



Stehaufmännchen

FELS IN DER BRANDUNG

Neurolinguistisches Coaching – die Abkürzung zur Lösung.

VON CORA BESSER-SIEGMUND
UND LOLA A. SIEGMUND

Zu den größten Reichtümern des Menschen gehören sein Denkvermögen, sein Handlungsvermögen und sein Gefühls Potenzial. Dieser komplette Schatz ist in unserer Neurobiologie in Form von Sätzen und Wörtern codiert, inklusive der „Vita-Sprache“. Denn viele Wörter sind durch unsere Lerngeschichte mit Emotionen und Körpererlebnissen verwoben, wie folgendes Coaching-Beispiel mit der wingwave-Methode eindrucksvoll aufzeigt.

„Ich muss eine Messe vorbereiten!“, eröffnet eine sichtlich gestresste Managerin die erste Coaching-Sitzung. „Das ist bei uns jedes Jahr der schlimmste Monat. Mein Chef ist nur noch cholerisch, ich habe Berge von Arbeit auf dem Schreibtisch und ich kann nachts nicht schlafen, weil ich mir als verantwortliche Projektleiterin alle möglichen Pannen vorstelle, die eintreten könnten.“ Im Rahmen der wingwave-Forschung konnte durch mehrere Studien ein charakteristisches Element der Methode – die Nutzung des sogenannten Myostatiktests – als wirksamer „Coaching-Kompass“ überprüft werden.

Coaches nutzen den Myostatiktest im Zusammenhang mit differenzierten Aussagenbäumen, die sich auf die „Vita-Sprache“ des Coachees beziehen. Damit sind Wörter und Sätze gemeint, die im Zusammenhang mit einem Thema per Muskelkraft auf ihre emotionale Resonanz hin getestet werden. So erfahren Coach und Coachee innerhalb von wenigen Minuten, in welchen Prozessschritten gecoacht werden sollte. In diesem Fall nennt der Coach die von der Coaching-Kundin genannten Begriffe im Zusammenhang mit dem Myostatiktest – und es zeigen sich in unserem Falle folgende Ergebnisse:

„Messe“	schwacher Test
„Cholerischer Chef“	starker Test
„Schreibtisch voll mit Arbeitsbergen“	starker Test
„Pannen“	starker Test



Abb.: Myostatiktest

Somit stellt sich heraus, dass die Coaching-Kundin nur das Wort „Messe“ nicht verkräften kann – all ihre anderen eingebrachten linguistischen Beschreibungen gehen mit einem starken Testergebnis einher. Das heißt keinesfalls, dass sie beispielsweise den cholerischen Chef gut findet. Sondern die Interpretation sagt, dass sie emotional stabil reagiert, wenn er so unangenehm auftritt. Der Chef verliert also als relevantes Coaching-Thema zunächst an Bedeutung.

Im Sinne der „Abkürzung zur Lösung“ nimmt der Coaching-Prozess gleich den Begriff „Messe“ in den Fokus, durch den Test wird der Begriff zum primären Referenz-Wort im neuro-linguistischen Coaching-Prozess. Nach einem gelungenen Verlauf sollte der Myostatiktest beim Nennen dieses ehemaligen Stresstrigger-Wortes stark ausfallen und damit künftig Potenziale statt Blockaden aktivieren – das ist nun das unmittelbare Coaching-Ziel auf der Interventions-Ebene.

In den nächsten Minuten finden Coach und Coachee im Feintest rasch heraus, dass auch die Begriffe „Halle“, „Halle von draußen betrachtet“, „in die Halle hineingehen“ und „Messestände links und rechts“ mit dem Myostatiktest deutlich stressbeladene Worte darstellen.

