

Facharbeit:

Wirksame Coachingmethoden zu Emotionsregulation,
Stressreduktion, mehr Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein

Autorin:

Wiebke Pilz

Abgabedatum:

23. April 2025

<u>1 EINLEITUNG</u>	<u>3</u>
<u>2 THEORETISCHE GRUNDLAGEN.....</u>	<u>4</u>
2.1 GRUNDEMOTIONEN NACH PAUL EKMAN	4
2.2 UNTERSCHIED ZWISCHEN EMOTIONEN UND GEFÜHLEN	4
2.3 DAS HANDMODELL NACH DANIEL SIEGEL	5
<u>3 METHODEN ZUR EMOTIONSREGULATION</u>	<u>6</u>
3.1 TAPPEN UND WINKEN	6
3.2 TAPPEN (EFT – EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES)	6
3.3 WINKEN (EMDR – EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING)	6
<u>4 METHODEN FÜR MEHR SELBSTWIRKSAMKEIT UND SELBSTBEWUSSTSEIN ...</u>	<u>7</u>
4.1 DAS INNERE TEAM NACH SCHULZ VON THUN	7
4.2 DAS SEITENMODELL NACH GUNTHER SCHMIDT	8
<u>5 RESSOURCENINTEGRATION IM ALLTAG</u>	<u>8</u>
5.1 ANKERTECHNIKEN.....	8
5.2 RESSOURCEN-TAGEBUCH.....	9
5.3 IMAGINATIONSÜBUNGEN.....	9
5.4 MINI-RITUALE	9
5.5 SELBSTCOACHING-FRAGEN	9
<u>6 FAZIT.....</u>	<u>10</u>
<u>7 LITERATURVERZEICHNIS</u>	<u>11</u>

1 Einleitung

Emotionen stellen einen zentralen Aspekt des menschlichen Erlebens dar. Sie beeinflussen in großem Maße die Wahrnehmung, die Entscheidungsfindung sowie das Verhalten. Gleichzeitig sind sie insbesondere in Stresssituationen oft schwer zu kontrollieren. In der heutigen, von hoher Dynamik geprägten Gesellschaft ist ein zunehmendes Interesse an Methoden zur konstruktiven Bewältigung emotionalen Stresses zu verzeichnen. In diesem Kontext hat sich Coaching als wirkungsvolles Instrument etabliert. Es bietet Unterstützung zur Zielerreichung oder Persönlichkeitsentwicklung und beinhaltet konkrete Techniken zur Regulation von Emotionen, zur Reduktion von Stress sowie zu mehr Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein.

Die vorliegende Arbeit untersucht den Beitrag des Coachings zu einem besseren Umgang mit Emotionen, der Reduktion von Stress sowie Methoden für mehr Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein. Zu Beginn werden die Grundemotionen nach Paul Ekman vorgestellt, gefolgt von einer begrifflichen Abgrenzung zwischen Emotionen und Gefühlen. Im weiteren Verlauf wird das Handmodell nach Daniel Siegel als neurobiologische Grundlage für das Verständnis emotionaler Reaktionen dargestellt. Darauf aufbauend werden konkrete Coaching-Techniken wie das »Tappen« (EFT) und das »Winken« (EMDR) erläutert, die sich in der Praxis bei der Regulation starker Emotionen als effektiv erwiesen haben. Im Folgenden werden Das Innere Team nach Friedemann Schulz von Thun und das Seitenmodell nach Gunther Schmidt als wirksame Methoden zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit vorgestellt. Um gewonnene Erkenntnisse auch sinnvoll in den Alltag zu übertragen folgt eine Auflistung möglicher Techniken zur Ressourcenintegration. Die Arbeit schließt mit einem Fazit, das die wichtigsten Erkenntnisse zusammenfasst.

2 Theoretische Grundlagen

2.1 Grundemotionen nach Paul Ekman

Paul Ekman, ein US-amerikanischer Psychologe, zählt zu den einflussreichsten Emotionsforschern weltweit. Seine Studien legen nahe, dass es universelle Emotionen gibt, die kulturübergreifend erkannt und ausgedrückt werden. Ursprünglich identifizierte Ekman sechs Grundemotionen (Ekman, 1992):

1. Freude
2. Wut
3. Trauer
4. Angst
5. Ekel und
6. Überraschung

Diese Emotionen sind evolutionär tief in uns verankert. Sie entstehen automatisch und meist unbewusst als Reaktion auf bestimmte Reize. So signalisiert Angst beispielsweise eine potenzielle Bedrohung und löst eine Stressreaktion aus, die den Körper auf Kampf, Flucht oder Totstellen vorbereitet. Freude hingegen stärkt soziale Bindungen und motiviert zu wiederholtem Verhalten.

