

Unterbewusstsein:

Eine Reflexion über die Rolle des Unterbewusstseins
im Rahmen einer kombinierten Arbeit als Systemischer Coach,
Begleitender Kinesiologe und Hypnose-Anwender

(Abschlussarbeit zur Ausbildung „Systemisches Coaching“)

von Philipp Reiß
info@smoves.de
www.smoves.de

Köln, den 30.03.2021

Inhaltsverzeichnis

0. Vorwort	2
1. Einleitung	3
2. Unterbewusstsein	4
3. Systemisches Coaching & NLP	5
4. Hypnose	6
5. Begleitende Kinesiologie	7
6. Kombinerter Ansatz	8
7. Zusammenfassung	9
8. Quellen	10

0. Vorwort

Die folgende Arbeit soll eine Darstellung wesentlicher Tools und Methoden sein, die mir aktuell für Coachingzwecke zur Verfügung stehen und mit deren Hilfe der Coachee unter Einbeziehung des eigenen Unterbewusstseins möglichst schnelle und dauerhafte Veränderungen erreichen kann.

Die Arbeit soll dabei weniger wissenschaftlichen Ansprüchen genügen, als vielmehr der persönlichen Reflexion dienen und mich bei der Positionierung als angehender Systemischer Coach unterstützen. Dabei geht es mir vor allem um die Vereinbarkeit persönlicher Interessen und Vorlieben mit effektiven und nachhaltig wirksamen Methoden.

Als Quellen standen mir vor allem die jeweiligen Ausbildungsunterlagen unterschiedlicher Seminaranbieter zur Verfügung, die sich im Wesentlichen auf die Bereiche Systemisches Coaching, Begleitende Kinesiologie, NLP und Hypnose beziehen.

1. Einleitung

Jahr für Jahr treffen Millionen Menschen zu Silvester bewusste Entscheidungen für das kommende Jahr, nämlich z.B. mit dem Rauchen aufzuhören, mehr Sport zu treiben oder etwas gegen ihren Stress zu unternehmen. Die schädlichen Folgen oder unerwünschten Nebenwirkungen eines ‚Weiter so‘ sind dabei jeweils hinlänglich bekannt, und doch sind der Wille und die Disziplin in den meisten Fällen schon nach wenigen Tagen oder Wochen erschöpft. Die gewünschte Verhaltensänderung wurde somit zwar erreicht, aber leider nicht nachhaltig. Darüber hinaus ging der letztendlichen Kapitulation in der Regel eine Phase der Qual, der Lustlosigkeit oder des Verdrängens voraus.

Im Rahmen des Systemischen Coachings liefert der Coach selbst keine konkreten Lösungsvorschläge. Er geht vielmehr davon aus, dass der Coachee sein Ziel kennt und er nur noch Hilfe bzw. Begleitung auf dem Weg dorthin benötigt. Entscheidend ist also die Selbstwirksamkeit des Coachee. Der Coach wird insofern unterstützend und begleitend tätig, als er die beim Coachee bereits vorhandenen Ressourcen aufdeckt, aktiviert und stärkt.

Dabei werden in der Regel unterschiedliche Einflussfaktoren identifiziert, Wechselwirkungen in verschiedenen Systemen (Familie, Unternehmen, Gesellschaft) berücksichtigt und passende Ziele formuliert. Einige der verwendeten Interventionen wirken jedoch lediglich auf der Ebene des bewussten Verstandes, so dass es gerade für nachhaltige Verhaltensänderungen sinnvoll sein kann, weitere Tools und Methoden aus anderen Disziplinen zu ergänzen, um letztlich auch das Unterbewusstsein miteinzubeziehen, welches schließlich den überwiegenden Teil unserer Entscheidungen steuert und unsere Handlungen wesentlich beeinflusst.

Im Rahmen dieser Arbeit werden unterschiedliche Interventionen skizziert, welche im Rahmen des Systemischen Coachings bereits gezielt das Unterbewusstsein ansprechen, und es werden weitere Tools und Methoden als Ergänzung vorgeschlagen, die sich an meinen eigenen Erfahrungen aus anderen Ausbildungen, insbesondere der Begleitenden Kinesiologie, NLP und Hypnose orientieren. Mein Ziel ist es, auch im Hinblick auf die eigene spätere Positionierung als Systemischer Coach eine effektive und effiziente Kombination dieser Disziplinen zu entwickeln, die den Coachee bei einer schnellen und nachhaltigen Verhaltensänderung wirksam unterstützen kann.

