

Die Bedeutung von Emotionen in Entscheidungsprozessen und Methoden im Entscheidungscoaching

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach
bei *InKonstellation*

München, 01.03.2026

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	3
2. Wissenschaftliche Grundlagen – der Zusammenhang zwischen Gefühlen und Entscheidungen.....	3
2.1 Die Theorie der <i>somatischen Marker</i>	5
3. Entscheidungscoaching.....	6
3.1 Methoden im Entscheidungscoaching.....	6
3.1.1 Die <i>Affektbilanz</i>	7
3.1.2 Die <i>gewichtete Entscheidungsmatrix</i>	9
4. Fazit.....	10
Quellenverzeichnis.....	12
Abbildungsverzeichnis.....	12

1. Einleitung

Tagtäglich trifft der Mensch unzählige Entscheidungen – 35.000 pro Tag um genau zu sein.¹ Während die meisten dieser Entscheidungen unterbewusst ablaufen oder aber banaler Natur sind, wie ob man heute lieber indisches Essen oder Pizza bestellen möchte, haben viele Entscheidungen auch weitreichende Konsequenzen. So kann uns zum Beispiel die Entscheidung oder das Aufschieben einer Entscheidung für oder gegen den Umzug in eine andere Stadt, den Kauf eines Autos, oder auch das Beenden einer Beziehung über Wochen lang beschäftigen und eventuell sogar handlungsunfähig machen. Es ist daher nur naheliegend, dass Entscheidungsthemen einen großen Anteil an Coachinganliegen ausmachen. Im Entscheidungscoaching versucht der Coach den Coachee bei der Entscheidungsfindung zu unterstützen. Hierfür können verschiedene Coachingtools als Hilfestellung angewandt werden – zwei davon sind die sogenannte *Affektbilanz* und die *gewichtete Entscheidungsmatrix*. Da sich beide dieser Tools auf verschiedene Weisen und von unterschiedlichen Seiten aus mit den Gefühlen beschäftigen, welche eine Entscheidung begleiten, soll diese Arbeit sich nicht nur mit den beiden Tools, sondern auch im ersten Schritt mit den zugrunde liegenden wissenschaftlichen Theorien beschäftigen. Es soll zuerst der Zusammenhang zwischen Gefühlen und deren Rolle bei der Entscheidungsfindung beleuchtet werden, besonders das Konzept der sogenannten *somatischen Marker*, bevor in einem zweiten Schritt die *Affektbilanz* und *gewichtete Entscheidungsmatrix* sowie deren Durchführung im Coaching erklärt und anhand eines Beispiels visualisiert werden.

2. Wissenschaftliche Grundlagen - der Zusammenhang zwischen Gefühlen und Entscheidungen

Um zu verstehen, wie Gefühle mit Entscheidungen zusammenhängen, ist es wichtig sich erst einmal grundlegend damit auseinanderzusetzen, welche Mechanismen auf neurologischer Ebene beim Treffen von Entscheidungen zur Steuerung unseres Verhaltens eine Rolle spielen. Basis hierfür sind die Prozesse und Prinzipien, nach welchen sich das Hirn selbst organisiert. Vereinfacht lässt sich sagen, dass das Ziel hier das Erleben eines möglichst hohen Maßes an „psychobiologische[m] Wohlbefinden“² ist. Um dies sicherzustellen bewertet das Gehirn die Dinge, die wir erleben in Bezug darauf, ob sie unserem Wohlbefinden dienen oder nicht. Dieser Erfahrungsschatz wird abgespeichert und in konkreten Situationen wieder abgerufen, um unsere Handlungen entsprechend zu lenken. Die Basis für die Organisationsprozesse des Ge-

¹ Allianz, 2025

² Vgl. Storch, M. & Krause, F., 2017, S. 37

hirns bilden also Erfahrungen, und zwar solche, die wir im Laufe unseres Lebens selbst sammeln, aber auch solche, die bereits von unseren Vorfahren gemacht wurden. Man spricht auch von einem sogenannten "Ahnenschatz"³, also Erfahrungsmustern die so allgemein sind, dass diese genetisch gewissermaßen vorprogrammiert sind. Ein Beispiel hierfür wäre eine Schockreaktion beim Anblick einer vermeintlichen Schlange, die sich bei genauerem Betrachten dann aber als Stock entpuppt.⁴

