

Abschlussarbeit: Ausbildung zum systemischen Coach

Emotionen sind mächtiger als der Verstand!

Alsdorf, den 25.07.2024

Gliederung

1. Einleitung

- Vorstellung des Autors
- persönliche Beweggründe zur Themenwahl
- Heranführung an das Emotionscoaching

2. Rationalität und Emotionalität

- 2.1. Funktionsweise des Gehirns
- 2.2. Das Handmodell nach Daniel Siegel

3. emTrace – Ein innovativer Ansatz zur Emotionsregulation

- 3.1. Gemeinsame Wirkfaktoren

4. Techniken der Emotionsregulierung im Emotionscoaching

- 4.1 EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
- 4.2. Die Phasen einer EMDR-Sitzung

5. Weitere Techniken der Emotionsregulierung

- 5.1. Kognitive Umstrukturierung
- 5.2. Achtsamkeit und Meditation
- 5.3. Emotionsfokussierte Techniken
- 5.4. Atem- und Entspannungstechniken
- 5.6. Ressourcen-Aktivierung

6. Fazit

1. Emotionen sind mächtiger als der Verstand

Mein Name ist Janin und ich bin 46 Jahre alt. Seit 24 Jahren bin ich in verschiedenen Geschäftsbereichen tätig, insbesondere im Vertrieb und im Personalwesen. Meine intrinsische Motivation bestand stets darin, Menschen zuzuhören, ihre Anliegen zu verstehen sowie sie zu unterstützen und zu beraten.

Während meiner beruflichen Laufbahn führte ich zahlreiche Gespräche mit unterschiedlichsten Personen. Dabei stellte ich jedoch wiederholt fest, dass ich in einigen Gesprächen mit Interessenten, Kunden, Dienstleistern, Mitarbeitern und Führungskräften an meine eigenen Grenzen stieß. Es gelang mir manchmal nicht, die tieferliegenden Beweggründe, Motivationen, Bedürfnisse und Handlungsmotive meiner Gesprächspartner zu erkennen, was mich daran hinderte, ihnen adäquat weiterzuhelfen. Erfolgreiche Abschlüsse bzw. Zieldefinitionen und Handlungsempfehlungen konnte ich deshalb nicht immer so liefern, dass diese meinen persönlichen Vorstellungen entsprochen haben.

Gemäß meinem Lebensmotto „Höre niemals auf zu lernen!“ stellte ich mir vor einem Jahr die Frage, wie ich mich sowohl beruflich als auch persönlich weiterentwickeln könnte, um meine methodischen Kompetenzen zu erweitern und zukünftig diese Grenzen zu überwinden.

Nach einer eingehenden Recherche stieß ich schließlich auf die systemische Coaching-Ausbildung bei InKonstellation und entschied mich, diesen neuen Weg zu gehen.

Wie es der Zufall wollte, hatten wir unser erstes Modul „Grundlagen“ mit Helen Mau, einer erfahrenen Coachin, die sich auf Emotionscoaching spezialisiert hat. Im Rahmen eines Democoachings stellte ich mich als Probandin zur Verfügung.

Mein zu behandelndes Thema, der Umgang mit meiner Teenager-Tochter in disharmonischen Situationen, hatte ich bis zu diesem Zeitpunkt ausschließlich auf kognitiver Ebene beleuchtet. Diverse Lösungsansätze hatte ich bis dahin ausprobiert, jedoch nicht den gewünschten Erfolg erzielen können. Helen lud mich ein, eine Reise in mein Inneres zu unternehmen und die aufkommenden Gefühle zuzulassen. Als ich von diesen überwältigt wurde, setzte sie die EMDR-Technik ein, um mich zu stabilisieren, und lenkte meinen Fokus auf die Nutzung meiner inneren Ressourcen.

Durch die einfühlsame und professionelle Anleitung im Democoaching wurde mir bewusst, wie stark meine bisherigen Reaktionen und Verhaltensweisen von unbewussten emotionalen Mustern geprägt waren. Dieser Erkenntnisprozess hat in mir den Wunsch geweckt, mein eigenes emotionales Erleben besser zu verstehen.

