

# EINSATZGEBIETE DER AFFEKTILANZ IM SYSTEMISCHEN COACHING

Jennifer Müller

## **Inhaltsverzeichnis**

Einleitung .....	3
Grundlagen der Affektbilanz.....	3-4
Einsatzgebiete der Affektbilanz im systemischen Coaching.....	4-5
Ablauf der Affektbilanz im systemischen Coaching.....	5-6
Praxisbeispiele und Anwendungsfälle.....	6-7
Nach dem Coaching.....	7
Für welche Persönlichkeitstypen eignet sich die Affektbilanz.....	7-8
Fazit.....	8
Literatur und Quellen.....	9

## **Einleitung**

In der heutigen Zeit, mit ihrer Geschwindigkeit an Veränderungen und der Vielzahl an äußeren Einflüssen, gewinnt die emotionale Kompetenz in der persönlichen und beruflichen Entwicklung zunehmend an Bedeutung.

Ein zentraler Aspekt dabei ist die sogenannte Affektbilanz, die die Summe der positiven und negativen Gefühle einer Person widerspiegelt. Diese Bilanz beeinflusst maßgeblich das Verhalten, die Entscheidungsfindung und das allgemeine Wohlbefinden eines Menschen.

Insbesondere im Rahmen des Coachings spielt die emotionale Selbstwahrnehmung eine entscheidende Rolle, da Emotionen nicht nur als Reaktionen auf bestimmte Situationen verstanden werden, sondern auch als wichtige Hinweise auf Bedürfnisse, Werte und mögliche Veränderungspotenziale.

Im systemischen Coaching, das auf die Wechselwirkungen innerhalb eines Systems – sei es das berufliche Umfeld, die Familie oder andere soziale Kontexte – fokussiert, wird die emotionale Ebene zunehmend als Schlüssel zur nachhaltigen Problemlösung erkannt. Emotionen beeinflussen die Wahrnehmung und die Handlungsfähigkeit eines Menschen erheblich. Sie können sowohl hinderlich als auch förderlich sein, wenn es darum geht, Herausforderungen zu bewältigen und Veränderungen zu initiieren. Die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Affektbilanz ermöglicht es den Klienten, ihre emotionalen Zustände besser zu verstehen, zu steuern und gezielt positive Veränderungen herbeizuführen.

Besonders in Problemlösungsprozessen zeigt sich die Bedeutung der Emotionen: Sie liefern wichtige Hinweise auf die zugrundeliegenden Ursachen eines Problems und können die Motivation zur Veränderung stärken oder hemmen.

Im Rahmen eines Coachings kann die Affektbilanz dem eine wertvolle Grundlage für eine tiefgehende Reflexion und nachhaltige Entwicklung bieten.

In dieser Hausarbeit setze ich mich mit der Affektbilanz im systemischen Coaching und deren möglicher Anwendungsbereiche auseinander. Ich möchte dabei aufzeigen, wie ein bewusster Umgang mit den eigenen Gefühlen den Veränderungsprozess positiv beeinflussen kann.

## **Grundlagen der Affektbilanz**

Die Affektbilanz ist eine Methode, die im Kontext des systematischen Coachings eingesetzt wird, um emotionale Zustände und deren Einfluss auf das Verhalten und die Entscheidungsfindung zu erfassen, zu visualisieren und zu reflektieren. Die Methode stammt ursprünglich aus der Psychologie und wurde entwickelt, um die emotionale Selbstwahrnehmung zu fördern und Veränderungen im emotionalen Erleben sichtbar zu machen.

Die Entwicklung der Affektbilanz wird häufig mit den Arbeiten von Forschern wie Richard S. Lazarus in Verbindung gebracht, der bedeutende Beiträge zur Emotionsforschung geleistet hat. In seinem im Jahr 1999 erschienenen Werk „Stress and Emotion: A New Synthesis“<sup>1</sup> machte Lazarus die Beziehung zwischen Stress, Emotionen und Gefühlen deutlich.

Lazarus betonte im Rahmen seiner Forschungen die Bedeutung der kognitiven Bewertung bei der Entstehung von Emotionen und legte den Grundstein für Methoden, die emotionale Prozesse systematisch erfassen.

Auch Barbara Fredrickson hob mit ihrer Forschung zur positiven Psychologie die Bedeutung positiver Emotionen hervor und zeigte den Nutzen der Affektbilanz im Coaching und in der Persönlichkeitsentwicklung auf. Fredrickson entwickelte die sogenannte "Broaden-and-Build"-Theorie, die zeigt, wie positive Gefühle Ressourcen aufbauen und das Wohlbefinden steigern können.<sup>2</sup>

In der Weiterentwicklung der Methode wurden durch verschiedene Forscher wichtige Beiträge geleistet, indem sie Modelle emotionaler Differenzierung und die Messung von emotionalen Zuständen verfeinerten.

