

Abschlussarbeit systemisches Coaching 24‘

InKonstellation - Coaching Ausbildung Düsseldorf

Wie der Reiter den Elefanten bedingt - Bauchentscheidungen: Die
Intelligenz des Unbewussten und die Dimension der Intuition

von Jörg Heinrich

Inhalt

Vorwort des Verfassers	3
Das limbische System und die Großhirnrinde – das Dreamteam	4
Mediation, Achtsamkeit, ABC – Modell und Methoden des systemischen Coachings	6
Das Konzept des "Inneren Teams"	9
Fazit	10
Literatur	12

Vorwort des Verfassers

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Der kleine Prinz.

Entscheidungen zu treffen ist eine der größten Herausforderungen, möglicherweise sogar die größte Herausforderung im Leben. Es scheint, als lauerten Entscheidungen hinter jeder Ecke, und sie stellen uns immer wieder vor kleinere oder manchmal sogar große Herausforderungen im Alltag. Ich erinnere mich an eine Situation mitten auf dem Jakobsweg in Portugal. Ich war gerade zum ersten Mal auf einer Pilgerreise unterwegs und hatte die ersten 34 Kilometer mehr oder weniger erfolgreich bewältigt, als ich an einer Abzweigung ankam. Die "gelben Muscheln", die als Wegweiser des Pfades dienten, zeigten in zwei Richtungen. Ich hatte mich im Vorfeld ein wenig eingelesen und wusste, dass ich vor dieser Entscheidung stehen würde. In unterschiedlicher Fachliteratur wurden beide Wege skizziert und ihre Besonderheiten sorgfältig gegeneinander abgewogen. Die Wege unterschieden sich nur im Detail voneinander; die eine Strecke erstreckte sich ein wenig länger als die andere, dafür sollte der andere Weg ursprünglicher und spiritueller sein. Ich fragte mich, was "spiritueller" überhaupt bedeutet, da es mir wie eine kommerzielle Formulierung erschien, da auf dem Jakobsweg alles irgendwie "spirituell" erschien und die Pilgerinnen und Pilger alle nach einer Art Erleuchtung suchten, die große individuelle Interpretationsspielräume bot, die unter dem Deckmantel der Spiritualität fielen. Nun stand ich vor dieser ominösen Abzweigung und hatte mir Tage zuvor bereits Gedanken gemacht, welchen Weg ich einschlagen würde, und sogar eine virtuelle Pro- und Kontraliste in meinem Kopf angefertigt: Der kürzere Weg schien mir bei der Beschaffenheit der Landschaft und dem Streckenprofil zunächst als erschwinglicher – doch irgendetwas in mir suggerierte mir, dass der andere Weg der bessere für mich sei. Eine Stimme, die ich nicht direkt zuordnen konnte, ein Gefühl, etwas Intuitives, ein Bauchgefühl. Ich konnte diese "Stimme", dieses "Gefühl" in meinem Körper nicht richtig lokalisieren, doch war es ganz deutlich zu spüren. Voller Tatendrang entschied ich mich für den längeren, vermeintlich "undurchsichtigeren" Weg, obwohl es für die zweite, "spirituelle" Variante kaum Informationen gab – die erste Variante war deutlich besser in Fachbüchern beschrieben. Ich schulterte meinen Rucksack und entschied mich letztlich für den "Weg meines Gefühls" und spürte tiefes Vertrauen in mich und meine Entscheidung. Ein bestärkendes, tief verwurzeltes und warmes Gefühl – so fühlt es sich also an, wenn man sich selbst und seinem "Weg" vertraut und mutig den Herausforderungen stellt.

