

Abschlussarbeit

Ausbildung zur systemischen Coachin

**Das VAKOG-Modell als Unterstützung zur Wahl der Intervention im
Emotionscoaching**

Nina Liepold

31.12.2022

I. Inhaltsverzeichnis

I.	INHALTSVERZEICHNIS	1
II.	TABELLENVERZEICHNIS.....	1
1	EINLEITUNG.....	2
2	ZIEL UND ABLAUF DES EMOTIONS COACHINGS.....	2
3	DAS VAKOG-MODELL.....	5
4	AUSWAHL DER INTERVENTION IM EMOTIONS COACHING MITHILFE DES VAKOG-MODELLS.....	9
5	FAZIT	10
6	LITERATURVERZEICHNIS	11

II. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	VAKOG-Ausdrücke	7
Tabelle 2:	VAKOG-Sätze.....	8
Tabelle 3	VAKOG-Redewendungen.....	8

1 Einleitung

Im systemischen Coaching gibt es viele unterschiedliche Methoden die ein:e Coach:in nutzen kann um die:den Klient:in auf der Suche nach einer Lösung zu unterstützen. Ein wichtiger Faktor ist hierbei natürlich, dass die:der Coach:in das gesamte System mit einbezieht. Denn ändert sich etwas an der:dem Klient:in, wird dies ebenfalls Auswirkungen auf ihr:sein System haben und umgekehrt. Neben Methoden wie den lösungsorientierten oder zirkulären Fragen, hypothetischen Fragen und Thesen sowie Interventionen wie dem inneren Team bietet das Emotionscoaching eine weitere Ebene um das Coaching zu einem Erfolg zu führen. Durch das Emotionscoaching können gezielt emotionale Blockaden der:des Klient:in gelöst und Ressourcen gestärkt werden. In unterschiedlichen Ansätzen des Emotionscoachings gibt es verschiedene Möglichkeiten der Interventionen um die:den Klient:in erfolgreich zu unterstützen.

In der folgenden Arbeit wird ermittelt wie die:der Coach:in mithilfe des VAKOG-Modells eine Möglichkeit finden kann, die passende Intervention für die:den Klient:in zu finden um so den Erfolg des Coachings zu verstärken. Zunächst wird im zweiten Kapitel das Emotionscoaching erklärt, darauf folgt die Erläuterung des VAKOG-Modells. Im vierten Kapitel wird beschrieben wie die Auswahl der Intervention im Emotionscoaching durch das VAKOG-Modell unterstützt werden kann. Ein Fazit schließt die Arbeit ab.

2 Ziel und Ablauf des Emotionscoachings

Mithilfe des Emotionscoachings können Blockaden der:des Klient:in gelöst oder Ressourcen gestärkt werden. Emotionale Blockaden können durch kleine „Nadelstiche“ im Alltag erfolgen, diese können im Nervensystem hängen bleiben und der:dem Klient:in zu schaffen machen. Zum Beispiel durch abfällige Bemerkungen des Chefs oder häufige „Neins“ von Kund:innen. Der Kern des Emotionscoachings liegt darin die neuronalen Strukturen und Prozesse im Gehirn zu verändern. Dies bezieht sich auf die innenliegende Reaktion/Bewertung der:des Klient:in, nicht die äußere Situation.¹ Die Wirkungsweise von Emotionscoaching und die neuronalen

¹ Vgl. Eilert, 2021, S.32

Zusammenhänge sind zum Beispiel bei Eilert (2021) sehr ausführlich und nachvollziehbar beschrieben.

Im Folgenden wird nun ein möglicher Ablauf eines Emotionscoachings dargestellt. Das Emotionscoaching läuft nach dem ISS-EMO (Inkonstellation- Small-Scale „Emotionscoaching“) wie folgt ab:

