

Abschlussarbeit

im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach, InKonstellation, Köln

Gefühle

Düsseldorf im Februar 2024, von Anja Garg

Inhaltsverzeichnis

- 1* **Liebeserklärung an die Gefühle****
- 2 - 8* **Du musst mal Deine Gefühle in den Griff bekommen****
- 8 - 12* **Das Agieren in einem geschützten Raum****
- 12 - 14* **Die Farbpalette und der Werkzeugkasten****
- 14* **Der gute Abschluss****
- 15* **Quellennachweis****

Liebeserklärung an die Gefühle

..and that makes the big difference between them and adults, who at best only know a fraction of what they say the reason is simply that children know everything with there whole being, while we know it only with our heads.. Jacques Lusseyran - I lived in a stream of light -

In meinem jetzigen Beruf als Künstlerin ist die Kreativität ein maßgeblicher Faktor. Doch was ist Kreativität und wie kommt sie zustande? Ein synästhesch begabter Mensch kann Farben schmecken, Töne fühlen und Licht ertasten. Kreativität entsteht für mich in einem Moment der Verbundenheit. Da kann ich Gefühle hervorbringen und halten, Emotionen ergründen und intuitiv zu, mit mir sprechenden, Formen gelangen. Ich gelange in einen Zustand der Verzauberung. So ermöglicht die Verbundenheit eine intuitive Reise und die intuitive Reise führt in die Verbundenheit.

Im Buch Intuition für Coachs zitiert die Autorin Martina Nohl, Morris Berman (s.34), der den Zustand der Verzauberung, in meinen Augen mit eben dieser Verbundenheit treffend verortet:

„Über 99 Prozent der Menschheitsgeschichte war verzaubert, und der Mensch sah sich selbst als einen dazugehörigen Teil. Die völlige Umkehrung dieser Vorstellung in nur 400 Jahren hat die Kontinuität der menschlichen Erfahrung und die Integrität der menschlichen Psyche zerstört. Sie hat ebenfalls beinahe den Planeten vernichtet. Mir scheint, dass die einzige Hoffnung in einer Wiederverzauberung der Welt liegt.“ Morris Berman

Ganz pragmatisch bin ich im Coachingprozess des öfteren über die Fallstricke meiner Kreativität gestolpert. So richtig habe ich nicht verstanden meine Intuition und Einsichten dem Coachee hilfreich zur Verfügung zu stellen. Des Öfteren wurde ich auf mein Pacing angesprochen und hab auch hier ab und zu die Brücke nur mit Mühe bauen können. Auf der Suche nach mehr Struktur versuche ich nun meine Gefühle in den Griff zu bekommen, in der Hoffnung ein besserer Coach zu werden.

Auf den folgenden Seiten habe ich versucht, durch die Klärung einzelner Begriffe, dem Zustand der Kreativität kognitiv näher zukommen. Da dieses Anliegen sich erwartungsgemäß als ein weites und vielfältiges Feld darstellt, bin ich rein intuitiv vorgegangen, ohne einen Anspruch an Vollständigkeit zu erheben. Die Recherche begründet sich in großen Teilen auf den Erkenntnissen aus den Büchern „Die Macht der guten Gefühle“ von Barbara L. Fredrickson, Professorin für Psychologie an der Universität von North Carolina und „Intuition für Coachs“ von Martina Nohl, Laufbahnberaterin, Essenzcoach und Supervisorin. Anderweitige Quellen befinden sich direkt im Text gut erkennbar.

Bei Verweisen mit Seitenangabe befindet sich ein kleines f (z.B. s.00f) für Angaben aus dem Buch „Die Macht der guten Gefühle“ und ein kleines n (z.B. s.00n) für Angaben aus dem Buch „Intuition für Coachs, hinter der jeweiligen Seitenzahl.

