

Katja Hinterleitner

12.09.2025 – 09:23 Uhr

Wenn Gesprächstherapie allein nicht reicht: Wie Katja Hinterleitner mit systemischem Coaching emotionale Blockaden nachhaltig löst



Seewalchen am Attersee (ots) -

Immer mehr Menschen fühlen sich trotz langer Therapien gefangen in alten Mustern. Wo Psychotherapie wichtige Impulse gibt, bleiben oft tieferliegende Prägungen bestehen – gerade bei belastenden Familiengeschichten oder chronischer Überforderung. Welche Türen öffnet systemisches Coaching als ergänzender Ansatz?

Der Anstieg von Beratungs- und Therapieangeboten spiegelt einen klaren Trend: Gesellschaftlicher und individueller Stress wachsen, viele suchen Unterstützung, um alltägliche Herausforderungen und Krisen zu bewältigen. Dennoch berichten zahlreiche Menschen nach Jahren psychologischer Hilfe von einer quälenden Stagnation – körperliche Symptome verschwinden nicht, Beziehungsprobleme wiederholen sich, emotionale Verletzungen aus Kindheit oder Familie bleiben spürbar wie eh und je. Besonders Betroffene aus Familien mit generationsübergreifenden Belastungen und unbewussten Rollen spüren: Trotz aller Gespräche gelingt es selten, sich aus den unsichtbaren Verstrickungen zu befreien. Wer permanent gegen die gleichen Muster kämpft, merkt irgendwann: Die klassische Therapie hat wertvolle Einsichten gebracht – aber an manchen Stellen scheint sie nicht weiterzukommen. „Viele meiner Klientinnen haben schon einen langen Weg hinter sich, doch spüren sie immer noch: Da ist etwas Tieferes, das ich nicht auflösen kann“, erklärt Katja Hinterleitner, Bestsellerautorin und systemische Mentorin, die auf die Arbeit mit tiefsitzenden Blockaden spezialisiert ist. „Wenn das Problem ungelöst bleibt, verfestigen sich die Muster – und prägen unter Umständen sogar die nächste Generation.“

„Der Schlüssel zur wirklichen Veränderung liegt darin, nicht nur an der Oberfläche zu arbeiten“, betont Katja Hinterleitner weiter, „sondern den Mut zu haben, an die Wurzel des Schmerzes zu gehen.“ Genau darauf baut ihre Methode: Systemisches Coaching, das nicht als Ersatz, sondern als sinnvolle Ergänzung zur Therapie dienen soll. In ihrer Praxis begegnet ihr täglich ein ähnliches Bild: Menschen, die viel an sich gearbeitet haben, verstehen ihre Geschichte und haben ihre Gefühle reflektiert – doch auf körperlicher oder emotionaler Ebene reagieren sie immer wieder in den alten Mustern. Das sorgt für Frust und Selbstzweifel. „Viele glauben irgendwann, sie seien selbst das Problem. Tatsächlich wirken oft unerkannte Dynamiken im Familiensystem weiter – und diese lassen sich weder durch Willensanstrengung noch durch Wissen allein auflösen“, so Katja Hinterleitner. Wer sich an die systemischen Ursachen wagt, entdeckt häufig neue Wege zur nachhaltigen Heilung.

Therapie trifft Systemisches Coaching: Klarheit für das Unsichtbare im Hintergrund

Systemisches Coaching ist kein Widerspruch zur Psychotherapie, sondern eine wirkungsvolle Ergänzung – davon ist Katja Hinterleitner überzeugt. Viele ihrer Klienten haben bereits therapeutische Erfahrungen gemacht und stoßen dennoch an innere Grenzen, die sich mit reiner Selbstreflexion kaum auflösen lassen. „Wer vor lauter Selbstreflexion nur noch analysiert, kommt irgendwann an einen Punkt, an dem das Fühlen nicht mehr nachzieht“,

so Katja Hinterleitner. In ihrer Arbeit nutzt sie daher systemische Aufstellungen, bildhafte Techniken und tiefgehende Körperarbeit, um Verstrickungen sichtbar zu machen, die sich – oft unbewusst – über Generationen hinweg im Familiensystem festgesetzt haben. „Die Lösung liegt meist nicht im Entweder-oder, sondern darin, Therapie und Coaching miteinander zu verknüpfen: Therapie bringt Stabilität, Coaching öffnet für die tieferen Schichten der Erfahrung“, erklärt die Expertin.

Diese tiefen Schichten gewinnen vor allem im gesellschaftlichen Kontext an Bedeutung. Immer mehr Menschen suchen nach ganzheitlichen Wegen, um chronische Erschöpfung, wiederkehrende Beziehungsmuster oder scheinbar grundlose Ängste zu verstehen – und zu überwinden. Katja Hinterleitner sieht darin ein kollektives Phänomen: „Viele meiner Kunden leiden nicht einfach nur an den Folgen eigener Erfahrungen, sondern auch an übernommenen Lasten aus dem Familiensystem.“ Diese transgenerationalen Prägungen wirken im Verborgenen weiter und beeinflussen Gesundheit, Partnerschaft, Beruf und Lebensgefühl oft nachhaltiger, als Betroffene zunächst vermuten. „Wer immer wieder an denselben Grenzen scheitert, kämpft nicht gegen sich – sondern gegen das Unsichtbare im Hintergrund“, macht die systemische Mentorin deutlich.

