

Die Bedeutung von Aufmerksamkeit und inneren Bildern im hypnosystemischen Coaching

Meine Abschlussarbeit im Rahmen meiner Ausbildung zum
Systemischen Coach bei InKonstellation

Verfasserin: Carolin Schürmann

E-Mail: carolinschuermann@icloud.com

Datum: 06. März 2026

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Grundlagen des hypnosystemischen Coachings	4
2.1 Zentrale Prinzipien hypnosystemischer Arbeit	4
2.2 Rolle von Aufmerksamkeit und Imagination im hypnosystemischen Ansatz.....	4
3. Neurophysiologische Grundlagen von Aufmerksamkeit und Imagination.....	5
3.1 Aufmerksamkeit aus neurophysiologischer Sicht	5
3.2 Innere Bilder und ihre neuronale Verarbeitung	6
3.3 Zusammenspiel von Aufmerksamkeit und Imagination.....	6
4. Praxisnahe Umsetzung hypnosystemischer Wirkprinzipien.....	7
4.1 Prozessarchitektur und Interventionsgestaltung im hypnosystemischen Coaching.....	7
4.2 Detaillierte Darstellung einer anonymisierten Coachingsequenz	9
5. Bedeutung für die Coachingpraxis	10
5.1 Aufmerksamkeit als zentrales Interventionsmedium	11
5.2 Imagination als Zugang zu implizitem Wissen	11
5.3 Selbstregulation und Co-Regulation als professionelle Kompetenz	12
5.4 Nachhaltigkeit durch Integration in den Alltag	12
6. Fazit	13
Literaturverzeichnis.....	15

1. Einleitung

Coachingprozesse zielen darauf ab, Menschen bei der Entwicklung neuer Perspektiven, Handlungsoptionen und innerer Haltungen zu unterstützen. In vielen Coachingansätzen liegt der Fokus dabei primär auf kognitiver Reflexion, Analyse und bewusster Entscheidungsfindung. In der Praxis zeigt sich jedoch häufig, dass rein kognitive Einsichten nicht ausreichen, um nachhaltige Veränderungsprozesse zu ermöglichen. Emotionale Reaktionen, automatische Bewertungen und körperliche Empfindungen beeinflussen Erleben und Verhalten in hohem Maße und entziehen sich oftmals der bewussten Kontrolle.

Das hypnosystemische Coaching greift diese Dynamik auf, indem es gezielt mit Aufmerksamkeit, inneren Bildern und veränderten Bewusstseinszuständen arbeitet. Anstatt Probleme ausschließlich auf rationaler Ebene zu bearbeiten, werden emotionale, körperliche und unbewusste Prozesse aktiv in den Coachingprozess einbezogen. Insbesondere die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit sowie der Einsatz von Imaginationen und Metaphern gelten als zentrale Wirkfaktoren hypnosystemischer Interventionen.¹

Aktuelle Erkenntnisse aus der Neuropsychologie liefern zunehmend Erklärungsmodelle für diese Wirksamkeit. Das Gehirn unterscheidet nur eingeschränkt zwischen realen Wahrnehmungen und vorgestellten Bildern, sodass Imaginationen vergleichbare neuronale Aktivierungsmuster hervorrufen können wie reale Erfahrungen.² Aufmerksamkeit wiederum beeinflusst maßgeblich, welche neuronalen Netzwerke aktiviert oder gehemmt werden und trägt damit wesentlich zur Stabilisierung oder Veränderung innerer Zustände bei.

Vor diesem Hintergrund untersucht die vorliegende Arbeit die neuropsychologischen Grundlagen von Aufmerksamkeit und inneren Bildern und deren Bedeutung für hypnosystemische Coachingprozesse.

¹ Vgl. Schmidt, 2019, S. 28–35.

² Vgl. Hüther, 2016, S. 84–92.

