbeiten. Letztlich ist das primäre Ziel des existenziellen Coachings, die Dynamik der Freiheit (d. h. den personalen Willen) in Gang zu setzen, um mit der Situation gut umgehen zu können, ins Handeln zu kommen oder eine innere Einstellung zu einer Situation zu finden. Innerlich abgestimmte Entscheidungen können eine grosse Kraft entfalten.

Wie bereits erwähnt, wird im existenziellen Coaching primär mit dem Potenzial der geistig-personalen Kräfte gearbeitet, um über diesen Zugang der Problemsituation und allfälliger Psychopathologie entgegenzutreten. Dies ist ein drittes Kennzeichen des existenziellen Coachings. Das Coachinggespräch und die angewandten Methoden dienen vor allem dazu, die personalen Kräfte anzuregen und ihnen Raum zu verschaffen, damit sie sich entfalten können und eine (freie) Entscheidung möglich wird. Die Existenzanalyse geht stets vom Gesunden aus – nämlich von der Fähigkeit und den Kräften der Person – und versucht, diese zu mobilisieren (gesunder Kern und Selbstheilungskräfte). Ziel ist es, temporäre oder strukturelle Dynamiken und Störungen zu lösen (Längle 2000).

Der Dreh- und Angelpunkt im existenziellen Coaching ist es, die geistig-personalen Ressourcen einer Person anzuregen, zu aktivieren und zu mobilisieren. Es geht darum, die Person trotz oder gerade durch ihre Probleme hindurch zu erreichen, um die personalen Ressourcen zur Verarbeitung dieser Probleme nutzbar zu machen. Es geht darum, das Meinige zu fassen, mich selbst in dem zu finden, worin ich stehe, und mich wiederzufinden, um aus mir heraus handeln zu können. Ziel ist es, eine persönliche, stimmige und authentische Antwort zu finden – nicht getrieben von psychodynamischen Coping-Reaktionen oder von persönlichen Mustern und Gewohnheiten. Diese Antwort basiert auf einer kognitiven *und* einer gefühlten Stellungnahme, auf Gespür und Gewissen. Sie berücksichtigt sowohl die Möglichkeiten und Begrenzungen der Situation als auch die Gesamtheit aller Wertbezüge (äusseres Auge) sowie die innere Stimmigkeit (inneres Auge). Eine solche Antwort entsteht aus einer doppelten Übereinstimmung: zwischen Aussen- und Innenwelt. Es ist eine Antwort, die von einem gefühlten inneren „Ja“ getragen wird – eine Antwort aus der Tiefe, die innerlich gedeckt ist. Sie ist eine Antwort, bei der das Herz beteiligt ist (*Konkordanz* = mit dem Herzen dabei). Oft geht es auch darum, die innere Weisheit und die Intelligenz des Herzens zu aktivieren.

Der Zugang zur inneren Stimme, zum Gewissen und zum Gespür für das Richtige bedarf eines guten Selbstkontaktes. Mit diesem Selbstkontakt sind stimmige Entscheidungen oft klar – die Antwort ist innerlich gedeckt. Selbstverständlich kann es schwierig sein, mit dieser Kraft in Kontakt zu treten. Sei es, weil man sich aufgrund starker psychodynamischer Prozesse selbst „verloren“ hat oder „neben sich steht“. Häufig sind die personalen Ressourcen durch die aktuelle Problemsituation blockiert, überlagert, unzugänglich oder unentdeckt. In Angst und Ärger verliert man oft den Zugang zu sich selbst. Automatisch ablaufende psychodynamische Coping-Reaktionen können zwar helfen, mit einer Situation zurechtzukommen, tragen jedoch selten zur ursachenbezogenen Bewältigung eines Problems bei. In solchen Fällen kommt das Aktivieren spezifischer Ressourcen der vier Grundmotivationen ins Spiel (siehe unten).