Ich kannte dieses innere Bauchgefühl bereits aus unterschiedlichen Situationen, in verschiedenen Konstellationen und Phasen meines bisherigen Lebens, und es stellte mich kontinuierlich vor große Herausforderungen. Der innere Konflikt zwischen der Ratio, dem argumentativen Abwägen, dem "Reiter", und dem inneren Gefühl, der Intuition, dem Bauchgefühl, dem "Elefanten", bereitete mir schon oft Kopfzerbrechen und führte zu Entscheidungen, die mich an den Rand des Existenziellen brachten. Denn sein Bauchgefühl, seine Intuition, seinen "Elefanten" zu ignorieren, ihn zu unterdrücken, ihn teilweise zu

boycottieren, zu bekämpfen, hat meinen individuellen Leidensdruck in immense Dimensionen katapultiert, sodass der innere Kampf zwischen Reiter und Elefanten immer bedrohlicher wurde und mich an den Rand meiner mentalen und körperlichen Belastbarkeit brachte.

Mein größtes Geschenk, das aus all diesen Herausforderungen entstand, ist der Glaube an mich selbst, das Vertrauen auf mein Gefühl, den Mut darauf zu vertrauen, die Angst vor dem Scheitern loszulassen und zu erkennen, dass alles, was wir brauchen, bereits in uns steckt. In dieser Arbeit möchte ich das Zusammenspiel zwischen dem "Reiter", dem Neo-Cortex, der Ratio, und dem "Elefanten", der Intuition und dem Bauchgefühl, näher skizzieren und allen Mut machen, auf ihr Gefühl zu vertrauen und mutig Entscheidungen zu treffen, losgelöst von gesellschaftlichen Normen, Werten und anerzogenen Glaubenssätzen. Denn hinter diesen Entscheidungen verbirgt sich die wahre Vielfalt des Lebens mit all den schönen, besonderen und lebenswerten Dingen. Auf diesem Weg habe ich Zugang zur Meditation, Achtsamkeit und Yoga gefunden und gehe viel liebevoller und bewusster mit mir und meinen Entscheidungen um. Denn dort, wo Bewusstsein herrscht, entsteht Klarheit, und wo Klarheit sich zeigt, entsteht Gewissheit. Und Gewissheit ist Wahrhaftigkeit.

Ich möchte diese Arbeit besonders meinen besten Freunden Johannes, Marcus, Totto, Leon und Marius widmen, die neben meiner Familie, meinem Vater und meinem Bruder mich in einer besonders herausfordernden Zeit unglaublich unterstützt haben und mich auf dem Weg, mir und meinem Gefühl zu vertrauen, bedingungslos, loyal und voller Liebe begleitet haben.

Das limbische System und die Großhirnrinde – das Dreamteam

Wir befinden uns mitten in einem spektakulären Fortschritt, in dem diverse Neurobiologen und Psychologen sowie Experten ebendieser Fachrichtungen sich mit verschiedenen Aspekten der Gehirnforschung beschäftigen. Lange Zeit herrschte unter Medizinern die Vorstellung vom holistischen, vom ganzheitlichen Gehirn – dies beschreibt die Tatsache, dass man nicht einen Teil eines Gesichts wahrnehmen kann, ohne dass seine anderen Teile diesen Prozess beeinflussen. Wie Tiki Küstenmacher feststellt:

"Patienten, denen durch einen Unfall, eine Krankheit oder eine Operation ein Teil des Gehirns fehlte, hatten oft erstaunlich geringe Ausfallerscheinungen" (Tiki Küstenmacher, 2014. Seiten13).

In dieser Arbeit werde ich jedoch nicht neurowissenschaftliche Erkenntnisse kritisch betrachten, sondern vielmehr den besonderen Einfluss des limbischen Systems auf unsere Entscheidungsmechanismen untersuchen und dies mit den Potenzialen des systemischen Coachings in Verbindung bringen. Daher wird auf eine detaillierte Erläuterung des Gehirnaufbaus und der dazugehörigen Bestandteile weitestgehend verzichtet – diese finden sich ausgiebig in einschlägiger Fachliteratur. Mich interessiert vielmehr die Frage, warum es uns oft nicht gelingt, trotz eines klaren Impulses unseres alltagsgebräuchlichen „Bauchgefühls“, doch andere Entscheidungen zu treffen, die für uns nicht zuträglich sind und unser Wohlbefinden sowie unsere Gesundheit nachhaltig beeinflussen können.