Hier lohnt es sich einen Blick darauf zu werfen, wie genau die Erfahrungen nun im Gehirn abgespeichert werden, also wie genau unser neuronales Gedächtnis entsteht. Das Modell der sogenannten „Hebbschen Plastizität“ beschreibt diesen Vorgang. Je öfter eine Synapse, also die Verbindung zwischen zwei Nervenzellen benutzt wird umso stärker wird diese Verbindung. Der Satz „Cells that fire together, wire together“ - Zellen, die zusammen feuern, vernetzen sich - beschreibt dieses Phänomen. Andersherum verschwinden Verbindungen, die selten genutzt werden nach einer Zeit wieder. Der Speichervorgang von Erfahrungen in unserem Gedächtnis kann also als Lernen bezeichnet werden.⁵

Erfahrungen und auch Gefühle, die wir im Laufe unseres Lebens machen werden also in neuronalen Netzen abgespeichert. Unserem Denken und Handeln liegen Bewertungsvorgänge zugrunde, die vom sogenannten „Limbischen System“ durchgeführt werden. Diese Bewertung ist notwendig, damit die Informationen in unserem Gedächtnis zur Steuerung unseres Verhaltens so genutzt werden können, dass für den Organismus das größtmögliche Ausmaß an Wohlbefinden ermöglicht werden kann. Unter dem *Limbischen System* versteht man evolutionsbedingte alte Strukturen des Hirns.⁶ Diese Strukturen arbeiten um einiges schneller als die Informationsverarbeitung und somit auch schneller als die Bewertung höherer, komplexerer Strukturen (Cortex). Sie liefern jedoch daher auch unspezifischere Ergebnisse, als die langsamere und spezifischere Verarbeitungsbahn über den Cortex. Evolutionsbedingt ermöglicht diese Verarbeitung jedoch schnell auf Reize zu reagieren, die uns vor einer potenziellen Gefahr warnen, sogar bevor wir die Situation über die langsameren Verarbeitungsprozesse vollständig erfasst haben.⁷ Für unser Überleben aus evolutionärer Sicht sind die Prozesse des *Limbischen Systems* somit als unabdingbar zu bewerten. Der Neurowissenschaftler Antonio Damasio geht von einer sogenannten „Dualität“ des Bewertungssystems der Erfahrungen in seiner originären Form aus. Die Auswertung von Erlebnissen erfolgt anhand der Sortierung in Kategorien wie „Gut für mich/Schlecht für mich“, „Annähern/Vermeiden“ oder „Plus/Minus“, aus welcher sich dann wiederum das ganze Spektrum von differenzierten menschlichen Gefühlen

³ Ebd.

⁴ Vgl. Storch, M. & Krause, F., 2017, S.52

⁵ Vgl. Storch, M. & Krause, F., 2017, S.40-41

⁶ Vgl. Storch, M. & Krause, F., 2017, S.49-51

⁷ Vgl. LeDoux, J., 2001, S. 175

ergibt.⁸ Da die Verarbeitung der Reize wie beschrieben sehr schnell erfolgt, erleben wir diese Bewertungsprozesse konkret als Emotionen, die uns entweder als eine Warnung erscheinen, oder aber unsere Handlungen auf einen gewissen Weg steuern.⁹

Ausgelöste Emotionen und darauffolgende Reaktionen hängen also zusammen. Einige dieser Reiz-Reaktionsmuster sind dem Menschen angeboren und werden als sogenannte "primäre Affekte" bezeichnet¹⁰, also in anderen Worten unser *Ahnenschatz*. Neben den "primären Affekten" existiert nach Damasio auch noch das sogenannte „System der sekundären Gefühle“¹¹ Gemeint sind damit sämtliche emotionalen Reaktionen, die Menschen schrittweise in ihrem gesamten Leben selbst erwerben. Diese Reaktionen sind also erlernt, denn für die Entstehung dieser Reaktionsmuster müssen die "primären Affekte" mit individuell Erlebtem auf eine systematische Art verknüpft werden.¹²

