

Abschlussarbeit



Mit Vollgas auf der emotionalen „JA-Straße“

Julian Kaiser

August 2025

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Grundlagen des systemischen Coachings	2
3	Emotionen und Gefühle – eine theoretische Annäherung	3
4	Psychologische Konzepte von Emotion	3
4.1	Freud und Jung: Unbewusstes, Persona und Schatten	3
4.2	Antonio Damasio und die Somatic Marker Hypothesis.....	4
4.3	Paul Ekman und die Basisemotionen	4
4.4	Dirk W. Eilert und Mimikresonanz	4
5	Der Emotionsdreiklang: Trigger – Funktion – Bedürfnis	5
6	Mimikresonanz im Coachingprozess.....	5
6.1	Affect Labeling und Emotionsregulation.....	5
6.2	Mimikresonanz als Profiling-Tool	5
6.3	Persönlichkeit und emotionale Muster	6
7	Synergie von systemischem Coaching und Mimikresonanz	6
7.1	Die emotionale Allianz und die „Ja-Straße“	6
7.2	Empathie, Resonanz und neue Handlungsmöglichkeiten	6
8	Integration systemischer Techniken.....	7
8.1	Das Innere Team.....	7
8.2	Weitere Methoden: EmTrace, Embodiment und Achtsamkeit	7
9	Chancen und Grenzen	7
10	Schlussfolgerung.....	8
11	Literaturverzeichnis	9

1 Einleitung

Durch die Ausbildung bei Inkonstellation habe ich am eigenen Leib erfahren, was es bedeutet, ein Coaching durchzuführen und gecoacht zu werden. Dabei ist mir sehr schnell aufgefallen, dass eine zentrale Schlüsselkompetenz eines guten Coachings darin besteht, dem Coachee nicht nur neue Handlungsmöglichkeiten zu erschließen, sondern auch die Emotionen, die in ihm oder ihr aktiv sind, bewusst werden zu lassen. Wenn dies gelingt, entsteht ein emotionaler Resonanzraum, der sich positiv auf die Beziehungsqualität zwischen Coach und Coachee auswirkt und gleichzeitig zu einer Abnahme der negativ erlebten Emotionen führt und zu einem Anstieg der als positiv erlebten Emotionen.

Diese Erfahrung war für mich prägend, weil sie mir gezeigt hat, wie sehr der Erfolg eines Coachings davon abhängt, ob es gelingt, die emotionale Ebene einzubeziehen. Oft sind es nicht die rein kognitiven Einsichten, die Veränderung ermöglichen, sondern das Erleben von Gesehen- und Verstandenwerden auf einer tieferen Ebene. Genau hier setzt die Verbindung von systemischem Coaching und Mimikresonanz an. Systemisches Coaching bietet einen Rahmen, um Verstrickungen und Muster sichtbar zu machen und neue Perspektiven zu eröffnen. Mimikresonanz wiederum ermöglicht, Emotionen, die häufig unausgesprochen bleiben, im Gesicht des Coachees zu erkennen und diese für den Entwicklungsprozess nutzbar zu machen.

Ich habe die Metapher der „emotionalen Ja-Straße“ gewählt, weil sie für mich beschreibt, was passiert, wenn Coachees erleben, dass ihre inneren Regungen verstanden werden. In diesem Moment schalten sich innere Ampeln auf Grün. Es entsteht eine Atmosphäre der Zustimmung, in der Vertrauen wächst und in der Veränderung möglich wird. Widerstände verlieren an Kraft, weil sie nicht mehr bekämpft, sondern verstanden werden. Für mich bedeutet Coaching in diesem Sinne nicht, Lösungen vorzugeben, sondern Räume zu schaffen, in denen Emotionen Resonanz finden und sich dadurch neue Handlungsmöglichkeiten erschließen.

