

Der Zugang zu den eigenen Gefühlen für Kopfmenschen

Von Thorsten Roß, 2024

Klassifizierung: Coaching Tools & Methoden

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Theoretische Grundlagen	3
Das Gehirn oder: die Metapher von „Elefant“ und „Reiter“	3
Die fünf Sinne benennen und erkennen – VAKOG und BAGEL.....	4
Gedanken und echte Gefühle.....	5
Vorgehensweise und ausgewählte Methoden	5
Pacing	5
Reframing	6
Konjunktive und Hypothetische Fragen	6
Assoziation und Dissoziation	6
Externalisierung.....	6
Bodenanker	7
Die Sinne konkret ansprechen.....	7
Bilder hervorrufen – Metaphern	7
Embodiment	7
Der Umgang mit dem Begriff „Kopfmensch“	8
Fazit	8
Literaturverzeichnis	8
Tabellenverzeichnis.....	9
Abkürzungsverzeichnis	9

Einleitung

"Wie fühlst du dich?" - diese Frage ist für viele Menschen schwierig zu beantworten. Die Antworten darauf helfen aber, die eigene Situation, ein Erleben oder eine Entscheidung besser einzuordnen oder gar zu verstehen. Wenn der Coachee¹ einen Zugang zu seinen Gefühlen hat und damit sein volles Potential entfaltet, können im Coaching Prozess größere Erfolge erzielt werden. In dieser Hausarbeit werde ich dazu die theoretischen Grundlagen der Gefühlswelt beschreiben und dem Leser einige Methoden anbieten, einem Kopfmenschen den Zugang zu den eigenen Gefühlen zu ermöglichen. Es gibt keine allgemeingültige Regel, die wie ein einfaches Kochrezept immer gelingt. Diese Arbeit ist daher eher als Ideensammlung zu verstehen, die sich in Einzelfällen in der Praxis bewährt hat. Der Coach kann sich dann einzelne Aspekte zu seinem Kochrezept zusammenstellen und verwenden.

Theoretische Grundlagen

Das Gehirn oder: die Metapher von „Elefant“ und „Reiter“

Das Gehirn des Menschen hat sich im Laufe der Evolution immer weiterentwickelt. Allerdings sind im Gehirn noch sehr alte bzw. frühe Strukturen enthalten, denen eine große Bedeutung zu teil kommt. „Unter den älteren Gehirnstrukturen oder umgangssprachlich Reptiliengehirn werden die evolutionsgeschichtlich älteren Bestandteile des Gehirns zusammengefasst. Menschen verwenden den Begriff oft dafür, wenn sie unüberlegt handeln, aus ihrer Emotion heraus agieren oder besonders starke Gefühle zeigen. [...] Das Reptiliengehirn sorgt demnach für eine instinktive Reaktion. Denn in diesen Hirnstrukturen sind bereits gewisse Reizreaktionen angelegt, welche hauptsächlich auf Angriff oder Totstellen abzielen. Beide Reaktionen sind niedere Strategien, in welche der Mensch eigentlich nur in gewissen Notlagen verfallen sollte. Aber diese Reaktionen sind vor allem unbewusst. Ein Mensch, welcher flieht oder angreift, hat beide Impulse meistens nicht unter Kontrolle. Denn diese sind eine reine Überlebensfunktion, welche durch die Reizübertragung und deren Reaktion im niederen Reptiliengehirn entstehen.“²

Eine andere wichtige Region ist der präfrontale Kortex. „Er ist [...] sehr stark vernetzt und gilt als anatomische Korrelat für Aspekte der Persönlichkeit, der Motivation und höherer kognitiver Leistungen.“³ „Einige Funktionen sind:

- Handlungsplanung
- Affektkontrolle
- Ethisches und soziales Handeln
- Initiative
- Entscheidungsfindung
- Konzentration
- komplexe Planungen
- kombinatorisches Denken
- Aspekte des Kurz- und Langzeitgedächtnisses“⁴

Um diese beiden Regionen auf das Coaching zu übertragen, gibt es das Bild von „Elefant und Reiter.“⁵ Der Elefant repräsentiert dabei das Gefühl/die Emotion bzw. das Reptiliengehirn und das Unbewusste, wogegen der Reiter für den Verstand, die Logik, Kognition und das Bewusste steht. Beide Aspekte

¹ Aufgrund der Lesbarkeit wird in dieser Arbeit mit den Begriffen „der Coach“ und „der Coachee“ die männliche Form verwendet. Gemeint sind aber jegliche Varietäten.