Später fügte Ekman weitere Emotionen wie Verachtung oder Schuld hinzu, doch die ursprünglichen sechs gelten als »Grundemotionen«, da sie bei allen Menschen – unabhängig von Kultur, Alter oder Geschlecht – in ähnlicher Weise auftreten. Diese Erkenntnis ist insbesondere für das Coaching von großer Bedeutung, da sie darauf hinweist, dass emotionale Reaktionen tief in unserer Biologie verwurzelt sind und sich nicht einfach ignorieren lassen. Sie können verstanden und reguliert werden – ein Ansatzpunkt, den Coaching aufgreift.

2.2 Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen

In der Alltagssprache werden Emotionen und Gefühle häufig synonym verwendet, in der Psychologie wird jedoch zwischen beiden Begriffen differenziert. Emotionen werden als automatische, körperlich wahrnehmbare Reaktionen auf Reize definiert. Emotionen entstehen im limbischen System des Gehirns, einem evolutionär alten Teil, der für das Überleben essenziell ist. Emotionen manifestieren sich innerhalb weniger Sekunden und sind mit physiologischen Veränderungen wie Herzschlag, Atmung und Muskeltonus assoziiert.

Gefühle hingegen sind die bewusste Wahrnehmung und Bewertung dieser emotionalen Zustände. Sie entstehen erst, wenn das Gehirn die körperlichen

Veränderungen interpretiert und in einen Kontext einordnet. Gefühle sind folglich als reflektierte Emotionen zu betrachten, die kognitive Prozesse beinhalten.

Ein Beispiel: Wird jemand von einem Hund überrascht, kann die primäre Emotion Angst, begleitet von Herzrasen, Schreck und Muskelanspannung sein. Erst sekundär tritt die Erkenntnis ein, dass die Ursache für die beschriebenen körperlichen Reaktionen die Erfahrung eines Bisses ist. Dieses bewusste Erleben konstituiert das Gefühl.

Für das Coaching bedeutet dies, dass Emotionen zwar nicht direkt steuerbar sind, Gefühle jedoch durch Reflexion, Umlenkung der Aufmerksamkeit und mentale Techniken beeinflusst werden können. Effektives Coaching zielt darauf ab, an dieser Schnittstelle zu intervenieren und Klient*innen dabei zu unterstützen, emotionale Reaktionen zu erkennen, einzuordnen und konstruktiv zu regulieren.

2.3 Das Handmodell nach Daniel Siegel

Der US-amerikanische Neurowissenschaftler und Psychiater Daniel Siegel entwickelte das sogenannte Handmodell des Gehirns, um die Funktionen und das Zusammenspiel zwischen verschiedenen Hirnbereichen anschaulich zu erklären. Das Modell stellt die Hand als Abbild des Gehirns dar: Der Daumen steht für das limbische System (insbesondere die Amygdala), das für die Verarbeitung von Emotionen zuständig ist. Die über den Daumen gelegten Finger symbolisieren den präfrontalen Kortex, der für Vernunft, Impulskontrolle, Planung und Reflexion zuständig ist.

Bei einer emotionalen Ausnahmesituation oder bei der Erfahrung von extremem Stress nehmen die Finger eine veränderte Position ein. In dieser Konstellation wird der präfrontale Kortex, der für die Steuerung der emotionalen Funktionen verantwortlich ist, in seiner Aktivität unterbrochen, während das limbische System eine dominierende Rolle einnimmt. Beide teilen sich sozusagen einen Akku: Fließt im Zustand emotionaler Erregung mehr »Strom« in die Amygdala, bleibt weniger für den präfrontalen Kortex, Vernunft bzw. Kognition sind sozusagen ausgeschaltet. Siegel verwendet in diesem Zusammenhang den Begriff des »Flippens der Kappe« (Siegel, 2012).

Das Modell veranschaulicht, warum in emotional aufgeladenen Situationen eine rationale Reaktion häufig nicht möglich ist. Das Gehirn ist in solchen Situationen nicht in der Lage, Informationen sachlich zu verarbeiten. Das Coaching-Modell kann Klient*innen dabei unterstützen, ihre Überreaktionen oder Gefühle der Hilflosigkeit in bestimmten Situationen besser zu verstehen und zu lernen, wieder die Kontrolle über sich zu erlangen.