Manchmal ist der Zugang zum eigenen Selbst auch durch lebensgeschichtliche Prägungen und Ereignisse verschüttet. Oder man ist sich im Laufe der Zeit „fremd“ geworden. Dennoch tragen viele Menschen ein tiefes Wissen um ihr inneres Wesen in sich – und oft auch ein Wissen darüber, wie sie wieder in guten Selbstkontakt gelangen können. In vielen Fällen sind jedoch innere Verstrickungen vorhanden, in Form von Glaubenssätzen, persönlichen Mustern oder einengenden Persönlichkeitseigenschaften. Eine freie Entscheidung ist dann kaum möglich. Bildlich gesprochen ist die „Turbine“ des Willens versiegelt, oder man sitzt in einem inneren Gefängnis. Der französische Philosoph Michel Foucault beschreibt treffend, dass wir manchmal unser eigener Gefängnisdirektor sind. In solchen Situationen besteht die Aufgabe des Coachings darin, die versiegelte Turbine freizulegen und den inneren Käfig zu öffnen.

Das Mobilisieren dieser personalen Ressource und Kraft ist die Quintessenz des existenziellen Coachings. Es ist die Tiefendimension der existenziellen Arbeit. In diesem Sinne ist die EA ein Weg nach innen. Sämtliche Methoden der EA arbeiten auf dieses Ziel hin. Um diese Prozesse zu unterstützen, arbeitet die EA konsequent phänomenologisch. Dafür liegt ein spezifisches Prozessmodell vor: die sogenannte PEA. Diese Methode wird weiter unten näher beschrieben.

### 2.3 Die vier Grundmotivationen als grundlegender Orientierungsrahmen

Das Herzstück der modernen Existenzanalyse ist das Konzept der vier Grundmotivationen (GM). Dies stellt eine vierte Besonderheit des existenziellen Coachings dar. Die menschliche Existenz findet nicht im luftleeren Raum statt. Jeder Mensch steht in seinem Leben vor vier Grundthemen, mit denen er sich existenziell auseinandersetzen muss: die Welt mit ihren Bedingungen und Möglichkeiten, das eigene Leben, die eigene Person sowie die ständige Veränderung beziehungsweise der grössere Kontext. Diese Grundbedingungen prägen die menschliche Existenz und stellen die äusseren Rahmenbedingungen dar, in denen das Menschsein eingebettet ist. Das Konzept der Grundmotivationen wurde von Alfred Längle entwickelt.

Daraus leiten sich vier existenzielle Grundmotivationen ab – die tiefste und grundlegendste Motivationsstruktur des Menschen in seinem wesensmässigen Streben nach erfüllender Existenz. Sie beschreiben einerseits, was Menschen brauchen (Bedürfnisse, Angewiesensein), und andererseits, wonach sie streben und was sie antreibt (Werte). Ein erfülltes Leben basiert auf diesen vier Grundmotivationen. Nachfolgend eine kurze Übersicht über die Grundmotivationen (Längle, 2021, S. 45–49):

- *Erste Grundmotivation:* Das Sein-Können in der Welt mit ihren Bedingungen, Möglichkeiten und Begrenzungen. Wichtige Werte und Bedürfnisse: Sicherheit, Schutz, Raum, Halt, Vertrauen, Verlässlichkeit, Stabilität, Kompetenz, Wahrhaftigkeit. Fehlen führt zu: Angst, Verunsicherung, Absicherungsverhalten und Verslossenheit.
- *Zweite Grundmotivation:* Der Mensch in seinem Leben als soziales und fühlendes Wesen. Wichtige Werte und Bedürfnisse: Qualität des eigenen Lebens, In-Beziehung-Sein, Dazugehören,

Geborgenheit, Gemochtwerden, Gemeinschaft, Wertvolles, Wohlbefinden, Freude, Dankbarkeit, Vitalität. Fehlen führt zu: depressiven Gefühlen, Belastung und Kälte.

- *Dritte Grundmotivation:* Der Mensch in seiner Individualität. Wichtige Werte und Bedürfnisse: Selbstsein, Autonomie, Selbstbestimmung, Authentizität, Beachtung, Gerechtigkeit, Wertschätzung, Respekt, Selbstwert, Würde. Fehlen führt zu: innerer Einsamkeit, Verlassenheit, Selbstentfremdung und Persönlichkeitsstörungen.
- *Vierte Grundmotivation:* Der Mensch als freies und sinnorientiertes Wesen in seinen Lebensbezügen und in ständiger Veränderung. Wichtige Werte und Bedürfnisse: Zukunft, Perspektive, Beitrag leisten, gebraucht werden, Sinnvolles tun, Erfüllung, gelingendes Leben. Fehlen führt zu: Leere, existenzieller Frustration, Verzweiflung, Sehnsüchten, Sucht und Suizidalität.

