

Körper- und emotionsbasierte Methoden im Systemischen Coaching



Abschlussarbeit

im Rahmen der Ausbildung zum Systemischen Coach

Coaching Tools & Methoden

Dr. Cathrin Nollmann

Oktober 2025

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Neurobiologische Grundlagen	2
2.1	Das Nervensystem	2
2.2	Das Gehirn – Strukturen und Funktionen im Kontext von Emotionsverarbeitung	3
2.2.1	Neuroplastizität	3
3	Körper & Emotionen im Coaching	4
3.1	Embodiment	4
3.2	Zugang zu unbewussten Themen	5
4	Methoden körper- & emotionsorientierter Arbeit	5
4.1	Arbeit mit Bodenankern	5
4.2	Yogaelemente im Coaching	7
4.3	Achtsamkeitsübungen	8
4.3.1	Bodyscan	9
4.3.2	Die 5-4-3-2-1-Technik	10
4.4	Zugang für rational geprägte Klient:innen	11
5	Chancen und Grenzen	12
5.1	Chancen	12
5.2	Grenzen	13
6	Fazit	14
	Literaturverzeichnis	15

1. Einleitung

Im Coaching entwickeln Klient:innen oftmals über Gespräche und Reflexion neue Perspektiven und finden darüber Lösungen für ihre Anliegen. Dieser Ansatz ist wirkungsvoll, stößt jedoch in der Praxis auch an Grenzen: Manche Themen sind weniger im rationalen Denken verankert, sondern vielmehr im emotionalen und körperlichen Erleben [1]. Der Körper speichert Erfahrungen, Emotionen und Haltungen, oftmals unabhängig von bewusster Erinnerung oder Sprache [2]. Blockaden, Stress oder Unsicherheit zeigen sich nicht nur in Gedanken, sondern auch in Verspannungen, Atemmustern oder unbewussten Körperhaltungen. Körper- und emotionsorientierte Verfahren können hier wertvolle Brücken schlagen. Sie ermöglichen den Zugang zu unbewussten Mustern, fördern Selbstwahrnehmung und eröffnen damit einen Weg zu mehr Klarheit [3]. Aus systemischer Sicht ist der Mensch stets Teil verschiedener Kontexte und Beziehungen. Auch Körper und Emotionen sind dabei nicht isoliert zu betrachten, sondern eng mit dem Denken, den sozialen Systemen und dem Verhalten verflochten. Systemisches Coaching, das diese Dimensionen integriert, kann nachhaltiger wirken, da es den ganzen Menschen in den Prozess einbezieht.

Ziel dieser Arbeit ist es, ausgewählte körper- und emotionsbasierte Methoden darzustellen und zu reflektieren, wie sich dadurch Prozesse im systemisches Coaching vertiefen und unterstützen lassen. Der Schwerpunkt soll dabei auf der Integration von Yogaelementen, Achtsamkeitsmethoden sowie der Arbeit mit Bodenankern liegen.

Dabei soll aufgezeigt werden, welche Chancen und Potenziale sich aus der Verbindung von kognitiven, emotionalen und körperlichen Zugängen ergeben und wo auch die Grenzen dieser Arbeit liegen.

2. Neurobiologische Grundlagen

Um die Rolle von körper-, emotions- sowie achtsamkeitsorientierten Methoden im systemischen Coaching zu verstehen, ist es notwendig, die zugrunde liegenden neurobiologischen Prozesse zu betrachten. Das Nervensystem und das Gehirn bilden die Basis für Wahrnehmung, Emotion, Verhalten und Selbstregulation. Sie bestimmen, wie Menschen auf innere und äußere Reize reagieren, wie Stress verarbeitet wird und welche Voraussetzungen für Veränderung und Lernen bestehen. Dieses Kapitel gibt einen Überblick über zentrale Strukturen und Funktionsweisen des Gehirns sowie über die unterschiedlichen Zustände des Nervensystems.

2.1 Das Nervensystem

Das Nervensystem lässt sich in das zentrale Nervensystem (ZNS), bestehend aus dem Gehirn und dem Rückenmark, das periphere Nervensystem (PNS) und autonome Nervensystem (ANS) unterteilen. Für die Stressregulation und Selbstwahrnehmung spielt insbesondere das ANS eine entscheidende Rolle [4]. Es steuert weitgehend unbewusst die grundlegenden Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung, Stoffwechsel und Verdauung. Zwei wichtige Komponenten des ANS sind:

- **Sympathikus:** Er versetzt den Körper in Alarm- und Handlungsbereitschaft („Kampf-oder-Flucht-Reaktion“). Herzfrequenz und Atemfrequenz steigen, die Muskeln spannen sich an, die Verdauung wird gehemmt.
- **Parasympathikus:** Er wirkt als Gegenspieler des Sympathikus und ermöglicht Erholung, Regeneration und den Aufbau von Energiereserven. Die Herzfrequenz sinkt, die Verdauung wird angeregt und der Körper kehrt in einen Ruhezustand zurück.

