

Abschlussarbeit

Systemische Coachinausbildung - Düsseldorf
Inkonstellation - E-Mail: willkommen@in-konstellation.de
Autor: C.R.

Coaching & Unterbewusstsein

Wie wir im Coaching das Unbewusste erreichen können

Oktober 2022

Inhalt

1. Einleitung
2. Das Gehirn, das Unterbewusstsein und der Körper
3. Somatische Marker
4. Embodiment
5. Hypnosystemisches Coaching
6. Tools & Methoden, die gezielt das Unterbewusstsein einbeziehen
 - a. **Bilderarbeit**
 - i. Bildkarten
 - ii. Metaphern
 - iii. Malen
 - b. **Körperarbeit/Somatische Marker**
 - i. Bodenanker/Tetralemma
 - ii. Inneres Team mit Malen, Bodenankern oder Stühlen
 - iii. Problemlösungsgymnastik
7. Quellen

Executive Summary

Im Bild des berühmten „Eisbergs“ gesprochen, stellt das Bewusstsein nur einen kleinen Teil des menschlichen Gehirns, der Gefühlswelt und des Verhaltens und Handelns dar. Der überwiegende Teil des (emotionalen) Erfahrungsgedächtnisses liegt unter der Oberfläche verborgen und ist nur schwer zugänglich und veränderbar - jedoch umso ausschlaggebender und gar dominanter, wenn es um die alltägliche Aneinanderreihung von Entscheidungen geht.

Diese Arbeit beleuchtet zunächst einige neurobiologische Grundlagen über das menschliche Gehirn, das Unterbewusstsein und die Verbindungen in den Körper innerhalb eines wechselseitigen Gesamtsystems.

Um im Coachingprozess zur Lösungssuche für ein Anliegen nicht nur den Verstand zu adressieren, sondern das Unterbewusstsein der Klienten einzubeziehen, helfen Konzepte wie das der „somatischen Marker“, des „Embodiments“ und der Ansatz des „hypnosystemischen Coachings“. Nur über die Synchronisierung von bewussten und unbewussten Aspekten lassen sich letztlich nachhaltige Entscheidungen treffen und im alltäglichen Handeln verankern.

Insbesondere über Bilder- und Körperarbeit kann das Unterbewusstsein auf faszinierende Weise erreicht und einbezogen werden. Einige Tools und Methoden, die eben diese Integration erleichtern, werden im letzten Kapitel skizziert.

Die vorliegende Abschlussarbeit soll weniger wissenschaftlichen Ansprüchen genügen, als vielmehr der eigenen Kompetenzerweiterung und Reflektion dienen.

1. Einleitung

Das systemische Coaching geht als Grundlage davon aus, dass alle Individuen in verschiedene Systeme eingebunden sind. Von der Familie über den Arbeitsplatz, die Kollegen, den Freundeskreis, die Nachbarn bis hin zur Sportgruppe. Alle diese Systeme haben mehr oder weniger formelle oder informelle Grenzen, eigene Regularien und sie versuchen grundsätzlich immer eine innere Balance herzustellen. Wichtig ist, dass alle System-Angehörigen in Bezug zueinander stehen und sobald sich eine Person bewegt, sich alle anderen mitbewegen und versuchen, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Eine weitere wichtige Grundlage für das Coaching ist der „Konstruktivismus“. Jedes Individuum hat seine eigene Sicht auf die (subjektiv vermeintlich wirkliche) Welt - geprägt von persönlichen Erfahrungen, Werten, Regeln, Talenten, Glaubenssätzen und so weiter. Jeder Mensch erzeugt so fortwährend seine subjektive Realität, die stark von seiner individuellen Prägung abhängig ist.

Systemisch zu arbeiten und zu coachen bedeutet also, dass Coaches die Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Elemente und deren Zusammenwirken innerhalb der Systeme der Klienten legen müssen. Zudem gilt es die „Insel“, die „Landkarte“ - die individuell konstruierte Welt - der Klienten kennenzulernen, zu erkunden und zu verstehen. Hierbei ist es ein wesentlicher Bestandteil eines gelingenden Coachingprozesses, dass der Coach eine Haltung von Offenheit und Neugier für die Wertesysteme, Sichtweisen und Wirklichkeitskonstruktionen des Coachees mitbringt. Des Weiteren muss er stets darauf achten, nicht seine eigene „Insel“, seine eigenen Konstruktionen mit in den Coachingprozess einzuspeisen, sondern neutral zu bleiben (vgl. Skript Inkonstellation, Kapitel 1 u. 5).

Ein weiterer wichtiger Aspekt eines gewinnbringenden Coachings kann (je nach Thema und Kliententyp) für den Coachee darin bestehen, sein Anliegen nicht nur kognitiv und rational zu betrachten, sondern Zugang zu seinem Unterbewusstsein zu bekommen.

Viele Klienten sind typische „Kopfmenschen“ und die Wahrscheinlichkeit, dass sie bereits alle für sie logischen Pro- und Contra-Argumente abgewogen und mehrfach kognitiv durchdacht haben, ist groß. Offenbar kommen sie jedoch auf diesem herkömmlichen Wege nicht weiter und entscheiden sich deshalb für ein Coaching. Viele verbinden damit zunächst den Wunsch nach „Impulsen von außen“ oder gar „Ratschlägen“, die ihnen der Coach nicht geben wird. Viele Tools und Werkzeuge im Coaching bieten jedoch eine weitere große Chance, bisher ungelöste Themen aus einem anderen Blickwinkel zu bearbeiten - nämlich unter Einbezug des Unterbewusstseins.

Das Unterbewusstsein steuert den überwiegenden Teil menschlicher Entscheidungen und Handlungen. Besonders für nachhaltige Veränderungen ist es sehr effektiv, nicht nur die Ebene des bewussten Verstandes zu adressieren, sondern auch das Unbewusste über vor allem Bilder- oder Körperarbeit in den Fokus zu nehmen. Genauer gesagt gilt es, Bewusstes und Unbewusstes bzw. irrationales Empfinden möglichst zu synchronisieren. Entscheidungen, die nicht zwischen diesen beiden Ebenen synchronisiert sind, werden von den meisten Menschen

als nicht stimmig erlebt. Es bleibt oft ein diffuses (Bauch-)Gefühl von „nicht damit leben können“, eine „Ahnung“ zu haben, dass etwas nicht in Ordnung ist. Doch meistens lässt sich kaum in Worte fassen, worum es geht, wir empfinden oft nur ein unangenehmes Gefühl und merken, dass wir mit bewussten Überlegungen nicht weiterkommen.

Durch die gezielte Bewusstmachung von unbewussten Wünschen, Bedürfnissen und Prägungen erhalten Menschen wertvolle Hinweise für ihre Entscheidungen und Handlungen und können diese besser in Einklang bringen. Nach Dr. Maja Storch braucht es viel Geschick, um diese beiden Systeme zu koordinieren, damit man ein zufriedenes Leben führen und den größten Teil des Tages die Dinge tun kann, die man wirklich tun will (vgl. Storch, Maja 2011).