Um dieses "Phänomen" zu klären, muss ein grober Zusammenhang zwischen der Funktionsweise des limbischen Systems, der direkten Kopplung an das Bauchgefühl, der Intuition, dem Instinkt und den rationalen Entscheidungsparametern hergestellt werden. Genauer gesagt dem Neocortex (Großhirnrinde), welcher für das bewusste Denken in unserem Gehirn verantwortlich ist. Das limbische System repräsentiert den Ort, an dem Emotionen verknüpft sind. Es ist das emotionale Schaltzentrum des Gehirns und hat großen Einfluss auf das menschliche Verhalten.

Diese beiden Bewertungssysteme, das limbische System und die Großhirnrinde, verarbeiten und reagieren auf Informationen unterschiedlich schnell. Das limbische System agiert hier mit bis zu 200 Millisekunden auf Gefahrensituationen, trifft blitzschnell Entscheidungen und bewertet dementsprechend gefühlsmäßige Reize, die evolutionär bedingt umgehend in konkrete Handlungen umgesetzt werden. Im Gegensatz dazu ist die kontrollierte Verarbeitung in der Großhirnrinde mit 900 Millisekunden deutlich langsamer. Trotz dieser Verzögerung verfügt die Großhirnrinde über ein sehr gutes „Gedächtnis“. Sie analysiert Informationen, fördert logisches Denken, ermöglicht Zukunftsplanung und die Abwägung von Handlungsoptionen. Zudem unterstützt sie Selbstkontrolle und Impulskontrolle. Insgesamt spielt der Neocortex eine zentrale Rolle bei der Verarbeitung von Informationen und der Steuerung rationaler Entscheidungen.

Wie treffen wir nun unsere Entscheidungen? Welche Bewertungssysteme sind die Richtigen – heißt es nun immer auf sein Bauchgefühl zu hören oder immer kalkuliert rational abzuwägen? Der Richter Thorsten Schleif formuliert es folgendermaßen:

„Ob man es Bauchgefühl, Intuition oder den sechsten Sinn nennt, es bleibt das Gleiche. In bestimmten Situationen haben wir ein Gefühl für die richtige Entscheidung. Wir können jedoch nicht sofort erklären, woher dieses Gefühl herkommt. Dürfen wir dieser Intuition, unserem Bauchgefühl vertrauen und eine Entscheidung darauf stützen? Ich gebe Ihnen eine juristische Antwort: es kommt drauf an“ (Schleif, 2020, Seite 158).

Tatsächlich kann und darf die Intuition Grundlage für eine Entscheidung sein. Gleichzeitig gilt es dies immer zu überprüfen, denn unser Bauchgefühl, unsere Intuition ist nicht mehr und nicht weniger als ein Entscheidungsvorschlag unseres limbischen Systems, der auf der Fähigkeit zur blitzschnellen Assoziation beruht und die Information verwendet, die sich bereits in unserem Gehirn befindet - sie gehört zu unserer natürlichen Grundausstattung. Daher ist eine Kooperationsfähigkeit beider Systeme zu initiieren, Impulse zu überprüfen, diese zu beobachten und ihnen dann, nicht im Affekt, nachzugehen. Ziel ist es, eine gute Stimmigkeit, eine gute Zusammenarbeit beider Systeme zu generieren – mit dem Unterbewussten zu arbeiten, mit diesem in Kontakt zu kommen. Was mir dabei geholfen hat, welche Erfahrungen ich machen durfte und was ich weitergeben möchte, beschreibe ich im nächsten Kapitel.

Um diese beiden Systeme besser zu verstehen und mit ihnen arbeiten zu können, werden sie bewusst im systemischen Coaching mit einbezogen. Dazu verwende ich das Modell von Jonathan Haidt, der das Zusammenspiel von rationalem Denken (präfrontaler Kortex, Großhirnrinde) und emotionalem Empfinden (limbisches System) als Reiter und Elefant beschreibt:

„Der Reiter sitzt oben, blickt in die Zukunft und trifft rationale Entscheidungen. Der Elefant trägt den Reiter. Er ist ein Gemüts-tier. Er sucht das Angenehme und vermeidet das Bedrohliche. Der Elefant ist stärker. Das limbische System (Elefant) dient als ständiger Filter unserer Umwelt. Alle Reize, die wir wahrnehmen, werden hier bewertet. Angenehmes führt zu positiven Gefühlen und Annäherung. Unangenehmes und Bedrohliches führt zur Vermeidung. Der Elefant ist also immer wachsam und steuert unser intuitives Verhalten“ (Haidt, 2024).