Ein gesunder Organismus zeichnet sich durch die Flexibilität aus, zwischen diesen Zuständen je nach Anforderung wechseln zu können [5]. Bei chronischem Stress bleibt der Sympathikus jedoch häufig überaktiv, während die Aktivierung des Parasympathikus in den Hintergrund tritt [4]. Dies führt zu dauerhafter Anspannung, Erschöpfung und eingeschränkter Regenerationsfähigkeit [6].

2.2 Das Gehirn – Strukturen und Funktionen im Kontext von Emotionsverarbeitung

Das Gehirn stellt das zentrale Organ der Informationsverarbeitung dar und ist in verschiedene funktionelle Bereiche gegliedert, die eng zusammenwirken. Für das Verständnis von Emotionen, Achtsamkeit und Stress sind insbesondere zwei Strukturen bedeutsam:

- **Limbisches System:** Hierzu zählen die Amygdala, der Hippocampus, der Hypothalamus und angrenzende Strukturen. Die Amygdala ist entscheidend für die schnelle emotionale Bewertung von Reizen und löst in Millisekunden Alarmreaktionen aus [7]. Der Hippocampus unterstützt die Einordnung dieser Reize in einen zeitlichen und räumlichen Kontext zur Gedächtniskonsolidierung und trägt zur Differenzierung von Bedrohung und Sicherheit bei [8].
- **Präfrontaler Cortex:** Er übernimmt exekutive Funktionen wie Planung, Impulskontrolle und bewusste Aufmerksamkeitssteuerung. Im Gegensatz zur Amygdala reagiert er langsamer, analysiert die Situation differenziert und wirkt regulierend auf emotionale Reaktionen [9, 10].

Das Zusammenspiel von limbischem System und präfrontalem Cortex ist entscheidend: Dieses Spannungsfeld aus schneller, unbewusster emotionaler Reaktion und langsamer, rationaler Analyse ist zentral für das menschliche Erleben.

2.2.1 Neuroplastizität

Das Gehirn ist nicht statisch, sondern hochgradig plastisch. Unter Neuroplastizität versteht man die Fähigkeit des Gehirns, sich strukturell und funktionell an Erfahrungen, Lernprozesse oder Umweltbedingungen anzupassen [11]. Dies geschieht über die Stärkung oder Schwächung synaptischer Verbindungen, das Wachstum neuer Nervenzellen sowie die Neubildung neuronaler Netzwerke [12].

Für das Coaching bedeutet dies: Wiederholte Erfahrungen der Körper- und Emotionswahrnehmung, der Achtsamkeit und der Regulation können langfristig die neuronale Aktivität verändern. Studien zeigen, dass

regelmäßige achtsamkeitsbasierte Praktiken die Aktivität der Amygdala reduzieren und gleichzeitig die Verbindungen zwischen präfrontalem Cortex und limbischem System stärken [13, 14]. Dadurch wird die Regulation von Emotionen erleichtert und die Resilienz gegenüber Stress erhöht [13, 14].

3. Körper & Emotionen im Coaching

Während in Kapitel 2 die neurobiologischen Grundlagen und das Zusammenspiel von Nervensystem und Gehirn beleuchtet wurden, richtet sich der Fokus in diesem Kapitel auf die direkte Verbindung von Körper, Emotionen und Coachingpraxis. Der Körper fungiert dabei nicht nur als Träger von Informationen, sondern als aktiver Vermittler emotionaler und kognitiver Prozesse [2]. Im folgenden Abschnitt wird zunächst das Konzept des Embodiments vorgestellt, das die Wechselwirkung von Körper, Emotion und Kognition verdeutlicht und die Grundlage für viele praktische Methoden im Coaching bildet.

3.1 Embodiment

Embodiment beschreibt die enge Wechselwirkung von Körper, Emotion und Denken [15]. Körperliche Haltungen, Gestik, Mimik und Bewegungsmuster sind nicht nur Ausdruck innerer Zustände, sondern wirken zugleich auf diese zurück [16]. Studien zeigen beispielsweise, dass eine aufrechte Körperhaltung das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Zuversicht fördern kann, während eine zusammengesunkene Haltung eher mit Hilflosigkeit oder Traurigkeit assoziiert ist [17, 18].

Im Coaching eröffnet dieser Ansatz wertvolle Möglichkeiten: Indem Klient:innen eingeladen werden, ihre Körperwahrnehmung zu beobachten und bewusst zu verändern, können sie neue emotionale und kognitive Erfahrungen machen. Das Embodiment wirkt damit wie eine Brücke zwischen innerem Erleben und äußerer Handlung, die auch auf neuronaler Ebene verankert wird.

