



INKONSTELLATION

Aphantasie im Coaching – Arbeiten mit Menschen ohne innere Bilder

Abschlussarbeit

im Rahmen der Ausbildung zum Systemischen Coach

vorgelegt von

Nadja Simonet

28.02.2026

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	2
2	Grundlagen Aphantasie	3
2.1	Definition Aphantasie.....	3
2.2	Prävalenz und Erfassung von Aphantasie	4
2.3	Einfluss auf Emotionen.....	4
3	Aphantasie im Coaching.....	5
3.1	Hinweise auf Aphantasie beim Coachee	5
3.2	Einschränkungen imaginativer Coachingmethoden	5
3.3	Chancen & Ressourcen von Coachees mit Aphantasie.....	6
3.4	Anpassung von Coachinginterventionen.....	7
3.5	Verhalten des Coaches	8
4	Fazit.....	9

1 Einleitung

Aphantasie ist ein relativ jung beschriebenes Phänomen, das erst seit 2015 systematisch erforscht wird. Es bezeichnet die fehlende Fähigkeit, mentale Bilder zu erzeugen, obwohl Sinneswahrnehmung und Gedächtnis intakt sind. Da viele Coachingmethoden auf inneren Bildern basieren, ist ein grundlegendes Verständnis der Aphantasie für die Coachingpraxis relevant. Zugleich zeigt die Forschung, dass Aphantasie nicht als Defizit, sondern als neurokognitive Variante innerhalb eines breiten Spektrums mentaler Vorstellungsfähigkeit zu verstehen ist. Für das Coaching eröffnet dies die Möglichkeit, Wahrnehmungsunterschiede differenziert zu berücksichtigen und methodisch angemessen darauf zu reagieren.

Ziel dieser Arbeit ist es, Aphantasie als relevantes Thema für systemisches Coaching zu erschließen und daraus praxisorientierte Implikationen abzuleiten. Nach einer Darstellung der wissenschaftlichen Grundlagen – einschließlich Definition, Prävalenz, Erfassungsmethoden und der Rolle mentaler Vorstellungskraft für emotionale Prozesse – wird untersucht, wie sich Aphantasie im Coaching zeigt und welche Herausforderungen insbesondere bei bildhaften Methoden entstehen.

Darauf aufbauend werden Möglichkeiten vorgestellt, Coachinginterventionen so anzupassen, dass sie auch ohne visuelle Imagination wirksam sind. Außerdem wird beleuchtet, wie ein Coach einen Coachee mit Aphantasie angemessen und ressourcenorientiert begleiten kann.

Da Aphantasie erst seit wenigen Jahren wissenschaftlich untersucht wird, existieren bislang keine spezifischen Empfehlungen oder etablierten Leitlinien für den Coachingkontext. Die Fachliteratur konzentriert sich überwiegend auf neuropsychologische Grundlagen, Prävalenzschätzungen und die Bedeutung mentaler Vorstellungskraft, während praktische Implikationen für Coaching, Beratung oder Therapie kaum beschrieben sind. Die in dieser Arbeit entwickelten Überlegungen ergeben sich daher aus einer logischen Ableitung der vorliegenden empirischen Befunde und deren Übertragung auf den Coachingkontext.

2 Grundlagen Aphantasie

2.1 Definition Aphantasie

Aphantasie bezeichnet die Unfähigkeit, innere visuelle Bilder zu erzeugen. Betroffene können sich weder vertraute Personen noch Orte, Gegenstände oder Szenen bildlich vorstellen. Der Begriff „Aphantasie“ wurde erstmals 2015 von Zeman et al. geprägt, als sie eine Reihe von Fällen beschrieben, in denen Menschen unfähig waren, mentale Bilder zu erzeugen (Zeman et al., 2015). Francis Galton hatte bereits 1880 in seinen frühen Untersuchungen zur mentalen Vorstellungskraft Personen beschrieben, die „blind im inneren Auge“ seien (Galton, 1880), doch erst die Arbeit von Zeman et al. führte zur systematischen Beschreibung der Abwesenheit mentaler Bilder.

Viele Betroffene berichten, dass sie beim Versuch, sich etwas vorzustellen, nichts sehen bzw. ausschließlich in Sprache, Konzepten oder abstrakten Gedanken denken (Pearson, 2019). Ein zentrales Merkmal ist die Unterscheidung zwischen Wissen und Sehen: Betroffene berichten, dass sie zwar wissen, wie etwas aussieht, aber kein inneres Bild erzeugen können. Damit ist Aphantasie klar von Gedächtnisstörungen abzugrenzen. Die visuelle Wahrnehmung selbst ist vollständig intakt.