² (Sciadoo.de 2024)

³ (Rheinländer 2023)

⁴ (Rheinländer 2023)

⁵ (Haverkamp 2016)

benötigen wir im Coaching. Der Elefant entscheidet „mag ich“ oder „mag ich nicht“, wohingegen der Reiter zwischen „richtig“ und „falsch“ unterscheidet. Nur wenn man beide Elemente anspricht, d.h. den Kopfmenschen (den Reiter) in die Welt des Elefanten führt, entstehen die gewünschten Ergebnisse.

„[Der bewusste] Verstand ist der Teil, der den ganzen Tag lang analysiert, kritisiert und logisch denkt. Hier liegt [die] Aufmerksamkeit. [Das Unbewusste] ist der Teil, der [die] Körperfunktionen steuert [...]. Hier sind [alle] Erinnerungen abgespeichert und hier befinden sich Weisheit, Kreativität und Problemlösefähigkeiten.“⁶

„Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass ca. 95% unserer Denkleistungen und Entscheidungen unbewusst ablaufen.“⁷ Daher ist der Zugang zum Unterbewusstsein im Coaching sehr wichtig. Würde man nur auf das Bewusste - den Reiter – eingehen, hätte der Coachee vermutlich wenig Chancen auf Veränderung.

Die fünf Sinne benennen und erkennen – VAKOG und BAGEL

Allgemein bekannt ist, dass der Mensch über fünf Sinne verfügt. „Diese 5 Sinne werden im NLP [(Neuro-Linguistischem Programmieren)] auch Sinnessysteme oder Repräsentationen genannt, weil sie die äußere Welt in unserem Kopf mit Hilfe dieser Sinne repräsentieren, also darstellen und manifestieren.“⁸ Ein Akronym aus den Anfangsbuchstaben der fünf Sinne lautet VAKOG. Jeden Sinn kann man im Coaching durch gezielte Fragen und Methoden ansprechen und nutzen. Jeder Mensch nutzt alle Sinne, aber in der Theorie geht man von einem primären Repräsentationssystem aus, auf dem der Fokus liegt. Als Beispiel löst der Begriff „Auto“ eine andere Wahrnehmung bei verschiedenen Hörern aus. Visuelle Menschen sehen es vor sich, während auditive Typen das Motorengeräusch hören. Im NLP gibt es die Methode „BAGEL“ mit deren Hilfe das primäre Repräsentationssystem erkannt werden kann, um anschließend die richtigen Metaphern/Beispiele zu verwenden.

Tabelle 1: VAKOG⁹

Sinn	Beschreibung
Visuell (sehen)	Das Auge ist unser wichtigster Sinneskanal, es ist für ca. 70% unserer Wahrnehmungen verantwortlich, die innerhalb von 250 Millisekunden vom Gehirn verarbeitet und interpretiert werden. Das sorgt für den so genannten ersten Eindruck.
Auditiv (hören)	Das Ohr ist nicht nur verantwortlich für das Hören von Tönen und Geräuschen, sondern auch unser Gleichgewichtssinn wird über das Ohr gesteuert.
Kinästhetisch (fühlen)	Die Haut gibt uns die Fähigkeit, Berührungen wahrzunehmen. Weiters sorgt sie dafür, dass wir auch Druck, Spannung und Temperaturunterschiede empfinden können.
Olfaktorisch (riechen)	Während wir durch die Nase ein- und ausatmen, nehmen wir auch Gerüche und Duftstoffe auf, die unser Gehirn analysiert und verarbeitet.
Gustatorisch (schmecken)	Die Zunge kontrolliert den Zerkleinerungsprozess der Nahrung im Mund und sorgt darüber hinaus mit ihren insgesamt ca. 9000 Geschmacksknospen dafür, dass wir den Geschmack unserer Nahrung bis ins Detail wahrnehmen können.

