

# Abschlussarbeit zur Ausbildung Systemischer Coach bei InKonstellation

## Titel

Neurobiologische Korrelate des Unbewussten und der Nutzen des Unbewussten im Coaching im Rahmen des Embodiment anhand der Methode des AlbaEmoting™.

## Abstract

Bewusstsein, Identität, Verhalten, Denken und Erleben/Fühlen werden durch das komplexe Zusammenspiel und die Integration verschiedener Aktivitäten in unserem Gehirn und in verschiedensten Regionen in unserem Körper erzeugt und verändert. In dieser Arbeit werden einige wesentliche neurowissenschaftliche und psychologische Erkenntnisse kompakt zusammengefasst sowie deren Nutzen für das Coaching kurz umrissen. Fokussiert wird dabei auf den Zusammenhang zwischen verschiedenen Gehirnarealen und unbewussten, vorbewussten und bewussten Erlebnisinhalten. Unser Erleben und Verhalten werden überwiegend und weit mehr durch unbewusste Prozesse bestimmt als wir das gemeinhin annehmen. Daher stellt sich die Frage, inwiefern Coachings, die vor allem auf kognitive, also gedankliche Selbsterkenntnis und -reflektion beruhen, nachhaltig wirksam sein können. In jedem Fall sollte der Körper einbezogen und berücksichtigt werden. Ein vielversprechender Ansatz, um psychologische und neurowissenschaftliche Konzepte in einer alltagsgerechten und fundierten Weise in den Coaching-Alltag einfließen lassen zu können und unbewusste Prozesse zu nutzen, stellt das Embodiment dar. Embodiment (Verkörperung) meint, dass wir Menschen über unsere Emotionen und unseren Körper (Haltung, Mimik, Gestik, Atmung) auch unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen und steuern (können) (entnommen aus Flies, 2020<sup>1</sup>, S VII). Am Ende der Arbeit werden diese Überlegungen anhand der Anwendung des AlbaEmoting™ im Rahmen eigener Coachingfälle reflektiert.

---

<sup>1</sup> Flies, E. (2020). Embodiment und Emotionen im Coaching 4.0, essentials, Wiesbaden: Springer-Verlag, Teil von Springer Nature. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-30808-7\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-658-30808-7_3) )

## Inhaltsverzeichnis

<b>Abschlussarbeit zur Ausbildung Systemisches Coaching bei InKonstellation</b>	<b>1</b>
<b>Titel</b>	<b>1</b>
<b>Abstract</b>	<b>2</b>
<b>1. Theoretischer Hintergrund</b>	<b>4</b>
1.1 <i>Das Bewusstsein</i>	4
1.2 <i>Das Vorbewusste</i>	6
1.3 <i>Das Unbewusste</i>	7
1.4 <i>Wie kann ein körperzentriertes Coaching aussehen?</i>	7
1.5 <i>Embodiment</i>	9
1.6 <i>Alba Emoting™</i>	9
<b>2 Persönliches Fazit anhand eigener Coachingfälle</b>	<b>10</b>
<b>3 Ehrenwörtliche Erklärung</b>	<b>12</b>
<b>4 Literatur</b>	<b>13</b>

## 1. Theoretischer Hintergrund

Da ich die verschiedenen Beschreibungen der renommierten Neurowissenschaftlicher Roth & Ryba (2016, 2019)<sup>2 3 4</sup> zu den Erkenntnissen der Neurowissenschaften und Psychologie extrem kompakt, fundiert und gut verständlich finde, sind die folgenden theoretischen Grundlagen aus diesen Werken übernommen und teilweise direkt zitiert (dies wird deutlich gemacht).

Grundsätzlich lässt sich gemäß neueren neurowissenschaftlichen Erkenntnissen festhalten, dass die Vorstellung, dass vor allem unsere oberste bewusste Kontrollinstanz maßgeblich für unser Denken, Fühlen und Verhalten verantwortlich ist und hirnanatomisch und -funktionell in neokortikalen Strukturen, vor allem dem präfrontalen Kortex angesiedelt, ist, nicht nur stark vereinfacht, sondern auch in dieser Form nicht korrekt gedacht ist. Das bedeutet gleichzeitig, dass Methoden und Konzepte, auch im Coaching, die vor allem auf Selbstreflexion aufbauen, gegebenenfalls weit weniger nachhaltige Veränderung bewirken können, als angenommen. Auch das sogenannte Unbewusste und Vorbewusste muss einbezogen werden. Eine sehr wirkungsvolle Weise, dies auch im Coaching zu tun besteht im bewussten Einbezug des Körpers. Das heißt natürlich nicht, dass bewusste Prozesse unwichtig sind und es heißt auch nicht, dass Coaching vor allem körperzentriert und nicht kognitiv-behavioral angelegt sein kann. Es meint einfach, dass der Körper wunderbar einfach einen Zugang zum Unbewussten ermöglicht.