Wenn Veränderung greifbar wird: Systemische Begleitung mit Methode

Was Katja Hinterleitners Methode so besonders macht, ist ihre Fähigkeit, mit wenigen gezielten Fragen sowohl die bewussten Themen als auch die tieferliegenden Ursachen ans Licht zu bringen – oft schon in der ersten Sitzung. Anders als klassische Therapie, die sich stark auf das Individuum konzentriert, betrachtet systemisches Coaching das größere Ganze: familiäre Dynamiken, Beziehungsgeflechte, prägende Lebensphasen und emotionale Muster werden in Verbindung zueinander gesetzt. Mithilfe von Aufstellungsarbeit, Körperarbeit und innovativen Reflexionstechniken macht Katja Hinterleitner das sichtbar, was bislang nur körperlich oder emotional spürbar war – aber nicht greifbar erschien. So entsteht Raum für echte Heilung. „Wer echte Veränderung will, muss bereit sein, alten Ballast loszulassen – und das gelingt am besten, wenn sowohl Kopf als auch Herz und Körper einbezogen werden“, erklärt die Expertin.

Genau hier setzt das Ultimate Healing Bundle an – ein klar strukturierter Transformationsprozess, der sich besonders an Frauen, Unternehmerinnen und Coaches richtet. Es vereint zwei zentrale Bausteine: das Feminine Power Leadership-Programm, das sich auf emotionale Heilung und persönliche Weiterentwicklung fokussiert, sowie die Systemic Coach Ausbildung, in der Teilnehmerinnen lernen, selbst andere Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. „Viele meiner Klientinnen entdecken schon in der ersten Session Ursache und Lösung ihres Problems. Sie müssen nicht endlos auf die Durchbrüche warten – sie erleben sie gleich zu Beginn“, so Katja Hinterleitner. Die Resultate sprechen für sich: gesundheitliche Verbesserungen, neue berufliche Klarheit, harmonischere Beziehungen und ein gestärktes Lebensgefühl. Zudem führt die Ausbildung nicht nur zu einem erweiterten beruflichen Spektrum, sondern auch zu tiefer eigener Heilung.

Raum für wahre Transformation: Ein sicherer Hafen für Hochsensible

Ein besonderes Merkmal der Arbeit von Katja Hinterleitner ist die Schaffung eines sicheren, liebevollen Raumes – gerade für Menschen, die sich in anderen Coaching-Angeboten oft unverstanden fühlen. Besonders Hochsensible und emotional tief Wahrnehmende finden hier ein Umfeld, das sie schützt und stärkt. Teilnehmerin Helene Frost teilt ihre Erfahrung: „Zum ersten Mal durfte ich einfach sein, ohne etwas leisten zu müssen. Kein Druck, keine Erwartungen – nur ein Raum voller Liebe und Heilung.“ Katja Hinterleitner sieht genau darin auch den Auftrag ihrer Arbeit: „Ich möchte mit meinem Ultimate Healing Bundle einen sicheren Hafen schaffen – für Menschen, die tiefer fühlen und deshalb tiefere Lösungen brauchen.“ Der Raum, frei von Scham und Leistungsdruck, macht es möglich, Blockaden zu entknoten und das eigene Potenzial zu entfalten.

Von der eigenen Heilung zur Unterstützung anderer

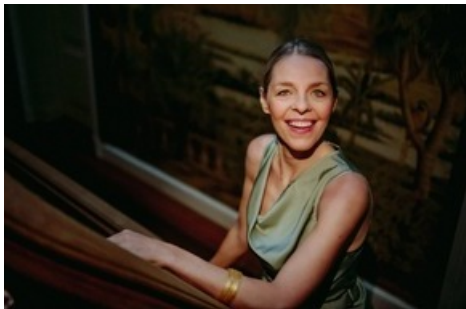
Wer die Ausbildung bei Katja Hinterleitner absolviert, geht meist nicht nur eigene Themen an, sondern wird auch selbst Teil eines größeren Veränderungsprozesses: Das im Coaching Gelernte kann an andere weitergegeben werden – viele Absolventinnen helfen heute als systemische Coaches und Mentorinnen Menschen dabei, ihre Blockaden zu überwinden. „Ich erlebe in meiner Arbeit immer wieder, wie Menschen nach Jahren des Suchens endlich die Lösung finden und zu echten Fürsprecherinnen für andere werden“, so die Expertin. Ihr Fazit ist eindeutig: „Jeder darf sich von übernommenem Ballast lösen und sein Leben in Freude und Freiheit gestalten. Die größte Kraft liegt darin, das alte Leid hinter sich zu lassen – für sich selbst und die Nachfolgenden.“

Sie möchten sich endlich von emotionalem Ballast befreien und tief verwurzelte Blockaden nachhaltig lösen – ohne sich dabei überfordern zu müssen? Melden Sie sich jetzt bei [Katja Hinterleitner](#) und vereinbaren Sie ein persönliches Erstgespräch.

Pressekontakt:

Growing Abundance GmbH
Vertreten durch: Katja Hinterleitner
Website: <https://katjahinterleitner.com/>
E-Mail: erfolg@katjahinterleitner.com

Medieninhalte



*Katja Hinterleitner / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/179036 /
Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller
mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei.
Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100102831/100935020> abgerufen werden.