3.2 Zugang zu unbewussten Themen

Oft zeigen sich zentrale Themen im Coaching nicht zuerst in Worten, sondern in Körpersprache, Muskelspannung oder Atemmustern. Der Körper speichert Erfahrungen, auch wenn sie dem bewussten Denken nicht zugänglich sind [3]. Solche impliziten Erinnerungen, die nicht bewusst wahrgenommen werden, können durch körperorientierte Ansätze sichtbar und bearbeitbar gemacht werden [3, 19]. Beispielsweise kann das Zittern der Hände auf ein unterdrücktes Gefühl von Nervosität hinweisen, das im Gespräch zunächst nicht benannt wurde. Ebenso kann eine Enge in der Brust auf zurückgehaltene Trauer oder Angst hindeuten. Indem diese Signale bewusst wahrgenommen und im Coachingprozess integriert werden, entsteht ein tieferer Zugang zum Anliegen.

4. Methoden körper- & emotionsorientierter Arbeit

In den vorangegangenen Kapiteln wurde dargestellt, wie eng Körper, Emotionen und das Nervensystem miteinander verwoben sind und welche neurobiologischen Grundlagen dafür verantwortlich sind. Darauf aufbauend stellt dieses Kapitel die praktischen Methoden vor, die im Rahmen des Coachings eingesetzt werden können, um diese Zusammenhänge im Prozess zu nutzen. Der Fokus liegt dabei auf Verfahren, die Körperwahrnehmung, Interozeption und emotionale Regulation in den Mittelpunkt stellen. Drei Ansätze sollen hier im Detail betrachtet werden: die Arbeit mit Bodenankern, Yogaelemente mit Schwerpunkt auf Atmung und Interozeption sowie Achtsamkeitspraktiken wie der Bodyscan und die 5-4-3-2-1-Technik.

4.1 Arbeit mit Bodenankern

Die Methode der Bodenanker ist in vielen systemischen Coaching Ansätzen verankert. Sie ermöglicht es, abstrakte Themen wie Rollen, Werte, innere Anteile oder Entscheidungsoptionen sichtbar und körperlich er-

fahrbar zu machen. Dabei werden Bodenanker in Form von z.B. beschrifteten Moderationskarten oder Blättern auf dem Boden ausgelegt, die unterschiedliche Aspekte des Themas repräsentieren. Klient:innen treten nacheinander auf die einzelnen Anker und nehmen die dort erlebten Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen bewusst wahr.

Ein besonders wirkungsvoller Ansatz ist die gezielte Abfrage der Wahrnehmungen in den fünf Sinneskanälen mittels VAKOG für den Bodenanker, um darüber die Klient:innen in ihr inneres Erleben zu bringen:

- **V**isuell: Welche Farben, Formen oder Bilder können wahrgenommen werden
- **A**uditiv: Welche Geräusche sind zu hören?
- **K**inästhetisch: Was kann gespürt werden?
- **O**lfaktorisch: Welche Gerüche können wahrgenommen werden?
- **G**ustatorisch: Was kann geschmeckt werden?

Die Arbeit mit Bodenankern wirkt auf mehreren Ebenen:

- **Kognitiv**: Komplexe Themen werden durch die Visualisierung im Raum klarer strukturiert und greifbarer und eröffnen neue Perspektiven.
- **Körperlich**: Änderungen in der Körperhaltung, der Atmung oder der Körperspannung zeigen sich unmittelbar und bieten wertvolle Hinweise für das Coaching.
- **Emotional**: Durch das körperliche Erleben beim Betreten der Anker werden Emotionen direkt aktiviert.

Im neurobiologischen Kontext lässt sich Bodenankerarbeit als aktiviertes Embodiment verstehen: Emotionale Zustände, die sonst nur mental reflektiert würden, werden durch das Einnehmen einer Position im Raum mit somatischen Markern verknüpft. Dadurch wird die Brücke zwischen limbischem System (Gefühl), präfrontalem Kortex (Reflexion) und Körper (somatische Rückmeldung) gestärkt. Ein besonderer Vorteil dieser Methode ist, dass Klient:innen neue Perspektiven nicht nur denken, sondern verkörpern können. Ein Perspektivwechsel wird so nicht abstrakt, sondern durch unmittelbares Spüren zugänglich. Dies fördert nachhaltige

Veränderung, da, wie in Kapitel 1 beschrieben, neuroplastische Prozesse vor allem durch wiederholtes, emotional aufgeladenes Erleben gestärkt werden.