2. Grundlagen des hypnosystemischen Coachings

Um die neurophysiologischen Wirkmechanismen hypnosystemischer Interventionen nachvollziehen zu können, ist zunächst ein grundlegendes Verständnis des hypnosystemischen Ansatzes erforderlich. Dieses Kapitel stellt zentrale Konzepte und Prinzipien des hypnosystemischen Coachings vor und erläutert die besondere Bedeutung von Aufmerksamkeit und Imagination innerhalb dieses Ansatzes. Damit wird der konzeptionelle Rahmen geschaffen, auf den sich die weiteren theoretischen und neurophysiologischen Betrachtungen der Arbeit beziehen.

2.1 Zentrale Prinzipien hypnosystemischer Arbeit

Das hypnosystemische Coaching verbindet systemische Denkweisen mit hypnotherapeutischen Ansätzen, insbesondere nach Milton H. Erickson. Menschen werden dabei als selbstorganisierende Systeme verstanden, die über vielfältige Ressourcen verfügen, auch wenn diese in belastenden Situationen nicht unmittelbar zugänglich erscheinen.³

Ein zentrales Prinzip ist die sogenannte *Utilisation*: Bestehende Symptome, Gedanken oder Emotionen werden nicht bekämpft, sondern als Ausdruck sinnvoller innerer Prozesse gewürdigt und für Veränderung genutzt. Probleme werden als Ergebnis stabilisierter innerer Muster betrachtet, die durch Aufmerksamkeitsfokussierung und emotionale Kopplung aufrechterhalten werden.

Ein weiteres Kernkonzept ist die *Unterscheidung zwischen Problem- und Lösungstrance*. Während Problemtrancen durch eine verengte Aufmerksamkeit auf belastende Inhalte gekennzeichnet sind, zielt hypnosystemische Arbeit darauf ab, Lösungstrancen zu ermöglichen, in denen Ressourcen, Kompetenzen und neue Perspektiven erfahrbar werden.⁴

2.2 Rolle von Aufmerksamkeit und Imagination im hypnosystemischen Ansatz

Aufmerksamkeit und Imagination nehmen im hypnosystemischen Coaching eine Schlüsselrolle ein. Durch gezielte Aufmerksamkeitslenkung werden bestimmte innere Zustände verstärkt, während andere in den Hintergrund treten. Innere Bilder, Metaphern und symbolische

³ Vgl. Schmidt, 2021, S. 17–24

⁴ Vgl. Schmidt, 2019, S. 95–110.

Vorstellungen dienen dabei als Zugangswege zu emotionalem und implizitem Wissen, das kognitiver Reflexion oft nur begrenzt zugänglich ist.

Hypnosystemische Interventionen zielen weniger auf inhaltliche Problemlösungen als auf die Ermöglichung neuer innerer Erfahrungen. Diese Erfahrungen bilden die Grundlage für nachhaltige Veränderungsprozesse im Erleben und Verhalten der Klient:innen.

3. Neurophysiologische Grundlagen von Aufmerksamkeit und Imagination

Aufbauend auf den konzeptionellen Grundlagen des hypnosystemischen Coachings widmet sich dieses Kapitel den neurophysiologischen Prozessen, die Aufmerksamkeit und Imagination zugrunde liegen. Ziel ist es, zentrale Erkenntnisse aus der Hirnforschung darzustellen, die erklären, warum diese beiden Elemente eine so hohe Wirksamkeit in Veränderungsprozessen entfalten können. Die dargestellten neurophysiologischen Zusammenhänge bilden die theoretische Basis für das anschließende Verständnis der hypnosystemischen Wirkmechanismen im Coaching.

3.1 Aufmerksamkeit aus neurophysiologischer Sicht

Aufmerksamkeit stellt aus neurophysiologischer Perspektive einen aktiven Steuerungsmechanismus dar, der bestimmt, welche Reize bevorzugt verarbeitet werden. Da das Gehirn permanent einer Vielzahl interner und externer Informationen ausgesetzt ist, ist Aufmerksamkeit notwendig, um Komplexität zu reduzieren und Handlungsfähigkeit zu gewährleisten.⁵

Neurobiologisch ist Aufmerksamkeit eng mit der Aktivität des präfrontalen Kortex verbunden, der an Planung, Bewertung und bewusster Kontrolle beteiligt ist. Gleichzeitig sind limbische Strukturen aktiv, die emotionaler Bewertung und motivationaler Bedeutung dienen.⁶ Durch Aufmerksamkeitslenkung werden neuronale Netzwerke verstärkt aktiviert, während konkurrierende Netzwerke gehemmt werden.