Um dies zu veranschaulichen, folgt eine Erläuterung, was mit Unbewusstem, Vorbewusstem und Bewusstsein neurowissenschaftlich und psychologisch gemeint ist.

---

### 1.1 Das Bewusstsein

Um trotz der Fülle an permanenten Informationen handlungsfähig zu bleiben, neigt unser Gehirn zu Automatisierung. Bewusstsein ist aufgrund begrenzter Kapazität und hohen Aufwandes nur für besondere Funktionen reserviert. Stark vereinfachte – jedoch stimmige und hilfreiche – Darstellungen beinhalten die Veranschaulichung anhand von Zwei-Prozess-Modellen. Dies meint, es gibt **ein System für kontrollierte Verarbeitung**, dieses ist **langsam, abgewogen, unterliegt der willentlichen Kontrolle und benötigt enorme kognitive Ressourcen** und ein **System für die automatische Verarbeitung, das sehr schnell, spontan, „impulsiv“ ist und wenig kognitiven Aufwand/Ressourcen erfordert**. Dieses System ist deutlich schneller (LeDoux 2003<sup>5</sup>). Kahnemann (2012)<sup>6</sup> nennt sie System 1 und System 2 und beschreibt dies in seinem populärwissenschaftlichen Bestseller *Schnelles Denken, langsames Denken*<sup>6</sup>. Dies impliziert unter anderem auch, dass wir in anderen Menschen Emotionen auslösen, noch bevor wir uns dessen teilweise bewusst sind.

---

<sup>2</sup> Roth, G., & Ryba, A. (2016). *Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte*. Stuttgart: Klett-Cotta.

<sup>3</sup> Roth, G. & Ryba, A. (2019). Die Grundlagen des integrativen, neurobiologisch fundierten Coaching. In A. Ryba & G. Roth (Hrsg.), *Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell* (Fachbuch Klett-Cotta, S.485– 512). Stuttgart: Klett-Cotta.

<sup>4</sup> Ryba, A. (2019). Körperzentriertes Coaching und der Zugang zum Unbewussten. *Organisationsberatung, Supervision & Coaching* 26, 313–329 (2019). <https://doi.org/10.1007/s11613-019-00610-1>

<sup>5</sup> LeDoux, J. E. (2003). *Synaptic self. How our brains become who we are*. New York: Penguin.

<sup>6</sup> Kahneman, D. (2012). *Schnelles Denken, langsames Denken*. Siedler Verlag, München, aus dem amerikanischen Englisch von Thorsten Schmidt, 27. Juni 2012, [ISBN 978-3-88680-886-1](https://doi.org/10.1007/978-3-88680-886-1)

**Die folgenden Abschnitte zum Bewusstsein, Vorbewusstem und Unbewusstem inklusive Tabellen wurden wortwörtlich aus Ryba (2019)<sup>7</sup> entnommen, werden also zitiert**, da ich sie verständlich finde und etwaige Umschreibungen keinen Zusatznutzen bringen würden:

„Der „Strom des Bewusstseins“ wird wesentlich durch das Arbeitsgedächtnis ermöglicht (Roth und Strüber 2018<sup>8</sup>, zitiert nach Ryba, 2019<sup>7</sup>). Dieses wird teils im vorderen und teils im hinteren Cortex lokalisiert. Es hält Teile der Wahrnehmung und damit verbundene Gedächtnisinhalte für einige Sekunden im Bewusstsein. Aktuell bewusste Zustände des Erlebens können mit unterschiedlichen Inhalten verbunden sein (Tabelle 1).

**Tabelle 1: Bewusste Erlebnisinhalte** (nach Roth und Ryba 2016<sup>9</sup>, S. 189 f., entnommen aus Ryba, 2019<sup>10</sup>)

Bewusste Erlebnisinhalte	Hirnanatomie und -physiologie
<u>Aktualbewusstsein:</u>	Assoziative Großhirnrinde, insb. vorderes und hinteres Arbeitsgedächtnis
1) Sinneswahrnehmungen von Umweltereignissen und des Körpers	
2) Mentale Zustände wie etwa Denken, Vorstellen und Erinnern	
3) Emotionen, Affekte und Bedürfniszustände	
<u>Hintergrundbewusstsein:</u>	
4) Erleben der eigenen Identität und Kontinuität	
5) „Meinigkeit“ des Körpers, also das Gefühl, dass mein Körper zu mir gehört	
6) Autorschaft der eigenen mentalen Zustände und Handlungen	
7) Verortung des Selbst und des Körpers in Raum und Zeit	
8) Unterscheidung zwischen Realität und Vorstellung	

