

Abschlussarbeit im Rahmen der Systemischen Coaching Ausbildung

bei InKonstellation zum Thema:

Die Emotionsverarbeitung aus neurobiologischer Perspektive

von Rebecca Reiffen

27.03.2026

Inhaltsverzeichnis

1. Relevanz und methodisches Vorgehen.....	1
2. Darstellung der theoretischen Grundlage.....	2
2.1 Begriffsdefinition: Emotionen.....	2
2.2 Die Emotionsverarbeitung aus neurobiologischer Perspektive	4
2.2.1 Die Emotionsverarbeitung im Gehirn.....	4
2.2.2 Der Zusammenhang von Gehirn, Nervensystem und Lernen.....	7
3. Abschließende Reflexion	11
3.1 Fazit.....	11
3.2 Kritik und Ausblick.....	12
Literaturverzeichnis	14

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Die vier Komponenten von Emotionen (in Anlehnung an Oiseth et al., 2023, eigene Darstellung)	2
Abbildung 2 Anatomie des Gehirns (in Anlehnung an InKonstellation, 2026, S.138, eigene Darstellung).....	4
Abbildung 3 Beispiel zur Emotionsverarbeitung im Gehirn (eigene Darstellung)	6
Abbildung 4 Nervensystem, Gehirnaktivität & Lernen (in Anlehnung an InKonstellation, 2026, eigene Darstellung).....	8

Bemerkung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

1. Relevanz und methodisches Vorgehen

„Ein gesundes Nervensystem ist nicht immer ruhig. Es ist flexibel und widerstandsfähig.“ — Jessica Maguire

Die flexible Reaktion auf Umweltreize ist ein entscheidender Aspekt von Emotionen, denn Emotionen sind viel mehr als nur ihre Gefühlskomponente. Sie umfassen ebenfalls unsere Körperreaktion, unsere kognitive Bewertung und die Motivation zu handeln. Somit beeinflussen sie maßgeblich unsere Wahrnehmung und Entscheidungsprozesse. Dementsprechend spielen sie auch eine wichtige Rolle, wenn es um Veränderungsprozesse im Coaching geht. Denn eine rein rationale Herangehensweise an Probleme ist möglicherweise nicht immer ausreichend für eine nachhaltige Lösungsfindung. Grund dafür ist, dass emotionale Prozesse oft größtenteils unbewusst, automatisch und schneller als unser Verstand ablaufen. Um eine ganzheitliche Entwicklung zu ermöglichen, macht es daher Sinn, den Einfluss von Emotionen auf unser Erleben und unseren Einfluss auf die Emotionsverarbeitung genauer zu untersuchen.

Daher beschäftigt sich diese Arbeit nach einer kurzen Begriffsdefinition von Emotionen mit ihrer Verarbeitung aus einer neurobiologischen Perspektive. Hierbei wird nicht nur das komplexe Zusammenspiel neuronaler Strukturen im Gehirn, sondern auch der Zusammenhang mit dem Nervensystem berücksichtigt. Aus dieser Erkenntnisgrundlage werden schließlich Empfehlungen abgeleitet, um bestmögliche Voraussetzungen für Lern- und Weiterentwicklungsprozesse im Coaching zu schaffen. Zuletzt wird ein Ausblick auf weitere interessante Forschungsansätze gegeben.

2. Darstellung der theoretischen Grundlage

Die theoretische Grundlage bildet vor allem die genauere Auseinandersetzung mit dem Begriff Emotion und wie diese aus neurobiologischer Sicht verarbeitet werden, sodass diese Erkenntnisse als Grundlage für eine erfolgreiche Emotionsverarbeitung im Coaching genutzt werden können.

2.1 Begriffsdefinition: Emotionen

Es gibt zwar keine allgemeingültige Definition für den Begriff Emotionen, aber in der medizinischen Psychologie und Soziologie werden Emotionen als „eine komplexe Gemütsbewegung als Reaktion auf einen äußeren Stimulus“ (Oiseth et al., 2023) beschrieben, welche sich aus vier Komponenten zusammensetzt:

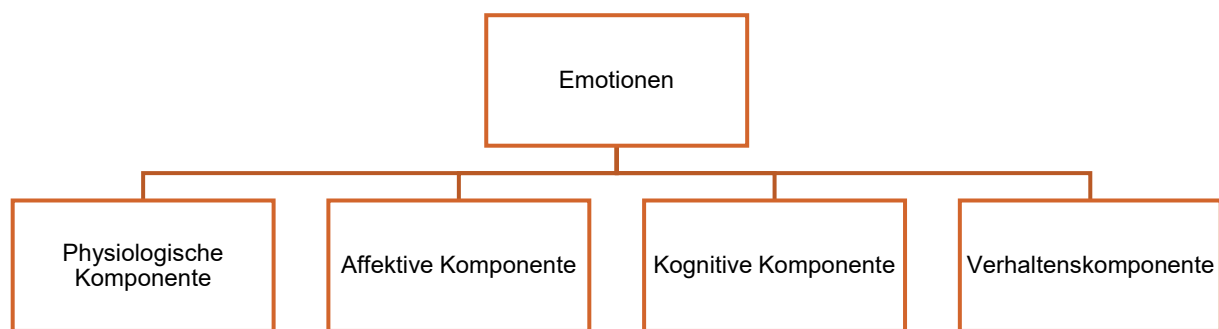


Abbildung 1 Die vier Komponenten von Emotionen (in Anlehnung an Oiseth et al., 2023, eigene Darstellung)