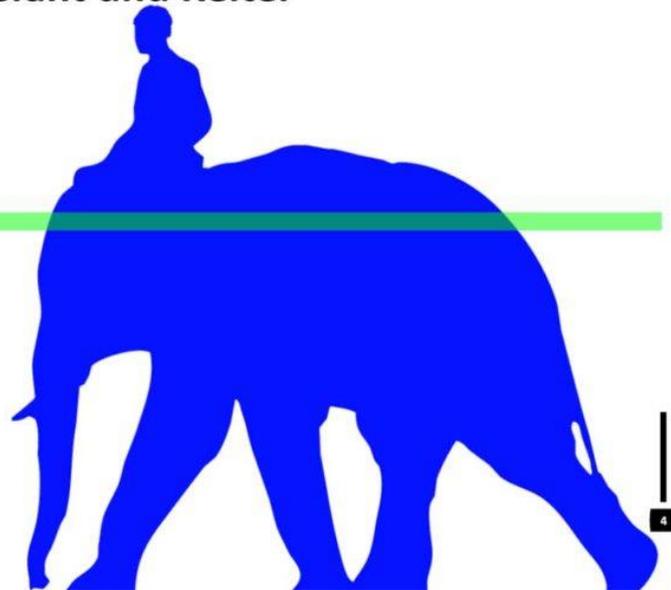
Kommunikation mit Elefant und Reiter

REITER

Worte
Logik
Pläne
Entscheidungen
Ich-Bewusstsein

ELEFANT

Körpersprache
Gestik
Mimik
Haltung
Tonfall
Sprechtempo
Denkgeräusche
Fühlgeräusche



(Quelle: <https://mychange.solutions/toolbox/elefant-reiter/>, Zugriff am 01.04.2024, um 17:34.)

Das von Haidt entwickelte Modell besteht aus drei Elementen: Der Reiter, der in die Zukunft blickt und sich mit den nächsten Projektschritten, Aufgaben und Herausforderungen befasst. Er antwortet mit logischen und rationalen Erklärungen sowie Lösungen. Der Elefant, der die Gegenwart mit Erfahrungen aus der Vergangenheit vergleicht und emotional sowie intuitiv reagiert. Dies kann entweder in Form einer Annäherungsmotivation (Hinbewegung) oder einer Vermeidungsmotivation (Wegbewegung) geschehen. Der Pfad stellt den Kontext mit etablierten Ressourcen, Regeln und Grenzen dar. Je leichter es ist, dem Pfad in kleinen Schritten zu folgen, desto weniger Widerstand wird er hervorrufen. Alle weiteren Ausführungen werden im weiteren Verlauf der Darlegungen auf der Grundlage dieses Modells beschrieben.

Mediation, Achtsamkeit, ABC – Modell und Methoden des systemischen Coachings

Der Hirnforscher und Professor für Verhaltensphysiologie und Entwicklungsneurobiologie, Gerhard Roth, identifiziert das limbische System als die zentrale Instanz im Gehirn für die Bewertung von Emotionen. Dieser Zusammenhang wurde auch von Tiki Küstenmacher in seinem Werk von 2014 verdeutlicht. Emotionen haben zwei Hauptaufgaben: Sie bewerten Sinneseindrücke und motivieren zu Handlungen. Diese Bewertung findet im limbischen

System statt, das daher eine entscheidende Rolle bei der Entstehung und Steuerung von Emotionen spielt.

