

InKonstellation, Düsseldorf
systemische Coaching Ausbildung
Oktober 2023 – Juni 2024

Abschlussarbeit:
Die Rolle der Emotionen im Coaching

Klassifizierung: Persönlichkeitsentwicklung, Emotions Coaching

Vorgelegt von: Anja Jung

E-Mail-Adresse: aj-coaching@web.de

Ort und Datum: Neuss, 10.04.2024

Inhalt

Motivation	1
Emotionen	1
Emotionen und Gefühle	1
Emotionen in Kopf	2
Emotionen im Körper	2
Rolle der Emotionen bei Entscheidungen	3
Emotionen im Coaching	4
Mit Achtsamkeit zur Emotion	5
Blickwinkel des Coachings	6
Herausforderungen	8
Fazit	9
Abkürzungsverzeichnis	10
Abbildungsverzeichnis	10
Verweise	10

Motivation

War das alles? Diese Frage tauchte urplötzlich vor meinem inneren Auge auf, so dachte ich. War es wirklich so plötzlich, oder hatte sie sich über einen längeren Zeitraum an die Oberfläche gekämpft? Sie ließ sich nicht mehr ignorieren, nicht mehr schönreden, nicht mehr wegradieren. Also half nur eines – ich musste mich ihr stellen.

Diese Frage war der Beginn eines Prozesses, in dem ich vielen meiner Themen ins Gesicht geblickt habe. Sie zog den klaren Wunsch und Entschluss nach sich, mich persönlich und geistig, aber auch emotional weiterzuentwickeln. Zudem stellte ich mir die Frage, ob ich meine körperlichen Beschwerden wie Verspannung, Schwindel und Tinnitus dadurch auch selbst beeinflussen konnte. Wie auch die Wissenschaft, bin ich davon überzeugt, dass sich Körper und Geist gegenseitig beeinflussen, was sich wiederum auf die Gesundheit auswirkt, [1]. Neben diesen beiden Komponenten sind Emotionen aus meiner Sicht das dritte zentrale Element in diesem Zusammenspiel. Sie haben eine direkte Auswirkung auf unsere Entscheidungen, unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und den Umgang mit unserer sozialen Umwelt. [2]

Einmal eine solche Frage gestellt und gehört, zieht sie unzählige weitere Fragen nach sich. Wie können wir unsere Sicht auf die Dinge ändern? Warum boykottieren wir uns selbst? Was bewegt und dazu unsere eigenen Bedürfnisse zu ignorieren? Wie können wir mehr Selbstachtung erreichen? Welche Auswirkungen hat es auf unseren Körper? Wie können wir wieder lernen, auf unseren Körper zu hören? Wie können wir unsere Träume wiederentdecken? Welche Ressourcen haben wir? Wie entfalten wir unser Potential? Wofür tun wir etwas? Wie können wir unsere Welt zu einem besseren Ort für uns und für andere machen? Um nur einige dieser Fragen zu nennen.

All dies hat mich nicht nur dazu geführt, meine eigene Persönlichkeitsentwicklung aktiv anzugehen, sondern auch die Ausbildung zum systemischen Coach und Emotion Coach zu absolvieren. Denn ich weiß, dass sich viele Menschen diese oder ähnliche Fragen stellen, sich jedoch nicht trauen oder nicht wissen, wie sie die Antworten in sich finden; sich neu entdecken, Entscheidungen treffen, Konflikte lösen oder ihr Potenzial freisetzen können. Es ist der Wunsch, Menschen bei ihrem inneren Veränderungsprozess zu unterstützen und Ihnen zu helfen, die in ihnen liegende Lösung an der Oberfläche des Bewusstseins sichtbar zu machen.

Emotionen

Im Folgenden beschäftige ich mich mit der Rolle der Emotionen im Coaching, da sie für unser Handeln und unsere Entscheidungen essenziell sind und damit unser Leben maßgeblich beeinflussen. Die Wissenschaft ist längst zu der Erkenntnis gelangt, dass wir Menschen, meist unbewusst, „bei Urteilen und Entscheidungen unsere Emotionen zurate ziehen“ [3]. „Sie können uns veranlassen wirklichkeitsnah und angemessen zu handeln, aber gelegentlich bringen uns unsere Gefühle auch dazu, in einer Art und Weise zu agieren, die wir im Nachhinein zutiefst bereuen.“ [4] Doch was sind Emotionen, wo kommen sie her und wo nehmen wir sie wahr?