2.1 Die Theorie der *somatischen Marker*

Laut Damasio sind Gefühle, körperliche Empfindungen und auch die Reaktionen, die daraus abgeleitet werden eng miteinander verbunden. In seiner Theorie der "Somatischen Marker" (soma = *griechisch* für Körper) stellt er die Prämisse auf, dass "praktisch jedes Objekt und jede Situation unserer Erfahrung"¹³ mit Emotionen und körperlichen Zuständen verknüpft sei. Jede Erfahrung produziert also einen sogenannten *somatischen Marker*, der wiederum eine Beurteilung dieser Erfahrung aufnimmt. Es werden also praktisch bei neuen Situationen und Erfahrungen über die *somatischen Marker* abgerufen, welche vergangenen Erfahrungen bereits vorliegen. Dieses Ablaufmuster bildet die Grundlage, auf welcher dann eine Handlung oder Entscheidung abgeleitet wird. Dieser Prozess geschieht in Millisekunden. Auch der Verstand ist in die Entscheidungsfindung involviert, jedoch kommt dieser erst nach dem Auftreten der *somatischen Marker* zum Zug.¹⁴

Im Falle einer Entscheidung(ssituation) holt das Gehirn nun sehr schnell verschiedene Reaktionsoptionen und deren jeweiligen Konsequenzen hervor. Noch bevor diese in einer "Kosten-Nutzen-Analyse"¹⁵ abgewogen werden können, tauchen die mit den Ergebnissen verbundenen Emotionen als *somatische Marker* auf.¹⁶ Diese können positiv, aber auch negativ sein und tauchen – vereinfacht – gesagt in der jeweiligen Entscheidungssituation als gute oder auch

⁸ Vgl. Damasio, A., 2001, S. 201

⁹ Vgl. Roth, G., 1996, S. 212

¹⁰ Vgl. Güntürkün, O., 2012, S. 207f.

¹¹ Vgl. Damasio, A., 1994, S. 187

¹² Vgl. Storch, M. & Krause, F., 2017, S. 53

¹³ Vgl. Damasio, A., 2001, S. 77

¹⁴ Vgl. Storch, M. & Krause, F., 2017, S. 55-56

¹⁵ Vgl. Damasio, A., 1994, S. 234

¹⁶ Vgl. Damasio, A., 1994, S. 234

schlechte Empfindung im Bauch auf.¹⁷ Sie beeinflussen somit die Handlungsauswahl maßgeblich, denn eine logische Analyse ist zwar nach Wahrnehmung der *somatischen Marker* immer noch möglich, jedoch erst nachdem diese uns bereits in eine gewisse Richtung gelenkt haben.¹⁸ Laut dem Hirnforscher Gerhard Roth sind Gefühle „konzentrierte Erfahrungen“¹⁹, ohne die vernünftiges Handeln und somit auch Entscheiden nicht möglich wäre. Er betont auch, die Wichtigkeit seine eigenen Handlungen mit dem eigenen emotionalen Erfahrungsgedächtnis in Einklang zu bringen, um mit den Entscheidungen und Handlungen leben zu können.²⁰ Es liegt also die neurowissenschaftliche Annahme vor, dass Emotionen nicht nur eine bedeutende Rolle bei Entscheidungen spielen, nein, sondern sogar für das Treffen guter Entscheidungen unabdingbar sind.

3. Entscheidungscoaching

Nachdem im vorherigen Abschnitt der wissenschaftliche Hintergrund für den Zusammenhang zwischen Emotionen und Entscheidungsprozessen und somit auch die Bedeutung dieser erläutert wurde, soll sich der folgende Teil mit dem Entscheidungscoaching und dessen praktischen Methoden auseinandersetzen. Entscheidungen beeinflussen unser Leben maßgeblich, doch nicht alle fallen uns schwer. Eine Auswertung der Coachinggruppe in Modul 4 der systemischen Coachingsausbildung ergab, dass den TeilnehmerInnen bestimmte Entscheidungen schwerer fallen als andere, zum Beispiel: Entscheidungen mit weitreichenden Konsequenzen, bei dünner Informationslage, unter Zeitdruck, oder bei emotionalen Blockaden.²¹ Schwierigkeiten beim Treffen von Entscheidungen sind oft auf eine Dissonanz zwischen dem Verstand und rationalen Bewertungsprozessen auf der einen und unserem emotionalen Erfahrungsspeicher auf der anderen Seite zurückzuführen. Im Entscheidungscoaching wird nun versucht, diese beiden Systeme miteinander in Verbindung zu bringen, um das Treffen einer Entscheidung möglich zu machen.²²