Die Erkenntnis, dass das limbische System maßgeblich an der Bewertung von Emotionen beteiligt ist, wirft die Frage auf, wie man mit diesen Erkenntnissen umgeht. Bedeutet die Bewertung von Emotionen aus dem limbischen System heraus eine Handlungsunfähigkeit oder Ohnmacht? Diese Fragen lassen sich am besten beantworten, indem man eine Kooperationsfähigkeit zwischen dem limbischen System und anderen Gehirnregionen herstellt, um fundierte Entscheidungen treffen zu können. Letztendlich entscheidet jedoch weder allein der "Elefant" noch allein der "Reiter" über eine Entscheidung, sondern eine kooperative Interaktion zwischen beiden.

Dieses Dilemma des inneren Konflikts äußert sich oft durch körperliche Empfindungen und psychosomatische Symptome. Emotionen, die im limbischen System entstehen, spielen dabei eine maßgebliche Rolle. Das ABC-Modell nach Albert Ellis bietet einen Ansatz, um den Zusammenhang zwischen wahrgenommenen Reizen, Bewertungen und daraus resultierenden Verhaltenskonsequenzen zu verstehen. Gemäß Epiktet liegt das Problem nicht in den Dingen selbst, sondern in unseren Meinungen darüber, was deutlich macht, dass unsere Bewertungen und Interpretationen von Wahrnehmungen einen erheblichen Einfluss auf unsere Emotionen und Handlungen haben.

Ein alltägliches Beispiel ist die Konfrontation mit Angst, einer Emotion, die Schutz- und Sicherheitsmechanismen unterstützt und das Überleben in gefährlichen Situationen fördert. Angst löst eine Kampf-oder-Flucht-Reaktion im Körper aus, wobei das sympathische Nervensystem aktiviert wird und Stresshormone wie Adrenalin oder Cortisol ausgeschüttet werden. Um mit diesen Emotionen und Reaktionen umzugehen, ist es wichtig, Selbstregulationsstrategien zu entwickeln, wie zum Beispiel bewusstes Atmen und Entspannungstechniken.

Meditation und Achtsamkeitstraining können dabei helfen, diese Selbstregulationsstrategien zu fördern. Durch regelmäßige Praxis lernt man, seine Gedanken und Emotionen besser zu beobachten und zu akzeptieren, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Dies ermöglicht eine bewusstere und flexiblere Reaktion auf emotionale Herausforderungen.

Systemisches Coaching bietet einen weiteren Ansatz, um mit starken Emotionen und Impulsen umzugehen. Im Gegensatz zum ABC-Modell als therapeutischem Ansatz konzentriert sich systemisches Coaching weniger auf die individuellen Gedanken und Überzeugungen einer Person, sondern betrachtet das emotionale Erleben und Verhalten im Kontext des sozialen Systems, in dem die Person agiert. Dabei kann systemisches Coaching helfen, Muster und Dynamiken in den sozialen Beziehungen und im Umfeld der Person zu identifizieren, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung der emotionalen Probleme beitragen.

Insbesondere im Hinblick auf die Entscheidungsfindung kann systemisches Coaching helfen, das "Bauchgefühl" als Entscheidungssystem methodisch herauszuarbeiten. Indem man lernt, seine inneren Impulse bewusst wahrzunehmen und zu beobachten, kann man besser einschätzen, ob sie auf realen Gefahren oder irrationalen Ängsten basieren. Durch systemisches Coaching können dann alternative Handlungsoptionen entwickelt und praktische Strategien erarbeitet werden, um angemessen auf die inneren Impulse zu reagieren.

In Entscheidungssituationen kann das Beispiel der Angst dienen, um dieses Vorgehen zu verdeutlichen. Statt sofort auf den Impuls zu reagieren, kann man ihn zunächst bewusst beobachten und überprüfen, ob er sich verstärkt oder abschwächt. Durch systemisches Coaching kann man dann die Hintergründe und Auslöser für diesen Impuls identifizieren und alternative Handlungsmöglichkeiten entwickeln, um darauf zu reagieren.