Die Großhirnrinde verfügt über assoziative, sensorische und motorische Areale. Damit bedeutungshafte Wahrnehmungsinhalte und mentale Zustände (wie etwa Denken, Vorstellen und Erinnern) bewusst werden, müssen die *assoziativen Areale der Großhirnrinde* aktiv sein (Roth und Strüber 2018<sup>11</sup>, zitiert nach Ryba (2019)<sup>12</sup>). Der Thalamus wird als das „Tor zum Bewusstsein“ bezeichnet, weil er mit der Großhirnrinde über auf- und absteigende Bahnen verbunden ist (Walter und Müller 2012<sup>12</sup>, zitiert nach Ryba (2019)<sup>12</sup>). Reize werden zunächst

<sup>7</sup> Ryba, A. (2019). Körperzentriertes Coaching und der Zugang zum Unbewussten. *Organisationsberatung, Supervision & Coaching* 26, 313–329 (2019). <https://doi.org/10.1007/s11613-019-00610-1>

<sup>8</sup> Roth, G., & Strüber, N. (2018). *Wie das Gehirn die Seele macht*. Stuttgart: Klett-Cotta.

<sup>9</sup> Roth, G., & Ryba, A. (2016). *Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte*. Stuttgart: Klett-Cotta.

<sup>10</sup> Ryba, A. (2019). Körperzentriertes Coaching und der Zugang zum Unbewussten. *Organisationsberatung, Supervision & Coaching* 26, 313–329 (2019). <https://doi.org/10.1007/s11613-019-00610-1>

<sup>11</sup> Roth, G., & Strüber, N. (2018). *Wie das Gehirn die Seele macht*. Stuttgart: Klett-Cotta.

<sup>12</sup> Walter, H., & Müller, S. (2012). Neuronale Grundlagen des Bewusstseins. In H.-O. Karnath & P. Thier (Hrsg.), *Kognitive Neurowissenschaften* (3. Aufl. S. 655–664). Berlin, Heidelberg: Springer.

unbewusst in Zentren außerhalb der Großhirnrinde verarbeitet. Sie gelangen dann zu den sensorischen Arealen des Cortex und sind auch hier noch unbewusst (Roth 2004<sup>13</sup>, zitiert nach Ryba (2019)<sup>12</sup>). **Nur ein unbekannter und potenziell wichtiger Reiz gelangt zur detaillierten Verarbeitung in das Bewusstsein** (Roth und Strüber 2018<sup>14</sup>). In den *assoziativen Arealen*, in denen sich das deklarative Gedächtnis befindet, trifft der Reiz auf kognitive und emotionale Gedächtnisinhalte (Roth 2004<sup>15</sup>). Dadurch wird ein bedeutungshafter Zustand hergestellt. **Bewusstsein dient also zur Verarbeitung neuer, wichtiger und bedeutungshafter Informationen** (Roth und Strüber 2018<sup>16</sup>). Unser Bewusstsein kann dies jedoch selbst natürlich „nicht erkennen“, sondern für unser Bewusstsein sind die Teile, die dem Bewusstsein bewusst werden, natürlich die Inhalte, die unser Denken, Fühlen und Verhalten ausmachen bzw. steuern. Die enorme Fülle an anderen Informationen und körperlichen sowie subkortikalen Reaktionen bleibt dem Bewusstsein unzugänglich und ist für dieses somit „nicht relevant“. Über dieses Leib-Seele-Problem wurde und wird in der Philosophie schon seit Hunderten von Jahren diskutiert.

### 1.2 Das Vorbewusste

Das Vorbewusste ist weitgehend identisch mit dem **deklarativen bzw. expliziten Langzeitgedächtnis**, wie Tab. 2 zeigt (Roth und Strüber 2018<sup>16</sup>). **Seine Inhalte waren dementsprechend einmal bewusst und können zumindest im Prinzip durch Erinnerung ins Bewusstsein gerufen und in der Regel sprachlich wiedergegeben werden.** Wie gut etwas erinnerbar ist, hängt von der Art seiner Verankerung im Langzeitgedächtnis ab. Manche Inhalte sind allerdings aus unterschiedlichen Gründen wie zu kurze Wahrnehmungszeit, mangelnde Bedeutung, mangelnde Vernetzung oder aktive bzw. passive Verdrängung so tief „abgesunken“, dass sie nicht mehr aus eigener Kraft erinnerbar sind, sondern höchstens mit fremder Hilfe. Roth und Ryba (2016<sup>16</sup>) nennen diese Inhalte das „tiefe Vorbewusste“. Die Zusammenhänge werden in Tabelle 2 beschrieben.