Bemerkenswert ist, dass viele Betroffene erst relativ spät erkennen, dass ihre Art der inneren Wahrnehmung von der anderer Menschen abweicht. Studien zeigen, dass dieses Bewusstsein häufig erst durch Gespräche, Beschreibungen anderer oder Vergleichssituationen entsteht – oft in der Jugend oder im frühen Erwachsenenalter (Zeman et al., 2015; Zeman et al., 2020). Da die meisten Menschen davon ausgehen, dass andere Personen Informationen auf ähnliche Weise verarbeiten wie sie selbst, bleibt Aphantasie häufig lange unbemerkt.

Menschen mit Aphantasie nutzen bei Aufgaben, die üblicherweise über visuelle Vorstellungskraft gelöst werden (z. B. das mentale Zählen von Fenstern im Haus), alternative kognitive Strategien. Zeman et al. (2020) berichten, dass ihre Studienteilnehmer unterschiedliche Zugänge einsetzen, darunter avisuelles räumliches Vorstellungsvermögen, bei welchem räumliche Informationen ohne innere Bilder strukturiert werden, kinästhetische Rekonstruktionen in Form eines inneren „Abgehens“ der Umgebung sowie amodales, rein konzeptuelles Wissen über die räumlichen Gegebenheiten. Diese Zugänge ermöglichen eine verlässliche Bearbeitung der Aufgabe, obwohl keine visuellen mentalen Bilder verfügbar sind.

Aphantasie wird nicht als Störung, sondern als neurokognitive Variante verstanden, die innerhalb der normalen Bandbreite menschlicher Wahrnehmung liegt. Die Forschung geht zunehmend davon aus, dass mentale Vorstellungsfähigkeit ein Kontinuum darstellt – von extrem lebhaften inneren Bildern (Hyperphantasie) bis hin zur vollständigen Abwesenheit (Aphantasie) (Zeman et al., 2020). Dieses Spektrum erklärt, warum Menschen sehr unterschiedliche Erfahrungen mit inneren Bildern machen.

Grundsätzlich umfasst mentale Vorstellungskraft alle fünf Sinne, bei den aktuellen wissenschaftlichen Untersuchungen steht jedoch die visuelle Vorstellungskraft im Vordergrund (Pearson, 2019).

2.2 Prävalenz und Erfassung von Aphantasie

Die Prävalenz von Aphantasie wird auf etwa 2–5 % der Bevölkerung geschätzt (Faw, 2009). Da Aphantasie häufig erst durch Selbstreflexion oder den Vergleich mit anderen erkannt wird, ist von einer hohen Dunkelziffer auszugehen.

Die Erfassung erfolgt überwiegend über Selbstauskunft. Das am häufigsten verwendete Instrument zur Messung der Lebendigkeit innerer Bilder ist der „Vividness of Visual Imagery Questionnaire“ (VVIQ) von Marks (Marks, 1973; Wicken et al., 2021). Menschen mit Aphantasie erzielen dabei typischerweise sehr niedrige Werte. Der VVIQ dient ausschließlich der Selbsteinschätzung und stellt kein diagnostisches Verfahren im medizinischen Sinne dar. Neben dem VVIQ existieren weitere Fragebögen und Online-Selbsttests, die Hinweise auf die Ausprägung der mentalen Vorstellungsfähigkeit geben können.

2.3 Einfluss auf Emotionen

Physiologische Messungen zeigen, dass bildhafte Vorstellungen bei Menschen ohne Aphantasie emotionale und körperliche Reaktionen auslösen können, während diese Effekte bei Menschen mit Aphantasie ausbleiben oder deutlich reduziert sind (Monzel et al., 2024; Wicken et al., 2021).

Wicken et al. konnten dies für Angstreaktionen nachweisen: Personen mit normaler Vorstellungskraft zeigten bei der Vorstellung angstauslösender Szenen signifikante physiologische Aktivierungen (erhöhte Hautleitfähigkeit), während diese Reaktionen bei Menschen mit Aphantasie ausblieben.