Emotionen und Gefühle

Eine Emotion ist die Bewertung einer Situation, die zu einer körperlichen Reaktion führt. Die Begriffe Emotion und Gefühle werden im täglichen Leben oft synonym verwendet. Doch genau genommen können Emotionen und Gefühle auch differenziert betrachtet werden, wobei ein Gefühl ein Teil einer Emotion ist, [5]. Emotionen bestehen aus drei Komponenten, den subjektiven Gefühlen, die wir benennen können, z.B. Freude, den körperlichen Reaktionen z.B. Lachen, Freudenschrei und der

verhaltensmäßigen Reaktion wie z.B. Vergleiche, Interpretationen und Entscheidungen, auf bedeutsame äußere Reize.

Paul Ekman identifizierte die folgenden sieben Basisemotionen: Wut/Ärger, Angst, Ekel, Freude, Trauer, Überraschung, und Verachtung. [6] Darüber hinaus gibt es noch eine Vielzahl weiterer Emotionen und Gefühle, die ein Mensch empfinden kann, wie z.B. Stolz, Sorge, Hoffnungslosigkeit, Neid, Euphorie, Verwirrung, Skepsis, um nur einige zu nennen.

Emotionen in Kopf

Wo „sitzen“ unsere Emotionen? Das Gehirn ist ein komplexes Organ, dessen Regionen für unterschiedliche Funktionen zuständig sind. „Für die Entstehung von Emotionen ist das limbische System zuständig“ [7]. Dieses besteht aus verschiedenen, z.T. nicht zusammenhängenden Strukturen. Dazu gehören Hippocampus, Hypothalamus und Amygdala. Sie sind für die Bewertung, Verarbeitung und Speicherung von emotionsgeladenen Situationen zuständig. [8]

Für Bewertung und Verarbeitung laufen unterschiedliche Vorgänge ab. Ein äußerer Sinneseingang wird vom Thalamus an die Amygdala und Hypothalamus weitergeleitet. Hier erfolgt eine unterbewusste Bewertung und es entsteht eine Emotion. Die Informationen werden an den Hirnstamm geleitet, der eine körperliche Reaktion auslöst.

Gleichzeitig werden die Informationen an den Hippocampus und den PFC weitergeleitet, in denen eine bewusste Bewertung der Situation vorgenommen wird (Kognition) und eine Anpassung der Reaktion erfolgen kann. Alle bewussten Aktivitäten des Gehirns finden in der Großhirnrinde statt. Die Reaktion, die durch die Amygdala ausgelöst wird, ist sehr viel schneller als die bewusste und sachliche Neubewertung im PFC. [9]

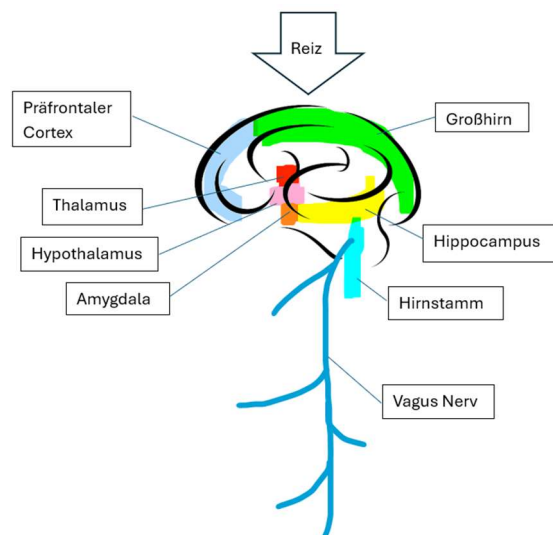


Abbildung 1 Menschliches Gehirn - limbisches System und Vagusnerv

Emotionen im Körper

Doch wie angedeutet, endet die Emotion nicht mit der Entstehung im Gehirn. An das Gehirn angeschlossen ist das vegetative Nervensystem bestehend aus Sympathikus und Parasympathikus als übergeordnetes Steuer- und Regelsystem des Körpers. [10] Der Sympathikus oder auch Anspannungs-Nerv wird durch den Hypothalamus aktiviert und sorgt bei einem äußeren Reiz für

eine schnelle Reaktion. Der Parasympathikus hingegen wird als Entspannungs-Nerv verstanden (Vagus Nerv) und ist für die Regeneration des Körpers zuständig. Mit der Aktivierung des Vagus Nervs können wir emotionale Reaktionen abmildern und regulieren.

Je nachdem, welcher Teil gerade stärker aktiviert ist, lassen sich Emotionen im Körper erspüren, verorten. Dabei kann die Empfindung durch individuelle Ereignisse und Erfahrungen unterschiedlich ausfallen. Diese werden in einem emotionalen Erfahrungsgedächtnis (somatischer Marker) gespeichert, unabhängig davon, ob sie positiv oder negativ sind. Allerdings hat ein finnisches Forschungsteam 2014 in Experimenten herausgefunden, dass u.a. die Basisemotionen von unterschiedlichen Menschen in den gleichen Körperregionen verortet werden. [11] In Abbildung 1 ist die Aktivierung der Körperregionen bei Erzeugung von Basisemotionen dargestellt.