Ziel dieser Arbeit ist es, die Synergie zwischen systemischem Coaching und Mimikresonanz wissenschaftlich zu beleuchten und aufzuzeigen, welche Chancen sich daraus ergeben. Dabei werde ich auf theoretische Grundlagen zu Emotionen und Gefühlen eingehen, zentrale psychologische Konzepte wie den „Emotionsdreiklang“, die Theorie der Basisemotionen und das „Affect Labeling“ erläutern sowie Verbindungen zur Tiefenpsychologie nach Freud und Jung herstellen. Darüber hinaus wird dargestellt, wie systemische Methoden wie z.B. das Innere Team durch Mimikresonanz bereichert werden können und welche Rolle weitere Konzepte wie EmTrace oder Embodiment in diesem Zusammenhang spielen.

Im Zentrum der Arbeit steht die Überzeugung, dass Coaching dann besonders wirksam wird, wenn es nicht nur auf der kognitiven, sondern auch auf der emotionalen Ebene ansetzt. Mimikresonanz ist dabei ein Werkzeug unter vielen, aber eines, das auf einzigartige Weise Zugang zu unbewussten Emotionen verschafft und so Brücken baut zwischen Wahrnehmung, Verstehen und Veränderung.

2 Grundlagen des systemischen Coachings

Systemisches Coaching ist ein Beratungsformat, das den Menschen nicht isoliert betrachtet, sondern ihn als Teil komplexer sozialer Systeme versteht. Ein System kann die Familie sein, das Team im beruflichen Kontext, die Organisation oder auch ein kultureller Rahmen. Probleme oder Symptome, die Coachees im Gespräch schildern, werden daher nicht als Eigenschaften der Person verstanden, sondern als Ausdruck von Mustern, die im Zusammenspiel verschiedener Systemelemente entstehen¹.

Ein zentraler Gedanke des systemischen Ansatzes ist, dass jedes Verhalten einen Sinn im jeweiligen Kontext hat. Anstatt also Defizite zu diagnostizieren, wird nach Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten gesucht, die in den vorhandenen Strukturen bereits angelegt sind. Die Haltung des Coaches ist geprägt von Allparteilichkeit, Wertschätzung und der Überzeugung, dass der Coachee Experte seiner eigenen Lebenswelt ist. Der Coach eröffnet durch Fragen, Spiegelungen und Interventionen neue Perspektiven und lädt den Coachee ein, gewohnte Muster zu hinterfragen.

In der Praxis bedeutet dies: Der Coach verzichtet darauf, Ratschläge zu geben oder Lösungen vorzugeben. Stattdessen begleitet er den Coachee dabei, die eigenen inneren Landkarten zu erweitern und Handlungsoptionen zu erkennen, die bisher nicht im Blick waren. Sprache, Kommunikation und Hypothesenbildung sind dabei die zentralen Werkzeuge. Doch genau hier liegt auch eine Grenze: Nicht alles, was den Menschen bewegt, wird in Sprache gefasst. Gerade Emotionen wirken oft im Hintergrund und prägen Entscheidungen, Beziehungen und Verhalten, ohne dass sie bewusst thematisiert werden.

Damit stößt systemisches Coaching in seiner klassischen Form an eine Grenze. Mimikresonanz kann hier ansetzen, indem sie dem Coach hilft, auch die nonverbalen und emotionalen Signale wahrzunehmen und in den Prozess einzubeziehen.

¹ Vgl. Königswiesner und Exner, 2015, S. 17f.

3 Emotionen und Gefühle – eine theoretische Annäherung

Emotionen sind zunächst körperlich verankerte Reaktionsmuster, die in Bruchteilen von Sekunden aktiviert werden. Sie entstehen in tieferen Schichten des Gehirns, vor allem im limbischen System, und sind darauf ausgerichtet, den Organismus schnell auf relevante Situationen einzustellen. Gefühle hingegen sind die bewusste Wahrnehmung und Interpretation dieser Emotionen. Ein Mensch spürt Angst im Körper, und wenn er diese Wahrnehmung reflektiert, spricht er davon, sich „ängstlich“ zu fühlen.

Diese Unterscheidung ist für das Coaching bedeutsam, weil Coachees häufig eher über Gefühle sprechen können, während die zugrundeliegenden Emotionen im Unbewussten verbleiben. Mimikresonanz eröffnet hier eine Brücke: Sie macht sichtbar, welche Emotion aktiviert ist, auch wenn sie noch nicht in Sprache übersetzt wurde. Der Coach kann dieses Signal aufnehmen und es vorsichtig in den Prozess einbringen.

