

**Abschlussarbeit
der Ausbildung**

**„Systemischer Coach“
Sabrina Drechsel**

Titel:

Gamechanger Emotionscoaching

InKonstellation

Köln

Okt. 2024 - Juni 2025

Datum: 25.04.2025

EINLEITUNG

Während der letzten Monate, in denen ich, im Rahmen meiner Ausbildung zum Systemischen Coach, an den Punkt gelangt war, erste Erfahrungen als Coach sammeln zu dürfen, beschäftigte mich ein Coaching-Termin im Anschluss nachhaltig.

Mein Klient war mit mir in Kontakt getreten, teilte mit, dass er derzeit „mental angeschlagen“ sei und bat um einen Coaching-Termin. Im Vorgespräch beschrieb er nicht zu wissen wo und wie er seine Zukunft gestalten wolle und betonte, dass er glaube, dies auch nicht zu können.

Er habe große Versagensängste. „Ich habe Angst einen Fehler zu machen.“
Dies hemmte seine Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit erheblich.

Ich entschied mich, meinem Klienten die **Timeline-Methode** anzubieten.

HAUPTTEIL

a) Eine Coaching Erfahrung die meine Gedanken nachhaltig beschäftigte

Die **Timeline-Methode** ist ein wunderbares Coaching-Instrument, um die Geschichte des Klienten besser kennenzulernen. Über die Sprachwelt des Klienten („Spiegel des Erlebens“/narrativen Ansatz) erlangt der Coach ein Bild über die Wahrnehmung der eigenen Rolle des Klienten, prägende Erlebnisse und angeeignete Bewältigungsstrategien.

Während der Klient sein Erleben schilderte, begleitete ich seine Zeitreise raumgebend, würdigte prägende Erlebnisse und richtete den Fokus auf vorhandene Muster des Gelingens und Ressourcen.

Für Klienten welche sich in ihrem Denk- und Handlungsmuster eingeschränkt oder blockiert wahrnehmen, ist eine würdigende Haltung ihrer Erlebnisse, sowie die Ressourcen-Aktivierung hilfreich um ihren Blick zu weiten und damit mehr Möglichkeiten zu entwickeln Stresssituationen zu begegnen.

Die Timeline-Methode ist außerdem einsetzbar bei Veränderung von Erinnerungen, Wandlungen negativer Gefühle in einen neutralen bis positiven Zustand, Beseitigung von Phobien, sowie der Erschaffung eines Zukunftsziels. ¹

In meiner Beobachtung konnte mein Klient innerhalb der Timeline-Arbeit viele Ressourcen und Muster des Gelingens kurz ins Bewusstsein holen - diese „verpufften“ jedoch schnell wieder und er fiel in dysfunktionale Glaubenssätze zurück.