In belastenden Situationen richtet sich Aufmerksamkeit häufig automatisch auf bedrohliche oder problembezogene Inhalte. Diese dauerhafte Fokussierung kann zur Stabilisierung

⁵ Vgl. Roth, 2011, S. 167–175.

⁶ Vgl. Bauer, 2019, S. 101–112.

stressassoziiertes neuronales Muster führen und das autonome Nervensystem in einem Zustand erhöhter Erregung halten. Hypnosystemisches Coaching nutzt die bewusste Umlenkung der Aufmerksamkeit, um diese automatisierten Muster zu unterbrechen und alternative neuronale Aktivierungen zu ermöglichen.

3.2 Innere Bilder und ihre neuronale Verarbeitung

Innere Bilder sind keine rein kognitiven Konstrukte, sondern mit komplexen neuronalen Prozessen verbunden. Studien zeigen, dass bei der Vorstellung von Bildern ähnliche Hirnareale aktiviert werden wie bei realer Wahrnehmung, insbesondere im visuellen Kortex und in limbischen Strukturen.⁷ Diese neuronale Aktivierung erklärt, warum Imaginationen emotionale und körperliche Reaktionen hervorrufen können. Innere Bilder fungieren als Auslöser sogenannter somatischer Marker, die emotionale Bewertungen mit körperlichen Empfindungen verknüpfen und Verhalten steuern.⁸ Im hypnosystemischen Coaching werden diese Mechanismen gezielt genutzt, indem ressourcenreiche oder sichere innere Bilder aktiviert werden. Solche Imaginationen können beruhigende Effekte auf das autonome Nervensystem haben und neue emotionale Erfahrungsräume eröffnen. Besonders wirksam sind individuell bedeutsame Bilder, die mehrere Sinnesmodalitäten einbeziehen.

3.3 Zusammenspiel von Aufmerksamkeit und Imagination

Die besondere Wirksamkeit hypnosystemischer Interventionen ergibt sich aus dem Zusammenspiel von Aufmerksamkeit und Imagination. Aufmerksamkeit schafft den Rahmen, in dem innere Bilder ihre Wirkung entfalten können. Erst durch fokussierte Zuwendung wird die neuronale Aktivierung einer Imagination stabilisiert und verstärkt. In Trancezuständen, wie sie im hypnosystemischen Coaching häufig genutzt werden, ist die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet, während äußere Reize an Bedeutung verlieren. Gleichzeitig ist die kritische Kontrolle des präfrontalen Kortex reduziert, wodurch emotionale und implizite Gedächtnisinhalte leichter zugänglich werden.⁹ Diese Bedingungen begünstigen Lern- und Veränderungsprozesse, da neue Erfahrungen nicht nur kognitiv verstanden, sondern emotional und körperlich integriert

⁷ Vgl. Hüther, 2016, S. 88–94.

⁸ Vgl. Damasio, 2018, S. 132–145.

⁹ Vgl. Schmidt, 2021, S. 55–63.

werden. Aufmerksamkeit und Imagination wirken dabei als zentrale Hebel neuronaler Veränderung.

4. Praxisnahe Umsetzung hypnosystemischer Wirkprinzipien

Nachdem die neurophysiologischen Grundlagen von Aufmerksamkeit und Imagination dargestellt wurden, richtet sich der Blick nun auf deren konkrete Umsetzung im Coachingprozess. Hypnosystemisches Coaching verbindet systemische Grundannahmen mit hypnotherapeutischen Wirkprinzipien nach Milton H. Erickson und deren Weiterentwicklung im deutschsprachigen Raum insbesondere durch Gunther Schmidt. Ziel dieses Kapitels ist es, die theoretischen Annahmen in eine differenzierte Prozessarchitektur zu überführen und aufzuzeigen, wie Aufmerksamkeit und Imagination im Coachingkontext gezielt genutzt werden können.^{10 11}

4.1 Prozessarchitektur und Interventionsgestaltung im hypnosystemischen Coaching

Hypnosystemisches Coaching folgt keiner linearen Technikabfolge, sondern einer prozessorientierten Logik, die sich dynamisch am Erleben der Klient:innen orientiert. Ausgangspunkt ist die Annahme, dass psychisches Erleben als selbstorganisierender Prozess verstanden werden kann.¹² Probleme werden dabei nicht als Defekte betrachtet, sondern als stabilisierte Aufmerksamkeits- und Aktivierungsmuster.