Diese Grunddimensionen der Existenz beeinflussen jedes menschliche Leben – bewusst oder unbewusst. Jeder Mensch muss sich unausweichlich mit diesen Grundbedingungen auseinandersetzen. Alle Themen, die den Menschen existenziell bewegen, lassen sich auf eine oder mehrere dieser Grunddimensionen zurückführen. Diese vier Grundmotivationen befinden sich in einem gegenseitigen Spannungsfeld: einerseits zwischen den Polaritäten von Stabilität und Wandel und andererseits zwischen Autonomie und Verbundensein. Das menschliche Leben besteht in der Tiefe darin, ein funktionierendes und stimmiges Verhältnis zu den Grundbedingungen der Existenz zu finden, dieses auszubalancieren und sich darin weiterzuentwickeln.

Die vier Grundmotivationen wurden von Alfred Längle, dem Begründer der modernen Existenzanalyse, auf phänomenologischem Wege entdeckt. Sie entstanden aus Tausenden von Gesprächen mit Patienten und wurden mit hoher Systematik und grosser Tiefenschärfe ausgearbeitet. Diese Grundmotivationen, die den Kern des Strukturmodells der EA bilden, sind auch die Grundlage der existenziellen Psychotherapie, die Anfang der 1990er-Jahre fertiggestellt wurde und mittlerweile in zahlreichen Ländern staatlich anerkannt ist.

Jede Grundmotivation ist mit spezifischen Störungsbildern, Fähigkeiten und Ressourcen verbunden. Besonders aufschlussreich sind die detailliert ausgearbeiteten Coping-Reaktionen. Diese stellen psychodynamische Schutzmechanismen dar, die auftreten, wenn die personale Verarbeitung von Defiziten oder Verletzungen in den Grundmotivationen nicht gelingt. Die Coping-Reaktionen sind für jede Grundmotivation spezifisch und erlauben eine präzise Diagnose der verletzten Grundmotivation. Dies ist für die praktische Coachingarbeit von erheblichem Nutzen.

### **Die vier Grundmotivationen als ganzheitlicher und systematischer Orientierungsrahmen**

Das Strukturmodell mit den vier Grundmotivationen (GM) ist ein ganzheitliches, in sich schlüssiges Theoriegebäude sowie ein Erklärungs- und Handlungsmodell. Es ermöglicht, Phänomene klarer und präziser wahrzunehmen, zu verorten, einzuordnen und zu erklären sowie Zusammenhänge zu erkennen. Dadurch erlaubt es eine zielgerichtete Bearbeitung auf unterschiedlichen Bearbeitungstiefen. Mit den differenziert beschriebenen Coping-Reaktionen bietet es zudem ein wertvolles und nützliches Diagnoseinstrument. Bildlich gesprochen ist das Strukturmodell eine 'Sehhilfe' und ein Vergrößerungsglas. Es lässt sich mit einem Koordinatensystem oder der Grammatik einer Sprache vergleichen. Die Systematik gibt konkrete Hinweise für das passende Instrumentarium und Verhalten des Coaches.

Die Grundlogik der vier GM zieht sich wie ein roter Faden durch das Prozessmodell der Existenzanalyse. Darüber hinaus beinhaltet das Strukturmodell neben den GM auch zahlreiche substanzielle Konzepte. So verfügt die EA beispielsweise über eine Emotions-, Werte- und Sinnlehre sowie über ein Willensbildungs- und Entscheidungs-konzept und ein umfassendes Motivationskonzept. Als originär psychotherapeutisches Verfahren umfasst die EA zudem eine differenzierte Psychopathologie mit spezifischen Vorgehensweisen und Methoden. Die vier GM beziehungsweise das Strukturmodell der EA bilden die psychologische Basis des existenziellen Coachings und sind jene Inhalte, auf die in der Coachingarbeit kontinuierlich Bezug genommen wird. Das Strukturmodell ist ein gehaltvoller und differenzierter Orientierungsrahmen für die Coachingarbeit. Für die praktische Arbeit im Coaching stellt es einen reichen Fundus und wertvollen Schatz dar. In der existenziellen Coachinausbildung geht es massgeblich auch darum, sich mit vier Grundmotivationen persönlich auseinanderzusetzen.

