



# DAS EMOTIONALE FITNESSSTUDIO

Mikro-Transferaufgaben zur Steigerung der Nachhaltigkeit im Coaching.

VON RUBEN LANGWARA

„Wie lange wird es mir nach Ihrem Coaching besser gehen? Wie nachhaltig sind Ihre Methoden?“ Dies sind Fragen, die wir Coaches gerne wie Juristen beantworten: „Es kommt drauf an ...“. Und zwar auf die emotionale Intensität des Themas, die Allianz zwischen Coach und Klient:in sowie die Persönlichkeitsstruktur, das Umfeld und die Veränderungsmotivation des Klienten. Während des Coachings haben Sie die Möglichkeit, an sehr vielen Stellschrauben zu drehen, um dessen Nachhaltigkeit zu begünstigen. Sie können in Resonanz mit den nonverbalen Signalen Ihrer Klientin gehen, um das Arbeits-

bündnis und das Vertrauen zu stärken, indem sie sich gesehen und verstanden fühlt. Außerdem können Sie mit konkreten Fragetechniken das emotionale Kernthema präzise herausarbeiten, um mit der richtigen Intervention an der richtigen Stelle anzusetzen. Doch welche Stellschrauben stehen Ihnen zur Verfügung, sobald Ihre Klientin wieder zu Hause ist? Zeigt sich der Erfolg eines Coachings nicht darin, wie gut es der Klientin gelingt, die im Coaching aktivierten Ressourcen im Alltag zu kultivieren? Unterstützen Sie deshalb Ihre Klient:innen dabei, ihre Umgebung in ein emotionales Fitnessstudio zu verwandeln.

Es gibt viele kreative Möglichkeiten, um mit Mikro-Transferübungen die

emotionale Kraft zu trainieren. Meta-Analysen konnten zeigen, dass die Integration solcher Mikro-Transferübungen in einen Veränderungsprozess den Erfolg und die Nachhaltigkeit der Intervention signifikant erhöht. Wie groß die Wirkung von Mikro-Transferübungen ist, hängt sowohl von der Häufigkeit der Durchführung (Quantität) ab als auch davon, wie sehr beim Klienten durch die Übung eine für den Coachingerfolg relevante Fähigkeit messbar steigt.

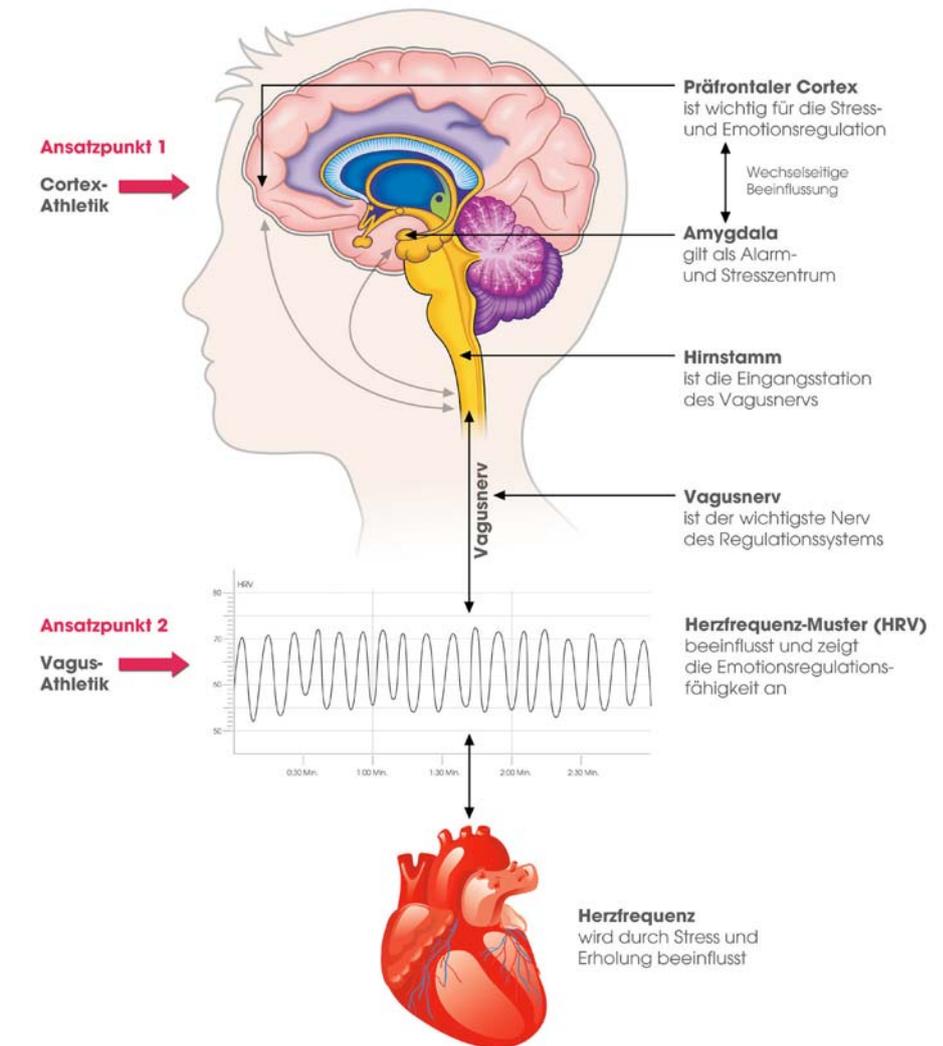
Schon Sigmund Freud war davon überzeugt, dass Mikro-Transferübungen einen wesentlichen Schlüssel zum Erfolg einer Psychotherapie darstellen, und schrieb 1918: „Das pure Gold einer Analyse möge reichlich le-