**Tabelle 2: Vorbewusste Inhalte** (nach Roth und Ryba 2016<sup>18</sup>, S. 191)

Vorbewusste Inhalte	Hirnanatomie und -physiologie
1) Inhalte des <i>deklarativen Langzeitgedächtnisses</i> (Episodisches Gedächtnis, Wissensgedächtnis und Bekanntheits- sowie Vertrautheitsgedächtnis), die aktuell nicht bewusst sind, aber erinnert werden können	Hippocampus = Organisator des <i>deklarativen Gedächtnisses</i> Großhirnrinde = langfristiger Speicherort <i>Prozedurale Langzeitgedächtnis</i> : Basalganglien, Kleinhirn
2) Inhalte des Langzeitgedächtnisses, die sich der Erinnerung erwehren oder entziehen	
3) Fertigkeiten, die automatisiert und damit in das <i>prozedurale Langzeitgedächtnis</i> abgesunken sind	

<sup>13</sup> Roth, G. (2004). Das Verhältnis von bewusster und unbewusster Verhaltenssteuerung. *Psychotherapie Forum*, 12, 59–70.

<sup>14</sup> Roth, G., & Strüber, N. (2018). *Wie das Gehirn die Seele macht*. Stuttgart: Klett-Cotta.

<sup>15</sup> Roth, G. (2004). Das Verhältnis von bewusster und unbewusster Verhaltenssteuerung. *Psychotherapie Forum*, 12, 59–70.

<sup>16</sup> Roth, G., & Ryba, A. (2016). *Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte*. Stuttgart: Klett-Cotta.

### 1.3 Das Unbewusste

Aus neurobiologischer Sicht sind alle subcorticalen Hirnvorgänge also solche, die außerhalb der Großhirnrinde ablaufen, unbewusst (Roth und Ryba 2016). Es gibt jedoch auch viele Prozesse innerhalb der Großhirnrinde, insbesondere in den sensorischen und motorischen Arealen, die ebenfalls unbewusst stattfinden. Unterschieden wird zwischen dem *primär Unbewussten* und dem *sekundär Unbewussten*. Bei ersterem handelt es sich um Inhalte, die niemals bewusst waren, bei Letzteren um Inhalte, die vermutlich bewusst waren, aber nicht erinnerungsfähig sind. Dazu gehören Inhalte, die ein Kleinkind in den ersten drei Lebensjahren bewusst erlebte, die aber später nicht erinnerbar sind, weil es noch kein leistungsfähiges deklaratives Langzeitgedächtnis entwickelt hat. Freud nannte diese Periode „infantile Amnesie“. Tabelle 3 gibt einen Überblick hierzu.

**Tabelle 3: Primär und sekundär unbewusste Inhalte (nach Roth und Ryba 2016, S. 187)**

Unbewusste Inhalte	Hirnanatomie und -physiologie
<b>Primär unbewusst (waren niemals bewusst):</b>	Hirnvorgänge, die außerhalb der Großhirnrinde, also subcortical ablaufen Viele innerhalb der Großhirnrinde stattfindende Prozesse laufen auch unbewusst ab, insbesondere in den sensorischen und motorischen Arealen“ (Abschnitte, 1.1.1 teilweise und 1.1.2 und 1.1.3 komplett zitiert nach Ryba (2019) s.o.)
<i>Prozesse, die nicht in einem „bewusstseinsfähigen Format“ vorliegen:</i>	
1) Wahrnehmungsprozesse, die in den Sinnesorganen, den subcorticalen Hirnzentren und den sensorischen corticalen Arealen ablaufen	
2) Prämotorische und motorische Vorgänge, die eine Bewegungsintention in eine konkrete Bewegung umsetzen	
3) Alle subcorticalen vegetativen und limbischen Funktionen	
<i>Prozesse, die grundsätzlich bewusstseinsfähig sind, aber nicht bewusst werden:</i>	
4) Wahrnehmungsprozesse, die die Bewusstseinschwelle nicht überschreiten	
<b>Sekundär unbewusst (waren bewusst, sind aber nicht mehr erinnerungsfähig):</b>	
5) Wahrnehmungen, die nicht in das Langzeitgedächtnis gelangen	
6) Alle perzeptiven, kognitiven und emotionalen Prozesse, die im Gehirn vor Ausreifung des Langzeitgedächtnisses ablaufen (infantile Amnesie)	

