



# Schwimm auf der Welle

Verstehen und Regulieren von Emotionen durch Coaching

Erstellt durch:  
Domante Raubickaite  
Im Rahmen der Ausbildung zum Systemischen Coach, Mai 2024

# Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	3
2	Hauptteil .....	4
2.1	Grundemotionen.....	4
2.2	Emotion = Gefühl? .....	5
2.3	Emotionale Toleranz – Schwimm auf der Welle .....	6
2.4	Auswirkung von Stress.....	8
2.5	Beispielhaftes Vorgehen im Rahmen eines Coaching Prozesses – Komm zurück auf die Welle	10
3	Schluss / Fazit.....	13
4	Literatur / Abbildungsverzeichnis / Quellenangaben .....	14

# 1 Einleitung

In der heutigen schnelllebigen Welt stehen wir oft vor der Herausforderung uns Veränderungen schnell anzupassen. Es bedarf aus unserer „Komfort-Zone“ auszutreten und gleichzeitig unsere Emotionen in einer Weise, trotz regelmäßig anhaltendem Stress, zu regulieren, die sowohl unserer psychischen Gesundheit als auch unseren zwischenmenschlichen Beziehungen zugutekommt.

Oftmals scheint das wie eine Mammutaufgabe, so groß ist die Vielzahl an Einflüssen, die täglich auf uns hereinprasselt und so massig sind die Gedanken, die wir täglich denken. Als Orientierung, die Frage, wie viele Gedanken ein Mensch pro Tag hat, wurde in verschiedenen Studien untersucht und begibt man sich auf die Suche im World Wide Web, so fällt die Anzahl der Ergebnisse über die tägliche Anzahl von Gedanken bei Erwachsenen unterschiedlich aus. Erkennen lässt sich jedoch, dass immer von mehreren Tausend die Rede ist – Mal sind es 6200 (vier Gedanken pro Minute), mal sind es 60.000 bis 80.000 Gedanken. Unser Gehirn arbeitet auf Hochtouren, egal wie viele es tatsächlich sind.

Persönliche, individuelle Emotionen prägen unser Erleben und unsere Entscheidungen. Beeinflusst werden sie dabei u. a. durch diverse Herausforderungen im privaten oder beruflichen Umfeld, äußeren Einflüssen (z. B. Einflüsse durch Social Media, Umwelteinflüsse, etc.) sowie weiteren Erlebnissen und damit einhergehenden Gedanken.

Sie sind integraler Bestandteil dessen, was uns menschlich macht. Dem kann ich aus persönlicher Sicht nur beipflichten, es führt vermutlich jedoch oftmals und viele der Menschen, die so viele Emotionen in sich tragen und „fühlen“ auch zur Frage, wie man trotz all der Einflüsse, Erlebnisse und Gedanken weiterhin „auf der Welle schwimmen kann“, ohne im Strohalm der Emotionen unterzugehen.

Als systemischer Coach und im Rahmen eines Coachings ist es essenziell, eine kontinuierliche und tiefe Beziehung zu den Klient\*innen aufzubauen und den Kontakt zu (er)halten. Diese Beziehung ist grundlegend, um die Emotionen und Reaktionen der Klient\*innen auf verschiedene Themen präzise zu erfassen und zu erfahren. Die Fähigkeit des Coaches, subtile emotionale Signale zu erkennen und darauf einzugehen, ist ein Schlüsselement, das den Coachingprozess maßgeblich beeinflusst. Durch das stetige Beobachten dieser emotionalen Zustände kann der Coach individuell angepasste Strategien entwickeln, die den Klient\*innen (nachfolgend oft auch Coachee genannt) helfen, deren Ziele effektiver zu erreichen und Herausforderungen erfolgreich zu meistern, ebenso die Emotionen zu würdigen. Egal welche Emotion bei Klient\*innen zutage gefördert wird, die durch egal welchen möglichen Stressor (als Stressoren werden alle inneren und äußeren Reize bezeichnet, die Stress verursachen und dadurch das betroffene Individuum zu einer Reaktion der aktiven Anpassung veranlassen) entstanden ist – liegt ein entsprechender Auftrag von Klient\*innen gegenüber dem Coach vor, beispielsweise einen besseren Umgang mit einer Emotion zu finden („ich möchte gelassener reagieren“), eine Emotion abzumildern („ich möchte nicht mehr so wütend sein“)

oder eine Emotion zu verstärken („ich fühle mich gerade erleichtert“), kann dies im Rahmen unterschiedlicher Interventionsmaßnahmen durch den Coach erfolgen. Eine Interventionsmöglichkeit wird im Verlauf dieser Arbeit in Form eines möglichen Coaching Prozesses beispielhaft dargestellt. Vorab wird erklärt, was „Emotionen“ überhaupt sind, was unter einem „Stressor“ und „Stress“ zu verstehen ist (individuell) und welche Auswirkung es hat, wenn Emotionen nicht im „Fenster der Toleranz“ (weiter unterhalb ausgeführt) einer Person liegen.