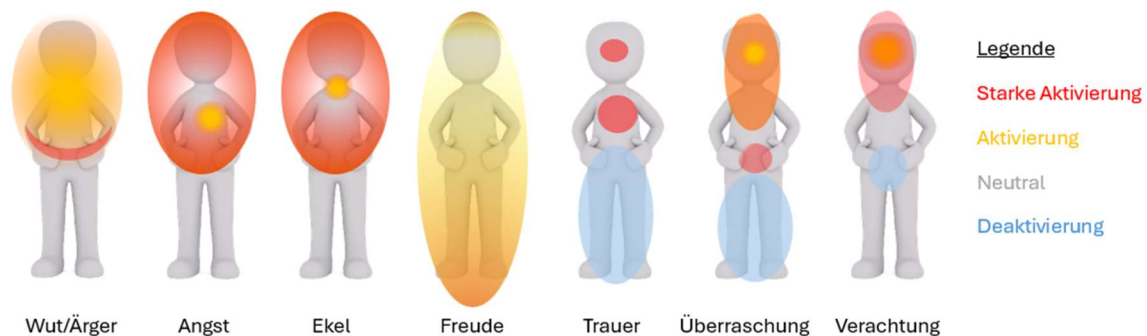


Abbildung 2 Körper Topografie Basisemotionen vereinfachte Darstellung [11]

Rolle der Emotionen bei Entscheidungen

In der Gesellschaft ist es weit verbreitet Entscheidungen auf sachlicher Ebene treffen zu wollen. Insbesondere im Businessumfeld sind Zahlen, Daten, Fakten mit die beliebtesten Entscheidungsfaktoren. Dies bestätigt meine langjährige Erfahrung in den Bereichen Finanzen und Buchhaltung. Emotionen sind im Businesskontext nicht erwünscht, da sie nicht selten als Form der Schwäche oder als unangemessen betrachtet werden.

Doch die Wissenschaft hat bereits gezeigt, dass es ein Irrglaube ist, Entscheidungen stets bewusst und emotionslos treffen zu können. [12] Unser emotionales Gedächtnis spielt dabei eine Rolle, da es uns unbewusst beeinflusst. Im Positiven wie im Negativen, das kommt auf die Erfahrungen an, die wir im Laufe unseres Lebens gemacht haben. Wir haben jedoch die Möglichkeit, uns damit auseinanderzusetzen und durch Verstehen eine Chance zu erhalten, bessere und nachhaltigere Entscheidungen zu treffen.

Das Treffen von Entscheidungen scheitert nicht an unserem Verstand, mit dem wir Situationen analysieren sowie vorteilhafte und unvorteilhafte Gesichtspunkte auflisten können. Unser Verstand kann über unser Gefühl hinweg eine Entscheidung treffen, doch wie gut fühlen wir uns damit? Wie gut und wie lange lassen sich Entscheidungen auf diese Weise umsetzen?

Ein Mensch, dessen Wahrnehmung der eigenen körperlichen und emotionalen Signale blockiert ist, ist bei seinen Entscheidungen und Zielen auf äußere Wertemaßstäbe angewiesen und trifft diese schlimmstenfalls wider seiner selbst. [13]. Das bedeutet nicht zwangsläufig, dass wir auf keinerlei Signale zurückgreifen können, dies kann ein bestimmtes Thema oder eine bestimmte Situation

betreffen. Dennoch kann eine übermäßige und dauerhafte Störung dieser Wahrnehmung psychische Erkrankungen nach sich ziehen. [14]

Emotionen im Coaching

Wie in den vorangegangenen Kapiteln erläutert, hat die wissenschaftliche Forschung gezeigt, dass Emotionen meist unbewusst starken Einfluss auf kognitive Prozesse, Entscheidungsfindung Verhalten und Lernfähigkeit haben. Was bedeutet das für das Coaching? Für den Coaching-Prozess spielen nicht nur Verstand, sondern auch Emotionen eine zentrale Rolle. Diese Erkenntnis gilt für alle Bereiche des Lebens, privat sowie geschäftlich. Denn ein Mensch ist ein Mensch unabhängig davon, in welchem Umfeld (System) oder Kontext er sich gerade bewegt.