3 Methoden zur Emotionsregulation

3.1 Tappen und Winken

Coaching umfasst eine Vielzahl von Methoden, die darauf abzielen, emotionale Dysregulation zu identifizieren und zu bearbeiten. Zwei besonders effektive und praxisorientierte Techniken sind das Tappen (Emotional Freedom Techniques, EFT) und das Winken (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR).

3.2 Tappen (EFT – Emotional Freedom Techniques)

Das Tappen, auch bekannt als emotional Freedom Techniques (EFT) bzw. Klopftherapie, wurde in den 1990er-Jahren von Gary Craig entwickelt. Es kombiniert kognitive Elemente (z. B. das Aussprechen belastender Gedanken) mit der Stimulation bestimmter Akupunkturpunkte durch leichtes Beklopfen. Die Klient*in fokussiert sich dabei auf ein emotional belastendes Thema und klopft dabei schnell auf Punkte am Oberkörper oder den Beinen. Durch das gleichzeitige Aktivieren von belastenden Gedanken und Körperpunkten wird eine sogenannte »duale Aufmerksamkeit« geschaffen, wodurch neuronale Bahnen neu verknüpft werden können (Craig, 2008).

Studien lassen vermuten, dass das Tappen das Stresshormon Cortisol reduzieren der Traumabearbeitung sowie bei Angstzuständen als effektiv erweisen kann. Im Coaching wird das Tappen eingesetzt, um akute emotionale Belastungen abzubauen, Glaubenssätze aufzulösen oder um innere Blockaden zu lösen. Es hat sich insbesondere bei Themen wie Lampenfieber, Prüfungsangst oder emotionaler Überforderung im Alltag als effektiv erwiesen.

3.3 Winken (EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

EMDR wurde ursprünglich von der Psychologin Francine Shapiro zur Traumabearbeitung entwickelt. Im Rahmen dieser Technik folgt die Klient*in mit den Augen den Fingern der Coach*in, die schnelle horizontale Bewegungen ausführt – das sogenannte »Winken«. Währenddessen wird eine belastende Erinnerung oder Emotion fokussiert.

Diese bilaterale Stimulation (Augenbewegung, manchmal auch Klopfen oder Töne) scheint im Gehirn ähnliche Prozesse anzuregen wie der REM-Schlaf, in dem

Erlebnisse verarbeitet werden. Studien belegen die Wirksamkeit von EMDR nicht nur bei Traumata, sondern auch bei Alltagsbelastungen (Shapiro, 2022).

Im Coaching wird EMDR in adaptierter Form eingesetzt, um emotionale Blockaden zu lösen, etwa bei wiederkehrenden Konflikten, Versagensängsten oder inneren Sabotageprogrammen. Die Technik hat sich insbesondere zur Unterbrechung von hartnäckigen Denkmustern, Ängsten oder dem Lösen emotionaler Blockaden als effektiv erwiesen, die durch rein kognitive Methoden nicht aufzulösen sind.

4 Methoden für mehr Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein

4.1 Das Innere Team nach Friedemann Schulz von Thun

Das Innere Team ist ein Kommunikationsmodell, das von Friedemann Schulz von Thun entwickelt wurde. Es beschreibt die innere Pluralität des Menschen, also die Vielzahl innerer Stimmen, die das menschliche Verhalten in Entscheidungsprozessen oder Konflikten beeinflussen. Das Modell unterstützt Klient*innen dabei, innere Ambivalenzen zu klären und innere Selbstanteile in Einklang zu bringen.

Jedes Teammitglied repräsentiert eine bestimmte Haltung, einen Wert oder ein Bedürfnis. In einer konkreten Situation können diese Teammitglieder unterschiedliche, mitunter widersprüchliche Positionen einnehmen. So kann beispielsweise ein Teammitglied den Wunsch nach Harmonie äußern, während ein anderes die Klarheit der Kommunikation priorisiert. Wichtig ist dabei, auch bei als belastend empfundenen Teammitgliedern deren positive Absicht herauszuarbeiten (Schulz von Thun, 2007).