Diese Arbeit widmet sich dem Emotionscoaching. Einem Ansatz, der Menschen dabei unterstützt, ihre emotionalen Wellen nicht nur zu erleben, sondern auch aktiv zu gestalten.

## 2 Hauptteil

### 2.1 Grundemotionen

Bereits im Einleitungsteil habe ich kurz beschrieben, dass es für einen systemischen Coach extrem bedeutsam ist, emotionale Signale zu erkennen und darauf einzugehen, um unter anderem den Kontakt zu den jeweiligen Klient\*innen aufbauen und (er)halten zu können. Coaches können Signale von Klient\*innen richtig deuten, würdigen, darauf eingehend und sie beispielsweise auch spiegeln, sodass Klient\*innen ihre Emotionen und Gefühle aktiv bei Bedarf hinterfragen können, wenn das Verständnis beim Coach darüber vorhanden ist, was Emotionen sind. Um zu verstehen, was Emotionen sind und wie sie sich äußern, wird nachfolgend die wissenschaftliche Seite beleuchtet.

Grundemotionen sind fundamentale emotionale Zustände, die von dem Psychologen Paul Ekman in den 1970er Jahren identifiziert wurden. Ekman und seine Kolleg\*innen haben durch kulturübergreifende Studien nachgewiesen, dass sieben Basisemotionen universell sind: Freude, Trauer, Angst, Überraschung, Wut, Ekel, Verachtung. Diese Emotionen werden weltweit ähnlich ausgedrückt und verstanden, unabhängig von kulturellen Unterschieden, was auf ihre evolutionäre Verankerung hinweist.<sup>1</sup>

#### Wie äußern sich Emotionen:

**Freude** wird oft durch positive Ereignisse, Erfolge oder angenehme Überraschungen ausgelöst. Sie manifestiert sich in einem Lächeln, Lachen und einer offenen Körperhaltung. Die adaptive Funktion der Freude liegt in *der Förderung sozialer Bindungen und der Motivation, Verhaltensweisen zu wiederholen*, die zu positiven Ergebnissen führen.

**Trauer** entsteht in Reaktion auf Verluste oder Enttäuschungen. Sie äußert sich durch Weinen, gesenkte Körperhaltung und verringerte Energie. Evolutionär betrachtet

---

<sup>1</sup> Ekman, P. (1992). "An argument for basic emotions". *Cognition & Emotion*

ermöglicht Trauer eine *Reflexionsphase* und kann *Empathie* und *soziale Unterstützung* in der Gemeinschaft hervorrufen.

**Überraschung** tritt auf, wenn unerwartete Ereignisse geschehen. Diese Emotion führt beispielsweise zu weit aufgerissenen Augen und angehobenen Augenbrauen. Sie erlaubt *schnelles Umschalten und Anpassen an neue Informationen*, was für die schnelle Reaktion auf unvorhergesehene Veränderungen wichtig ist.

**Wut** entsteht als Reaktion auf Frustrationen, Ungerechtigkeiten oder Bedrohungen. Sie zeigt sich durch zusammengezogene Augenbrauen, angespannte Muskeln und manchmal aggressives Verhalten. Wut hat die evolutionäre Funktion, *Ressourcen zu verteidigen* und *soziale Hierarchien zu etablieren* oder *Ungerechtigkeiten zu korrigieren*.

**Angst** wird durch Bedrohungen oder Unsicherheiten hervorgerufen. Typische Reaktionen sind erhöhte Wachsamkeit, beschleunigter Herzschlag und das Vermeidungsverhalten. Dieser Zustand *bereitet den Organismus auf Flucht oder Verteidigung vor* und ist damit eine direkte *Antwort auf potenzielle Gefahren*, was die Überlebenschancen erhöht.

**Ekel** wird durch unangenehme Gerüche, Geschmäcker oder Anblicke ausgelöst. Die Reaktion umfasst oft ein Rümpfen der Nase und eine Abwendung des Gesichts. Diese Emotion dient dem *Schutz vor schädlichen Substanzen oder Krankheitserregern* und ist somit entscheidend für das Überleben.