Vorstellung exemplarischer Methoden

Timeline Die Timeline-Methode verknüpft räumliche Orientierung mit zeitlicher Erfahrung. Ereignisse aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft werden markiert durch die Bodenanker im Raum dargestellt, wodurch Klient:innen diese körperlich und emotional erleben können. Diese körperliche Repräsentation aktiviert sowohl limbische Strukturen für emotionale Verarbeitung als auch den präfrontalen Cortex für Reflexion und Integration. Durch das aktive „Einnehmen“ von Zeitpunkten werden implizite Erinnerungen sichtbar und können neu bewertet oder neu verankert werden. Dabei zielt die Methode darauf ab, dass auch aus schwierigen Situationen immer Ressourcen durch die Bewältigung dieser gewonnen wurden und ins Hier und Jetzt mitgenommen werden können.

Tetralemma Das Tetralemma ist eine Entscheidungsmethode, bei der fünf mögliche Positionen eingenommen werden: „Das Eine“, „Das Andere“, „Beides“, „Keins von beidem“ und die Jokeroption „All dies nicht und selbst das nicht. Durch die räumliche Umsetzung mit Bodenankern können Klient:innen die emotionalen und kognitiven Aspekte jeder Option körperlich erfahren. Diese somatische Perspektive unterstützt die ganzheitliche Entscheidungsfindung, da nicht nur rationale Argumente, sondern auch Gefühle und Körperreaktionen in die Bewertung einfließen.

4.2 Yogaelemente im Coaching

Im Rahmen dieser Arbeit wird Yoga nicht als sportliche oder leistungsorientierte Praxis verstanden, sondern als achtsame Körperarbeit, die die Wahrnehmung des Atems und der inneren Empfindungen in den Vordergrund stellt. Der zentrale Wirkmechanismus ist die Atmung. Die Atmung ist die einzige vegetative Funktion, die sowohl automatisch als auch bewusst steuerbar ist. Dadurch bietet sie eine direkte Schnittstelle zum autonomen Nervensystem. Atemübungen können beruhigend (Aktivierung des Parasympathikus) oder aktivierend (Anregung des Sympathikus) wirken und ermöglichen so eine gezielte Regulierung von Stressre-

aktionen [20]. Langsames, tiefes Atmen reduziert nachweislich die Cortisol-Ausschüttung und unterstützt die Wiederherstellung von Balance im Nervensystem [21]. Ein zweiter Wirkfokus liegt auf der Schulung der Interozeption, der Wahrnehmung innerer Körperzustände wie Herzschlag, Atemrhythmus, Muskelspannung oder Wärme. Diese Fähigkeit ist entscheidend, um eigene emotionale Zustände frühzeitig zu erkennen und zu regulieren. Die folgenden ausgewählten Elemente lassen sich einfach in den Coaching-Kontext integrieren:

- **Atembeobachtung:** Bewusstes Wahrnehmen des Atemrhythmus, ohne ihn bewusst zu verändern.
- **Gezielte Atemübungen** (Pranayama): z. B. verlängertes Ausatmen, Wechselatmung, Boxatmung oder sanft vertiefte Bauchatmung.
- **Einfache Körperhaltungen** in Verbindung mit Atembewusstsein: Beobachtung, wie sich Körper und Atem gegenseitig beeinflussen und die Schulung der Wahrnehmung.

Die Wirkung zeigt sich unter anderem auf diesen Ebenen [22]:

- **Neurobiologisch:** Aktivierung des Vagusnervs, Senkung von Cortisol, Förderung der Neuroplastizität.
- **Emotional:** Zunahme von Gelassenheit, Sicherheit und innerer Stabilität.
- **Körperlich:** Verbesserte Wahrnehmung von Körpersignalen und damit eine erhöhte Selbstregulationsfähigkeit.

Damit schließt Yoga direkt an die im Kapitel 1 dargestellten Grundlagen an und bietet eine praktische Möglichkeit, die Regulation des Nervensystems bewusst zu fördern.

4.3 Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeitspraktiken bieten eine Möglichkeit, die bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments fördern und die Verbindung zwischen Körper, Emotion und Geist stärken [23]. Übungen wie der Bodyscan und die 5-4-3-2-1-Technik unterstützen dabei, innere Zustände differenziert wahrzunehmen, das Nervensystem zu regulieren und einen achtsamen

Zugang zu körperlichen Empfindungen und Emotionen zu entwickeln. Sie dienen somit als wirkungsvolle Einstiegspraktiken, um Präsenz und Selbstwahrnehmung im Coachingprozess zu vertiefen.

