

## Psychisches Wohlbefinden

## Natürliche Schönheit



# Emotion Based Coaching & Therapy

Die Vorteile eines emotionsbasierten Ansatzes im Coaching- und Therapiealltag



**Wir leben aktuell in einer Zeit, die in vielen Bereichen zunehmend von binärer Logik und ergebnisorientiertem Vernunftdenken geprägt ist. Künstlich intelligente Systeme halten Einzug in den Alltag und der Griff zum Smartphone ersetzt in Sachen Informationsbeschaffung und anschließender Entscheidungsfindung immer häufiger den altmodischen Rückgriff auf die eigene Intuition. Gefühle ja, aber in wichtigen Angelegenheiten setzt der moderne Mensch dann doch lieber auf den logisch-rationalen Verstand, statt seinem Bauchgefühl zu vertrauen. Oft ist dies leider auch im Praxisalltag der Fall, wo die wissenschaftliche Fakten- und Schemalogik nicht exakt messbare Faktoren als vertrauenswürdige Parameter zunehmend verdrängt. Dabei sind es gerade Emotionen und Gefühle, die uns nicht nur als menschliches Wesen ausmachen, sondern speziell im Klienten- oder Patientendialog wieder deutlich mehr Aufmerksamkeit verdienen. Warum dies so ist und worin die Vorteile einer dahingehend veränderten Sichtweise liegen, möchte ich im folgenden Beitrag kurz näher beleuchten.**

Um die Hintergründe einfacher erläutern zu können, möchte ich zunächst die verwendeten Begrifflichkeiten kurz erklären. Ein Blick in die Lehrbücher verrät, dass sich Literatur und Wissenschaft häufig mit einer einheitlichen Abgrenzung der Begriffe Emotion und Gefühl etwas schwertun. Die Frage: Wie

lässt sich das eine vom anderen unterscheiden und in welcher Beziehung stehen die Bezeichnungen zueinander?

Um das einfacher beantworten zu können, möchte ich die „gefühlstechnischen“ Abläufe an einem kleinen Beispiel kurz veranschaulichen. Als beschreibender Rahmen hilft mir hierbei eine kaskadische Struktur, die den Ablauf des Prozesses übersichtlicher darstellbar macht (Abb. 1, S. 10).

## Die Emotionskaskade

### Stufe 1

Eine dritte Person betritt im Arbeitsalltag das Büro zweier Kollegen. Vor dem Eintreten hat es zwischen den beiden eine or-

dentliche Meinungsverschiedenheit gegeben. Obwohl die eintretende Person nicht direkt Zeuge des Streitgesprächs war, kann sie die sprichwörtliche „dicke Luft“ beim Hereinkommen förmlich spüren. Die Energieentladung „hängt“ noch im Raum und ist auf emotionaler Ebene entsprechend wahrnehmbar. Emotion ist also in diesem Zusammenhang eine unbewusste körperliche Wahrnehmung, die durch äußere Reize der

Umgebung ausgelöst wird (s. Stufe 1 in Abb. 1).

### Stufe 2

Auf diese unbewusste Wahrnehmung eines äußeren energetischen Zustandes reagiert der Körper mit einer „emotionalen Erregung“, dem eigentlichen Gefühl. Der äußere Zustand rückt damit nicht nur direkt ins Bewusstsein der in den Raum eintretenden Person, sondern ist in diesem Stadium nun auch auf körperlicher Ebene noch deutlicher spürbar. Zum Beispiel kann sich dies, je nach persönlichem Naturell, durch eine Verkrampfung in der Magengegend oder ein generelles Gefühl der Anspannung ausdrücken. Erwähnenswert an dieser Stelle ist, dass das Gefühl selbst bereits aktiv ist, noch lange,

*„Wie lassen sich die Begriffe ‚Emotion‘ und ‚Gefühl‘ voneinander unterscheiden und in welcher Beziehung stehen die Bezeichnungen zueinander?“*

bevor der Verstand damit beginnen kann, die Situation entsprechend zu analysieren.