(Abschnitt 1.2. und 1.3 zitiert nach Ryba (2019))

### 1.4 Wie kann ein körperzentriertes Coaching aussehen?

Über den Körper kommt der **Klient mit seinem Unbewussten in Kontakt**. So können eigene Erlebens- und Verhaltensmuster wahrgenommen und erkannt und somit einer Veränderung zugänglich gemacht werden. Es wird möglich das „Thema hinter dem Thema“ kennenzulernen und somit eine mit dem Unbewussten stimmige und somit tragfähige **Zielklärung** zu erreichen.

Weiterhin gibt die **Wahrnehmung** kleiner ggf. unwillkürlicher (also unwillentlicher) **Veränderungen im körperlichen Zustand des Klienten** (Veränderung Pupillengröße u.ä.) dem Coach Hinweise auf wichtige Stimuli (Reize), die dem Klienten selbst ggf. nicht bewusst sind. Somit liefert alleine die **Spiegelung** solcher Veränderungen **wichtige Informationen für den Coachee**. Insbesondere, wenn die körpersprachlichen unwillkürlichen Signale inkongruent/inkonsistent zum verbalen Inhalt einer Nachricht sind. So gibt ein Coachee beispielsweise an „Ich mag meinen Job wirklich gern“, kratzt sich dabei stark am Arm, beginnt mit den Füßen zu wippen, zuckt mit dem Augenlid und hört kurz auf zu atmen. Diese Signale sollte man nicht überinterpretieren, aber zumindest können Sie ein Hinweis darauf sein, dass der Körper „weiß“ und angeben kann, was der Coachee rational (noch) nicht denken und/oder sagen kann. Ich bin ein absoluter Gegner davon, Körpersprache unsachgemäß und übergeneralisiert zu interpretieren. Weiterhin sind die oben genannten Reaktionen teilweise auch Reaktionen, die man bewusst, willentlich und willkürlich zeigen kann. Nichtsdestotrotz können diese Inkongruenzen eine wichtige Ressource im Coaching für den Coach darstellen.

Daneben schult die **vertiefte Wahrnehmung des Coachees** darin, seine Erfahrung besser kennenzulernen. Dazu kann es günstig sein, sich das Geschehen mit dem Klienten in Zeitlupe „anzuschauen“ und ihn zu ermutigen, dabei auf seine Gefühle und Körperempfindungen zu achten. So kann eine größere Klarheit über das eigene Erleben entstehen.

Körperausdruck und Emotionen dienen auch dem Zweck, den Empfänger bewusst oder unbewusst zu beeinflussen. Der **Coach** sollte daher auch **achtsam für seine eigenen emotionalen und somatischen Resonanzen** sein. Hier können sich Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomene abspielen und Empathieareale wie der anteriore cinguläre und der insuläre Cortex im Gehirn aktiviert werden (Ryba, 2019). Für den Klienten kann es sehr hilfreich sein, wenn der Coach seine Resonanz zur Verfügung stellt und dadurch wieder Prozesse bei seinem Gesprächspartner anregt.

Weiterhin zeigte sich in Untersuchungen zum **soziales Mimikri bzw. dem Chamäleon-Effekt**, dass eine **Synchronisation der Körpersprache** dazu führt, dass Versuchspersonen ihr Gegenüber **sympathischer** finden (Chartrand & Bargh (1999)<sup>17</sup>). Daher liefert der gemeinsame Bewegungsausdruck dem Coach wichtige Informationen über die Beziehungsebene zum Coachee.

Daneben beinhalten viele Techniken wie hypnotherapeutische Trance, fokussierte Aufmerksamkeit, Progressive Muskel Relaxation, autogenes Training, Meditation oder andere Entspannungsverfahren **Körperarbeit**. Auch bei der Problemlösegymnastik wird intensiv mit dem Körper „gearbeitet“. So können beispielsweise emotionale Belastungen, die zu körperlichen Verspannungen führen, meist nicht durch bloße Worte beseitigt werden und benötigen ein langes Einüben.