**Verachtung** tritt oft im Gesicht zum Vorschein und gilt als Missbilligung oder Geringschätzung. Die Emotion weist oft ein einseitiges Verziehen des Mundwinkels nach oben oder leicht zur Seite auf, eventuell einhergehend mit einem starren Blick oder den leicht nach oben gezogenen Wangen. Verachtung kann evolutionär betrachtet eine wichtige Funktion im sozialen Zusammenleben haben und *anzeigen*, dass bestimmte *Verhaltensweisen oder Individuen als unterlegen oder unmoralisch* angesehen werden.

Die Tatsache, dass diese Emotionen so tief in der menschlichen Psyche verankert sind, wird durch die konsistenten Reaktionsmuster und Ausdrucksformen untermauert, die sich in verschiedenen Kulturen zeigen. Darüber hinaus haben neurobiologische Studien gezeigt, dass bestimmte Hirnregionen, wie die Amygdala und der präfrontale Cortex, spezifisch auf diese Emotionen reagieren, was ihre evolutionäre Bedeutung unterstreicht.<sup>2</sup>

## 2.2 Emotion = Gefühl?

„Emotionscoaching“ beinhaltet das Wort „Emotion“ - kann dies entsprechend angewandt werden, wenn Klient\*innen von Gefühlen statt Emotionen sprechen?

---

<sup>2</sup> Joseph LeDoux, (2015). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*; Simon & Schuster (u. a. Seite 37, 95)

Der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen ist ein wichtiger Aspekt in der Psychologie und der Neurowissenschaft. Obwohl diese Begriffe oft synonym verwendet werden, gibt es Unterschiede:

**Emotionen sind** komplexe psychophysiologische Erfahrungen, die durch externe oder interne Ereignisse ausgelöst werden. Sie sind oft kurzlebig, aber intensiv und umfassen eine Reihe von Reaktionen wie beispielsweise physiologische Erregung (wie Herzschlag und Atmung), Verhaltensreaktionen (wie Mimik und Gestik) und kognitive Bewertungen. Emotionen sind universell und können, wie bereits unter dem entsprechenden Abschnitt erwähnt, über Kulturen hinweg ähnlich erlebt und ausgedrückt werden.

**Gefühle** hingegen **sind** die subjektive Erfahrung und persönliche Interpretation von Emotionen. Sie entstehen, wenn das Gehirn Emotionen bewertet und in den Kontext früherer Erfahrungen und des aktuellen Bewusstseinszustandes setzt. Gefühle sind tief persönlich und können von Person zu Person variieren, selbst wenn die zugrundeliegende Emotion ähnlich ist.

**Ein Beispiel:** Angst als Emotion kann durch eine drohende Gefahr ausgelöst werden und führt zu schnellerem Herzschlag und Schwitzen. Das Gefühl der Angst, das eine Person dabei empfindet, hängt von ihren individuellen Erfahrungen, Erinnerungen und der aktuellen Situation ab.

**Eine Schlussfolgerung daraus für mich als systemischer Coach lautet wie folgt:**

Es gibt einen Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen, Interventionsmöglichkeiten aus dem Emotionscoaching dürfen und können dennoch in beiden Fällen zum Einsatz kommen, vorausgesetzt der Auftrag dazu wurde durch den Coachee erteilt. Dabei ist es irrelevant, ob Klient\*innen ihre Emotionen benennen oder von „Gefühlen“ sprechen.

## 2.3 Emotionale Toleranz – Schwimm auf der Welle

Weshalb es wichtig ist, als Coach Emotionen von Klient\*innen einschätzen zu können, welche Grundemotionen es gibt und was der Unterschied dabei ist, wenn von Emotionen oder Gefühlen gesprochen wird, führt mich zu einem weiteren wichtigen Bereich, nämlich der Betrachtung des emotionalen „Toleranzbereichs“.

Der Auftrag von Klient\*innen besteht nicht immer sofort darin, mit einer Emotion bzw. dem einhergehenden Gefühl besser umgehen zu können oder die Emotion bzw. das Gefühl etwas abzumildern oder zu verstärken.

Oftmals werden „Probleme“ durch Klient\*innen geschildert und was diese bei ihnen bewirken. Ebenfalls ist es auch nicht immer der Fall, dass trotz „Problemen“, wie auch immer diese für eine Person aussehen mögen, kein Umgang durch die Person mit einer Situation gefunden wird. Mit „stressigen Situationen“ (was genau unter

Stress bzw. Stressoren zu verstehen ist, behandle ich weiter unterhalb) und deren Auslösern können Menschen gut umgehen, wenn sie in der Lage sind, die daraus resultierenden Emotionen zu bewältigen.

