
„Am Anfang war das Wort“

Eine Reflexion zur Bedeutung der Sprache im Coaching



„Im Anfang war das Wort,
und das Wort war bei Gott,
und Gott war das Wort.

Dasselbe war im Anfang bei Gott.
Alle Dinge sind durch dasselbe gemacht,
und ohne dasselbe ist nichts gemacht,
was gemacht ist.“
(Joh 1,1-3)

Und Gott sprach: Es werde Licht!
Und es ward Licht.“
(Gen 1,1-3)

Einleitung

Das Wort ist schöpferische Kraft. Der Mensch - und die ganze Schöpfung - ist durch Gottes Wort ins Werden gerufen, und wir haben gleichermaßen die Freiheit bekommen mit der schöpferischen Kraft der Worte unsere Wirklichkeit zu gestalten.

Worte können verletzen, Worte können trösten. Worte können inspirieren. Worte können vernichten. Worte können aufbauen. Worte können heilen. Worte können alles zerstören und alles erschaffen. Worte enthalten ein ganzes Universum an Möglichkeiten.

Worte und Sprache sind das zentrale Medium zur Etablierung einer vermeintlich gemeinsamen „Realität“ und Grundlage unsere Interaktionen mit unserer Umwelt, aber auch mit uns selbst.

Bereits kleine Kinder beginnen, nachdem sie Sprache erlernt haben, nicht nur mit anderen, sondern auch mit sich selbst zu kommunizieren. Beobachtet man ein kleines Kind beim spielen, hört man es oft mit sich selbst sprechen. Sie sprechen ihre Denkprozesse laut aus. Später werden diese Gespräche meist verinnerlicht, sie werden zur inneren Stimme.

Wir alle sprechen - mehr oder weniger bewusst - mit uns und mit unseren Mitmenschen und teilen damit viel über uns und unsere unterbewussten Prozesse mit. Vor allem definieren wir uns über unsere Sprache und gestalten damit sogar unser Leben.

„Die Grenzen meiner Sprache bedeuten
die Grenzen meiner Welt.“
(Ludwig Wittgenstein)

Grundlagen

Wie können wir mit unserer Sprache unser Leben gestalten?

Um dies zu erklären, sind einige Phänomene zu erläutern, die in unserem Unterbewusstsein tätig und heute wissenschaftlich belegt sind:

- Filter (RAS = retikuläres Aktivierungssystem)
- Deutungsrahmen (frames)
- Glaubenssätze (beliefs)
- Bestätigungsfehler (confirmation bias)

Filter

Das RAS ist ein Netzwerk von Neuronen oder einfach ausgedrückt, steht es für unsere inneren Filter (neurologische, soziale oder kulturelle und individuelle Filter).

Unser Gehirn wäre überlastet mit der Aufgabe, die Vielzahl von Eindrücken und Informationen, die in jeder Sekunde über unsere Sinneskanäle auf uns einströmen, bewusst wahrzunehmen. Um dies zu vermeiden, wird das RAS aktiv und filtert aus den Eindrücken einige wenige heraus. Es lässt nur drei Arten von Informationen hindurch. Erstens Informationen, die als lebenswichtig eingestuft werden, zweitens neue Informationen und drittens Informationen, die z.B. spannend oder lustig sind, also mit einer Emotion verknüpft sind.

Deutungsrahmen

Aus der Kognitionswissenschaft ist bekannt, dass Worte und der damit verknüpfte Sinn bzw. die Summe an Lebenserfahrungen in unserem Gehirn als Deutungsrahmen (frames) abgespeichert sind. Dieser Rahmen umfasst, was wir mit unseren Sinnen wahrgenommen oder als Wissen aufgenommen und zu einem einzelnen Wort gespeichert haben - eine Fülle an Gedanken, Assoziationen, Bildern, Geräuschen, haptischen Erlebnissen, Gerüchen, Geschmackswahrnehmungen oder Gefühlen.

Wissenschaftliche Versuche haben gezeigt, dass Worte nicht nur die Aktivierung unterschiedlicher individueller Deutungsrahmen beeinflussen, sondern auch direkten Einfluss auf unser Handeln haben.

So wurde festgestellt, dass Probanden, die mit aggressiven und negativen Worten in einem Text konfrontiert wurden, weitaus aggressiver, auf eine kurz darauf folgende Situation, reagierten. Die Reaktion der Vergleichsgruppe hingegen, deren Text friedvoller und positiver formuliert war, reagierten viel später und entspannter.