Dieser Unterschied galt nur für vorgestellte Szenarien. Wenn die Stimuli direkt wahrgenommen wurden – also reale, angstauslösende Bilder gezeigt wurden – reagierten beide Gruppen gleich stark mit entsprechenden physiologischen Aktivierungen. Damit wird deutlich, dass Aphantasie nicht mit einer allgemeinen emotionalen Dämpfung verbunden ist, sondern die angstauslösenden Reaktionen nur dann ausblieben, wenn die emotionale Verarbeitung auf innerer visueller Vorstellung beruhte.

3 Aphantasie im Coaching

3.1 Hinweise auf Aphantasie beim Coachee

Aphantasie beim Coachee kann im Coachingprozess vor allem durch charakteristische sprachliche Muster und die Art der inneren Erfahrungsbeschreibung erkannt werden. Menschen mit Aphantasie verwenden seltener visuelle Metaphern und greifen stattdessen auf kognitive Formulierungen zurück, etwa indem sie sagen, dass sie „wissen“, wie etwas war, ohne es innerlich „sehen“ zu können. In autobiografischen Schilderungen fehlen häufig bildhafte Details. Erinnerungen werden eher sachlich und faktenorientiert beschrieben (Zeman et al., 2015 & 2020).

Ein weiterer Hinweis auf Aphantasie könnte sich aus Reaktionen auf Visualisierungsaufforderungen ergeben, z. B. wenn Coachees berichten, dass ihnen „nichts erscheint“ oder sie lediglich Gedanken, aber keine Bilder wahrnehmen. Solche Selbstaussagen gelten als besonders verlässliche Hinweise, da sie unmittelbar die subjektive Wahrnehmung widerspiegeln.

3.2 Einschränkungen imaginativer Coachingmethoden

Imaginative Coachingmethoden, wie z. B. bildhafte Zukunftsreisen oder Ressourcenvisualisierungen, basieren darauf, dass Coachees innere Bilder erzeugen können. Da Menschen mit Aphantasie keine visuellen mentalen Repräsentationen bilden, entfalten solche Methoden möglicherweise nicht die intendierte Wirkung. Ohne bildhafte Imagination besteht das Risiko, dass die Intervention auf einer rein kognitiven Ebene verbleibt und der emotionale Verstärkungseffekt ausbleibt, der bei bildhaft arbeitenden Coachees häufig zur einer intensiveren Verankerung führt.

Schließlich kann Aphantasie auch die Art beeinflussen, wie Coachees auf Fragen reagieren, die bildhafte Konkretisierung erfordern. Fragen wie „Welche Bilder entstehen dabei?“ oder „Welche Farbe hat dieses Gefühl?“ sind für Menschen ohne bildhafte Vorstellungskraft schwer zugänglich. Sie antworten häufig analytisch oder beschreibend, was zu Missverständnissen führen kann, wenn Coaches diese Antworten als Ausweichverhalten interpretieren.

Insgesamt kann Aphantasie den Coaching-Prozess vor allem dadurch beeinflussen, dass zentrale Wirkmechanismen visueller Methoden nicht greifen und Coachees Inhalte anders verarbeiten und darstellen. Diese Unterschiede sind nicht als Defizit zu verstehen, sondern als Ausdruck einer neurokognitiven Variante, die im Coachingprozess berücksichtigt werden sollte, um Fehldeutungen zu vermeiden.

3.3 Chancen & Ressourcen von Coachees mit Aphantasie

Aphantasie kann im Coaching besondere Potenziale eröffnen, weil betroffene Personen häufig auf alternative Formen der Informationsverarbeitung zurückgreifen, also beispielsweise über strukturiertes Wissen, verbale Rekonstruktionen oder räumliche Modelle ohne visuelle Bildhaftigkeit. Menschen mit Aphantasie berichten außerdem häufig von besonderen Stärken in verbalen, mathematischen und logischen Bereichen (Zeman et al., 2020). Diese analytisch-konzeptuelle Bedeutungsbildung kann im Coaching dazu beitragen, Muster, Entscheidungslogiken und Handlungsoptionen klar und konsistent herauszuarbeiten.