Ich versuche nun mehr und mehr, meine Reaktionen in verschiedenen Situationen zu hinterfragen. Diese Selbstreflexion hat mich dazu gebracht, innezuhalten und nach den

tieferliegenden Gründen für meine emotionalen Reaktionen zu suchen. Viele meiner Reaktionen waren bis dato automatisiert und stark von früheren Erfahrungen beeinflusst. Ich habe festgestellt, dass dieser Prozess der Selbstreflexion ein wichtiger Schritt für mich ist, um bewusster und achtsamer mit meinen Emotionen umzugehen.

Die Übungskoachings mit verschiedenen Coachees haben mir mehrfach bestätigt, dass es den meisten Menschen ähnlich geht. Viele von ihnen sind sich ihrer emotionalen Muster nicht vollständig bewusst und reagieren daher oft auf eine Weise, die sie selbst nicht verstehen.

Durch das Coaching konnte ich Ihnen helfen, ihre eigenen emotionalen Reaktionen zu hinterfragen und zu verstehen. Diese gemeinsame Arbeit hat gezeigt, dass das Bewusstsein über die eigenen Emotionen und deren Hintergründe ein entscheidender Faktor für persönliche Veränderungen ist.

Im Folgenden werde ich die Hintergründe und die relevanten Prozesse im menschlichen Gehirn beschreiben, eine Ableitung aus diesen wissenschaftlichen Beschreibungen ziehen und eine persönliche Stellungnahme zu diesen Herangehensweisen und Wirkungen abgeben. Dabei lege ich besonderen Wert auf die Techniken, die Helen in meinem Demo-Coaching angewendet hat und auf die Erklärungsansätze die ich selber als Coach bisher genutzt habe.

2. Rationalität und Emotionalität

Die meisten Menschen haben von sich selber die Meinung, dass Sie rational und strukturiert denken, reagieren und handeln. Dabei wird im Allgemeinen rational als die Vernunft betreffend, von der Vernunft bestimmt definiert. Der Begriff der Rationalität wird dabei von dem lateinischen Wort ratio abgeleitet, welches man mit Vernunft, Verstand, Grund, Begründung oder auch Rechtfertigung übersetzt. Im Umgangssprachlichen ist also ein rationales Verhalten durchweg positiv besetzt. Tatsächlich lässt sich an unzähligen Beispielen zeigen, dass der Mensch kein durchgehend rational denkendes Wesen ist, sondern durchaus sehr viele weitere Einflussfaktoren in seine Entscheidungsfindung einfließen lässt. Rein rational betrachtet ist beispielsweise Lotto-Spielen nach allen statistisch mathematischen Berechnungen und unter Anwendung aller Regeln der Wahrscheinlichkeitstheorie nicht sinnvoll. Trotzdem spielen laut Forschungsinstitute Allensbach regelmäßig fast 21 Millionen Deutsche Lotto und nehmen dabei für einen potentiell sehr hohen Gewinn irrational hohe Verluste in Kauf.¹

Ein Erklärungsansatz für irrationales Verhalten liegt in der Emotionalität der handelnden Personen. Unter Emotionalität versteht man dabei eine Reaktion oder eine Handlung, die durch bewusste oder unbewusste Wahrnehmungen eines Ereignisses oder einer Situation

¹ Vergleiche <https://de.statista.com/themen/130/lotto/#topicOverview> Homepage vom 10.7.2024

ausgelöst wird. Eine Emotion ist dementsprechend verhaltenssteuernd und kann in ihrer Ausprägung variieren. In Bezug auf das oben genannte Lotto-Spielen leiten Emotionen wie die Vorfreude auf die Ziehung sowie der Wunsch nach Reichtum und Glück zu einer irrationalen Handlung. Zum besseren Verständnis dieser Zusammenhänge betrachtet man die menschliche Psyche in der Wissenschaft als ein komplexes Zusammenspiel von kognitiven und emotionalen Prozessen, die unser Verhalten und unsere Entscheidungen maßgeblich beeinflussen. Dabei spielen Emotionen eine zentrale Rolle und führen vielfach zu irrationalen Handeln. Um die Hintergründe zu verstehen, warum Emotionen unser Handeln stark beeinflussen, uns teilweise überwältigen, ohne dass wir uns dagegen wehren können, ist es wichtig, die Funktionsweise des Gehirns zu betrachten.