2. Das Gehirn, das Unterbewusstsein und der Körper

Bereits Sigmund Freud, sozusagen der Urvater der Psychoanalyse, hat darauf hingewiesen, dass das Unbewusste großen Einfluss auf menschliche Entscheidungen und somit auch das Handeln insgesamt ausübt. Die Gehirnforschung bestätigt heutzutage, dass nur ein sehr kleiner Teil dessen, was das Gehirn insgesamt leistet, überhaupt ins Bewusstsein gelangt. Da das Gehirn ohnehin darauf ausgelegt ist, möglichst energiesparend zu arbeiten, sagt der Hirnforscher Gerhard Roth sogar, dass der Zustand des Bewusstseins aus Sicht des Gehirns tunlichst zu vermeiden und nur im Notfall einzusetzen sei (vgl. Roth, Gerhard 2016). Daher verlagert das Gehirn auch früher oder später alle Gewohnheiten, vom Zähneputzen bis zum Kuppeln beim Autofahren, und so auch zum Beispiel alte Glaubenssätze oder innere Antreiber, die nicht immer zweckdienlich sind, in das Unterbewusstsein, von dem aus verankerte Handlungen unbewusst, automatisch und energiesparend weiter gesteuert werden („Autopilot“).

Alles, was mit bewusstem, rationalem Denken zu tun hat, findet im Gehirn in der Großhirnrinde (insbesondere präfrontaler Kortex) statt. Alles, was mit unbewussten Handlungen und Gefühlen zu tun hat, findet unterhalb der Großhirnrinde in verschiedenen Gebieten des Gehirns, vor allem im sogenannten limbischen System, statt. Gerhard Roth nennt den Zusammenschluss dieser Regionen insgesamt das „emotionale Erfahrungsgedächtnis“. In diesem Erfahrungsgedächtnis werden (bereits pränatal) alle Erfahrungen und alles Wissen in Form von Gefühlen und Körperempfindungen gespeichert. Manches davon ist angeboren, manches später erlernt.

Das limbische System besteht nach Roth aus drei Ebenen (vgl. Roth, Gerhard 2016, Seite 134 u. 335 ff.):

1. **Untere limbische Ebene:** Diese Ebene ist überwiegend genetisch oder durch vorgeburtliche Einflüsse bedingt und macht unser Temperament aus. Sie ist durch Erfahrung und Erziehung kaum zu beeinflussen. Hierzu gehören grundlegende Persönlichkeitsmerkmale wie Offenheit-Verschlossenheit, Selbstvertrauen, Kreativität, Vertrauen-Misstrauen, Pünktlichkeit, Ordnungsliebe, Zuverlässigkeit und weitere.

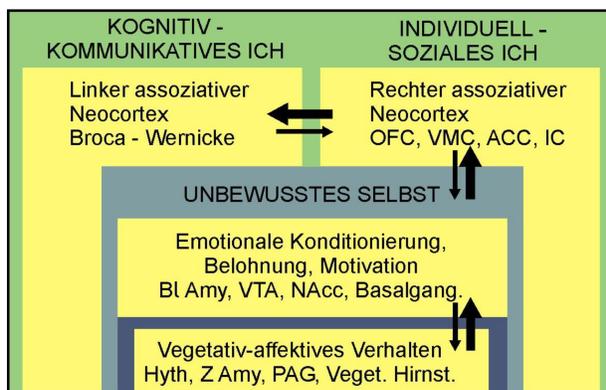
2. **Mittlere limbische Ebene:** Ebene der unbewussten emotionalen Konditionierung: Anbindung elementarer Emotionen (Furcht, Freude, Glück, Verachtung, Ekel, Neugierde) an individuelle Lebensumstände. Die hier sitzende Amygdala (Mandelkern) ist auch der Ort unbewusster Wahrnehmung kommunikativer Signale (Blick, Mimik, Gestik, Körperhaltung). Diese Ebene macht zusammen mit der ersten Ebene (Temperament) den Kern unserer Persönlichkeit aus. Dieser Kern entwickelt sich in den ersten Lebensjahren und ist im Jugend- und Erwachsenenalter nur durch starke emotionale oder langanhaltende Einwirkungen veränderbar.

3. **Obere limbische Ebene oder auch** Ebene des bewussten emotional-sozialen Lernens: Gewinn- und Erfolgsstreben, Anerkennung-Ruhm, Freundschaft, Liebe, soziale Nähe, Moral, Ethik. Sie entwickelt sich in später Kindheit und Jugend. Sie wird wesentlich durch sozial-emotionale Erfahrungen beeinflusst. Sie ist entsprechend nur sozial-emotional veränderbar. Hier werden zusammen mit den unteren Ebenen grundlegende sozial relevante Persönlichkeitsmerkmale festgelegt wie Machtstreben, Dominanz, Empathie, Verfolgung von Zielen oder Kommunikationsbereitschaft.

Angrenzend an das limbische System stellt das Rückenmark über das Stammhirn sozusagen eine Verlängerung des Gehirns in den Körper dar. Gut geschützt durch die Wirbelsäule, besteht es aus unzähligen Nervenbahnen, die das Gehirn als solches mit fast allen Bereichen des Körpers verbinden. Hierüber kann das Gehirn Informationen und Signale aus dem Körper aufnehmen sowie zurücksenden und wiederum dort Reaktionen und Prozesse auslösen. Gehirn und Körper bilden eine untrennbare Einheit. Die Idee, dass das Gehirn lediglich ein „Denkorgan“ sei, das losgelöst vom Körper funktioniert, gilt in der Wissenschaft inzwischen als überholt.

Roth fasst zu den oben genannten drei limbischen Ebenen (Affekte, Gefühle, Empathie) weiterhin noch die vierte „kognitiv-kommunikative Ebene“ für sein „Vier-Ebenen-Modell der Persönlichkeit“ hinzu (Quelle Abbildung: Roth, Gerhard 2016, Seite 129):

VIER-EBENEN-MODELL DER PERSÖNLICHKEIT



Die bewusst-sprachliche Ebene ist die des rationalen Ich, des Verstandes und der Intelligenz. Von immenser Bedeutung insgesamt und auch besonders für das Coaching ist die Tatsache, dass die bewusste Ebene nur sehr wenige Verbindungen (zurück) zum limbischen System aufweist. Konkret bedeutet dies, dass die unbewussten Gefühle und Erfahrungen teils sogar massiven Einfluss auf das Bewusstsein und das Handeln haben, nicht jedoch umgekehrt!

So lässt sich zum Beispiel ein Gefühl wie Angst nicht rational wegdiskutieren oder gar abstellen. Dies erklärt auch neurobiologisch, warum vernunftbasierte, kognitive Einsichten und Pläne allein nicht in der Lage sind, menschliches Verhalten nachhaltig zu verändern. Hierzu muss das

zweite Bewertungssystem, das der Emotionen und unbewussten Steuerung mit in den Coachingprozess integriert werden.