Du musst mal Deine Gefühle in den Griff bekommen

Verstand und Gefühl - Ohne Gefühle geht es nicht

Der Neuropsychologe António Damásio (s.53n) konnte anhand seiner Forschungsarbeit verdeutlichen, dass ohne Gefühle kein vernünftiges Handeln möglich ist. Er beobachtete Menschen, die eine physische Hirnschädigung erlitten hatten und in Folge dessen, ohne dass die kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigt waren, emotionsarm wurden. Diese Personen waren selbst mit Alltagsentscheidungen überfordert, weil sie keinen Zugang mehr zu ihren Gefühlen hatten. (Buch „Descartes` Irrtum“)

Hier entsteht bei mir große Erleichterung, denn so oft habe ich in meinem Leben in Deutschland gehört, dass mein Maß an Gefühlen eher der Vernunft im Weg steht. Als gebürtige Halbindein jedoch fühle ich mich dem Wunsch „don` t give me reason, give me emotion“ tief verbunden. Um so schöner ist es mit den positiven Gefühlen auf Wolke sieben Schweben zu dürfen und auch die negativen Gefühle als Bereicherung zu empfinden.

Gefühle

Wir können alle nachvollziehen, dass positive Emotionen sehr zerbrechlich sind und im Bruchteil einer Sekunde durch andere Sinneseindrücke zerstört werden können. Es ist schön zu sehen, dass selbst wenn diese Gefühle blass und schwach sind, sie durch eine positive Grundhaltung und Wertschätzung zu tief empfundenen Gefühlen wachsen können. Sind es zu Beginn leise und flüchtige Augenblicke, so verändern sie in ihrer Bewusstwerdung z.B. durch Meditation, den Geist und den Körper und können so zum bestmöglichen Leben verhelfen, ist eine Schlussfolgerung von Barbara L. Fredrickson. Hingegen wirken negative Gedanken ebenso schnell wie heftig - wie ein Vorschlaghammer, gegen den man nicht gewappnet ist. (s.18f) Da Gefühle individuell sind, hängen sie stärker von der eigenen individuellen Interpretation ab, als von den äußeren Umständen (s.58f). In diesem Zusammenhang finde ich es umso schöner, wenn man es schafft, sich emotional, wenn auch nur flüchtig, auf einer Ebene zu begegnen. Für viele Menschen ist das eine große Sehnsucht. Die zehn am meisten verbreiteten positiven Gefühle werden bei Barbara L. Fredrickson folgendermaßen beschrieben.

Die Schönheit der positiven Gefühle

Freude

Wer Freude empfindet wird von Licht und Leichtigkeit durchflutet. Der Gang ist beschwingt und sie lächeln. Ein inneres Leuchten scheint von Ihnen auszugehen. Sie haben das Bedürfnis alles in sich aufzunehmen, haben Lust zu spielen, wollen sich hineinstürzen und mitmachen (s.60)

Hoffnung

Sie zeigt sich in niedrigen und unsicheren Situationen. Die Sehnsucht nach etwas besserem stützt und motiviert die eigenen Fähigkeiten. Sie regt dazu an den Erfindungsreichtum einzusetzen um das Ruder herumzureißen hin zu einer besseren Zukunft. Laut dem Anthropologen Lionel Tiger ist „die Hoffnung der Gegenpol zum großen menschlichen Vorderhirn und versetzt den Menschen in die Lage sich die eigene Zukunft vorzustellen“ (s.63)

Dankbarkeit

Sie öffnet unser Herz und löst den Wunsch aus, ebenfalls etwas Gutes zu tun. Sie ist frei und kreativ. Dankbarkeit geht mit Freude und tief empfundener Wertschätzung einher (nicht zu verwechseln mit dem Pflichtgefühl). Sie zeigt sich in einer optimistischen Einstellungen und bringt gute Gefühle hervor. Ein weiches Herz zeigt sich in einem entspannten Körper mit einem sanften Gesichtsausdruck (s.60f)

Stolz

Er gedeiht in Folge einer Leistung die auf das eigene Konto geht und die die Gesellschaft für wertvoll hält. Er ist eine selbst-bewusste Emotion. Stolz kann bei Lob empfunden werden und er kann den Horizont erweitern, wenn durch ihn der Traum von größeren Leistungen geweckt wird (s.64f)