Mit diesen Ausführungen möchte ich einen Eindruck von den Inhalten und der Differenziertheit des Strukturmodells und der Grundmotivationen vermitteln. Eine weitergehende Beschreibung der Systematik und Inhalte des Strukturmodells würde jedoch den Rahmen dieses Artikels sprengen. Eine detaillierte Darstellung findet sich in Längle (2021).

## 2.4 Personaler, phänomenologischer Dialog als grundlegende Arbeitsweise

Obwohl das existenzielle Coaching sehr handlungsorientiert ist, geht es zunächst darum, den anderen zu verstehen und die Situation wirklich zu erfassen. Hier kommt die phänomenologische Arbeitsweise ins Spiel – ein weiteres Spezifikum der Existenzanalyse. Die EA arbeitet konsequent phänomenologisch und gilt als vermutlich die strikteste phänomenologische Richtung in der Coaching- und Psychotherapieszene.

Die Phänomenologie ist eine bestimmte Art, auf den Menschen zuzugehen und ihn zu verstehen, ohne dass das, was er zeigt, vorschnell einer Deutung unterzogen wird. Es geht um die Haltung eines ernsthaften Bemühens, das Einmalige und Einzigartige der Situation und des Gegenübers zu erfassen – wahrzunehmen, ohne schnelle Beurteilungen oder Interpretationen. Ziel ist es, zu erkennen, was eigentlich die Situation ist und worum es im Grunde wirklich geht. Dadurch kann verhindert werden, an äusseren Erscheinungen hängen zu bleiben und nur auf der Symptomebene anzusetzen. Phänomenologie ist Wesensschau und Tiefenarbeit.

Damit dies gelingt, ist eine möglichst unvoreingenommene Wahrnehmung nötig. Es gilt, eigenes Vorwissen, vorgefertigte Meinungen, Konzepte und Vorstellungen vorläufig zur Seite zu stellen, um die Wirklichkeit nicht durch diese zu überlagern oder wegzudeuten. Phänomenologie bedeutet, Wissen und Interpretation nicht sofort heranzuziehen, sondern sich unvoreingenommen von dem Wahrgenommenen 'beeindrucken' zu lassen. Diese Haltung der Offenheit und das vorübergehende Beiseite- und Zurückstellen von Vorwissen, Vormeinungen und Vorurteilen nennt man *Epoché*. *Epoché* bedeutet Einklammerung der Vormeinungen, mit dem Ziel, zu einem vorurteilslosen Schauen zu gelangen.

Echte Begegnung kann nur mit phänomenologischer Offenheit erfolgen. Mit dieser Haltung ist es sogar möglich, das Gegenüber besser zu verstehen, als es sich selbst bisher verstanden hat. Das wird oft als befreiend erlebt: gesehen zu werden in dem, was einem wichtig ist, in dem, worum es einem eigentlich geht, und als der Mensch, der man ist. Phänomenologie als Grundhaltung tut gut! (Längle, 2021).

Phänomenologie ist eine intuitive Fähigkeit, das Wesentliche zu erkennen. Dieses Erkennen erfolgt als geistiges Schauen durch das Gespür. Aus einzelnen Eindrücken und Mosaiksteinen kann sich plötzlich ein Gesamtbild ergeben. Die phänomenologische Gesprächsführung, die in der Existenzphilosophie begründet ist, ist jedoch mehr eine Haltung als eine Methode oder Technik. Es geht um ein offenes und freies Wahrnehmen. Dies ist ein anspruchsvolles Unterfangen, das gelernt werden will und viel Übung erfordert. Grundlegende haltungsmässige Voraussetzungen seitens des Coaches sind Offenheit, Gelassenheit, Respekt und Neugier sowie die ehrliche Intention, das Einmalige und Einzigartige der Situation zu erkennen, zu verstehen, und nicht sofort erklären zu wollen. Es geht um eine Haltung des gemeinsamen Forschens, den Verzicht auf die schnelle Anwendung von Diagnoserastern, Klassifikationen oder Ähnlichem – und den Mut sowie die Fähigkeit, mit dem umzugehen, was sich zeigt. Dies setzt Erfahrung, eine gute Selbstkenntnis und einen guten Zugang zum eigenen Selbst voraus.

