

InKonstellation GmbH



**INKONSTELLATION**

---

Ausbildungsakademie

Coaching | Entwicklung | Persönlichkeit

Hausarbeit zu dem Thema:

**Emotionale Selbstwahrnehmung im Coaching**

Systemische Coaching Ausbildung

Vorgelegt von: Vanessa Brase

Abgabedatum: 06.10.2024

## **Inhalt**

Einleitung .....	1
Hauptteil .....	2
Gefühle und Emotionen.....	2
Selbstwahrnehmung .....	3
Selbstwahrnehmung im Kontext einer angenehm empfundenen Situation.....	5
Selbstwahrnehmung im Kontext einer unangenehm empfundenen Situation.....	6
Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit .....	8
Fazit.....	9
Literaturverzeichnis.....	11
Abbildungsverzeichnis .....	13

## Einleitung

Eine wichtige Eigenschaft für das individuelle Wohlbefinden ist die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung um Gefühle, persönliche Gedanken und Handlungen reflektieren sowie wahrnehmen zu können (Dr. Barth Frazzetta, 2024). Methoden zur Selbstwahrnehmung können hilfreich sein um eine individuell passende Balance zu verankern oder ggf. wiederherzustellen.

Eine gezielte Wahrnehmung von Körperempfindungen, Emotionen, Verhaltensweisen oder Gedanken, durch eine Lenkung der Aufmerksamkeit auf die eigene Person in derer Gesamtheit beschreibt die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung (Psychrempel Online). Die Kompetenz auf den eigenen Körper zu hören, ihn zu verstehen ermöglicht es Signale dessen zu spüren und diese anschließend richtig einzuordnen. Bei der Selbstwahrnehmung gilt es die verschiedenen Arten der Sinne zu erfühlen, welche wie folgt unterschieden werden (Mauritz, 2018):

- nach Außen gerichtete Sinne (z. B. haptische, visuelle, olfaktorische oder auditive Wahrnehmung)
- sowie die nach Innen gerichtete Sinne (z. B. Emotionen).

Eine emotionale Selbstwahrnehmung im Coaching-Prozess, welche hier im Fokus steht, unterstützt die Ursachen unserer Gefühle in verschiedenen Situationen zu erkennen und ebenso zu verstehen (Dr. Barth Frazzetta, 2024), diese Wahrnehmung ist auch im Nachgang zu den Ereignissen im Rahmen eines Coaching-Prozesses möglich. Die multidimensionale Fähigkeit Gefühle zu identifizieren und diese angemessen nutzen sowie ausdrücken zu können ist eine Komponente der emotionalen Intelligenz (Wirtz, 2017).

Um Klienten im Coaching-Prozess zu begleiten und somit auch den Gefühlen einen neutralen Raum zu ermöglichen, ist Vertrauen ein essenzieller Baustein. Diese Vertrauensbasis wird aufgebaut, indem der Coach durch seine Haltung, Demut sowie Kontakt den Klienten wertschätzend und respektvoll begegnet und ebenso die geschilderte emotionale

Selbstwahrnehmung wertfrei betrachtet. Eine solche Basis wirkt sich unterstützend auf das gesamte Coaching inklusive des Prozesses der emotionalen Selbstwahrnehmung aus, um anschließend das durch den Coachee definiertes Ziel zu erreichen oder diesem schrittweise näher zu kommen.

## **Hauptteil**

Im Setting des systemischen Coachings erfolgt zu Beginn eine Auftragsklärung sowie eine Zieldefinition. Die Definition eines spezifischen, messbaren, attraktiven, realistischen und terminierten Ziels (SMART) ist eine Grundvoraussetzung für ein gelingendes systemisches Coaching. Ist es dem Coachee ein Anliegen bspw. in gewissen Situationen gelassener zu reagieren kann die emotionale Selbstwahrnehmung der mit einem Ereignis einhergehenden Gefühlen und die Identifikation von Ressourcen, welche bereits im Klienten vorhanden sind, eine Methode der Wahl sein.