3.1 Methoden im Entscheidungscoaching

Im Bereich des Entscheidungscoachings geht es darum, dem Coachee neue Perspektiven aber auch Handlungsoptionen aufzuzeigen, die ihn letztendlich bei der Entscheidungsfindung unterstützen. Aus Erfahrung der Verfasserin lautete nicht selten die Zielsetzung der Coachees in den Übungscoachings „Ich möchte mehr Klarheit in Bezug auf meine Entscheidung.“ Oder

¹⁷ Vgl. Storch, M. & Krause, F., 2017, S. 55-56

¹⁸ Vgl. Damasio, A., 1994, S. 237f.

¹⁹ Vgl. Roth, G., 1996, S. 212

²⁰ Vgl. Roth, G., 2013, S. 179

²¹ Vgl. InKonstellation, Fotoprotokoll, CA-025/Sep, Modul 4 – Methoden, S. 22-24

²² Vgl. InKonstellation, Skript, CA-025/Sep, S. 87

beispielsweise als Zielsatz formuliert: „Ich möchte mich am Ende des Coachings bezüglich der Entscheidung, ob ich ein Auto kaufen oder weiterhin Carsharing/den ÖPNV nutzen möchte sicherer fühlen und auf einer Skala von 1-10 von einer 4 auf einer 6 landen.“ Im Entscheidungscoaching eröffnen sich dem Coach mehrere Tools, um den Coachee zu unterstützen. Diese Arbeit soll sich aus Kapazitätsgründen mit zwei davon beschäftigen, nämlich der sogenannten *Affektbilanz* und der *gewichteten Entscheidungsmatrix*. Grund hierfür ist unter anderem, dass diese zwei Methoden in der Ausbildung durch *InKonstellation* genau beleuchtet wurden. Genannt sei der Vollständigkeit halber hier auch das sogenannte *Tetralemma*, eine Methode mit der sich im Entscheidungscoaching noch unbewusster Bedeutungsraum erschließen lässt.²³

3.1.1 Die *Affektbilanz*

Entwickelt wurde die Methode von Maja Storch im Rahmen des Zürcher Ressourcenmodells, um die „[a]ffektive Komponente der somatischen Marker“²⁴, zum Beispiel ein negatives oder auch positives Bauchgefühl, bildlich darzustellen und somit ins Bewusstsein zu bringen. Konkret geht es aber nicht nur darum, das Vorliegen dieser negativen und auch positiven Emotionen darzustellen und aufzudecken, sondern auch diese zu skalieren, also zudem die Stärke dieser Emotionen zu visualisieren. Theoretischer Hintergrund ist hier, dass die negativen und positiven Affekte in jeweils unterschiedlichen Systemen des Hirns entstehen, nämlich im Bestrafungssystem und im Belohnungssystem. Da zu einem Sachverhalt durchaus positive und negative Marker auftreten können, also gemischte Gefühle entstehen können, werden bei der *Affektbilanz* diese Gefühle auf zwei unterschiedlichen Skalen dargestellt.²⁵

Im Entscheidungscoaching kann die *Affektbilanz* als Methode konkret genutzt werden, um verschiedene Optionen emotional zu bewerten und diese Bewertungen zu visualisieren. Ziel ist es, somit die logische Beurteilung des Verstandes und emotionale Bewertungen miteinander in Kontext zu setzen und dem Coachee bewusst zu machen.²⁶

Beschreibung und Durchführung der Methode

Der Coachee benennt im Bezug auf seine Entscheidung mindestens zwei Optionen, zum Beispiel „Auto kaufen“ oder „weiterhin nur Carsharing und ÖPNV nutzen“. Für jede dieser zwei Optionen werden nun zwei Skalen angelegt. Jeweils für die positiven und die negativen Affekte