2.1. Die Architektur des Gehirns

Das Gehirn besteht aus mehreren miteinander vernetzten Regionen, die jeweils spezifische Funktionen erfüllen. Drei dieser Regionen sind besonders relevant für das Verständnis von Emotionen, Rationalität und den sich daraus ergebenden Handlungsweisen: Das sogenannte Reptiliengehirn, das limbische System und der präfrontale Kortex. Daneben gibt es weitere Gehirnnareale die bestimmte Funktionen haben bzw. bei bestimmten Verhaltensweisen und Mustern besonders angeregt werden.²

Der R-Komplex, oft auch als das Reptiliengehirn bezeichnet, ist der evolutionär älteste Teil unseres Gehirns und umfasst Strukturen wie den Hirnstamm und das Kleinhirn. Wie der Name Reptiliengehirn bereits andeutet, ist es bei Reptilien besonders stark ausgeprägt und steuert deren grundlegende Verhaltensweisen massiv.³ Diese Hirnregion ist verantwortlich für die grundlegenden Überlebensfunktionen und instinktiven Verhaltensweisen, wie beispielsweise die Regulierung von grundlegenden lebenswichtigen Funktionen wie Atmung, Herzschlag und Schlaf. Es kontrolliert automatische und reflexartig Bewegungen und wird hauptsächlich bei der Steuerung von instinktivem Verhalten wie Flucht, Kampf und Fortpflanzung eingesetzt und angeregt.⁴

Das limbische System ist eine evolutionär ebenfalls ältere Struktur des Gehirns und gilt als das Zentrum unserer Emotionen. Zu den Hauptkomponenten des limbischen Systems gehören die Amygdala, der Hippocampus und der Hypothalamus. Die Amygdala spielt eine Schlüsselrolle bei der Verarbeitung von Emotionen wie Angst und Wut. Sie kann emotionale Reaktionen blitzschnell auslösen. Schnelle Reaktion war in der Evolution entscheidend für das Überleben, da sie es ermöglichte, sofort auf Gefahren zu reagieren.⁵ Dabei gehen Emotionen oft mit starken körperlichen Reaktionen einher, die schwer zu ignorieren sind. Herzrasen, Schwitzen und Muskelanspannung sind Beispiele für physiologische

2 Vergleiche <https://www.dasgehirn.info/denken/emotion> Homepage vom 18.07.2024

3 Vergleiche https://en.wikipedia.org/wiki/Triune_brain Artikel vom 18.07.2024

4 Vergleiche <https://www.gehirnlernen.de/gehirn/der-hirnstamm-oder-das-reptiliengehirn/> Homepage vom 19.07.2024

5 Vergleiche <https://www.gehirnlernen.de/gehirn/das-limbische-system-oder-das-s%C3%A4uigergehirn/> Homepage vom 19.07.2024

Veränderungen, die durch emotionale Zustände hervorgerufen werden. Diese Reaktionen verstärken das emotionale Erleben und machen es noch schwieriger, sich rational zu verhalten.

Emotionen sind außerdem eng mit unseren Erinnerungen verknüpft. Der Hippocampus speichert nicht nur Fakten, sondern auch die emotionalen Kontexte von Erlebnissen. Er ist wichtig für die Gedächtnisbildung und das emotionale Lernen. Folge seiner Arbeit ist, dass ein Mensch, der eine sehr emotionale Situation durchlebt, in einer deutlich zeitversetzten ähnlichen Situation erneut starke Emotionen zeigt. Das Verhalten wird dank des Hippocampus und seiner emotionalen Erinnerungen beeinflusst, ohne dass ein für Außenstehende ersichtlicher Zusammenhang zwischen der aktuellen Situation und der resultierenden Reaktion bestehen muss.⁶

Als präfrontaler Kortex wird die Gehirnregion bezeichnet, welche für höhere kognitive Funktionen zuständig ist. In diesem Bereich findet die Verarbeitung von beispielsweise Planung, Entscheidungsfindung und Impulskontrolle statt. Der präfrontale Kortex ermöglicht uns rationales Denken und hilft dabei, emotionale Reaktionen zu regulieren. Es ist die evolutionär jüngste menschliche Gehirnregion.