Da der Begriff Gefühl umgangssprachlich häufig mit dem Emotionsbegriff gleichgesetzt wird kann vorab eine kurze Unterscheidung derer, sich unterstützend in der emotionalen Selbstwahrnehmung auswirken um anschließend im Coaching-Prozess den Zugang zur Körperwahrnehmung zu schaffen.

## **Gefühle und Emotionen**

Das Erleben (Gefühl) ist eine subjektive Komponente von Emotionen, welche durch Erfragen oder einen Selbstbericht benannt werden können (Wirtz, 2017). Das bewusste Gefühl zeigt sich häufig erst im Nachgang zeitverzögert zu einer bestimmten Situation bis hin zu keiner bewussten Wahrnehmung dieser (Pontes, 2018).

Emotionen bestehen aus mehreren Komponenten und betreffen somit nicht nur das subjektive Erleben. Sie umfassen ebenso körperliche Reaktionen auf bestimmte Auslöser, welche dazu dienen eine ggf. notwendige Handlung durchzuführen und schlägt sich in unseren

Körperfunktionen wie Blutdruck oder Herzfrequenz nieder. Ebenso beeinflusst eine Emotion auch die kognitiven Prozesse (Denkvermögen) (Pontes, 2018), wie z. B. das Auslösen einer Interpretation in einer bestimmten Situation. Emotionen können für Dritte bspw. im Klang einer Stimme, der Mimik oder Gestik von außen wahrnehmbar werden (Pontes, 2018) und einen ersten subjektiven Eindruck über die Gefühlslage einer anderen Person vermitteln. Diese Möglichkeit spiegelt sich auch in dem lateinischen Ursprung des Begriffs *Emotion* wider (*emotio* = heftige Bewegung; *emovere* = herausschleppen). „Jeder weiß, was eine Emotion ist, bis er gebeten wird, eine Definition dafür zu geben. Angst, Ekel, Traurigkeit, Glück, Verachtung, Wut, und Überraschung gehören laut Ekman (1992) zu den Basisemotionen und liegen evolutionärer Entwicklungsprozesse zugrunde (Wirtz, 2017).

## **Selbstwahrnehmung**

Laut der Selbstwahrnehmungstheorie von Daryl Bem (1972) erschließen sich Einstellungen, Motive, Überzeugungen sowie Gefühle u. a., indem das aktuelle Handeln wahrgenommen wird, um auf die wahrscheinlichen Ursachen eines Verhaltens zurückzuschließen, anstatt die eigenen Gefühle und Gedanken zu hinterfragen (Gerrig, 2016).

Eine aktive Selbstwahrnehmung, und somit eine Hinterfragung von Gedanken und Gefühlen fördert nicht nur ein tieferes Verständnis von sich selbst, sondern steigert ebenso das persönliche Vertrauen u. a. bei dem Umgang mit Situationen sowie mit Dritten und kann durch Achtsamkeitsübungen sowie durch Reflexionen kultiviert werden (Sparks).

Facetten, die bereits bewusst wahrgenommen werden, z. B. das Verständnis darüber wie sich gewisse Taten oder Worte auf das Gegenüber auswirken, sind häufig vor einem Coaching-Prozess bekannt. Solch eine aktive Kenntnis hierüber ermöglicht eine erste Veränderung von Verhaltensweisen in gewissen Ereignissen wie bspw. einer Stresssituation, um in dieser aktiv tief durchzuatmen, Worte entsprechend ruhig und bewusst zu wählen. Andererseits gibt es

gewisse Details, die sich im Verborgenen des Coachees befinden und erst durch einen Selbstwahrnehmungsprozess auf der Gefühlsebene identifiziert und somit bewusst werden.

Durch eine bewusste Selbstwahrnehmung von körperlichen Gefühlen, welche ggf. noch nicht aktiv „gehört“ wurden, können die nach Innen gerichteten Sinne (Emotionen), welche mit einer bestimmten Situation oder Gedanken einhergehen erkannt und benannt werden. Hierbei kann es sich je nach Thema des Coachees um ein positiv oder aber auch negativ assoziiertes Ereignis handeln. Diese introspektive Fähigkeit der Selbstwahrnehmung ist individuell unterschiedlich stark ausgeprägt und kann im Rahmen eines Coaching-Prozesses durch das aktive Einfühlen in gewisse Situationen genutzt werden, um bspw. vorhandene Ressourcen zu identifizieren, welche bereits im Coachee selbst liegen und vielleicht ebenso noch nicht bewusst wahrgenommen wurden.

