



Jutta und Philipp Beyer aus Unterzeil haben einen neuen Coaching-Ansatz entwickelt, der Körper, Geist und Umfeld miteinander verbindet.

Lokal

16. Januar 2026 | Seite 13

🕒 3 min.

Neuer Coaching-Ansatz für mehr Balance

Jutta und Philipp Beyer aus Leutkirch haben ein Konzept entwickelt, das vor allem Menschen in Belastungssituationen helfen soll.

Simon Nill

Leutkirch Seit einigen Wochen bietet Jutta Beyer in Unterzeil unter anderem solchen Menschen ihre Unterstützung an, die sich anhaltend erschöpft oder gestresst fühlen, viel Verantwortung tragen oder etwa einem Burnout vorbeugen wollen.

Dafür hat die studierte Wirtschaftspsychologin gemeinsam mit ihrem Ehemann Philipp Beyer ein ganzheitliches Modell entwickelt. Im Gespräch mit der Redaktion erläutert das Paar, dass sie in Zeiten überlasteter Gesundheitssysteme mit ihrer „präventi-

ven und stabilisierenden Begleitung“ ihre Klienten unterstützen, bevor aus Überlastung eine manifeste Krankheit wird.

„Unser Angebot versteht sich als Ergänzung, nicht als Ersatz für Psychotherapie oder medizinische Behandlung“, betont die Mutter von fünf Kindern. Ziel sei es grob gesagt, Menschen in stressreichen Lebenssituationen dabei zu unterstützen, wieder mehr Balance zwischen Körper, Geist und Umfeld zu finden.

Das Konzept der beiden kombiniert systemische Ansätze, persönliche Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse. Statt nur an Gedanken zu arbeiten, binde die 46-Jährige Körperwahrnehmung, Emotionen und konkrete Alltagsschritte gezielt in das Coaching ein.

„Es reicht nicht aus, etwas mental zu verstehen. Die Umsetzung braucht auch eine körperliche Verankerung“, sagt Jutta Beyer. Übungen, bei denen Klienten lernen, ihren Körper bewusst wahrzunehmen, sind nach Absprache fester Bestandteil der Sitzungen. Solche Techniken sollen helfen, langfristige Verhaltensänderungen herbeizuführen und alte Muster zu durchbrechen.

„Viele leben mehr nach Erwartungen von außen als nach dem, was ihnen wirklich entspricht. Das führt zu Fremdprägung, innerer Leere und dazu, dass sie Dinge auf andere projizieren, die eigentlich mit ihnen selbst zu tun haben. Und irgendwann sagt der Körper Stopp“, ist sich Jutta Beyer sicher.

Ein Beispiel verdeutlicht den Ansatz: Ein Klient, der in seinem Alltag stark fremdgetaktet war und kaum Zeit für sich fand, lernte nach Angaben von Beyer zunächst, kleine Pausen für sich zu schaffen. Eine ganz einfache Übung sei, allein im Wald spazieren zu gehen, ohne Zeitdruck oder andere Ablenkungen, und seinen Körper dabei zu beobachten.

„Dabei soll man lernen, den eigenen Rhythmus zu finden“, so Jutta Beyer. Solche Momente der Achtsamkeit können helfen, Spannungen abzubauen und eine neue Balance zu finden.

Nach einem Masterabschluss als Wirtschaftspsychologin hat die Leutkircherin vor einigen Jahren nach eigenen Angaben unter anderem Ausbildungen zur systemischen Beraterin und Coachin gemacht – spezialisiert auf positive Psychologie, Stressmanagement und Resilienz. Zudem hat Jutta Beyer bereits langjährige Erfahrung mit psychosomatisch belasteten Klienten und berufsbezogenem Coaching.

Philipp Beyer, der nicht als Coach tätig ist, hat als systemischer Analytiker aktuelle Forschungsergebnisse aus unterschiedlichen Bereichen gesichtet, eingeordnet und in das Konzept eingebracht. Er verbindet nach eigenen Angaben aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse – etwa aus der Faszienforschung und der Neurobiologie – mit seiner systemischen Sichtweise.

Über Jahre hinweg habe das Paar am eigenen Leib gespürt, wie anhaltender Druck, äußere Erwartungen und starre Strukturen den Alltag prägten – und Spuren hinterließen. „Und wir begegneten immer mehr Menschen, denen es ähnlich ging: sie funktionierten.“ Doch innerlich sei eine Erschöpfung gewachsen, die niemand wirklich einordnen konnte.

Ausgehend von dieser Erkenntnis entschlossen die beiden, einen Schritt zurückzutreten. Das vergangene Jahr nutzte das Paar für ein Forschungs-Sabbatical, um den ganzheitlichen Ansatz (genannt Urfeld-System) über viele Monate hinweg zu entwickeln.