2.2. Das Handmodell nach Daniel Siegel⁷

Um die Funktionsweise und die Zusammenarbeit dieser Gehirnregionen zu erläutern, bedient man sich im Coaching gerne dem Handmodell nach Daniel Siegel. Es veranschaulicht dem Coachee warum seine Reaktionen oftmals emotionaler ausfallen, als er das im Vorfeld einschätzen würde und warum das menschliche Handeln oftmals nicht rational und strategisch ist.

Im Hand-Modell symbolisieren die Handballen und das Handgelenk das Reptiliengehirn. Der Daumen wird über die Handfläche gelegt und symbolisiert das limbische System. Formt man eine Faust mit innenliegendem Daumen, dann stehen die 4 äußeren Finger für den präfrontalen Cortex. Im entspannten Normalzustand des Menschen ist die Faust geschlossen und der rational denkende Bereich bestimmt das Handeln. Situationen werden wahrgenommen, analysiert und das Verhalten bedacht auf die jeweiligen Umstände angepasst.

Wenn das Stresslevel in einem Menschen stark ansteigt, dann öffnet sich die Faust und die Finger stehen vom Daumen ab. Der präfrontale Cortex hat in diesem Zustand keinen Einfluss mehr auf die Handlung des Menschen. Das limbische System, also das Zentrum der Emotionen bestimmt die Handlung und rationales Verhalten ist kaum noch möglich. Im Extremfall, also in einem Zustand bei dem es vermeintlich um das eigene Überleben geht, öffnet sich die Hand vollständig und sämtliche menschliche Entscheidungen werden in

⁶ Vergleiche <https://www.dasgehirn.info/denken/gedaechtnis/erinnern-mit-gefuehl> Homepage vom 19.07.2024

⁷ Vergleiche youtube-video von Dr. Dan Siegel vom 10.08.2017 <https://www.youtube.com/watch?v=f-m2YcdMdFw>

diesem Zustand vom R-Komplex getätigt. Die Handlungen in diesem Zustand sind rein Instinkt gesteuert.

Das Modell erläutert, wie bestimmte emotionale Verhaltensweisen in Stresssituationen entstehen. Mit diesem Wissen können nun im Vorfeld Strategien entwickelt werden, wie der Coachee in Situationen mit steigendem Stresslevel die Faust geschlossen halten bzw. das rationale Denken aufrechterhalten kann.

Als Ableitung aus dem Handmodell ergibt sich demnach der Bedarf zur Emotionsregulation, also dem bewussten Umgang mit Emotionen und deren Entstehung. Dabei zielt das Coaching auf eine dauerhafte Veränderung im Verhalten des Coachees ab. Es gibt verschiedene Ansätze und Konzepte, die sich mit der nachhaltigen Veränderung von Verhaltensweisen und der Regulierung von Emotionen beschäftigen.

3. emTrace: Ein innovativer Ansatz zur Emotionsregulation⁸

In der modernen Psychotherapie und im Coaching hat sich emTrace als ein innovatives und effektives Verfahren zur Emotionsregulation etabliert. Diese Methode kombiniert unterschiedliche wissenschaftlich fundierte Ansätze aus der Neuropsychologie, der Hypnotherapie und der systemischen Therapie, durch die Fokussierung auf die gemeinsamen Wirkfaktoren. Dadurch können emotionale Blockaden gelöst und das Wohlbefinden der Coachees verbessert werden.

Emotionale Belastungen und ungelöste innere Konflikte können das tägliche Leben und die psychische Gesundheit erheblich beeinträchtigen. Traditionelle Therapiemethoden helfen oft, doch sie erfordern mitunter viel Zeit und führen nicht immer zu dauerhaften Ergebnissen. Hier setzt emTrace an: Es bietet eine schnelle und nachhaltige Möglichkeit, emotionale Probleme zu identifizieren und zu bearbeiten. Das Verfahren ist besonders effektiv, weil es gezielt auf die neuronalen Prozesse einwirkt, die unseren emotionalen Zustand bestimmen.