Ein Konzept, das uns bei der Betrachtung unterstützt, ob ein Mensch eine Emotion bewältigen kann oder nicht, ist das „Fenster der Toleranz“. Das Fenster der Toleranz ist ein Konzept, das von Daniel J. Siegel in seinem Buch "The Developing Mind" (1999) geprägt wurde. Es beschreibt die Bandbreite von emotionalen Intensitäten, die eine Person komfortabel erleben, verarbeiten und integrieren kann. Dieser Bereich wird als Zone der optimalen Erregung oder des optimalen Arousal bezeichnet. Innerhalb dieses sogenannten Fensters können Menschen flexibel denken, fühlen und handeln, trotz hoher emotionaler Intensität<sup>3</sup>.

Das Fenster der Toleranz (Zone der optimalen Erregung oder des optimalen Arousal) hat eine obere und eine untere Grenze. Über der oberen Grenze liegt ein Zustand der Hyperarousal und unter der unteren Grenze ein Zustand der Hypoarousal. Was bedeutet das konkret?

#### **Hyperarousal:**

In einem Zustand des Hyperarousal ist das sympathische Nervensystem stark aktiviert, was eine Reihe von Veränderungen im Gehirn und Körper auslöst und zu einer Zunahme energieverbrauchender Prozesse führt. Neurologisch gesehen führt dies zu einer erhöhten Aktivität in der Amygdala, einem Kerngebiet im limbischen System, das für die Verarbeitung von Emotionen wie Angst und Wut zuständig ist. Diese Überaktivität kann zu einer verringerten Funktion des präfrontalen Cortex (PFC) führen, dem Bereich des Gehirns, der für höhere kognitive Funktionen wie Entscheidungsfindung, Selbstregulation und rationale Bewertung zuständig ist. Infolgedessen können Menschen Schwierigkeiten haben, ihre Emotionen zu kontrollieren oder rational zu denken, was oft als emotionale "Überflutung" beschrieben wird.

#### **Fenster der Toleranz:**

Innerhalb des Fensters der Toleranz befindet sich das Gehirn in einem Zustand der optimalen Erregung, in dem das sympathische und parasympathische Nervensystem ausgewogen sind. Dies ermöglicht eine effiziente Verarbeitung und Integration von Emotionen. Neurologisch gesehen arbeitet der präfrontale Cortex effektiv mit der Amygdala und anderen limbischen Strukturen zusammen, um emotionale Reize angemessen zu bewerten und zu regulieren. Diese Balance fördert kognitive Flexibilität, angemessene Reaktionen auf emotionale Herausforderungen und hilft bei der Aufrechterhaltung von emotionaler Stabilität und Resilienz.

#### **Hypoarousal:**

Im Zustand des Hypoarousal dominiert das parasympathische Nervensystem, was zu einer Dämpfung physiologischer und emotionaler Reaktionen führt. Neurologisch

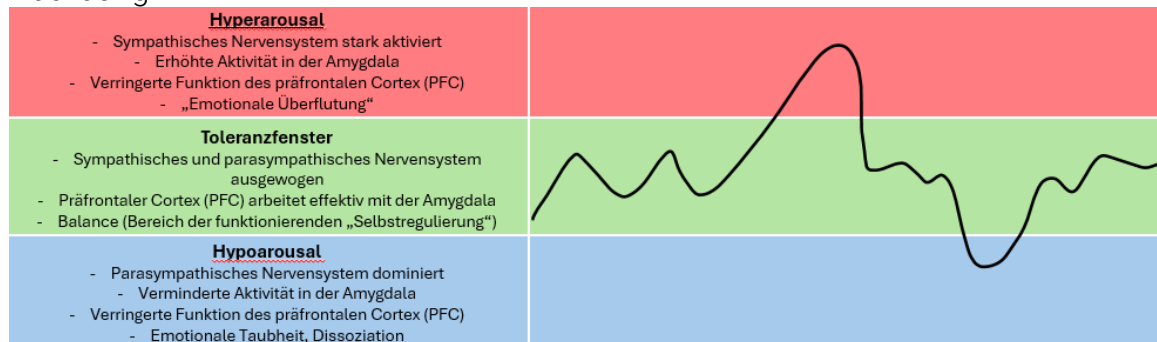
---

<sup>3</sup> Daniel J. Siegel. (2020). The Developing Mind - How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are; The Guilford Press (Kapitel 7)



gesehen gibt es eine verminderte Aktivität in der Amygdala und anderen Bereichen des limbischen Systems, die für die Emotionsverarbeitung zuständig sind. Gleichzeitig kann der präfrontale Cortex überfordert sein und nicht effektiv funktionieren, was zu einer reduzierten Fähigkeit führt, Emotionen zu erleben oder zu verarbeiten. Betroffene können sich von ihren Emotionen getrennt fühlen. Dies kann sich in Symptomen wie emotionaler Taubheit, Dissoziation, verringertem Antrieb und sozialem Rückzug manifestieren.