Bereits in der Auftragsklärung beginnt die Intervention auf impliziter Ebene. Während klassische Coachingansätze vorrangig auf Zieldefinition und Problemanalyse fokussieren, erweitert hypnosystemisches Coaching diese Perspektive um die Frage nach der Erlebnisqualität angestrebter Veränderungen. Diese Verschiebung der Aufmerksamkeit stellt einen ersten Veränderungsimpuls dar. Aus neurobiologischer Sicht beeinflusst Aufmerksamkeit maßgeblich, welche neuronalen Netzwerke aktiviert und stabilisiert werden.^{13 14} Wiederholte Problemfokussierung kann stressassoziierte Aktivierungsmuster verstärken, während lösungs- und ressourcenorientierte Fokussierung alternative neuronale

¹⁰ Vgl. Schmidt, 2019, S. 28–35.

¹¹ Vgl. Schmidt, 2021, S. 17–24.

¹² Vgl. Schmidt, 2019, S. 55–63..

¹³ Vgl. Roth, 2011, S. 141–152.

¹⁴ Vgl. Bauer, 2019, S. 73–85.

Verschaltungen begünstigt. In der praktischen Umsetzung bedeutet dies, dass Coaches gezielt nach erwünschten inneren Zuständen fragen, wie bspw.:

- Wie würde sich mehr innere Sicherheit konkret bemerkbar machen?
- Woran wäre Entlastung körperlich spürbar?

Solche Fragen initiieren imaginative Prozesse, da das Gehirn beginnend simulativ Zustände konstruiert, noch bevor sie real erlebt werden.¹⁵ Imagination aktiviert dabei teilweise dieselben neuronalen Netzwerke wie reale Wahrnehmung und kann somit emotionale und körperliche Reaktionen auslösen.¹⁶

Ein weiterer zentraler Bestandteil der Prozessarchitektur ist die Stabilisierung. Besonders bei hoher emotionaler Aktivierung wird zunächst ein regulierender Referenzzustand aufgebaut, beispielsweise über Atemfokussierung oder die Imagination eines sicheren Ortes. Diese Intervention wirkt regulierend auf das autonome Nervensystem und unterstützt die Aktivierung präfrontaler Integrationsleistungen.¹⁷ Die Fähigkeit zur Selbstregulation bildet die Grundlage für weiterführende Veränderungsarbeit.

Darauf aufbauend erfolgt häufig die imaginative Vertiefung. Innere Bilder werden nicht als standardisierte Technik eingesetzt, sondern entwickeln sich aus der individuellen Erlebniswelt der Klient:innen. Entscheidend ist die multisensorische Differenzierung, da emotionale Intensität und neuronale Aktivierung mit der Lebendigkeit der Imagination zunehmen.¹⁸ Besonders wirksam ist die Arbeit mit Zukunftsimaginationen (Future Pace), da sie Handlungs- und Emotionsmuster vorwegnimmt und Selbstwirksamkeit stärkt.

Ein zentrales Wirkprinzip besteht in der bewussten Gegenüberstellung von Problem- und Lösungstrancen. Problemtrancen zeichnen sich durch enge Aufmerksamkeitsfokussierung auf belastende Inhalte aus, während Lösungstrancen eine Erweiterung der Wahrnehmung und Ressourcenaktivierung ermöglichen.¹⁹ Durch das direkte Erleben beider Zustände wird implizites Lernen angeregt. Die Klient:innen erfahren am eigenen Körper, wie sich Aufmerksamkeitsverschiebung auf Erleben und Handlungsfähigkeit auswirkt.