3.1. Gemeinsame Wirkfaktoren – Die Antwort der Wissenschaft⁹

Die Wissenschaft hat in den letzten Jahren spannende und aufschlussreiche Antworten auf die Frage nach den übergeordneten Wirkfaktoren erfolgreicher Veränderungen gefunden. Besonders die Erkenntnisse der Gehirnforschung haben unser Verständnis von Coaching und dessen Anwendung grundlegend verändert. Diese neuen Studienergebnisse zeigen, warum bestimmte Interventionen im Coaching wirkungsvoll sind und wie die dahinterliegenden neuronalen Prozesse funktionieren. Dieses Wissen ermöglicht es Coaches, gezielt und flexibel auf ihre Coachees einzugehen, um effektive und punktgenaue Interventionen zu entwerfen.

⁸ Siehe <https://emtrace.me/methode/> Homepage vom 14.07.2024

⁹ Vergleiche <https://eilert-akademie.com/was-ist-emtrace/> Homepage vom 15.07.2024

Wirkfaktor 1: Transformative Allianz

Die Qualität der Beziehung zwischen Coach und Coachee ist entscheidend für den Erfolg des Coachings. Diese "transformative Allianz" bezeichnet das Arbeitsbündnis mit dem Ziel, eine Veränderung zu bewirken, und gilt als der wichtigste übergeordnete Wirkfaktor in der Veränderungsarbeit. Zahlreiche Studien, insbesondere aus der Psychotherapie, belegen, dass die Beziehungsqualität zwischen Therapeut und Patient bis zu 70 Prozent der Therapieerfolge ausmacht. Eine Meta-Analyse aus dem Jahr 2018, die knapp 300 Studien mit mehr als 30.000 Patienten umfasste, zeigte einen robusten positiven Zusammenhang zwischen der Beziehungsqualität und dem Therapieerfolg, unabhängig von der therapeutischen Methode, den Eigenschaften der Patienten oder kulturellen Unterschieden. Da sich die Verfahren in Psychotherapie und Emotionscoaching ähneln, lassen sich diese Ergebnisse nahezu eins zu eins auf die Coachingpraxis übertragen. Oberste Priorität im Emotionscoaching ist demnach eine positive Bindung zum Coachee herzustellen.

Wirkfaktor 2: Relational-motivationale Klärung

Dieser Wirkfaktor umfasst ein übereinstimmendes Verständnis von Coach und Coachee darüber, wie das Thema kognitiv und emotional repräsentiert wird. Es geht darum, die individuelle Problemstruktur zu verstehen, um die passende und effektivste Intervention auszuwählen. Ein fundiertes Klärungsmodell, effektive Fragetechniken und eine herausragende Wahrnehmungsfähigkeit nonverbaler Signale sind dabei entscheidend. Im Coaching wird beispielsweise der Motivkompass als Modell menschlicher Motivation genutzt, um das Kernthema der Coachees punktgenau zu erfassen. Die Wahl des richtigen Modells zur Erfassung des Kernthemas des Coachees ist für den Coaching-Erfolg beim Emotionscoaching von entscheidender Bedeutung.

Wirkfaktor 3: Aktivierung von Ressourcen

Ein erfolgreicher Veränderungsprozess hängt maßgeblich davon ab, wie gut es gelingt, die emotionalen Ressourcen der Coachees zu aktivieren. Diese Ressourcen unterstützen den Coachingprozess und tragen wesentlich zu nachhaltigen Veränderungen bei. Laut aktueller wissenschaftlicher Forschung sollte die Ressourcenaktivierung besonders zu Beginn und zum Ende einer Sitzung im Fokus stehen. In einem erfolgreichen Coaching überwiegt die Aktivierung der Ressourcen die Problemaktivierung.

Wirkfaktor 4: Core-Aktivierung

Um tiefgreifende Veränderungen zu erreichen, müssen emotionale Kernthemen aktiviert und von den Coachees real erlebt werden. Dies beinhaltet das Erleben von Emotionen und Körperempfindungen, die mit dem Thema verbunden sind. Ein Coaching, das lediglich auf sachlicher Ebene verbleibt, kann keine tiefen Veränderungen bewirken. Stattdessen muss das emotionale Kernthema aktiviert werden, um eine wirkliche Transformation zu ermöglichen.