Vergnügen

Es entsteht beim gemeinsamen Lachen und schafft eine Verbindung zu anderen durch Frohsinn. Der Überraschungseffekt und die nicht ernsthafte soziale Inkongruenz bereiten Vergnügen (s.65f)

Inspiration

Sie fesselt die Aufmerksamkeit und wärmt das Herz. Sie entsteht durch das Miterleben z.B. eines besonderen Verdienstes der Mitmenschen. Sie zieht in den Bann, indem man die Güte in anderen würdigt und ihnen nacheifern möchte. Sie verhilft die Selbstbezogenheit zu überwinden (s.66f)

Ehrfurcht

Sie stellt eine Form der Überwältigung dar und lädt zum Innehalten ein. Die Ehrfurcht transzendiert das Selbst in dem sie uns zwingt uns selbst als Bestandteil des großen Ganzen zu sehen und zeigt die Grenze des sicheren Gefühls auf (s.67f)

6

Heiterkeit

Sie erweckt den Wunsch sich zurückzulehnen und die Gegenwart in sich aufzunehmen. Man kann sie auch als emotionales Nachglühen beschreiben. (s.61f)

Interesse

Es verkörpert den intensiven Drang etwas zu erforschen und zu lernen. Es macht offen und lebendig und inspiriert neue Ideen in sich aufzunehmen. Der eigene Horizont erweitert sich in Echtzeit. (s.62f)

Liebe

Man kann sie überall finden und sie zeigt sich non-verbal durch Gesten. In allen der zuvor beschriebenen Facetten kommt sie vor. Sie verändert die Körperchemie, (der Oxytocin- und Gelbkörperhormon-Spiegel erhöht sich) und ist verantwortlich für die dauerhafte Bindung und verstärkt so Vertrauen und Intimität.

Barbara L. Fredrickson kommt zu dem Schluss, dass positive und negative Gefühle auf verschiedenen Zeitebenen wirken. Diese Erkenntnis ist eine echte Bereicherung, denn auch in Auseinandersetzungen bleibt so oft die Frage im Raum, weshalb sich negative Gefühle so nachhaltig in unsere Erinnerung einprägen. Doch die negativen Gefühle waren und sind oft überlebenswichtig, jedoch bewirken sie eine verengte Weltsicht.

Hingegen erweitern positive Gefühle die Perspektive. Auf lange Sicht bewirkte die Erweiterung der Perspektive die Bildung lebenswichtiger innerer Ressourcen, die es ermöglichen Potenziale, Fähigkeiten und nützliche Eigenschaften weiterzuentwickeln. Eine positive Lebenseinstellung macht uns zu besseren Menschen. Indem wir unser Herz und unseren Geist öffnen, können wir neue Fähigkeiten, neue Bande, neues Wissen und neue Möglichkeiten unseres Seins entdecken, ausloten und aufbauen.

In der Amygdala („Mandelkern“) werden beispielsweise die Emotionen Furcht und Angst gebildet und sie ist unser riesiges Reservoir für alle emotional besetzten Erinnerungen. Damit Erinnerungen überhaupt im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden, müssen sie eine - positive oder negative - emotionale Ladung tragen. Durch das Zusammenspiel von Amygdala und Hippocampus wird ein emotionales Gedächtnis aufgebaut.

Das ist sehr Interessant, denn in der Kunst hat man die Möglichkeit, diese Ladungen mitzugestalten. Durch das Ausagieren von Emotionen, sei es vor der Leinwand, auf der Bühne oder in der Musik, entsteht beim Praktizieren ein wiederabrufbares emotionales Muster, ähnlich wie bei Meditationsübungen.