giert werden mit dem Kupfer direkter Empfehlungen.“ Wobei er mit „direkten Empfehlungen“ in der Tat kleine Transferübungen meinte. So empfahl er seinen Phobie-Patienten regelmäßig, draußen in der Welt Risiken einzugehen und sich aktiv ihren Ängsten zu stellen. Der Transfer in den Alltag gehört in jedes wirksame Coaching. Ein in diesem Sinne komplementäres Emotionscoaching dient dabei weniger dem Bearbeiten akut-konkreter Problemthemen (wie es meist im Coaching der Fall ist), sondern vielmehr der generativen Ressourcenstärkung. Das Ziel besteht also darin, den Organismus im Allgemeinen zu stärken. Lassen Sie bei der Auswahl der Übungen Ihrer Kreativität freien Lauf. Es gibt ein Füllhorn an Möglichkeiten, um die Hauptmuskeln der Resilienz zum Wachsen zu bringen. Sie müssen nur wissen, wie sie funktionieren, um sie anzusteuern.

### Die erste Kategorie komplementärer Interventionen: Stärkung des frontoparietalen Netzwerks

Studien konnten nachweisen: Je größer die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses (des frontoparietalen Netzwerks mit seinem wichtigsten Akteur, dem präfrontalen Cortex) einer Person ist, desto effektiver kann diese mit stressvollen Ereignissen im Alltag umgehen und im Sinne einer effektiveren Emotionsregulation besser auf ihre emotionalen Ressourcen zugreifen. Nicht umsonst wird das frontoparietale Netzwerk auch als „Immunsystem der Psyche“ bezeichnet. Eindrucksvoll ist dabei, dass sich der Zusammenhang zwischen der Kapazität des Arbeitsgedächtnisses und der emotionalen Resilienz unabhängig von anderen relevanten Persönlichkeitseigenschaften (wie z. B. allgemeiner Ängstlichkeit) zeigt. Genau hier setzen wir mit der *Cortex-Athletik* an.

Die aktuelle Studienlage in Bezug auf die positiven Wirkungen eines emotionalen Gedächtnistrainings auf die Resilienz ist sehr vielversprechend. In jedem Fall sollte es als komplementärer Ansatz im Coaching (und in der



Ansatzpunkte des komplementären Emotionscoachings.

Psychotherapie) berücksichtigt werden. Ein Gehirntaining, welches das frontoparietale Netzwerk in Bezug auf seine Emotionsregulationsfähigkeit stärkt, muss nach dem aktuellen Forschungsstand zwei Eigenschaften erfüllen: Es fordert das Arbeitsgedächtnis (1) mit emotionsbezogenen Inhalten (2). Hier dürfen Sie nun kreativ werden. Welche Übungen fallen Ihnen ein, die diese Merkmale erfüllen?

Nachfolgend finden Sie die Top 3 der frontoparietalen Übungen der *Cortex-Athletik*, die wir im emTrace®- und Mesource®-Coaching komplementär als generative Regulationsstärkung einsetzen.