Die Rolle des Coaches ist dabei wesentlich. Hypnosystemische Arbeit basiert auf einer wertschätzenden Haltung, in der Symptome als Ausdruck sinnvoller innerer Prozesse betrachtet werden²⁰. Haltung, Sprachrhythmus und Präsenz wirken co-regulierend und beeinflussen

¹⁵ Vgl. Hüther, 2016, S. 84–92.

¹⁶ Vgl. Damasio, 2018, S. 132–145.

¹⁷ Vgl. Bauer, 2019, S. 101–112.

¹⁸ Vgl. Hüther, 2016, S. 88–94.

¹⁹ Vgl. Schmidt, 2019, S. 101–112.

²⁰ Vgl. Schmidt, 2021, S. 88–97.

interpersonelle Resonanzprozesse.²¹ Die Intervention ist daher nicht nur methodisch, sondern auch relational wirksam.

4.2 Detaillierte Darstellung einer anonymisierten Coachingsequenz

Zur Veranschaulichung der beschriebenen Wirkmechanismen wird im Folgenden eine anonymisierte Coachingsequenz dargestellt: Eine Führungskraft berichtet über erhebliche Entscheidungsunsicherheit in Bezug auf eine strukturelle Umorganisation ihres Teams. Obwohl rationale Argumente vorliegen, erlebt sie einen inneren Druck, begleitet von körperlicher Anspannung und Gedankenschleifen. Das Erleben entspricht einer typischen Problemtrance im Sinne Schmidts.²²

Phase 1: Exploration der Problemtrance

Der Coach lädt die Klientin ein, das Druckgefühl genauer zu lokalisieren. Sie beschreibt ein Engegefühl im Brustbereich sowie ein inneres Bild eines fensterlosen Raumes. Während sie spricht, verändert sich ihre Körperhaltung sichtbar. Diese achtsame Exploration dient nicht der Problemvertiefung, sondern der Bewusstmachung stabilisierter Aufmerksamkeitsmuster. Neurophysiologisch lässt sich dieser Zustand als Aktivierung stressassoziiierter Netzwerke beschreiben, die mit erhöhter sympathischer Aktivierung einhergehen.²³

Phase 2: Stabilisierung

Um eine Überaktivierung zu vermeiden, wird eine regulatorische Intervention eingeführt. Die Klientin richtet ihre Aufmerksamkeit auf ihre Füße am Boden und auf ihren Atemrhythmus. Bereits nach wenigen Minuten verändert sich die physiologische Aktivierung: Die Atmung wird ruhiger, die Stimme stabiler. Diese Stabilisierung erhöht die Zugänglichkeit zu präfrontalen Integrationsprozessen.²⁴

Phase 3: Ressourcenaktivierung und Imagination

Der Coach fragt nach früheren Situationen, in denen die Klientin komplexe Entscheidungen mit Klarheit treffen konnte. Sie erinnert sich an eine Phase beruflicher Selbstsicherheit und

²¹ Vgl. Bauer, 2019, S. 64–72.

²² Vgl. Schmidt, 2019, S. 101–112.

²³ Vgl. Bauer, 2019, S. 73–85.

²⁴ Vgl. Roth, 2011, S. 167–175.

beschreibt ein inneres Bild von einem weiten Feld unter freiem Himmel. Durch gezielte Vertiefungsfragen wird das Bild differenziert:

- Welche Farben sind sichtbar?
- Wie fühlt sich der Boden an?
- Wie verändert sich deine Körperhaltung?

Mit zunehmender Imagination verändert sich auch die physiologische Reaktion. Die Schultern richten sich auf, die Stimme wird klarer. Diese Veränderung illustriert die Wirkung von Imagination auf emotionale und körperliche Prozesse.^{25 26}

Phase 4: Integration und Transfer

Nun wird die ursprüngliche Entscheidungssituation erneut betrachtet – jedoch aus dem aktivierten Ressourcenzustand heraus. Das zuvor enge Bild wandelt sich in eine offene Landschaft mit mehreren Wegen. Die Entscheidung erscheint nicht mehr als Bedrohung, sondern als Wahlmöglichkeit. Abschließend wird ein konkreter nächster Handlungsschritt definiert.