Die physiologische Komponente umfasst zum Beispiel körperliche Reaktionen des Herz-Kreislauf-Systems, der Atmung, Muskulatur, Verdauung und Haut. Typische Symptome sind beispielsweise Herzklopfen, beschleunigte oder verlangsamte Atmung, Anspannung oder Entspannung der Muskeln, Durchfall oder Verstopfungen und Schwitzen oder Errötung der Haut.

Die affektive Komponente beschreibt das subjektive Erleben, wie sich etwas anfühlt: fröhlich, traurig, ärgerlich, ängstlich, überraschend oder ekelig. Laut heutigem Standpunkt der Wissenschaft sind diese sechs persönlichen Empfindungen vermutlich genetisch entstanden und kulturübergreifend gleich, da sie einen bestimmten Gesichtsausdruck besitzen.

Die kognitive Komponente bezieht sich auf das Bewerten der Situation. Durch diese Interpretation und Einschätzung wird ein äußerer Stimulus zum Beispiel als positiv oder negativ, bedrohlich oder ungefährlich eingeordnet. Erst durch diese kognitive Bewertung, welche geprägt ist durch persönliche Erfahrungen oder Erwartungen, wird die körperliche Reaktion zu einer spezifischen Emotion. Beispielsweise könnte es Freude oder Angst auslösen, wenn ein Mitarbeiter von seinem Vorgesetzten zu einem Gespräch gebeten wird, abhängig von Vorerfahrungen (z.B. Lob oder Kritik in der Vergangenheit) oder Erwartungen (z.B. eine Gehaltserhöhung oder Kündigung).

Die Verhaltenskomponente betrifft sowohl den Ausdruck als auch die Motivation zur Handlung. Der Ausdruck meint die Mimik, Gestik und Körperhaltung. Beispielsweise wird Angst oft durch weit aufgerissene Augen, eine zitterige Stimme, unruhige Hände oder eine geduckte Haltung ausgedrückt. Typisch ängstliche Verhaltensweisen sind das Vermeiden der angstauslösenden Situation, der unmittelbare Impuls, diese Situation verlassen zu wollen oder das Erstarren. Diese Handlungen dienen ursprünglich dem Schutz vor Gefahr, um durch Fliehen oder Totstellen, das Überleben zu sichern und sich vor der Gefahr zu schützen. So bereitet jede Emotion auf bestimmte Handlungen vor.

Demnach umfassen Emotionen verschiedene physiologische Reaktionen, die durch die kognitive Bewertung als ein subjektives Erleben eingeordnet wird und zu verschiedenen Verhaltensweisen motiviert.

Auch wenn der Begriff Emotion häufig mit dem Begriff Gefühl gleichgesetzt wird, kann beides folgendermaßen unterschieden werden. Das Gefühl ist „die subjektiv affektive Komponente [der Emotion], mittlerer Dauer und mittlerer Intensität“ (Oiseth et al., 2023), wohingegen die Emotion darüber hinaus auch durch die physiologische Reaktion, kognitive Bewertung und Verhaltenskomponente beinhaltet. Weiterhin ist der Affekt (eine sehr kurze und starke Wallung von Gefühlen) und die Stimmung (ein länger andauernder und weniger intensiver Zustand) zur Emotion abzugrenzen.

2.2 Die Emotionsverarbeitung aus neurobiologischer Perspektive

In diesem Kapitel wird die Emotionsverarbeitung aus neurobiologischer Perspektive beschrieben. Dafür wird zunächst das komplexe Zusammenspiel neuronaler Strukturen im Gehirn und anschließend der Einfluss des Nervensystems im Hinblick auf optimale Lernvoraussetzungen erläutert.

2.2.1 Die Emotionsverarbeitung im Gehirn

Die Emotionsverarbeitung im menschlichen Gehirn beruht auf einem komplexen Zusammenspiel verschiedener neuronaler Strukturen. Für ein besseres Verständnis sind in der Abbildung 2 alle relevanten Strukturen verordnet, die im weiteren Verlauf des Textes eine besondere Rolle spielen.