Das Tetralemma als Tool im systemischen Coaching bietet eine äußerst wirksame Methode, um in Entscheidungssituationen, insbesondere solchen, die mit starken Emotionen wie Angst verbunden sind, das Bauchgefühl, den Elefanten, zu sensibilisieren und als Entscheidungsinstrument zu nutzen. Angst kann eine überwältigende Emotion sein, die uns in Entscheidungssituationen lähmt und uns davon abhält, klar zu denken. Im vorherigen Textabschnitt haben wir gesehen, dass das limbische System eine zentrale Rolle bei der Entstehung und Bewertung von Emotionen spielt. Diese Erkenntnis legt nahe, dass unsere intuitiven, bauchbasierten Reaktionen eine wichtige Rolle bei der Entscheidungsfindung spielen können.

Die Methode des Tetralemmas ermöglicht es, sich von rein rationalen Überlegungen, Impulsen des Reiters, zu lösen und stattdessen auf die Körperempfindungen zu achten. In einer Entscheidungssituation, in der Angst eine Rolle spielt, kann dies besonders hilfreich sein. Der Klient wird ermutigt, seine beiden Optionen - möglicherweise eine Handlung trotz Angst zu unternehmen oder sie zu vermeiden - zu betrachten und dann bewusst in seinem Körper zu spüren, welche Option sich richtig anfühlt. Dies kann dazu beitragen, das Bauchgefühl, dem Impuls des Elefanten, zu klären und eine Entscheidung zu treffen, die im Einklang mit den eigenen inneren Empfindungen steht (Kooperation beider Systeme).

Zusätzlich können Achtsamkeits- und Meditationspraktiken den Prozess der Entscheidungsfindung unterstützen. Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen lernt der Klient, seine Gedanken und Emotionen bewusst zu beobachten, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Dies ermöglicht eine klarere Wahrnehmung der eigenen inneren Empfindungen und eine bessere Einschätzung der Situation. Meditationspraktiken können helfen, den Geist zu beruhigen und die Fähigkeit zur Selbstreflexion zu fördern, was wiederum die Entscheidungsfindung erleichtern kann.

Insgesamt bieten das Tetralemma in Kombination mit Achtsamkeits- und Meditationspraktiken eine ganzheitliche Herangehensweise an die Entscheidungsfindung, die sowohl die rationalen als auch die intuitiven Aspekte berücksichtigt. Dies kann dabei helfen, in Entscheidungssituationen, insbesondere solchen, die von starken Emotionen geprägt sind, eine fundierte und authentische Entscheidung zu treffen.

Die Affektbilanz als weiteres Werkzeug im systemischen Coaching bei Entscheidungen

Die Affektbilanz, ein Instrument des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM), bietet eine effektive Möglichkeit, die Bewertungen des Verstandes mit den Signalen des Unterbewusstseins zu verbinden, um fundierte Entscheidungen zu treffen. In ihrem Kern zielt die Affektbilanz darauf ab, das Bauchgefühl - repräsentiert durch den Elefanten in der Metapher des "Elefanten und des Reiters" - in den Entscheidungsprozess einzubeziehen, während der Reiter die rationalen Überlegungen des Neokortex darstellt.

Um eine Affektbilanz zu erstellen, wird auf die Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit des Individuums fokussiert. Indem man auf seinen Körper achtet und das Wohlfühl ausmacht, kann man dem Bauchgefühl eine Stimme verleihen. Durch die Visualisierung auf einem Blatt Papier, wo angenehme und unangenehme Gefühle auf einer Skala von 0 bis 100 Prozent dargestellt werden, kann man seine Empfindungen zu einer ausstehenden Entscheidung festhalten. Dies ermöglicht es, das Bauchgefühl in den Entscheidungsprozess einzubeziehen und sich bewusst zu machen, wie man zu einer bestimmten Sache, Person oder einem Vorhaben steht.

Die Affektbilanz ergänzt die Meditations- und Achtsamkeitspraktiken, indem sie eine strukturierte Methode bietet, um das Bauchgefühl bei inneren Konflikten und Entscheidungssituationen zu berücksichtigen. Sie ermöglicht es, die Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion zu fördern und zu einer resilienten Lösung zu gelangen. Durch die Integration des Bauchgefühls in den Entscheidungsprozess kann die Affektbilanz dazu beitragen, die Resilienz zu stärken, da sie es ermöglicht, Entscheidungen zu treffen, mit denen man sich wirklich wohlfühlt und die im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen und Werten stehen.