Zunächst wird der:dem Klient:in von der:dem Coach:in die Methode transparent erläutert. Eilert (2021) empfiehlt, dass für das Erläutern der Interventionen stets Modelle genutzt werden sollen, die dem aktuellen wissenschaftlichen Stand entsprechen. Da so das epistemische Vertrauen gestärkt wird, dass Klienten ihrer:m Coach:in entgegenbringen.² In diesem Prozessschritt wird der Ablauf und die Wirkung des Emotionscoachings erklärt. Zusätzlich kalibriert sich die:der Coach:in mithilfe des Myostatik-Tests und stellt so fest, wie viel Kraft die:der Klient:in im Rahmen eines neutralen Zustands, einer positiven Assoziation und im Rahmen einer belastenden/stressenden Assoziation aufbringt. Die:der Klient:in drückt hierbei wahlweise Daumen und Zeigefinger, Daumen und Mittelfinger oder Daumen und Ringfinger fest gegeneinander. Die Fingerkombination mit der sich die:der Klient:in am wohlsten fühlt wird für den weiteren Prozess genommen. Im nächsten Prozessschritt leitet die:der Coach:in den Prozess so an, dass die:der Klient:in den Themenfokus findet. Dies kann mithilfe des Coachinghauses erfolgen. Hier wird zunächst das Thema beschrieben, anschließend lässt die:der Coach:in sich berichten welche Personen noch eine Rolle spielen, in welchen konkreten Situationen das Thema auftritt, wie sich die:der Klient:in dabei fühlt um anschließend gemeinsam eine Zielformulierung zu finden. Die Zielformulierung kann sich im Laufe des Coaching auch noch einmal anpassen. Ist der Themenfokus zum Start des Coachings gefunden beginnt der nächste Schritt. Der Myostatik-Test hilft nun den Themenfokus und die Belastung der:des Klient:in zu überprüfen. Zeigt sich beim Nennen des Themas eine schwache Muskelreaktion (Daumen und Finger öffnen sich), zeigt dies an, dass das Thema für die:den Klient:in belastend ist und die:der Coach:in daran weiterarbeiten kann. Auf der Emo-Skala gibt die:der Klient:in nun im nächsten Schritt an wie sie:er ihr:sein subjektives Belastungsniveau

² Vgl. Eilert, 2021, S.340

einschätzt. Die Skala verläuft von -10 über 0 bis +10. Anschließend lässt die:der Coach:in die:den Klient:in die eigene Emotion benennen und das Körpergefühl, dass diese Emotion auslöst im Körper verorten und beschreiben.

An dieser Stelle beginnt die:der Coach:in nun mit der Intervention. Sobald die:der Klient:in sich in das Gefühl eingefunden hat, hat die:der Coach:in die Möglichkeit mithilfe von Augenbewegung, Blickfixation, tappen oder Musik mit einem rechts-links Takt zu intervenieren. Während der Intervention leitet die:der Coach:in die:den Klient:in an sich das belastende Gefühl zu fokussieren. Anschließend lässt sich die:der Coach:in die Emotionen und das Körpergefühl der:des Klient:in während der Intervention beschreiben. Durch den Myostatik-Test und die Emo-Skala wird dann geprüft ob der Themenfokus bearbeitet werden konnte. Zusätzlich wird das Belastungsniveau noch einmal skaliert und getestet. Sollte die Belastung weiterhin subjektiv zu hoch sein, können die Schritte Emotion benennen und Körpergefühl verorten/beschreiben sowie die Intervention wiederholt werden. Sofern der Myostatik-Test und die Emo-Skala mit einem positiven Gefühl endet, kann das positive Körpergefühl durch die:den Klient:in gespürt werden und durch eine langsame Intervention (langsame Augenbewegung, langsames tappen, langsame Musik im mit rechts-links Takt) verstärkt werden. Anschließend kann das systemische Coaching fortgesetzt werden. Dies kann ebenso erfolgen wenn das Gefühl subjektiv in Ordnung aber nicht besonders positiv (Skala +1 bis +4) ist. Gegebenenfalls kann ein Ressourcen-Coaching angeschlossen werden.³

Im Folgenden wird noch einmal ein Blick auf die Möglichkeiten der Intervention geworfen werden, da diese im Kapitel vier mit dem VAKOG-Modell verknüpft werden. Bei der **Augenbewegung** bewegt die:der Coach:in ihre:seine Hand schnell auf einer horizontalen Achse wiederholend von einer Seite auf die Andere. Die:der Klient:in folgt der Hand durch die schnelle Hin- und Herbewegung ihrer:seiner Augen. Bei der **Blickfixation** fokussiert die:der Klient:in den Blick auf einen individuellen erinnerungsspezifischen Punkt. Das sogenannte **Tappen** bezeichnet das wiederholte Klopfen auf unterschiedliche Areale des Körpers. Hier kann zum Beispiel das Tappen der Wangen, des Nackens, der Schultern oder der Handinnenflächen genutzt werden. Je nach Körperbereich haben die Regionen eine