Dies liegt am Modus des „impliziten Lernens“, der für subkortikale Strukturen wie die Amygdala oder die Basalganglien typisch ist. Nur häufiges Einüben bewirken hier eine Art Bahnung neuer Netzwerke, so dass die dysfunktionale bisherige Datenautobahn vielleicht nicht komplett überschrieben, jedoch um eine weitere Straße erweitert wird. Mit steigender Einübung entlang des neuen Netzwerks wird dieser ursprünglich kleine Trampelpfad dann

---

<sup>17</sup> Chartrand, T. L., & Bargh, J. A. (1999). The chameleon effect: The perception behavior link and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 893-910.



ggf. ebenfalls zu einer Datenautobahn. Zunächst geschieht dies jedoch durch willentliche Techniken wie Entspannungsverfahren oder andere bewusste Handlungen, also entlang willkürlicher Netzwerke (bei Handlungen beispielsweise über die Pyramidalbahn und den Cortex) und es dauert ggf. sehr lange, bis daraus auch eine autonome Netzwerkautobahn wird (bei Handlungen das extrapyramidale System).

Daneben hilft Embodiment bei der **Veränderung von Schemata**. Es würde jedoch den Rahmen dieser Arbeit sprengen, auch dies ausführlich zu beschreiben. Der geneigte Leser wird z.B. auf Gillian (2012)<sup>18</sup> verwiesen.

## 1.5 Embodiment

Embodiment betont, dass der Großteil handlungs- und entscheidungsrelevanter Informationen aus dem nicht bewussten, vorsprachlichen, gigantischen Erfahrungsgedächtnis kommt. Dieses Erfahrungsgedächtnis ist über den Körper wahrnehmbar, dechiffrierbar und kann für Handeln und Entscheiden in der Führung nutzbar gemacht werden. Entsprechend muss wirksames Coaching stets auf drei Ebenen stattfinden: Befindlichkeit, Verhalten und Körper (Ryba & Roth, 2019,<sup>19</sup> Flies, 2020<sup>20</sup>). Jegliche Botschaft aus der Umwelt wird zunächst über den Körper vermittelt (Barsalou 2016). In anderen Worten: jeder Stimulus bewirkt in erster Instanz eine Resonanz in unserem Körper und nicht in unserem Kopf. Die Schulung der Fähigkeit die Signale in unserem Körperinnern wahrzunehmen und dechiffrieren zu können, könnte und sollte demgemäß ein wichtiger Baustein im Coaching sein, denn erst in nachgeordneter zweiter Instanz werden Körperempfindungen zu Wahrnehmungen. Emotionale Selbstregulation findet eben nicht nur im Kopf statt (Lohr et al. 2017). Der Körper hat einen ganz wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung optimierter Emotionsregulation.

Wie dies im Coaching geschehen kann, wird exemplarisch anhand der Methode des AlbaEmoting™ verdeutlicht.

## 1.6 Alba Emoting™

Mit Alba Emoting™ kann jeder Mensch auf erstaunlich einfache Weise kontrolliert universale Basisemotionen (Wut, Traurigkeit, Angst, Freude, zärtliche und erotische Liebe) erleben. Dies geschieht über spezifische Atemmuster – sogenannte „emotional effector patterns“. Auch gelingt es über die Atmung wieder in einen neutralen emotionalen Zustand zurückzukehren. Das Alba Emoting™ betrifft den körperlichen Ausdruck von Gefühlen, ohne dabei psychologisch-kognitive Aspekte zu berücksichtigen. Der Fokus der Aufmerksamkeit zentriert sich auf die physikalischen und physiologischen Aspekte der Emotion, in dem Moment, in dem die Emotion auftritt, und setzt sie dann erst in Verbindung mit dem, was die Person fühlt. Das heißt: Wir können durch spezifische, physikalische Aktionen (Atmung, Haltung, Gesichtsausdruck) einen emotionalen Zustand willentlich induzieren – und zwar ohne jegliche reale oder imaginierte externe Situation (zur genauen Beschreibung siehe zugehörige Website zum AlbaEmoting™-Training<sup>21</sup>). Die Konfrontation mit Emotionen über den Körper ist hochwirksam und von nachhaltiger Wirkung. Die Fähigkeit, langfristig eigene Emotionen und auch die Anderer differenzierter wahrnehmen zu können, verbessert sich. Es entsteht mehr Bewusstheit über die eigene Emotionalität. Die

<sup>18</sup> Gilligan, S. (2012). *Generative trance: The experience of creative flow*. Bancyfelin, Bethel: Crown House.

<sup>19</sup> Ryba, A., & Roth, G. (Hrsg.). (2019). *Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell*. Stuttgart: Klett-Cotta.