Tabelle 2. BAGEL¹⁰

B	Body Posture (Körpersprache)
---	------------------------------

⁶ (Bandler 2015, 27)

⁷ (Schubert 2020)

⁸ (Kremsner, Was bedeutet VAKOG? 2024)

⁹ (Kremsner, Was bedeutet VAKOG? 2024)

¹⁰ (Kremsner, Wofür steht BAGEL? 2024)

A	Accessing Cues (Zugangshinweise)
G	Gestures (Gesten)
E	Eye Movements (Augenbewegungen)
L	Language Patterns (Sprachmuster)

Gedanken und echte Gefühle

Kopfmenschen fällt es leichter, ihre Gefühle zu benennen, wenn sie eine Auswahl möglicher Gefühle kennen. Außerdem kann es helfen, die Gedanken zu einer Situation vorab zu benennen und daraus auf die entsprechenden Gefühle zu schließen. Die folgende Tabelle zeigt beispielhaft eine Zuordnung von Gedanken zu Gefühlen. Die Identifikation der Gefühle bietet eine Grundlage für die nächsten Schritte im Coaching Prozess.

Tabelle 3: Gedanken zu echten Gefühlen¹¹

Gedanke	Echtes Gefühl
Meine Mühe wird sinnlos/wirkungslos sein“	Frustr
Es ist nicht so, wie es sein soll.	Unzufriedenheit
Ich habe etwas falsch gemacht. Das liegt an mir.	Schuld
Einer wird sich für mich interessieren	Einsamkeit
Das ist (mir) nicht wichtig.	Gleichgültigkeit
Das ist/wird schlimm. Das ist/wird gefährlich.	Angst / Stress
Man kann nichts tun. Das ist unmöglich.	Hoffnungslosigkeit
Ich kann nichts tun. Ich kann das nicht ändern.	Ohnmacht
Ich bin falsch. Mit mir stimmt was nicht.	Scham
Ich bekomme das Verlorene / das, was ich brauche, nie wieder.	Trauer
Es ist/war falsch. Das darf man nicht.	Ärger / Wut
Das ist so schön. Das ist richtig/gut. Das ist genau, was ich brauche.	Freude / Glück ¹²

Vorgehensweise und ausgewählte Methoden

In diesem Kapitel werden einzelne Aspekte im Coaching Prozess angesprochen und mit der Frage zum Zugang zu den Gefühlen des Coachees in Beziehung gesetzt und mit Beispielen versehen. Für tiefere Informationen wird auf entsprechende Quellen verwiesen.

Pacing

Im Coaching gilt es zunächst den Coachee wahrzunehmen. Anschließend sollte der Coach „das Wahrgenommene aufgreifen und [dies] im Sinne einer guten, vertrauensvollen Gesprächsführung nutzen[, indem der Coach sein] eigenes Ausdrucksverhalten (verbal und non-verbal) an das [seines] Gegenübers [angleicht].“¹³

Beispielsweise ist es möglich, die gesagten Worte „Sie würden gerne Ihre Gefühle besser verstehen“ zu wiederholen.

¹¹ (Future Pace Media 2023)

¹² Die Quelle fasst positiven Gefühle der Übersichtlichkeit halber zu einer Kategorie zusammen

¹³ (Stühn 2024)

Reframing

„Das Reframing (zu Deutsch: „Umdeutung“) ist eine Technik, um die Wahrnehmung von Ereignissen zu verändern, indem die Situationen aus einer anderen Perspektive betrachtet werden.

Das Reframing basiert auf der Annahme, dass wir Menschen uns unsere Umwelt selbst erschaffen. Unsere Umwelt ist also abhängig davon, wie wir unsere Umwelt bewerten – wie wir über sie denken. Das schöne ist, dass unsere Gedanken veränderbar sind. An diesem Punkt setzt das Reframing an, indem unsere Wahrnehmung über die Situation bzw. das Ereignis [positiv] umgedeutet wird.“¹⁴

Beispielsweise wiederholt man die Worte des Coachees „Ich habe keinen Zugang zu meinen Gefühlen“ in leicht abgewandelter Form „Sie haben **noch** keinen Zugang zu Ihren Gefühlen.“. Dies führt zu einer Lösungsorientierung und bietet die Möglichkeit das Ziel, den Zugang zu Gefühlen, zu erreichen.

Konjunktive und hypothetische Fragen

Konjunktive werden kognitiv einfacher zugelassen und dringen leichter zum Unbewussten vor. Durch diesen hypothetischen Charakter der Inhalte, die „auf die Zukunft bezogen und erst noch zu realisieren sind“ kann der Coachee „in einem geschützten Rahmen gedanklich wie sprachlich mit verschiedenen Szenarien und eben auch Lösungsmöglichkeiten experimentier[en]“¹⁵.