Eine Übung ist das **Gefühlsfeuerwerk**. Dabei handelt es sich um ein Karten-

spiel, mit dem Sie nicht nur Ihr emotionales Arbeitsgedächtnis trainieren, sondern gleichzeitig Ihre Emotionserkennungsfähigkeit verbessern. Bereits 20 Minuten reichen aus, um die kognitive Empathie signifikant zu steigern. Das Gefühlsfeuerwerk besteht aus 130 Spielkarten, auf denen die sieben rein mimischen Primäremotionen abgebildet sind. Jeder Spieler erhält zu Spielbeginn die gleiche Anzahl an Karten. Gewonnen hat derjenige, der zuerst alle Karten abgelegt hat. Das ist herausfordernder als es zunächst klingt. Um eine Karte abzulegen, müssen Sie diese in die Mitte legen und die darauf abgebildete Emotion innerhalb von drei Sekunden richtig benennen. Dabei gilt jede falsch benannte Karte, jeder Versprecher, jedes Stottern oder jedes „Ähm“ als Fehler. In diesem

# Nicht umsonst wird das frontoparietale Netzwerk auch als „Immunsystem der Psyche“ bezeichnet.

Fall müssen Sie alle Karten des in der Mitte liegenden Stapels aufnehmen. Hinzu kommt eine sogenannte emotionsbezogene duale n-back-Aufgabe: Jede Emotion, die unmittelbar vor dem Spieler genannt wurde oder die gerade noch auf dem Stapel zu sehen

sie ihre Emotionsregulationsfähigkeit. Eine ebenso spielerische Variante zur Stärkung des emotionalen Arbeitsgedächtnisses ist ein Memory-Spiel mit Gefühlsausdrücken. Solch ein **Emotionsmemory** können Sie sich schnell und leicht selbst basteln, indem Sie

200 Millisekunden – wie Sie es unter [www.mimikresonanz24.com](http://www.mimikresonanz24.com) durchführen können. Mikroexpressionen sind sehr kurze, unwillentliche und limbisch gesteuerte Gesichtsausdrücke, die Ihnen verlässliche Hinweise auf die Emotionen Ihres Gegenübers geben. Zeigen sich diese schneller als in 200 Millisekunden, beansprucht dies durch die stärker geforderte Aufmerksamkeit vermehrt die präfrontalen Bereiche des Gehirns. Nicht ohne Grund haben Studien ebenso gezeigt, dass eine bloße Achtsamkeitsmeditation – die das frontoparietale Netzwerk stärkt – die Fähigkeit verbessert, Mikroexpressionen mit einer Geschwindigkeit von 40 Millisekunden zu erkennen.



Gefühlsfeuerwerk-Karten mit den mimischen Primäremotionen.

ist, darf in diesem Moment nicht benannt werden. Stattdessen muss der Spieler diese Karte mit einem anderen Emotionsbegriff benennen. Der Schwierigkeitsgrad lässt sich steigern, indem sich diese Regel nicht auf den vorherigen Spieler bezieht (n=1), sondern zum Beispiel auf den vorletzten (n=2). Je mehr sich eine Person durch das Spiel in ihrer kognitiven Performance steigert, desto mehr verbessert

sich auf [www.eilert-akademie.com](http://www.eilert-akademie.com) unter dem Menüpunkt „Ressourcen“ den Gefühlskonferenz-Bastelbogen downloaden. Drucken Sie diesen zweimal auf festem Papier aus, schneiden Sie die einzelnen Kärtchen aus und fertig ist Ihr Emotionsmemory. Die dritte und letzte frontoparietale Trainingsmöglichkeit ist ein **Mikroexpressionstraining** mit einer Anzeigegeschwindigkeit unter

### Top 3 praktischer Ansätze zur komplementären Stärkung des frontoparietalen Netzwerks

Führen Sie jeden Tag mindestens 20 Minuten eine der nachfolgenden Übungen durch, um das emotionale Arbeitsgedächtnis neuronal zu stärken:

1. Gefühlsfeuerwerk
2. Memory mit Gefühlsausdrücken
3. Mikroexpressionstraining (≤ 200 Millisekunden)

### Die zweite Kategorie komplementärer Interventionen: Stärkung des vagalen Tonus

Der zweite Ansatzpunkt liegt in der *Vagus-Athletik*. Untersuchungen zeigen, dass Personen, die unter sozialer Angst oder besonderer Schreck-



Hier können Sie das *Gefühlsfeuerwerk* beziehen.