Die Affektbilanz bietet somit eine weitere Methode neben dem Tetralemma-Ansatz, um das Bauchgefühl bei Entscheidungen einzubeziehen und eine ganzheitliche Betrachtung des Entscheidungsprozesses zu ermöglichen. Durch die Verbindung von rationalen Überlegungen und intuitiven Empfindungen können fundierte und authentische Entscheidungen getroffen werden, die das Wohlbefinden und die Resilienz des Individuums stärken.

Das Konzept des "Inneren Teams"

Das Konzept des "Inneren Teams" von Friedemann Schulz von Thun ist äußerst relevant für das Lösen von Konflikten und das Verständnis der Impulse des Bauchgefühls. Schulz von Thun beschreibt das Innere Team als eine Metapher für die verschiedenen inneren Stimmen und Persönlichkeitsanteile, die in jedem von uns existieren. Diese inneren Stimmen können unterschiedliche Bedürfnisse, Überzeugungen und Werte repräsentieren und oft in Konflikte miteinander geraten.

Im Kontext des systemischen Coachings und der Entscheidungsfindung kann das Innere Team als weiteres Werkzeug genutzt werden, um das Bauchgefühl zu verstehen und innere Konflikte zu lösen. Ähnlich wie die Affektbilanz ermöglicht das Innere Team eine vertiefte Selbstreflexion und bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen inneren Prozessen.

Indem man die verschiedenen inneren Stimmen identifiziert und sie miteinander in Dialog treten lässt, kann man besser verstehen, warum man sich in bestimmten Situationen hin- und

hergerissen fühlt. Man kann die Bedürfnisse und Perspektiven der verschiedenen inneren Stimmen erkunden und versuchen, einen Konsens oder zumindest einen respektvollen Umgang miteinander zu finden.

Die Kombination aus der Affektbilanz und dem Konzept des Inneren Teams erweitert das Repertoire an Methoden im systemischen Coaching, um das Bauchgefühl und die Intuition in den Entscheidungsprozess einzubeziehen. Indem man sowohl die Affektbilanz als auch das Innere Team nutzt, kann man eine umfassende und ganzheitliche Betrachtung der eigenen inneren Dynamik ermöglichen und dadurch fundiertere Entscheidungen treffen.

Zusätzlich können Techniken aus dem systemischen Coaching wie z. B. die Arbeit mit Metaphern, Rollenspielen oder Visualisierungen genutzt werden, um das Verständnis des Inneren Teams zu vertiefen und konstruktive Lösungsansätze für innere Konflikte zu entwickeln.

Insgesamt bieten die Affektbilanz, das Konzept des Inneren Teams und weitere Methoden des systemischen Coachings eine vielfältige und integrative Herangehensweise, um das Bauchgefühl zu verstehen, innere Konflikte zu lösen und fundierte Entscheidungen zu treffen.

Fazit

Die beschriebenen Methoden, einschließlich der individuellen Erfahrungswerte und Anwendungsbeispiele, haben mich auf meinem Weg zum systemischen Coach äußerst inspiriert und meine Ressourcen herausgestellt, entwickelt und deutlich herausgearbeitet. Der Umgang mit alltäglichen Entscheidungen, inneren Konflikten und den Herausforderungen des Alltags war für mich eine entscheidende Motivation, mich mit den oben ausgeführten Darlegungen auseinanderzusetzen. Ich habe alle methodischen Werkzeuge aus beiden Perspektiven. Aus Perspektive des Coaches und aus Perspektive des Coachees erfahren und konnte so Herausforderungen, Synergien und Erkenntnisse gewinnen.

Das Vertrauen auf meinen Elefanten, mein Gefühl, meine Intuition zu hören und diese im Einklang mit der Ratio zu nutzen, hat bei mir ein Gefühl der Sicherheit, Handlungsstärke und Selbstwirksamkeit entwickelt. Dies ermöglicht es mir, in meiner Rolle als Coach und in allen anderen Bereichen meines beruflichen Alltags klarer auf Situationen, Konflikte und Herausforderungen zu schauen. Denn dort, wo Klarheit in Entscheidungen herrscht, folgen bewusste Entscheidungen, die ein Gefühl von Vertrauen und Mut nach sich ziehen.