Negative Gefühle

Der Vorschlaghammer

Wut und Verachtung

Sie können unter anderem eine herabgesetzte Stresstoleranz, allgemeine Unzufriedenheit sowie auch erhöhte Aggressivität und Risikobereitschaft, sowie antisoziales Verhalten hervorrufen und bei Unterdrückung in Depressionen münden

Pflichtgefühl

Es entsteht aus dem Gefühl eine Schuld begleichen zu müssen. „(...) Moral und Gesetz kommen zusammen, die aus Freiheit Pflicht machen.“ (Karsten Polke-Majewski - Zeit-online „Du bist Schuld“ 09.04.2014)

Scham

Das Empfinden von Scham bzw. Schuld kann bei Fehlverhalten entstehen. Die Empfindung persönlicher Fehlerhaftigkeit kann Auslöser sein. Sie steht oft in Verbindung mit der Angst vor Zugehörigkeitsverlust und unterliegt oft sozialen Normen

Hochmut

Er steht im Allgemeinen in Verbindung mit Überheblichkeit, Eitelkeit oder Arroganz und geht mit Selbstüberschätzung einher. Er kann auch als Stolz ohne Demut gesehen werden

Widerwillen

Er ist die Bezeichnung für die gefühlsmäßige Abneigung eines Menschen gegenüber bestimmten Reizen, die von Personen oder Sachen ausgehen können. Z.B. Gerüche, die Übelkeit auslösen. Aversive Reize werden gemieden bzw. lösen eine Vermeidungsreaktion aus

Neid, Groll, Entmutigung

Neid und Groll, kombiniert mit Selbstmitleid, schaffen schnell eine seelische Frustration und können in Entmutigung münden. Fehler und Schuld ohne Lösungen zu entwickeln, können Bluthochdruck und eine angespannte Muskulatur sowie Magenschmerzen entstehen lassen sowie Aggressionen und Angstneurosen

Zynismus, Selbstzweifel

Sie können sich in Erschöpfung und Gereiztheit, Lust- und Freudlosigkeit äußern. Schlafstörungen und Infektanfälligkeit sowie sonstige Störungen der körperlichen Befindlichkeit sind möglich

Sorge, Zweifel

Sorgen und Zweifel halten uns von neuen Erfahrungen ab

Das Agieren in einem geschützten Raum

Ich habe eine weitere Ähnlichkeit in künstlerischen Prozessen und Coaching-Prozessen gefunden. Denn der Coaching-Prozess befördert das Erleben von Möglichkeiten in einem geschützten Raum. Erst wenn die neu gewonnen Einblicke in den Alltag integriert werden, kommt es zu einer Betrachtung und Interaktion mit Anderen. Ähnlich entsteht das Kunstwerk (das gilt nicht für alle Kunstwerke, aber einige) in einem geschützten Raum und muss erst bestehen, sobald es sich im öffentlichen Raum befindet. Der geschützte Raum ist frei von Bewertung von aussen und so bleibt man im intuitiven Flow.

Die Veränderung des Weltbilds: (s.41f)

Der derzeitige Arbeitsethos ist ursprünglich christlich geprägt. Der Wert des Menschen ist an Entsagung und Arbeit gekoppelt. Er besagt, dass Müßiggang aller Laster Anfang sei. Die Kultur ist von Intensität, Wettbewerb und Verbissenheit geprägt. Entspannung und Vergnügung wird implizit negativ bewertet.

Laut Frederickson müssen wir lernen, eine positive Lebenseinstellung als kluge und gesunde Investition in uns selbst und unsere Umgebung zu betrachten. Als Mittel zu einem guten Zweck statt Selbstzweck. Die Konzentration auf eine positive Grundhaltung kann auch das Alter sehr erfüllend machen. Da der Körper weiß wenn sie lügen, so Frederickson, ist die Aufrichtigkeit in den Emotionen äußerst wichtig und der Schlüssel zum Erfolg. So werden tief empfundene Emotionen zu einer tief empfundene positiven Lebenseinstellung. Die positive Grundstimmung muss gefühlt werden, denn durch sie können wir das Leben schaffen, das wir uns wünschen und den Kindern eine Welt hinterlassen, in der es sich zu leben lohnt.

In der Art und Weise wie ich die Situationen z.B. im Alltag bewerte und selektiere was meine besondere Beachtung verdient und indem ich bei meiner Suche nach bedeutsamen, positiven Antworten offen und ehrlich vorgehe, bereite ich den idealen Nährboden für eine positive Grundhaltung.