Wesentliche Aspekte für die Bedeutung von Emotionen im Coaching sind:

- **Emotionale Intelligenz:** definiert als die Fähigkeit, Emotionen zu erkennen, zu verstehen, zu regulieren und damit umzugehen, ist entscheidend für den Erfolg im Coaching. Sowohl der Coach als auch der Coachee müssen ihre eigenen Emotionen identifizieren und angemessen darauf reagieren können, um effektiv zu kommunizieren und Veränderungen zu erleichtern.
- **Motivation und Engagement:** Emotionen spielen eine wesentliche Rolle bei der Motivation und dem Engagement des Coachees im Coaching-Prozess. Positive Emotionen wie Freude, Begeisterung und Hoffnung können die Motivation erhöhen und den Coachee dazu inspirieren, sich aktiv an den Coaching-Aktivitäten zu beteiligen. Negative Emotionen wie Angst, Frustration oder Unsicherheit können dagegen die Motivation hemmen und den Fortschritt behindern.
- **Selbstreflexion und Selbstbewusstsein:** Emotionen dienen als wichtige Signale für den eigenen Zustand und die eigenen Bedürfnisse. Im Coaching-Prozess helfen sie dem Coachee, sich selbst besser zu verstehen, seine Stärken und Schwächen zu erkennen und seine Ziele und Werte zu klären. Der Coach unterstützt den Coachee dabei, seine Emotionen zu reflektieren und sie als Informationsquelle für persönliches Wachstum und Entwicklung zu nutzen.
- **Beziehungsaufbau und Vertrauen:** Emotionen beeinflussen die Qualität der Beziehung zwischen Coach und Coachee maßgeblich. Ein empathischer Coach, der die Emotionen des Coachees einfühlsam wahrnimmt und darauf reagiert, kann ein starkes Vertrauensverhältnis aufbauen, das die Offenheit, Ehrlichkeit und Zusammenarbeit im Coaching-Prozess fördert.
- **Entscheidungsfindung und Verhaltensänderung:** Emotionen beeinflussen maßgeblich die Entscheidungsfindung und das Verhalten des Coachees. Der Coach unterstützt den Coachee dabei, emotionale Reaktionen zu erkennen, rationale Entscheidungen zu treffen und Verhaltensänderungen einzuleiten, die mit ihren Zielen und Werten im Einklang stehen.

Die Kunst des Coaches ist es, dem Coachee zu einem Zugang zu seinen Emotionen zu verhelfen, um ihm eine dauerhafte Veränderung zu ermöglichen. Es ist die Sichtbarmachung dessen, was bereits in ihm liegt und die Möglichkeit der Regulierung. Die Regulierung der Emotionen, positiver wie negativer, entscheidet darüber wie wir Entscheidungen treffen, ob wir unsere Ziele erreichen, wie wir Beziehungen gestalten und wie zufrieden wir sind. [15]

Im Laufe meiner Ausbildung ist mir begegnet, dass es Menschen gibt, die glauben, die Beschäftigung mit unseren Emotionen sei etwas Esoterisches, das gerade im Businesskontext nicht passend erscheint. Der Begriff „esoterisch“ wird individuell unterschiedlich ausgelegt. Wer dabei im Kopf hat, dass Räucherstäbchen, Kerzen und Kling-Klong-Musik zum Einsatz kommen, könnte sich fragen, warum er diese Schublade gewählt hat. Genau genommen bedeutet Esoterik, den Blick nach innen zu richten. Dies ist nicht nur ein Thema für Life Coaching. Mitarbeiter und Führungskräfte sind davon nicht ausgenommen. Gerade in einer Zeit des schnellen Wandels, steigen die Anforderungen an die Führungskräfte, die sowohl authentisch und empathisch als auch effizient und funktional sein sollen. In diesem Spagat stecken nicht selten mehr Emotionen als auf den ersten Blick ersichtlich. „Menschen sind immer emotional. Unser Körper und unsere Emotionen bilden eine Einheit. Die Forschung belegt, dass intelligente Prozesse nicht ohne direkte Beteiligung des Körpers möglich sind.“ [16]

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Gefühle und Emotionen dem Coach entscheidende Hinweise geben können, um dem Coachee zu helfen, die in ihm selbst liegende Lösung zu finden und ins Bewusstsein zu holen. So kann er anschließend in die Umsetzung kommen. Emotionen können uns nicht nur einer Lösung näherbringen, sondern sind „für die körperliche und geistige Gesundheit von entscheidender Bedeutung“. [17]

Mit Achtsamkeit zur Emotion

Was ist Achtsamkeit? „Eine allgemein akzeptable Definition von Achtsamkeit ist folgende: Achtsamkeit ist eine Haltung des wachen, absichtslosen, offenen, akzeptierenden Verweilens in der Gegenwart“ [18]. Anders gesagt, bedeutet Achtsamkeit, dass wir uns ganz dem gegenwärtigen Geschehen widmen und die vielfältigen Eindrücke in uns aufnehmen. Sie ist eine erlernbare Fähigkeit, die uns ermöglicht, Emotionen zu beobachten, anstatt uns von diesen überwältigen zu lassen. [19] Es erfordert Übung, die Achtsamkeit als eine Art inneren Beobachter zu etablieren, mit dessen Hilfe eine gewisse Distanz zu den Emotionen hergestellt werden kann. Anstatt der Identifizierung mit einer Emotion, die z.B. lähmend wirken kann, kann diese aus einer übergeordneten Perspektive betrachtet und wirksam mit ihr umgegangen werden. Durch das Setzen eines anderen Fokus, kann die Belastung durch emotionale Reaktionen verringert werden.