Wirkfaktor 5: Emotionsregulation

Emotionen haben einen starken Einfluss auf unsere täglichen Entscheidungen und Handlungen. Eine effektive Emotionsregulation ist daher entscheidend für den Erfolg von Coachings. Die Gehirnforschung hat gezeigt, dass bifokale Achtsamkeit eine wichtige Rolle bei der Emotionsregulation spielt. Diese Methode beinhaltet die Fokussierung auf zwei Reize gleichzeitig, was das frontoparietale Netzwerk im Gehirn aktiviert und die Amygdala beruhigt. Eine aktuelle große Meta-Analyse von 82 wissenschaftlichen Studien zur Wirkweise der schnellen Augenbewegungen im EMDR kam zu dem Schluss, dass die emotionale Veränderung durch bifokale Achtsamkeit erklärt werden kann und nicht durch die bilaterale Stimulation der Gehirnhälften. Bifokale Achtsamkeit erhöht die kognitive Leistungsanforderung, was das frontoparietale Netzwerk aktiviert und die Amygdala signifikant herunterfährt.

4. Techniken der Emotionsregulierung

4.1 EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)¹⁰

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) ist eine psychotherapeutische Methode, die ursprünglich zur Behandlung von Traumata entwickelt wurde. Sie hat sich jedoch auch als effektiv im Emotionscoaching erwiesen. EMDR hilft dabei, belastende Erinnerungen und die damit verbundenen Emotionen zu verarbeiten und in das Bewusstsein zu integrieren. Diese Technik nutzt bilaterale Stimulationen, wie Augenbewegungen, um die neuronale Verarbeitung zu fördern.

EMDR wurde in den späten 1980er Jahren von der amerikanischen Psychologin Francine Shapiro entwickelt. Ihre Forschung zeigte, dass bestimmte Augenbewegungen dazu beitragen können, die emotionale Intensität belastender Erinnerungen zu reduzieren. Seitdem hat sich EMDR weiterentwickelt und wird heute weltweit zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) und anderen psychischen Problemen eingesetzt.

Die Grundidee von EMDR basiert auf der Annahme, dass psychische Belastungen und Traumata in Form von unverarbeiteten Erinnerungen im Gehirn gespeichert werden. Diese Erinnerungen können im Alltag durch verschiedene Trigger aktiviert werden und starke emotionale Reaktionen hervorrufen. EMDR zielt darauf ab, diese Erinnerungen zu verarbeiten und zu integrieren, wodurch die emotionale Belastung reduziert wird.¹¹

Die bilaterale Stimulation, oft durch Augenbewegungen, spielt eine zentrale Rolle in diesem Prozess. Diese Stimulation aktiviert das Gehirn auf eine Weise, die die natürliche Verarbeitung und Integration von Erinnerungen unterstützt. Es wird angenommen, dass

¹⁰ Shapiro, F. (2018). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)*

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1162908812000771> homepage 22.07.2024

¹¹ Vergleiche https://freymut-academy.com/emdr-therapeuten-in-der-traumatherapie/#Was_ist_EMDR_und_wie_funktioniert_es Homepage 22.07.2024

diese Methode ähnliche Prozesse aktiviert wie die, die während der REM-Schlafphase (Rapid Eye Movement) auftreten, in der das Gehirn Informationen und Erinnerungen verarbeitet.