Gefühle und Emotionen

Ohne Gefühle keine Kreativität.

Ein Gefühl ist das, was wir im Augenblick spüren und beispielsweise als Angst, Freude, Wut oder Trauer interpretieren. Gefühle sind ein Teil der Emotionen, und befinden sich mehr an der Oberfläche während die Emotionen darunter liegen und komplexer sind. Eine Emotion ist eine umfassende Reaktion des gesamten Organismus. Sie beinhaltet die physiologische Erregung, wie

z.B. Herzklopfen, Verhaltensreaktionen, wie z.B. Lächeln und eine bewusste Erfahrung in Form von Gedanken und Gefühlen.

„Positive Emotionen öffnen unsere Herzen und unseren Geist, so dass wir empfänglicher und kreativer werden“ (s.36f). Barbara L. Fredrickson hat in ihren Studien nachgewiesen, dass positive Gefühle bewusst herbeigeführt werden können und kam zu der wissenschaftliche Erkenntnis, dass unsere täglichen emotionalen Erfahrungen den Verlauf unseres Lebens beeinflussen. (S.26f)

Kreativität

Die Seele

Es gilt als erforscht, wie das Gehirn auf Reize reagiert und Entscheidungen im Gehirn in Aktionen umgewandelt werden, die vom Nervensystem ausgeführt werden. Wie jedoch kreatives Denken entsteht, konnten Neurowissenschaftler noch nicht herausfinden. Martina Nohl (s.50n) erklärt: „In vielen Weisheitstraditionen wird genau dieser Teil, das Programm, das was oberhalb und jenseits der Verdrahtung und der physischen Struktur (dem Betriebssystem) des Gehirns liegt, „Seele“ genannt. Es ist der Teil, der das Wesen eines Menschen ausmacht. Unabhängig davon, ob wir einer Glaubensgemeinschaft angehören, Atheist oder Agnostiker sind, haben wir in diesem Teil ein einzigartiges Bewusstsein. Es ist die Essenz des Menschseins und zutiefst mit dem verbunden, was (...) als Intuition vorgestellt wird.“

Die Synästhesie

„mitempfinden, zugleich wahrnehmen“

Der Begriff Synästhesie entstammt dem altgriechischen *synaisthánesthai* und steht in der Rhetorik für das Vermischen von Sinnesebenen. Synästheten können Sinne verbinden, die ansonsten unverbunden sind und das kann sich positiv auf kreative Prozesse auswirken. Wer Farben schmecken, Töne fühlen, Licht ertasten kann, kommt zu größerer, gedanklicher Freiheit und hat die Möglichkeit neue unkonventionelle Denkweisen anzuwenden. Näher betrachtet ist Synästhesie die Wahrnehmung von Sinnesreizen. Ein Organ wird gereizt und gleichzeitig wird das Verarbeitungszentren eines anderen Sinnesorgans im Gehirn miterregt. Die Verbindung von Farbe und Temperatur „warmes Grün“, ist ein Beispiel, läßt sich sinnesübergreifend erfahren, dies gilt auch für Ton, Musik und Räumlichkeit.

Transrationalität

Intuition vs. Ratio?

In der Wissenschaft gilt Wissen als legitim abgesichert, wenn es durch wissenschaftliche Verfahren und Methoden für alle reproduzierbare Ergebnisse bringt, während die Intuition auf Offenheit und eher eine Haltung des Spiels baut. Sie ist ein innerer Kompass, der uns unseren ureigenen, authentischen Weg zeigt. Die Intuition ist ein unmittelbares Erkennen, das nicht durch Reflexion entsteht. Im transrationalen Weltbild (s.31n Jerome Bernstein / Ken Wilber) hat die Intuition ihren festen Platz neben der Ratio. Im transnationalen, integralen Verständnis geht es darum, dass Kognition und Intuition als komplementäre Systeme zusammenarbeiten.