VAKOG-Fragen ermöglichen den Coachees tiefer in ein Erleben und in die hiermit einhergehenden Gefühle eintauchen zu können, einen Moment lang in dieser Wahrnehmung zu verweilen um das Geschehene benennen sowie das Empfinden im Körper zu lokalisieren. Hierbei werden die fünf Sinne, auch Wahrnehmungskanäle genannt angesprochen (Coaching Akademie Berlin) und das körperliche Erleben sowie die physiologische Wahrnehmung erfragt:

- **Visuell:** „*Was sehen Sie dort?*“
- **Auditiv:** „*Welche Geräusche können Sie wahrnehmen?*“
- **Kinästhetisch:** „*Was fühlen Sie?*“
- **Olfaktorisch:** „*Welche Gerüche können Sie wahrnehmen?*“
- **Gustatorisch:** „*Was schmecken Sie?*“

Im Rahmen einer kinästhetischen Frage geschieht es nicht selten das Coachees ein Gefühl schildern, welches sich einer Körperregion zuordnen lässt. Finnische Forscher um Lauri Nummenmaa von der Aalto Universität haben dargelegt, dass sich Gefühle als subjektive Körperempfindungen in unterschiedlichen Regionen des Körpers äußern (Nummenmaa, Glerean, & Hietanen, 2013).

## *Selbstwahrnehmung im Kontext einer angenehm empfundenen Situation*

Beispielhaft für eine angenehme Wahrnehmung kann die Grundemotion der Freude betrachtet werden. Fühlt sich ein Coachee in eine positive, freudige Situation hinein und wird gebeten mitzuteilen in welchem Körperbereich sich diese besonders äußert ist zu beobachten, dass diese das angenehme oder gar warme Gefühl häufig gesamthaft im Körper wahrnehmen, bis hin zur gezielten Lokalisierung im Körperzentrum. Freude verortet sich nach Nummenmaa et al. im gesamten Körper mit einer Intensivierung in der Brust- sowie der Kopffregion (siehe Abb. 1).



*Abbildung 1: Aktivierte Regionen der Grundemotion Freude.  
Eigene Darstellung in Anlehnung an Nummenmaa et al. (2013)*

Sofern ein Coachee eine angenehme Situation für sich entdeckt hat, welche mit einem dazugehörigen positiven Gefühl im Körper verortet werden kann, besteht die Möglichkeit mit geschlossenen Augen in dieses wohlwollende Gefühl einzutauchen, um dort einen Moment zu verweilen. Gefühle können durch assoziierende Fragen intensiviert werden, um tiefer in die positive Empfindung hineinspüren zu können. Die Vertiefung des subjektiv positiv wahrgenommenen Gefühls kann auch in Verbindung mit einem markanten selbstgestalteten innerlichen Bild oder einer gewählten Farbe kombiniert werden (Ressourcenanker). Diese Visualisierung des Ereignisses begünstigt im Nachgang den Abruf des sogenannten „ressourcenvollen Ortes“ um das angenehme Gefühl erneut abzurufen, indem sich der Coachee gedanklich in diese Situation hineinbegibt. Ein persönlicher „ressourcenvoller Ort“ kann sehr

vielseitig sein, bspw. von einem Lieblingsplatz der maximalen Entspannung bis hin zu einem fröhlichen ebenso freudigen Familienereignis und vieles mehr. Dieser ermöglicht dem Coachee die hiermit verbundenen positiven Gefühle oder Gedanken auch im Nachgang und außerhalb des Coaching-Prozess als Verstärker zu nutzen indem somit das positive Empfinden bewusst abgerufen und wahrgenommen wird.