Seit ihrer Einführung wird die Affektbilanz vor allem im Coaching, in der Persönlichkeitsentwicklung und in der Stressbewältigung genutzt. Sie hilft dabei, emotionale Trends zu erkennen, Ressourcen zu aktivieren und Veränderungen im emotionalen Erleben zu steuern. Durch die regelmäßige Anwendung können Klienten ihre emotionale Selbstregulation verbessern und bewusster mit ihren Gefühlen umgehen.

### **Einsatzgebiete der Affektbilanz im systemischen Coaching**

Die Affektbilanz ist ein wertvolles Werkzeug im systematischen Coaching, um emotionale Zustände, Gefühle und innere Einstellungen zu erfassen, zu reflektieren und besser zu verstehen. Sie eignet sich besonders gut für Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, Motivation, Stressmanagement und Konfliktlösung. Durch die Visualisierung positiver und negativer Affekte können Klienten ihre emotionalen Muster erkennen und gezielt an ihrer emotionalen Balance arbeiten.

Am besten wird die Affektbilanz durchgeführt, indem Klienten regelmäßig ihre Gefühle und Affekte aufzeichnen, beispielsweise in Form eines Tagebuchs oder einer Skala. Das ermöglicht eine systematische Analyse und zeigt Veränderungen im emotionalen Erleben im Laufe der Zeit. Wichtig ist dabei, eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, damit die Klienten ehrlich ihre Gefühle benennen können.

Allerdings eignet sich die Affektbilanz nur sehr begrenzt für Themen, die sehr komplex sind oder bei denen es um tiefgehende, unbewusste Konflikte geht, die eine intensive therapeutische Behandlung erfordern. Auch bei akuten psychischen Erkrankungen oder

---

<sup>1</sup> Stress and Emotion. A New Synthesis. Free Association Books, London 1999

<sup>2</sup> Barbara L Fredrickson: The broaden-and-build theory of positive emotions. In: Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences. Band 359, Nr. 1449, 29. September 2004

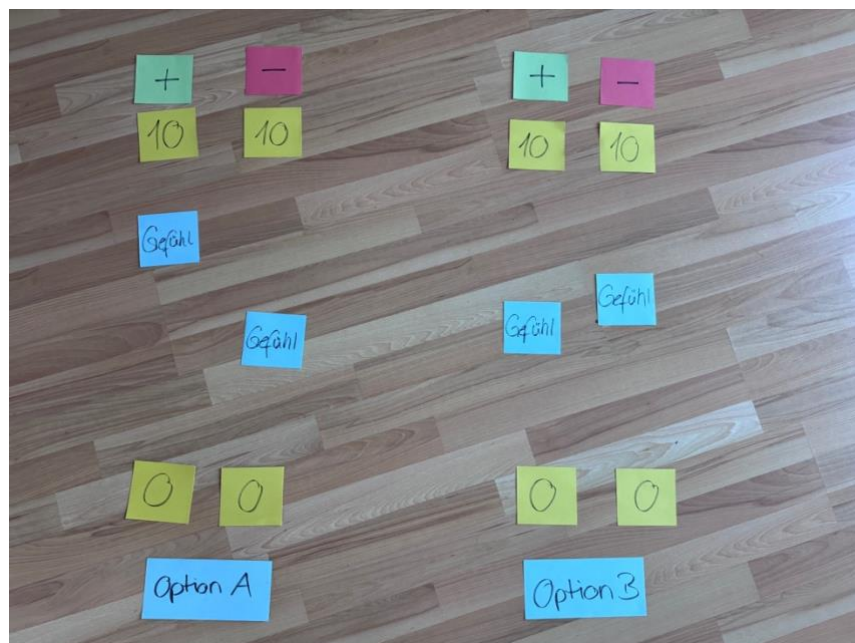
schweren Traumata sollte die Affektbilanz nur ergänzend eingesetzt werden und nicht die professionelle therapeutische Unterstützung ersetzen.

### **Ablauf der Affektbilanz im systemischen Coaching (Fallbeispiel)**

Der typische Ablauf der Affektbilanz gestaltet sich im Rahmen einer Coachingsitzung in mehreren Schritten.

Nach einer Ziel- und Auftragsklärung werden mit dem Klienten mögliche Entscheidungsoptionen herausgearbeitet.

Diese Entscheidungsoptionen können dann mithilfe einer Skala visualisiert werden.



(Beispiel)

Nach der Visualisierung der jeweiligen Optionen soll der Klient seine positiven und negativen Gefühle auf einer Skala von 0 bis 10 spontan zu der jeweiligen Option einsortieren.