Was Intuition kann

Rückbindung

Die Intuition kann den Alltag erleichtern und die Persönlichkeitsentwicklung fördern, indem sie dazu beiträgt, dass wir uns selbst immer wieder neu und besser kennenlernen. Zudem trägt sie dazu bei, dass Empathie- und Kommunikationsfähigkeiten vertieft werden und wir unsere Beziehungen verbessern können. Indem sie uns zum Treffen besserer Entscheidungen verhilft, können wir mit verbesserter Lebensqualität besser in der eigenen Lebensfreude bleiben. Die Intuition ermöglicht uns, unsere Potentiale zu entwickeln und in Dialog mit der besten Version unseres Selbst treten zu können. Sie steigert, durch Rückbindung (religio: einen göttlichen Urgrund allen Seins) an das große Spiel der Schöpfung, kreative Fähigkeiten, so dass wir das Leben lernen zu gestalten. Intuition hilft uns in komplexen Zeiten angemessene Lösungen zu finden.

Muster

Intuition als implizites Erfahrungswissen

Intuition besteht darin, Muster im Fluss unserer Wahrnehmung zu entdecken, die bestimmte Entscheidungen veranlassen. Diese Muster haben wir irgendwann einmal erlernt. Wird ein bekanntes Muster entdeckt, werden entsprechende mit dem Muster verbundene Gefühle freigesetzt. Wir erleben sie als eine Art Ahnung. (s.29n)

Schwingungsmuster und Wahrnehmung

Laut Pete A. Sanders (MIT) senden Menschen, Plätze und Objekte ständig Schwingungsmuster aus und unser Körper ist in der Lage, diese wahrzunehmen und ihre Bedeutung in innere Gefühle umzuwandeln. (Z.B. ich habe das Gefühl dass mit diesem Haus etwas nicht stimmt)... Unser Unbewusstes komprimiert implizite Information zu deutlichen Intuitionen. (S.29n)

Ich gehe von mir aus

Intuition führt - wie der Psychologe und ein Gründervater der humanistischen Psychologie Abraham H. Maslow 1985 beschreibt - konsequent eingesetzt über eine Selbstverwirklichung der eigenen Person hinaus in eine Selbsttranszendenz. Diese bleibt dann nicht auf individueller und selbstzentrierter Ebene stehen, sondern führt zu einer ganzheitlichen Bewusstseinsentwicklung. Selbstrealisation wird zur Weltrealisation, wie Kessler formuliert. (S.47n)

Ein intrapersonales Geschehen

Intuition ist etwas, das zwischen zwei Personen entsteht. (siehe Dialogmodell der Kommunikation Bernd Schmid 2004 s.47) und interaktionell ist. Intuition ist eingebettet und entsteht in einem gemeinsamen Kontext und wird im kommunikativen Prozess beeinflusst. Man spricht vom Feld der Aufmerksamkeit. Auch im Ansatz des Embodiment wird beschrieben, dass in der Interaktion zweier Personen eine synthetische Synchronie entsteht, die auf dem Embodiment der beiden einzelnen Personen aufbaut.

Geist und Gehirn

Wir wissen bisher nicht, wie das Gehirn unseren Geist bzw. unser Bewusstsein erzeugt. Das Gehirn ist sozusagen die Architektur, die der Geist mit seinen Denk- und Fühlprozessen nutzt. Der Geist wird aber nicht nur vom Gehirn geprägt. Er wird auch von unserem Körper, der über die Sinne die Welt erfährt, die uns umgibt und durch unsere Kultur geformt.

(Meditation)

Ein geübter Geist steuert auch physisch das Gehirn.

((s.49n) Rick Hanson in „Das Gehirn eines Buddha“) „ Was durch Ihren Geist strömt, formt Ihr Gehirn. Folglich können Sie Ihren Geist dazu nutzen, Ihr Gehirn zu verbessern.“

In der Open Heart Studie konnten Versuchspersonen, die an einem Meditationskurs teilnahmen, positive Emotionen vermehren und dauerhaft neue Ressourcen aufbauen. Das Repertoire an

sozialen und intellektuellen Problemlösungsfähigkeiten nahm zu. Hierbei geht es jedoch nicht darum, Leid, Angst und Schmerz auszuklammern, sondern Wege zu eröffnen, so dass seelische Probleme nicht chronisch werden und positive und negative Gefühle in der richtigen Balance sind. (Hier die Faustregel: 3:1) Wem es gelingt 3 mal häufiger positive als negative Gefühle zu erleben, bewältigt auch Schicksalsschläge. (S.12f)