Abbildung 1:



### (M)ein Fazit:

Die Metapher "Schwimm auf der Welle", die als Titel dieser Arbeit gewählt wurde, illustriert die Notwendigkeit, emotionale Hochs und Tiefs zu erkennen und zu regulieren.

Der erstrebenswerte Bereich ist das „Fenster der Toleranz“ selbst (Abbildung 1, grüner / mittlerer Bereich), in dem Menschen in der Lage sind, eine Vielzahl von Emotionen zu erleben und zu verarbeiten, ohne überwältigt oder emotional abgestumpft zu werden. Interventionen im Rahmen eines Coachings zielen häufig darauf ab, die Fähigkeit von Individuen zu stärken, innerhalb ihres Fensters der Toleranz zu bleiben und es gegebenenfalls zu erweitern, um eine größere emotionale Stabilität und Flexibilität zu fördern. Jeder Mensch ist täglich mit diversen Dingen konfrontiert, die dazu führen, dass unser emotionales Meer, auch im Toleranzbereich, unruhiger werden kann. Von Zeit zu Zeit und je nach Intensität der jeweiligen Stressoren, führen diese zu einem Ausschlag, sodass wir uns außerhalb des Toleranzfensters wieder finden können - erstrebenswert ist es jedoch, die Wellen nicht zu hoch oder gar unterirdisch rückläufig ausufern zu lassen.

## 2.4 Auswirkung von Stress

Das Wort „Stress“ oder „Stressor“ wurde im Rahmen dieser Arbeit bereits genannt. Um zu verstehen, was sich dahinter verbirgt und welche Auswirkung dies auf unsere Emotionen und darauf hat, dass wir uns mit unseren Emotionen nicht mehr im „Fenster der Toleranz“ befinden, werden die Begrifflichkeiten nachfolgend definiert.



### **Was ist Stress?**

Stress ist die Reaktion des Körpers auf Herausforderungen oder Anforderungen, die als Bedrohung für das Wohlbefinden wahrgenommen werden.

### **Was ist unter „Stressor“ zu verstehen?**

Ein Stressor ist ein Ereignis, eine Situation oder ein Umweltreiz, der die Stressreaktion im Körper auslöst. Stressoren können physischer, psychologischer, sozialer oder emotionaler Natur sein und variieren stark in ihrer Intensität und Bedeutung für das Individuum. Die Wirkung eines Stressors hängt von mehreren Faktoren ab, darunter die Wahrnehmung der Bedrohung, die verfügbaren Bewältigungsmechanismen und die individuelle Resilienz der betroffenen Person.

### **Was passiert im Gehirn bei Stress?**

Neurologisch betrachtet führt Stress zu einer Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse). Diese Aktivierung setzt eine Reihe von Hormonen frei, darunter Kortisol, welches als "Stresshormon" bekannt ist. Kortisol und andere Stresshormone beeinflussen zahlreiche Gehirnregionen, einschließlich der Amygdala, des Hippocampus und des präfrontalen Cortex (PFC). Die Amygdala, ein Schlüsselzentrum für die Verarbeitung emotionaler Reaktionen, wird durch Stress hochreguliert, was zu einer erhöhten Wachsamkeit und emotionalen Reaktionsbereitschaft führt. Der Hippocampus, der an der Gedächtnisbildung beteiligt ist, kann durch chronischen Stress beeinträchtigt werden, was die Fähigkeit zur Speicherung neuer Informationen hemmt. Der präfrontale Cortex, verantwortlich für höhere kognitive Funktionen wie Planung, Entscheidungsfindung und soziale Interaktion, kann unter Stress in seiner Funktion beeinträchtigt werden, was zu verminderter Urteilsfähigkeit und erhöhter Impulsivität führen kann.

### **Auswirkungen von Stress auf das Fenster der Toleranz**

Die Auswirkungen von Stress auf das Fenster der Toleranz sind vielfältig und komplex. Kurzfristig kann eine moderate Stressreaktion das Fenster der Toleranz erweitern, indem sie die Wachsamkeit und Reaktionsfähigkeit erhöht. Dies ist oft in Situationen der Fall, in denen eine schnelle Reaktion erforderlich ist, wie bei Gefahren oder wichtigen Aufgaben. Langfristig oder bei intensivem Stress jedoch kann das Fenster der Toleranz eingeengt werden. Eine chronische Aktivierung der HPA-Achse und ein anhaltend hoher Kortisolspiegel können zu einer dauerhaften Erhöhung des Erregungszustands führen, was das Individuum anfälliger für Zustände von Hyperarousal macht. Dies drückt sich in Symptomen wie anhaltender Angst, Reizbarkeit und emotionaler Überempfindlichkeit aus. Andererseits kann langanhaltender oder intensiver Stress auch zu einem Zustand des Hypoarousal führen, in dem Menschen sich emotional zurückziehen und eine Art emotionaler Betäubung erfahren. Dies ist häufig eine Folge von Traumata oder chronischer Überforderung, die dazu führt, dass das Gehirn in einen Schutzmodus übergeht, um die Person vor weiterem emotionalen Schaden zu bewahren.