Im Rahmen des Coachings werden die inneren Teammitglieder zunächst identifiziert und benannt. Zudem wird allen ein Symbol und eine Farbe oder Ähnliches zugeordnet, um die sogenannte Disidentifikation (Script Inkonstellation, 2024) herbeizuführen und besser von außen auf das Geschehen im Inneren blicken zu können. Im Anschluss erfolgt eine Analyse der Kommunikation unter den inneren Teammitgliedern, wobei die Unterdrückung oder Dominanz einzelner Anteile sowie die Möglichkeit einer konstruktiven Gestaltung des inneren Dialogs untersucht werden. Das Ziel dieses Prozesses ist die Stärkung der Teamleitung, des sogenannten reflektierenden Ichs, damit die Klient*innen bewusst und stimmig handeln können.

Das Modell erweist sich insbesondere in Situationen als hilfreich, die von Unsicherheit, Entscheidungsdruck oder Selbstzweifel geprägt sind. Es zielt darauf ab, die Selbstwahrnehmung zu stärken und führt häufig zu mehr innerer Klarheit, Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein.

4.2 Das Seitenmodell nach Gunther Schmidt

Das Seitenmodell wurde vom Arzt und Psychotherapeuten Gunther Schmidt im Kontext der hypnosystemischen Therapie entwickelt (Schmidt, 2009). Gemäß dieser Theorie ist der Mensch von verschiedenen Persönlichkeitsanteilen (»Seiten«) geprägt, die in spezifischen Kontexten aktiviert werden. Diese Seiten repräsentieren Fähigkeiten, Ressourcen, Werte sowie Schutzmechanismen, die sich im Laufe des Lebens herausgebildet haben.

Im Unterschied zum Inneren Team, das auf Kommunikation zwischen inneren Stimmen fokussiert, betont das Seitenmodell die zielgerichtete Nutzung innerer Anteile zur Lösung von Problemen. Im Rahmen von Coaching-Sitzungen wird mit den Klient*innen an der Wahrnehmung ihrer »guten Gründe« für problematisches Verhalten gearbeitet, anstatt diese zu verurteilen. So kann eine Seite, die z. B. Prokrastination verursacht, einen schützenden oder warnenden Charakter haben.

Coaches unterstützen ihre Klient*innen dabei, neue Sichtweisen auf diese inneren Seiten zu entwickeln. Zu diesem Zweck werden imaginative Techniken, Rollenspiele oder dialogische Verfahren eingesetzt. Das übergeordnete Ziel besteht in der Aktivierung bislang ungenutzter Ressourcen.

Das Seitenmodell erweist sich insbesondere dann als effektiv, wenn der Zugang zu den Ressourcen erschwert ist oder innere Konflikte zu Blockaden führen. Es fördert Selbstverantwortung und ermöglicht neue Handlungsoptionen im Alltag.

5 Ressourcenintegration im Alltag

Ein zentrales Ziel des Coachings ist es, nicht nur Einsicht und Erkenntnis zu fördern, sondern die im Coaching erarbeiteten Ressourcen nachhaltig im Alltag zu verankern. Nach Sabine Asgodom ist es »die edelste Aufgabe des Coaches [...], sich selbst überflüssig zu machen« (Asgodom 2024). Der Transfer gelungener emotionaler Regulation, innerer Klarheit und gestärkter Selbstwirksamkeit in den Lebensalltag ist entscheidend, um langfristige Veränderungen zu bewirken. Hierfür stehen verschiedene Methoden zur Verfügung.

5.1 Ankertechniken

Ankertechniken stammen aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) und dienen dazu, positive emotionale Zustände bewusst abrufbar zu machen. Durch wiederholtes Verknüpfen eines Körperreizes (z. B. Berühren, Drücken oder Beklopfen eines bestimmten Punktes am Körper oder sehr langsames Winken) mit

einem positiven inneren Zustand kann dieser auch außerhalb der Coaching-Situation aktiviert werden – etwa bei Stress, Lampenfieber oder Entscheidungsdruck.

5.2 Ressourcen-Tagebuch

Ein Ressourcen-Tagebuch ist eine Methode zur bewussten Fokussierung auf bereits vorhandene oder neu entdeckte Fähigkeiten, Erfolge und positive Erfahrungen. Das regelmäßige schriftliche Festhalten solcher Momente stärkt das Selbstwertgefühl und hilft dabei, die Wahrnehmung auf konstruktive Aspekte des Lebens zu lenken.