### Stufe 3

Im nächsten Schritt, dem eigentlichen Erlebniszustand, beginnen die kognitiven Verarbeitungsprozesse. Der Verstand versucht dabei, die erfahrenen gefühlstechnischen Empfindungen zu verarbeiten. Es handelt sich hierbei um die Interpretation der vorlie-

## Die Vorteile eines emotionsbasierten Modells

Der Weg über die Gefühlsebene eröffnet für Coaching und Therapie in der Praxis eine ganze Reihe von Vorteilen gegenüber anderen Vorgehensweisen:

So sind zum Beispiel im Coaching die Ziele über die Gefühlsebene wesentlich leichter und präziser entwickelbar als in einem Frage- und Antwortspiel auf rein gedanklicher Ebene. Aus dem „Wunschgefühl“ heraus entwickelt sich das Zielbild deutlich einfacher und schneller als umgekehrt.

Zudem erlaubt die Vorgehensweise ein strukturierteres Vorgehen und bietet speziell für den Berufsnachwuchs einen in Grundzügen geführten Rahmen. Es ergibt sich dadurch ein schrittweiser, natürlicher Entwicklungsprozess, der sich völlig automatisch an den individuellen Grenzen und Bedürfnissen des Klienten/Patienten orientiert. Es werden also immer nur die Dinge bearbeitet, die derzeit auch geschultert werden können. Der Grund liegt im Wegfall möglicher „Gedankenfilter“ (z. B. familiäre oder gesellschaftliche Erwartungen und Idealbilder). In diesem Zusammenhang sind auch die blockierenden Denkmuster und Prägungen selbst leichter aufzuspüren.

Die Einfachheit des gedanklichen Grundgerüsts dieser Vorgehensweise („bei Konzentration auf das Wunschgefühl, stoße ich auf das Hindernis, das ich anschließend mit etwas Hilfe überwinden kann“) ist für den Klienten leicht nachvollziehbar, unterstützt den Erkenntnisprozess und hat somit ganz nebenbei ebenfalls einen positiven psychoedukativen Effekt.

Als letzter Pluspunkt für die emotionsbasierte Vorgehensweise wäre noch zu erwähnen, dass sie Fortschritte leichter erkenn- und dokumentierbar macht. Über die Abfrage der Intensität der jeweiligen Gefühle, deren Dokumentation im EBC/T®- Protokoll und einen anschließenden Vorher-Nachher-Vergleich kann auch ein gewisser Einblick in die Entwicklungshistorie vermittelt werden.

aus eigenen Streitgesprächen oder Auseinandersetzungen mit anderen Menschen.

### Stufe 4

Es folgt nun die entsprechende Bewertung der eben empfundenen Ausgangslage mit einer anschließenden Handlungsentscheidung des Gehirns, wie in solchen Situationen am besten verfahren werden sollte. Spricht man zum Beispiel gegenüber den beiden Kollegen die eigene Wahrnehmung direkt an („Oh, ganz schön dicke Luft heute bei euch. Gibt's Probleme?“) oder geht man stillschweigend einfach darüber hinweg und zur Tagesordnung über.

Zusammenfassend betrachtet also, folgt der Emotion das eigentliche Körpergefühl. Dieses wiederum initiiert die nötigen kognitiven Prozesse und führt damit zum Erlebniszustand. Dessen Bewertung hat danach die konkrete Abwägung der Situation und die anschließende Reaktion auf das Erlebte zur Folge. Untersucht man das Ablaufgeschehen nun unter dem Aspekt der temporalen Beteiligung des Verstandes und der Logik, so ist leicht ersichtlich, dass diese Protagonisten erst ab der dritten Stufe ins Geschehen mit eingreifen können. Sie sind also nicht nur zeitlich gesehen im Hintertreffen, sondern in manchen Fällen auch durch die eigene „Befangenheit“ und erfahrene Prägungen mehr oder minder gehandicapt.