Achtsamkeit spielt in zweierlei Hinsicht eine Rolle im Coaching-Prozess. Zum einen für den Coachee, der seine Aufmerksamkeit auf sich selbst sowie seine Gedanken und Empfindungen zu richten versucht, damit er diese besser wahrnehmen, identifizieren und verstehen kann. Zum anderen für den Coach, für den auch kleine Veränderungen beim Coachee in Form von Mimik, Gestik, Haltung, Stimme und Stimmung von Bedeutung und die im Coaching-Prozess zu berücksichtigen sind.

Sind Coach und Coachee achtsam, können sie eine Umgebung schaffen, in der Emotionen anerkannt, erforscht und konstruktiv genutzt werden können, um persönliches Wachstum und Entwicklung zu fördern. Im Coaching geht es um die Stärkung und Verbesserung von Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion, welche durch die Schulung der Achtsamkeit hilfreich ist. [19]

Hinzu kommt, dass Achtsamkeit Einfluss auf unterschiedliche Faktoren haben, wie beispielsweise die Förderung der Empathie für sich selbst und andere. Durch gezielte Übungen wie z.B. Atmung und Meditation kann die Körperwahrnehmung verbessert und die Regulierung von Emotionen sowie der Umgang mit ihnen erleichtert werden. Der Vorteil von achtsamer Praxis kann eine bewusste und klare Kommunikation, auch im Hinblick auf die eigenen Emotionen sein. So kann ein respektvoller Umgang mit den eigenen Emotionen, aber auch mit denen anderer erreicht werden.

Blickwinkel des Coachings

Da Emotionen im Coaching-Prozess entscheidende Informationen darstellen, ist es die Aufgabe eines Coaches dabei zu unterstützen, diese mit Hilfe von Methoden, an die Oberfläche des Bewusstseins zu holen und damit umzugehen und sie zu regulieren. Dafür gibt es eine Vielzahl an Werkzeugen, die auf unterschiedliche Art und Weise eingesetzt werden können. An dieser Stelle möchte ich jedoch nur auf die unterschiedlichen Blickwinkel von Emotions-Coaching und systemischem Coaching im Hinblick auf die Berücksichtigung und Bearbeitung von Emotionen eingehen.

Sowohl Emotions-Coaching als auch systemisches Coaching bieten verschiedene Herangehensweisen an Emotionen. Im Folgenden einige wesentliche Unterschiede:

Emotions-Coaching	Systemisches Coaching	Merkmale
Konzentration auf die individuellen Emotionen einer Person, einschließlich der Identifizierung und Verarbeitung von Gefühlen auf persönlicher Ebene. Der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Coach und Coachee ist hier ein wichtiger Aspekt.	Berücksichtigung des sozialen Kontextes, in dem Emotionen auftreten, einschließlich der Interaktionen mit anderen Personen und der Dynamik innerhalb von Beziehungen und Gruppen.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Auslegung von Emotionen ➤ Individuell und in Interaktion mit anderen Personen
Emotionen als wichtiger Hinweis auf persönliches Wachstum und Selbstentwicklung, wobei der Schwerpunkt auf der individuellen Verarbeitung und Umgang liegt.	Emotionen als Teil eines größeren Systems betrachtet, wobei die Auswirkungen von Emotionen auf das gesamte System wie Familie, Arbeitsplatz oder Gemeinschaft, berücksichtigt werden.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Auswirkungen ➤ Individuelle Entwicklung und Einfluss auf das gesamte System
Die Erkundung und Verarbeitung individueller Emotionen haben einen hohen Stellenwert. Einsatz von Techniken wie Selbstreflexion, Achtsamkeit und emotionale Regulation, zur Verbesserung des Umgangs mit negativen Emotionen	Verbesserung von Beziehungen und Schaffen des Verständnisses für das Zusammenspiel von Emotionen innerhalb der Mitglieder eines Systems.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bestreben ➤ Individueller Umgang mit Emotionen und Verbesserung des Verständnisses innerhalb eines Systems
Förderung des Selbstbewusstseins einer Person in Bezug auf ihre eigenen Emotionen und zur Verfügungstellung von Werkzeugen zur Selbstregulation in herausfordernden Situationen	Förderung zur Erkennung systemischer Zusammenhänge, um die Auswirkungen der Emotionen auf andere und umgekehrt zu verstehen.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hilfestellung ➤ Hilfe zur Selbsthilfe und Schaffen von Verständnis
Entwicklung von Selbstfürsorgemaßnahmen, um mit stressigen Situationen umzugehen und das emotionale Wohlbefinden zu fördern.	Förderung von konstruktiven Interaktionsmustern innerhalb des Systems, um eine gesunde Dynamik und positive emotionale Atmosphäre zu schaffen.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Selbstfürsorge und Interaktion innerhalb eines Systems