2. Unterbewusstsein

Unter dem Begriff ‚Unterbewusstsein‘ lassen sich sämtliche Eindrücke, Erinnerungen, Vorstellungen, Motive und Einstellungen zusammenfassen, die nicht bewusst unser Handeln beeinflussen. Es ist gewissermaßen unser Autopilot, der uns lenkt und den überwiegenden Anteil unserer Entscheidungen und Handlungen steuert. Wissenschaftlern zufolge denken wir Menschen lediglich 0,1% unserer täglichen 60.000 – 80.000 Gedanken bewusst. Zudem kann unser Unterbewusstsein 10.000 Mal mehr Daten aufnehmen, verarbeiten und speichern als unser bewusster Verstand.

Wenn wir also alles mit unserem bewussten Verstand erfassen wollten, was wir tagtäglich tun, würden wir fast auf der Stelle treten. In unserem Unterbewusstsein sind dagegen schon enorme Mengen an Informationen und Zusammenhängen abrufbar abgelegt, so dass viele unserer Handlungen nahezu ‚*automatisch*‘ ablaufen können, ohne dass wir darüber nachdenken müssen. Nur so ist es beispielsweise möglich, dass wir beim Autofahren gleichzeitig kuppeln, einen Gang einlegen und den Verkehr im Rückspiegel kontrollieren können während wir den Blinker setzen.

In den Momenten, in denen unser Unterbewusstsein die Führung übernimmt und uns den Weg weist, sprechen wir gerne von Intuition oder dem sog. ‚*Bauchgefühl*‘. Wenn es uns gelingt, diese Impulse unseres Unterbewusstseins in irgendeiner Weise wahrzunehmen, dann können wir letztlich auch bewusst entscheiden, ob wir lieber diesem Gefühl vertrauen wollen oder uns nur auf unseren Verstand verlassen möchten. Je mehr wir uns also mit der Funktionsweise und den Botschaften unseres Unterbewusstseins beschäftigen, desto besser kann es uns gelingen, das enorme Wissen und die Kraft unseres Unterbewusstseins ‚*anzuzapfen*‘ und für uns nutzbar zu machen.

Darüber hinaus ist es uns auch möglich, mit Hilfe bestimmter Tools und Techniken unser Unterbewusstsein anzusprechen und im Hinblick auf unsere Handlungen, unsere Gedanken und unsere Emotionen gezielt zu beeinflussen. Andernfalls würde es aus ökonomischen Gründen immer wieder gewohnheitsmäßig mit den gleichen Verhaltensmustern auf äußere Reize reagieren. Diese Muster können jedoch durchaus auch destruktiv sein und somit der Erreichung unserer persönlichen Ziele entgegenstehen.

In diesen Fällen gilt es gegenzusteuern und beispielsweise im Rahmen eines Systemischen Coachings Handlungsalternativen aufzudecken und idealerweise auch im Unterbewusstsein zu verankern.

3. Systemisches Coaching & NLP

Die meisten von uns wurden in der Kindheit durch elterliche Forderungen schon so deutlich z.B. in Bezug auf soziale Vorstellungen geprägt, dass diese Botschaften im Erwachsenenalter noch stark in unserem Unterbewusstsein verankert sind und uns unbewusst in unserem Privatleben und im Beruf beeinflussen können. Innere Antreiber wie z.B. ‚Sei stark!‘, ‚Sei perfekt!‘ oder ‚Sei gefällig!‘ lassen sich jedoch relativ leicht mit einer bestimmten Fragetechnik oder auch einem Fragebogen erkennen.

Ähnlich verhält es sich auch mit dem sog. ‚Inneren Team‘, mit dem sich die inneren Anteile des Coachee verdeutlichen lassen, die sich in bestimmten Situationen in Konflikten befinden können. Hierbei ist es wichtig, dass jede einzelne Stimme gehört wird und das gesamte System visuell und wertschätzend beschrieben wird. Auf diese Weise werden also unbewusste Anteile/Stimmen bewusst gemacht, um am Ende eine Lösung zu finden, die allen Anteilen gerecht wird.