Im emotionalen Bereich zeigen sich ebenfalls spezifische Ressourcen. Auch wenn bei der Aufgabe der visuellen Imagination keine physiologischen Reaktionen ausgelöst werden, reagieren Menschen mit Aphantasie auf reale emotionale Stimuli ebenso differenziert wie Personen mit intakter Vorstellungsfähigkeit (Wicken et al., 2021). Die Studienlage legt nahe, dass bei Aphantasie andere Formen der emotionalen Orientierung wichtiger sein könnten, wie z. B. körperliche Empfindungen, sprachliche Differenzierungen oder kontextuelle Informationen (Monzel et al., 2024). Für das Coaching bedeutet dies, dass beispielsweise körperorientierte oder kontextbezogene Verfahren wertvolle Zugänge eröffnen können, um emotionale Bedeutungen zu erschließen.

Insgesamt zeigt sich, dass Aphantasie nicht nur eine Abwesenheit visueller Vorstellungskraft darstellt, sondern eine alternative Form innerer Wahrnehmung, die spezifische Stärken hervorbringt. Ein Coachingansatz, der diese individuellen Verarbeitungsweisen anerkennt und methodisch aufgreift, kann diese Potenziale wirksam nutzbar machen.

3.4 Anpassung von Coachinginterventionen

Menschen mit Aphantasie können keine inneren Bilder erzeugen, was bedeuten könnte, dass imaginative Verfahren nicht die intendierte Wirkung entfalten. Eine Anpassung der Interventionen könnte daher sinnvoll sein, um den Coachingprozess wirksam und ressourcenorientiert zu gestalten.

Ein Ansatzpunkt könnte darin bestehen, bildhafte Methoden durch sprachlich-narrative Verfahren zu ersetzen. Da Menschen mit Aphantasie Inhalte eher kognitiv und weniger bildhaft verarbeiten, eignen sich narrative Techniken, bei denen Coachees Situationen, Ziele oder Ressourcen in Worten beschreiben. Narrative Verfahren ermöglichen es, Wissensstrukturen zu aktivieren, ohne auf die visuelle Vorstellungskraft zurückzugreifen.

Körperorientierte Verfahren stellen eine weitere sinnvolle Alternative dar. Da Aphantasie primär die visuelle Vorstellung betrifft, nicht jedoch die Wahrnehmung körperlicher Empfindungen, können Methoden wie Embodiment, Atemarbeit oder somatische Marker genutzt werden, um emotionale oder intuitive Prozesse zugänglich zu machen. Körperorientierte Interventionen ermöglichen daher eine emotionale Aktivierung, ohne auf innere Bilder angewiesen zu sein.

Auch der Einsatz externer Materialien könnte hilfreich sein. Symbolische oder analoge Methoden – etwa Bodenanker, Bildkarten, Gegenstände oder Modelle – schaffen sichtbare Repräsentationen, die innere Bilder ersetzen.

Auch könnte es hilfreich sein, die Sprache entsprechend anzupassen. Fragen wie „Welche Bilder entstehen dabei?“ oder „Welche Farbe hat das Gefühl?“ sind für Menschen mit Aphantasie vermutlich eher ungeeignet. Stattdessen könnten Coaches Formulierungen verwenden, die auf Gedanken, Bedeutungen oder Handlungen abzielen, etwa: „Welche Gedanken gehen Ihnen dabei durch den Kopf?“ oder „Was bedeutet diese Situation für Sie?“.

Interessant könnte in diesem Zusammenhang auch folgende hypothetische Frage sein: „Wenn Sie auf Ihrem inneren Auge sehen könnten – was würden Sie jetzt sehen?“. Eine solche hypothetische Einladung könnte Coachees gegebenenfalls dabei unterstützen, ihre kognitiven Repräsentationen zu verbalisieren, ohne tatsächliche visuelle Bilder vorauszusetzen. Möglicherweise eröffnet sie damit einen Zugang zu Bedeutungsstrukturen, die sonst durch bildhafte Imagination aktiviert würden.

3.5 Verhalten des Coaches

Für einen Coach ist es zentral, mögliche Hinweise auf Aphantasie im Gespräch aufmerksam wahrzunehmen und angemessen einzuordnen. Solche Hinweise zeigen sich häufig in sprachlichen Mustern, etwa einer sachlich-faktischen Darstellung ohne bildhafte Details oder der seltenen Verwendung visueller Metaphern. Auch Reaktionen auf Visualisierungsaufforderungen können aufschlussreich sein: Viele Betroffene berichten dann, dass ihnen „nichts erscheint“ oder lediglich Gedanken, jedoch keine inneren Bilder wahrnehmbar sind. Diese Rückmeldungen sollten nicht als Widerstand interpretiert werden, sondern als Ausdruck der fehlenden visuellen Vorstellungskraft.