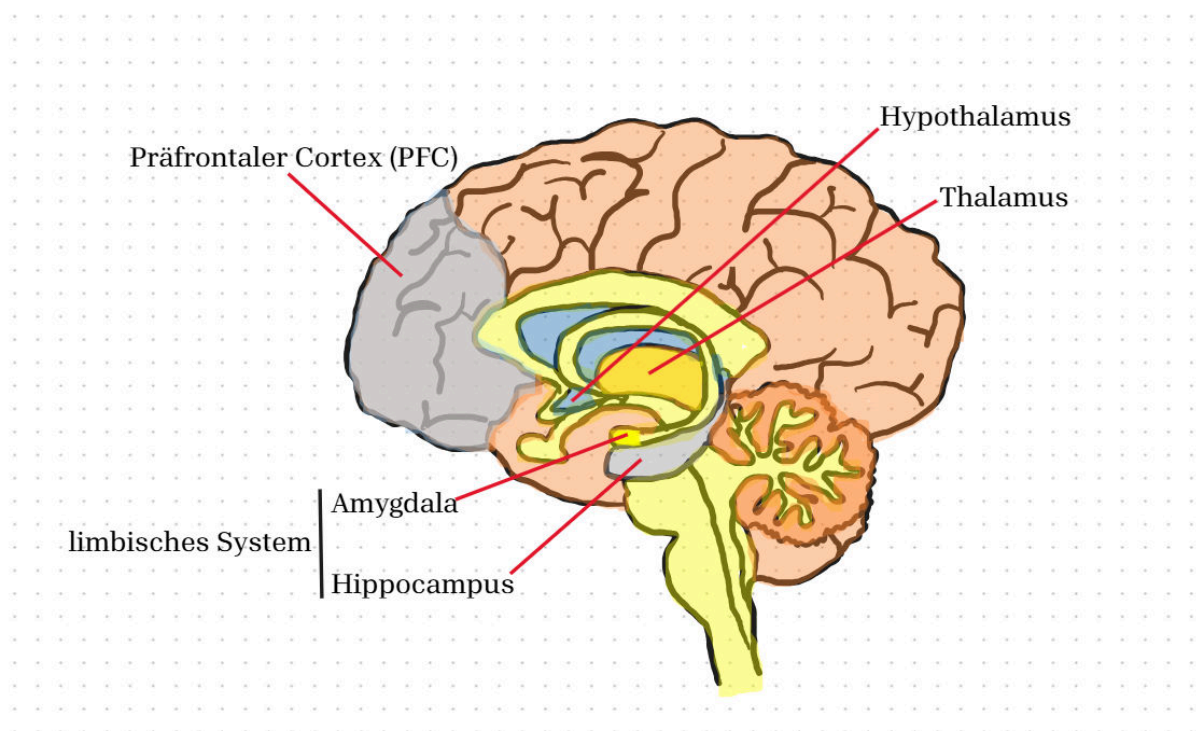


Abbildung 2 Anatomie des Gehirns (in Anlehnung an InKonstellation, 2026, S.138, eigene Darstellung)

Der Thalamus gilt als „Tor zum Bewusstsein“ (Westphalen et al., 2025), weil er sensorische Signale, die über das Sehen, Fühlen, Hören oder Schmecken aufgenommen werden, filtert, sortiert und an das Großhirn weiterleitet. Er ist die Umschaltzentrale, die durch Aufmerksamkeitssteuerung entscheidet, welche

sensorischen Reize aus der Umwelt weiterverarbeitet werden. Im weiteren Verlauf der Reizverarbeitung können zwei unterschiedlich schnelle Wege unterschieden werden.

Der erste schnelle Weg wird häufig als „bottom-up“-Prozess bezeichnet (Scheibe, 2010). Bei diesem Weg werden die Informationen vom Thalamus direkt an die Amygdala weitergeleitet, welche eine zentrale Rolle bei der emotionalen Bewertung und Speicherung von negativen Erfahrungen spielt. Einfach gesagt fungiert die Amygdala als Alarmzentrum, welches sehr sensibel für Bedrohung ist und bei möglicher Gefahr eine Reaktion im Hypothalamus auslöst. Dieser ist nicht nur an Vorgängen des vegetativen Nervensystems (der Regulation des Sympathikus und Parasympathikus), sondern auch an endokrinen Vorgängen (der Steuerung von Hormonen und Botenstoffen) beteiligt (Westphalen, 2025). Somit ist der Hypothalamus eine Schnittstelle zwischen Nerven- und Hormonsystem, zwischen Emotion und Körper. Wird beispielsweise ein äußerer Reiz von der Amygdala als eine negative Emotion erinnert, löst diese eine Stressreaktion aus, wodurch der Hypothalamus den Sympathikus aktiviert. Dadurch werden zum Beispiel die Pupillen und Bronchien geweitet, die Herzschlagfrequenz erhöht, die Durchblutung in der Skelettmuskulatur verbessert und die Tätigkeit von Magen sowie Darm gehemmt. Außerdem werden durch die Stimulation des Nebennierenmarks die Hormone Adrenalin und Noradrenalin produziert (Nicolay, 2026). Diese Prozesse geschehen unbewusst, automatisch und ermöglichen eine schnelle Reaktion (wie Kampf, Flucht oder Erstarren) auf potenziell gefährliche oder emotional relevante Reize (InKonstellation, 2026).