Als Coach kann man Konjunktive auch mit hypothetischen Fragen verbinden. „Hypothetische Fragen helfen dem Klienten, sich verschiedene mögliche Szenarien oder Lösungen vorzustellen.“¹⁶

Beispielsweise eröffnet der vom Coach im Dialog mit dem Coachee genannte Satz „Mal angenommen, Sie hätten Zugang zu Ihren Gefühlen oder Sie wären sich in der von Ihnen beschriebenen Situation Ihrer Emotionen bewusst, was würde sich dadurch verändern?“ ein theoretisches Gedankenspiel im Reiter, und der Elefant fühlt ohne den Konjunktiv.

Assoziation und Dissoziation

„Wenn wir assoziiert z.B. über eine vergangene Situation[...] nachdenken, bedeutet dies, dass alles aus der Ich-Perspektive (der ersten Person) erlebt wird. Das heißt, du erlebst die Situation wie damals. Siehst, aus deinen Augen, was du damals gesehen hast, hörst von dort, wo du warst, was es damals zu hören gab und fühlst deinen Körper mit den Emotionen, die du damals gefühlt hast. Du bist mitten im Geschehen und in deinem Körper.

Im Gegensatz zur Assoziation steht die Möglichkeit, sich zu dissoziieren. [...]. Sich an eine Situation dissoziiert zu erinnern, bedeutet, dass man sich selbst in der Situation von außen betrachtet. Du siehst dich von außen, wie du dich damals verhalten hast, hörst die entsprechenden Geräusche oder Stimmen, wie ein unbeteiligter Beobachter an einer anderen Position“¹⁷

Es mag auf den ersten Blick paradox wirken, dass der Kopfmensch stärker in seine Gefühlswelt gebracht wird, wenn er sich von seiner Situation löst. Dies eröffnet aber die Möglichkeit, sich selbst neutral zu beobachten und beispielsweise die Körperhaltung zu bewerten und von dieser auf ein Gefühl zu schließen. Außerdem kann eine Distanz dabei helfen, den eventuellen eigenen Glaubenssatz „Ich fühle nichts“ oder „Ich bin ein Kopfmensch“ zu überwinden.

Externalisierung

„Externalisierung als Technik einer systemischen (System) Arbeitsweise [wird] »Externalisierung von Problemen« genannt. Dabei wird dem Klienten/Kunden in der Konversation mit einem Systemiker ein

¹⁴ (Pobuda 2022)

¹⁵ (Mack, et al. 2016, 81)

¹⁶ (Plath 2023)

¹⁷ (NEURES Akademie 2024)

sprachlich [...] sorgfältiges, differenzierendes und sorgsames Reflexionsangebot gemacht, wobei der Fokus auf der Unterscheidung zwischen dem erzählten Problem und dem Erzähler, seiner Person und Identität liegt. Ein Möglichkeitsraum kann konstruiert werden, in dem die Wahrscheinlichkeit gegeben ist, die Beschreibungsmuster und Erzählstrukturen, die als Aspekte der Stabilisierung des Problems beobachtet werden, zu irritieren [...]. Eine Trennung zwischen der persönlichen Identität und dem sie belastenden Problem kann bewirkt, Ressourcen können bewusst und Handlungsmöglichkeiten für die Person zugänglich werden.“¹⁸

In der Praxis könnte der Coach beispielsweise dem Coachee verschiedene Bildkarten vorlegen, welche Comic-Figuren zeigen. Der Coachee soll davon diejenige auswählen, die ihn am meisten anspricht. Die Begründung seiner Wahl soll der Coachee dem Coach im Gespräch mitteilen, sodass sie dann bei der Zuordnung des Gefühls in der Situation hilft ("Ich habe diese Karte gewählt, da die Figur so traurig schaut.“).

Bodenanker

„Viele Übungen im neuro-linguistischen Programmieren werden mit Boden-Ankern durchgeführt, d.h. Plätze am Boden werden markiert und mit bestimmten Bedeutungen belegt [...]. In vielen Fällen genügt ein einmaliges Anker eines bestimmten Platzes am Boden: immer wenn eine Person diesen Platz im Verlauf einer Intervention betritt, ist an ihrer Physiologie deutlich erkennbar, dass sie innerlich diesen Zustand erfährt.“¹⁹

Beispielsweise kann der Coach die Situation „Ich stehe auf der Bühne vor einem Publikum“ auf der Karte notieren und den Coachee bitten sich daraufzustellen. Der Coach erhält dadurch die Möglichkeit den Coachee genau im Nacherleben der Situation zu beobachten und seine Erkenntnisse im weiteren Prozess zu verwenden.

