

InKonstellation

Abschlussarbeit

Systemische Coaching Ausbildung

The Healthy Mind Platter

Name, Vorname: Gömann, Alexandra

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Executive Summary	II
1 Theoretischer Hintergrund des Healthy Mind Platter Ansatzes	III
2 Zielsetzung und Anwendungsmöglichkeiten im Coachingprozess	IV
3 Anleitung für den Einsatz im Coachingprozess	VI
4 Fazit	X
Quellenverzeichnis	XII

Executive Summary

Der Healthy Mind Platter Ansatz wurde von den Neurowissenschaftlern Daniel J. Siegel und David Rock entwickelt und soll dazu beitragen, dass Menschen mithilfe der Metapher eines „mentalen Tellers“ ein Verständnis dafür entwickeln, wie sie ihr Gehirn durch eine gesunde „mentale Ernährung“ bestmöglich versorgen und seine Leistungsfähigkeit steigern können. (vgl. NeuroLeadership Institute 2023).

Da jeder Mensch individuelle Bedürfnisse hinsichtlich seiner mentalen Ernährung hat und diese sich mit der Zeit verändern können, gibt es kein allgemein gültiges „Standard-Rezept“. Bei dem Healthy Mind Platter Ansatz geht es vielmehr darum, sich des gesamten Spektrums der wesentlichen geistigen Aktivitäten bewusst zu werden und genau wie bei den essenziellen Nährstoffen darauf zu achten, dass jeden Tag die richtigen Inhaltsstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis mit der „geistigen Ernährung“ aufgenommen werden, auch wenn die Zeit für die einzelnen geistigen Aktivitäten möglicherweise nur kurz ist (vgl. ebd.).

Ein Grundsatz des Modells besteht darin, dem Gehirn viele Gelegenheiten zu geben, sich auf unterschiedliche Weise zu regenerieren und zu entwickeln, um so ein gesundes mentales Wohlbefinden zu erreichen.

Die sieben Komponenten des Healthy Mind Platters umfassen folgende Aktivitäten: Fokussierte Aufmerksamkeit (Focus Time), Achtsamkeit (Time In), Bewegung (Physical Time), soziale Verbindung (Connecting Time), Erholung (Down Time), Schlaf (Sleep Time) und Spiel (Play Time). Diese Aktivitäten sorgen in einem ausgewogenen Verhältnis dafür, dass das Gehirn entspannen kann und stimuliert wird, wodurch die geistige und emotionale Gesundheit verbessert wird und die Voraussetzungen für eine optimale Leistungsfähigkeit des Gehirns geschaffen werden (vgl. David Rock, Daniel J. Siegel, Steven A.Y. Poelmans and Jessica Payne (2012), S.3, ff.).

Insgesamt kann der Healthy Mind Platter Ansatz dazu beigetragen, das Bewusstsein für die Bedeutung einer ausgewogenen mentalen Ernährung zu schärfen und Menschen dabei helfen, ihre kognitive und emotionale Gesundheit zu verbessern (vgl. ebd.).

1 Theoretischer Hintergrund des Healthy Mind Platter Ansatzes

Der Healthy Mind Platter Ansatz wurde von den Neurowissenschaftlern Daniel Siegel und David Rock entwickelt, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre geistige und emotionale Gesundheit zu verbessern. Inspiriert wurden die beiden Neurowissenschaftler durch die im Jahr 2011 von der US-Regierung neu veröffentlichte Version der allgemein bekannten Lebensmittelpyramide (vgl. David Rock, Daniel J. Siegel, Steven A.Y. Poelmans and Jessica Payne (2012), S.1). Diese wurde offiziell durch das „MyPlate-Modell“ ersetzt. Das Modell stellt anstelle einer Pyramide einen Teller dar, auf dem die fünf Lebensmittelgruppen (Obst, Gemüse, Eiweiß, Getreide und Milchprodukte) entsprechend ihren Anteilen für eine ausgewogene Ernährung platziert wurden und die in jeder Mahlzeit enthalten sein sollten. Die vereinfachte visuelle Darstellung soll die Verbraucher und Verbraucherinnen dabei unterstützen, gesündere Ernährungsgewohnheiten anzunehmen (vgl. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025, S.13; Center for Nutrition Policy and Promotion, 2011).