4.2 Die Phasen einer EMDR-Sitzung¹²

1. **Anamnese und Vorbereitung:** Der Coach oder Therapeut sammelt Informationen über die Lebensgeschichte des Coachees und identifiziert belastende Erinnerungen und aktuelle Probleme. Der Coachee wird auf den Prozess vorbereitet und erhält eine Erklärung der Methode.
2. **Assessment:** Der Coachee wählt eine spezifische belastende Erinnerung aus, die bearbeitet werden soll. Diese Erinnerung wird in ihren verschiedenen Aspekten (visuell, emotional, körperlich und kognitiv) untersucht.
3. **Desensibilisierung:** Der Coachee konzentriert sich auf die belastende Erinnerung, während der Coach bilaterale Stimulationen einsetzt, oft in Form von Augenbewegungen, aber auch durch Tapping oder akustische Signale. Der Coachee wird aufgefordert, den Gedanken und die damit verbundenen Emotionen zu folgen, während die Stimulation durchgeführt wird.
4. **Installation:** Positive Überzeugungen und Gedanken, die mit der bearbeiteten Erinnerung in Verbindung stehen, werden verstärkt. Der Coachee konzentriert sich auf positive Kognitionen, während weiterhin bilaterale Stimulationen durchgeführt werden.
5. **Körper-Scan:** Der Coachee wird aufgefordert, seinen Körper auf verbleibende Spannungen oder negative Empfindungen zu überprüfen. Eventuelle Reste werden durch zusätzliche bilaterale Stimulation bearbeitet.
6. **Abschluss:** Die Sitzung wird mit einer Stabilisierungstechnik abgeschlossen, um sicherzustellen, dass der Coachee in einem ausgeglichenen und entspannten Zustand die Sitzung verlässt. Es werden Techniken vermittelt, die der Coachee zwischen den Sitzungen anwenden kann.

5. Weitere Techniken der Emotionsregulierung¹³

Neben emTrace und EMDR existieren vielfältige Ansätze und Techniken im Coaching, um über Emotionen eine dauerhafte Veränderung im Verhalten des Coachees zu ermöglichen.

¹² Vergleiche <https://www.leading-medicine-guide.com/de/behandlung/emdr-therapie#topics> Homepage vom 14.07.2024

¹³ Vergleiche Lexikon der Psychologie <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/emotionsregulation> Homepage vom 16.07.2024

5.1. Kognitive Umstrukturierung¹⁴

Kognitive Umstrukturierung ist eine Technik, die darauf abzielt, dysfunktionale Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern. Negative und verzerrte Denkmuster können starke emotionale Reaktionen hervorrufen. Durch kognitive Umstrukturierung lernen Coachees, diese Gedanken zu hinterfragen und durch realistischere und positivere Gedanken zu ersetzen.

Der Coach hilft dem Coachee, belastende Gedanken zu identifizieren und zu analysieren. Hat dieser Prozess erfolgreich stattgefunden, dann können gemeinsam alternative und positivere Sichtweisen entwickelt werden. Durch dieses Vorgehen wird eine Veränderung der Denkweise herbeigeführt, dies führt anschließend zu einer Verringerung negativer Emotionen und zu einer verbesserten emotionalen Stabilität.

5.2. Achtsamkeit und Meditation¹⁵

Achtsamkeit und Meditation sind Techniken, die darauf abzielen, die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und eine nicht-wertende Haltung einzunehmen. Diese Praktiken helfen, die emotionale Reaktivität zu reduzieren und ein tieferes Verständnis der eigenen Emotionen zu entwickeln und dadurch mehr Kontrolle über die eigenen Reaktionen zu entwickeln. Der Coach leitet den Coachee durch Achtsamkeitsübungen, wie z. B. Atemmeditation oder Body-Scan an. Dadurch erhöhen sich die Kompetenz des Coachees zur Förderung eines ruhigen Geisteszustands und die Fähigkeit, Emotionen ohne sofortige Reaktion zu beobachten und zu akzeptieren.

5.3. Emotionsfokussierte Techniken

Emotionsfokussierte Techniken konzentrieren sich darauf, die Emotionen direkt zu bearbeiten und zu verändern. Eine bekannte Methode ist die Emotionsfokussierte Therapie (EFT), die darauf abzielt, emotionale Blockaden zu lösen und adaptive Emotionen zu stärken. Der Coach arbeitet mit dem Coachee an der Identifikation und Verarbeitung von Kern-Emotionen. Dies kann durch Rollenspiele, Imaginationsübungen oder das Erleben von Emotionen in sicherer Umgebung geschehen. Ziel dabei ist die Förderung emotionaler Heilung und die Stärkung positiver emotionaler Reaktionen.