Nachdem der Klient dies getan hat, geht man mit ihm in die Reflexion. Das bedeutet, dass man mit dem Klienten das „Bauchgefühl“ durchspricht. In dieser Phase kommt dann das „Rationale“ ins Coaching.

Der Klient soll dabei seine Gründe für seine „schnelle“ Bewertung der Optionen erläutern.

- Warum ist Option A attraktiver als Option B?
- Wie kommen die negativen Gefühle bei Option B zustande?

Dabei kann man mit dem Klienten auch erarbeiten, was passieren muss, damit Option B attraktiver wird.

Für den Klienten kann es hilfreich sein, sich rational mit den Gründen seines „Bauchgefühls“ auseinanderzusetzen und ggf. neue Entscheidungsoptionen zu erkennen.

## **Praxisbeispiele und Anwendungsfälle**

Auch ich habe im Rahmen meiner Coachinausbildung als Klient an einer Übungseinheit mit dem Ziel die „Affektbilanz“ zu benutzen, teilgenommen.

Dabei ging es für mich nicht um große Entscheidungen oder tiefgreifende Probleme, sondern nur um die Frage nach einem „Fußbodenbelag“ für unser Wohnzimmer.

Da ich mich selbst, aber auch meine Umwelt mich als absolut rationalen Menschen beschreibt, war für mich die Entscheidung schnell gefällt und ich hatte für mein (rationales) Verständnis bereits alle Für und Wider beleuchtet. Leider war ich dabei nicht zu einem für mich zufriedenstellenden Ergebnis gekommen.

Somit fand ich das Thema passend für die Affektbilanz, da es ich mehrere Optionen hatte, mich aber nicht abschließend entscheiden konnte.

Nach einer Ziel- und Auftragsklärung bat mich mein Coach darum, spontan meine positiven wie negativen Gefühle zu beiden Optionen auf einer Skala von 0-10 einzusortieren. Die Skala hatte ich zuvor mit der Hilfe meines Coachs durch Moderationskarte auf den Boden gelegt.

Dabei ließ ich mich auf meine Gefühle ein und sortierte diese, ohne groß darüber nachzudenken in den Skalen ein.

Im Anschluss erläuterte ich dazu, warum ich mich für die jeweilige Einordnung entschieden hatte.

Ich kam dabei ins Grübeln, warum ich bei Option A eigentlich so ins Negative tendierte und bei Option B nicht. Dabei setzte ich mich mit meinen Gefühlen intensiv mit Hilfe meines Coachs auseinander.

Im Rahmen dieses Prozesses ließ mich mein Coach mich auf die Karten stellen, so dass das Gefühl sich für die einzelnen Optionen auch noch einmal verstärkte.

Am Ende des Prozesses war ich mir klar darüber, warum ich eigentlich Option A wollte, aber mich nie dafür endgültig entscheiden konnte. Ich war mir auch klar darüber, warum Option B mehr negative Gefühle in mir hervorrief, ich mich aber letztendlich dafür entschied.

Nun hatte ich endlich eine Entscheidung, die das Kognitive und Gefühlte in Einklang hatte und zu der ich auch heute noch, ca. 3 Monate später, stehe.

Auch wenn ich nach meinen eigenen, positiven Erfahrungen überzeugt vom Tool der Affektbilanz bin, ist diese doch nicht für alle Klienten geeignet.

### **Nach dem Coaching**

Nach dem Coaching kann man im Zusammenhang mit der Affektbilanz dem Klienten als „Hausaufgabe“ aufgeben, ein einfaches Tagebuch oder eine Tabelle zu verwenden, in der er täglich oder bei bestimmten Ereignissen seine Gefühle notiert. Dabei könnte er Folgendes notieren:

- Die Situation, in der er sich befand
- Die dabei gefühlten Emotionen (z.B. Freude, Ärger, Angst, Zufriedenheit)
- Die Intensität der Gefühle (z.B. auf einer Skala von 1 bis 10)
- Seine Reaktion oder sein Verhalten in der Situation
- Eventuelle Veränderungen im Verlauf der Zeit

Diese Übung unterstützt den Klienten dabei, sich seiner Gefühle häufiger bewusster zu werden und Muster zu erkennen. Er lernt dabei, welche Situationen bestimmte Emotionen bei ihm auslösen und wie er darauf reagiert.

Das fördert die Selbstreflexion und hilft, emotionale Reaktionen besser zu steuern. Außerdem kann der Klient durch die regelmäßige Dokumentation Fortschritte sichtbar machen und gezielt an seinen emotionalen Reaktionen arbeiten.