Dies hängt damit zusammen, dass unser Gehirn nicht unterscheiden kann, ob etwas real erlebt wird oder durch Gedanken erzeugt wird. Im Körper werden die gleichen biochemischen Prozesse angestoßen.

Schauen wir einen traurigen Film, erleben wir die Handlung nicht selbst, sind aber oftmals selbst traurig, und manche von uns weinen sogar.

Glaubenssätze

Glaubenssätze, sind sprachlicher Ausdruck, von mit emotionaler Ladung verbundenen Überzeugungen, Einstellungen und Meinungen, die wir glauben oder als wahr erachten. Es sind unterbewusste Lebensregeln, die aus der Bewertung von Erlebnisse entstanden sind.

Betätigungsfehler

Das RAS bestimmt, worauf unsere Aufmerksamkeit gelenkt wird, und es ist darauf bedacht, unsere Glaubenssätze zu beweisen. Es wird nur Informationen ins Bewusstsein lassen, die dem entsprechen, was wir uns sagen. Es versucht stets Beweise für unsere Glaubenssätze zu finden. Dieser Fehler in der Wahrnehmung wird, in Kognitionspsychologie, als Bestätigungsfehler, bezeichnet. Es ist die Neigung, Informationen so auszuwählen und zu interpretieren, dass die eigenen Erwartungen erfüllt werden.

Was wir uns sagen - unsere WORTE - sind somit enorm wichtig, denn wir werden sie glauben und zur Bestimmung unserer Deutungsrahmen und unserer Filter verwenden und nach Beweisen dafür suchen.

Es stellt sich also immer die Frage: Nutzen wir Worte, die uns Zugang zu unseren Ressourcen ermöglichen und uns stärken? Oder nutzen wir Worte, die uns blockieren und schaden? Erschaffen wir, was sich positiv oder negativ auswirkt?

„Achte auf Deine GEDANKEN, denn sie werden WORTE.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden HANDLUNGEN.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden GEWOHNHEITEN.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein CHARAKTER.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein SCHICKSAL.“
(Talmud)

Anwendungen und Beispiele

Was bedeuten diese Erkenntnisse nun für das Coaching?

Veränderungen benötigen ein wohlthuendes Vokabular und eine heilsame Sprache, die dabei hilft auch schwere Umstände oder Erlebnisse umzudeuten, neu zu bewerten und den Fokus neu zu setzen. Die kleinsten Details im Vokabular und im Tonfall können schon einen großen Unterschied machen.

Weil Sprache und Worte so machtvoll sind, bedarf es oftmals keiner großen Interventionen oder Werkzeuge, um im Coaching eine Veränderung anzustoßen.

Im Rahmen dieser Hausarbeit möchte ich auf ein paar dieser „kleinen“ oder „einfachen“ Möglichkeiten und Beispiele eingehen und reflektieren, wie sie das Erleben, den Fokus, den Deutungsrahmen und die Filter des Coachee verändern können.

„Coaching lässt sich als ein Prozess der Bedeutungsschaffung durch sprachliche Interaktion verstehen.“

(Schröder & Prytula)

Aktives Zuhören

Für mich, in meiner Rolle als Coach, bedeutet „Sprache macht Wirklichkeit“ eine Herausforderung. Zum einen ist es wichtig, dass ich auf der verbalen Ebene des Coachee bleibe, um Vertrauen und Kontakt aufzubauen. Aktives Zuhören, in interessierter und wertschätzender Haltung, ist meine wesentliche Aufgabe, besonders in der Anfangsphase des Coaching. Zum anderen ist es aber auch wichtig, dass ich im weiteren Verlauf des Prozess auch neue Deutungsrahmen anbiete und den Coachee einlade bisherige Bewertungen und Filter zu verändern.

Alles was der Coachee mitteilt und wie er es mitteilt (sowohl verbal als auch non-verbal), nehme ich ohne Wertung auf und gebe es durch Spiegelung (Fokus auf dem Inhalt) oder Dopplung (Fokus auf den Emotionen) wieder.

Indem ich das Gesagte erneut wiedergebe - fast wie ein Echo - baue ich nicht nur Vertrauen auf und vermittele, dass ich zuhöre. Es ermöglicht zudem einen Abgleich zwischen Gesendetem und Empfangenem. Habe ich den Coachee richtig verstanden? Darüber hinaus hört der Coachee erneut, was er gesagt hat und kann dies reflektieren.