5.4. Atem- und Entspannungstechniken¹⁶

Ähnlich zur Achtsamkeit und Meditation sind Atem- und Entspannungstechniken einfache aber effektive Methoden, um akute emotionale Zustände zu regulieren. Diese Techniken helfen, das Nervensystem zu beruhigen und Stress abzubauen. Dadurch kann ein

¹⁴ Siehe Leseprobe aus: Einsle, Hummel, Kognitive Umstrukturierung, ISBN 978-3-621-28257-4 2015 Beltz Verlag, Weinheim Basel

¹⁵ Vergleiche <https://yogalizenz.de/products/trainer-fur-meditation-und-achtsamkeit> Homepage vom 22.07.2024

¹⁶ Siehe Broschüre Hinweise für Entspannung und Achtsamkeit des Niedersächsisches Kultusministerium, Hannover, September 2022

rationalerer Zustand aufrechterhalten und eine „Übermannung“ durch Emotionen vermieden werden. Bei der Anwendung von Atem- und Entspannungstechniken führt der Coach den Coachee durch Atemübungen, wie tiefes Bauchatmen oder die 4-7-8-Atemtechnik¹⁷ in einen Zustand der Entspannung und damit weg von rein emotionsgeführten Handlungen. Entspannungstechniken, wie progressive Muskelentspannung oder autogenes Training können ebenfalls eingesetzt werden.

5.5. Ressourcenaktivierung¹⁸

Ressourcenaktivierung ist eine Technik, bei der der Fokus auf die Stärkung vorhandener innerer und äußerer Ressourcen des Coachees gelegt wird. Dies kann durch die Erinnerung an vergangene Erfolge oder die Nutzung persönlicher Stärken geschehen. Positive Erinnerungen und Stärken sollen dem Coachee bewusst gemacht und in den aktuellen Kontext übertragen werden. Dadurch erfolgt eine Stärkung des Selbstwertgefühls und die Förderung eines positiven Selbstbildes. Diese positive Verstärkung ermöglicht dann einen entspannten Umgang mit den vorher negativ emotional besetzten Themen des Coachees.

6. Fazit

Das Demo-Coaching mit Helen war der Auslöser für eine tiefgreifende Veränderung in meiner Selbstwahrnehmung und meinem Umgang mit Emotionen. Durch die intensive Auseinandersetzung mit meinen eigenen emotionalen Mustern ist mir die Wirkungsweise von Emotionen erst so richtig bewusst geworden.

Durch die Anwendung dieses Wissens im Coaching mit anderen habe ich erkannt, wie wichtig es ist, die Funktionsweise des Gehirns zu verstehen und die gemeinsamen Wirkfaktoren zu berücksichtigen. Genau wie in meinem Demo-Coaching mit Helen versuche ich in meinen Coachings die Coachees ihre eigenen „tief sitzenden“ Emotionen durchleben zu lassen. Mit entsprechender Vorbereitung und anhand von einfach gehaltenen Modellen wie dem Handmodell ermöglicht das Coaching eine dauerhafte Verhaltensänderung beim Coachee. Dies kann ein unangenehmer und emotional „schmerzhafter“ Prozess sein, aber die Rückmeldung meiner bisherigen Coachees hat mich darin bestärkt, dass die Emotionsregulierung ein sehr nachhaltiges und langfristig wirksames Ergebnis liefert. Ein Coaching, das lediglich auf sachlicher (kognitiver) Ebene verbleibt, kann aus meiner Sicht keine solch tiefgreifenden Veränderungen beim Coachee bewirken.

Das Verständnis über die Wirkprinzipien der eigenen Emotionen und das bewusste Erfassen der eigenen Verhaltensweisen führen zu einem höheren Maß an Selbstreflexion. Wer diesen Weg verstanden hat und beschreitet, der hat eine große Chance zu langfristiger Verhaltensänderung und damit zu persönlichem Wachstum.

17 Vergleiche <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheit/allgemein-gesundheit/4-7-8-atemtechnik> Homepage vom 17.07.2024

18 Ressourcenaktivierung in der beraterisch-therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen Praxisforschung des Kantons Bern Band 15