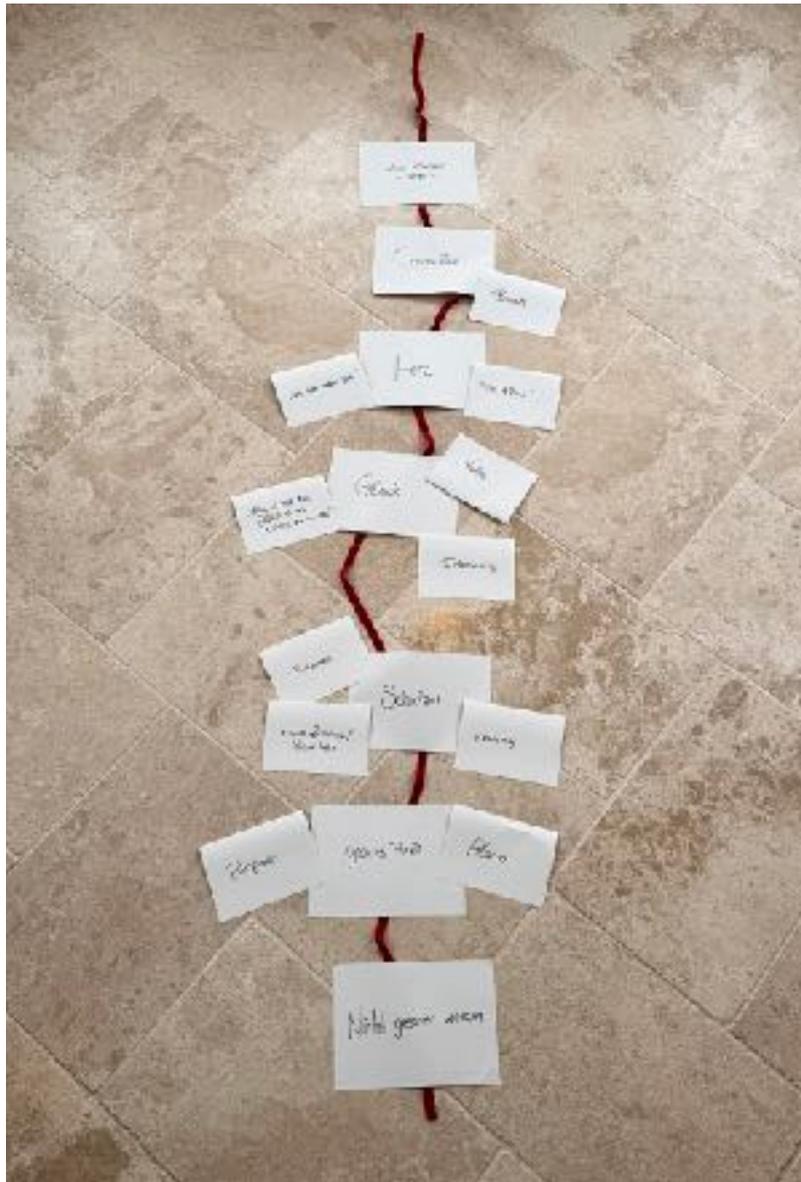
Die somatischen Marker des Klienten ließen auf Stress und Verdrängung schließen.

Als der Klient den Bodenanker für seine Gegenwart/aktuelle Situation erreichte, glaubte er nicht, weiter in die Zukunft gehen zu können.

Auch der Rückblick auf seine Ressourcen kam nicht in seinem Gefühlsleben an.

Jede Würdigung seiner Geschichte stieß auf Stress und Verdrängung.

¹ InKonstellation Skript zur Systemischen Coaching Ausbildung, Seite 43



Ich stellte für mich die Hypothese auf, dass die Emotionen die mit seinen belastenden Erlebnissen und den daraus resultierenden dysfunktionalen Glaubenssätze in seinem Erleben so stark waren, dass es für ihn zu diesem Zeitpunkt nicht möglich war, die vorhandenen Ressourcen nachhaltig zu aktivieren und eine Veränderung seines Fühl-, Denk- und Handlungsmusters herbeizuführen.

Diese Erfahrung beschäftigte meine Gedanken nachhaltig.

Auf der Suche nach einer ergänzenden Coaching-Methode, welche starke Emotionen regulieren könne, begab ich mich nach dem Coachingtermin in den Austausch mit unseren Trainern.

b) Gamechanger Emotionscoaching

Der Gamechanger war für mich das Modul zum **Emotionscoaching** im Rahmen meiner Ausbildung zum Systemischen Coach.

Emotionen stellen stets den Ausgangspunkt für Verhalten dar - sie versetzen in Handlungsbereitschaft (Freude, Liebe, Wut, u.a.) oder bremsen in unseren Aktivitäten und Vorhaben (Angst, Trauer, Scham, u.a.). Dabei sind Emotionen immer höchst subjektiv - was z.B. den Einen ängstigt, löst in dem Anderen ein Gefühl großer Freude aus. Emotionen können bewusst oder unbewusst und in Disharmonie mit der Kognition stehen.

Erst wenn Emotionen bewusst werden, werden diese als (körperliches) Gefühl spürbar, welches ggf. benannt werden kann. ²

Da Emotionen ein Mittel der nonverbalen Kommunikation darstellen, ist es für den Coachingprozess essenziell diese zu erkennen.