Oft wird der Coach im Gespräch oder während einer Intervention mit negativen Glaubenssätzen des Coachee konfrontiert, die unbewusst großen Einfluss auf das Handeln des Coachee haben können und ebenfalls unbewusst dem Erfolg und Glück im Wege stehen können. Ähnlich wie die inneren Antreiber haben negative Glaubenssätze ihren Ursprung in unserer Kindheit, lassen sich aber auch im Erwachsenenalter noch in etwas Positives umkehren. Hierfür gilt es, diese Glaubenssätze kritisch zu hinterfragen und Generalisierungen aufzudecken. Anschließend werden sie dann widerlegt und positiv umformuliert.

Auch mit Metaphern wird im Systemischen Coaching gerne gearbeitet, um über die Visualisierung gezielt das Unterbewusstsein ansprechen zu können. So können auch abstrakte Inhalte vom Klienten leichter wahrgenommen und verarbeitet werden. Einerseits wird die Aufmerksamkeit des Klienten erhöht und andererseits ein Zugang zu komplexen Denkprozessen ermöglicht. Im Sinne eines guten Pacings ist es hilfreich, vor allem solche Metaphern aufzugreifen, die sich schon im Gespräch mit dem Coachee ergeben haben. Ein Vorteil von Metaphern ist auch, dass es dem Coachee bei starken Emotionen in der Regel leichter fällt, über das Bild weiterzureden als über die eigenen Gefühle.

Die Wahrnehmung spielt grundsätzlich sowohl im Systemischen Coaching als auch im NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) eine wichtige Rolle. Beispielsweise kann sich der Coach bei der sog. ‚Wunderfrage‘ am VAKOG-Modell aus dem NLP orientieren und sich das Wunder aus allen Wahrnehmungskanälen beschreiben lassen. Im Anschluss daran lässt sich dieser positive Zustand bzw. das Gefühl im Unterbewusstsein ‚verankern‘ und später durch Verwendung eines Bodenankers spielerisch wieder ins Gedächtnis zurückholen. Auch die Arbeit mit der ‚Time-line‘ und das ‚Tetralemma‘ eignen sich hervorragend für die Verwendung von Bodenankern.

Im Rahmen des NLP wird zudem sehr auf die Verwendung von Sprache geachtet. Beispielsweise werden von unserem Unterbewusstsein keine Verneinungen verstanden, weshalb man seine Ziele möglichst positiv, also ohne Verwendung von ‚kein‘, ‚nicht‘ oder ähnlichen Begriffen, formulieren sollte. Will man nun sein Unterbewusstsein in Richtung ‚Zielerreichung‘ programmieren, ist es ebenfalls wichtig, seine Ziele realistisch und in einem bereits vollendeten Zustand zu visualisieren, denn Bilder sprechen das Unterbewusstsein grundsätzlich stärker an als reine Worte.

4. Hypnose

Unser Unterbewusstsein ist sogar während unserer Schlafenszeit aktiv und versorgt uns mit Bildern und Träumen. In tief entspannten Zuständen haben wir nicht nur die besten Einfälle, sondern auch den besten Zugang zu unserem Unterbewusstsein.

Hypnose kann uns in solch einen tief entspannten Zustand führen, aber sie ist kein Zustand, in dem man schläft, nichts mehr mitbekommt oder gar die Kontrolle verliert. Oft ist es erforderlich, den Klienten/Coachee erst einmal darüber aufzuklären, dass Hypnose nicht gleich ‚*Showhypnose*‘ bedeutet und von dieser klar abzugrenzen ist. Im Zustand der Hypnose ist es möglich, einen Zugang zu unseren tiefen Bewusstseinssebenen und geistigen Ressourcen zu erhalten, um mit deren Hilfe tiefgreifende Veränderungen in unserem Handeln und unseren Denkgewohnheiten vorzunehmen.

Gut formulierte Suggestionen können in Trance direkt und wörtlich von unseren tiefen Bewusstseinssebenen angenommen und auch umgesetzt werden. Dabei hat das Bewusstsein oft nicht einmal Gelegenheit, ihren Inhalt kritisch zu hinterfragen, wie uns die Werbung immer wieder eindrucksvoll zeigt.