Durch pacing (Folgen) kann ich dem Coachee in seine Welt folgen und versuchen, seine Realität genau zu erkunden und sie bestmöglich zu verstehen. Dies gelingt, indem ich z.B. auf verbaler Ebene folge und häufig genutzte Worte, den Sprachstil oder das Repräsentationssystem (VAKOG) des Coachee übernehme.

Beschreibt er seine Welt visuell („ich sehe“, „das zeigt mir“, „es kommt klar rüber, dass“) werde ich diesen Kanal auch nutzen.

Durch einstreuen von positiv belegten Worten, die aber zur Welt des Coachee passen müssen, kann ich ihm einen ersten behutsamen Schritt in eine neue Realität ermöglichen.

Nutzung von „Wofür“ statt „Warum“

Zwei so ähnliche Worte zum Einleiten einer Frage und doch haben diese Worte einen ganz unterschiedlichen Wert. „Warum“ streiche ich, als Coach, aus meinem Wortschatz.

„Warum“ ist rückwärts gerichtet und fragt nach Ursachen, vielleicht sogar nach dem Schuldigen. „Warum“ führt in die Problemwahrnehmung und Analyse von Vergangenen. Jedoch hilft dies dem Coachee nicht weiter.

„Wenn wir ganz genau wissen, was in der Vergangenheit alles schief gelaufen ist, wissen wir deshalb noch lange nicht, wie die Zukunft idealerweise aussehen soll.“ (Radatz, 2010, S. 37)

„Wofür“ hingegen ist vorwärts gerichtet und erschließt Möglichkeiten und Potentiale. „Wofür“ bahnt den Weg zur Lösung und macht Ressourcen deutlich, die in der Zukunft erneut genutzt werden können.

Coach:

„Warum haben Sie sich so verhalten?“

Coachee:

„Ich weiß nicht.“

Coach:

„Wofür war dieses Verhalten schon einmal gut?“

Coachee:

Coachee beginnt nachzudenken.

Nutzung von Metaphern

Ich, als Coach, werde niemals die Welt des Coachee voll und ganz verstehen. Es wäre vermessen zu behaupten, dass ich in einem Coaching oder in einem Coaching-Prozess das Thema des Coachee vollumfänglich begreifen kann. Dies ist auch nicht unbedingt nötig, um zu unterstützen und den Fokus des Coachee in Richtung der Lösung zu lenken. Was aber erforderlich ist, ist dass ich mich auf den Coachee und seine Welt einlasse. Wenn er Bilder und Metaphern bei der Darstellung seines Themas verwendet, sollte ich diese aufgreifen und im Prozess weiter nutzen.

Es gilt in den Bildern und Metaphern des Coachee zu bleiben, um sein Unterbewusstsein darin arbeiten zu lassen. Ist der Coachee im Bild assoziiert kann ich denkbare und machbare Veränderungen erfragen. Aus der Metapher heraus, können so weitere Kompetenzen und Möglichkeiten zur Problemlösung durch den Coachee entwickelt werden. Oftmals ist es gar nicht mehr erforderlich, die innerhalb der Metapher, neu gewonnen Erkenntnisse in die Realität zu übersetzen. Dies erfolgt automatisch im Unterbewusstsein des Coachee.

Wenn ein Coachee beispielsweise äußert *„Das Leben ist ein Kampf.“*, dann ist dies eine Metapher und ein starker Glaubenssatz, mit einem bestimmten Deutungsrahmen zum Wort „Kampf“. Was daraus entsteht, sind nicht nur biochemische Prozesse im Körper, sondern das Gehirn wird auch stets nach Beweisen suchen, dass diese Aussage wahr ist. Erlebnisse, die das Gegenteil beweisen, werden seine Filter nicht passieren. Das Leben fühlt sich womöglich hart für ihn an und ist gefüllt mit der Angst, verletzt zu werden.

Coach:

„Ist ihr Leben wirklich immer und ausnahmslos ein Kampf?“

„Gab es vielleicht schon einmal eine Situation, in der das Leben kein Kampf für Sie war?“

„Wie genau hat es sich angefühlt oder ausgesehen und was war anders?“

„Hat sich Ihr Leben vielleicht schon einmal wie ein Tanz, Spiel oder Geschenk angefühlt?“

Es bietet sich an, behutsam mit dem Coachee neue Deutungsrahmen zu entwickeln, die sich positiv für ihn auswirken. Dabei ist immer auf die Reaktion des Coachee zu achten. Ich werde merken, wenn ich unpassendes Vokabular verwende oder Emotionen falsch benenne. Der Coachee wird verbal oder non-verbal widersprechen, was mir jedoch immer wieder neue Informationen liefert und meine Erkundung in seiner Welt weiter bringt.