*Ein Literaturverzeichnis kann auf Wunsch beim Autor angefragt werden.*

haftigkeit leiden, eine geringere Herzratenvariabilität (HRV) aufweisen. Umgekehrt wirkt sich eine hohe HRV positiv auf den Coachingerfolg aus: Je höher die HRV der Versuchspersonen war, desto effektiver gelang die nachhaltige Reduktion von Angst durch eine Intervention. Es kann also zielführend sein, dem Klienten bereits vorbereitend auf eine Coachingmaßnahme Übungen an die Hand zu geben, die die HRV nachweislich erhöhen. So wird die Emotionsregulationsfähigkeit des Gehirns gezielt gestärkt und der Coachingerfolg positiv gebahnt. Dies ist vor allem dann angezeigt, wenn Sie merken, dass Ihr Klient im Coachingprozess dysfunktionale Emotionen nur sehr zäh verarbeitet – der präfrontale Cortex also nicht genügend „anspringt“.

Darüber hinaus wirkt sich ein komplementäres Emotionscoaching stärkend auf die Resilienz der Person aus und kann vor allem vor Hochstressphasen oder emotional herausfordernden Situationen als wirkungsvolles Mittel der Prävention eingesetzt werden. Die enorme Relevanz der HRV für die alltägliche Emotionsregulation und damit auch für die Resilienz konnte die Studie eines deutsch-amerikanischen Forscherteams aufzeigen: Je geringer die HRV der Versuchspersonen war, desto mehr Schwierigkeiten hatten sie damit, unangenehme Emotionen zu managen. Konkret fiel es Ihnen schwerer, emotionale Impulse zu kontrollieren (wie z. B. Kaufimpulse oder Heißhungerattacken). Gleichzeitig erlebten die Probanden eine geringere emotionale Klarheit, konnten also ihre Gefühle weniger gut benennen und verstehen. Ebenso fanden sie es anstrengender, zielgerichtete Verhaltensweisen an den Tag zu legen. Hier kann speziell ein komplementär zum Emotionscoaching durchgeführtes HRV-Training mit Biofeedback (beim Mesource®-Coaching nutzen wir die kostenfreie App *EliteHRV*) unterstützen: In einer Studie erhielten die Versuchspersonen (allesamt Sportler) jeweils zehn HRV-Biofeedback-Trainingseinheiten à 20 Minuten, in denen

sie die Resonanzatmung übten. Dabei bekamen sie mittels eines Pulssensors über eine Software eine visuelle Rückmeldung über die physiologische Wirkung der Übung auf ihr Herzfrequenz-Muster. Die Trainingseinheiten zeigten einen signifikanten Effekt: Die Probanden empfanden weniger Angst und verbesserten ihre HRV.

Wie Sie an den aufgeführten Studienergebnissen sehen, lohnt sich eine generative Stärkung der HRV. Die angewandte Forschung bietet hier eine Vielzahl an Wegen und Möglichkeiten der Vagus-Athletik, wovon sich einige besonders bewährt haben.

### Top 3 praktischer Ansätze zur komplementären Stärkung des vagalen Tonus

Nutzen Sie eine oder mehrere der nachfolgenden Ideen, um die HRV zu erhöhen:

1. Mindestens 15 Minuten täglich *Resonanzatmung* üben, kompakt oder aufgeteilt auf z. B. dreimal fünf Minuten – mit oder ohne Biofeedback.
2. Regelmäßiges, moderates *Ausdauertraining* (mind. eine Stunde wöchentlich, aufgeteilt auf zwei bis drei Trainingseinheiten).
3. *Regelmäßiger und ausreichender Schlaf*, wobei sich die konkrete Dauer individuell unterscheidet, aber für Erwachsene zwischen sieben bis neun Stunden liegt.

Die Liste der Möglichkeiten ist noch sehr viel länger. Und hier kommt meine Mikrotransferaufgabe für Sie: Recherchieren Sie mindestens fünf weitere Alternativen, um die Vagus-Athletik zu stärken, und entwickeln Sie fünf kreative Übungen für ein emotionales Gedächtnistraining. Falls Sie Ihre Ideen mit mir teilen möchten, freue ich mich sehr. Denn gerade in dieser Zeit braucht die Welt mehr Möglichkeiten, um emotionale Kraft aufzubauen. ■



Ruben Langwara  
Mesource®-Lehrtrainer,  
emTrace®-Coach und  
Forschungsleiter der  
Eilert-Akademie in Berlin.  
[www.eilert-akademie.com](http://www.eilert-akademie.com)

© Hans Scherhauer