Wer sich die Frage stellt was Coaching wirksam macht, wie also z.B. eine nachhaltige Veränderung zu erzielen ist, kann neurowissenschaftliche Aspekte nicht unbeachtet lassen. Wenn Coaching wirkt, dann verändert sich das Gehirn der Klienten. ³

Um die Speicherung von Erinnerung und Emotion und daraus resultierenden Fühl-, Denk- und Verhaltensmustern zu verstehen ist es hilfreich eine grobe Vorstellung von den dafür relevanten Bereichen des Gehirns und deren Abläufen zu bekommen:

In der Großhirnrinde befindet sich u.a. der **Präfrontale Cortex**.

Der Präfrontale Cortex spielt beim bewussten Denken und bei der Verarbeitung von Emotionen eine wichtige Rolle. Er ist aktiv, wenn wir komplexe Aufgaben planen, Entscheidungen treffen, uns selbst reflektieren und unser Verhalten regulieren.

Das **Limische System** wird als emotionaler Kern des Gehirns gesehen und besteht aus verschiedenen Komponenten, welche Ereignis und Emotion verbinden,

² InKonstellation Skript zur Systemischen Coaching Ausbildung, Seite 133

³ Roth, G. & Ryba, A. (2016). Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte. Stuttgart: Klett-Cotta.

Erinnerungen speichern, weiterleiten, neue Eindrücke bilden oder zusammen-führen, Fehler- und Konflikterkennung betreiben und Belohnungen durch Hormonausschüttung durchführen. ⁴ Im Limbischen System liegt u.a. die Amygdala.

Die **Amygdala** wird aktiviert, wenn wir eine mögliche Bedrohung wahrnehmen oder uns in einer emotional belastenden Situation befinden. Wenn die Amygdala stark aktiviert ist/„feuert“, dann unterdrückt sie die Aktivität des Präfrontalen Cortex.

Das bedeutet, dass in Stress-Situationen eine verminderte Fähigkeit zur rationalen Entscheidungsfindung und eine stärkere emotionale Reaktion auf Situationen entsteht. Da eine stark aktivierte Amygdala die Bewertung von Situationen emotionaler gestaltet als üblich - wenn der Präfrontale Cortex aktiv ist - kommt es zu einer Verzerrung des Urteilsvermögens.

Beeinflussung der Gedächtnisbildung

Die Amygdala kann die Gedächtnisbildung im Hippocampus beeinflussen, insbesondere wenn starke emotionale Reize involviert sind. Dies kann dazu führen, dass emotionale Erinnerungen stärker betont werden und andere Informationen vernachlässigt werden.

Mit Hilfe von Emotionscoaching-Methoden kann der Coach seinen Klienten dabei unterstützen, die Verknüpfung von Erlebnis mit Emotion zu lösen bzw. zu lockern, wenn diese einschränkend erlebt werden.

Dies geschieht über den Prozess des Erinnerns.

Das Emotionscoaching bedient sich unterschiedlicher Methoden, die eine stark aktivierte Amygdala regulieren, sodass der Präfrontale Cortex wieder aktiv werden kann. Dies fördert im Gehirn die Fähigkeit zur Selbstregulation von Emotionen und die Integration verschiedener neuronaler Netzwerke für eine nachhaltige Veränderung.

⁴ <https://www.in-konstellation.de/glossar/abschlussarbeiten/kognition-und-emotion-im-coaching/>

c) Mit Emotionscoaching-Methoden in den zweiten Termin mit meinem Klienten

Beim nächsten Coaching-Termin mit meinem Klienten stiegen wir bei der Frage ein, welche Erkenntnis mein Klient möglicherweise aus seiner vorangegangenen Timeline-Arbeit erlangt hat. Da eine Timeline-Arbeit keine konkrete Zieldefinition des Klienten voraussetzt, begaben wir uns an die Frage, woran mein Klient in der heutigen Sitzung arbeiten möchte und wie ich ihn dabei unterstützen könne.

Mittels des Coaching-Hauses (Auftragsklärung) definierte der Klient sein Ziel.

Ich erläuterte meinem Klienten den Anwendungsbereich des Emotionscoachings, bei welchem mittels Winken/Augenbewegung eine aktivierte Amygdala reguliert/ heruntergefahren werde, sodass der Präfrontale Cortex wieder aktiviert sei.

Ich schilderte meinem Klienten, dass im Ergebnis belastende Emotionen Linderung erfahren und im Gehirn die Fähigkeit zur Selbstregulation von Emotion, sowie die Integration aktualisierter - für den Klienten zeitgemäßer - neuronaler Netzwerke bewirkt werde.