In Anlehnung an das MyPlate-Modell entwickelten die Neurowissenschaftler Daniel Siegel und David Rock den Healthy Mind Platter Ansatz, um die ideale Ernährung für unser Gehirn zu verstehen und zu vermitteln. Die Theorie basiert auf Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft und der Psychologie und geht davon aus, dass unser Gehirn wie ein Muskel ist, der regelmäßiges Training benötigt, um gesund und funktionsfähig zu bleiben (vgl. David Rock, Daniel J. Siegel, Steven A.Y. Poelmans and Jessica Payne (2012), S.1 ff.).

Der Healthy Mind Platter besteht aus folgenden sieben Aktivitäten, die, wenn sie in einem ausgewogenen Verhältnis stehen, die mentale Gesundheit und kognitive Leistungsfähigkeit fördern und die emotionale Gesundheit unterstützen und die daher auf dem „mental Teller“ nicht fehlen dürfen:

Sleep Time: Ausreichend Schlaf ist wichtig für die kognitive Leistungsfähigkeit und die emotionale Stabilität.

Physical Time: Regelmäßige körperliche Aktivität fördert das Wachstum neuer Gehirnzellen und verbessert die Stimmung.

Focus Time: Die Konzentration auf eine Aufgabe kann das Gehirn trainieren und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Gehirns beitragen.

Time In: Achtsamkeitsübungen können helfen, die emotionale Selbstregulierung und Stressbewältigung zu verbessern.

Connecting Time: Soziale Interaktionen sind wichtig für die psychische Gesundheit und können zur Verbesserung von Empathie und sozialen Fähigkeiten beitragen.

Play Time: Die Teilnahme an spielerischen Aktivitäten kann das Lernen fördern und zur Verbesserung von Kreativität und kognitiver Flexibilität beitragen.

Down Time: Wenn wir uns nicht auf ein bestimmtes Ziel konzentrieren, sondern unsere Gedanken schweifen lassen oder uns einfach entspannen, hilft das unserem Gehirn, zur Ruhe zu kommen und sich zu erholen.

Daniel J. Siegel und David Rock entwickelten den Ansatz, um eine praktische Methode zur Förderung der kognitiven und emotionalen Gesundheit zu bieten (vgl. Mind Your Brain, Inc. 2021).

2 Zielsetzung und Anwendungsmöglichkeiten im Coachingprozess

Der Healthy Mind Platter-Ansatz kann als Methode im Coaching angewendet werden, um den Coachee dabei zu unterstützen, eine individuelle langfristige Strategie zur Förderung seiner geistigen Gesundheit zu entwickeln.

Durch den Einsatz im Coaching kann zunächst Verständnis beim Coachee für die verschiedenen Komponenten einer ausgewogenen mentalen „Ernährung“ geschaffen werden, die für die kognitive und emotionale Gesundheit essenziell sind. Indem der Coachee die einzelnen Komponenten des Healthy Mind Platters für sich persönlich analysiert und bestimmt, wie groß die Anteile der verschiedenen Komponenten in seinem alltäglichen Leben sind und er dies auch visuell festhält, kann das Bewusstsein beim Coachee für die eigene aktuelle mentale Gesundheit geschärft werden.

Die Visualisierung der Komponenten und ihrer unterschiedlich großen Anteile auf dem eigenen „mental Teller“ ist die Grundlage für eine gemeinsame tiefergehende Analyse der mentalen Bedürfnisse des Coachees und bietet die Möglichkeit, Veränderungspotentiale zu erkennen und Handlungsoptionen für den Coachee herauszuarbeiten, die zu einer Verbesserung seiner geistigen und emotionalen Gesundheit führen können. Dabei kann der Coach durch systemisches Fragen den Coachee unterstützen, sich auf die Aspekte zu konzentrieren, die in seinem Handlungsspielraum liegen, um ein ausgewogenes Verhältnis von mentalen Aktivitäten und Erfahrungen zu schaffen, die seine mentale Gesundheit verbessern.

Die Methode des Healthy Mind Platter Ansatzes kann in verschiedenen Situationen und Kontexten innerhalb des Coaching-Prozesses eingesetzt werden, in denen das Ziel darin besteht, die geistige und emotionale Gesundheit des Coachees zu verbessern. Im Folgenden werden einige Beispiele genannt, wo der Einsatz der Methode im Coaching möglich ist:

Stressmanagement: Der Coachee leidet unter hohem Stress. Die Methode kann dabei unterstützen, die richtige Balance von mentalen Aktivitäten zu finden, die ihm helfen können, Stress abzubauen und sich zu erholen. Zum Beispiel kann der Coach den Coachee dabei unterstützen, achtsame Praktiken zu entwickeln, um seine Fähigkeit zur Entspannung und Stressbewältigung zu verbessern.