„Die Metapher zählt möglicherweise zu den fruchtbarsten latenten Kräften des Menschen. Ihre Wirksamkeit grenzt an Zauberei, und sie scheint ein Werkzeug der Schöpfung zu sein, die Gott im Inneren einer seiner Kreaturen vergaß, als ER sie schuf.“
(José Ortega y Gasset)

Nutzung von Reframing

Besonders deutlich wird das Verhältnis von Sprache und wahrgenommener Realität, wenn man das Reframing betrachtet. Reframing ist das Anbieten eines neuen Deutungsrahmen.

Wir entscheiden selbst, ob wir etwas als positiv oder negativ ansehen, also welche Bedeutung oder welchen Deutungsrahmen wir geben.

Ein Beispiel hierzu: Der Spitzwegerich ist für die eine Person eine Pflanze, für die andere ein Unkraut und für die dritte eine Heilpflanze. Je nach Deutungsrahmen, wird jede dieser Personen ihn unterschiedlich wahrnehmen, behandeln und nutzen.

In meiner Rolle als Coach, sollte ich immer versuchen, dem Coachee einen neuen Deutungsrahmen anzubieten. In Allem kann auch ein positiver Aspekt gefunden werden, wenn man die Perspektive wechselt. Dem Coachee den Blick für die positiven Aspekte zu öffnen, ist meine Aufgabe. Ich gehe davon aus, dass jedes Verhalten des Coachee in irgendeinem Kontext sinnvoll ist und dahinter eine positive Absicht steht. wenn auch nur unterbewusst.

Coachee:

„Ich nehme alles zu leicht.“

Coach:

„Sie sagen, Sie nehmen alles zu leicht. Das ist gut, dann bekommen Sie auch nicht so schnell einen Herzinfarkt.“

Coachee:

„Ich kann das nicht.“

Coach:

„Sie sagen, Sie können das noch nicht.“

Positive Konnotation

Häufig sind sich Menschen über die Wahl ihrer Sprache gar nicht bewusst. Sprachmuster und Wortwahl sind erlernt und vom Umfeld übernommen und werden selten in Frage gestellt.

Wenn der Coachee Worte und Sprache verwendet, die eher negativ und wenig hilfreich für seine Situation sind, bietet es sich an, positiv zu konnotieren. Durch die Zuschreibung von passenden Eigenschaften, mit positiver Bedeutung, kann der Fokus des Coachee von negativ genutzten Worten und somit negativen Deutungsrahmen, hin zu Worten mit

positiver Bedeutung und einer neuen Wahrnehmung gelenkt werden. Als Coach sollte ich generell versuchen, eine Ambivalenz in der Ausdrucksweise zu ermöglichen und für Sprachmuster möglichst eine Alternative bieten, um diese aufzubrechen und zu lösen.

Coachee:

„Ich bin immer so ängstlich.“

Diese Aussage enthält neben dem allgemein eher negativ bewerteten Adjektiv „ängstlich“ die Verallgemeinerung „immer“ und die Worte „ich bin“, die die stärkste Identifikation der Person mit dem Gesagten darstellen.

Der Coach kann in diesem Fall „ängstlich“ mit anderen Nebenbedeutungen konnotieren, die Verallgemeinerung abschwächen und deutlich machen, dass der Coachee nicht ängstlich ist, sondern lediglich so reagiert:

Coach:

„Sie scheinen häufig sehr vorsichtig und bedacht an Dinge heranzugehen.“

Damit eröffnet er dem Coachee eine neue Betrachtungsweise über sein Verhalten und entkoppelt dieses von der Person.

Auch beim Umdeuten ist es wichtig, dass es für den Coachee passt und glaubwürdig ist. Ich muss immer auf die Reaktion des Coachee zum Gesagten achten und bei Widerstand nachfragen oder die Wortwahl anpassen. Der Coachee muss sich ernst genommen und gewürdigt fühlen. Es sollte nie der Eindruck aufkommen, dass er sich gezwungen fühlt, etwas zu ändern.

Sollte also „ängstlich“ nicht durch „vorsichtig“ ersetzt werden können und aus dem Zusammenhang nicht klar sein, weshalb der Coachee ängstlich ist, sollte dies weiter beleuchtet werden.