Neurobiologische Forschungen, etwa von Antonio Damasio, zeigen, dass Emotionen eine entscheidende Rolle für Entscheidungen spielen. Seine Theorie der „Somatic Marker“ beschreibt, dass körperliche Reaktionen wie Herzklopfen, Muskelanspannung oder eben auch mimische Veränderungen als Marker wirken, die dem Gehirn signalisieren, welche Handlung günstig oder riskant ist². Coaching, das diese Marker bewusst macht, unterstützt Coachees also darin, Entscheidungen nicht nur kognitiv, sondern auch emotional stimmig zu treffen.

4 Psychologische Konzepte von Emotion

4.1 Freud und Jung: Unbewusstes, Persona und Schatten

Sigmund Freud hat das Unbewusste als jenen Teil der Psyche beschrieben, in dem verdrängte Wünsche, Konflikte und Erinnerungen gespeichert sind. Für ihn waren Symptome Ausdruck dieses unbewussten Materials. Carl Gustav Jung ging darüber hinaus und prägte die Begriffe **Persona** und **Schatten**. Die Persona ist die Maske, die ein Mensch in der

² Vgl. Damasio, 1994

Gesellschaft trägt, um Erwartungen zu erfüllen. Der Schatten hingegen umfasst all jene Eigenschaften, die nicht ins Selbstbild passen und daher verdrängt werden³.

Für das Coaching bedeutet das: Oft zeigen sich in der Mimik jene Anteile, die sprachlich nicht thematisiert werden - ein Hinweis auf Schattenaspekte. Indem der Coach diese wahrnimmt und im Prozess spiegelt, können bislang abgelehnte Gefühle integriert werden.

4.2 Antonio Damasio und die „Somatic Marker Hypothesis“

Damasio hat gezeigt, dass Emotionen nicht nur Begleiterscheinungen sind, sondern zentrale Steuerungsmechanismen für Entscheidungen. Seine „Somatic Marker Hypothesis“ besagt, dass der Körper eine Art inneres Bewertungssystem bereitstellt, das uns vor riskanten Entscheidungen warnt oder uns in günstige Richtungen lenkt⁴. Mimik ist Teil dieser Marker - sie macht sichtbar, wie der Körper reagiert.

4.3 Paul Ekman und die Basisemotionen

Paul Ekman hat in interkulturellen Studien nachgewiesen, dass es universelle Basisemotionen gibt, die sich in der Mimik zeigen: Freude, Trauer, Angst, Wut, Überraschung, Ekel und Verachtung. Diese Emotionen werden weltweit auf dieselbe Weise ausgedrückt⁵. Für das Coaching ist das bedeutsam, weil es die Grundlage dafür liefert, mimische Signale zuverlässig zu erkennen.

4.4 Dirk W. Eilert und Mimikresonanz

Dirk W. Eilert hat mit dem Konzept der **Mimikresonanz** eine Methode entwickelt, mit der Coaches lernen können, Mikroexpressionen zu erkennen und empathisch darauf zu reagieren⁶. Der Anspruch ist nicht, Emotionen zu entlarven, sondern Resonanz zu erzeugen - also das, was im Gesicht sichtbar wird, wertschätzend aufzunehmen und in den Coachingprozess einzubeziehen.

³ Vgl. Jung, 1954

⁴ Vgl. Damasio, 1994

⁵ Vgl. Eilert, 2013, S. 36

⁶ Vgl. Eilert, 2013, S. 19

5 Der Emotionsdreiklang: Trigger – Funktion – Bedürfnis

Emotionen entstehen nicht zufällig, sondern folgen einem Dreiklang: Sie werden durch einen **Trigger** ausgelöst, erfüllen eine **Funktion** und verweisen auf ein **Bedürfnis**. Angst beispielsweise wird durch eine wahrgenommene Gefahr ausgelöst, sie hat die Funktion, den Körper auf Flucht oder Schutz einzustellen, und sie verweist auf das Bedürfnis nach Sicherheit. Wut wird durch eine Grenzüberschreitung getriggert, sie hat die Funktion, Energie für Abgrenzung bereitzustellen, und sie verweist auf das Bedürfnis nach Autonomie⁷.