²³ Vgl. *InKonstellation*, Skript, CA-025/Sep, S. 89

²⁴ Vgl. Storch, M. & Krause, F., 2017, S. 126

²⁵ Vgl. Storch, M. & Krause, F., 2017, S. 126

²⁶ Vgl. *InKonstellation*, Skript, CA-025/Sep, S. 89

und beide jeweils von 0-100. Der Coachee setzt nun intuitiv, ohne lange darüber nachzudenken die Kreuze auf der Skala und skaliert somit die Stärke der angenehmen und auch unangenehmen Gefühle zur jeweiligen Entscheidungsoption. Wichtig zu erwähnen ist hier, dass der Coachee zuerst einmal beide Skalen, positiv und negativ, getrennt voneinander betrachtet – es müssen also nicht 100% auf beide Skalen verteilt werden.

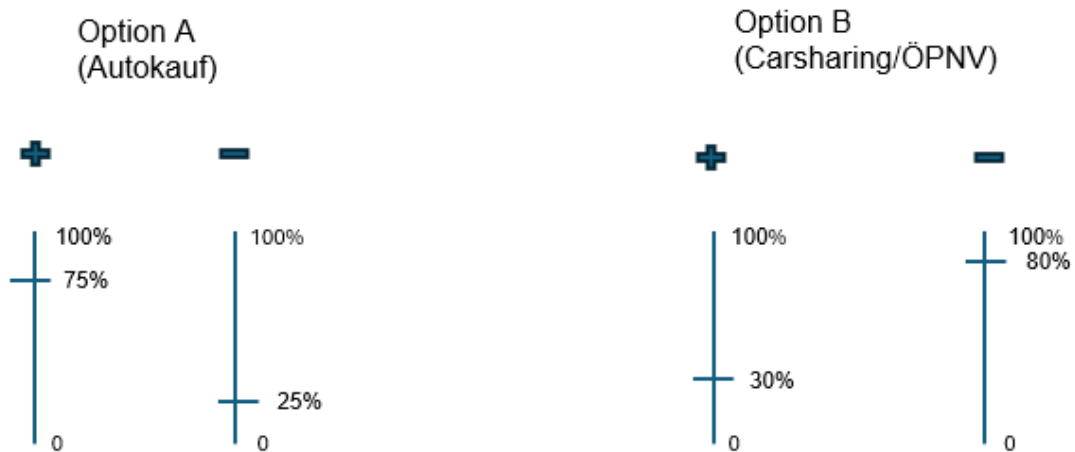


Abb.1: Visualisierung der *Affektbilanz*

Es ist wichtig hinzuzufügen, dass für Entwicklungsziele im Coaching idealerweise mindestens 70% bei den positiven Affekten für eine Option und 0% bei den negativen verzeichnet werden sollten.²⁷ Doch auch wenn das, wie im dargestellten Beispiel, nicht der Fall ist, kann alleine die Visualisierung der positiven und negativen Gefühle zu den Entscheidungsoptionen dem Coachee Aufschluss, neue Perspektiven, sowie weitere Ansatzmöglichkeiten bieten, um eine Entscheidung zu treffen oder sich mit einer Entscheidungsoption wohler zu fühlen. Eine wichtige weitere Fragestellung an den Coachee wäre dann, wenn sich eine Tendenz herausgestellt hat. Zum Beispiel „Was könntest du tun, um die 25% an negativen Gefühlen bei der Option Autokauf noch zu reduzieren?“ Zusammenfassend lässt sich zudem sagen, dass die *Affektbilanz* sich gut eignet, wenn der Coachee bereits viel über eine Fragestellung rational nachgedacht hat, aber die Affekte noch im Verborgenen liegen, oder aber auch, wenn die Tendenz zu einer Option schon stark in eine Richtung geht.