Coach:

„Was ängstigt Sie?“

„In welchen Situationen fühlen Sie sich ängstlich?“

„Wann haben Sie sich das letzte Mal ängstlich gefühlt?“

*„Wer die Macht der Wörter nicht kennt,
kann auch die Menschen nicht kennen.“
(Konfuzius)*

Schluss



Die Ausbildung zum Systemischen Coach ist für mich geprägt von den folgenden bedeutenden Worten, die **MEINEN KOMPASS** im Coaching darstellen.

Ich werde mich nach Kräften bemühen und wünsche mir, dass es mir immer gelingen wird, diese Kompassnadeln zu beachten und mich zum Wohle des Coachee danach auszurichten.

SPRACHE

Die Wortwahl und Sprache, die ich, als Coach, verwende, ist von großer Bedeutung. Dies muss mir stets bewusst sein. Als Coach sehe ich mich in der Verantwortung den Coachee dabei zu unterstützen, sich seiner Gedanken, Worte und Glaubenssätze bewusst zu werden. Ich begleite ihn bei diesem Prozess, und unterstütze ihn, eine hilfreiche und kraftspendende Sprache und Deutungsrahmen zu finden und zu nutzen. Hierdurch erlangt er Zugang zu seinen Ressourcen, verändert seinen Fokus und kann sich hin zur Lösung orientieren.

HALTUNG

Als Coach, bin und bleibe ich stets auf Augenhöhe mit dem Coachee. Sowohl er, als auch ich, sind zu jeder Zeit „OK“. Keiner ist dem Anderen unter- oder übergeordnet. Ich bewerte nicht, sondern gehe immer davon aus, dass jegliches Verhalten, jegliche Emotion oder Aussage des Coachee in seiner Welt eine positive Absicht und ihre Berechtigung haben.

KONTAKT

Als Coach, werde ich nur in die Welt des Coachee eintreten dürfen, wenn der Coachee mir sein Vertrauen schenkt. Hierfür muss ich ehrlich neugierig zuhören, mich dem Coachee freiwillig annähern und einen angenehmen und vertrauten Raum (über alle Sinne hinweg) für das Coaching schaffen.

DEMUT

Als Coach, habe ich nie die Lösung oder die Wahrheit gefunden. Ich bin Suchender und neugieriger Forscher in der Welt des Coachee und immer nur ein temporärer Besucher.

Im Coachee sind bereits alle Lösungen, Antworten und Ressourcen vorhanden, die er benötigt, um sein Thema zu bearbeiten. Ich begleite ihn hierbei im Prozess und helfe ihm alles Benötigte in sich zu finden.

BALANCE

Ich muss, als Coach, stets darauf achten und bedacht sein, für den Coachee einen Ausgleich zu schaffen. Ist der Coachee beispielsweise auf dem Weg in eine Problemtrance oder zu sehr assoziiert, sollte ich ihn einfühlsam und sanft wieder auf den Weg hin zur Lösung führen und ggf. dissoziieren.

Ambivalenz und das pendeln zwischen den Polen ist von mir gefragt, um dem Coachee immer wieder die Möglichkeit zu geben, seine Perspektive zu erweitern, anstatt sich festzufahren.

Balance umfasst aber auch meinen Zustand als Coach. Nur wenn es mir gut geht, bin ich in der Lage, den Coachee bestmöglich zu begleiten.

TRANSPARENZ

Auch als Coach bleibe ich ein „fehlbarer“ Mensch und werde, trotz aller Bemühung, hin und wieder eine Meinung, ein Gefühl oder gar einen brennenden Lösungsvorschlag haben. Wenn es mir nicht gelingen, diese wieder ziehen zu lassen und ich riskiere, den Kontakt zum Coachee zu verlieren, ist Transparenz wichtig. Dann muss ich dem Coachee deutlich machen, was mich bewegt und erfragen, ob ich die Meinung oder den Vorschlag äußern darf. Auch ist es wichtig, dem Coachee manche Interventionen oder Modelle vor Anwendung zu erklären, um Widerstände und einen Kontaktabbruch zu vermeiden.

EINFÜHLUNGSVERMÖGEN

Das Vermögen zu erspüren und einschätzen zu können, was im aktuellen Moment gerade geschieht und benötigt wird, um mit dem Coachee in Verbindung zu kommen, in Verbindung zu bleiben und ihn auf einen lösungsorientierten Weg zu begleiten.