Für das Coaching ist dieser Dreiklang zentral, weil er einen klaren Leitfaden bietet, Emotionen nicht nur wahrzunehmen, sondern in ihrer Bedeutung zu verstehen. Mimikresonanz liefert den Hinweis auf die Emotion, systemisches Arbeiten erschließt ihre Funktion und das dahinterliegende Bedürfnis.

6 Mimikresonanz im Coachingprozess

6.1 Affect Labeling und Emotionsregulation

Indem der Klient seine Gefühle sprachlich benennt, wechselt er auf eine kognitive Metaebene und schafft damit Distanz zu den aufgewühlten Emotionen. Dieser Prozess löst eine über den limbischen Cortex vermittelte Emotionsregulation aus, die sich in einer deutlich reduzierten Aktivierung der Amygdala zeigt. Affect Labeling kann somit als wirksames Instrument zur unmittelbaren Anregung der Emotionsregulation verstanden werden.⁸

6.2 Mimikresonanz als Profiling-Tool

Mimikresonanz kann auch als eine Art Profiling verstanden werden - nicht im kriminalistischen Sinn, sondern im Sinne des Erkennens von emotionalen Mustern und Persönlichkeitsstilen. Manche Menschen zeigen Ärger besonders schnell, andere unterdrücken Trauer. Solche Muster geben Hinweise auf bevorzugte Bewältigungsstrategien und ermöglichen es, Hypothesen über Persönlichkeit zu entwickeln.

⁷ Vgl. Eilert, 2021, S. 87

⁸ Vgl. Eilert, 2021, S. 52

6.3 Persönlichkeit und emotionale Muster

Persönlichkeit ist systemisch betrachtet kein fester Kern, sondern ein dynamisches Muster aus Rollen, Selbstbildern und Fremdzuschreibungen. Emotionale Ausdrucksweisen sind Teil dieses Musters. Wer lernt, seine Emotionen kongruent zu zeigen, wirkt authentischer und resilienter. Mimikresonanz hilft, Inkongruenzen zwischen Sprache und Emotion aufzudecken und so Entwicklungsschritte einzuleiten.

7 Synergie von systemischem Coaching und Mimikresonanz

7.1 Die emotionale Allianz und die „Ja-Straße“

Die „Ja-Straße“ ist eine Metapher für jenen Zustand, in dem sich der Coachee innerlich verstanden fühlt. In diesem Moment schalten sich die Ampeln auf Grün. Die Allianz zwischen Coach und Coachee vertieft sich, Vertrauen entsteht. „Die Allianz gilt in der Forschung als wichtigster übergeordneter Wirkfaktor jeglicher Veränderungsarbeit - unabhängig vom Methodischen Ansatz“⁹.

Mimikresonanz verstärkt diese Allianz, weil sie dem Coachee das Gefühl vermittelt: „Ich werde wirklich gesehen.“

7.2 Empathie, Resonanz und neue Handlungsmöglichkeiten

Wenn Emotionen Resonanz finden, entstehen neue Handlungsspielräume. Ein Coachee, der bisher seine Wut verdrängt hat, kann lernen, diese konstruktiv als Signal für Autonomie zu nutzen. Ein Coachee, der Angst zeigt, kann sein Bedürfnis nach Sicherheit benennen und Strategien entwickeln, diesem gerecht zu werden. Systemisches Coaching gibt den Rahmen, Mimikresonanz liefert die Impulse.

⁹ Eilert, 2021, S. 24

8 Integration systemischer Techniken

8.1 Das Innere Team

Friedemann Schulz von Thun beschreibt mit dem Modell des **Inneren Teams**, dass in jedem Menschen verschiedene Stimmen wirksam sind, die teils im Einklang, teils im Konflikt stehen¹⁰. Mimikresonanz zeigt oft jene Stimmen, die im Gespräch nicht gehört werden. So kann eine Mikroexpression von Trauer auf ein Teammitglied hinweisen, das bisher verdrängt wurde. Durch systemisches Arbeiten können diese Anteile ins Gespräch gebracht und integriert werden.