Ein weiterer interessanter Aspekt der neurobiologischen Vorgänge für das Coaching betrifft die Hormonausschüttungen in diesem Kontext. Bei Stress schüttet der Körper das Hormon Cortisol aus und macht Körper und Geist bereit, sich mit dem Stressor zu befassen. Gegenspieler dazu ist das Hormon Serotonin, das für die Beruhigung zuständig ist. Ist dieser Kreislauf gestört (die Grundlagen werden bereits vorgeburtlich geprägt) kann das Bindungshormon Oxytocin helfen und das Missverhältnis von Cortisol und Serotonin ausgleichen und - wie man heutzutage weiß - sogar neue Zellen im Gehirn entstehen lassen. Für das Verhältnis von Coach und Klient bedeutet dies eine immense Wichtigkeit einer guten, vertrauensvollen Beziehung zueinander (auch genannt „therapeutische Allianz“). Denn auch in dieser Bindung erfolgt (über Rapport, Pacing, Wertschätzung und so weiter) eine Oxytocin-Ausschüttung, die enorm positive Effekte auf den Prozess und die potenziellen Veränderungen im Erleben des Klienten haben kann.

Dies ist insbesondere deshalb relevant, da eine komplette Löschung konditionierter Erfahrungen im limbischen System nach Gerhard Roth neurobiologisch überhaupt nicht möglich ist. Auch lassen sich Erfahrungen nicht rein kognitiv umstrukturieren aufgrund der oben genannten fehlenden Rück-Verbindungen zwischen Verstand und Gefühlen. Die verankerten Erfahrungen und zugehörigen Emotionen lassen sich lediglich durch neue Erfahrungen „überlernen“. Dieses implizite Neu-Lernen, das Herstellen neuer Verknüpfungen und „Trampelpfade“ im Gehirn ist jedoch sehr langwierig und zeitaufwendig und neues Verhalten muss für eine nachhaltige Verankerung entsprechend oft eingeübt werden (vgl. Roth, Gerhard 2016, Seite 344).

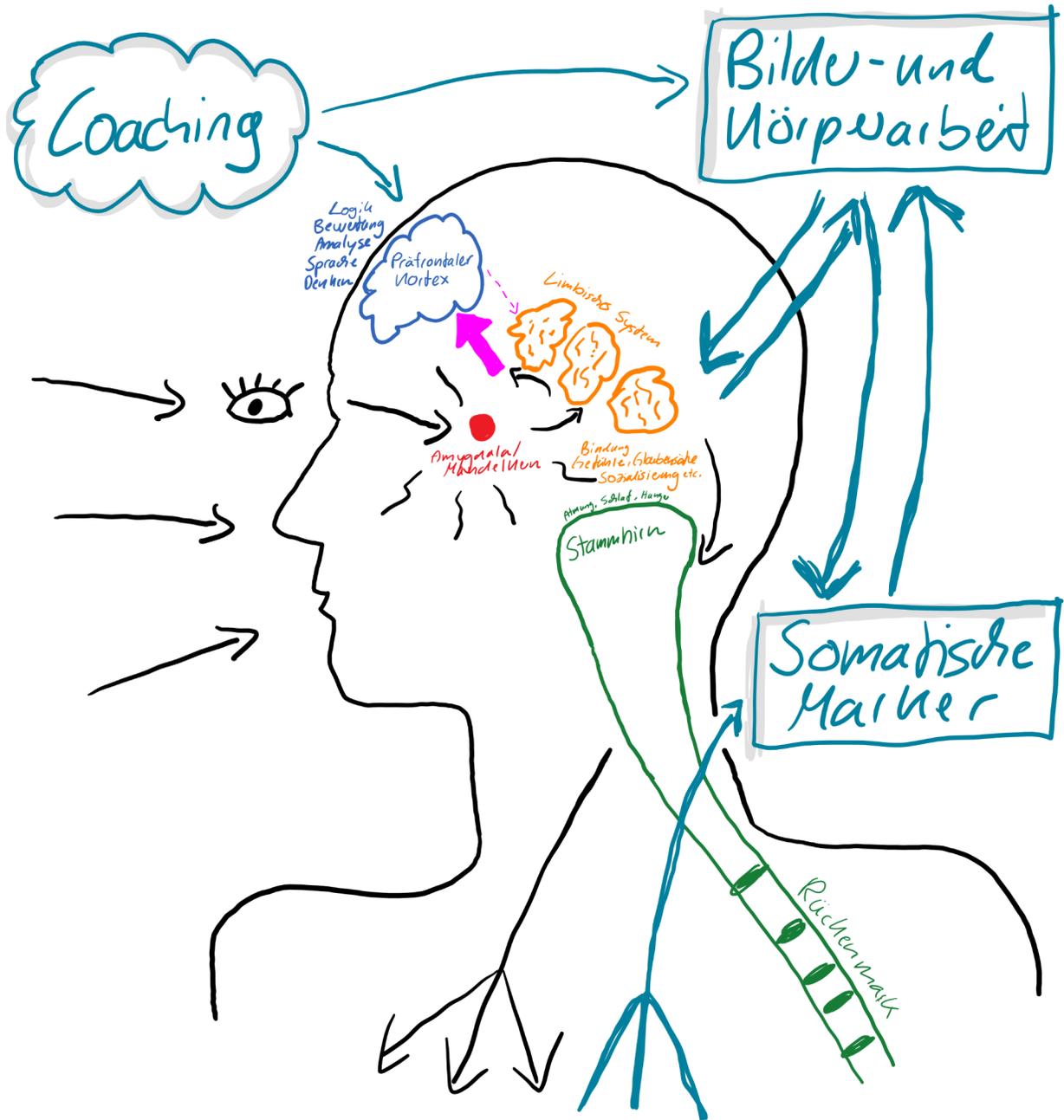
Während das Unbewusste extrem schnell arbeitet, ist der bewusste Verstand vergleichsweise langsam. Das Unbewusste kann innerhalb weniger Millisekunden (teils überlebenswichtige) Bewertungen oder Handlungsvorschläge liefern und auslösen. Hat der Verstand eine Information (deutlich langsamer) verarbeitet, so ist er jedoch in der Lage, über Sprache und Worte zu kommunizieren. Das Unbewusste hingegen hat keine Sprache zur Verfügung, sondern kann nur über diffuse Gefühle oder Körperempfindungen kommunizieren (vgl. Kapitel „Somatische Marker“). Durch die parallele Informationsverarbeitung werden viele Informationen gleichzeitig verarbeitet und daraus eine Bewertung gebildet. Die Bewertung des Unbewussten erfolgt nach dem dualen Kriterium „mag ich oder mag ich nicht“. Das Ergebnis liegt dann entweder als gutes, schönes oder unangenehmes, enges Gefühl im Körper vor.

Der Verstand kann manchmal relativ schnell, manchmal jedoch erst nach Stunden, Tagen oder gar nie zu einer abschließenden Bewertung kommen. Durch seine serielle Aktivität kann der Verstand immer nur eine Information nach der anderen verarbeiten (vgl. Storch, Maja 2010).

Wichtig für Coachingprozesse und deren Nachhaltigkeit ist nach Dr. Maja Storch unbedingt die Einbeziehung beider Systeme und möglichst eine Synchronisierung der jeweiligen Bewertungen. Keines der Systeme sollte unterdrückt oder vernachlässigt werden. Nur so kann eine gesunde Selbstregulation gelingen. Intrinsische Motivation hin zu bestimmten Zielen kann

nur entstehen, wenn negative Gefühle, Gedanken oder Verhalten unter Einbeziehung beider Systeme zum Positiven verändert werden.