Der zweite langsamere Weg wird als „top-down“-Prozess beschrieben (Scheibe, 2010) und dauert etwa 0,5 Sekunden länger (InKonstellation, 2026). Vom Thalamus werden die Informationen zunächst an den Hippocampus weitergeleitet, der als Teil des limbischen Systems ebenfalls verantwortlich für die Verarbeitung von Emotionen ist. Er ist vor allem zuständig für die Gedächtnisbildung, da Informationen vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis übertragen werden und Emotionen mit Erinnerungen neu verknüpft werden (Westphalen, 2025). Durch die Einbettung emotionaler Erfahrungen in einen zeitlichen und kontextuellen Zusammenhang unterstützt er somit einen Realitätscheck. Weiterhin wirkt der Präfrontale Cortex daran mit, Handlungen zu planen, Konsequenzen zu antizipieren und vernunftgesteuert Entscheidungen zu

treffen. Eingehende Informationen werden bewusst analysiert, bewertet und in einen größeren Kontext eingeordnet. Dadurch kann der Präfrontale Cortex regulierend auf die Aktivität der Amygdala einwirken und emotionale Reaktionen abschwächen, verstärken oder umdeuten (InKonstellation, 2026).

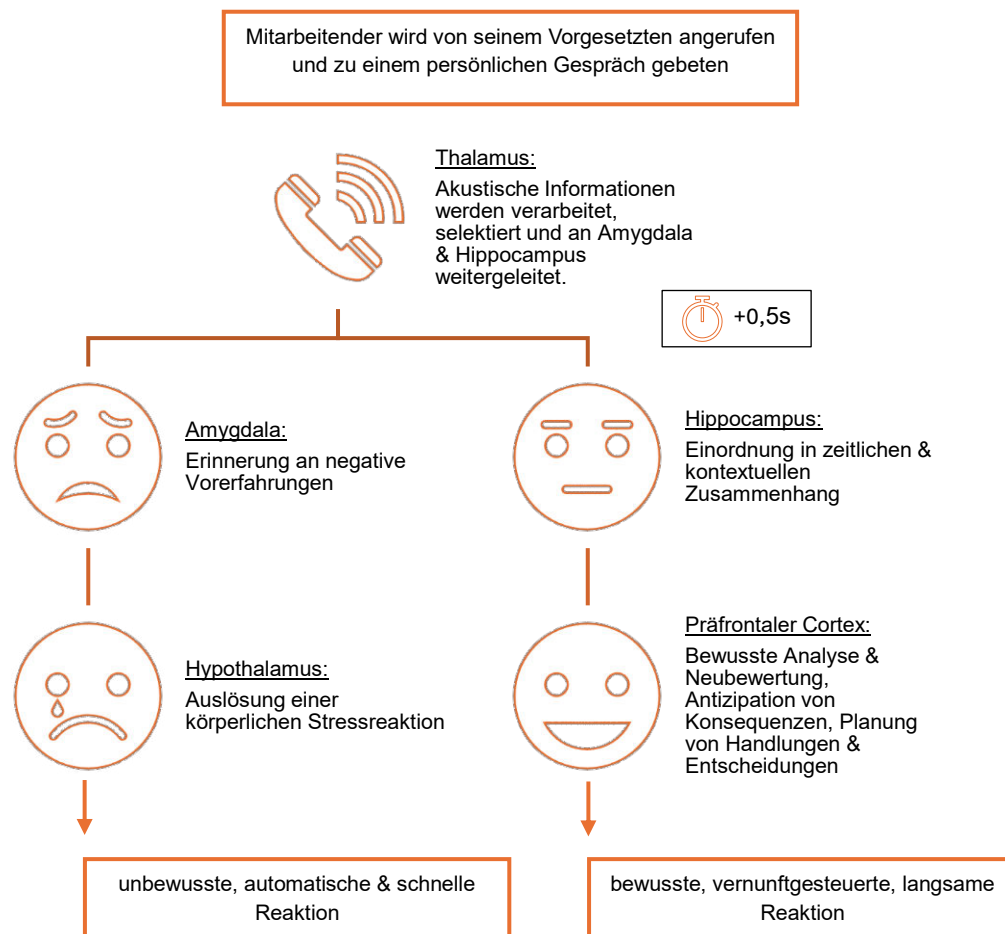


Abbildung 3 Beispiel zur Emotionsverarbeitung im Gehirn (eigene Darstellung)

In der Abbildung 3 wird eine beispielhafte Situation für die Emotionsverarbeitung im Gehirn über den schnellen und langsamen Weg veranschaulicht. Wenn ein Mitarbeitender von seinem Vorgesetzten angerufen und zu einem persönlichen Gespräch gebeten wird, dann werden diese akustischen Informationen zunächst im Thalamus verarbeitet und je nach Aufmerksamkeitslenkung selektiert an die Amygdala und den Hippocampus weitergeleitet. Falls die Amygdala bereits eine ähnliche Erfahrung im vorherigen Job als negative Erinnerung abgespeichert hat, könnte sie

eine unmittelbare Stressreaktion (z.B. beschleunigter Herzschlag, flachere Atmung, schwitzige Hände) im Hypothalamus hervorrufen. Eine Bitte zu einem persönlichen Gespräch könnte unmittelbar die Angst vor einer möglichen Kündigung auslösen, sodass die Konfrontation vermieden oder die Leistung der eigenen Arbeit aufgrund von Resignation reduziert wird. Zeitgleich werden die vom Thalamus weitergeleiteten Informationen im Hippocampus verarbeitet. Durch die Einordnung in den zeitlichen und kontextuellen Zusammenhang könnte ein Realitätscheck hervorheben, dass im aktuellen Job - anders als zuvor - viel Lob erfahren und Verantwortung erfolgreich übernommen wurde. So könnte der Anruf des Vorgesetzten mit der Bitte zu einem persönlichen Gespräch bewusst neu eingeordnet und auch mit Hilfe des präfrontalen Cortex positiv bewertet werden. Der Mitarbeitende könnte demnach eine Beförderung antizipieren und sich vernunftgesteuert dazu entscheiden, das Gespräch selbstsicher und optimistisch anzugehen, um dann weitere Handlungsschritte zu planen oder Entscheidungen zu treffen.