Die Farbpalette und der Werkzeugkasten

Nun habe ich das Gefühl meine derzeitig von mir gewünschte Farbpalette beisammen zu haben. All diese Begriffe, nun gefüllt mit Inhalt, wirken auf mich wie gut gefüllte Tuben mit Farbe. Meine Leinwand ist weiß, mein Geist ist offen und die Intuition geschärft. Ich bin bereit für die ersten Farbemotionen, oder Emotionsfarben in Erwartung dessen was kommt. Ich rufe mir meinen Werkzeugkasten (alles was ich gelernt habe) in Erinnerung und ähnlich wie beim Malen eines Bildes, dem freien Setzen der Farbe, freue ich mich auf die Begegnung mit den Coachees.

Auch das Malen findet in der Zeit statt. Für die erste Session möchte ich mir merken wie

Emotionen und Intuition in Verbindung mit einem gelingenden Pacing (Tempo) wirksam werden können.

Ein gelingendes Pacing bedeutet, dass man sich auf die Bedürfnisse und das Tempo des Gegenübers einstellt. Emotionen können dabei helfen, empathisch zu sein und sich in die Lage der anderen Person zu versetzen. Intuition kann dabei helfen, feine Nuancen in der Kommunikation zu erkennen und angemessen zu reagieren.

und wie ein Coach seinen Coachee unterstützen kann mit schwierigen Emotionen behutsam umzugehen.

1. *Einfühlungsvermögen zeigen:* Der Coach sollte einfühlsam und verständnisvoll auf die Emotionen des Coachees reagieren, um ihm das Gefühl zu geben, dass er verstanden und akzeptiert wird.
2. *Aktives Zuhören:* Der Coach sollte dem Coachee aktiv zuhören und ihm die Möglichkeit geben, seine Emotionen auszudrücken, ohne ihn zu unterbrechen oder zu beurteilen.
3. *Emotionale Validierung:* Der Coach sollte die Emotionen des Coachees anerkennen und validieren, indem er sie als gültige Reaktion auf die Situation anerkennt.

4. *Unterstützung bei der Emotionsregulation:* Der Coach kann dem Coachee helfen, Techniken zur Emotionsregulation zu entwickeln und anzuwenden, wie z.B. Atemübungen, Achtsamkeitspraktiken oder kognitive Umstrukturierung.
5. *Ermutigung zur Selbstreflexion:* Der Coach kann den Coachee ermutigen, über seine Emotionen nachzudenken und sie zu reflektieren, um ein besseres Verständnis für ihre Ursachen und Auswirkungen zu gewinnen.
6. *Ressourcenorientierte Ansätze:* Der Coach kann den Coachee dabei unterstützen, seine eigenen Ressourcen und Stärken zu erkennen und zu nutzen, um mit schwierigen Emotionen umzugehen.
7. *Empowerment:* Der Coach sollte den Coachee dabei unterstützen, sich selbst zu ermächtigen und die Verantwortung für seine eigenen emotionalen Reaktionen zu übernehmen.
8. *Grenzen respektieren:* Der Coach sollte die Grenzen des Coachees respektieren und ihm Raum geben, wenn er nicht bereit ist, über bestimmte emotionale Themen zu sprechen.
9. *Professionelle Unterstützung anbieten:* Wenn die emotionalen Herausforderungen des Coachees über das hinausgehen, was der Coach allein bewältigen kann, sollte er professionelle Unterstützung in Form von Therapie oder Beratung empfehlen.

und wie ein Coach sich selbst unterstützen kann mit im Coaching auftretenden schwierigen Emotionen umzugehen?