Hypnose ist aber weit mehr als nur ein Wiederholen von Suggestionen und Affirmationen. Generell geht es um eine willentliche Einflussnahme auf Gehirnaktivitäten bzw. Aktivitäten des Bewusstseins zu unterschiedlichen, beispielsweise therapeutischen, Zwecken. Dabei können neue psychische oder auch physische Zustände herbeigeführt werden. Manche Gehirnareale werden dabei stärker aktiviert als im normalen Wachzustand, andere Areale dagegen eher gehemmt. Auch die mit Hypnose erreichten Trance-Zustände unterscheiden sich zum Teil erheblich in Bezug auf ihre Wirkungen und ihre Nutzbarkeit.

Eine sehr beliebte Art der Hypnose ist beispielsweise die sog. ‚*Blockadenlösung*‘, die in unterschiedlichsten Formen von Hypnose-Anwendern und Hypnosetherapeuten angewendet wird. Um ein bestimmtes Behandlungsziel überhaupt erreichen zu können, ist es oftmals erforderlich, zunächst das Unterbewusstsein von bestimmten Blockaden zu befreien. Damit kann jeglicher emotionaler Ballast gemeint sein, weshalb es hier auch zu emotionalen Reaktionen kommen kann. Nach erfolgreicher Blockadenlösung steht dem Unterbewusstsein eine Basis zur Entwicklung eigener Lösungswege zur Verfügung, ganz im Sinne der Selbstwirksamkeit des Klienten/Coachee.

Ein wesentlicher Bestandteil der Hypnose ist der Einsatz sog. ‚*hypnotischer Sprachmuster*‘, welche vor allem auf Milton Erickson zurückgehen. Mit Hilfe des ‚*Milton-Modells*‘ lässt sich die Sprache während einer Sitzung noch gezielter im Hinblick auf das vereinbarte Behandlungsziel anwenden, so dass durch bestimmte hypnotische Formulierungen das Unterbewusstsein des Klienten möglichst direkt angesprochen wird. Dabei ist weniger oft mehr, denn mit einer überzogenen hypnotischen Sprache lässt sich kein gutes Pacing herstellen, so dass darunter u.a. das Vertrauensverhältnis zwischen Hypnotiseur/Coach und Klient/Coachee leiden könnte. Hypnotische Sprachmuster können beispielsweise Doppeldeutigkeiten, eingebettete Fragen, Vorannahmen oder auch die berühmten verneinenden Aufträge (‚*Denke jetzt nicht an einen rosa Elefanten ...*‘) sein.

5. Begleitende Kinesiologie

„Begleitende Kinesiologen stärken als Berater, Coach oder Trainer Menschen darin, ihr persönliches Potenzial zu entdecken, zu erweitern und zu nutzen.“

(DGAK, Berufsverband Kinesiologie)

Unter Kinesiologie versteht man eine ganzheitliche Methode, mit deren Hilfe sich die Gesundheit verbessern, Stress abbauen und die eigene Leistungsfähigkeit verbessern lässt. Zudem lassen sich damit die eigenen Potenziale fördern und eventuelle Blockaden lösen. Mit Hilfe des sog. *„Kinesiologischen Muskeltests“* lässt sich der Körper *„befragen“*, ob Blockaden vorliegen und wie diese am besten beseitigt (*„balanciert“*) werden können. Dabei werden auch die Informationen miteinbezogen, die wir gar nicht bewusst wahrgenommen haben, die aber trotzdem in unserem Unterbewusstsein gespeichert sind.

Beim kinesiologischen Muskeltest handelt es sich um ein Biofeedback-Verfahren, welches 1964 von einem US-amerikanischen Chiropraktiker entdeckt wurde und ohne Zuhilfenahme medizinischer Geräte funktioniert. Grundlage des Muskeltests ist die Beobachtung, dass *„sich physische und psychische Vorgänge im Menschen auch im Funktionszustand seiner Muskeln spiegeln.“* Mit Hilfe gezielter Fragestellungen und anschließendem Muskeltest kann daher im Rahmen einer kinesiologischen Sitzung (*„Balance“*) eine Kommunikation mit dem Körper bzw. dem Unterbewusstsein des Klienten/Coachee stattfinden.