Er stimmte der Coaching-Methode zu und wir stiegen in ein prägendes, belastendes Erlebnis aus seiner Timeline-Arbeit ein. Ich half meinem Klienten mittels der VAKOG-Methode (Abfrage aller Sinnes- und Körperwahrnehmungen), sich auf die vorherrschende Emotion zu fokussieren.

Anhand der Skalenfrage stellte mein Klient einen Belastungswert von -8 fest.

Ich bat meinen Klienten, einen erstrebenswerten Wert auf der Skala festzulegen.

Unterschiedsbildende Fragen ließen das Erleben in seiner Vorstellung plastischer werden. Auf die Frage, ob er mit der belastenden Emotion noch einmal in Kontakt gehen könne, begannen wir mit dem 1. Durchlauf der Augenbewegung mittels Winken.

Der Klient beschrieb im Anschluss eine Linderung der Emotion und eine Wandlung des Körpergefühls wahrzunehmen. 3 weitere Durchläufe führten meinen Klienten schließlich zu einer, auch anhand seiner somatischen Marker, deutlich sichtbaren Besserung/Stärkung. Mein Klient beschrieb ein Gefühl von Leichtigkeit und „Raum“ in sich zu wahrzunehmen. Er zeigte ein Lächeln und reagierte mit Zeichen der Erleichterung (Atmung, Haltung/Körpertonus, Gesichtsfarbe, Augenleuchten).

Er äußerte den Impuls, diesen Raum jetzt „mit Neuem füllen“ zu wollen.

Das veränderte Gefühl übertrugen wir auf seine Zieldefinition mit der Frage, welche Ideen und Bilder ihm nun hinsichtlich seines Ziels in den Sinn kommen.

Im weiteren Verlauf waren Ressourcenaktivierung und das Kreieren eines Zukunftsziels für den Klienten möglich.

FAZIT

Die beschriebenen Erfahrungen verdeutlichen eindrücklich, wie wirkungsvoll Emotionscoaching im Rahmen eines systemischen Coaching-Prozesses sein kann – insbesondere dann, wenn Klienten mit intensiven, belastenden Emotionen konfrontiert sind, die ihre Wahrnehmung, Entscheidungsfähigkeit und Handlungsspielräume stark einschränken. Der erste Coaching-Termin mit dem Klienten offenbarte deutlich die Grenzen klassischer Methoden, wie der Timeline-Arbeit, wenn emotionale Blockaden dominieren und eine tiefere Veränderung nicht erreichbar scheint.

Erst durch den gezielten Einsatz emotionsregulierender Coaching-Methoden – insbesondere Techniken zur Beruhigung der Amygdala und Aktivierung des Präfrontalen Cortex – war es möglich, dem Klienten einen Zugang zu seinen Ressourcen zu eröffnen. Das Coaching wurde dadurch nicht nur emotional entlastend, sondern auch wirksam im Sinne einer nachhaltigen Veränderung von Fühl-, Denk- und Handlungsmustern.

Diese Erfahrung unterstreicht, wie zentral ein Verständnis für neurobiologische Zusammenhänge für wirksames Coaching ist. Emotionen beeinflussen unsere Entscheidungen, unsere Wahrnehmung und unser Verhalten auf tiefgreifende Weise. Werden sie nicht berücksichtigt oder übergangen, bleibt die gewünschte Veränderung häufig aus.

Emotionscoaching erwies sich im beschriebenen Fall als Schlüssel zur Transformation – als Gamechanger. Es eröffnete dem Klienten neue Perspektiven, ließ alte Muster in den Hintergrund treten und machte den Weg frei für echte Entwicklung.

Diese Erkenntnis hat meinen Blick auf Coaching nachhaltig verändert und mein Methodenspektrum entscheidend erweitert.

QUELLENANGABEN

- InKonstellation Skript zur Systemischen Coaching Ausbildung, Seite 43 und Seite 133
- Buch: „Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte.“ Fachbuch Klett-Cotta Verlag
- <https://www.in-konstellation.de/glossar/abschlussarbeiten/kognition-und-emotion-im-coaching/>
- Foto: Bildrecht Sabrina Drechsel