10. *Selbstreflexion:* Der Coach sollte regelmäßig Zeit für Selbstreflexion und Selbstbewusstsein einplanen, um seine eigenen Emotionen zu erkennen und zu verstehen.
11. *Supervision:* Der Coach kann sich in einer Supervision mit anderen erfahrenen Coaches austauschen, um schwierige Fälle zu besprechen und Unterstützung bei der Bewältigung von emotionalen Herausforderungen zu erhalten.
12. *Eigene emotionale Regulationstechniken:* Der Coach sollte über eigene Techniken zur Emotionsregulation verfügen, wie z.B. Atemübungen, Meditation oder Achtsamkeitspraktiken, um sich selbst zu unterstützen.

13. *Grenzen setzen:* Der Coach sollte lernen, klare Grenzen zu setzen und sich selbst zu schützen, wenn er mit schwierigen Emotionen konfrontiert ist, indem er beispielsweise Pausen einlegt oder sich professionelle Unterstützung sucht.
14. *Selbstfürsorge:* Der Coach sollte auf seine eigene Selbstfürsorge achten, indem er genug Schlaf bekommt, sich gesund ernährt, regelmäßig Sport treibt und Zeit für Entspannung und Erholung einplant.
15. *Weiterbildung:* Der Coach kann sich fortlaufend weiterbilden und Schulungen besuchen, um seine Fähigkeiten im Umgang mit schwierigen Emotionen zu verbessern und neue Techniken zu erlernen.
16. *Netzwerk aufbauen:* Der Aufbau eines Netzwerks von Kollegen und Fachleuten kann dem Coach helfen, Unterstützung und Ratschläge in schwierigen Situationen zu erhalten.
17. *Professionelle Hilfe suchen:* Wenn der Coach das Gefühl hat, dass er allein nicht mit seinen eigenen emotionalen Herausforderungen zurechtkommt, sollte er professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, wie z.B. Therapie oder Beratung.

Es ist wichtig für einen Coach, sich bewusst zu sein, dass auch er selbst Unterstützung benötigt und die eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigt werden dürfen.

Wie auch bei einem guten Bild, gilt es das Große ganze im Blick zu behalten. Denn eine positive Grundhaltung erweitert die abstrakte Sichtweise. Menschen in positiver Grundstimmung sehen das große Bild. Ist die Grundstimmung neutral oder negativ gibt es kein großes Bild, die Punkte haben keinerlei Verbindung zueinander. (S.81f) Die Bandbreite menschlicher Aufmerksamkeit lässt sich durch gute Gefühle steigern. Emotionen beeinflussen unsere Perspektive in einem einfachen Ursache - Wirkung - Verhältnis (Wald - Bäume)

Der gute Abschluss

sollte für alle Beteiligten eine positive Grundhaltung ermöglichen und das Denken zu einem kreativen Umgang mit Widrigkeiten motivieren, hin zu Leichtigkeit und Spass. Eine schöne Begegnung in Verbundenheit, kann die Wirkung eines positiven Zaubers entfalten, der sich tief in das emotionale Gedächtnis beider Seiten einprägt und Vertrauen, Nähe und Zuversicht in das Dasein im Universum erschafft. Lets fly on the stream of light.

Quellennachweis:

Jacques Lusseyran - I lived in a stream of light / [youtube.com/watch?v=Bn4SHdeVz-o](https://www.youtube.com/watch?v=Bn4SHdeVz-o)
(19 September 1924 – 27 July 1971) was a French author and political activist. Blinded at the age of 7, at 17 Lusseyran became a leader in the French resistance against Nazi Germany's occupation of France in 1941. He was eventually sent to Buchenwald concentration camp because of his involvement, and was one of 30 of his group of 2000 inmates to survive. He wrote about his life, including his experience during the war, in his autobiography "And There Was Light".

„Die Macht der guten Gefühle“ Campus Verlag, Frankfurt/New York, 2009 von **Barbara L. Fredrickson**, Professorin für Psychologie an der Universität von North Carolina

„Intuition für Coachs“ managerSeminare Verlag GmbH - Edition Training aktuell, 2023 von **Martina Nohl**

Karsten Polke-Majewski - Zeit-online „Du bist Schuld“ 09.04.2014