### Begegnung und Dialog als Kernelemente

Die Phänomenologie ist einer der wenigen Wege, einen Menschen in seinem Wesen wirklich zu verstehen und seiner Einmaligkeit sowie Einzigartigkeit gerecht zu werden. Die Grundintention dabei ist das Antreffen der Person. Die personale Begegnung auf Augenhöhe ist der Schlüssel dazu – eine Subjekt-Subjekt-Begegnung. Die phänomenologische Vorgehensweise ist von ihrem Wesen her personal und dialogisch. Personal zu arbeiten bedeutet, zu begegnen, anzufragen, am subjektiven Erleben des Gegenübers anzusetzen und zu verstehen, anstatt erklären zu wollen. Es geht um ein gemeinsames Suchen und Erforschen. Der Coach stellt sich als aktives, präsent, persönliches Gegenüber zur Verfügung. Das bedeutet, sich wesentlich dem anderen zuzuwenden – mit seiner ganzen Person.

Die Grundstruktur des menschlichen Daseins ist dialogisch: ein Ausgerichtet-Sein nach aussen (äussere Welt) und nach innen (innere Welt). In der Existenzanalyse wird der zentrale Wirkfaktor darin gesehen, den Menschen in den Dialog zu bringen – einerseits mit seiner Welt und andererseits mit sich selbst. Es liegt im Wesen des Menschen, offen sich selbst und seiner Welt gegenüberzutreten: ansprechbar, Stellung nehmend und antwortend, und sich zugleich auch abgrenzend. Das Heilsame im dialogischen Geschehen ist das Sich-berühren-Lassen – von der Situation und von sich selbst, geführt und angeleitet durch den Coach. Der Coach agiert als Gegenüber, das es dem Coachee ermöglicht, sich selbst zuzuwenden, um das Eigene zu finden. Durch Dialog und Begegnung kann die geistige Person des Coachees aktiviert und ins Boot gebracht werden. Deshalb ist der Dialog der Dreh- und Angelpunkt der phänomenologischen Arbeitsweise – sowohl der interpersonelle als auch der intrapersonelle Dialog (Längle, 2001).

### Formen des Dialogs

Dabei kommen unterschiedliche Formen des Dialogs zum Einsatz. Zum einen wird der sokratische Dialog (Mäeutik, Hebammenkunst) verwendet. Ziel ist es, den Coachee durch geschickte Fragen zu eigenständigem Denken anzuregen und so persönliche Erkenntnisse zu fördern. Dabei steht die Idee im Vordergrund, dass Wissen und Einsicht nicht von aussen kommen, sondern bereits in jedem Menschen angelegt sind – sie müssen lediglich „geboren“ werden. Zum anderen findet der Dialog nach Martin Buber Anwendung. Für Buber entsteht Erkenntnis primär durch dialogische (anfragende) Begegnung. Zentral dabei ist die Andersartigkeit des Gegenübers. Ein

Kennzeichen des Dialogs ist für ihn das Moment der Überraschung, das durch das nie vollständig kalkulierbare Gegenüber und dessen Andersartigkeit ausgelöst wird. Oder anders gesagt: Ohne Anfrage keine Gelegenheit zur Selbsterkenntnis (Kolbe, 2020).

In beiden Dialogformen geht es im Kern darum, ein Dialogfeld zu schaffen. Die Existenzanalyse spricht hier von einem generativen Raum – einem geheimnisvollen „Dazwischen“, einem Resonanzraum, in dem etwas Neues entstehen kann. Dieses Dialogfeld ist spürbar wie ein Fluidum. Voraussetzung dafür sind Präsenz – also Anwesenheit und unmittelbares Gegenwärtigsein der Gesprächspartner – sowie eine sichere und beziehungsvolle Atmosphäre und Begegnung auf Augenhöhe. Der phänomenologische Dialog erfordert zudem Langsamkeit und Raum, damit sich etwas entfalten, explizieren und zeigen kann.

### **Konfrontation im existenziellen Coaching**

Typisch für das existenzielle Coaching ist auch die Konfrontation seitens des Coaches. Dazu gehört, Stellung zu nehmen und Position zu beziehen. An geeigneter Stelle kann dies auch bedeuten, Wissen und Erfahrungen zur Verfügung zu stellen. Dies unterscheidet das existenzielle Coaching wesentlich von einigen anderen Ansätzen.