³ Vgl. Inkonstellation, 2022, Integriertes Emotionscoaching - Kurzprozess

unterschiedlich intensive Aktivierungswirkung.⁴ Bei der **Musik mit einem rechts-links Impuls** wird der:dem Klient:in entweder die Möglichkeit gegeben Kopfhörer aufzusetzen oder rechts und links Boxen aufzustellen. Die Musik wird nun zum Start der Intervention abgespielt und wirkt vor allem durch den getakteten rechts-links Impuls.⁵

3 Das VAKOG-Modell

Im folgenden Kapitel wird nun das VAKOG-Modell beschrieben um herauszufinden, auf was die:der Coach:in im Coaching achten sollte. Das VAKOG-Modell ist eine Technik aus dem NLP (neurolinguistisches Programmieren) und fußt auf den fünf Sinneskanälen des Menschen. Die fünf Buchstaben stehen jeweils für den folgenden Sinneskanal:

V = visuell- sehen

A = auditiv - hören

K = kinästhetisch - fühlen

O = olfaktorisch - riechen

G = gustatorisch – schmecken⁶

Die Welt wird vom Menschen mit seinen Sinnen wahrgenommen und gleichzeitig verwendet er seine Sprache um die Sinneseindrücke für ihn selbst zu erfassen. Um das Modell zu veranschaulichen ist hier der Ablauf eines kinästhetischen Repräsentationssystems dargestellt:

- Der Mensch fühlt etwas.
- Es wird bewusst wahrgenommen und es wird beschrieben um es zu erfassen.
- Dafür wird die Sprache verwendet. Nach der Theorie kann etwas klarer und intensiver gefühlt werden, je mehr Begriffe zur Verfügung stehen.⁷

⁴ Vgl. Eilert, 2021, S. 334, 340 und 348

⁵ Vgl. <https://www.coaching-thoss.de/2020/11/09/hallo-welt-5/> 30.12.2022

⁶ Vgl. <https://nlp-zentrum-berlin.de/infothek/nlp-glossar/vakog> 06.12.2022

⁷ Vgl. <https://coachinglovers.com/coaching-tool/vakog-modell-nlp/> 06.12.2022

Der Mensch nutzt die genannten Sinneskanäle nach dem VAKOG-Modell mit differenziertem Schwerpunkt.⁸ Das bedeutet, dass ein oder zwei Kanäle bevorzugt werden oder ausgeprägter sind als die anderen. Die überwiegende Mehrheit der Menschen ist bevorzugt visuell orientiert. Daraus ergibt sich, dass Menschen sehr verschiedene Arten haben ihre Welt mit der eigenen Sprache zu beschreiben. Im Falle eines Coaching-Prozesses bedeutet es für die:den Coach:in, wenn es ihr:ihm gelingt unter Zuhilfenahme des aktiven Zuhörens das bevorzugte Repräsentationssystem zu erkennen, kann sie:er ihre:seine Wortwahl an den bevorzugten Sinneskanal anpassen und so die Verbindung bzw. Wellenlänge zur:m Klient:in stärken (auch Rapport aufbauen).⁹ Das primäre bzw. aktuell führende Repräsentationssystem ist anhand der dominierenden Signalwörter oder der physiologischen Hinweise wie zum Beispiel Sprechgeschwindigkeit oder Atmung zu erkennen. In den folgenden Tabellen ab Seite 7 werden Ausdrucksweisen dargestellt, die als sprachliche Zugangshinweise für ein bestimmtes Repräsentationssystem gewertet werden können. Besonders die Verben, Substantive und Adverbien geben Hinweise darauf welches Repräsentationssystem dominiert.¹⁰ Die Tabellen sind ausführlich, um als Coach:in ein Gefühl dafür zu bekommen auf welche Signale im Coaching geachtet werden sollte, um den jeweiligen bevorzugten Sinneskanal zu erkennen.