²⁷ Vgl. InKonstellation, Skript, CA-025/Sep, S. 89

3.1.2 Die gewichtete Entscheidungsmatrix

Die *gewichtete Entscheidungsmatrix* liefert im Gegensatz zur *Affektbilanz*, die sich auf die Visualisierung der eine Entscheidung begleitenden Gefühle fokussiert, eine rationale Herangehensweise, den Coachee bei der Entscheidungsfindung zu unterstützen.²⁸ Sie eignet sich besonders für Entscheidungen, bei denen die Optionen nuanciert sind, unter anderem, da die Entscheidungsoptionen, die beleuchtet werden sollen, gemeinsame Kriterien benötigen, anhand derer sie verglichen werden können.

Beschreibung und Durchführung der Methode

Der Coachee wählt eine Fragestellung – um bei einem Beispiel zu bleiben –: „Soll ich ein Auto kaufen oder lieber weiterhin ÖPNV und Car Sharing nutzen?“. Hieraus ergeben sich wieder die Optionen A) „Auto kaufen“ und B) „Car Sharing/ÖPNV“.

Kriterien	Gewichtung	„Auto ja“ (Option A)	„Carsharing & ÖPNV“ (Option B)
Flexibilität a)	35	6 /210	2 /70
freie finanzielle Mittel b)	30	2 /60	5 /150
Möglichkeit zur Selbstentfaltung/Freiheit d)	15	5 /75	3 /45
gewonnene Zeit c)	20	4 /80	2 /40
	100	425	305

Abb. 2: Visualisierung der *gewichteten Entscheidungsmatrix*

Nun sucht der Coachee für die Entscheidungsoptionen jeweils mindestens drei, besser mehr gemeinsame Kriterien, welche zudem positiv formuliert werden können. Die positive Formulierung ist wichtig, damit die Parameter am Ende vergleichbar sind. Die Bezeichnungen für die Kriterien wählt der Coachee selbst. Im Beispiel eines von der Verfasserin in Modul 4 durchgeführten Übungcoachings waren diese „Flexibilität“, „freie finanzielle Mittel“, „Möglichkeit zur Selbstentfaltung/Freiheit“ und „gewonnene Zeit“. Diese Kategorien werden nun zusammen mit den Optionen in eine Tabelle eingetragen. Die beiden Optionen A und B markieren jeweils eine Spalte, während die Kategorien links je eine Zeile markieren. Zwischen den Optionen und Kategorien wird eine Spalte für die Gewichtung eingefügt. Der Coachee sortiert nun, welche der Kategorien ihm am wichtigsten ist – dafür kann er insgesamt 100 Punkte auf die Kategorien

²⁸ Vgl. InKonstellation, Skript, CA-025/Sep, S. 92

verteilen. Wichtig ist hier, dass nur ganze Zahlen verteilt werden. Wenn der Coachee hier Schwierigkeiten hat, kann es helfen, ihn erstmal nur sortieren zu lassen, welche der Kategorien am wichtigsten bis am wenigsten wichtig sind (zum Beispiel von a) nach d)) und danach erst die Punkte zu verteilen. Wichtig ist, hier noch einmal zu überprüfen, ob es in der Summe wirklich 100 Punkte sind und nicht mehr oder weniger, gerade wenn der Coachee sich entscheidet, noch einmal umzuverteilen. Wenn der Coachee die 100 Punkte auf die Kategorien verteilt hat, werden diese jeweils mit den beide Entscheidungsoptionen in Verbindung gesetzt. Der Coachee bewertet nun die beiden Optionen in Hinsicht darauf, wie stark die jeweiligen Kriterien erfüllt sind. Hierfür verteilt er Punkte von eins (Kriterium ist gar nicht erfüllt) bis sechs (Kriterium ist optimal erfüllt). Die Ergebnisse werden in die Matrix eingetragen und im nächsten Schritt nun mit der jeweiligen Gewichtung der Kategorie multipliziert. Für beide Entscheidungsoptionen werden dann die Werte addiert. Wenn der Coachee sich nicht sicher im Kopfrechnen fühlt, oder die Berechnung nicht machen möchte, sollte dies unbedingt der Coach übernehmen. Abschließend darf der Coachee das Ergebnis bewerten, wobei das Bauchgefühl an dieser Stelle mit einbezogen werden sollte, inwiefern sich dieses Ergebnis stimmig anfühlt.²⁹ Die Methode kann dem Coachee somit helfen, sein Bauchgefühl, oder gegebenenfalls eine diffuse Tendenz und somit auch *somatische Marker* rational zu bewerten.