Leistungssteigerung: Möchte der Coachee seine Leistung in einem bestimmten Bereich verbessern, kann der Coach den Healthy Mind Platter-Ansatz einsetzen, um dem Coachee dabei zu helfen, die richtige Balance von mentalen Aktivitäten zu finden, die dazu beitragen können, seine geistige Klarheit und Fokussierung zu verbessern. Zum Beispiel kann der Coach den Coachee dazu anleiten, Übungen der fokussierten Aufmerksamkeit durchzuführen, um seine Konzentration und Produktivität zu verbessern.

Persönliches Wachstum: Wenn der Coachee nach persönlichem Wachstum strebt, kann der Coach den Healthy Mind Platter Ansatz anwenden, um dem Coachee dabei zu helfen, Übungen und Praktiken zu entwickeln, die dazu beitragen, seine kognitive und emotionale Kapazität zu erweitern.

Insgesamt kann der Healthy Mind Platter Ansatz im Coaching eingesetzt werden, um dem Coachee zu helfen, eine ausgewogene Mischung von verschiedenen mentalen Aktivitäten und Erfahrungen zu finden, die das Gehirn in verschiedenen Bereichen stimulieren und unterstützen.

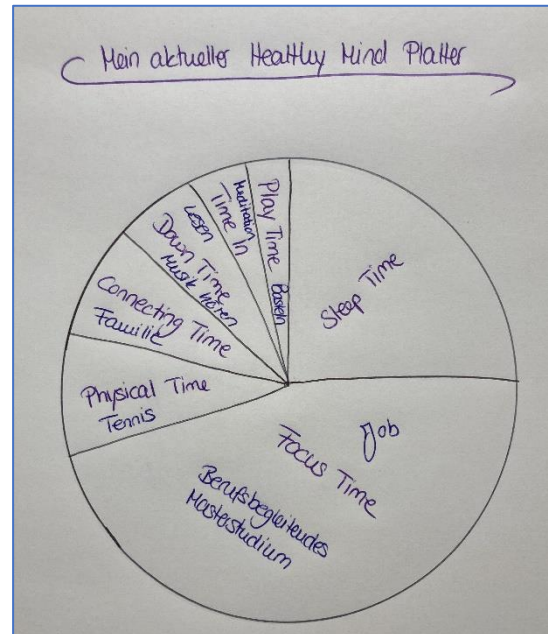
Zum Beispiel kann der Coach den Coachee dabei unterstützen, Übungen der fokussierten Aufmerksamkeit und Achtsamkeit durchzuführen, um seine Konzentration und Stressbewältigungsfähigkeiten zu verbessern. Oder er kann ihm dabei helfen, eine regelmäßige Bewegungspraxis zu entwickeln, um seine geistige Klarheit und körperliche Gesundheit zu fördern. Der Coach kann auch dazu beitragen, dass der Coachee soziale Verbindungen aufbaut oder verbessert, indem er ihn ermutigt, sich mit Freunden oder Familie zu treffen, oder sich in Gruppenaktivitäten oder gemeinnützigen Organisationen zu engagieren.

3 Anleitung für den Einsatz im Coachingprozess

Zunächst werden dem Coachee die Grundlagen des Healthy Mind Platter Ansatzes erläutert (siehe Abschnitt 1), dabei sollten insbesondere die sieben verschiedenen Aktivitäten und die Bedeutung eines ausgewogenen Verhältnisses dieser Aktivitäten für die mentale Gesundheit des Coachees genauer erläutert werden. Hierbei ist wichtig zu betonen, dass die einzelnen Aktivitäten nicht in gleich großen Anteilen im Alltag des Coachees vorhanden sein müssen, da jeder Mensch unterschiedliche mentale Bedürfnisse hat, sondern es vielmehr um eine Balance aller Anteile geht. Dem Coachee sollte erklärt werden, dass die Methode dazu beitragen kann, ein Bewusstsein für die eigene geistige Gesundheit zu schaffen sowie diese mit konkreten Handlungsoptionen zu verbessern.

Nachdem dem Coachee die Grundlagen erläutert wurden, kann mit der Methode gestartet werden. Da die meisten Menschen in einem Wochenrhythmus leben, ist es für den Coachee vermutlich einfacher, einen Zeitraum von einer Woche zu betrachten:

Im ersten Schritt wird die aktuelle „mentale Ernährung“ des Coachees genauer beleuchtet. Dazu malt der Coachee einen Kreis auf, der symbolisch für seinen aktuellen „mentalen Teller“ steht. Anschließend wird der Coachee im zweiten Schritt gebeten, die einzelnen Aktivitäten entsprechend so einzuzichnen, wie er ihnen nach seinem Empfinden in einer durchschnittlichen Woche nachgeht.