Emotions-Coaching	Systemisches Coaching	Merkmale
Einzelgespräche und Selbstreflexion, um individuelle Emotionen zu erkunden und zu verarbeiten.	Im systemischen Coaching können neben Einzelgesprächen auch Gruppen- oder Familiensitzungen stattfinden, die dazu dienen, die Dynamik innerhalb des Systems zu erkunden und systemische Reflexionen zu fördern.	➤ Erkundung von Emotionen und systemischer Dynamik
Möglichkeit zur Anwendung von Techniken, die kurzfristige Lösungen zur sofortigen Entlastung von starken Emotionen bieten, wie z.B. Atemübungen, Entspannungstechniken oder das Führen eines Emotionstagebuchs.	Fokussierung auf langfristige Veränderungen und systemisches Wachstum, zur nachhaltigen Verbesserung der emotionalen Dynamik und Interaktionen im gesamten System.	➤ Kurzfristige emotionale Entlastung und nachhaltige Lösungsansätze
Starke Ausrichtung auf die individuelle Persönlichkeitsentwicklung und Konzentration darauf, wie Emotionen das persönliche Wohlbefinden und die Lebensqualität beeinflussen.	Fokus auf dem Verständnis und der Dynamik von Strukturen innerhalb eines Systems, und die Beeinflussung der Emotionen des Einzelnen innerhalb des Systems.	➤ Fokus ➤ Persönlichkeitsentwicklung und Entwicklung innerhalb des Systems
Betonung der Selbstverantwortung einer Person für ihre eigenen Emotionen und Unterstützung zur aktiven Arbeit an der Veränderung negativer Emotionsmuster.	Betonung der Verantwortung sowohl für individuelle Emotionen als auch die gegenüber dem gesamten System, da Emotionen oft durch Interaktionen mit anderen innerhalb des Systems beeinflusst werden.	➤ Verantwortung für sich selbst und Verantwortung in Bezug auf das System
Verwendung spezifischer Interventionsmethoden, die darauf abzielen, Emotionen über Körperarbeit zu regulieren, z.B. durch Tapping, Augenfixation, oder -Bewegung.	Verwendung spezifischer Interventionsmethoden, die darauf abzielen, die Dynamik in einem System zu verändern, um positive Veränderungen in der Emotionalität und Interaktion zu fördern, wie z. B. Zirkuläres Fragen, Aufstellungsarbeit und systemische Visualisierungstechniken.	➤ Interventionen ➤ Körperarbeit zur Regulierung von Emotionen und Methoden zur Veränderung der Dynamik eines Systems

Der Hauptunterschied in der Betrachtungsweise liegt wohl darin, dass der Fokus im Emotions Coaching auf der inneren Welt des Klienten und seinen Emotionen liegt, beim systemischen Coaching liegt der Fokus dagegen auf der äußeren Welt des Klienten, dessen Systeme in denen Emotionen entstehen.

Letztendlich ist das Ziel beider Ansätze, dem Coachee dabei zu helfen mit seinen Emotionen umzugehen und ein glücklicheres Leben zu führen. Dabei betrachten sie diese aus unterschiedlichen

Blickwinkeln und setzen unterschiedliche Schwerpunkte auf den Umgang mit ihnen. Trotz dieser Unterschiede lassen sich Methoden aus dem Systemischen und aus dem Emotions-Coaching gut miteinander kombinieren. [20] Gemeinsam können einerseits emotionale Herausforderungen bearbeitet werden, die mit systemischen Themen verbunden sind. Andererseits kann der Kontext beleuchtet werden, in dem Emotionen entstehen und wirken. Methodisch betrachtet, können beim Emotions-Coaching systemische Fragen und Bodenanker zum Einsatz kommen. Im systemischen Kontext kann beispielsweise der Myostatiktest (Muskeltest) Hinweise auf verborgene Emotionen, die Stress verursachen, oder die weitere Vorgehensweise geben. Um nur zwei einfache Kombinationsmöglichkeiten zu nennen.

Herausforderungen

Ein fundiertes Verständnis der emotionalen Dynamik im Coaching-Prozess ermöglicht es dem Coach, effektive Strategien zur Unterstützung des Coachees bei der Erreichung ihrer Ziele zu entwickeln und umzusetzen.