## **2.5 Prozessmodell und Methoden**

Die Existenzanalyse verfügt über zahlreiche spezifische Methoden. Das grundlegende Prozessmodell der EA ist die sogenannte Personale Existenzanalyse – kurz PEA. In dieser von Alfred Längle entwickelten, klar strukturierten Methode wird die phänomenologische Vorgehensweise methodisch konkret ausformuliert. Die PEA dient als roter Faden für die Coachingarbeit und umfasst eine systematische Abfolge von vier aufeinander aufbauenden Schritten. Sie unterstützt die Verarbeitung von Eindrücken, Problemen und Störungen oder hilft dabei, stimmige Entscheidungen zu finden. Im Kern geht es bei der PEA darum, die Ressourcen der Person zu aktivieren, um eine Situation stimmig und personal entschieden bewältigen zu können. Die PEA arbeitet dabei konsequent auf zwei Ebenen: der kognitiven und der intuitiven Ebene. Auf der kognitiven Ebene steht das Verstehen, Einordnen und Erkennen im Vordergrund, während auf der intuitiven Ebene die gefühlte (gespürte) Stellungnahme zentral ist. Diese Tiefendimension des Arbeitens bringt die *Person* ins Spiel. Bildlich gesprochen gleicht dieser Prozess einem 'Tangotanz' zwischen Denken und Fühlen beziehungsweise zwischen Kognition und Intuition. Ziel ist es, von einer primären Emotion zu einer integrierten Emotion sowie zu einer Stellungnahme und Handlung mit innerer Zustimmung zu gelangen.

Die PEA kommt immer dann zum Einsatz, wenn es darum geht, Ereignisse zu klären und zu verarbeiten oder Probleme anzugehen und zu bewältigen. Besonders hilfreich ist sie, wenn man von Gefühlen oder Gedanken besetzt, bedrückt, überwältigt oder überschwemmt ist. Sie wird eingesetzt, wenn man das Gefühl hat, sich selbst verloren zu haben, wenn man im Bann von etwas steht, die Mitte verloren hat oder innerlich kreist und nicht zur Ruhe kommt. Die PEA eignet sich auch, wenn man sich selbst nicht versteht oder nicht nachvollziehen kann, weshalb man nicht ins Handeln kommt. Ebenso bietet sie Unterstützung, wenn man in einer Frage keine Entscheidung treffen kann, nicht weiss, was man eigentlich will, oder nicht weiss, was zu tun ist. Auch dann, wenn man keine Lösung findet, sich als nicht handlungsfähig erlebt, von etwas nicht loskommt oder keinen guten Umgang mit einer Situation findet, bietet die PEA wertvolle Orientierung.

Die PEA nach Längle ist in zwei unterschiedlichen Detaillierungsgraden verfügbar: einer rudimentären, einfachen Grundversion und einer ausführlichen Version mit mehreren Zwischenschritten pro Hauptschritt. Eine detaillierte Beschreibung der PEA findet sich in Längle (2020).

### **Themenspezifische Methoden**

Als originäre Psychotherapie verfügt die Existenzanalyse neben der Personalen Existenzanalyse (PEA) über ein breites Methodenrepertoire an themen- und störungsspezifischen Methoden und Techniken. Es existieren beispielsweise spezifische Ansätze zur Krisenbewältigung, zur Verarbeitung von Verlusten (Trauerbearbeitung), zu Selbstwertproblematiken, zum Umgang mit Ängsten oder Ärger sowie zur Willensbildung, Entscheidungsfindung und zu Sinnfragen. Die EA unterscheidet dabei – abhängig vom „Schweregrad“ der Thematik – unterschiedliche „Stockwerke“ des Arbeitens. So erfordern beispielsweise Kriseninterventionen ein anderes Vorgehen als klassische Führungcoachings.

Es sei jedoch betont, dass es nicht *die* eine existenzielle Arbeitsweise gibt. Innerhalb des existenziellen Paradigmas bestehen verschiedene Strömungen. So sind beispielsweise die Ansätze von Yalom (1989), Lukas (2005) oder Kolbe (2020) für das Coaching sehr interessant.