<sup>20</sup> Flies, E. (2020). *Embodiment und Emotionen im Coaching 4.0, essentials*, Wiesbaden: Springer-Verlag, Teil von Springer Nature. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-30808-7\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-658-30808-7_3)

<sup>21</sup> <https://www.albaemoting.training>

emotionale Aktivierung über den Körper hilft dabei, auch die motivationale Wirkung der Emotionen zu erfahren. Weitere Informationen finden sich auf der zugehörigen Website (<https://www.albaemoting.training>). Dies ist bei der Entwicklung weiterer Ziele im Coaching extrem wichtig. Denn die vitalisierende Kraft von Emotionen kann für das Entwickeln und Etablieren von neuem Führungsverhalten genutzt werden. Auch die Begegnung mit vermiedenen Emotionen wird mithilfe des Körpers einfach und schnell möglich. Bereits aus den Arbeiten des Emotionsforschers Ekman (1992<sup>22</sup>) weiß man, dass Menschen, die man durch ein Versuchsarrangement zum Aktivieren der für das Lachen zuständigen Muskelgruppen im Gesicht bringt, nach einiger Zeit über eine Stimmungsaufhellung berichten. Bei Ekman heißt dieses Phänomen *facial feedback* (Storch & Weber, <sup>23</sup>).

## 2 Persönliches Fazit anhand eigener Coachingfälle

Ich verwende Embodiment und auch AlbaEmoting™ häufig und in sehr unterschiedlichen Coachingprozessen auch an sehr unterschiedlichen Stellen. Die entsprechenden konkreten Embodiment-Übungen sind dabei sehr individuell (eben auf die Lern- und Lebensgeschichte des/der Coachee) abgestimmt. Die somatischen Marker der- bzw. desjenigen zeigen an, ob beispielsweise die entsprechende Haltung stimmig und sinnvoll ist. Einen wirklich generalisierbar hohen Nutzen über sehr viele und verschiedene Personen hinweg, stelle ich bei der Atmung fest - also wenn ich die Atmung beim Embodiment berücksichtige. Das ist natürlich auch nicht verwunderlich, da beispielsweise durch die tiefe Bauchatmung der Vagusnerv stimuliert wird, also salopp gesagt der Teil des vegetativen Nervensystems, dessen Stimulierung zu Entspannung führt.

Am AlbaEmoting hat mich beim ersten Einsatz fasziniert, wie es einem sehr „verkopften“ männlichen Coachee (Leiter Controlling in einem international tätigen Automotiv-Unternehmen) bereits in der ersten Coaching-Sitzung offenbarte, welchen Impact Körper und Emotionen einerseits aufeinander haben, aber auch, wie wichtig beide für das Erleben und Verhalten haben. Wie „unwichtig“ Kognitionen sein können. Damit meine ich, dass bei dieser Form des Embodiments, ja im Gegensatz zu Visualisierungen und Imaginationen, mit denen ich am allerliebsten und häufigsten im Coaching arbeite, wirklich keine Kognitionen, also auch keine Vorstellungen und Gedanken brauche. Und genau dieser Teil brachte auch für den Coachee einen AHA-Effekt.

Noch eindrücklicher offenbarte sich dies für mich (ich mache seit mehreren Jahren Coachings) sehr aktuell bei einer weiblichen Coachee, die vor einigen Jahren bereits in psychotherapeutischer Behandlung bezüglich einer Angststörung war. Aktuell entschied sie sich bewusst für ein Business Coaching. Sie erlebte durch das AlbaEmoting™ extrem eindrücklich, wie sehr wir Embodiment zur Selbstregulation nutzen können. Die Erfahrung, dass sie selbst in einer ängstlich agierten oder leicht depressiven Stimmung ohne weitere Interventionen einzig durch das Atmen gemäß der Freude, Zärtlichkeit, Erotik/Lust und dem

---

<sup>22</sup> Ekman, P. (1992). Facial expressions of emotion: New findings, new questions. *Psychological Science*, 3, 34–38.

<sup>23</sup> Storch, M & Weber, J. (2015). Embodiment und seine Bedeutung für das Coaching. In: Greif et al. (Hrsg.), *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching*. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag 2015, DOI 10.1007/978-3-662-45119-9\_10-1

neutralen Step out eine andere Stimmung erlebte, bezeichnete sie für sich als echten „Game-Changer“. Dies war für sie ein wichtiger Schritt, um die Angst vor der Angst zu verlieren und sich als „in charge“ zu erleben. Sie nahm das Freude-, Zärtlichkeit- und Step out Atem-Pattern für mehrere Wochen täglich kurz ein und erlebte einen regelrechten Schub der Selbstwirksamkeit durch ihre persönliche Erfahrung, dass sie ihre Emotionen weit stärker regulieren kann als sie das jemals für möglich gehalten hätte. Als Psychologin bin ich natürlich regelrecht vernarrt in das Konzept der Selbstwirksamkeit und empfinde eine Zunahme des Selbstwirksamkeitserlebens beim Coachee als extrem wichtigen Nutzen beim Coaching.