8.2 Weitere Methoden: EmTrace, Embodiment und Achtsamkeit

Auch andere Konzepte wie EmTrace oder Embodiment arbeiten mit Emotionen. EmTrace ist z.B. ein Kurzzeitemotionscoaching-Ansatz¹¹. Embodiment betont, dass Körperhaltungen Emotionen beeinflussen und umgekehrt. Achtsamkeit schließlich hilft, Emotionen wahrzunehmen, ohne sofort zu reagieren. Mimikresonanz ist damit nicht die einzige Methode, aber sie ergänzt diese Verfahren, indem sie präzise Hinweise auf den aktuellen emotionalen Zustand liefert.

9 Chancen und Grenzen

Die Kombination aus systemischem Coaching und Mimikresonanz eröffnet viele Chancen: tiefere Allianz, Zugang zu unbewussten Emotionen, passgenauere Interventionen. Grenzen bestehen dort, wo Mimikresonanz als Diagnostik missverstanden wird. Sie liefert Hypothesen, keine Wahrheiten. Entscheidend bleibt die Haltung des Coaches: wertschätzend, fragend, resonant. Deshalb gilt stets der Grundsatz Beobachtung von Interpretation zu trennen.

¹⁰ Vgl. Schulz von Thun, 1998

¹¹ Vgl. Eilert-Akademie, 2025

10 Schlussfolgerung

Die Verbindung von systemischem Coaching und Mimikresonanz zeigt, dass die Erweiterung um eine emotionale Dimension das Coaching nicht nur vertieft, sondern auch in seiner Wirksamkeit steigert. Während das klassische systemische Coaching auf Sprache, Fragen und Perspektivwechsel setzt, berücksichtigt die Integration von Mimikresonanz die oft unausgesprochene, aber ebenso wirkmächtige Ebene der Emotionen.

Viele Entwicklungshemmnisse sind nicht kognitiv, sondern emotional verankert. Werden sie im Coaching sichtbar, können Coachees nicht nur neue Perspektiven gewinnen, sondern auch eine tiefere Selbstkongruenz entwickeln. Die Integration von Verfahren wie dem Inneren Team zeigt, wie Mimikresonanz konkrete methodische Prozesse bereichern kann. Damit entstehen Chancen, die sonst ungenutzt blieben: Coachees lernen, Schattenanteile anzuerkennen, innere Teammitglieder ins Gespräch zu bringen und Emotionen als Ressourcen zu nutzen.

Systemisches Coaching in der Erweiterung eines Emotionscoachings ist daher wirkungsvoller, weil es Kopf und Herz, Sprache und Ausdruck, Kognition und Emotion verbindet. Es ist dieser integrative Ansatz, der es ermöglicht, mit Vollgas auf der emotionalen „Ja-Straße“ zu fahren - in Resonanz, im Vertrauen und mit dem Mut zu neuen Handlungsmöglichkeiten.

11 Literaturverzeichnis

Damasio, Antonio. *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn.*

München: Ullstein Verlag, 1994.

Eilert Akademie: emTrace Integratives Emotionscoaching. 24. 08 2025. [https://eilert-](https://eilert-akademie.com/was-ist-emtrace/#main)

[akademie.com/was-ist-emtrace/#main](https://eilert-akademie.com/was-ist-emtrace/#main).

Eilert, Dirk W. *Integratives Emotionscoaching mit Em-Trace.* Paderborn: Jungfermann

Verlag, 2021.

Eilert, Dirk W. *Mimikresonanz: Gefühle sehen. Menschen verstehen.* Paderborn:

Jungfermann Verlag, 2013.

Jung, Carl Gustav. *Die Archetypen und das kollektive Unterbewusste.* Zürich: Rascher,

1954.

Königswiesner, Roswita, und Alexander Exner. *Systemische Intervention.* Stuttgart: Klett-

Cotta Verlag, 2015.

Schulz von Thun, Friedemann. *Miteinander reden 3.* Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1998.