### **Integrative, ganzheitliche Arbeitsweise**

Das natürliche, sich selbst entwickelnde Gespräch – der wesentliche Dialog – ist die Hauptmethode im existenziellen Coaching. Die Erfahrung zeigt, dass diese Art von Gesprächen oftmals so dicht wird, dass zusätzliche Methoden oder Techniken eher ablenken würden. Die EA steht jedoch für einen integrativen Ansatz und ist explizit

methodenoffen. Komplementär können daher auch Methoden und Techniken aus anderen Ansätzen zum Einsatz kommen – beispielsweise, um besser an die primäre Emotionalität heranzukommen, die Psychodynamik zu bearbeiten, den Selbstkontakt zu stärken, den inneren Dialog anzuregen oder die Ressourcen der Person zu mobilisieren. Je nach professionellem Hintergrund des Coaches kann in der Praxis ein breites Spektrum an ergänzenden Methoden genutzt werden.

Die EA legt grossen Wert auf ein ganzheitliches, mehrdimensionales Arbeiten. Dazu gehört, Emotionen und dem Körper einen hohen Stellenwert einzuräumen. Gefühle sind in der Praxis die Drehscheibe des Arbeitens. Persönlich greife ich – wo sinnvoll – gerne auf Methoden anderer psychologischer Ansätze zurück. Oft arbeite ich mit meinen Coachees draussen in der Natur. Die vier Elemente unterstützen aus meiner Erfahrung den Coachingprozess sehr wirkungsvoll. Zudem lasse ich den Erfahrungsschatz aus Philosophie und spirituellen Traditionen aus Ost und West in meine Arbeit einfließen. Eine zentrale Idee aller Weisheitstraditionen ist, dass das Wissen in uns selbst vorhanden ist. Es geht darum, aus der Verwirrung und Verirrung des Geistes und des Egos herauszukommen und die Erkenntnis aus der eigenen Tiefe zu erschliessen. Spirituelle Traditionen bieten ein breites Spektrum ganzheitlicher Methoden, die diesen Prozess unterstützen können. Ein besonderer Schwerpunkt meiner Arbeit liegt auf der konsequenten Verbindung von Herz und Hirn – also der Arbeit auf den zwei genannten Ebenen – sowie auf der Anwendung von vielfältigen Zugängen, die den Menschen in seiner Ganzheit ansprechen.

### **Integrative Arbeitsweise ohne Beliebigkeit**

Die integrative Arbeitsweise bedeutet jedoch nicht, eklektisch zu arbeiten. Es geht nicht um eine beliebige Kombination von Methoden und Techniken. Die Basis aller angewandten Methoden muss ein kompatibles Menschenbild sowie eine phänomenologische Arbeitsweise sein. Jede Methode und Technik wird daher immer wieder in die Offenheit der Phänomenologie zurückgeführt, um sicherzustellen, dass sie der Individualität des Coachees und der konkreten Situation gerecht wird.

## **2.6 Die Person des Coaches als zentrales Instrument**

Wie aus den Ausführungen deutlich geworden sein mag, ist existenzielles Coaching weniger eine Methode oder Technik als vielmehr ein Menschenbild und eine Haltung. Das zentrale Instrument im existenziellen Coaching ist die eigene Person des Coaches. Ein gelebtes und verinnerlichtes existenzielles Welt- und Menschenbild entfaltet seine Wirkung. Die Existenzanalyse ist eine Haltung, Menschen zu begegnen, die getragen ist von der Überzeugung und Erfahrung, dass wir selbst massgeblich zum Gelingen unseres eigenen Lebens beitragen können. Die grundlegende Voraussetzung dafür ist die durch eigene Erfahrung gewachsene Grundüberzeugung und Zuversicht des Coaches, dass im Menschen die Ressource und Kraft der freien Person existiert.

Das beste Coaching ist, Menschen mit offenem Herzen zu begegnen – in einer Haltung, die von Respekt, Sorgfalt, Interesse, Neugier und Ebenbürdigkeit geprägt ist. In der phänomenologischen Arbeitsweise stellt sich der Coach in hohem Masse persönlich selbst zur Verfügung. Sich selbst berühren zu lassen, respektvoll zu konfrontieren und eine phänomenologische Offenheit zu bewahren, sind Kernelemente dieser Arbeitsweise. Wie in vielen Coachingansätzen wird auch in der EA die Beziehung als Schlüssel für wirkungsvolles Coaching angesehen. Wichtige Voraussetzungen für die existenzielle Arbeitsweise sind Selbstkenntnis und die Fähigkeit zu gutem Selbstkontakt.