Die Sequenz verdeutlicht, dass Veränderung nicht primär durch Argumentation entsteht, sondern durch die Erfahrung eines veränderten inneren Zustands. Aufmerksamkeit, Imagination und Co-Regulation wirken dabei als zentrale Hebel.²⁷

5. Bedeutung für die Coachingpraxis

Die vorangegangenen Ausführungen verdeutlichen, dass hypnosystemisches Coaching nicht primär über kognitive Einsicht wirkt, sondern über die gezielte Gestaltung innerer Erfahrungsprozesse. Aufmerksamkeit und Imagination fungieren dabei als zentrale Steuerungsinstrumente, mit denen neuronale Aktivierungsmuster beeinflusst und neue emotionale Erfahrungsräume eröffnet werden können.^{28 29} Für die Coachingpraxis ergibt sich daraus eine deutliche Erweiterung professioneller Handlungskompetenz.

²⁵ Vgl. Damasio, 2018, S. 152–164

²⁶ Vgl. Hüther, 2016, S. 112–120.

²⁷ Vgl. Schmidt, 2021, S. 88–97.

²⁸ Vgl. Roth, 2011, S. 141–152.

²⁹ Vgl. Hüther, 2016, S. 88–94.

5.1 Aufmerksamkeit als zentrales Interventionsmedium

Ein wesentliches Ergebnis der neurophysiologischen Betrachtung ist die Erkenntnis, dass Aufmerksamkeit kein neutraler Wahrnehmungsprozess ist, sondern aktiv Wirklichkeit konstruiert. Sie bestimmt, welche neuronalen Netzwerke bevorzugt aktiviert und langfristig stabilisiert werden.³⁰ Für Coaches bedeutet dies, dass jede Frage, jede sprachliche Nuance und jede Fokussierung potenziell strukturverändernd wirkt. In der Praxis zeigt sich, dass Klient:innen häufig in stabilisierten Problemtrancen operieren. Diese sind gekennzeichnet durch wiederkehrende gedankliche Schleifen, enge innere Bilder und körperliche Stressreaktionen. Eine rein analytische Auseinandersetzung verstärkt diese Muster unter Umständen sogar. Hypnosystemisches Coaching setzt daher an der bewussten Umlenkung der Aufmerksamkeit an.³¹ Für die professionelle Praxis bedeutet dies:

- Fragen werden so formuliert, dass sie Erlebnisräume öffnen statt Problemnarrative zu vertiefen.
- Körperliche Wahrnehmung wird systematisch in den Prozess einbezogen.
- Mikroveränderungen im Erleben werden sichtbar gemacht und verstärkt.

Damit verschiebt sich Coaching von einer vorwiegend kognitiv-argumentativen Arbeitsweise hin zu einer erfahrungsorientierten Prozessbegleitung.

5.2 Imagination als Zugang zu implizitem Wissen

Innere Bilder ermöglichen den Zugang zu emotionalem und implizitem Gedächtnis, das über rein rationale Reflexion nur eingeschränkt erreichbar ist.³² Neurobiologisch betrachtet werden bei Imagination ähnliche Aktivierungsmuster erzeugt wie bei realer Wahrnehmung.³³ Dies erklärt, warum imaginativ aktivierte Ressourcenzustände reale physiologische Veränderungen bewirken können.

Für die Coachingpraxis ergibt sich daraus ein bedeutsamer Nutzen: Veränderung muss nicht ausschließlich über Verhaltensplanung erfolgen, sondern kann über das wiederholte Erleben neuer innerer Zustände vorbereitet werden. Zukunftsimaginationen, sichere Orte oder symbolische Metaphern dienen nicht der „Verdrängung“ von Problemen, sondern der Erweiterung innerer Handlungsräume. Dabei ist entscheidend, dass Imaginationen nicht

³⁰ Vgl. Roth, 2011, S. 141–152.

³¹ Vgl. Schmidt, 2019, S. 95–110.

³² Vgl. Damasio, 2018, S. 132–145.