Hat der Coachee seinen mentalen Teller fertiggestellt, ist es wichtig, die visuelle Darstellung wirken zu lassen. Dieser ist nämlich der Ausgangspunkt, um Entwicklungspotenziale für gewünschte Veränderung beim Coachee herauszuarbeiten.

Nun kann der Coachee im darauffolgenden Schritt mit systemischen Fragen unterstützt werden, die Ursachen seines aktuellen mentalen Gesundheitszustands zu verstehen und er wird ermutigt Verbesserungspotenziale zu identifizieren und festzustellen, welche Bereiche möglicherweise vernachlässigt werden und welche Bereiche Priorität haben.

Mögliche Fragen, die der Coach stellen kann:

- Mit welchem/n Anteil/en bist du zufrieden?
- Wie gelingt es dir diese/n umzusetzen?

[Hinweis: mit den gelingenden Aktivitäten zu beginnen bewirkt, den Coachee in ein positives Gefühl zu bringen und zeigt ihm auf, was er bereits alles schafft, wodurch sein Gefühl der Selbstwirksamkeit gestärkt wird, weil er erkennt, über welche großen Ressourcen er schon verfügt.]

- Mit welchem/n Anteil/en bist du unzufrieden?
- Woran scheitert es, was hindert dich, diesem/n Anteil/en mehr Priorität zu geben?
- War das Verhältnis der verschiedenen Aktivitäten schon einmal anders?

- Was führt dazu, dass sich die Anteile verändern (sowohl negativ, als auch positiv)?

Mit den gewonnenen Erkenntnissen wird im nächsten Schritt über ein ideales Wunschbild eines für den Coachee ausgewogenen Verhältnisses der Aktivitäten gesprochen („seine für ihn ideale mentale Menüzusammenstellung“). Wenn es für den Coachee hilfreich erscheint, kann hier ein zweiter Teller mit der Wunsch/-Zielverteilung der verschiedenen Aktivitäten gezeichnet werden, um ebenfalls eine visuelle Darstellung zu haben und die beiden mentalen Teller besser miteinander vergleichen zu können.

Folgende Fragen können den Coachee dabei unterstützen:

- Welcher Aktivität möchtest du mehr Priorität geben?
- Welche Auswirkung würde eine Veränderung des Anteils der Aktivität xy auf dich haben?
- Welche Folgen hätte das für deine Lebensqualität und deine Gesundheit?
- Woran würdest du merken, dass sich der Anteil der Aktivität xy verändert hat?
- Woran würdest du merken, dass die Aktivitäten in einem für dich ausgewogeneren Verhältnis stehen?
- Woran würde es dein Umfeld merken?

Anschließend legt der Coachee Ziele fest, um vernachlässigte Bereiche des Healthy Mind Platters zu verbessern und seinem Wunschbild näher zu kommen und/oder es im besten Fall langfristig zu erreichen. Diese Ziele sollten möglichst spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und terminiert sein.

[Beispiel: Ich möchte bis Ende des Jahres die Zeit, die ich für meine „Time In“ aufbringe, in einer durchschnittlichen Woche verdoppeln.]

Sind die Ziele festgelegt, werden gemeinsam Strategien und Handlungsoptionen entwickelt, um die Ziele zu erreichen. (Zum Beispiel könnte eine Strategie für das Ziel „Time In“ lauten, jeden Abend ein „5 Minuten-Dankbarkeitstagebuch“ zu schreiben.) Hierbei ist es für den Coach wichtig zu beachten, dass die Strategien

und Handlungsoptionen zu den Bedürfnissen des Coachees passen und somit für dessen Zielerreichung förderlich sind.

Beispielfragen, die den Coachee dabei unterstützen ressourcenorientierte Handlungsoptionen zu entwickeln:

- Gab es schon einmal Zeiten/Phasen in denen es dir gelungen ist, die Aktivität xy höher zu priorisieren?
- Was war da anders? Was hast du da anderes gemacht?
- Angenommen, ein weiser Zen-Mönch würde in den Raum kommen und sich zu uns setzen, wie könnte ein Vorschlag von ihm an dich lauten?