Aus diesen Ausführungen wird auch deutlich, dass der Weg zum existenziellen Coaching mehr eine Entwicklung der eigenen Persönlichkeit als eine reine Coachinausbildung sein muss. Es geht nicht primär darum, Techniken zu erlernen und einzuüben, sondern sich mit der eigenen Person auseinanderzusetzen – beispielsweise anhand der existenziellen Konzepte. Das Erlernen und Anwenden von Methoden und Techniken, die innerlich nicht gedeckt sind, wird nicht funktionieren. Und dennoch: Die phänomenologische Arbeitsweise will gelernt und geübt werden.

### 3. Zusammenfassung

Dies war eine Beschreibung der charakteristischen Merkmale des existenziellen Coachings. Die Existenzanalyse basiert auf einem zeitgemässen, humanistischen Menschenbild. Inhalte wie Sinn, Werte, Freiheit, Verantwortung und Authentizität stehen im Zentrum der EA. Im Unterschied zu vielen herkömmlichen Ansätzen wird die Bedeutung der geistig-personale Dimension des Menschen besonders betont. Mit dem Strukturmodell bietet die EA einen ganzheitlichen und systematischen Orientierungsrahmen für die praktische Coachingarbeit. Die detailliert ausgearbeiteten Inhalte und Konzepte stellen eine wahre Schatzgrube für die Arbeit mit Menschen dar. Die phänomenologische Vorgehensweise ist eine besondere Stärke des existenziellen Coachings. Darüber hinaus bestehen zahlreiche bedeutsame Unterschiede zu verbreiteten psychologischen Coachingansätzen. Mit der Personalen Existenzanalyse (PEA) liegt zudem ein griffiges Prozessmodell vor. Dank ihrer philosophischen und psychologischen Verankerung verfügt die Existenzanalyse über Substanz und Tiefgang. Das existenzielle Coaching findet sowohl bei grundlegenden Lebensfragen wie Entscheidungssituationen, Wegkreuzungen, Krisen oder Sinnfragen als auch im klassischen Führungcoaching Anwendung.

Das existenzielle Coaching eignet sich sowohl als Coaching-Erstausbildung als auch als vertiefende Weiterbildung für erfahrene Coaches sowie für Prozessbegleiter:innen von Menschen, Teams und Organisationen. Sich mit der existenziellen Denk- und Sichtweise vertraut zu machen, dürfte auch für alle Berufsgruppen interessant sein, die intensiv mit Menschen arbeiten. Dazu zählen beispielsweise Seelsorgende, Fachpersonen aus dem Bereich HR, soziale Arbeit, Medizin oder Lehrpersonen.

### Literaturverzeichnis:

- Kolbe, C. / Dorra, H. (2020): *Selbstsein und Mitsein*. Psychosozial-Verlag, Giessen  
Frankl, V. (2007): *...und trotzdem Ja zum Leben sagen*. Penguin Verlag, München  
Längle, A. (2013): *Lehrbuch zur Existenzanalyse – Grundlagen*. Facultas-Verlag, Wien.  
Längle, A. / Bürgi, D. (2014): *Existenzielles Coaching. Theoretische Orientierung, Grundlagen und Praxis für Coaching, Organisationsberatung und Supervision*. Facultas-Verlag, Wien.  
Längle, A. (2021): *Existenzanalyse und Logotherapie*. Kohlhammer-Verlag, Stuttgart.  
Längle, A. (Hrsg.) (2020): *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Facultas-Verlag, Wien.  
Längle, A. (2007): *Sinnvoll leben: Angewandte Logotherapie*. St. Pölten/Salzburg.  
Lukas, E. (2005): *Der Seele Heimat ist der Sinn*. Kösel-Verlag, München  
Marti, S. (2018): *Herausforderung Selbstführung*. Eigenverlag, Winterthur.  
Marti, S. (2019): *Toolbox Führung*. 13. Auflage, Eigenverlag, Winterthur.  
Marti, S. (2020): *Kompetent und wirkungsvoll Wandel gestalten*. Eigenverlag, Winterthur.  
Yalom, I. (1989): *Existenzielle Psychotherapie*. Edition Humanistische Psychologie, Gevelsberg

### Mehr Infos zur Existenzanalyse finden Sie unter:

[www.stefan-marti.ch](http://www.stefan-marti.ch)  
YouTube: Lernweg EA