Die für das Coaching entscheidende Verbindung beziehungsweise der Weg, wie wir das Unterbewusstsein der Klienten überhaupt erreichen und mit dem Verstand synchronisieren können, liegt in der Arbeit mit Bildern und Metaphern sowie der Körperarbeit, dem sogenannten Embodiment unter Hinzuziehung der sogenannten „somatischen Marker“ (vgl. Storch, Maja 2010).



(Quelle Abbildung: selbst gezeichnet in Anlehnung an Roth, Storch, Damasio)

3. Somatische Marker

Der Begriff der somatischen Marker stammt vom Hirnforscher Antonio Damasio. „Soma“ ist das griechische Wort für Körper und Marker und zeigt an, wo sich im Körper etwas manifestiert. Somatische Marker sind laut Damasio schnell auftretende Körperempfindungen (wie etwa das bekannte „Bauchgefühl“), die jeder Mensch aufweist, wenn es gilt, eine Entscheidung zu treffen. Und genau genommen besteht das ganze Leben darin, eine Entscheidung nach der anderen herbeizuführen. Damasio hat erforscht, dass die meisten Entscheidungen, von denen der Mensch glaubt, sie seien rein vernunftbasiert, sehr wohl von Gefühlen beeinflusst werden. Zudem hat er in zahlreichen Forschungen herausgefunden, dass körperliche Empfindungen eine wesentliche Rolle bei solchen Entscheidungsprozessen spielen (vgl. Damasio, Antonio 1997).

Laut Damasio sind der Körper und das Nervensystem nicht getrennt, sondern stetig interagierende Partner. Signale aus dem Körper können unmittelbar mit neuronalen Signalen interagieren und andersherum. Die Kluft zwischen Körper und Geist wird dabei durch Gefühle überbrückt.

„Gefühle existieren, weil das Nervensystem in direktem Kontakt zu unserem Inneren steht und umgekehrt.“ (Damasio, Antonio 2021, Seite 73)

Menschen fühlen nicht etwas, das sie im Außen zum Beispiel sehen oder hören. Aspekte im Außen können wir nur wahrnehmen. Fühlen können wir jedoch, wie unser Inneres, unser Organismus auf diese Wahrnehmungen im Außen reagiert:

„Gefühle, wie sie im Organismus inszeniert und im Geist erlebt werden, üben auf uns ein Ziehen und Drücken aus und stören uns ganz buchstäblich positiv oder negativ.“ (Damasio, Antonio 2021, Seite 74)

Gefühle liefern damit den Anreiz, sich entsprechend einer gesendeten Information zu verhalten und zu tun, was jeweils angemessen ist, sei es zum Beispiel vor einer Gefahr wegzulaufen oder jemanden zu umarmen, den wir vermisst haben. Gefühle dienen damit als Wächter, die den Geist informieren, wann es Zeit ist zu handeln.

Empfindungen wie ein Kribbeln im Bauch, das Zittern der Knie oder kalte Füße wurden in Entscheidungsprozessen lange Zeit nicht ernst genommen beziehungsweise als irrelevant erachtet. Dank neurobiologischer Forschung wie der von Roth oder Damasio wissen wir heute um deren Bedeutung. Somatische Marker sind Ausdruck des intuitiven Gesamtwissens, ein mehr oder weniger direkter Zugang zum emotionalen Erfahrungsgedächtnis. Dieses kann, wie bereits dargestellt, mit deutlich höherer Geschwindigkeit (als der Verstand) Entscheidungen auf Basis aller bisher vorhandenen und im Körper gespeicherten Erfahrungen abwägen.

Wie bereits ausgeführt, besteht das Ziel beim Coaching darin, den intellektuellen Verstand und das emotionale Unbewusste möglichst zu synchronisieren und einen Konsens dieser beiden

Instanzen zu erreichen. Nur so sind für die Psyche langfristig gesunde und nachhaltige Entscheidungen (und authentische Lebensweisen) möglich.

Der Nachteil des Erfahrungsgedächtnisses, keine Sprache und Worte zur Verfügung zu haben, kann gewissermaßen durch das Beachten der somatischen Marker ausgeglichen werden. Dies ist sicherlich nicht allen (kopflastigen) Coachees gleichermaßen zugänglich, sondern muss gegebenenfalls erklärt und langwierig eingeübt werden.

Wichtig ist dabei, dass jeder Mensch ganz verschiedene somatische Marker aufweist und sich diese auch je nach Fragestellung ändern können. Ein Coach sollte also nicht nur nach dem typischen „Bauchgefühl“ des Klienten fragen, sondern den ganzen Körper in Betracht ziehen beziehungsweise abscannen (lassen).

Nach Damasio erzeugen grundsätzlich Muster der Kontraktion und Einengung Unwohlsein (vgl. Damasio, Antonio 2021). Typische negative Marker sind zum Beispiel Härte in Muskelregionen, Kälte in den Gliedmaßen, Enge oder Schwere in der Brust, Spannung im Nacken oder ein Klos im Hals. Empfindungen von Wärme, Weite oder Leichtigkeit hingegen erzeugen Wohlsein und werden als positive Marker bezeichnet. Hierzu zählen zum Beispiel Gefühle von Freiheit oder Leichtigkeit im Kopfbereich, Wärme und Weite in Brust oder Bauch, Schmetterlingsgefühle oder Ähnliches.

Menschen, denen es schwerfällt, ihre Marker zu spüren, tun sich bei ihren ersten Versuchen mit negativen Markern oftmals leichter, da diese im Ursprung einmal überlebenswichtig waren und somit eindeutiger zu spüren sind.

Die Tatsache, dass uns die somatischen Marker lediglich ein Ja oder Nein beziehungsweise angenehm versus unangenehm zurückmelden können, ist evolutionär bedingt und hängt mit dem Sparsamkeitsgebot unseres Organismus zusammen. Selbst einfachste Lebensformen (wie Pflanzen oder Anemonen) kennen nur den Dualismus von Annäherung oder Vermeidung als basale Lebensstrategien.

Das Erkennen und interpretieren der Marker lässt sich wie ein Muskel trainieren (auch Sport, Meditation und ähnliches können hierbei hilfreich sein), so dass sie uns als wegweisendes Leit- und Navigationssystem gute Dienste für unsere selbstwirksamen Entscheidungen im Selbstregulationsmodus leisten können.

„Diejenigen Menschen verfügen über eine gute Selbstsicherheit, die in der Lage sind, die Signale des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses wahrzunehmen, sie mit dem Verstand zu verarbeiten und die Entscheidungen für ihre Lebensgestaltung in Harmonie mit den bewussten Überlegungen und den Signalen aus dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis zu treffen.“
(Storch, Maja 2011, Seite 59).