Ich habe jedoch auch Einschränkungen insofern erlebt, als der Einsatz von Embodiment nicht bei allen meinen Coachees gleich stark bzw. wirksam war. Das ist natürlich auch nicht verwunderlich. Was wirkt schon bei allen Menschen in gleicher Weise intensiv? Aber trotzdem möchte ich erwähnen, dass ich den Coachee beim Einsatz aller Methoden und Techniken im Coaching (so auch die körperzentrierten) vorab darüber informiere, was ich nun aus welchem Grund als weiteres Vorgehen vorschlage. So betreibe ich eigentlich bei jedem Coaching Psychoedukation mit den Coachees. Ich habe jedoch manchmal die Erfahrung gemacht, dass es trotzdem Coachees gibt, die sich auf die jeweilige Methode nicht „einlassen“ können oder wollen. Dann probiere ich etwas anderes. Das ist mir tatsächlich auch schon beim AlbaEmoting™ so gegangen. So gab ein Coachee beispielsweise stetig bei allen Atem-Pattern an, er spüre gar nichts – keine Veränderung, nichts. Ich denke, das ist auch eine interessante Reaktion mit der man dann ggf. im Coaching weiter arbeiten kann. So habe ich mit diesem Coachee beispielsweise danach nach dem Nutzen gesucht, den es für ihn haben kann, willkürliche Prozesse bewusst nicht in ihrer Wirkung wahrzunehmen.

### 3 Ehrenwörtliche Erklärung

Hiermit versichere ich, Dr. Petra A. Kempel-Lohre, geb. 07.07.1976, dass ich keine weiteren als die hier in der Arbeit angegebenen Quellen verwendet habe. Sollten sich ähnlich lautende Passagen auf Websites, in Blogs oder Artikeln befinden, so wird dies wahrscheinlich daran liegen, dass diese Autoren ihrerseits aus den gleichen Quellen zitieren bzw. Informationen entnehmen und dies gegeben falls nicht kenntlich gemacht haben.

## 4 Literatur

Chartrand, T. L. & Bargh, J. A. (1999). The chameleon effect: The perception behavior link and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 893-910.

Ekman, P. (1992). Facial expressions of emotion: New findings, new questions. *Psychological Science*, 3, 34–38.

Flies, E. (2020). *Embodiment und Emotionen im Coaching 4.0, essentials*, Wiesbaden: Springer-Verlag, Teil von Springer Nature. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-30808-7\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-658-30808-7_3) )

Gilligan, S. (2012). *Generative trance: The experience of creative flow*. Bancyfelin, Bethel: Crown House.

Kahneman, D. (2012). *Schnelles Denken, Langsames Denken*. Siedler Verlag, München, aus dem amerikanischen Englisch von Thorsten Schmidt, 27. Juni 2012, [ISBN 978-3-88680-886-1](https://www.siedler.de/ISBN-978-3-88680-886-1)

LeDoux, J. E. (2003). *Synaptic self. How our brains become who we are*. New York: Penguin.

Roth, G. (2004). Das Verhältnis von bewusster und unbewusster Verhaltenssteuerung. *Psychotherapie Forum*, 12, 59–70.

Roth, G., & Ryba, A. (2016). *Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Roth, G. & Ryba, A. (2019). Die Grundlagen des integrativen, neurobiologisch fundierten Coaching. In A. Ryba & G. Roth (Hrsg.), *Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell* (Fachbuch Klett-Cotta, S.485– 512). Stuttgart: Klett-Cotta.

Roth, G., & Strüber, N. (2018). *Wie das Gehirn die Seele macht*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Ryba, A. (2019). Körperzentriertes Coaching und der Zugang zum Unbewussten. *Organisationsberatung, Supervision & Coaching* 26, 313–329 (2019). <https://doi.org/10.1007/s11613-019-00610-1>

Ryba, A., & Roth, G. (Hrsg.). (2019). *Coaching und Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Storch, M & Weber, J. (2015). Embodiment und seine Bedeutung für das Coaching. In: Greif et al. (Hrsg.), *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching*. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag 2015, DOI 10.1007/978-3-662-45119-9\_10-1

Walter, H., & Müller, S. (2012). Neuronale Grundlagen des Bewusstseins. In H.-O. Karnath & P. Thier (Hrsg.), *Kognitive Neurowissenschaften* (3. Aufl. S. 655–664). Berlin, Heidelberg: Springer.

### Website:

<https://www.albaemoting.training>