4.3.1 Bodyscan

Der Bodyscan als eine klassische Übung der Achtsamkeitspraxis richtet den Fokus systematisch auf den Körper: Körperteil für Körperteil wird in einer geführten Anleitung gespürt, ohne etwas verändern zu wollen. Die Wirkung ist dabei zweifach:

1. **Verbesserung der Interozeption:** Durch wiederholte Lenkung der Aufmerksamkeit auf innere Körperempfindungen verfeinert sich die Wahrnehmung. Dies erleichtert das frühzeitige Erkennen emotionaler und stressbedingter Zustände.
2. **Regulation des Nervensystems:** Der Bodyscan wirkt beruhigend, fördert die Aktivierung parasympathischer Prozesse und reduziert Hyperarousal-Zustände, die durch chronischen Stress entstehen können.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige Achtsamkeitsübungen zu strukturellen Veränderungen im Gehirn führen können [13, 14]. Dies unterstreicht die neuroplastischen Potenziale dieser Praxis. Im Coaching bietet der Bodyscan eine Möglichkeit, Körperwahrnehmung zu trainieren, ohne Leistungsdruck oder Überforderung. Gerade in Verbindung mit Bodenankern oder Atemübungen kann er helfen, Erfahrungen zu integrieren und nachhaltig im Nervensystem zu verankern.

Integration in den Coachingprozess:

- Vorbereitung auf körperorientierte Methoden: Der Bodyscan kann zu Beginn einer Sitzung eingesetzt werden, um Klient:innen zu zentrieren und das Nervensystem zu stabilisieren.
- Verbindung zu Yoga und Embodiment: Nach einem Bodyscan kann gezielt Yoga oder Embodiment erfolgen, wobei bereits wahrgenommene Spannungen oder Ressourcen bewusst genutzt werden.

- Förderung von Achtsamkeit und Reflexion: Durch die systematische Wahrnehmung des Körpers wird die Fähigkeit gestärkt, Körperempfindungen und Emotionen bewusst wahrzunehmen und zu benennen, ohne sie zu bewerten.

4.3.2 Die 5-4-3-2-1-Technik

Die 5-4-3-2-1-Technik ist eine einfach anzuwendende Achtsamkeitspraxis, die die Aufmerksamkeit gezielt auf die Sinneswahrnehmungen im Hier und Jetzt lenkt. Dadurch wird der Körper aktiviert, während gedankliche oder emotionale Überflutung reduziert wird. Sie eignet sich besonders, um bei Stress oder innerer Unruhe das autonome Nervensystem zu regulieren und Präsenz herzustellen.

Der Ablauf erfolgt in fünf Schritten, wobei die Zahl jeweils angibt, wie viele Sinnesreize bewusst wahrgenommen werden:

- **5** Dinge, die du sehen kannst: Der Blick schweift langsam durch den Raum oder die Umgebung. Es werden fünf Dinge benannt oder innerlich registriert, die sichtbar sind (z. B. Farben, Formen, Licht, Gegenstände).
- **4** Dinge, die du fühlen kannst: Wahrnehmung taktiler Empfindungen, z. B. der Boden unter den Füßen, die Kleidung auf der Haut, die Luft auf dem Gesicht oder die Haltung des Körpers.
- **3** Dinge, die du hören kannst: Aufmerksamkeit auf Geräusche in der Umgebung, vielleicht das Summen eines Geräts, Vogelgezwitscher oder die eigene Atmung.
- **2** Dinge, die du riechen kannst: Bewusstes Wahrnehmen von Gerüchen in der Umgebung. Wenn keine deutlich wahrnehmbaren Gerüche vorhanden sind, kann man sich auch an vertraute Düfte erinnern.
- **1** Ding, das du schmecken kannst: Kurz den Geschmack im Mund wahrnehmen oder sich an etwas erinnern, das man zuletzt gegessen oder getrunken hat.

Diese Übung kann Klient:innen helfen, bei starker Emotionalität, Nervosität oder Überforderung wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Sie ist besonders geeignet als Einstieg in körperorientierte Arbeit oder als Selbstregulationsmethode zwischen intensiven Coachingphasen.

4.4 Zugang für rational geprägte Klient:innen

Nicht alle Menschen sind von Natur aus leicht zugänglich für körper- und emotionsorientierte Methoden. Besonders rational veranlagte Klient:innen neigen dazu, Erfahrungen über Denken und Analyse zu verarbeiten, während sie Körperempfindungen und emotionale Zustände zunächst eher ausblenden oder intellektualisieren. Für das Coaching bedeutet dies, dass der Einstieg in körperbasierte Arbeit sorgfältig vorbereitet werden sollte, um Widerstände zu minimieren und den Nutzen der Methoden nachvollziehbar zu machen. Im Folgenden werden einige Strategien vorgestellt, die den Zugang erleichtern können:

- **Intellektuelle Einführung und Kontextualisierung:** Rational orientierte Klient:innen profitieren von einer klaren Erklärung, warum körperorientierte Methoden wirksam sind. Die Verbindung zu neurobiologischen Grundlagen, Stressreaktionen und Embodiment kann Transparenz schaffen und Vertrauen in die Methoden fördern.
- **Schrittweise Heranführung:** Kurze, niedrigschwellige Übungen wie eine Atembeobachtung oder ein sanfter Bodyscan können erste körperliche Wahrnehmungen vermitteln, ohne Überforderung zu erzeugen.
- **Verbindung zu bekannten Erfahrungen:** Klient:innen können eingeladen werden, körperliche Signale in Situationen zu beobachten, die sie bereits rational durchdenken, etwa Stress im Beruf oder Entscheidungsprozesse.
- **Integration von Reflexion:** Rational geprägte Klient:innen schätzen die Verbindung von Erleben und Reflexion. Nach einer kurzen Übung kann darauf eingegangen werden, was körperlich wahrgenommen wurde, welche Emotionen spürbar waren und wie diese mit Gedanken und Entscheidungen zusammenhängen.