Viele Betroffene wissen nicht, dass ihre fehlende Fähigkeit zur mentalen Visualisierung ungewöhnlich ist, da sie davon ausgehen, dass andere Menschen Informationen ähnlich verarbeiten (Zeman et al., 2020). Hinweise auf Aphantasie ergeben sich häufig erst im Gespräch, wenn Coachees Schwierigkeiten äußern, bildhafte Aufgaben nachzuvollziehen, oder berichten, dass ihnen „nichts erscheint“. Da viele Betroffene erst durch solche Situationen erkennen, dass ihre Wahrnehmung sich von der anderer Menschen unterscheidet, ist ein sensibler und wertschätzender Umgang zentral. Ein Coach sollte diese Signale aufmerksam wahrnehmen, ohne sie zu bewerten oder zu pathologisieren – Aphantasie ist keine Störung, sondern stellt eine neurokognitive Variante dar.

4 Fazit

Die vorliegende Arbeit zeigt, dass Aphantasie ein relevantes Phänomen für die Coachingpraxis darstellt, da sie grundlegende Unterschiede in der inneren Wahrnehmung und Informationsverarbeitung mit sich bringt. Die wissenschaftliche Literatur macht deutlich, dass Aphantasie als neurokognitive Variante innerhalb eines Spektrums mentaler Vorstellungsfähigkeit zu verstehen ist. Diese Einordnung bildet die Grundlage für einen professionellen Umgang mit betroffenen Coachees und verhindert defizitorientierte Interpretationen.

Für das Coaching ergibt sich daraus vor allem die Notwendigkeit, Wahrnehmungsunterschiede frühzeitig zu erkennen und methodisch zu berücksichtigen. Coachingmethoden, die auf inneren Bildern basieren, könnten bei Menschen mit Aphantasie ohne Wirkung bleiben, was eine flexible Anpassung der Methoden erfordert. Entscheidend ist dabei nicht die Einschränkung visueller Vorstellungskraft, sondern die Vielfalt alternativer Zugänge, die Coachees nutzen.

Viele Menschen mit Aphantasie bemerken erst durch Gespräche oder Vergleiche, dass ihre innere Wahrnehmung von der anderer Menschen abweicht. Da Coaching Raum für Reflexion und Austausch bietet, kann diese Erkenntnis dort erstmals bewusst werden. Das unterstreicht die Bedeutung eines sensiblen, nicht-pathologisierenden Umgangs, der Verunsicherungen auffängt und ein Gefühl von Sicherheit schafft.

Da sich das Forschungsfeld stetig weiterentwickelt, kann es für Coaches sinnvoll sein, neue Erkenntnisse im Blick zu behalten und bei Bedarf in ihre Coachingarbeit einfließen zu lassen.

Literaturverzeichnis

- Faw, B. (2009). Conflicting intuitions may be based on differing abilities: Evidence from mental imaging research. *Journal of Consciousness Studies*, 16(4), 45–68.
- Galton, F. (1880). Statistics of Mental Imagery. *Mind*, 5(19), 301–318.
- Marks, D. F. (1973). Visual imagery differences in the recall of pictures. *British Journal of Psychology*, 64(1), 17–24.
- Monzel, M., Karnebo, J. & Reuter, M. (2024). Affective processing in aphantasia and potential overlaps with alexithymia: Mental imagery facilitates the recognition of emotions in oneself and others. *Biomarkers in Neuropsychiatry*, 11, 100106.
- Pearson, J. (2019). The human imagination: The cognitive neuroscience of visual mental imagery. *Nature Reviews Neuroscience*, 20(10), 624–634.
- Wicken, M., Keogh, R., & Pearson, J. (2021). The critical role of mental imagery in human emotion: Insights from fear-based imagery and aphantasia. *Proceedings of the Royal Society B*, 288(1946).
- Zeman, A., Dewar, M., & Della Sala, S. (2015). Lives without imagery: Congenital aphantasia. *Cortex*, 73, 378–380.
- Zeman, A., Milton, F., Della Sala, S., Dewar M., Frayling T., Gaddum J., Hattersley A., Heurman-Williamson B., Jones K., MacKisack M. & Winlove C. (2020). Phantasia: The psychological significance of lifelong visual imagery vividness extremes. *Cortex*, 130, 426–440.