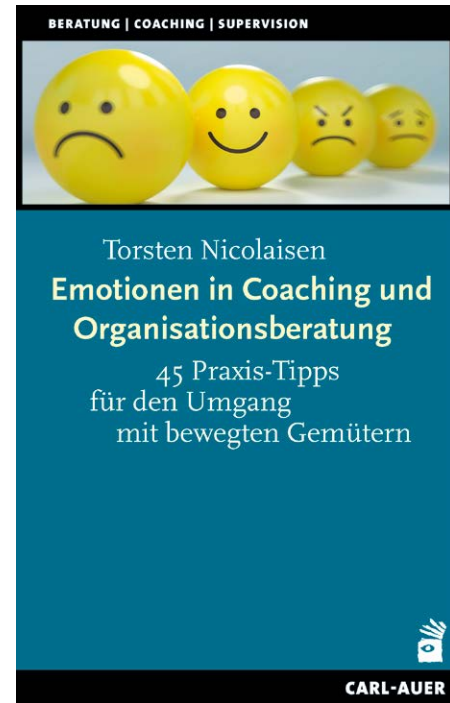


Emotionen im Coaching – erkennen, akzeptieren und handeln



Torsten Nicolaisen
Emotionen in Coaching und Organisationsberatung
45 Praxis-Tipps für den Umgang mit bewegten Gemütern
208 Seiten, Kt, 2019
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-8497-0273-1
Auch als **eBook** erhältlich

Über das Buch



Torsten Nicolaisen
Emotionen in Coaching und Organisationsberatung
45 Praxis-Tipps für den Umgang mit bewegten Gemütern
208 Seiten, Kt, 2019
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-8497-0273-1
Auch als **eBook** erhältlich

Emotionen beeinflussen erheblich das Denken und Verhalten. Gerade in Veränderungsprozessen spielen sie eine große Rolle. Gefühle werden dort meist nur als lästiges Begleitphänomen betrachtet, dabei liefern sie wichtige Hinweise auf die Bedürfnisse der beteiligten Personen und können erheblich zu einer erwünschten Entwicklung beitragen. Auch für den Coach bzw. Berater gilt: Je klarer er sich seiner Gefühlsreaktionen ist, desto souveräner kann er professionell handeln.

Dieses Buch erschließt das Thema Emotionen sowohl in theoretischer als auch in praktischer Hinsicht für den Beratungskontext. Bereits in den Theoriekapiteln wird auf die Praxis geschaut, etwa in Form von Hinweisen, was zum Akzeptieren und Verändern von Emotionen nötig ist und welche Rolle der Selbsterfahrung des Beraters zukommt.

Torsten Nicolaisen zielt darauf ab, eine Kooperation von kognitiven und emotionalen Anteilen aufzubauen. Er empfiehlt dazu eine Haltung, die einerseits Emotionen und das Problemerkennen würdigend akzeptiert, gleichzeitig aber den Kontakt zu den persönlichen Ressourcen im Blick behält und stärkt. Dass er dabei immer sowohl für den Klienten als auch für den Berater sorgt, macht den besonderen Charakter dieses Buches aus.

Ich bestelle:

Ex. _____ **Emotionen in Coaching und Organisationsberatung** ISBN 978-3-8497-0273-1
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80

Ich bin an weiteren Informationen per eMail interessiert

Ja, ich möchte den **Carl-Auer Newsletter** abonnieren.
 Ja, ich möchte aktuelle **Buchempfehlungen** erhalten.

Name _____

Straße _____

Ort _____

E-Mail _____

Unterschrift/Datum _____

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de
liefern wir deutschlandweit portofrei.

 **Carl-Auer Verlag**
www.carl-auer.de

Über den Autor



Torsten Nicolaisen, universitär zertifizierter Coach und Trainer für Coaching und pädagogisches Coaching, zertifizierter systemischer Organisationsberater, Zertifikat Generative Coaching, Geschäftsführer Context Vertrauen & Entwicklung; Arbeitsschwerpunkte: Coaching-Ausbildungen (Konzeption und Durchführung), Lerncoaching, Organisationsentwicklung, Selbstkompetenz-Training.

Weitere Titel:



Torsten Nicolaisen
Einführung in das systemische Lerncoaching
127 Seiten, Kt, 2017
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-8497-0196-3
Auch als **eBook** erhältlich



Mechthild Erpenbeck
Wirksam werden im Kontakt
Die systemische Haltung im Coaching
130 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2018
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-8497-0183-3
Auch als **eBook** erhältlich



Daniel Bindernagel / Eckard Krüger
Tilman Rentel / Peter Winkler
Schlüsselwörter
Idiolektische Gesprächsführung in Therapie, Beratung und Coaching
Mit einem Geleitwort von Gunther Schmidt
288 Seiten, 24 Abb., Kt, 3. Aufl. 2018
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-89670-748-2

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de liefern wir deutschlandweit portofrei.

Leseprobe

Einführung

Emotionen – aktuell, spannend und immer besser erforscht

Das Thema »Emotionen« bewegt die Gemüter. Zunehmend taucht es in Zeitschriften und als Buchtitel auf. Bisweilen wird sogar von einer »emotionalen Wende« gesprochen – was zum Ausdruck bringen soll, dass Gefühle mittlerweile hoffähig geworden sind. Ein großer Teil der Ratgeberliteratur beschäftigt sich mit ihnen. Doch auch in der Wissenschaft nimmt die Auseinandersetzung mit Emotionen zu. Spätestens seit den 1990er-Jahren findet eine eingehende Forschung in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen statt.