Entscheidend für eine adaptive Emotionsverarbeitung ist das Zusammenspiel dieser beiden Systeme. Während das limbische System für die schnelle Bewertung und Aktivierung emotionaler Reaktionen zuständig ist, ermöglicht der präfrontale Cortex eine bewusste Kontrolle und Regulation dieser Prozesse (Scheibe, 2010). Bei hoher emotionaler Aktivierung, wie sie beispielsweise in Stresssituationen auftritt, kann die Aktivität des limbischen Systems jedoch dominieren, wodurch die regulierende Funktion des präfrontalen Cortex eingeschränkt wird. In solchen Fällen kommt es zu impulsiven oder wenig reflektierten Reaktionen, da die kognitive Kontrolle vorübergehend reduziert ist. Dieser Zustand wird häufig als erhöhter Erregungszustand oder Hyperarousal beschrieben (InKonstellation, 2026).

2.2.2 Der Zusammenhang von Gehirn, Nervensystem und Lernen

In der folgenden Abbildung wird dargestellt, inwiefern die unterschiedlichen Erregungszustände, die entsprechende Aktivierung des vegetativen Nervensystems und die damit verbundenen Überlebensreaktionen in Zusammenhang mit der Gehirnaktivität und dem Lernen stehen.

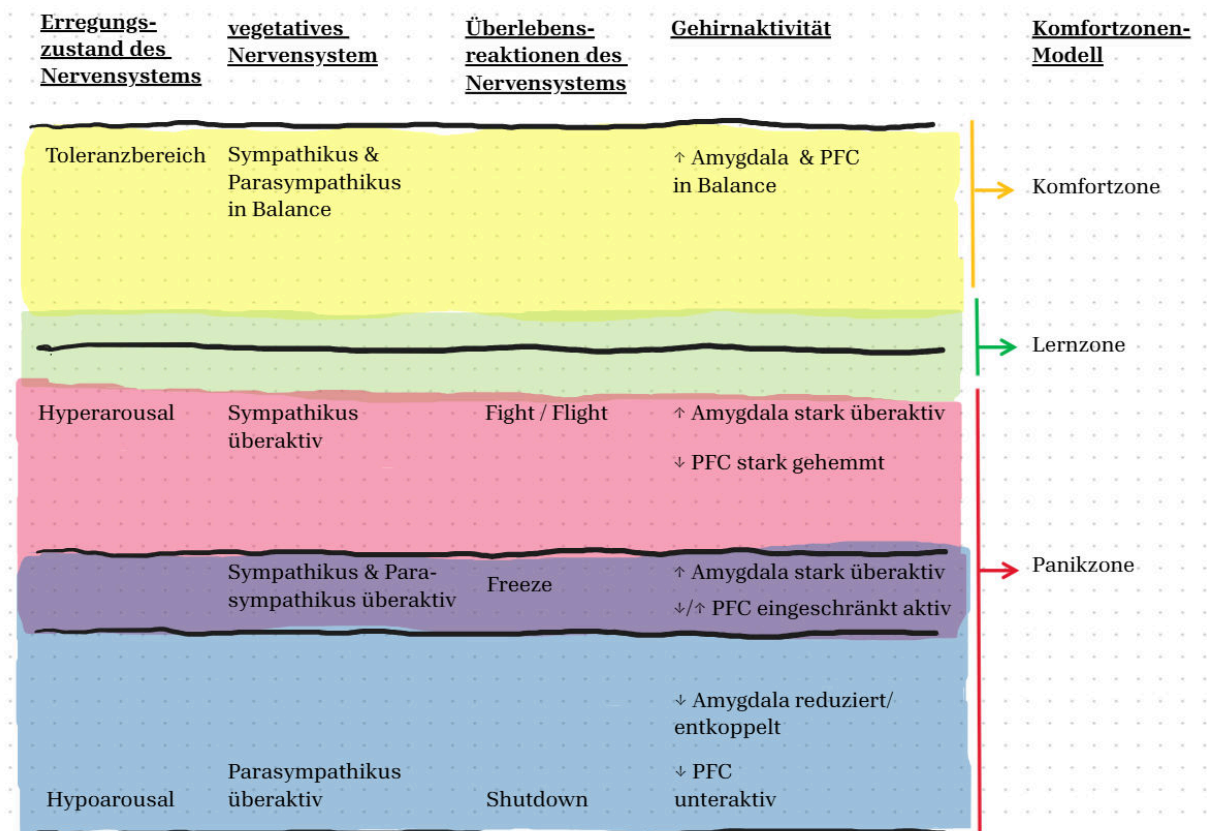


Abbildung 4 Nervensystem, Gehirnaktivität & Lernen (in Anlehnung an InKonstellation, 2026, eigene Darstellung)