⁸ Vgl. <https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/practitioner/p-02-00-repraesentationssysteme.html>
06.12.2022

⁹ Vgl. <https://coachinglovers.com/coaching-tool/vakog-modell-nlp/> 06.12.2022

¹⁰ Vgl. <https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/practitioner/p-02-00-repraesentationssysteme.html>
06.12.2022

	visuell	auditiv	kineästhetisch	olfaktorisch	gustatorisch
VAKOG-Ausdrücke	Sehen	Das hört sich gut an	Galle kommt hoch	Die Nase rümpfen	saftig
	schauen	Taub auf den Ohren sein	im siebten Himmel schweben	einen guten Riecher haben	schmatzen
	scheinen	Laut/Leise	in ein Loch fallen	auf die Nase fallen	köstlich
	Hell/Dunkel	Poltern	sich fallen lassen	eine anrühige Person	lieblich
	Überblick	musikalisch	sich geborgen fühlen	schnuppern	vollmundig
	einen Sachverhalt beleuchten	Stecknadel fallen hören	das Herz tut mir weh	es stinkt mir	sauer
	Ausstrahlung haben	seine Ruhe haben	mir lacht das Herz	eine lange Nase zeigen	schmackofatz
	Einblicke gewähren	die Stille ertragen	ich fühle mich beschwingt	penetrant	schlemmen
	Ausstrahlung haben	das Gras wachsen hören	meine Füße sind eingeschlafen	geruchlos	süß
	Nachsichtig sein	im Einklang sein	mir bricht der Schweiß aus	Tür vor der Nase zuschlagen	geschmacklos

Tabelle 1: VAKOG-Ausdrücke (Eigene Darstellung in Anlehnung an Landsiedel)¹¹

¹¹ Vgl. <https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/practitioner/p-02-00-repraesentationssysteme.html>
06.12.2022

	visuell	auditiv	kineästhetisch	olfaktorisch	gustatorisch
VAKOG-Sätze	Ich muss noch mehrere Objekte sehen um mit einen Überblick zu verschaffen	Erzählen Sie mir mehr von sich, ich habe schon so viel Gutes gehört.	Ich benötige Ihre Unterstützung für das Thema. Ich glaube nicht, dass ich alleine damit fertig werden kann.	Das riecht alles nach Betrug.	Die ganze Sache schmeckt mir überhaupt nicht.
	Ich sehe schon etwas klarer, möchte mir aber einige Bereiche noch etwas genauer anschauen	Das klingt sehr gut, alle reden davon wie toll es ist.	Mein Gefühl dabei ist gut. Die Sache hat sich von allein wieder eingerenkt.		
	Sehen Sie, ich bin mir nicht ganz sicher ob Sie mir alles gezeigt haben. Ich tappe noch im Dunkeln	Es ist doch immer die gleiche Leier, alle posaunen überall herum, sie seien die Besten.	Ihre Präsentation hat mich begeistert. Sie haben die Karten auf den Tisch gelegt		

Tabelle 2: VAKOG-Sätze (Eigene Darstellung in Anlehnung an Landsiedel)¹²

	visuell	auditiv	kineästhetisch	olfaktorisch	gustatorisch
VAKOG-Redewendungen	„Das geht mir alles viel zu schnell, ich kann nichts fokussieren.“	„Das schreit doch geradezu nach einer neuen Lösung.“	„Sie ist kalt wie ein Fisch.“	„Sich den Wind um die Nase pfeifen lassen!“	Ich habe die Schnauze voll!
	„Ich kann das nicht länger mit ansehen.“	„Ich kann das nicht mehr hören.“	„Der Termindruck ist unerträglich.“	„Ich kann Dich (nicht) riechen!“	Mir kommt die Galle hoch
	„Die Welt ist nicht nur schwarz und weiß.“	„Es fehlt einfach an der nötigen Harmonie in der Beziehung.“	„Wenn ich das höre, zieht sich bei mir alles zusammen.“	„Steck die Nase nicht überall rein!“	Das Wasser läuft mir im Munde zusammen

Tabelle 3: VAKOG-Redewendungen (Eigene Darstellung in Anlehnung an Landsiedel)¹³

¹² Vgl. <https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/practitioner/p-02-00-repraesentationssysteme.html>
06.12.2022

¹³ Vgl. <https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/practitioner/p-02-00-repraesentationssysteme.html>
06.12.2022

4 Auswahl der Intervention im Emotionscoaching mithilfe des VAKOG-Modells

In Kapitel zwei und drei wurde zum einen das Emotionscoaching und zum anderen das VAKOG-Modell erläutert. In Kapitel drei wurde beschrieben, dass die Anpassung der Wortwahl auf den bevorzugten Sinneskanal der:des Klient:in eine positive Auswirkung auf die Verbindung zur:zum Klient:in haben kann. Dies erzeugt Rapport. Diese Möglichkeit hat die:der Coach:in ebenso in der Wahl der Intervention des Emotionscoachings (wobei die Bereiche olfaktorisch und gustatorisch ausgenommen werden, da es in diesen Bereichen keine Interventionsmöglichkeiten gibt).