Als Ergebnis dieser Untersuchungen scheint der Mensch in einem sehr viel stärkeren Maß von basalen Emotionen und persönlichen Gefühlen gesteuert zu sein als bisher angenommen. Auf verschiedenen Gebieten, z. B. der Motivationspsychologie und der Neurowissenschaften, wird deutlich, dass menschliches Denken und Handeln von emotionalen Anteilen bestimmt ist (Kuhl 2010; Roth 2011). Hinzu kommt, dass ein Großteil dieser Dynamik unbewusst abläuft und körperliche Prozesse massiven Einfluss darauf haben. Die Gattung Mensch kann deshalb mit Fug und Recht als *Homo sapiens emotionalis* bezeichnet werden.

Emotionen und Gefühle sind komplexe dynamische Gefüge, die sich ähnlich den Naturkräften bewegen. Manchmal scheinen sie zart auf, manchmal entladen sie sich explosionsartig. Sie überkommen eine Person oder ergreifen von ihr Besitz. Sie breiten sich in einer Gruppe aus und scheinen »ansteckend« zu sein. Offenbar können kleinste Auslöser ganze Reaktionsketten in Gang setzen. In der Regel entziehen sie sich der willentlichen Kontrolle und ereignen sich unwillkürlich. Dies kann sehr konkret fassbar sein, wie z. B. wenn man auf eine andere Person wütend ist, oder eher unkonkret und nebulös. Mitteilungen wie »Irgendwie geht es mir schon seit Tagen nicht gut« weisen auf emotionale Anteile hin, die unser Erleben eher diffus beeinflussen. Sie sind noch nicht klar und scheinen konturlos, doch prägen sie das innere Klima. In diesem Fall spricht man von einer »Stimmung«.

Auf solcher Weise steuern Emotionen sowohl das subjektive Erleben als auch das Interagieren und Kommunizieren. Jedes Zustandekommen eines sogenannten Problems ist daher mit emotionalen Anteilen verknüpft. Realität, sowohl in subjektiver als auch in sozialer Hinsicht, wird durch Fühl-Denk-Verhaltensprogramme (Ciompi 1997, 2013) konstruiert.

Emotionen als Motivation, Anlass und Thema der Beratung

Wenn eine Person sich entschließt oder Mitglieder einer Organisation zu der Entscheidung kommen, Coaching oder Beratung in Anspruch zu nehmen, spielen neben oder hinter

dem vorgebrachten Anlass Gefühle und Emotionen eine erhebliche Rolle. Dies gilt sowohl für eine persönliche Arbeitsunzufriedenheit als auch für organisationale Veränderungsprozesse wie z. B. Umstrukturierungen oder das Initiieren eines Kulturwandels. Der Coach bzw. Berater tut gut daran, die emotionalen Anteile zu beachten und in die Arbeit einzubeziehen. Erst allmählich verbreitet sich die Einsicht, dass Ratschläge wie »Da müssen sie ihre Emotion zur Seite tun« oder »Das dürfen sie nicht persönlich nehmen« keinesfalls hilfreich sind. Vielmehr wirken sie ähnlich wie die paradoxe Aufforderung »Sei spontan!« und führen zu Ratlosigkeit oder Frustration. Ratschläge solcher Art weisen eher darauf hin, dass der Coach unsicher oder sogar unfähig ist, mit emotionalen Anteilen zu arbeiten.

Persönliche Lebenssituationen in Beruf und privatem Alltag bieten Anlässe für Coaching. Sie ergeben sich bei Rollenfragen, beruflichen Neuorientierungen oder konfliktuellen Erfahrungen. Auf der Ebene des inneren Erlebens tauchen dann auf: Stressempfinden oder Ängste, starke Unzufriedenheit oder anhaltende Verstimmungen, Unsicherheit und Ohnmacht, Sehnsüchte und der Wunsch nach Veränderung. Jede Situation wird subjektiv gedeutet und bewertet, was immerzu mit Gefühlen verknüpft ist. In der Geschäftigkeit des Alltags werden die genannten emotionalen Zustände jedoch kaum oder nur teilweise wahrgenommen, geschweige denn bewusst verarbeitet. Vielmehr geht damit oftmals ein diffuses Erleiden einher. Dabei sind es genau diese Erlebensanteile, die in das Coaching führen! Es wäre deshalb hilfreich, sich ihrer anzunehmen. Werden sie als Wirkfaktoren angemessen in die Beratung integriert, dient es der nachhaltigen und erwünschten Veränderung (Schreyögg 2015). Auch für den organisationalen Kontext rückt diese Erkenntnis allmählich in den Fokus der Aufmerksamkeit (Fröse, Kaudela-Baum u. Dievernich 2015).

Vielleicht hängt es unter anderem mit der jüngeren »Algorithmengläubigkeit« einer digitalisierten Gesellschaft zusammen, dass Menschen einen konstruktiven Umgang mit den eigenen Emotionen weniger im Blick haben. Bei Gefühlen und Emotionen zeigt sich, wie wenig sich das Leben durch ein trivialisierendes »0/1« beherrschen lässt. Denn emotionale Prozesse verlaufen weder linear noch digital, sondern assoziativ und verbunden mit dem gesamten Organismus. Sie lassen sich nicht instruktiv steuern oder per Knopfdruck beseitigen.

In Emotionen zeigt sich die Kreativität des Menschen. Sie stellen ein Erbe der Evolution dar und vollziehen sich in Aktivitäten des sogenannten limbischen Systems, welches im Zentrum des menschlichen Gehirns liegt. Doch stellen Gefühle nicht nur eine natürliche Gegebenheit dar. Denn sie werden in Prozessen »bezogener Individuation« (Stierlin 1989) gelernt und weisen auf die Eingebundenheit des Einzelnen in soziale Kontexte hin.