Der Umgang mit den Emotionen eines Klienten kann für einen Coach verschiedene Herausforderungen mit sich bringen. Einige wichtige seien im Folgenden genannt.

- **Kompetenz:** Ein Coach kann mit einer Vielzahl von emotionalen Themen konfrontiert werden, für die er möglicherweise nicht ausreichend qualifiziert oder erfahren ist. Daher ist es wichtig, die eigene Kompetenz einzuschätzen und angemessen zu handeln. Gerade im Hinblick auf Traumata oder Erkrankungen kann es ratsam sein, den Coachee z.B. bei der Suche nach einem Therapeuten zu unterstützen. Es ist nicht nur wichtig die Grenzen des Coachees, sondern auch die eigenen Grenzen als Coach zu respektieren und zu berücksichtigen.
- **Achtsamkeit und Wahrnehmung:** Ein Coach muss sich der Herausforderung stellen Eindrücke auf ganz unterschiedlichen Ebenen wahrzunehmen, um beim Coachee einen Wechsel der Stimmung oder der Emotionen erkennen zu können. Das bedeutet, dass insbesondere Veränderungen in Haltung, Stimme, Gestik, Mimik oder Atmung wesentlich sein können.
- **Emotionale Distanz:** Ein Coach muss in der Lage sein, eine angemessene, emotionale Distanz zu wahren, um einen erfolgreichen Coaching-Prozess gestalten zu können. Es kann herausfordernd sein, einerseits mit starken emotionalen Emotionen und Reaktionen des Coachees umzugehen, ohne andererseits selbst zu stark involviert zu sein. [21]
- **Widerstand und Abwehrmechanismen:** Coachees können verschiedene Abwehrmechanismen entwickeln, um unangenehme oder schmerzhaftige Emotionen zu vermeiden oder zu unterdrücken. Ein Coach muss einfühlsam darauf reagieren und Strategien entwickeln, um dem Coachee dabei zu unterstützen, diese Barrieren zu erkennen und zu überwinden, um sich ihren Emotionen zu stellen.
- **Allparteilichkeit:** Ein Coach sollte unvoreingenommen und allparteilich bleiben, um dem Coachee einen sicheren Raum für die Erforschung und den Ausdruck seiner Emotionen zu bieten. Es kann jedoch schwierig sein, wenn die eigenen Werte, Überzeugungen oder Emotionen herausgefordert werden.

- **Selbstfürsorge:** Der Umgang mit den Emotionen anderer kann für einen Coach emotional belastend sein. Es ist wichtig, dass ein Coach gut für sich selbst sorgt, indem er geeignete Methoden entwickelt, die ihm dabei helfen. Dies kann sein Grenzen zu setzen, Supervision in Anspruch zu nehmen und Selbstfürsorgepraktiken anzuwenden, um nur einige zu nennen.
- **Kulturelle Unterschiede:** Emotionen und deren Ausdruck können stark durch kulturelle Unterschiede beeinflusst werden. Ein Coach muss sich dieser Tatsache bewusst sein und sensibel darauf reagieren, um Missverständnisse oder Fehlinterpretationen zu vermeiden.

Der Umgang mit diesen Herausforderungen erfordert ein hohes Maß an Selbstreflexion, Sensibilität und Empathie seitens des Coaches. Dieser kann durch kontinuierliche Weiterbildung und persönliche Entwicklung stetig verbessert werden.

Fazit

Die Einbindung der Emotionen sind aus dem Coaching nicht mehr weg zu denken. Emotionen sind ein zentrales Element, das starken Einfluss auf das Denken, Fühlen und Handeln von Menschen hat. Ein Coach, der die emotionalen Aspekte seines Coachees ignoriert, läuft Gefahr, wichtige Informationen zu übersehen und den Coaching-Prozess weniger effektiv zu gestalten. Es ist wichtig, dass der Coach die Emotionen des Coachees anerkennt und validiert, ohne sie zu bewerten oder zu beurteilen.

Durch die Arbeit mit den emotionalen Aspekten des Coachees kann der Coach dazu beitragen, positive Veränderungen herbeizuführen und den Coachee dabei zu unterstützen, sein volles Potenzial zu entfalten und seine Ziele zu erreichen; beruflich wie privat. Sie ist von entscheidender Bedeutung, um ganzheitliche und wirksame Unterstützung des Coachees zu gewährleisten. Dies kann die Entwicklung von Bewältigungsstrategien, die Umstrukturierung negativer Gedankenmuster oder die Stärkung positiver Emotionen und Ressourcen umfassen.

Gleichwohl muss der Coach seine eigenen Grenzen, sei es hinsichtlich seiner Kompetenz oder auch emotionaler Verbundenheit, wahren um nicht nur den Coachee, sondern auch sich selbst zu schützen.