Die:der Coach:in hat im Rahmen seines Emotionscoachings im Bereich der Intervention die Möglichkeit zu wählen welche Intervention sie:er mit der:dem Klient:in durchführen möchte. Wie bereits in Kapitel zwei erläutert sprechen die Interventionen verschiedene Sinneskanäle der Klient:innen an. Die Augenbewegungen sowie die Blickfixation spricht den visuellen Bereich an, die Musik mit dem links-rechts Takt spricht den auditiven Bereich an und das Tappen spricht den kinästhetischen Bereich an. Gelingt es dem Coach:in nun während des Coachings durch Erzählungen der:des Klient:in herauszufinden welchen Sinneskanal die:der Klient:in bevorzugt kann dies einen Hinweis geben welche Intervention der:dem Klient:in am ehesten entspricht beziehungsweise mit welcher Intervention sich die:der Klient:in am wohlsten fühlt. Dies erfolgt am besten während des Prozessschrittes der Zielfindung mit der:dem Klient:in. Hier hat die:der Coach:in ausreichend Zeit den bevorzugten Sinneskanal herauszuhören um sich anschließend für eine Intervention zu entscheiden. Hilfreich sind hier die aufgeführten Tabellen in Kapitel drei. Anhand der Beispielwörter und -sätze kann sich die:der Coach:in orientieren und ein Gefühl für die Kommunikation im Rahmen der bevorzugten Sinneskanäle bekommen. Die:der Coach:in kann also nicht nur seine Wortwahl der:dem Klient:in anpassen sondern mit der entsprechenden Intervention des bevorzugten Kanals zu einem höheren Wohlbefinden der:des Klient:in beitragen.

5 Fazit

Die Auswahl der Intervention im Emotionscoaching kann sich an dem VAKOG-Modell beziehungsweise an dem bevorzugten Sinneskanal der:des Klient:in orientieren. Zu erwähnen ist, dass alle Interventionen aus wissenschaftlicher Sicht wirksam sind.^{14 15} Zu ergänzen ist ebenfalls, dass die genannten Interventionen nicht abschließend sind. In dieser Arbeit wurde sich auf die Interventionen bezogen, die sich auf das VAKOG-Modell übertragen lassen. Zusätzlich ist zu erwähnen, dass die Wirkweise des Emotionscoachings im Gehirn ein wesentlicher Faktor ist, den die:der Coach:in kennen und der:dem Klient:in erklären können sollte. In dieser Arbeit wurde dieser Teil aufgrund des Umfangs nicht näher erläutert.

In einem großangelegten Forschungsprojekt wurde deutlich, dass der Erfolg von Coaching von den folgenden drei Faktoren abhängt: Die wahrgenommene Empathie des:der Coach:in, das Vertrauen in die:den Coach:in und die Zusammenarbeit zwischen Coach:in und Klient:in. Gelingt es der:dem Coach:in also durch spiegeln des bevorzugten Sinneskanals in seiner Wortwahl sowie in der Auswahl der Methode die:den Klient:in im Emotionscoaching zu begleiten, kann dies als vertrauensbildend und empathisch durch die:den Klient:in wahrgenommen werden und so zum Erfolg des Coaching-Prozesses beitragen.

¹⁴ Vgl. <https://www.coaching-thoss.de/2020/11/09/hallo-welt-5/> 30.12.2022

¹⁵ Vgl. Eilert, 2021, S. 334-337 u. 347

6 Literaturverzeichnis

- Eilert, Dirk W., Integratives Emotionscoaching mit emTrace. Paderborn: Junfermann Verlag, 2021
- Inkonstellation, Arbeitsblatt zu: Integriertes Emotionscoaching – Kursprozess, 2022
- <https://www.coaching-thoss.de/2020/11/09/hallo-welt-5/>, 30.12.2022
- <https://coachinglovers.com/coaching-tool/vakog-modell-nlp/>, 06.12.2022
- <https://nlp-zentrum-berlin.de/infothek/nlp-glossar/vakog>, 06.12.2022
- <https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/practitioner/p-02-00-repraesentationssysteme.html>, 06.12.2022