³³ Vgl. Hüther, 2016, S. 88–94.

suggestiv vorgegeben werden. Die Wirksamkeit entsteht aus der individuellen Bedeutungszuschreibung der Klient:innen. Professionelles hypnosystemisches Coaching zeichnet sich daher durch sprachliche Offenheit und Prozesssensibilität aus.³⁴

5.3 Selbstregulation und Co-Regulation als professionelle Kompetenz

Die in Kapitel 4 dargestellte Coachingsequenz verdeutlicht, dass Veränderung eng mit physiologischer Regulation verbunden ist. Ein überaktiviertes Nervensystem schränkt kognitive Flexibilität und kreative Lösungsfindung ein.³⁵ Die Fähigkeit zur Selbstregulation stellt daher eine grundlegende Voraussetzung für nachhaltige Veränderungsprozesse dar. Coaches übernehmen in diesem Zusammenhang eine co-regulierende Funktion. Durch Präsenz, Stimmführung, Pausen und wertschätzende Haltung beeinflussen sie interpersonelle Resonanzprozesse. Beziehung wirkt dabei als neurobiologischer Wirkfaktor.³⁶ Dies unterstreicht die Bedeutung professioneller Selbstreflexion, denn eigene innere Zustände wirken unmittelbar auf die Prozessqualität. Für die Praxis bedeutet dies konkret:

- Achtsame Selbstwahrnehmung des Coaches während der Sitzung
- Bewusste Regulierung von Tempo und Sprachrhythmus
- Transparente Einladung statt suggestiver Anleitung
- Klare Rollendefinition im Grenzbereich zwischen Coaching und Therapie

Gerade die Arbeit mit inneren Bildern erfordert professionelle Sensibilität. Tiefgreifende emotionale Prozesse können therapeutische Kompetenz voraussetzen. Eine verantwortungsvolle Praxis beinhaltet daher die Fähigkeit zur Abgrenzung sowie gegebenenfalls Weitervermittlung.

5.4 Nachhaltigkeit durch Integration in den Alltag

Nachhaltige Veränderung entsteht nicht allein durch intensive Sitzungserfahrungen, sondern durch die Integration neuer innerer Zustände in alltägliches Handeln. Neuroplastische Prozesse werden insbesondere durch Wiederholung und Kontextkopplung stabilisiert.³⁷ Im Coaching

³⁴ Vgl. Schmidt, 2021, S. 55–63.

³⁵ Vgl. Bauer, 2019, S. 101–112.

³⁶ Vgl. Bauer, 2019, S. 64–72.

³⁷ Vgl. Roth, 2011, S. 201–215.

bedeutet dies, dass imaginativ aktivierte Ressourcenzustände mit konkreten Handlungsschritten verknüpft werden sollten. Kleine, realistische Umsetzungsimpulse fördern Selbstwirksamkeit und erhöhen die Wahrscheinlichkeit langfristiger Stabilisierung.

Zentrale Transferfragen können sein:

- Woran wirst du im Alltag bemerken, dass dieser Zustand verfügbar ist?
- Welche kleine Handlung unterstützt die Aufrechterhaltung dieses inneren Erlebens?
- Wie kannst du dich selbst an diesen Zustand erinnern?

Durch diese Verknüpfung wird aus einer einmaligen inneren Erfahrung ein lernrelevanter Veränderungsprozess.

6. Fazit

Ziel dieser Arbeit war es, die Bedeutung von Aufmerksamkeit und inneren Bildern im hypnosystemischen Coaching vor dem Hintergrund neurophysiologischer Erkenntnisse zu untersuchen und deren praktische Relevanz für Coachingprozesse herauszuarbeiten. Dabei wurde deutlich, dass hypnosystemische Interventionen nicht primär auf kognitive Einsicht abzielen, sondern auf die gezielte Gestaltung innerer Erfahrungszustände. Die theoretische Auseinandersetzung mit Aufmerksamkeit zeigte, dass sie als aktiver Selektions- und Steuerungsmechanismus verstanden werden muss, der maßgeblich beeinflusst, welche neuronalen Netzwerke aktiviert und langfristig stabilisiert werden.³⁸ Problemfokussierte Aufmerksamkeit kann stressassoziierte Muster verfestigen, während ressourcenorientierte Fokussierung alternative Aktivierungen begünstigt. Aufmerksamkeit ist damit nicht nur Beobachtungsinstrument, sondern selbst Intervention. Die Betrachtung innerer Bilder verdeutlichte, dass Imagination keine rein symbolische oder metaphorische Ebene darstellt, sondern neurophysiologisch wirksam ist. Da das Gehirn vorgestellte und real wahrgenommene Erfahrungen teilweise ähnlich verarbeitet³⁹, können imaginativ erzeugte Zustände reale emotionale und körperliche Veränderungen hervorrufen. Innere Bilder wirken über implizite Gedächtnisstrukturen und somatische Marker auf Entscheidungsprozesse und Handlungsimpulse.⁴⁰