## 2.5 Beispielhaftes Vorgehen im Rahmen eines Coaching Prozesses – Komm zurück auf die Welle

Im Rahmen des geschaffenen Verständnisses von Stress und Stressoren, sowie der Erklärung des Konzepts des Fensters der Toleranz, das die Bandbreite der emotionalen Intensitäten beschreibt, die ein Mensch komfortabel erleben und integrieren kann, möchte ich nachfolgend einen beispielhaften Coachingablauf darstellen, der einen möglichen Umgang mit einem Stressor / Stress verdeutlicht.

Der Prozess und die darin beschriebene Intervention (Tapping, eine der möglichen Interventionen) zielt darauf ab, die emotionale Regulation zu verbessern und die Fähigkeit zu entwickeln, belastende Emotionen effektiver zu managen, indem spezifisch auf die Herausforderungen eingegangen wird, die durch die Interaktionen des Coachees mit einer anderen Person (im Beispiel benennen wir die Person als den „Arbeitskollegen“) ausgelöst werden und zu einem erhöhten Erregungszustand (Hyperarousal) führen.

### **Ausgangspunkt für weitere Beispielausführung:**

Ausgangspunkt für den nachfolgend beschriebenen Coachingablauf ist die Darstellung eines Coachees, der aufgrund des Verhaltens seines Arbeitskollegen in einen Zustand von Wut und Ärger versetzt wurde, sowie bei jeder Interaktion mit dem Arbeitskollegen wird (Thema). Als Zieldefinition für den Coaching-Prozess wird seitens des Coachees definiert, im Umgang bzw. in der Interaktion mit dem Arbeitskollegen gelassener reagieren zu wollen, Wut und Ärger also nicht derart intensiv aufkommen zu lassen (Ziel). Der Coach soll im Rahmen eines Emotionscoaching-Ablaufs dabei unterstützen (Auftrag). Als Intervention wird für das Beispiel „Tapping“ gewählt (dies ist vorab mit dem Coachee zu besprechen, es gibt unterschiedliche Interventionsmöglichkeiten. Entscheidend ist, womit sich der Coachee wohl fühlt).

### **Ablauf**

#### **Methodentransparenz:**

Der Coach erklärt dem Coachee den Ablauf des Emotionscoachings (wie gehen wir vor, was wird passieren) und die verwendeten Methoden. Es wird erläutert, dass eine Kalibrierung („mit welcher Energie bist Du heute zu mir gekommen“?) durch den Myostatik-Test erfolgen wird, um die emotionale Reaktion auf das genannte Thema zu messen. Im Online-Coaching werden aufgrund der Distanz verstärkt Fragen gestellt, um die emotionale Reaktion zu evaluieren, da ein Myostatik-Test in dieser Form nicht möglich ist. Die Wirkweise des Emotionscoachings wird durch den Coach dargestellt und auch, was damit erreicht werden soll (das Ziel des Coachees, Wut und Ärger im Rahmen einer Interaktion mit dem Arbeitskollegen nicht derart intensiv aufkommen lassen).

#### **Themenfokus finden:**

Der Coachee wird gebeten, einen spezifischen Moment zu beschreiben, in dem er sich emotional stark belastet fühlte. Dieser Moment sollte in Verbindung mit dem

Verhalten des Arbeitskollegen stehen. Der Coachee schildert eine Situation, beispielsweise ein zuletzt erfolgtes Meeting. Der Coach stellt entsprechende Fragen, um sich einen guten Überblick über das Thema machen zu können.

### **Durchführung Myostatik-Test** (oder vermehrte Fragen im Online-Coaching):

Beim Myostatik-Test handelt es sich um eine Methode, die verwendet wird, um die Reaktionen des Körpers auf verschiedene Stressoren oder Reize zu überprüfen. Der Test basiert auf der Idee, dass Muskeln auf Stress oder Disharmonie mit einer Veränderung ihrer Muskelspannung reagieren. Der Coach trägt dabei keine Quarz-Uhr, kein Handy oder Ähnliches. Der Klient steht oder sitzt Körpersymmetrisch, hat eine parallele Beinstellung (nicht überkreuzt) und atmet natürlich.