Abkürzungsverzeichnis

PFC.....präfrontaler Cortex
u.a.....unter anderem
z.T.....zum Teil

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Menschliches Gehirn - limbisches System und Vagusnerv 2
Abbildung 2 Körper Topografie Basisemotionen vereinfachte Darstellung [11]..... 3

Verweise

- [1] A. M. M. Villa-Forte, „MSD Manuals,“ April 2022. [Online]. Available: <https://www.msmanuals.com/de-de/heim/grundlagen/der-k%C3%B6rper-des-menschen/wechselwirkungen-zwischen-k%C3%B6rper-und-geist>. [Zugriff am 10 Januar 2024].
- [2] U. o. M. Karen Lawson MD, „Taking Charge of your Wellbeing,“ 2024. [Online]. Available: <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/how-do-thoughts-and-emotions-affect-health>. [Zugriff am 22 Januar 2024].
- [3] D. Kahneman, Thinking, fast and slow, München: Penguin Random House, 2011.
- [4] P. Ekman, Paul Ekman - Gefühle lesen - Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren, Berlin: abp Verlag, 2022.
- [5] E. Isaak, „Unterschied zwischen Emotion und Gefühl: Einfach erklärt,“ Focus, April 2022. [Online]. Available: https://praxistipps.focus.de/unterschied-zwischen-emotion-und-gefuehl-einfach-erklaert_144772. [Zugriff am 05 März 2024].
- [6] M. Eckermann, „Managementcircle,“ August 2021. [Online]. Available: <https://www.managementcircle.de/blog/basisemotionen-erkennen.html>. [Zugriff am 05 März 2024].
- [7] S.-L. H, „Focus,“ August 2022. [Online]. Available: https://praxistipps.focus.de/wie-entstehen-emotionen-das-passiert-im-gehirn_149064. [Zugriff am 06 März 2024].
- [8] pxt, „Focus,“ Mai 2017. [Online]. Available: https://www.focus.de/wissen/mensch/limbisches-system-so-funktioniert-es_id_7124764.html. [Zugriff am 06 März 2024].

- [9] A. Schäfers, „Gehirn & Lernen,“ [Online]. Available: <https://www.gehirnlernen.de/gehirn/das- limbische-system-oder-das-s%C3%A4u-gergehirn/>. [Zugriff am März 2024].
- [10] R. Schmidt, *Neuro- und Sinnesphysiologie*, Berlin : Springer Verlag, 1998.
- [11] L. Nummenmaa, E. Glerean, R. Hari und J.K. Hietanen, „PNAS,“ November 2013. [Online]. Available: <https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1321664111>. [Zugriff am 05 März 2024].
- [12] M. Storch, *Das Geheimnis kluger Entscheidungen*, München: Goldmann Verlag, 2005.
- [13] M. Storch, *Ressourcenaktivierung und das Menschliche Gehirn*, Arau: Verlag Sauerländer, 2003.
- [14] M. Hautzinger, *Action Control in the Context of Psychopathological Disorders in: Volition and Personality: Action versus State Orientation*, J. Kuhl und J. Beckmann, Hrsg., Seattle: Hogrefe, 1994.
- [15] H. Lench, *The Function of Emotions*, Cham: Springer International Publishing, 2018.
- [16] E. Flies, „coachfederation,“ 05 2019. [Online]. Available: <https://www.coachfederation.de/infonews/newsletter/newsletter-2019-05/embodiment-und-emotionen-im-coaching.html>. [Zugriff am 24 03 2024].
- [17] S.M. Hofmann, F. Klotzsche, A. Mariola, V. Nikulin, A. Villringer und M. Gaebler, „eLife Sciences,“ Oktober 2021. [Online]. Available: <https://elifesciences.org/articles/64812#s3>. [Zugriff am 06 März 2024].
- [18] M. Huppertz, „Der Wert der Gefühle. Achtsamkeit und Emotionsregulation,“ *Psychotherapie*, pp. Bd. 22-1, S. 3, 04 2017.
- [19] C. Goldstein und K. von Schumann, „Achtsamkeit im Coaching Teil 1 und Teil 2,“ 2014.
- [20] H. Mau, Interviewee, *Upgrade Emotionscoach EmRelease*. [Interview]. 24 03 2024.
- [21] S. Niedermeier, N. Schaper und E. Bender, „Die emotionale Kompetenz von Coaches im Coachingprozess,“ *Coaching Theorie und Praxis*, p. 1, 15 November 2018.
- [22] P. v. Lüpke, *Workshop 4. Ausbildungsmodul*, Düsseldorf, 2024.
- [23] A. Kiesel, „Spektrum,“ Februar 2020. [Online]. Available: <https://www.spektrum.de/frage/verarbeitet-das-gehirn-95-prozent-aller-informationen-unbewusst/1616926>. [Zugriff am 06 März 2024].