5.3 Imaginationsübungen

Innere Bilder haben eine starke Wirkung auf das emotionale Erleben. Regelmäßige Imaginationsübungen, z. B. die Übung »Ressourcenvoller Ort« oder das Visualisieren eines inneren Beraters, fördern emotionale Stabilität und erhöhen die Selbstregulationsfähigkeit. Diese Techniken können bei Bedarf gezielt im Alltag eingesetzt werden – beispielsweise vor schwierigen Gesprächen oder in Belastungssituationen.

5.4 Mini-Rituale

Kleine, wiederkehrende Rituale – etwa bewusste Atemübungen, achtsames Gehen, Meditation oder kurze Übungen zum Selbstmitgefühl – schaffen Inseln der Entspannung im Alltag. Sie helfen dabei, Stress frühzeitig wahrzunehmen und zu regulieren, bevor er sich aufschaukelt.

5.5 Selbstcoaching-Fragen

Reflexionsfragen wie »Was würde mein starkes Selbst jetzt tun?« oder »Welche Ressource in mir kann mir heute helfen?« stärken die Selbstführung und laden zur Anwendung innerer Anteile oder hilfreicher Sichtweisen ein. So kann das Coaching über die Sitzungen hinaus wirksam bleiben.

Die konsequente Integration dieser Methoden unterstützt Klient*innen darin, selbstverantwortlich mit Herausforderungen umzugehen und die im Coaching erarbeiteten Erkenntnisse langfristig in ihren Alltag zu übertragen.

6 Fazit

Emotionen stellen einen essenziellen Aspekt der menschlichen Existenz dar. In bestimmten Situationen können sie jedoch auch eine Belastung bedeuten, sofern ein adäquater Umgang mit ihnen nicht gewährleistet ist. Empirische Studien belegen, dass Emotionen eine universelle Eigenschaft des menschlichen Verhaltens sind und das Gehirn bei ihrer Entstehung eine zentrale Rolle spielt. Gefühle, als bewusste Verarbeitung von Emotionen, sind veränderbar. Coaching zielt darauf ab, diese Mechanismen zu nutzen, um emotionale Kompetenz und psychische Stabilität zu fördern. Es bietet Raum für Selbstreflexion und gleichzeitig konkrete Instrumente zur emotionalen Regulation.

Das Handmodell von Daniel Siegel veranschaulicht die Ursachen des in Stresssituationen auftretenden Verlusts der Vernunft und die Möglichkeiten der Wiederherstellung dieses Zugangs. Tappen (basierend auf EFT (Emotional Freedom Technique)) und Winken (basierend auf EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)) sind Techniken, die dabei helfen, emotionale Spannungen zu lösen und Stress zu reduzieren.

Das Konzept des inneren Teams nach Friedemann Schulz von Thun sowie das Seitenmodell nach Gunther Schmidt veranschaulichen die komplexen Interaktionen innerer Anteile. Coaching kann somit nicht nur als Methode zur Zielerreichung oder Persönlichkeitsentwicklung betrachtet werden, sondern auch als eine hochwirksame Form emotionaler Selbstfürsorge. In einer immer komplexeren Welt voller Reize, Leistungsdruck und innerer Konflikte bietet Coaching einen Weg zurück zu emotionaler Balance, innerer Ruhe, Klarheit, Selbstwirksamkeit und mehr Selbstbewusstsein. Wie Sabine Asgodom bin auch ich »fest davon überzeugt, dass Coaching Menschen selbstbewusster und ausgeglichener machen kann, zufriedener und verständnisvoller. Weil Menschen dadurch aus der Opferrolle herauskommen, ihre Unzufriedenheit abbauen und Verständnis für andere Menschen und ihre Handlungsweisen entwickeln können. Dass wir also durchs Coaching unsere kleine Welt um uns herum ein bisschen friedlicher machen können« (Asgodom 2024).

7 Literaturverzeichnis

Asgodom, S. (2024). So coache ich. Kösel-Verlag.

Craig, G. (2008). The EFT Manual. Energy Psychology Press.

Ekman, P. (1992). An Argument for Basic Emotions. *Cognition and Emotion*, 6 (3–4), 169–200.

InKonstellation, Script 2024

Schmidt, G. (2009). Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Carl-Auer Verlag.

Schulz von Thun, F. (2007). Miteinander reden 3: Das innere Team und situationsgerechte Kommunikation. Rowohlt.

Shapiro, F. (2022). EMDR – Grundlagen und Praxis: Handbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen. Junfermann Verlag.

Siegel, D. J. (2012). Mindsight: Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation. Goldmann Verlag.