Durch diese vorbereitenden Schritte wird es eher rational veranlagten Klient:innen erleichtert, körperliche Wahrnehmung und emotionale Erfahrung Schritt für Schritt zu integrieren.

5. Chancen und Grenzen

Die vorgestellten Methoden eröffnen im Coaching vielfältige Möglichkeiten, Prozesse tiefgehender und nachhaltiger zu gestalten sowie die Selbstwahrnehmung, emotionale Regulation und Ressourcenaktivierung zu unterstützen. Gleichzeitig ist es entscheidend, die Grenzen dieser Ansätze zu erkennen, um Coachingprozesse verantwortungsvoll zu gestalten und eine klare Abgrenzung zu therapeutischer Arbeit zu wahren.

5.1 Chancen

Körperorientierte Methoden im Coaching bieten eine Vielzahl von Vorteilen, die sowohl neurobiologisch als auch systemisch erklärbar sind:

- **Förderung von Selbstwahrnehmung und Interozeption:** Körperorientierte Methoden helfen Klient:innen, subtile Signale ihres Körpers wahrzunehmen und mit Emotionen in Verbindung zu bringen. Dies erleichtert die Reflexion von inneren Zuständen und unterstützt die Fähigkeit, frühzeitig auf Stress- oder Konfliktsituationen zu reagieren.
- **Verbesserte emotionale Regulation:** Durch Atemübungen, Bodyscan und achtsame Körperarbeit kann das Nervensystem gezielt beruhigt oder aktiviert werden. Dies ermöglicht es Klient:innen, emotionale Zustände bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten.
- **Integration von Kognition, Emotion und Körper:** Methoden wie Bodenanker schaffen die Möglichkeit, Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen gleichzeitig erfahrbar zu machen. Das Zusammenspiel dieser Ebenen erhöht die Wirkung von Coachingprozessen, da Veränderung sowohl auf kognitiver als auch auf emotionaler und somatischer Ebene stattfindet.
- **Förderung neuer Handlungsmöglichkeiten:** Die räumliche und körperliche Erfahrung von Rollen, Optionen oder Erinnerungen (z.B. durch Verwenden von Bodenanker) ermöglicht neue Perspektiven

und eröffnet Handlungsoptionen, die rein kognitiv möglicherweise schwerer zugänglich wären. Dies unterstützt die Selbstwirksamkeit und das Vertrauen in eigene Lösungen.

5.2 Grenzen

Neben den zahlreichen Vorteilen gibt es auch Grenzen und Bedingungen für die Anwendung körperorientierter Methoden im Coaching:

- **Abgrenzung zur Therapie und Traumaarbeit:** Coaching ersetzt keine therapeutische Behandlung. Besonders bei tiefgreifenden psychischen Problemen oder Traumata muss eine klare Trennung gewahrt bleiben. Bei Bedarf sollten Klient:innen an qualifizierte Fachkräfte verwiesen werden. Körperorientierte Methoden im Coaching können unterstützend wirken, dürfen jedoch nicht als Trauma- oder Psychotherapie eingesetzt werden, da unsachgemäße Anwendung retraumatisierend wirken kann.
- **Aufkommen unbewusster oder unterdrückter Inhalte:** Körper- und emotionsorientierte Methoden können unbewusste oder lange unterdrückte Gefühle aktivieren. Dies ist einerseits eine Chance, da es Veränderungs- und Integrationsprozesse ermöglicht. Andererseits erfordert es, dass Coach und Klient:in über geeignete Strategien zur Regulation und Verarbeitung verfügen. Die Verantwortung des Coaches liegt darin, ein sicheres Setting zu gewährleisten, angemessen zu begleiten und gegebenenfalls auf therapeutische Unterstützung hinzuweisen.
- **Individuelle Unterschiede im Zugang:** Nicht für alle Menschen sind körper- und emotionsorientierte Methoden leicht zugänglich. Die Übungen dürfen entsprechend angepasst werden, um Überforderung oder Frustration zu vermeiden. Rational veranlagte Klient:innen profitieren besonders von theoretischen Grundlagen und einer behutsamen Einführung.
- **Nicht für alle Themen geeignet:** Körperorientierte Ansätze sind besonders wirksam bei emotionalen, stressbezogenen oder blockierenden Themen. Reine Fach- oder Wissensprobleme lassen sich häufig besser mit kognitiv-strukturierten Methoden bearbeiten.