Nachdem der Coachee Handlungsoptionen für sich entwickelt hat, kann es für den Coachee hilfreich sein, mögliche Strategien/Maßnahmen zu entwickeln, für den Fall, dass Hindernissen/Widrigkeiten auftreten, die einer Umsetzung der vorgenommenen Handlungsmaßnahmen im Wege stehen:

Beispielfrage:

- Was könntest du unternehmen, wenn du merkst, dass du dir das, was du dir als Handlung (xy) vorgenommen hast aus verschiedenen (externen) Gründen nicht umsetzen kannst?

Im letzten Schritt fasst der Coach noch einmal die gewonnen Erkenntnisse zusammen und der Coachee schreibt sich diese sowie seine Handlungsoptionen und konkreten nächsten Schritte auf.

Die visualisierten Teller (Ist-Zustand und Soll-Zustand (Wunschbild)) können dem Coachee als Erinnerungshilfe für den Alltag mitgegeben werden.

In der nächsten Coaching-Sitzung kann der Coach hieran anknüpfen und sich über Umsetzung der konkreten Handlungen sowie den Fortschritt bzw. die Entwicklung hinsichtlich der vorgenommenen Ziele beim Coachee informieren.

Hieraus können sich weitere Coaching-Themen und -Anliegen ergeben, die in dieser oder nachfolgenden Sitzungen besprochen werden können.

Folgende Fragen können hier gestellt werden, um den Coachee anzuregen von seinen Umsetzungsversuchen und im besten Fall -erfolgen der gemeinsam entwickelten Handlungsoptionen und Strategien zu berichten:

- Haben dir die erarbeiteten Handlungsoptionen/Maßnahmen geholfen?
- Welche davon konntest du umsetzen?
- Wie leicht fiel es dir, diese umzusetzen?
- Wie hat sich dies auf dein Leben ausgewirkt? Hat sich etwas seitdem verändert?
- Woran merkst du die Auswirkungen?
- Woran merkt es dein Umfeld?

4 Fazit

Insgesamt ist der Healthy Mind Platter Ansatz im Coaching eine hilfreiche Methode, um den Coachee dabei zu unterstützen, die sieben geistigen Aktivitäten in seinen Alltag zu integrieren, seine Ziele hinsichtlich eines gesünderen, ausgeglicheneren Lebens zu erreichen und seine kognitive Leistungsfähigkeit zu steigern.

Die Methode (insbesondere die visuelle Darstellung) bietet die Möglichkeit, die aktuelle „mentale“ Ernährung des Coachees zu analysieren, ein Bewusstsein beim Coachee für die Bedeutung einer ausgewogenen „mental“ Ernährung des Gehirns zu entwickeln und wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen, welche Aktivitäten aktuell von ihm priorisiert werden, welche ihm generell wichtiger sind und wie sich das Verhältnis der Aktivitäten verändert, wenn sich Rahmenbedingungen im Leben ändern.

Gemeinsam entwickelte Strategien und Handlungsoptionen können zu mehr mentaler Balance im Leben führen und den Coachee rüsten, bei sich ändernden Bedingungen achtsam mit der Verteilung seiner mentalen Ressourcen umzugehen.

Allerdings ist zu beachten, dass nicht nur ein ausgewogenes Verhältnis der sieben geistigen Aktivitäten für die mentale Gesundheit des Coachees verantwort-

lich ist, sondern dass auch Faktoren, wie eine gesunde und ausgewogene Ernährung, sowie äußere nicht beeinflussbare Faktoren, wie beispielsweise dauerhafter Lärm, wesentliche Auswirkungen auf die mentale Gesundheit des Coaches haben.

Quellenverzeichnis

Center for Nutrition Policy and Promotion (2011):

A Brief History of USDA Food Guides, June 2011; [ABriefHistoryOfUSDAFoodGuides.pdf \(azureedge.us\)](https://www.azureedge.usda.gov/media/1141141/ABriefHistoryOfUSDAFoodGuides.pdf) [28. Februar 2023]

David Rock, Daniel J. Siegel, Steven A.Y. Poelmans and Jessica Payne (2012):

The Healthy Mind Platter. In NeuroLeadership Journal (Vol. 4)

Mind Your Brain, Inc. (2021)

<https://drdansiegel.com/healthy-mind-platter/> [1. März 2023]

NeuroLeadership Institute (2023):

<https://neuroleadership.com/healthymindplatter> [2. März 2023]

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, (2020-2025):

9th Edition. December 2020, https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf; [3. März 2023]