Im Beschriebenen Beispiel „Autokauf oder ÖPNV und Carsharing“ landet die Option „Auto ja“ bei 425 Punkten insgesamt, während die Option „Carsharing & ÖPNV“ 305 Punkte verzeichnet. Es zeigt sich hier also eine klare Tendenz für die Entscheidungsoption „Autokauf“. Im zugehörigen Übungscoaching hatte der Coachee bereits viel über das Thema nachgedacht und auch Pro und Kontra abgewogen, konnte jedoch für sich noch keine klare Tendenz erkennen. Durch die Anwendung der *gewichteten Entscheidungsmatrix* konnten ihm die schon vorhandenen Tendenzen auf eine rationale Art vor Augen geführt werden, um ihn bei seiner Entscheidungsfindung zu unterstützen.

4. Fazit

Gefühle spielen nicht nur eine maßgebliche Rolle beim Treffen von Entscheidungen, sie machen diese erst möglich und den Menschen erst handlungsfähig. Wenn eine Dissonanz zwischen dem Verstand und dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis besteht, ist das Treffen von nachhaltigen Entscheidungen oftmals nicht möglich. Umso wichtiger ist es, die Gefühle und das rationale Denken in Einklang miteinander zu bringen. Dem Entscheidungscoaching kommt daher eine besondere Rolle zu. Die Methoden der *Affektbilanz* und der *gewichteten Entscheidungsmatrix* können beide eine große Hilfestellung im Coaching leisten. So kann die

²⁹ Vgl. InKonstellation, Skript, CA-025/Sep, S. 93

Affektbilanz zum einen beim Bewusstmachen der eine Entscheidung begleitenden Affekte eingesetzt werden, welche vorher vielleicht noch im Unbewussten geschlummert haben und im weiteren Schritt zur Lösungsentwicklung genutzt werden können. Die *gewichtete Entscheidungsmatrix* auf der anderen Seite liefert ein Tool, mit welchem ein *somatischer Marker* oder eine affektive Tendenz durch den Coachee rational bewertet und somit mit dem Verstand in Einklang gebracht werden kann. Beiden Methoden kommt also eine zentrale Bedeutung im Entscheidungscoaching zu. Auch wenn sich je nach Fokus des zum Coachingzeitpunkt aktuellen Standpunktes des Coachees Tendenzen für die eine oder andere Methode ergeben, ist eine Pauschalisierung schwer möglich und die Wahl der Methode sollte in jedem Fall immer individuell angepasst werden.

Quellenverzeichnis:

Damasio, A., Descartes` Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. München: List, 1994

Damasio, A., Ich fühle, also bin ich. Entschlüsselung des Bewusstseins. München: List, 2001

Güntürkün, O., Biologische Psychologie Göttingen: Hogrefe, 2012

InKonstellation, Skript, CA-025/ Sep.

InKonstellation, Fotoprotokoll, CA-025/ Sep., Modul 4 - Methoden

LeDoux, J., Das Netz der Gefühle. Wie Emotionen entstehen. München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 2001

Roth, G., Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Kognitive Neurobiologie und ihre philosophischen Konsequenzen. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1996

Roth, G., Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern., 8. Auflage, Stuttgart: Klett-Cotta, 2013

Storch, M. und Krause, F., Selbstmanagement – Ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), 6. Auflage, Bern: Hogrefe, 2017

Internetquellen:

Entscheidungsmüdigkeit: Warum Ihr Gehirn vom Entscheiden müde wird – und was Sie dagegen tun können; <https://www.allianzcare.com/de/ueberuns/blog/entscheidungsmudigkeit.html#:~:text=Studien%20zeigen:%20Ein%20Erwachsener%20trifft,schleicht%20sich%20Entscheidungsm%C3%BCdigkeit%20unbemerkt%20ein.>
01.03.2026

Abbildungsverzeichnis:

Abb.1: Visualisierung der *Affektbilanz*, eigene Grafik

Abb. 2: Visualisierung der *gewichteten Entscheidungsmatrix*, eigene Grafik