Diese Entscheidungssituationen haben mich in meinem Leben bereits vor teilweise existenzielle Herausforderungen gestellt. Dank der erlernten Methoden kann ich sie nun klarer benennen, daraus lernen und sie ganz anders kontextualisieren. In jeder vermeintlichen Krise oder größeren Herausforderung sehe ich nun auch eine Chance für Reflexion und einen Neuanfang, eine Chance, an der ich stetig wachsen kann.

Die Fähigkeit, bewusste Entscheidungen zu treffen, ermöglicht es, den Fluss des Lebens in das eigene Bewusstsein zu lassen und Zwangsenergien abzubauen. In einer zunehmend verkopften und rationalen Gesellschaft, in der oft nur Leistung zählt, ist es wichtig, wieder zu lernen, seinem Gefühl zu folgen und Entscheidungen am eigenen wahren Wert auszurichten.

Die Reise zur Selbstfindung, die Befreiung von gesellschaftlichen Normen und Werten zugunsten der Authentizität, erfordert ein tiefgreifendes Verständnis des eigenen Wesens. Diesen Weg zu gehen, erfordert Mut und Vertrauen, sich seiner Wahrhaftigkeit zu stellen und danach zu handeln.

Ich möchte hier besonders meinen Freund Johannes zitieren, der während der Erstellung dieser Arbeit auf seinem Weg im Himalaya war und den Weg zum Fuße des Mount Everest zurückgelegt hat: *"Der Fluss des Lebens ist ein Gefühl des Vertrauens, der Weite, des Mutes und der Freiheit. Wenn alles im Fluss ist, bist du auf deinem Weg."*

Mit Dankbarkeit möchte ich auch meine persönliche Coachin Petra erwähnen, die mich auf meinem Weg begleitet hat und mir zu tiefer Selbsterfahrung verholfen hat.

Ich möchte diese Arbeit mit einem eigenen Zitat als Erweiterung des am Anfang genannten Satzes: „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“ (Der kleine Prinz) abschließen: "Sei mutig und höre auf dein Herz – das Gefühl des Lebens wird dir deinen Weg zeigen. Vertraue darauf."

Dieses Vertrauen und der Mut, sich seiner Wahrheit zu stellen und danach zu handeln, habe ich besonders, wie anfangs bereits beschrieben, während meiner Erfahrung auf dem Jakobsweg entwickelt. Dies hat mich motiviert, dieses Jahr erneut zu gehen – in Stille, mit Mut, Vertrauen und der Bereitschaft, allen Themen und Ängsten zu begegnen und über mich selbst hinauszuwachsen. Der Camino Primitivo wartet im Sommer 2024 auf mich und mein eigenes Abenteuer voller Liebe und Vertrauen.

Literatur

Schulz von Thun, Friedemann. Miteinander reden 3. Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2021.

Sohst, Kathrin. Wer stärker fühlt, hat mehr vom Leben. Kösel-Verlag, 2020.

Küstenmacher, Werner Tiki. Limbi - Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn. Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2014.

Schleif, Thorsten. Endlich richtig entscheiden - Der Richter verrät seine besten Strategien. Goldmann Verlag, 2020.

Ellis, Albert. Training der Gefühle - Wie sich hartnäckiges Weigern, unglücklich zu sein, macht. Klett-Cotta Verlag, 2011.

Harke, Sylvia. Die Kraft der Selbstliebe. Kösel-Verlag, 2021.

Resilienz-Akademie. "Affektbilanz." Resilienz-Akademie. <https://www.resilienz-akademie.com/wiki/affektbilanz/>.

MyChange Solutions. "Elefant und Reiter: Die Metapher für Gefühl und Vernunft." MyChange Solutions. <https://mychange.solutions/toolbox/elefant-reiter/>.

Bornemann International. "Die Affektbilanz." Bornemann International. <https://www.bornemann-int.com/de/aktuelles/sed5eapx0yj0howltb0mynagzi0y8e>.