Am Anfang einer kinesiologischen Balance stehen in der Regel das Vorgespräch und eine vorläufige Zielformulierung. Dem Thema des Klienten bzw. Coachee wird ein konkreter Wunsch gegenübergestellt, der dann so detailliert beschrieben und auch gefühlt wird, als wäre er schon eingetreten. Daraus wird anschließend ein konkretes Ziel formuliert und dieses - nach den üblichen Vortests - per kinesiologischem Muskeltest überprüft. Für die weitere Arbeit ist es nämlich wichtig, dass das Ziel positiv (keine Verneinungen), aktiv (Praxisbezug), klar (prägnant) und energetisch (i.S.v. *„Herzenswunsch“*) formuliert ist.

In einem weiteren Schritt wird ebenfalls per kinesiologischem Muskeltest die Bereitswilligkeit des Klienten/Coachee überprüft, d.h. es wird überprüft, ob er/sie überhaupt bereit ist, den Nutzen des Problems loszulassen, das Neue anzunehmen und die Verantwortung für sich zu übernehmen. Damit wird hier – wie auch im Rahmen des Systemischen Coachings - die Selbstwirksamkeit des Klienten/Coachee betont.

Die Überprüfung der Bereitswilligkeit durch den kinesiologischen Muskeltest kann den anschließenden Coaching-Prozess unter Umständen enorm verkürzen. Liegt nämlich keine Bereitswilligkeit vor, den Nutzen des Problems (*„sekundärer Krankheitsgewinn“*) auch loszulassen, können Coach und Coachee zusammen erforschen, um welchen Nutzen es sich handelt und wie der Coachee damit umgehen könnte. Anderenfalls hätte sich im weiteren Verlauf des Coachings eine Blockade ergeben können, wenn nämlich der Nutzen des Problems unterbewusst eine Verhaltensänderung erschwert oder gar verhindert hätte.

Im weiteren Verlauf der Sitzung werden dann die entsprechenden *„Korrekturen“* ermittelt und durchgeführt, wobei immer wieder per Muskeltest überprüft wird, ob weitere Anpassungen nötig sind und am Ende der Sitzung das Ziel erreicht wurde.

6. Kombinerter Ansatz

Beim Versuch, die Erfahrungen aus unterschiedlichen Ausbildungen miteinander zu verbinden, zeigt sich deutlich, dass die Grenzen zwischen den verschiedenen Disziplinen fließend sind und sich die jeweiligen Tools teilweise nur in Details unterscheiden. Nichtsdestotrotz lassen sich m. E. sowohl die Effektivität als auch die Effizienz des Coachings durch einen kombinierten Ansatz aus Kinesiologie, Hypnose, NLP und Systemischen Coaching erhöhen.

Im Folgenden werden in Form von Bullet-Points unterschiedliche Ansätze aus den verschiedenen Disziplinen im Rahmen eines kombinierten Coachings mit mehreren Sitzungen skizziert. Es handelt sich dabei lediglich um mögliche Interventionen, nicht aber um eine strikte Reihenfolge oder Empfehlung:

- Kombination aus Auftrags- und Zielklärung (Coaching, Kinesiologie) mit der Anamnese für die spätere Hypnose-Anwendungen (inkl. Aufklärung über Kontraindikationen).
- Überprüfung der erarbeiteten Zielformulierung sowie der Bereitwilligkeit des Coachee mittels kinesiologischem Muskeltest. Die Überprüfung der Bereitwilligkeit kann einen möglichen Effizienzgewinn bedeuten (s.o.).
- Blockadenlösung (Hypnose) als Voraussetzung zur Entwicklung eigener Lösungswege. Hierdurch könnten möglicherweise sowohl die Offenheit für den Coaching-Prozess als auch die Selbstwirksamkeit gestärkt werden.
- ‚*Time-line*‘ (Systemisches Coaching, NLP), um den Coachee besser kennenzulernen, Ressourcen aufzudecken und mit Hilfe von Bodenankern für den weiteren Prozess nutzbar zu machen. Unterstützung des ‚*Ankerns*‘ mit NLP-Tools und/oder Hypnose.
- ‚*Wunderfrage*‘ (Systemisches Coaching) mit ‚*VAKOG*‘ (NLP) verbinden, ggf. auch mit entsprechendem Bodenanker (Hypnose).
- Verwendung von Metaphern (Systemisches Coaching, NLP, Hypnose) und hypnotischen Sprachmustern (Hypnose, NLP).
- Auflösen von negativen Glaubenssätzen (Systemisches Coaching, NLP, Hypnose) und Umwandlung in positive Sätze (Überprüfung mittels kinesiologischem Muskeltest).
- ‚*Tetralemma*‘ (Systemisches Coaching) und Verwendung von Bodenankern (Hypnose) für die unterschiedlichen Alternativen.
- Überprüfung der Zielerreichung (Auftrag der jeweiligen Sitzung) mittels Feedback-Befragung (Systemisches Coaching) und kinesiologischem Muskeltest.

Jede einzelne Disziplin bietet zahlreiche Tools und Methoden zur Problemlösung. Die oben genannten Bullet-Points sollen lediglich den Sinn einer kombinierten Anwendung unterstreichen.

Ich persönlich werde in meiner späteren Rolle als Systemischer Coach in jedem Fall versuchen, auch die anderen Disziplinen in meine Arbeit zu integrieren, um auf diese Weise einen Mehrwert im Sinne einer schnellen und nachhaltigen Verhaltensänderung für den Coachee erreichen zu können. Dazu gehören auch die genannten Effektivitäts- und Effizienzgewinne. Sicherlich werden sich im Zuge dessen auch noch weitere Möglichkeiten zur Einbeziehung des Unterbewusstseins ergeben.

7. Zusammenfassung

Der Systemische Coach begleitet den Coachee auf dem Weg zu seinem Ziel und unterstützt ihn im Rahmen des Coaching-Prozesses durch unterschiedliche Interventionen. Dabei steht stets die Selbstwirksamkeit des Coachee im Vordergrund. Um mit Hilfe der Interventionen schnelle und nachhaltige Veränderungen zu erreichen, ist es sinnvoll, neben dem bewussten Verstand aber auch das Unterbewusstsein des Coachee gezielt anzusprechen.

Das Unterbewusstsein ist deutlich leistungsfähiger als unser bewusster Verstand und lässt viele unserer Handlungen nahezu automatisch ablaufen. Um das enorme Wissen und die Kraft unseres Unterbewusstseins für uns abrufbar und nutzbar machen zu können, lassen sich die Interventionen aus dem Systemischen Coaching noch um weitere Tools und Methoden aus anderen Disziplinen ergänzen, was den Coaching-Prozess intensiver und effizienter gestalten kann.

Die vorliegende Abschlussarbeit beschreibt einige Schnittstellen von Systemischem Coaching, Begleitender Kinesiologie, Hypnose und NLP sowie verschiedene Möglichkeiten, deren Ansätze im Rahmen eines integrierten Coachings zu kombinieren. Der Verfasser favorisiert diesen kombinierten Ansatz auch im Hinblick auf eine spätere Positionierung als Systemischer Coach.

8. Quellen

Ausbildungsunterlagen zum Systemischen Coaching, InKonstellation (2020)

<https://www.dgak.de/eip/pages/die-kinesiologie-arten.php>

Ausbildungsunterlagen ‚Begleitende Kinesiologie‘, AFKQ, 2018-2019

Lehrbuch der Psycho-Kinesiologie, Dr. med. Dietrich Klinghardt, 7. Auflage (2006)

Praxisbuch Analytische Kinesiologie, Dr. Christa Keding, 3. Auflage (2018)

Ausbildungsunterlagen Cybernetic-Trance-Works©-Hypnose (CTW©-Hypnose), 2017

Ausbildungsunterlagen ‚System 23‘ (Hypnose), 2017

Ausbildungsunterlagen Hypnose (diverse Module), TherMedius®-Institut, 2020

Ausbildungsunterlagen ‚NLP-Practitioner‘, Fresh-Academy, 2016

Ausbildungsunterlagen ‚NLP-Master‘, Fresh-Academy, 2017