## Emotion Based Coaching & Therapy (EBC/T®)

Warum also dann im Gespräch mit dem Klienten oder Patient den Umweg über die logische Verstandesebene nehmen und sich nicht direkt mit den das Problem betreffenden Gefühlen auseinandersetzen? Genau darin liegt im Grunde die Idee hinter dem sogenannten emotionsbasierten Ansatz EBC/T®. Während gedankliche Schlussfolgerungen häufig durch ein regelrechtes Potpourri von Erfahrungen, Ängsten, Sorgen, Zweifeln oder Verpflichtungsgedanken leicht „verwässert“ sein können, ist es die zugrundeliegende Gefühlssituation in aller Regel nicht. Schließt man organische und psychische Erkrankungen aus, so sind diese bewussten Wahrnehmungen um ein Vielfaches unverfälschter als der interpretierende Gedankenstrom. Und damit natürlich auch eine sinnvollere Basis für den Einstieg in ein Coaching oder eine Therapie.

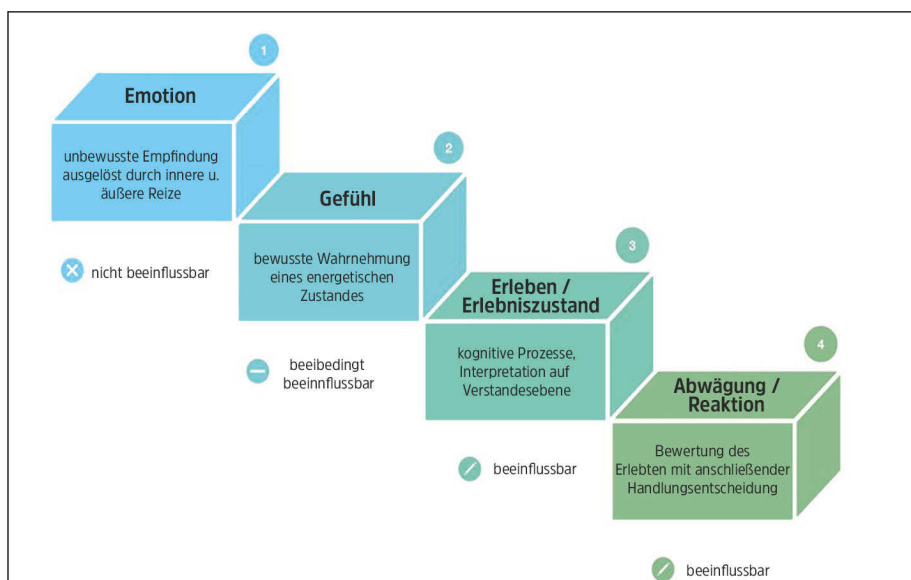


Abb. 1: Die Emotionskaskade

genden Gefühlskulisse auf Basis des eigenen Wissens- und Erfahrungsschatzes, beeinflusst von eventuell bestehenden persönlichen Prägungen. Hatte man bereits derarti-

ge Gefühlswahrnehmungen und wenn ja, wann und in welchem Zusammenhang? Im Beispiel verbindet der Bürogast diese Gefühle vielleicht mit den Wahrnehmungen

EBC/T® selbst entstand insbesondere im Rahmen meiner Tätigkeit als Ausbilder für Naturcoaches. Ich suchte damals eine Möglichkeit, dem Berufsnachwuchs höchst intuitive und klientenindividuelle Prozesse leichter beschreib- und nachvollziehbar zu machen. Es ging darum, ihnen eine Art roten Faden in einem ansonsten offenen, dynamischen und von der Klientenreaktion her nicht festgelegten Coachingprozess mit auf den Weg geben zu können. Was sich auf den ersten Blick wie die Quadratur des Kreises anhören mag, wird durch die Erkenntnisse aus der Emotionskaskade nun tatsächlich machbar.

## Die Grundannahmen und -voraussetzungen

Wie im Coaching und in vielen anderen Therapieformen üblich, geht auch EBC/T® von der Annahme aus, dass Klient oder Patient die Lösung ihrer Probleme bereits in sich tragen. Die spannende Aufgabe besteht nun darin, bei der Lösungsfindung zu unterstüt-

zen, ohne selbst zu beeinflussen oder in direkter Form wegweisend zu sein.

Weiterhin dürfen wir davon ausgehen, dass 99,9 Prozent der Menschen ein übergeordnetes Ziel im Leben eint: Sie alle wollen sich wohlfühlen! Damit enden leider auch schon wieder die Gemeinsamkeiten, denn was genau dieses Wohlgefühl im Einzelfalle erzeugt beziehungsweise vereitelt, ist von Mensch zu Mensch recht unterschiedlich.