### *Selbstwahrnehmung im Kontext einer unangenehm empfundenen Situation*

Herausforderungen jeglicher Art, z. B. auf beruflicher oder privater Ebene, können die innere Balance beeinflussen und ein Stressempfinden auslösen. Wird die Aufmerksamkeit in einem solchen Ereignis oder im Nachgang zu diesem aktiv auf das Körperinnere gelenkt kann dies eine rechtzeitige Identifikation von Spannungen herbeiführen, sodass ein Coachee anschließend zielgerichtet dagegen steuern kann (Die Innovationskasse). Auf Grundlage dessen Bewusstseins kann ein Klient im Idealfall frühzeitig mit den aufkommenden Gefühlen angemessen umgehen, um die innere Balance wiederherzustellen.

Eine Selbstwahrnehmung kann an dem Beispielthema des Stressempfindens näher dargestellt werden. Im allgemeinen Sprachgebrauch bedeutet Stress eine subjektiv unangenehm empfundene Situation, von der eine Person negativ beeinflusst wird (Distress), im Gegensatz zum anregenden positiven Stress (Eustress) (Wirtz, 2017).

Die wichtigste Grundemotion im Zusammenhang mit dem Einwirken von Stimulatoren, die individuellen Stress auslösen wie bspw. eine unangenehme oder herausfordernde Situation, ist die Angst (Schandry, 2016). Diese lässt sich in der Mitte des Brustkorps verorten (Nummenmaa, Glerean, & Hietanen, 2013) (siehe Abbildung 2).

Im Kontext Angst ist es für den Coach von besonderer Notwendigkeit zu berücksichtigen, dass sollte es sich bei dem Anliegen um eine ICD-10 klassifizierte Angststörung handeln, ist diese in das Aufgabengebiet von Psychotherapeuten/-innen bzw. Ärzten/-innen einzuordnen.



Abbildung 2: Aktivierte Regionen der Grundemotion Angst.  
Eigene Darstellung in Anlehnung an Nummenmaa et al. (2013)

Im Coaching-Prozess kann der Coach den Klienten dabei unterstützen bereits vorhandene persönliche sowie soziale Ressourcen zu identifizieren um anschließend den Umgang mit einem unangenehm empfundenen Ereignis zu erleichtern. Da Coachees vorhandene v. a. persönliche Ressourcen häufig übersehen, können diese bewusst gemacht werden indem auf ein ähnliches im Idealfall zufriedenstellenden Ereignis zurückgeblickt wird und anhand ressourcenorientierter Fragen („*Wie haben Sie das geschafft?*“, „*Wie hat es sich angefühlt?*“) der Umgang hiermit betrachtet wird. Zu diesen Ressourcen zählen z. B. die Qualifikation, Interessen, innere Einstellung oder auch bereits erlebte Erfahrungen. So wird eine bereits vorhandene persönliche Ressource erkannt und steht dem Coachee nun für eine mögliche neue Situation zur Verfügung. Bewusste bereits im Coachee vorhandene Ressourcen wirken sich unterstützend auf den Veränderungs- und Entwicklungsprozess aus und dienen damit dem Selbstmanagement (Gebel, 2022).

Neben den persönlichen Ressourcen, die von innen heraus den größten Antrieb darstellen (Gebel, 2022), kann ebenso auf soziale Ressourcen wie bspw. die Familie, Bekannte, Vereine usw. zurückgegriffen werden. Ressourcenorientierte Fragen wie „*Wer hat Ihnen dabei geholfen?*“ und „*Wie hat dies sich für Sie angefühlt?*“ geben ebenso Aufschluss über weitere soziale Ressourcen. Die Verbindung mit dem empfundenen Gefühl ermöglicht aufzuzeigen, ob eine bereits erhaltene Unterstützung als hilfreich oder nicht hilfreich empfunden wurde und

verdeutlicht somit, ob diese ggf. auch für kommende Ereignisse in Anspruch genommen werden könnte.

Steht der Coachee künftig vor einem herausfordernden Ereignis und nimmt ein unangenehmes Gefühl im Brustkorb wahr kann der Coachee sich an einen wie oben beschriebenen „ressourcenvollen Ort“ begeben, um das subjektive Gefühl zu mildern. Ebenso ist die Nutzung der entdeckten persönlichen sowie sozialen Ressourcen eine sehr gute Methode um anschließend in einer nicht angenehmen Situation auf sich selbst, seine Kompetenzen oder gar auf sein Umfeld vertrauen zu können.