Im Coachingprozess lassen sich somatische Marker auf vielfältige Weise einbinden. Angefangen bei der Formulierung des Ziels, auf das unser Körper bereits positiv reagieren sollte (damit es stimmig ist), über regelmäßige Nachfragen des Coaches (vor allem wenn der Klient sich zum Beispiel während des Sprechens an den Nacken oder Bauch fasst, tief einatmet und ähnliches.), bis hin zu Methoden wie insbesondere den Bodenankern (siehe unten).

4. Embodiment

Eng verbunden mit dem Konzept der somatischen Marker ist das sogenannte „Embodiment“, wörtlich übersetzt: Verkörperung. Schon der Volksmund sagt: „Der Körper ist der Spiegel der Seele“. So sind Gefühle immer mit einer passenden Körperhaltung oder einem Gesichtsausdruck verknüpft. Jede Kognition, jede Emotion und jeder Affekt hat eine sensomotorische Komponente. Das Embodiment-Modell geht (ebenfalls) grundlegend davon aus, dass Gehirn, Emotionen, Körper und Umwelt dabei ein Gesamtsystem bilden, das sich wechselseitig bedingt. Vor allem gibt es nach Dr. Maja Storch keine „Hauptzentrale“, die das letztendliche „Sagen“ hat, sondern seine Handlungsfähigkeit zu verbessern heißt, die Kopplung aller Faktoren und Instanzen zu optimieren.

Wichtige Grundlage für das Embodiment im Coaching ist die inzwischen wissenschaftlich belegte Tatsache, dass die Verknüpfung zwischen Körper und Gefühl oder Stimmung in beide Richtungen funktioniert. Der Körper sieht nicht nur geknickt aus, wenn der Geist depressiv verstimmt ist, sondern ein strahlend aufgerichteter Körper- und Gesichtsausdruck lässt andersherum gar keine schlechte Stimmung zu. Fängt man gezielt an zu lächeln, wird die Stimmung besser und verzieht man das Gesicht zu einer Grimasse ist es schwer, die gute Laune zu behalten (vgl. Storch, Maja, aufgerufen 10/2022: Embodiment in Aktion).

Somit liegt es nahe, Embodiment und körperliche Rückmeldeprozesse im Coaching nutzbar zu machen. Möchte ein Klient zum Beispiel sicherer und selbstbewusster beim Halten von Vorträgen werden, wird ihm dies besser gelingen, wenn er eine Körperhaltung einübt, die dieses Ziel und diese innere Haltung auch körperlich unterstützt und repräsentiert. Wer mit nach vorne hängenden Schultern und gesenktem Blick vor sein Podium tritt, wird sich nur wenig selbstsicher fühlen und in der Folge agieren.

Die innere Stimmung über den Körper proaktiv zu beeinflussen, hat nach Dr. Maja Storch einen entscheidenden Vorteil: Während ein nur kognitiv angestrebtes Verhalten unter Druck oftmals in alte Muster zurückfällt, bleibt die Körperhaltung auch unter hohem Stress willkürlich beeinflussbar (vgl. Storch/Weber 2015). Mit welcher Haltung jemand steht oder ob hektisch geatmet wird, lässt sich selbst unter (Prüfungs)druck noch relativ leicht beobachten und durch ein kurzes Aufrichten und ein paar tiefe Atemzüge unmittelbar regulieren.

Ein damit verbundener Vorteil der Körperarbeit besteht darin, dass gewünschte Handlungen und Verhaltensweisen besonders dann gut erinnert werden, wenn sie mit einer Körperhaltung oder gar Bewegung verbunden sind. Wichtig ist dabei jedoch, dass der Coachee seine eigene Haltung, seinen eigenen Ausdruck findet, mit dem er sich wohl fühlt und der zu ihm passt. Von Dritten vorgeschlagene Haltungen oder Gesten können sogar kontraproduktiv wirken. Zumal Embodiment nach Dr. Maja Storch ohnehin nicht über theoretische Anweisungen an den Verstand funktioniert. Sich lediglich rational vorzusagen, die Schultern zurückzunehmen oder die Beine nicht übereinander zu schlagen, wirkt nicht authentisch und wird nicht nachhaltig im Verhalten verankert. Stattdessen gilt es für den Klienten, sich tatsächlich in eine ehemals gute, beispielhafte Situation in Ruhe einzudenken und intensiv einzufühlen und dann die zugehörige,

aus sich selbst herauskommende, Körperhaltung einzunehmen und innerlich zu konservieren und so wieder abrufbar zu machen.

Worte, Bilder oder Metaphern mit sinnlichem Gehalt, die schöne Gefühle und Assoziationen auslösen, erleichtern dem Körper dabei das Verstehen. So kann sich der Klient zum Beispiel vorstellen, er stünde bei seinem Vortrag wie eine Pflanze oder ein Tier. Welche Pflanze oder welches Tier wäre das? Ein starker, kräftiger Löwe? Eine aufgerichtete Giraffe? Ein stacheliger Kaktus oder eine kräftige Sonnenblume? Die Wahrscheinlichkeit, dass sich der Klient in der späteren Situation an diese Bilder, Worte und verknüpften Haltungen erinnern wird, wird auf diesem Wege deutlich erhöht. Zur Unterstützung können weiterhin noch Kopplungen zur äußeren Umwelt einbezogen werden, indem zum Beispiel eine Sonnenblume mit zum Vortrag genommen wird (oder auch nur ein gelbes T-Shirt oder Ähnliches).



Quelle: Charles M. Schulz, Erfinder der "Peanuts", Comic-Strip: "Depression nach Charlie Brown"

5. Hypnosystemisches Coaching

Der Ansatz des hypnosystemischen Coachings wurde Anfang der 80er Jahre vom Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Gunther Schmidt geprägt. Er verbindet Elemente der Hypnotherapie von Milton H. Erickson mit Elementen systemischer Therapien, da beiden Ansätzen ein ähnliches Verständnis über menschliche Veränderungen zugrunde liegt (Unterschiedsbildung, Ressourcen, Muster und weitere). Im Grunde sagt Schmidt, dass es dort, wo es beim Klienten eine selbstinduzierte „Problemtrance“ gibt, auch eine (ressourcenfokussierte) „Lösungstrance“ geben muss, die ihn aus seinem Problemerkleben herausführt (vgl. Schmidt 2013). Durch die hypnotherapeutischen Elemente werden der Zugang zum Unbewussten sowie die Umstrukturierung der inneren Landkarten durch den Therapiebeziehungswise Coachingprozess nachweislich erleichtert (vgl. Roth 2016).

Nach Gunther Schmidt besteht das Problem eines Klienten im Wesentlichen in der von ihm wahrgenommenen Diskrepanz zwischen Soll- und Ist-Zustand. Er möchte bewusst-willkürlich etwas Schönes, das von dem, was unwillkürlich (körperlich oder seelisch) faktisch und in der Regel deutlich stärker ist, abweicht. Es kommt zu einer Aufmerksamkeitsfokussierung des Klienten auf das Problem („Problemtrance“). Aus dieser Trance heraus ist es schwierig, Lösungen zu finden oder zu erarbeiten (vgl. Schmidt 2013).