- **Stressverstärkung bei falscher Anwendung:** Intensive körperliche Wahrnehmungen können vor allem bei chronischem Stress zunächst unangenehme Gefühle oder körperliche Reaktionen hervorrufen. Die schrittweise Heranführung, kontinuierliche Reflexion und Unterstützung bei der Regulation sind entscheidend, um die Methoden sicher und effektiv einzusetzen.

Körper- und emotionsorientierte Techniken sind keine Allzwecklösungen und ersetzen keine klassischen Coaching- oder Gesprächsformate. Sie sollten ergänzend und zielgerichtet eingesetzt werden, um die Wirkung nachhaltig zu verstärken.

6. Fazit

Körper- und emotionsorientierte Methoden können systemische Coachingprozesse wesentlich bereichern. Sie ermöglichen einen vertieften Zugang zu Emotionen, unterstützen die Integration von Körper, Geist und Emotionen und eröffnen neue Handlungs- und Ressourcenräume. Ihre Wirksamkeit entfalten sie jedoch nur dann nachhaltig, wenn sie achtsam, traumasensibel und mit klarer Abgrenzung zur Therapie eingesetzt werden. Für die Praxis bedeutet dies, dass Coaches sowohl in der Methodenanwendung als auch in ihrer Haltung Kompetenz und Sensibilität entwickeln müssen.

Literaturverzeichnis

- [1] Richard G. Erskine: „Nonverbal Stories: The Body in Psychotherapy“. 2014.
- [2] Marilyn Charles: „Patterns: Basic Units of Emotional Memory“. *Psychoanalytic Inquiry* 25.4 (2005), S. 484–505. DOI: https://doi.org/10.2513/s07351690pi2504_5.
- [3] Thomas Fuchs: „The phenomenology of body memory“. 2012.
- [4] Michael G. Ziegler: „Chapter 61 - Psychological Stress and the Autonomic Nervous System“. *Primer on the Autonomic Nervous System (Third Edition)*. Hrsg. von David Robertson, Italo Biaggioni, Geoffrey Burnstock, Phillip A. Low und Julian F.R. Paton. Third Edition. San Diego: Academic Press, 2012, S. 291–293. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-386525-0.00061-5>.
- [5] S. Sammito und I. Böckelmann: „Analyse der Herzfrequenzvariabilität“. *Herz* 40.Suppl 1 (2015), S. 76–84. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00059-014-4145-7>.
- [6] Jean-Philippe Gouin: „Chronic Stress, Immune Dysregulation, and Health“. *American Journal of Lifestyle Medicine* 5.6 (2011), S. 476–485. DOI: <https://doi.org/10.1177/1559827610395467>.
- [7] Ahmad R. Hariri, Alessandro Tessitore, Venkata S. Mattay, Francesco Fera und Daniel R. Weinberger: „The Amygdala Response to Emotional Stimuli: A Comparison of Faces and Scenes“. *NeuroImage* 17.1 (2002), S. 317–323. DOI: <https://doi.org/10.1006/ning.2002.1179>.
- [8] James J. Knierim: „The hippocampus“. *Current biology* 25.23 (2015), R1116–R1121. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cub.2015.10.049>.
- [9] S. Sun, H. Yu, R. Yu und S. Wang: „Functional connectivity between the amygdala and prefrontal cortex underlies processing of emotion ambiguity.“ *Translational psychiatry* 13.1 (2023), S. 334. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41398-023-02625-w>.

- [10] Yukihiro Suzuki und Saori C. Tanaka: „Functions of the ventromedial prefrontal cortex in emotion regulation under stress“. *Scientific reports* 11.1 (2021), S. 18225. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-97751-0>.
- [11] Eberhard Fuchs und Gabriele Flügge: „Adult neuroplasticity: more than 40 years of research“. *Neural plasticity* 2014.1 (2014), S. 541870. DOI: <https://doi.org/10.1155/2014/541870>.
- [12] Moheb Costandi: *Neuroplasticity*. MIT Press, 2016.
- [13] Britta K. Hölzel, Elizabeth A. Hoge, Douglas N. Greve, Tim Gard, J. David Creswell, Kirk Warren Brown, Lisa Feldman Barrett, Carl Schwartz, Dieter Vaitl und Sara W. Lazar: „Neural mechanisms of symptom improvements in generalized anxiety disorder following mindfulness training“. *NeuroImage: Clinical* 2 (2013), S. 448–458. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2013.03.011>.
- [14] Tammi R.A. Kral, Brianna S. Schuyler, Jeanette A. Mumford, Melissa A. Rosenkranz, Antoine Lutz und Richard J. Davidson: „Impact of short- and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli“. *NeuroImage* 181 (2018), S. 301–313. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2018.07.013>.
- [15] Arthur M. Glenberg: „Embodiment as a unifying perspective for psychology“. *Wiley interdisciplinary reviews: Cognitive science* 1.4 (2010), S. 586–596. DOI: <https://doi.org/10.1002/wcs.55>.
- [16] Paula M. Niedenthal: „Embodying Emotion“. *Science* 316.5827 (2007), S. 1002–1005. DOI: [10.1126/science.1136930](https://doi.org/10.1126/science.1136930).
- [17] Shwetha Nair, Mark Sagar, John Sollers III, Nathan Consedine und Elizabeth Broadbent: „Do slumped and upright postures affect stress responses? A randomized trial.“ *Health Psychology* 34.6 (2015), S. 632. DOI: <https://doi.org/10.1037/hea0000146>.
- [18] Dana R. Carney, Amy J. C. Cuddy und Andy J. Yap: „Review and Summary of Research on the Embodied Effects of Expansive (vs. Contractive) Nonverbal Displays“. *Psychological Science* 26.5 (2015), S. 657–663. DOI: [10.1177/0956797614566855](https://doi.org/10.1177/0956797614566855).