Zunächst erfolgt eine **Referenzmessung**: Der Klient streckt eine Hand seiner Wahl aus und führt abwechselnd Zeige-, Mittel- und Ringfinger gegen den Daumen („O-Test“, die Fingerspitzen blicken nach oben, s. Abbildung 2 zur beispielhaften Verdeutlichung).

Abbildung 2:



Der Coach prüft durch ein Ziehen an beiden Fingern (erklärt an Abbildung 2 an Daumen und Zeigefinger) in der jeweiligen Konstellation, den Widerstand und erfährt dadurch die „normale“ Kraft. Der Coachee entscheidet sich, welche Fingerkombination (Zeige-, Mittel- oder Ringfinger gegen den Daumen) für den weiteren Verlauf verwendet wird. Anschließend erfolgt die Kalibrierung, die zur Identifizierung des Kraftniveaus zwischen normalen und irreführenden Aussagen dienen soll (z. B. Behauptung

über richtiger / falscher Name).

Wie wird das geschlossen bleiben oder das Öffnen der Finger interpretiert?

Öffnen sich die Finger, wird angenommen, dass der Stressor (im Rahmen der Kalibrierung die irreführende Aussage) eine negative Reaktion im Körper auslöst. Öffnen sich die Finger nicht, wird angenommen, dass das Thema oder die Frage keine negative Reaktion auslöst (im Rahmen der Kalibrierung die normale Aussage). Im Rahmen des Myostatik-Tests wird zudem ein „Sicherheitsanker“ (Hilfsmittel, das Klient\*innen unterstützt, sich in stressigen oder herausfordernden Situationen sicher und stabil zu fühlen. Technik / Ressource, die Klient\*innen bewusst einsetzen können, um sich zu beruhigen und die innere Balance wiederzufinden) mit dem Coachee besprochen.

### **Emotions-Skala:**

Der Coachee skaliert sein subjektives Belastungsniveau / -empfinden bezugnehmend auf das Thema (Arbeitskollege) auf einer Skala von -10 bis 0 bis +10. Dies hilft, das Ausmaß der emotionalen Belastung zu quantifizieren und die

Veränderungen über den Prozess hinweg zu messen / festzuhalten. Die geschilderte Belastung (Stressor) wird erneut über einen Myostatik-Test geprüft.

### **Emotion & Embodiment:**

Das Thema bzw. der Themenfokus wird erneut eingebracht und als Vorbereitung für die Intervention ggf. ergänzend abgefragt (VAKOG). Der Coachee wird u. a. eingeladen, die Emotion (Wut, Ärger) zu benennen und das zugehörige Körpergefühl näher zu beschreiben. Fragen wie "Wo genau im Körper fühlst Du das?" (Verortung) und "Was verursacht das?" helfen, die emotionale Erfahrung zu verorten und zu konkretisieren.

### **Intervention (Tapping):**

Beim Tappen geht es darum, Energiebahnen über bestimmte Punkte am Körper zu beklopfen und dadurch zu stimulieren. Vor Start der Intervention bespricht sich der Coach mit dem Coachee, um ihn korrekt auf die Intervention vorzubereiten (Erklärung, was zu tun ist, Körperhaltung, Intensität und Stelle, die beklopft wird). Je nach Wunsch des Coachees kann das Tapping durch den Coachee selbst oder durch den Coach (in einem Präsenz-Coaching) durchgeführt werden. Schnelles Tapping (über 120 bpm) wird angewendet, um eine Entlastungsreaktion herbeizuführen, dies ist demnach im gegebenen Beispiel notwendig, um die Wut und den Ärger des Coachees zu regulieren. Während des aktiven Tappens wird seitens des Coaches auf das Stressor-Thema hingewiesen. Das Thema wird, wie zuvor vom Coachee beschrieben, vom Coach platziert, um die Emotion abzurufen und diese schlussendlich durch die Intervention zu verändern.

Ziel der Intervention ist es, dass die Erinnerung an die Stress-Situation verblasst, da der Coachee sich auf das Tapping konzentriert (wechselseitige Berührung und Geräusche). Alternativ kann der Coachee durch den Coach zusätzlich auch zum Zählen angeleitet werden, um die Aufmerksamkeit weiter auf die Intervention zu fokussieren.

### **Erneuter Myostatik-Test und Emotions-Skala:**

Nach der Interventionsrunde wird erneut der Myostatik-Test durchgeführt und die Emotions-Skala abgefragt. Zeigt der Test, dass der Stressor noch stark präsent ist (Öffnung der Finger), wird der Prozess ab Emotion & Embodiment wiederholt und führt erneut zur Intervention.