- Insgesamt trägt die Affektbilanz dazu bei,
- Emotionale Muster zu erkennen
- Bewusst mit Gefühlen umzugehen
- Stress und negative Gefühle zu reduzieren
- Positive Gefühle zu verstärken und zu fördern

### **Für welche Persönlichkeitstypen eignet sich die Affektbilanz?**

Die Affektbilanz ist vor allem für Menschen geeignet, die ihre Gefühle besser verstehen, reflektieren und steuern möchten. Sie ist hilfreich für Personen, die offen für Selbstreflexion sind und bereit sind, regelmäßig ihre emotionalen Zustände zu dokumentieren.

Allerdings ist die Methode weniger geeignet für bestimmte Persönlichkeitstypen oder Situationen:

*Impulsive oder emotional unreflektierte Personen:*

Menschen, die Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle zu erkennen oder zu benennen, könnten Schwierigkeiten haben, die Affektbilanz effektiv zu nutzen.

*Personen mit psychischen Erkrankungen:*

Bei schweren psychischen Erkrankungen, wie schweren Depressionen, Angststörungen oder Traumata, sollte die Affektbilanz nur ergänzend und unter professioneller Anleitung eingesetzt werden. Sie ersetzt keine therapeutische Behandlung.

*Tiefgehende Konflikte:*

Für komplexe, unbewusste Konflikte oder tief verwurzelte emotionale Probleme ist die Affektbilanz eher ungeeignet. Hier sind tiefgehende therapeutische Ansätze notwendig.

Bezüglich der Persönlichkeits-Typen, für die sich die Affektbilanz eher weniger eignet: Sie ist vor allem hilfreich für Menschen, die ihre Gefühle besser verstehen und steuern möchten. Für Personen, die sehr impulsiv sind oder Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle zu reflektieren, könnte die Affektbilanz weniger effektiv sein. Auch Menschen mit bestimmten psychischen Erkrankungen, bei denen die emotionale Wahrnehmung gestört ist, sollten die Methode mit Vorsicht anwenden oder unter Anleitung eines Fachmanns.

## **Fazit**

Zusammenfassend lässt sich zeigen, dass die Affektbilanz im systemischen Coaching ein wertvolles Werkzeug ist, um die eigene emotionale Selbstwahrnehmung zu fördern und emotionale Muster sichtbar zu machen.

Durch die bewusste Reflexion und Visualisierung positiver und negativer Gefühle, können Klienten ihre emotionale Balance besser verstehen, steuern und gezielt positive Veränderungen herbeiführen.

Besonders bei Themen wie persönlicher Entwicklung, Stressmanagement und Konfliktlösung bietet die Methode eine systematische Möglichkeit, emotionale Zustände zu erfassen und an ihnen zu arbeiten.

Allerdings ist die Affektbilanz nicht für jeden geeignet. Personen mit tiefgehenden psychischen Problemen, impulsive oder emotional unreflektierte Menschen sowie jene mit unbewussten Konflikten sollten die Methode nur ergänzend und unter professioneller Anleitung nutzen.

Insgesamt trägt die Affektbilanz dazu bei, das Bewusstsein für die eigenen Gefühle zu stärken und die emotionale Kompetenz nachhaltig zu verbessern – eine wichtige Grundlage für persönliche und berufliche Weiterentwicklung.



## **Literatur:**

Georg Adlmaier-Herbst und Gabriele Hornig,  
Wie wir unsere Gefühle explorieren – die Affektbilanz  
Springer Gabler  
First Online: 28 August 2024  
S. 37-42

Friedmann Schulz von Thun  
Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen.  
Rowohlt Taschenbuch Verlag – Für systemische Ansätze und Kommunikation im  
Coaching  
2014

Christian Stadler, Sabine Spitzer-Prochazka, Eva Kern und Bärbel Kress  
Act creative – Effektive Tools für die Beratung, Coaching, Psychotherapie und  
Supervision  
Clett-Cotta  
2016

Martin Lichtenberg  
Systemisches Coaching für Führungskräfte: Alle wichtigen Fragetechniken, Strategien  
und Entscheidungsfähigkeit  
Dialog Edition – Independently published  
2023

Bettina Hafner und Gundula Ritz  
Irgendwie seltsam....!  
Über den Umgang mit extremen Persönlichkeiten  
managerSeminare Verlags GmbH  
2022

## **Internet**

[www.annabernhardt.de](http://www.annabernhardt.de)

<https://www.youtube.com/watch?v=HispH32hkBg&pp=ygUMYWZmZWt0YmlsYW56>

Thema: Entscheidung mit Klarheit – Methode zur Selbstklärung: Affekt Bilanz  
Anna Magdalena Bernhardt,