Weitere Bewältigungsaspekte im Kontext des Beispielthemas Stress können „kognitive Um-/ Restrukturierung, die Vermittlung von Kompetenzen um Selbstmanagement in Bereichen wie systematisches Problemlösen, Zeitmanagement und persönliche Arbeitsorganisation“ (Wirtz, 2017) sein.

## **Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit**

Das Thema Achtsamkeit erlangt im beruflichen sowie privaten Kontext immer mehr an Bedeutung, denn der bewusste Start einer Tätigkeit ist ausschlaggebend für deren Verlauf (Kirch, 2019). Eine vollumfängliche Wahrnehmung eines Selbst im körperlichen sowie der nach Innen gerichteten Sinne (Emotionen) kann auch außerhalb eines systemischen Coachings erfolgen und erlernt werden.

Hierfür bieten sich verschiedene Achtsamkeitsübungen an, die sich in den Alltag integrieren lassen und sich z. B. innerlich oder schriftlich in einem Achtsamkeitstagebuch, ohne eine Wertung möglicher auftretender Empfindungen, festgehalten werden können. Morgenübungen wie ein Mini-Bodyscan um nacheinander die Aufmerksamkeit auf einzelne Bereiche des Körpers zu richten, oder auf der Bettkante zu erspüren welche Körperempfindungen, Gedanken oder Gefühle gerade vorhanden sind (Kirch, 2019), ermöglichen einen achtsamen Tagesstart. Des Weiteren besteht die Option im Tagesablauf für

einen kurzen Moment innezuhalten, indem der aktuelle Moment bewusst wahrgenommen und betrachtet wird, sozusagen zu beobachten was aktuell geschieht. Diese Methode hat den Nebeneffekt Stress zu reduzieren, indem eine unbewusste Stressreaktion aktiv ins Bewusstsein überführt wird und reduziert langfristig die Neigung zu unbewussten Handlungen in stressigen Ereignissen und sorgt für mehr innere Ruhe (Kirch, 2019).

## **Fazit**

„Nichts ist so schwer zu greifen, wie die individuellen Gefühle einer Person und dennoch bestimmen diese unser Leben.“ (Fehr & Russel, 1984). Dieses Zitat von Beverley Fehr und James A. Russel beschreibt sehr gut wie herausfordernd es sein kann Gefühle und somit ausgelöste Emotionen wirklich zu beschreiben. Aus diesem Grund ist die emotionale Selbstwahrnehmung in einem Coaching-Prozess hilfreich um Gefühle, welche sich ggf. noch im Unbewussten befinden zu identifizieren, um verbundene Handlungsmuster zu erkennen. Diese Erkenntnis, welche durch den Coach mithilfe von VAKOG-Fragen entdeckt werden können, kann den Klienten dabei unterstützen in künftigen Situationen eine Verhaltensänderung herbeizuführen, z. B. bei sich anbahnenden Gefühlen in Stressereignissen zu erkennen was aktuell geschieht. Nachdem ein Klient mithilfe einer emotionalen Selbstwahrnehmung Körperregionen identifiziert hat, welche mitteilen das sich bspw. persönliche Stressanzeichen äußern und somit eine erste Ankündigung dieser darstellen, kann mithilfe dieses Bewusstseins eine individuelle Strategie erarbeitet werden und ebenso unterstützen entlang vorhandener Ressourcen zu agieren. Dies kann eine impuls kontrollierte Stressreaktion abmildern oder gar verhindern.

Die Körperwahrnehmung im Coaching kann die emotionale Selbstregulationsfähigkeit stärken und ein individuelles Stressempfinden verringern, welches sich positiv auf die im Coaching wichtige Problemlöse- und ebenso Reflexionsfähigkeit auswirkt (Dr. Mikisch, 2020).

Die Fähigkeit einer ganzkörperlichen Wahrnehmung eines Selbst kann durch Achtsamkeitsübungen erlernt sowie unterstützt werden.