Die Sinne konkret ansprechen

Bei der Beschreibung der Situation oder des Problems kann der Coach seine Werkzeuge wie die eigene Stimme, Fragen nach den Gerüchen oder Geräusche, bzw. Einnehmen von Körperhaltung einsetzen, um den Coachee auf der bewussten Ebene zur Erkenntnis führen. Je konkreter der Coach beispielweise einen Geschmack erfragt, wie der Coachee diesen erlebt hat, mit was der Geschmack vergleichbar ist oder ob der Coachee so etwas schonmal geschmeckt hat und welche Wirkung der Geschmack auf ihn hat, wird dem Coachee ermöglicht, dass dadurch ausgelöste Gefühl besser zu erleben und zu begreifen.

Bilder hervorrufen – Metaphern

Eine starke Möglichkeit Gefühlzugang zu erlangen, ist die Verwendung von Geschichten oder Metaphern. Dabei kann der Coach den Coachee näher zu seinen Gefühlen führen, wenn der Coachee Situationen mit einer bekannten oder ausgedachten Geschichte, einem Sprichwort oder einem Bild vergleicht. „Geschichten haben die Tendenz, die „ja-aber“ Struktur kognitiv operativer Beratungsgespräche zu umgehen. Auf eine Erzählung lässt sich weitaus schwerer antworten „Das hab ich alles schon versucht“, als auf einen Ratschlag oder die Frage nach möglichen Lösungen.“²⁰

Embodiment

„Der Embodiment (dt.: Verkörperung) Ansatz geht davon aus, dass unsere Wahrnehmung immer auch in einem Wechselspiel mit unserem Körper entsteht. Das klingt ganz logisch, wenn man sich überlegt, dass unsere Sinnesorgane als eine Art Antenne für unsere Umwelt funktionieren. Alles, was wir aus unserer Umwelt wahrnehmen, läuft zunächst über unsere Augen, Ohren, Nase, Mund und Haut. Erst

¹⁸ (Ebel 2020)

¹⁹ (Tille 2024)

²⁰ (Hammel 2009)

nachdem unsere Sinnesorgane die Information aufgenommen und an das Gehirn weitergeleitet haben, setzt dieses sie zu einem vollständigen Bild zusammen. Ohne unseren Körper können wir unsere Umwelt also nicht wahrnehmen.“²¹

Dadurch ergeben sich zwei Richtungen für das Coaching. Durch die genaue Beobachtung des Körpers, der Körperhaltung, sowie Gestik und Mimik, können wir auf Gefühle schließen. Andersherum kann durch das Einnehmen einer bestimmten Körperhaltung, das Gefühl beeinflusst werden.

Der Umgang mit dem Begriff „Kopfmensch“

Denkbar ist auch eine Coaching-Situation, in der der Coachee sich bei der Zielformulierung einen besseren Zugang zu seinen Gefühlen wünscht und sich selbst als „Kopfmensch“ bezeichnet. Auf gezielte Fragen kann der Coachee erzählen, was er mit dem Begriff „Kopfmensch“ verbindet. Wie oben beschrieben, hat jeder Mensch Emotionen und Verstand (Elefant und Reiter). Die gezielten Fragetechniken werden verwendet, um das eine mit dem anderen zu verknüpfen: Was ist positiv daran? Was sind gute Eigenschaften eines Kopfmenschen? Welche Eigenschaften fehlen ihm? Welche Bedürfnisse hat der Kopfmensch?

Für die Zielformulierung ist wichtig, ob der Coachee gerne emotionaler oder gar ein „Emotionsmensch“ wäre.

Fazit

Es gibt viele Techniken, um einen Kopfmenschen in seine Gefühlswelt zu führen. Aber nicht nur beim Coachee, sondern auch beim Coach sind Gefühle ein entscheidender Aspekt. Neben den Kenntnissen über die hier beschriebenen Techniken (der Reiter), ist auch der gute Beziehungsaufbau, die Empathie, die Intuition und die Erfahrung (der Elefant) wichtig. Das Wechselspiel zwischen Coach und Coachee, die Fragen und Antworten sowie die gegenseitige Wertschätzung ermöglichen einen guten Coaching-Prozess. Jeder Coachee kann Zugang zu seinen Gefühlen erlangen und das Bewusstsein dessen ist vermittelbar.