Daher besteht das Ziel im Kern darin, den Klienten nach ausgiebiger Wertschätzung und einem intensiven Beziehungsaufbau über Methoden der Dissoziation, Priming, Unterschiedsbildung und vor allem die Aktivierung vorhandener Kompetenzen weg von unwillkürlichen Prozessen in eine willkürliche Lösungsstrance hin zum gewünschten Erleben zu führen. Dazu wendet Schmidt unter anderem eine Art „Seitenmodell“ an. Dieses bietet sofort entlastende Dissoziationserfahrungen (nicht „Ich im Gesamten“, sondern nur eine Seite von mir hat oder ist das Problem) und es kann leichter herausgearbeitet werden, was das Bedürfnis der leidenden Seite darstellt. Bisherige Lösungsversuche von Verdrängen, Abwerten, Kritisieren haben offenbar nicht funktioniert, daher gilt es nun, diese Seite zu achten, wertzuschätzen und Verständnis für deren Absicht zu gewinnen.

Es ist nach Schmidt nicht nötig, das Anliegen oder System des Klienten in aller Tiefe zu verstehen, um es dennoch wertschätzen und würdigen zu können. Vor allem der sogenannten Utilisation kommt bei diesem Ansatz große Bedeutung zu. Der Coach oder Therapeut nutzt, was der Klient mitbringt. Alles, was die leidende Seite, das Problem betrifft, wird im Hypnosystemischen unmittelbar in seiner Bewertung verwandelt und zu etwas Positivem übersetzt. Nicht nur, dass es neurobiologisch gar nicht möglich ist, das negative Erleben zu eliminieren (siehe Kapitel 2), es ist überhaupt nicht gewünscht, „es“ wegzubekommen, sondern das Erleben ist, was es nun einmal ist, und es hat seinen Sinn. Dies gilt es zu nutzen und sozusagen das Beste daraus zu machen (vgl. Roth 2016, Seite 298). So wird zum Beispiel die Angst zum berechtigten Bedürfnis nach Sicherheit oder der Antreiber „sei gefällig“ zum Bedürfnis nach sozialer Zusammengehörigkeit und so weiter. Alle diese Bedürfnisse haben einen guten und sinnvollen Kern und wollen gehört und erfüllt werden, egal woher sie kommen. Unwillkürliche Prozesse werden auf diese Weise gezielt eingesetzt, um das gewünschte Erleben zu erreichen.

Ziel ist es letztlich, eine Kooperation zwischen dem Unwillkürlichen (Unerwünschten) und dem Willkürlichen (Erwünschten) zu schaffen. Der Prozess dahin kann vom Coach beispielsweise über Tranceinduktionen, Symbole, Bilder und Metaphern sowie Bewegung, Embodiment (siehe Kapitel 4) und die sogenannte „Problemlösungsgymnastik“ (siehe Kapitel 6) begleitet werden.

Zuletzt ist es Gunther Schmidt bei seinem Ansatz wichtig, dass alles, was im Prozess zwischen Coach und Klient passiert, absolut transparent ist. Die Entwicklung einer nachhaltigen Eigenkompetenz ist nur möglich, wenn die Beziehung auf Augenhöhe stattfindet und der Klient alle Vorgänge versteht und später selbst reproduzieren kann.

6. Tools & Methoden, die gezielt das Unterbewusstsein einbeziehen

Im Folgenden werden beispielhaft einige konkrete Methoden beziehungsweise Tools skizziert, die sich im Coachingprozess besonders eignen, um das Unterbewusstsein der Klienten zu erreichen. Ziel des Einsatzes dieser Methoden ist es, zu möglichst synchronen und stimmigen Entscheidungen oder Erkenntnissen zu kommen.

Wichtig ist dabei immer, den Klienten vorab zu erklären, was es damit auf sich hat und ihnen gegebenenfalls sogar ein paar neurobiologische Grundlagen (wie oben beschrieben) mit auf den Weg zu geben.

Bilderarbeit

Die Imagination oder sogar die Produktion von Bildern, sei es mit vorgefertigten Karten, Metaphern oder selbst gemalten Bildern, hilft dem Gehirn dabei, unbewusste Inhalte stärker ins Bewusstsein zu holen und eine Brücke zu schlagen. Denn unser Unterbewusstsein „denkt“ in Bildern und fasst das (aktuelle) Anliegen/Thema darüber symbolisch zusammen.

Bildkarten

Bilder, hier im Sinne von vorgefertigten Fotos oder Zeichnungen, sprechen das Unbewusste an. Auf dem Markt lassen sich zahlreiche „Bilder-Sets“ erwerben, die im Coaching Einsatz finden können. Meistens sind darin Bilder enthalten, die starke Gefühle auslösen, weil darauf beispielsweise Symbole von Freiheit oder Genuss und Ähnliches zu sehen sind. Das Spektrum der Motive reicht von Ländern, Landschaften, Menschen, Tieren, Pflanzen, hin zu Naturelementen und mehr.

Der Klient soll sich möglichst spontan, ohne nachzudenken, ein Bild aus dem Stapel herausnehmen (das ihm gefällt oder sich gut anfühlt). Im Anschluss beschreibt der Klient, warum er dieses Bild ausgewählt hat, was er damit verbindet, was er darüber hinaus damit assoziiert und so weiter. Es ist erstaunlich, was dabei oftmals herauskommt. Es ist niemals reiner Zufall, welches Bild der Klient sich unterbewusst aussucht.

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® weist drei spezifische Besonderheiten für die Arbeit mit Bildern auf. Es werden nur Bilder verwendet, die positiv und ressourcenaktivierend sind. Die Bilder werden vom Klienten aufgrund rein positiver somatischer Marker gewählt und dann anhand der „Ideenkorb-Technik“ (Verdichtung von positiven Assoziationen zum Bild hin zu einem gewünschten Lebensgefühl) ausgewertet.

Das ZRM stellt ein Online-Bildkartenset kostenfrei zur Verfügung: <https://zrm.ch/OnlineTool.html>

Metaphern

Die Arbeit mit Metaphern stellt ein im Grunde universelles Coaching-Tool dar. Das Unterbewusstsein der Klienten liefert aus sich heraus Bilder, Vergleiche, Assoziationen, mit denen man in der Tiefe auf faszinierende Weise arbeiten kann.

Oftmals liefern Klienten bereits bei der Beschreibung ihrer Anliegen Bilder über ihre Gefühlslagen: „Ich fühle mich, als würde ich konstant auf einer Autobahn rasen“, „Ich hänge wie

eine Schildkröte auf dem Rücken und kann mich nicht bewegen“ oder „Ich bin wie ein Eisklotz, der niemanden an sich heranlässt“.

Im Coaching können diese Bilder gezielt aufgegriffen und vertieft werden, um das Unterbewusstsein zu erreichen. Der Coach lässt sich das Problemerkennen (IST-Zustand) sozusagen innerhalb der Fantasiewelt der Metapher durch Detailfragen genau beschreiben: Wie sieht die Schildkröte genau aus? Welche Farbe hat sie? Wie groß ist der Eisklotz und so weiter.