Ebenso sind zwei weitere Grundprinzipien aus der Coachingarbeit in der Natur mit in das Modell integriert worden. Das Erste ist die Technik des gezielten Perspektivenwechsels, um Sachverhalte durch einen veränderten Blickwinkel neu bewerten und im Anschluss verändern zu können. Das zweite wichtige Naturprinzip, welches dem EBC/T®-Ansatz zugrunde liegt, ist die zyklische Vorgehensweise. Jede Form des Lebens unterliegt gewissen Zyklen und Rhythmen, die für die Weiterentwicklung meist zwingend notwendig sind. Daher finden sich

auch diese Strukturen für einen natürlichen Veränderungsprozess im Modell wieder.

## Der Einsatz in der Praxis

Die emotionsbasierte Arbeitsweise stellt keine Methode im engeren Sinne dar, die in spezifischen Anwendungsfällen wahlweise zum Einsatz kommt. Vielmehr ist es eine Art Rahmenkonstrukt, in welchem die Coaching- und Therapiesitzungen ablaufen können. Insgesamt sind es fünf Schritte, die im Bedarfsfalle immer wieder in neuen Zyklen durchlaufen werden können (Abb. 2, S. 12).

### Schritt 1: Der Ausgangszustand

Ausgangspunkt des Zyklus ist die Besprechung des aktuellen Zustandes. Offen oder durch sanftes Nachfragen unterstützt, darf der Klient/Patient über die aktuell empfundene Problemsituation berichten. Neben den geschilderten Zusammenhängen sind insbesondere die damit verbundenen Gefühle wichtig. Wie fühlt sich die Situation an? Wie stark sind diese Gefühle ausgeprägt

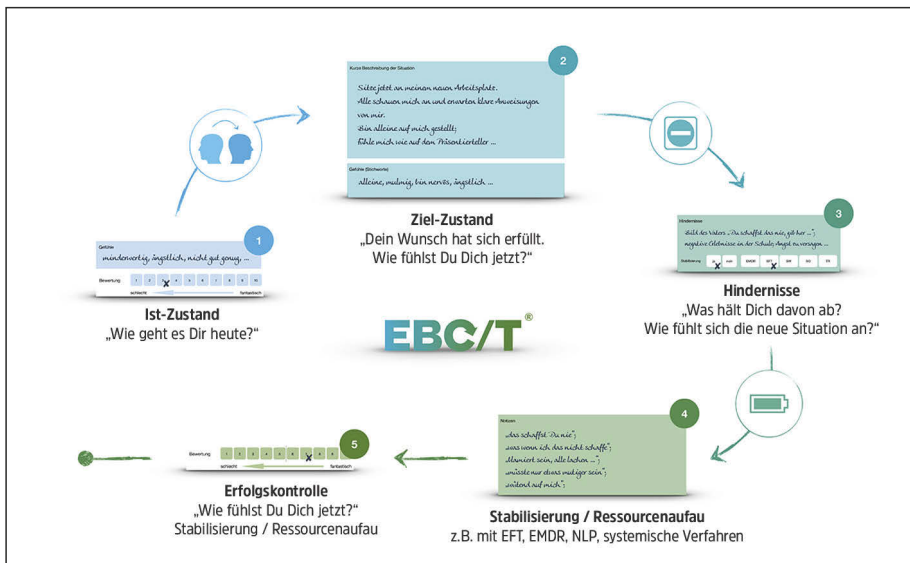


Abb. 2: EBC/T®-Zyklus in der Übersicht

und wo im Körper sind diese besonders wahrnehmbar? Zur späteren Erfolgskontrolle können diese im EBC/T®-Protokoll entsprechend quantitativ dokumentiert werden.