Literaturverzeichnis

- Bandler, Richard. 2015. *Leitfaden zu persönlicher Veränderung*. Welter: Bookmark NLP Uwe Böhm.
- Ebel, Peter. 2020. „Externalisierung.“ *Lexikon des Systemischen Arbeitens*. Zugriff am 29. April 2024. <https://www.carl-auer.de/magazin/systemisches-lexikon/externalisierung>.
- Future Pace Media. 2023. *Gefühlsfinder für Therapie und Coaching*. Stockelsdorf: Future Pace Media.
- Hammel, Stefan. 2009. *Handbuch des therapeutischen Erzählens*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Haverkamp, Josef. 2016. *Von Elefanten und Reitern (und wie sie dein Leben beeinflussen)*. 21. Mai. Zugriff am 29. April 2024. <https://ubermind.de/elefant-reiter/>.
- Kremsner, Dr. Jennifer M. 2024. *Was bedeutet VAKOG?* Zugriff am 29. April 2024. <https://www.nlp.at/begriffe/vakog>.
- . 2024. *Wofür steht BAGEL?* Zugriff am 29. April 2024. <https://www.nlp.at/begriffe/bagel>.
- Mack, Christina, Christoph Nikendei, Johannes C Ehrental, und Thomas Spranz-Fogasy. 2016. *„[...] /hab ich glaub ich die richtigen fragen gestellt/“*. *Therapeutische Fragehandlungen in psychodiagnostischen Gesprächen*. Mannheim: Institut für Deutsche Sprache.

²¹ (Unger-Nübel 2022)

- NEURES Akademie. 2024. „Assoziation und Dissoziation - Wie kann Emotionalität beeinflusst werden?“ *Neures Akademie*. Zugriff am 29. April 2024. <https://neures.de/infothek/assoziation-und-dissoziation-emotionalitaet/>.
- Plath, Alexandra. 2023. „Coaching-Fragen - Fragetechniken und -typen im Coaching.“ *Coaching-Magazin Online*. 28. Februar. Zugriff am 29. April 2024. <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/methoden/coaching-fragen>.
- Pobuda, Leon. 2022. *Reframing: Der Weg zum positiven Mindset!* 25. Mai. Zugriff am 29. April 2024. <https://pobuda-coaching.de/blog/coaching-methoden/reframing/>.
- Rheinländer, Dr. med. Andreas. 2023. *Präfrontaler Kortex*. 30. Oktober. Zugriff am 29. April 2024. <https://www.kenhub.com/de/library/anatomie/prafrontaler-kortex>.
- Schubert, Markus. 2020. „95% unserer Entscheidungen trifft unser Unterbewusstsein.“ *Conoscope*. 24. 06. Zugriff am 06. 05 2024. <https://www.conoscope.de/95-unserer-entscheidungen-trifft-unser-unterbewusstsein>.
- Sciadoo.de. 2024. *Reptiliengehirn des Menschen: Ältere Hirnstrukturen im Überblick*. Zugriff am 25. April 2024. <https://sciadoo.de/reptiliengehirn-aeltere-hirnstrukturen/>.
- Stühn, Karin. 2024. *Pacing und Leading - zu einer guten Gesprächsatmosphäre Beitragen*. Zugriff am 29. April 2024. <https://www.karinstuehn.de/coaching/pacing-und-leading-ein-tutorial/>.
- Tille, Bernhard. 2024. „Bodenanker.“ *Institut für Kommunikation und Gesundheit*. Zugriff am 29. April 2024. <https://nlp-trainings-tille.de/nlp-lexikon/bodenanker-396/>.
- Unger-Nübel, Anna. 2022. „Embodiment – sind wir mehr als unser Gehirn?“ *HelloBetter*. 09. Juni. Zugriff am 29. April 2024. <https://hlobetter.de/blog/embodiment/>.

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: VAKOG	4
Tabelle 2: BAGEL	4
Tabelle 3: Gedanken zu echten Gefühlen	5

Abkürzungsverzeichnis

BAGEL	- Body Posture, Accessing Cues, Gestures, Eye Movements, Language Patterns
NLP	- Neuro-Linguistisches Programmieren
VAKOG	- Visuell, Auditiv, Kinästhetisch, Olfaktorisch, Gustatorisch