- [19] Francesco Iani: „Embodied memories: Reviewing the role of the body in memory processes“. *Psychonomic bulletin & review* 26.6 (2019), S. 1747–1766. DOI: <https://doi.org/10.3758/s13423-019-01674-x>.
- [20] A. N. Sinha, D. Deepak und V. S. Gusain: „Assessment of the effects of pranayama/alternate nostril breathing on the parasympathetic nervous system in young adults“. *Journal of clinical and diagnostic research* 7.5 (2013), S. 586–596. DOI: <https://doi.org/10.7860/JCDR/2013/4750.2948>.
- [21] Valentina Perciavalle, Marta Blandini, Paola Fecarotta, Andrea Buscemi, Donatella Di Corrado, Luana Bertolo, Fulvia Fichera und Marinella Coco: „The role of deep breathing on stress“. *Neurological Sciences* 38.3 (2017), S. 451–458. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10072-016-2790-8>.
- [22] Chris C. Streeter, Patricia L. Gerbarg, Robert B. Saper, Domenic A. Ciraulo und Richard P. Brown: „Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder“. *Medical hypotheses* 78.5 (2012), S. 571–579. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2012.01.021>.
- [23] James Carmody und Ruth A. Baer: „Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program“. *Journal of behavioral medicine* 31.1 (2008), S. 23–33. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>.

Executive Summary

Diese Abschlussarbeit untersucht den Einsatz körper- und emotionsbasierter Methoden im systemischen Coaching und beleuchtet, wie Körperarbeit den Zugang zu Emotionen und inneren Prozessen fördern kann. Ausgangspunkt ist die Erkenntnis, dass Emotionen und körperliche Zustände neurobiologisch eng miteinander verknüpft sind: Das Nervensystem und insbesondere die Wechselwirkung zwischen limbischem System und präfrontalem Cortex bestimmen wesentlich, wie Menschen auf Stress, Emotionen und Veränderungsprozesse reagieren. Körperorientierte und achtsamkeitsbasierte Verfahren wie Yogaelemente (z.B. Atemübungen), der Bodyscan oder die 5-4-3-2-1-Technik bieten hier wirkungsvolle Ansätze, um die Selbstregulation und Interozeption, die bewusste Wahrnehmung innerer Körperempfindungen, zu fördern. Sie unterstützen Klient:innen darin, über den Körper Zugang zu unbewussten Emotionen zu finden, Spannungen zu lösen und eine tiefere Verbindung zwischen Kognition, Emotion und Handlung zu entwickeln. Besonders Yogaelemente und Atemarbeit stärken die Verbindung zwischen Körper und Geist und wirken beruhigend auf das autonome Nervensystem. Die Arbeit mit Bodenankern ermöglicht es, komplexe Themen räumlich und sinnlich erfahrbar zu machen, wodurch systemische Zusammenhänge sichtbar und emotional begreifbar werden. Ein besonderer Fokus liegt auf der traumasensiblen Haltung im Coaching: Körperarbeit kann unbewusste oder unterdrückte Inhalte aktivieren, weshalb ein sicherer, achtsamer Rahmen und die klare Abgrenzung zur Therapie unerlässlich sind. Coaches benötigen daher Kenntnisse über die Reaktionen des Nervensystems, um Klient:innen in ihrer Selbstregulation zu unterstützen, ohne in therapeutische Prozesse überzugreifen. Insgesamt zeigt die Arbeit, dass körper- und emotionsbasierte Methoden im systemischen Coaching einen wertvollen Beitrag darstellen, indem sie Veränderungsprozesse nicht nur kognitiv, sondern ganzheitlich über Körper, Emotion und Wahrnehmung ermöglichen.