Über hypothetische Fragen wird dann versucht, das Bild ins Positive zu verwandeln (SOLL-Zustand): Was braucht die Schildkröte, um hochzukommen? Wenn sie nicht allein wäre, wer könnte ihr helfen? Was wäre, wenn die Sonne auf den Eisklotz scheint? Der Fantasie sollten hierbei absichtlich keinerlei Grenzen gesetzt sein. Die Ideen innerhalb der Metapher können noch so verrückt sein (Einhörner oder Feenstaub dürfen Eisklötze oder Schildkröten retten). Hilfreich ist oftmals auch der Einbau einer (wie auch immer gearteten) Steuerungsinstanz, die der Klient aktiv bedienen oder regulieren kann, um sich selbst vom Ist- in den Soll-Zustand zu bewegen.

Wurde auf diese Weise ein schönes, positives Soll-Bild inklusive Steuerung entwickelt, das sich für den Klienten gut anfühlt, empfiehlt es sich zusätzlich, das entstandene gute Gefühl über das Embodiment im Körper zu verankern (siehe Kapitel 4).

Am Ende gilt es, das metaphorische Bild in die Realität zu übertragen und konkrete nächste Handlungsschritte daraus abzuleiten und festzuhalten.

Malen

Um die Insel der Klienten mit all ihren Systemen und Wirklichkeitskonstruktionen (zu Beginn eines Coachings) kennenzulernen, eignet sich das Tool der „Coachinglandkarte“. Hierbei soll der Coachee möglichst frei, ohne Vorgaben und Zeitdruck, ein Bild (zum Beispiel mit Papier und Wachsmalstiften) selbst malen, das seine berufliche und/oder private Situation beziehungsweise seine aktuelle Herausforderung ähnlich einer „(inneren) Landkarte“ darstellt.

Es geht dabei explizit nicht darum, ein optisch „schönes Bild“ zu malen. Das Bild soll nicht gefallen, sondern unbewusste Gedanken, Wünsche und Gefühle sichtbar machen. Durch möglichst intuitiv gewählte Symbole, Formen und Farben kann das Unterbewusstsein „angezapft“ werden, um darüber zu mehr innerer Klarheit zu kommen.

Im Anschluss an den Malprozess erläutert der Klient dem Coach sein Bild in seinen eigenen Worten und es werden zunächst Verständnisfragen geklärt. Danach gehen beide gemeinsam in die weitere Analyse und versuchen die Welt beziehungsweise die Insel des Klienten genauer zu erkunden. Wie nimmt der Coachee die Welt wahr, wer ist Teil seiner Systeme, welche Werte oder Dinge sind ihm wichtig, welche Wünsche oder Ängste trägt er in sich? Dazu lohnt es sich im Besonderen einen Blick auf das gewählte Szenario (welche Bedeutung hat es?), auf verwendete Symbole (was meinen diese?) auf Anordnungen und Verbindungen (wer steht wie

zu wem oder was?) sowie auf Begrenzungen (gibt es Blockaden, Horizonte oder Fantasien?) und auf den Gesamteindruck (Atmosphäre, Farben, und so weiter) zu werfen.

Körperarbeit/Somatische Marker

Die Verbindungen und Wechselwirkungen zwischen bewusstem Verstand, Unterbewusstsein und dem Körper wurden in den Kapiteln 2 bis 4 beschrieben.

Der Einbezug somatischer Marker oder des Embodiments ist jederzeit im Coachingprozess möglich und empfehlenswert. Angefangen bei der Formulierung des Ziels, das nicht nur kognitiv passen, sondern bereits positive Körpersignale auslösen sollte, über stetige Nachfragen während des Coachings zu aktuellen Empfindungen im Körper bis hin zur körperlichen Verankerung von erreichten, positiven Gefühlszuständen zum Beispiel aus der Metaphernarbeit.

Zusätzlich kann sich das Coaching einiger Methoden und Tools bedienen, die gezielt Körperarbeit fokussieren.

Bodenanker/Tetralemma

Bodenanker werden häufig im Bereich der neuro-linguistischen Programmierung eingesetzt. Es werden Plätze am Boden markiert (zum Beispiel mit Metaplankarten oder Zetteln) und mit bestimmten Bedeutungen belegt. Ein Bodenanker repräsentiert zum Beispiel ein örtliches, zeitliches oder emotionales Ereignis. Betritt der Klient buchstäblich diesen Ort im Raum beziehungsweise diese Karte, hilft ihm das dabei, sich in die entsprechende Situation, den Zeitpunkt (zum Beispiel bei der Timeline) oder die Emotion einzufühlen und den verbundenen Zustand innerlich zu erfahren beziehungsweise wieder zu durchleben oder die zugehörige Haltung dazu einzunehmen. Meistens ist es ausreichend, die Karte einmal zu ankern, zu betreten, und der Klient kann recht präzise und exakt den jeweiligen geankerten Zustand wieder reproduzieren.

Bodenanker eignen sich besonders gut, um somatische Marker in den Coachingprozess einzubeziehen, die beim Stehen auf diesem Anker zum Vorschein kommen und ein Wohlsein oder Unwohlsein auslösen (vgl. Kapitel 3).

Durch die Bodenanker lassen sich auch Zustände und Emotionen sehr gut voneinander unterscheiden beziehungsweise vergleichen, indem von einer Karte auf eine andere gewechselt wird.

Diesen Effekt macht sich insbesondere das Tool „Tetralemma“ (entwickelt von Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer) zunutze, bei dem es um das Treffen einer A/B-Entscheidung geht. Rationale Argumente haben den Klienten dann meist nicht weitergebracht und nun gilt es, die Körpergefühlsebene und damit das Unterbewusstsein einzubeziehen.

Der Klient stellt sich nacheinander auf seine Entscheidungsoption A (das Eine), dann Option B (das Andere) und dann weiterhin auf die ergänzenden Karten „Beides“, „Keins von beidem“ und eine Art „Joker“ (Dies nicht und auch das nicht).

Der Klient soll nicht weiter über das Problem nachdenken, sondern ausschließlich im Körper nachzuspüren, welche Empfindungen beim Stehen auf den einzelnen Karten hochkommen. Über die somatischen Marker erhält der Klient unmittelbares Feedback, wo er sich am wohlsten fühlt. Es gilt möglichst, jede noch so kleine körperliche Reaktion, wie ein Augenzittern, wahrzunehmen.

Im Nachgespräch können Coach und Klient gemeinsam erörtern, was an welcher Stelle gefühlt wurde. Sollten Option A oder B sich am besten angefühlt haben, hat der Klient seine Entscheidung gegebenenfalls bereits getroffen. Bei den anderen drei Karten lassen sich nun meist leichter als zuvor weitere Handlungsalternativen oder Gründe, warum die Entscheidung noch nicht getroffen werden kann, erörtern.

Inneres Team mit Malen, Bodenankern oder Stühlen

Das Tool des inneren Teams nach Friedemann Schulz von Thun (siehe auch www.schulz-von-thun.de) dient dazu, innere Konflikte aufzudecken und aufzulösen.

Typischerweise werden die inneren Anteile und Stimmen des Klienten dabei „nur“ auf eine Tafel oder ein Flipchart gemalt. Dabei werden meist einfache Strichmännchen mit ihren Namen und Slogans in die Silhouette eines Oberkörpers gezeichnet.