Im Toleranzbereich befindet sich das vegetative Nervensystem, welches lebenswichtige Körperfunktionen (wie zum Beispiel Herz- & Atemfrequenz, Blutdruck, Körpertemperatur, Verdauung, Stoffwechsel, Wasser- & Elektrolythaushalt) autonom steuert (Coon & Levin, 2025), in einem ausgeglichenen Zustand. Dieses Gleichgewicht, auch Homöostase genannt, wird durch die beiden Gegenspieler Sympathikus und Parasympathikus aufrechterhalten. Der Sympathikus dient der Aktivierung und Leistungssteigerung in Stress- oder Notfallsituationen, wohingegen der Parasympathikus für den Wiederaufbau und Erhalt der körperlichen Energiereserven zuständig ist. Somit tragen beide Systeme im Optimalfall zu einem Wechselspiel zwischen Leistung und Erholung, sowie der Aufrechterhaltung gesunder Vitalfunktionen bei (Tallen & Yiallouros, 2016). Anstatt von einem Überlebensmodus, könnte hier vielmehr von einem Lebensmodus gesprochen werden.

InKonstellation (2026) beschreibt die Überaktivität des Sympathikus im erhöhten Erregungszustand Hyperarousal (hyper = über, arousal = Grad der Erregung). Diese

Aktivierung ist eine schnelle Anpassung des Nervensystems, um in Notfallsituationen das Überleben zu sichern, indem eine „Fight-or-Flight-Reaktion“ erfolgen kann. Damit der Körper für einen Kampf oder die Flucht vorbereitet ist, werden die Pupillen und Bronchien erweitert, die Herzschlagfrequenz erhöht, die Durchblutung der Skelettmuskulatur verbessert und das Nebennierenmark stimuliert, sodass Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet werden. Für den Kampf oder die Flucht weniger wichtige Körperfunktionen, wie zum Beispiel Verdauung und Harndrang, werden gehemmt (Nicolay et al., 2026). Während eine kurzfristige sympathische Reaktion des Nervensystems sinnvoll ist, kann eine dauerhafte Überaktivität problematisch sein. Zum einen wird das Herz-Kreislauf-System übermäßig belastet und wichtige vegetative Funktionen werden gehemmt. Zum anderen führt die dauerhafte Stressreaktion zu einer Aktivierung der Amygdala bei gleichzeitiger Einschränkung des präfrontalen Cortex und des Hippocampus (Weber, 2015). Die emotionale Reaktivität ist erhöht wohingegen die emotionale Kontrolle und Regulation reduziert ist. Dadurch werden Emotionen intensiver und weniger differenziert erlebt, was als eine Art emotionale Überflutung beschrieben werden kann (InKonstellation, 2026).

Wenn weder Kampf noch Flucht erfolgreiche Überlebensreaktionen zu sein scheinen, dann kann das Nervensystem im Hypoarousal (hypo = unter, arousal = Grad der Erregung) in einen Shutdown umschlagen (InKonstellation, 2026). In dieser Art Totstellmodus wird der Parasympathikus überaktiv, sodass die Atem- und Herzschlagfrequenz, der Blutdruck und die Körpertemperatur sinken (Tallen & Yiallourous, 2016). Durch die fehlende Aktivierung und Stimulation des Sympathikus wird das System so abgeschaltet, dass es zu einer verminderten körperlichen und emotionalen Aktivierung kommt. In diesem Zustand ist die Reizverarbeitung im limbischen System und Präfrontalen Cortex beeinträchtigt. Die Amygdala ist eher reduziert oder entkoppelt und der präfrontale Cortex unteraktiv (InKonstellation, 2026). Hamzaoui et al. (2026) unterstreichen die daraus resultierende „Dissoziation, emotionale Taubheit und psychomotorische Hemmung“. Der Shutdown im Hypoarousal dient somit als neurobiologische Schutzreaktion, um Überforderung zu vermeiden, wenn die Stresssituation nicht mehr aktiv bewältigt werden kann.

Zwischen dem Hyper- und Hypoarousal befindet sich das Nervensystem in einer Art Freeze-Modus (InKonstellation, 2026). Durch die sympathische Aktivierung ist der

Muskeltonus und die Bereitschaft zur Fight-or-Flight-Reaktion erhöht, sowie die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung für bedrohungsrelevante Reize geschärft. Bei gleichzeitiger parasympathischer Dominanz erstarrt der Körper jedoch, verlangsamt die Herzfrequenz und bremst vorschnelle Reaktionen. Diese Überlebensreaktion des Nervensystems dient dazu, in einer Gefahrensituation möglichst unentdeckt zu bleiben und jederzeit schnell reagieren zu können. Dafür ist jedoch die Fähigkeit wichtig, flexibel zwischen dem Freeze-Modus und aktiven Reaktionen wechseln zu können. Wenn dies der Fall ist, trägt dieser Zustand zu einer optimierten Wahrnehmung, Entscheidungsfindung und Handlungsplanung bei (Roelofs, 2017). Ist dies nicht der Fall, bleibt das Nervensystem laut Roelofs (2017) in einem Zustand zwischen Aktivierung und Hemmung gefangen, wodurch weder eine angemessene Reaktion noch eine vollständige Verarbeitung der Emotion erfolgt. Der Körper befindet sich dann in einem konstanten Stresszustand bei eingeschränkter Handlungsfähigkeit, was Angststörungen und Vermeidungsverhalten zur Folge haben kann.