Losgelöst von den oben beschriebenen Möglichkeiten der persönlichen sowie sozialen Ressourcen oder eines „Ressourcenvollen Ortes“, welche nur ein paar Optionen darstellen, gibt es weitere Methodiken die im systemischen Coaching eingesetzt werden können, um mit Emotionen umzugehen. Bei der Auswahl des Vorgehens gilt es mithilfe systemischer Fragen gemeinsam zu erörtern, was ein Klient entlang des definierten Ziels benötigt.

## Literaturverzeichnis

- Coaching Akademie Berlin. (kein Datum). *VAKOG*. Abgerufen am 25. September 2024 von <https://coachingakademie-berlin.de/service/lexikon-glossar/vakog/>
- Die Innovationskasse (Hrsg.). (kein Datum). Körperwahrnehmung. Abgerufen am 24. September 2024 von <https://www.die-ik.de/ratgeber-gesundheit/themenspecials/bewegung-und-entspannung/koerperwahrnehmung>
- Dr. Barth Frazzetta, C. (24. Juli 2024). *crimalin*. Abgerufen am 25. September 2024 von <https://www.criminalin.com/post/was-ist-selbstwahrnehmung-und-wie-beeinflusst-sie-das-selbstbewusstsein>
- Dr. Mikisch, T. (2020). Körperwahrnehmung im Coaching. *Coaching-Magazin*(3), S. 32-34. Abgerufen am 24. September 2024 von [https://www.coaching-magazin.de/\\_res/616df9cffe864d4217d8addcba59e98db4e0f3e0/coaching-magazin-2020-3-deckblatt.pdf](https://www.coaching-magazin.de/_res/616df9cffe864d4217d8addcba59e98db4e0f3e0/coaching-magazin-2020-3-deckblatt.pdf)
- Fehr, B., & Russel, J. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *General*, 113, 464-486. (J. o. Psychology, Hrsg.) Abgerufen am 28. September 2024
- Gebel, N. (30. November 2022). Lösungs- und Ressourcenorientierung. Abgerufen am 28. September 2024 von <https://coaching-gebel.de/loesungs-und-ressourcenorientierung/>
- Gerrig, R. (Hrsg.). (2016). *Psychologie* (Bde. 20., aktualisierte und erweiterte Auflage). (A. Klatt, Übers.) Pearson Deutschland GmbH.
- Kirch, D. (2019). *DFME*. Abgerufen am 02. Oktober 2024 von Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit: <https://dfme-achtsamkeit.com/achtsamkeitsuebungen-alltag/>
- Mauritz, S. (18. Februar 2018). *Resilienz Akademie*. Abgerufen am 27. 09 2024 von <https://www.resilienz-akademie.com/selbstwahrnehmung-und-resilienz/>

- Nummenmaa, L., Glerean, E., & Hietanen, J. (30. December 2013). Bodily maps of emotions. (PNAS, Hrsg.) 646-651. doi:<https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>
- Pontes, U. (18. Juli 2018). *dasgehirn.info*. Abgerufen am 27. September 2024 von <https://www.dasgehirn.info/denken/emotion/was-sind-emotionen>
- Psychrembel Online*. (kein Datum). Abgerufen am 27. September 2024 von <https://www.psychrembel.de/Selbstwahrnehmung/T03G3>
- Schandry, R. (Hrsg.). (2016). *Biologische Psychologie: Mit Online-Material*. Beltz - Psychologie-Verlags-Union.
- sparrks (Hrsg.). (kein Datum). Die Stärkung der eigenen Selbstwahrnehmung. Abgerufen am 28. September 2024 von <https://sparrks.io/blog/selbstwahrnehmung/>
- Wirtz, M. (Hrsg.). (2017). *Dorsch - Lexikon der Psychologie* (18. überarbeitete Ausg.). Hogrefe Verlag.

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Aktivierte Regionen der Grundemotion Freude. Eigene Darstellung in Anlehnung an Nummenmaa et al. (2013) .....	5
Abbildung 2: Aktivierte Regionen der Grundemotion Angst. Eigene Darstellung in Anlehnung an Nummenmaa et al. (2013) .....	7