Ist die Reaktion im Test positiver und die Skalierung auf der Emotions-Skala verbessert, wird das positive Gefühl eingewebt. Der Coachee ist stets mit hinreichenden Fragen nach seiner aktuellen Emotions- bzw. Gefühlslage zu fragen.

### **Eingewebtes positives Gefühl:**

Der Coachee beschreibt das positive Körpergefühl, das nach der Entlastung entsteht. Fragen wie "Wie fühlt sich das an?" und "Wo spürst du das?" helfen auch hier, das positive Gefühl zu verorten. Eine weitere Intervention in Form von langsamem Tapping (60 bpm) wird durchgeführt, um das positive Gefühl zu verstärken und im Körper des Coachees zu verankern. Auch hier erfolgt eine Anleitung und schlussendlich Führung durch den Coach.

Dieser Coaching-Prozess ermöglicht es dem Coachee, mit belastenden Emotionen umzugehen und schrittweise eine neue, gesündere emotionale Reaktion auf Stressoren zu entwickeln. Das Ziel ist es, dass der Coachee lernt, seine emotionalen Reaktionen bewusst zu steuern und eine gelassene(re) Haltung gegenüber Herausforderungen zu entwickeln. Im Anschluss kann das Coaching, ohne entsprechende Interventionen, regulär fortgesetzt werden.

### 3 Schluss / Fazit

Interventionen im Bereich eines Emotionscoachings sind kraftvolle Werkzeuge, die Menschen dabei unterstützen, durch ihre emotionale Landschaft zu navigieren und nach Möglichkeit „im grünen Bereich“ zu bleiben (Fenster der Toleranz).

Die Fähigkeit, auf der Welle der eigenen Emotionen zu schwimmen, ermöglicht es uns, mit den Herausforderungen des Lebens gesünder und erfüllter umzugehen und Stress zu reduzieren. Durch Techniken wie „Tapping“ können Menschen lernen, ihre Emotionen nicht nur zu erleben, sondern auch aktiv zu gestalten und zu regulieren, emotionale Blockaden können gelöst werden. Dies führt zu einer verbesserten Lebensqualität und einer tieferen menschlichen Erfahrung.

## 4 Literatur / Abbildungsverzeichnis / Quellenangaben

### Abbildung Startseite:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/welliger-wasserkorper-waehrend-der-goldenen-stunde-1615681/> (Ohne Urheberrecht)

<https://www.goethe.de/prj/sti/de/lan/taming-the-monkey-mind-with-vi.html> 22.05.2024

[Neuroplastizität: Die Macht der Gedanken über das Gehirn \(neuromentaltraining.com\)](https://www.neuromentaltraining.com) 22.05.2024

Ekman, P. (1992). "An argument for basic emotions". Cognition & Emotion, 6(3/4)

<https://www.neverest.at/blog/7-grundemotionen-paul-ekman/> 22.05.2024

<https://de.wikipedia.org/wiki/Freude> 22.05.2024

<https://de.wikipedia.org/wiki/Trauer> 22.05.2024

<https://de.wikipedia.org/wiki/Überraschung> 22.05.2024

<https://de.wikipedia.org/wiki/Wut> 22.05.2024

<https://de.wikipedia.org/wiki/Angst> 22.05.2024

<https://de.wikipedia.org/wiki/Ekel> 22.05.2024

<https://de.wikipedia.org/wiki/Verachtung> 22.05.2024

LeDoux, J. (1996). The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. Simon & Schuster.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Emotion> 22.05.2024

<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/gefuehl/5592> 22.05.2024

<https://www.nicabm.com/trauma-how-to-help-your-clients-understand-their-window-of-tolerance/>  
22.05.2024

Abbildung 1, selbst erstellt

<https://www.youtube.com/watch?v=TNVlppGz0zM> (Window of Tolerance and Emotional Regulation)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZcDLzppD4Jc> (Dan Siegel: Name it to Tame it)

<https://hellobetter.de/stress-stressfaktoren/> 22.05.2024

<https://de.wikipedia.org/wiki/Stress> 22.05.2024

<https://www.youtube.com/watch?v=WuyPuH9oJCE> (Wie Stress sich auf das Gehirn auswirkt - Madhumita Murgia)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Stressor> 22.05.2024

### Abbildung 2

<https://www.pexels.com/de-de/foto/frau-hand-entspannung-lebensstil-6633821/>  
(Ohne Urheberrecht)

Skript – InKonstellation

Div. Fotodokumentationen InKonstellation zu den jeweiligen Modulen