### Schritt 2: Die Zielvorstellung

Davon ausgehend erfolgt der gezielte Blickrichtungswechsel hin zum Ziel. Mit diesem unterstützt der Coach/Therapeut bewusst den Perspektivenwechsel. Mental darf der Klient/Patient sich nun die gewünschte Ziel-situation mit geschlossenen Augen vergegenwärtigen. Es geht dabei weniger um gedankliche als vielmehr um emotionale Details: „Stell dir vor, dein Wunsch erfüllt sich gerade jetzt. Wie fühlst du dich dabei?“

### Schritt 3: Mögliche Hindernisse

Je tiefer der Klient/Patient in die Gefühlsluisse eintaucht, desto mehr kann sich das anfängliche Hochgefühl wandeln. Durch die Visualisierung des ersehnten Zieles, berichten die Klienten/Patienten meist sehr schnell von „Wenn-und-Aber-Gedanken“ oder entsprechenden Bildern, die das wohlige Gefühl im Keim gleich wieder zu ersticken drohen. Diese können nun notiert und im folgenden Schritt „bearbeitet“ werden. Sollte dies nicht sofort während der Sitzung möglich sein, kann auch ein Gefühlstagebuch für die nächsten Tage sinnvoll sein und die Bearbeitung zum sich anschließenden Termin stattfinden.

### Schritt 4: Stabilisierung und Ressourcenaufbau

Für die Bearbeitung der blockierenden Denkmuster, Ängste oder Verhaltensweisen können nun etablierte Interventionswerkzeuge aus der Ressourcenarbeit eingesetzt werden. Sehr gute Dienste leisten hier bei-

## Fortbildungstipp

### EBC/T® – Emotion Based Coaching / Therapy

Fachfortbildung für Coaches / Therapeuten

#### Fortbildungstermine

- Gruppe 1: 25.11.2023 + 27.01.2024
- Gruppe 2: 02.03.2024 + 25.05.2024

#### Weitere Informationen:

[www.der-natur-coach.de/ebct](http://www.der-natur-coach.de/ebct)

spielsweise Methoden wie EFT, EMDR oder die Arbeit mit stressbelasteten Begriffen mittels NLP-basierter Verfahren. Aber auch andere imaginative oder systemische Verfahren lassen sich leicht in die Arbeit mit dem EBC/T® integrieren.

### Schritt 5: Die Erfolgskontrolle

Ist ein Durchgang absolviert, geht es natürlich auch darum zu prüfen, ob der gewünschte Stabilisierungserfolg in der Sitzung erzielt werden konnte. Falls dies nicht der Fall war, bietet sich ein weiterer Aufbau der für den nächsten Schritt nötigen Ressourcen und/oder die erneute Durchführung von Schritt 4 an. Zudem kann die protokollierte Auswertung und der direkte Vorher-Nachher-Vergleich auch in eventuell auftretenden „Frustphasen“ motivationsunterstützend eingesetzt werden und erfüllt damit zusätzlich einen gewissen psychoedukativen Effekt.

## Ein kurzes Fazit

Emotionsbasiertes Coaching oder emotionsbasierte Therapie unterscheidet sich von anderen rein kognitiven Vorgehensweisen durch seinen Fokus auf die Emotionen, Gefühle und inneren Prozesse einer Person. Diese Vorgehensweise macht häufig sowohl die eigentliche Arbeit als auch die dadurch unterstützte Entwicklung der Klienten/Patienten authentischer, echter und damit oft „effektiver“ als andere Verfahren. Gute Argumente, wie ich finde, um den Gefühlen auch im Praxisalltag wieder mehr Raum zu geben.

**Dirk Stegner**

**Keywords:** Coaching, Emotionen, Naturcoaching, Psychisches Wohlbefinden



**Dirk Stegner**

studierte zunächst Wirtschaftsinformatik in Bamberg und arbeitete viele Jahre selbstständig als IT-Fachmann und Systemanalytiker. Seit 2010 ist er als Autor, Natur-Coach und psychologischer Berater tätig. Er hat Zusatzqualifikationen in den Bereichen Krisenintervention, EMDR in der Ressourcenarbeit, Psychophysiognomie, MagicWords© sowie in zahlreichen Meditations-, Imaginations- und Entspannungsverfahren. Seit 2018 bietet er ein eigenständiges Ausbildungsprogramm und Fortbildungen für Therapeuten im Natur-Coaching an und ist Autor mehrerer Sach-/Fachbücher.

**Kontakt:**  
[www.der-natur-coach.de](http://www.der-natur-coach.de)