Quellen

Skript zur Ausbildung zum Systemischen Coach, 2019/2020

Mitschriften i.R. der Ausbildung zum Systemischen Coach, 09/2019-03/2020

Schröder, Tobias / Prytula, Michael: „Sprache und Bedeutung als Grundlagenthemen im Coaching“, in Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching, Springer, 2018

Radatz, Sonja: „Einführung in das systematische Coaching“, Carl-Auer, 2010

Robbins, Anthony: „Das Power Prinzip“, Ullstein, 2019

Costandi, Moheb: "50 Schlüsselideen Hirnforschung", Springer, 2015

Schaehfer, Frank: „Ein Herz für Verlierer (... und Gewinner): Wie Sie Angst durch Liebe verwandeln“, BoD - Books on Demand, 2019

Online Quellen

NLP Zentrum Berlin: „NLP E-Mail Lektionen“, unter: <https://nlp-zentrum-berlin.de/infothek/nlp-email-kurs>, (abgerufen 09/2019 - 03/2020)

Huber, Eve: „Fokus im Gehirn: Wie du hirngerechte Ziele setzt“, unter: <https://nlplabor.ch/blog/fokus-im-gehirn-wie-du-hirngerechte-ziele-setzt>, (abgerufen 03/2020)

Mulzer, Chris: „Positive & negative Glaubenssätze erkennen und ändern“, unter: <https://www.kikidan.com/nlp/glaubenssaetze-positive-und-negative>, (abgerufen 03/2020)

Wikiquote: „Ludwig Wittgenstein“, unter: https://de.wikiquote.org/wiki/Ludwig_Wittgenstein, (abgerufen 03/2020)

Rassek, Anja: „Retikuläres Aktivierungssystem: So wirkt es sich auf uns aus“, unter: <https://karrierebibel.de/retikulaeres-aktivierungssystem>, (abgerufen 03/2020)

Siris, Gökhan: „Warum funktioniert die Arbeit mit Glaubenssätzen?“, unter: <https://www.experto.de/praxistipps/warum-funktioniert-die-arbeit-mit-glaubenssaetzen.html>, (abgerufen 03/2020)

Kaffenberger, Marcel: „Unterbewusstsein“, unter: <https://www.marcelkaffenberger.com/unterbewusstsein>, (abgerufen 03/2020)

Wikipedia: „Bestätigungsfehler“, unter: <https://de.wikipedia.org/wiki/Bestätigungsfehler>, (abgerufen 03/2020)

Warkentin, Nils: „Confirmation Bias: So gefährlich ist der Denkfehler“, unter: <https://karrierebibel.de/confirmation-bias>, (abgerufen 03/2020)

Heshmat, Shahram (Ph.D.): „What Is Confirmation Bias?“, unter: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201504/what-is-confirmation-bias>, (abgerufen 03/2020)

Wikipedia: „Deutungsrahmen“, unter: <https://de.wikipedia.org/wiki/Deutungsrahmen>, (abgerufen 03/2020)

Wasserfaller Mario: „Framing“: Der Deutungsrahmen macht die Botschaft, unter: https://science.apa.at/dossier/Framing_Der_Deutungsrahmen_macht_die_Botschaft/SCI_20170126_SCI71594344033943716, (abgerufen 03/2020)

„Confirmation bias“, Online-Enzyklopädie aus den Wissenschaften Psychologie und Pädagogik, Stangl, 2020, unter: <https://lexikon.stangl.eu/10640/confirmation-bias-bestaetigungsfehler-bestaetigungstendenz>, (abgerufen 03/2020)

Hanel, Michael: „Narration & Identität: Wie erzählen wir unser Leben?“, unter: www.michaelahanel.de/blog/narration-und-identitaet-lebensgeschichte-julian-barnes, (abgerufen 03/2020)

Schrödter, Wolfgang (PD Dr.): „Techniken, Interventionsweisen und Methoden in der systemischen Therapie“, unter: www.wolfgang-schroedter.com/dres08/methodensystemtherapie.pdf, (abgerufen 03/2020)

Lecturio: „Paraphrasieren statt Nachplappern: Die Kunst des aktiven Zuhörens“, unter: www.lecturio.de/magazin/paraphrasieren, (abgerufen 03/2020)

youknow: „Macht der Worte: Framing in 3 Minuten erklärt“, unter: www.youtube.com/watch?v=VNsL30-AMmE&feature=share, (abgerufen 03/2020)