Als kleine Abwandlungen dazu, können in diese Methode noch stärker Aspekte der Bilder- und Körperarbeit integriert werden.

Statt relativ gleichförmiger Strichmännchen, die sich nur in Größe oder Geschlecht unterscheiden, kann der Coach den Klienten ermutigen und ihm Zeit lassen, die jeweiligen Anteile etwas ausführlicher zu malen. Hierbei werden - ohne künstlerisch tätig werden zu müssen - kleine Details aus dem Unterbewusstsein befördert, die zu diesem Anteil und seiner Botschaft passen. Da bekommt ein Strichmännchen plötzlich Muskeln, eine Tasche oder andere Gegenstände in der Hand, ein trauriges oder wütendes Gesicht oder Ähnliches.

Um beim späteren erneuten Einfühlen in die herausgearbeiteten Anteile besser an unbewusste Aspekte heranzukommen, kann es zudem hilfreich sein, sich der Bodenanker oder der Stühle-Methode zu bedienen. So können zum Beispiel die Hauptprotagonisten auf Bodenankern notiert werden und während sich diese imaginiert unterhalten, stellt sich der Klient zum vertieften Nachspüren auf die jeweiligen Anteile-Karten. Gleiches Prinzip gilt für die „Stühle-Methode“, hier werden pro Anteil Stühle im Raum beschriftet und der Klient setzt sich nacheinander auf die jeweiligen Stühle und nimmt damit quasi buchstäblich die Position und Perspektive des Anteils ein. Dies intensiviert die Auseinandersetzung mit den Anteilen und das Erkennen der (noch) unbewussten Botschaften deutlich.

Problemlösungsgymnastik

Die Problemlösungsgymnastik beruht auf dem hypnosystemischen Ansatz von Gunther Schmidt. Sie legt zugrunde, dass das Gehirn nicht oder kaum zwischen realem und vorgestelltem Erleben unterscheidet, sowie, dass nicht nur ein Gefühl eine Körperhaltung, sondern auch eine Körperhaltung zugehörige Gefühle auslösen kann (siehe Kapitel 2 bis 5). Durch die willkürliche Einflussnahme auf den Körper lassen sich unwillkürliche Prozesse steuern - auch wenn dies viel Übung, hier „Gymnastik“ erfordert.

Bei der Problemlösungsgymnastik geht es im Wesentlichen darum, die Körperhaltung des Ist-Zustandes in die Haltung des gewünschten Soll-Zustandes zu transferieren und dabei eine pendelnde Gymnastik vom Problem- zum Lösungserleben zu kreieren und zu üben.

Das Vorgehen eignet sich beispielsweise im Anschluss an den Coaching- und Therapieansatz von Gunther Schmidt. Nachdem mit dem Seitenmodell die Anteile eruiert wurden, werden diesen jeweilige Körperhaltungen zugeordnet. Der Klient vollzieht dann wiederholt die Bewegung der negativen, schädlichen Körperhaltung hin zur positiven, erfolgreichen Haltung (zum Beispiel von hängenden Schultern zur Aufrichtung mit geradem Rücken). Der Klient wird damit unter anderem in seine aktive Handlungskompetenz zurückgeführt und fühlt sich weniger ohnmächtig. Die Wiederholung ist wichtig, da die Trampelpfade im Gehirn nicht gelöscht, sondern überlernt werden müssen.

Die Methode eignet sich insbesondere gut für die Auflösung beziehungsweise Neudefinition von tief verankerten Glaubenssätzen oder inneren Antreibern, die unbewusst großen Einfluss auf das Handeln des Coachees haben können. Diese haben meist ihren Ursprung in der Kindheit, lassen sich jedoch auch im Erwachsenenalter mit etwas Training und Zeit noch positiv transformieren.

7. Quellen

Literatur:

Damasio, Antonio (1997): Descartes Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. List Verlag

Damasio, Antonio (2021): Wie wir denken, wie wir fühlen: Die Ursprünge unseres Bewusstseins. Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG

Roth, Gerhard (2016): Coaching, Beratung und Gehirn: Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte. Klett-Cotta

Schmidt, Gunther (2013): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Carl-Auer

Storch, Maja (2010): Motto-Ziele, S.M.A.R.T.-Ziele und Motivation. In: Birgmeier, B. (Hrsg.). Coachingwissen. Denn sie wissen nicht, was sie tun? VS Verlag, S. 183-205

Storch, Maja (2011): Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Von Bauchgefühl und Körpersignalen. Piper Taschenbuch

Internet:

Damasio, Antonio (aufgerufen Oktober 2022): "The brain is a servant of the body" - Antonio Damasio about feelings as the origin of brain: www.youtube.com/watch?v=x5GFB5NjYw

Dyllick, Thomas H. / Weber, Julia / Storch, Maja (aufgerufen Oktober 2022): Motto-Ziele – ein neuer Zieltyp für das Unbewusste (in: Systema 3/2020, Seite 263-275): <https://ismz.ch/wp-content/uploads/2020/12/Systema-3-2020-Dyllick-et-al.pdf>

Neiß, Philipp (aufgerufen Oktober 2022): Unterbewusstsein: Eine Reflexion über die Rolle des Unterbewusstseins. 2021: www.in-konstellation.de/wp-content/uploads/2021/05/Unterbewusstsein-Eine-Relexion-Philipp-Nei%C6%92-2021.pdf

Olbrecht, Meike (aufgerufen Oktober 2022): Vom Turnen aus dem Problemlerleben in die Lösung. 2021: www.in-konstellation.de/wp-content/uploads/2022/07/Probleml%C3%B6sungsgymnastik-Meike-Olbrecht.pdf

Roth, Gerhard (aufgerufen Oktober 2022): Wie das Gehirn die Seele macht: Erklärt von Gerhard Roth: www.youtube.com/watch?v=wqMIC2QSN10

Schmidt, Gunther (aufgerufen Oktober 2022): Gunther Schmidt - Therapie auf Augenhöhe - das hypnosystemische Modell der Systelios-Klinik: www.youtube.com/watch?v=z-LZVgjDBFA

Storch, Maja (aufgerufen Oktober 2022): Dr. Maja Storch: Embodiment in Aktion: www.youtube.com/watch?v=1eOTCsYtrQY

Storch, Maja (aufgerufen Oktober 2022): Dr. Maja Storch - Zürcher Ressourcen Modell - Zwei Prozess Theorie: www.youtube.com/watch?v=mGBG5sr8m2U

Storch, Maja (aufgerufen Oktober 2022): Zürcher Ressourcen Modell ZRM®: <https://zrm.ch>

Storch, Maja / Weber, Julia (aufgerufen Oktober 2022): (2015): Embodiment und seine Bedeutung für das Coaching. 2015: <https://ismz.ch/wp-content/uploads/2020/06/embodimentartikel.pdf>

Sonstige:

Skript Inkonstellation (nicht veröffentlicht): Systemische Coachingsausbildung. Inkonstellation. Ausbildungsakademie. Coaching / Entwicklung / Persönlichkeit. 2022