³⁸ Vgl. Roth, 2011, S. 141–152.

³⁹ Vgl. Hüther, 2016, S. 84–92.

⁴⁰ Vgl. Damasio, 2018, S. 132–145.

In der praxisorientierten Vertiefung wurde herausgearbeitet, dass hypnosystemisches Coaching diese Wirkmechanismen systematisch nutzt. Die Prozessarchitektur umfasst dabei die bewusste Gestaltung von Aufmerksamkeitsfokussierung, Stabilisierung des autonomen Nervensystems, imaginative Ressourcenaktivierung sowie die Integration in konkrete Handlungsschritte. Die dargestellte Coachingsequenz machte deutlich, dass nachhaltige Veränderung weniger durch argumentative Überzeugung entsteht als durch das wiederholte Erleben veränderter innerer Zustände. Besonders bedeutsam ist dabei die Rolle des Coaches. Hypnosystemisches Arbeiten erfordert nicht nur methodische Kompetenz, sondern auch eine ausgeprägte Fähigkeit zur Selbstregulation und resonanten Beziehungsgestaltung. Co-Regulation, sprachliche Präzision und eine utilitätsorientierte Haltung bilden zentrale Wirkfaktoren^{41 42 43}. Für die Coachingpraxis ergibt sich daraus eine klare Erweiterung des professionellen Selbstverständnisses. Coaching kann als Gestaltung von Erfahrungsräumen verstanden werden, in denen neue neuronale Aktivierungsmuster erprobt und stabilisiert werden. Aufmerksamkeit und Imagination fungieren dabei als Brücke zwischen bewusster Reflexion, emotionaler Erfahrung und körperlicher Regulation.

Abschließend lässt sich festhalten, dass die Wirksamkeit hypnosystemischen Coachings sowohl systemtheoretisch als auch neurophysiologisch plausibel begründet werden kann. Die Verbindung von theoretischer Fundierung und praktischer Prozessgestaltung zeigt, dass nachhaltige Veränderung insbesondere dann gelingt, wenn kognitive, emotionale und somatische Ebenen integriert angesprochen werden. Hypnosystemisches Coaching stellt damit einen integrativen Ansatz dar, der wissenschaftliche Erkenntnisse über neuronale Plastizität und Selbstorganisation mit einer ressourcen- und lösungsorientierten Haltung verbindet.

⁴¹ Vgl. Schmidt, 2019, S. 140–152.

⁴² Vgl. Schmidt, 2021, S. 88–97.

⁴³ Vgl. Bauer, 2019, S. 73–85.

Literaturverzeichnis

Bauer, J. (2019). *Das Gedächtnis des Körpers: Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern* (19. Aufl.). Piper.

Damasio, A. (2018). *The Strange Order of Things. Life, Feeling, and the Making of Cultures*. Pantheon Books.

Erickson, M. H., & Rossi, E. L. (1979). *Hypnotherapy: An exploratory casebook*. Irvington.

Hüther, G. (2016). *Was wir sind und was wir sein könnten: Ein neurobiologischer Mutmacher*. Fischer.

Roth, G. (2011). *Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten: Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern*. Klett-Cotta.

Schmidt, G. (2019). *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung: Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten* (12. Aufl.). Carl-Auer.

Schmidt, G. (2021). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung* (8. Aufl.). Carl-Auer.