Aus diesen neurobiologischen Grundlagen des Nervensystems, der Gehirnaktivität und dem Komfortzonen-Modell lassen sich wichtige Erkenntnisse für die Voraussetzungen ableiten, in denen ein Mensch am besten lernen und sich weiterentwickeln kann (InKonstellation, 2026). In der Komfortzone befindet sich das Nervensystem und die Gehirnaktivität in Balance, sodass gewohnte Handlungen keinerlei Stress erzeugen oder Energie für Veränderung erfordern. Die Lernzone geht ein wenig über diesen Toleranzbereich hinaus, da „altbekannte Muster oder Verhaltensweisen nicht mehr wie gewohnt [greifen]“ (InKonstellation, 2026, S.60). Durch wiederholtes Betreten dieses Terrains kann die Komfortzone erweitert werden, sodass sich das Nervensystem und die Gehirnaktivität gut an neue Handlungsmuster anpassen kann. Wird diese Lernzone jedoch überschritten, schalten Gehirn und Nervensystem in der Panikzone auf einen Überlebensmodus um. Während das Nervensystem überaktiv ist und der Körper sich in einer konstanten Stresssituation befindet, kann es aufgrund von Dysbalance und Überreizung der entsprechenden Hirnareale (vor allem der Amygdala und dem Präfrontalen Cortex) zu Kontrollverlust und Panik kommen (InKonstellation, 2026). Somit stellen diese neurobiologischen Erkenntnisse eine wichtige Grundlage für eine erfolgreiche Emotionsverarbeitung im Coaching dar.

3. Abschließende Reflexion

3.1 Fazit

Mithilfe der neurobiologischen Perspektive auf die Emotionsverarbeitung lassen sich folgende wertvolle Empfehlungen für Coaching Prozesse ableiten.

1. Berücksichtige die vielschichtigen Komponenten von Emotionen, um Muster zu verstehen und zu verändern.

Emotionen sind mehr als nur „ein Gefühl“. Sie umfassen neben der affektiven Komponente auch physiologische Reaktionen, die kognitive Bewertung und motivieren zu verschiedenen Verhaltensweisen. Jede Körperreaktion, jedes subjektive Erleben, jede gedankliche Bewertung und jeder Handlungsimpuls bilden ein Wechselspiel und können als Ansatzpunkt für einen emotionalen Zugang dienen. Aus einer ganzheitlichen Betrachtung heraus könnte es sinnvoll sein, diese Multidimensionalität in Coachingprozessen zu beachten und bewusst zu kombinieren, um Muster zu verstehen und zu verändern. Eine reine Rationalisierung ohne emotionale Aktivierung und der Verknüpfung mit der physiologischen Reaktion könnte der vielschichtigen Bedeutung von Emotionen möglicherweise weniger gerecht werden.

2. Unterstütze das Zusammenspiel des limbischen Systems und Präfrontalen Cortex für eine erfolgreiche Emotionsverarbeitung und -regulierung.

Die emotionale Aktivierung und Verarbeitung geschieht mithilfe komplex zusammenhängender, neurobiologischer Strukturen im Gehirn. Da die unbewussten, automatischen und schnellen Reaktionen des limbischen Systems bei hoher emotionaler Aktivierung die bewusste Emotionsregulation durch den Präfrontalen Cortex einschränken kann, sollte ein Coaching das optimale Zusammenspiel der bottom-up und top-down Prozesse unterstützen. Bilaterale Stimulationstechniken, wie zum Beispiel Winken oder Tappen, können bei gleichzeitiger emotionaler Aktivierung zu einer erfolgreichen Emotionsverarbeitung beitragen. Keine oder eine alleinige Emotionsaktivierung ohne entsprechende Unterstützung könnte eine erfolgreiche Emotionsverarbeitung erschweren, da sie starke und unwillkürliche emotionale Vorgänge gegebenenfalls unzureichend berücksichtigt.

3. Achte auf eine angemessene Aktivierung und Regulierung des vegetativen Nervensystems, um optimale Lernvoraussetzungen zu schaffen.

Sowohl eine starke Überflutung als auch Abspaltung von Emotionen kann für ein über- oder unterreguliertes Nervensystem sprechen, indem der Sympathikus und Parasympathikus unausgeglichen aktiv sind. Fight, Flight, Freeze und Shutdown sind dann natürliche Überlebensreaktionen des Nervensystems, um sich vor überlastenden Stresssituationen zu schützen. Diese stellen aus neurobiologischer Perspektive also keine Fehlfunktionen dar, sondern im ursprünglichsten Sinn überlebenswichtige Strategien. Dieses Bewusstsein kann nicht nur eine wertschätzende Haltung dem Coachee gegenüber erzeugen, sondern auch ein empathischeres Verständnis des Coachees für sich selbst. Gleichzeitig ist die flexible Anpassung und Regulationsfähigkeit des Nervensystems hilfreich, um optimale Lernvoraussetzungen zu schaffen. Eine gezielte Beobachtung der Körperreaktionen, affektiven Wahrnehmung, kognitiven Bewertung und Verhaltensimpulse kann dabei helfen, ein dysreguliertes Nervensystem zu erkennen. Anschließend kann zum Beispiel die Anwendung körperlicher, atembasierter, kognitiver oder sensorischer Interventionen die Stabilisierung des Nervensystems unterstützen.

4. Verstehe die individuelle Bedeutung der Lernzone, um eine bestmögliche Weiterentwicklung zu ermöglichen.

In der Komfortzone entsteht keinerlei Motivation durch Anpassungsdruck, weil alles bekannt ist und innerhalb der subjektiven Grenzen liegt. In der Panikzone befinden sich Gehirn und Nervensystem jedoch in einem so dysregulierten Zustand, dass der Kontrollverlust die optimale Anpassung überwiegt. Folglich ist es empfehlenswert, zu erkennen, wann ein Coachee sich noch in seiner Komfortzone befindet wann er in die Panikzone rutscht, sodass er bestmöglich mithilfe entsprechender Methoden und Unterstützung durch seine individuelle Lernzone navigiert werden kann.

3.2 Kritik und Ausblick

Die Kürze der Abschlussarbeit hat eine vereinfachte Erklärung und Darstellung von Zusammenhängen erfordert, die eigentlich sehr komplex sind. Dennoch wurde versucht ein möglichst gutes Verständnis über die neurobiologische Perspektive der Emotionsverarbeitung zu vermitteln.

Darüber hinaus könnten interessante Anknüpfungspunkte, wie die Anwendung und Wirkung bilateraler Stimulation zur Emotionsverarbeitung oder die konkrete Nutzung von Stabilisierungstechniken zur Regulation des Nervensystems genauer in den Blick genommen werden. Außerdem könnte intensiver auf die Bedeutung der Beziehungsebene hinsichtlich der Co-Regulation eingegangen werden.

Literaturverzeichnis

- Coon, E. & Levin, M. C. (2025). *Überblick über das vegetative Nervensystem*. MSD Manual. Abgerufen am 26.03.2026 unter:
<https://www.msdmanuals.com/de/heim/st%C3%B6rungen-der-hirn-r%C3%BCckenmarks-und-nervenfunktion/st%C3%B6rungen-des-vegetativen-nervensystems/%C3%BCberblick-%C3%BCber-das-vegetative-nervensystem>
- Hamzaoui, A., Antwerpes, F., Nolte, J. (2026). *Fenster der Toleranz*. DocCheck Flexikon. Abgerufen am 26.03.2026 unter:
https://flexikon.doccheck.com/de/Fenster_der_Toleranz?utm_source=www.doccheck.com&utm_medium=DC%2520Search&utm_campaign=DC%2520Search%2520content_type%253Aall&utm_content=DC%2520Search%2520hypoarousal
- InKonstellation (2026). Skript zur systemischen Coachingausbildung.
- Nicolay, N., Reh, F., Antwerpes, F. et al. (2026). *Sympathikus*. DocCheck Flexikon. Abgerufen am 18.03.2026 unter: <https://flexikon.doccheck.com/de/Sympathikus>
- Oiseth, S., Jones, J. & Maza, E. (2023). *Emotionen in der medizinischen Psychologie und Soziologie*. Lecturi. Abgerufen am: 08.03.2026 unter:
https://www.lecturio.de/artikel/medizin/emotionen-in-der-medizinischen-psychologie-und-soziologie/#lecturio-toc_Neurobiologische%20Grundlagen%20von%20Emotionen
- Roelofs, K. (2017). Freeze for action: neurobiological mechanisms in animal and human freezing. *Philosophical Transactions Of The Royal Society B Biological Sciences*, 372(1718), 20160206. <https://doi.org/10.1098/rstb.2016.0206>
- Scheibe, S. (2010). Emotionsregulation - Strategien, neuronale Grundlagen und Altersveränderungen. In *Gabler eBooks* (S. 59–83).
https://doi.org/10.1007/978-3-8349-6373-4_4
- Tallen, G. & Yiallourous, M. (2016). *Das vegetative Nervensystem*. Kinderkrebsinfo. Abgerufen am 26.03.2026 unter: <https://kinderkrebsinfo.de/doi/e28318>

Weber, C. (2015). Angststörungen und Emotionsregulierung. *PiD - Psychotherapie Im Dialog*, 16(02), 76–79. <https://doi.org/10.1055/s-0041-101060>

Westphalen, G. G., Soeder, J., Reh, F. et al. (2025). *Gehirn*. DocCheck Flexikon. Abgerufen am 18.03.2026 unter: <https://flexikon.doccheck.com/de/Gehirn>