Die deutsche Psychologin Johanna Kißler und ihr Team konnten zeigen,

dass Wörter, die mit Emotionen „verwoben“ sind, im Gehirn schneller eine Resonanz erzeugen und auch länger behalten werden. Kißler nennt sie *Buzzwords*. Die Forscher vermuten, dass der durch Wörter verursachte Datenstrom auf dem Weg von der äußeren Wahrnehmung hin zum Sprachzentrum durch die Amygdala geleitet wird, die das Wort aus unserer Lerngeschichte heraus blitzschnell mit einer Emotion verknüpft (Kißler, 2007). Diese Kenntnis verbinden wir beim Neurolinguistischen Coaching, kurz NLC, mit dem „PET-Scan“-Verfahren: Vita-Wörter führen uns auf den drei Koordinaten des subjektiven Erlebens zu Aussagen über den Ursprung des emotionalen Stresses. Hier die Essenz der Wortforschung im Aussagenbaum der Managerin, gut nachvollziehbar auch in der wingwave-Matrix:

Psycho-physiologischer Zustand:	Aussage:	„Verachtung“
Erlebnissposition:	Aussage:	„andere Menschen“
Timeline-Punkt im Lebenslauf:	Aussagen:	„Alter neun Jahre“ und „Kirche“

Schnell fällt der Coaching-Kundin die Kommunion ein: „Unsere Eltern hatten wenig Geld, daher sollten meine ältere Schwester und ich zusammen die Kommunion empfangen. Als wir dann durch den Gang an allen Dorfbewohnern vorbei zum Abendmahl nach vorn zum Altar gingen, sah ich auf unsere Füße und bemerkte schlagartig: alle Mädchen trugen weiße Schuhe, nur meine Schwester und ich braune. Aus Spargründen sollten die Schuhe später noch für den Alltag taugen. Es war ein Schock für mich: alle konnten unsere Armut sehen – auch der Priester und der liebe Gott – was denken nun alle über uns!“



Abb.: Buzzword-Stress: „Ich muss eine Messe vorbereiten!“

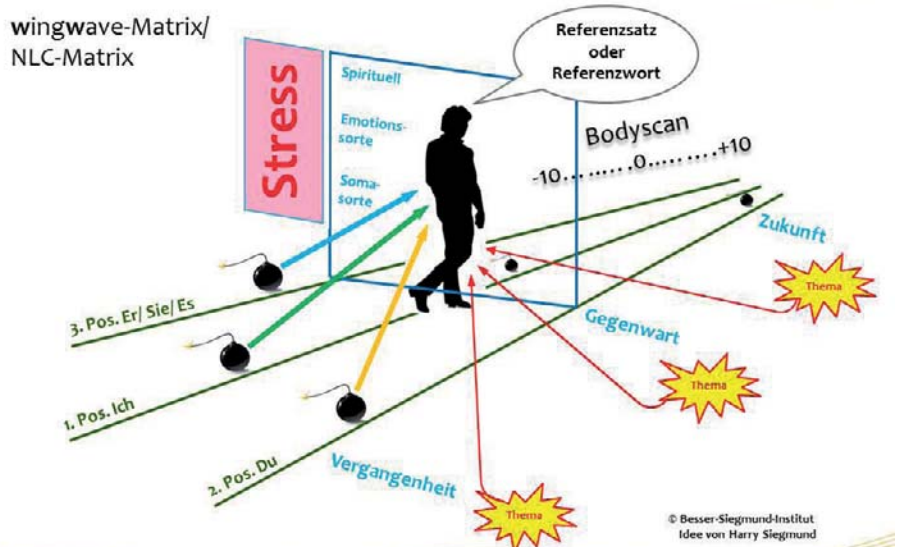


Abb.: wingwave-Matrix: Das Ausgangsthema liegt in der Zukunft, der Weg zur Lösung geht in die Vergangenheit zur dritten Position (Er/Sie/Es: Gefühle mehrerer anderer Menschen – hier: Verachtung)

Wörter, die mit Emotionen verwoben sind, erzeugen schneller eine Resonanz.

Auch dieser „Triggerpoint of Change“ – abgekürzt TOC – war nach höchstens zehn Minuten herausgetestet. Vor allem wurde verständlich, warum „Messe“ ein stressbesetztes *Buzzword* für die Klientin war, denn so heißen ja häufig Veranstaltungen in Kirchen. Die Intervention der „wachen REM-Phasen“ zu der emotionalen Betroffenheit, welche dieser Sozial-schock-Moment als Gedächtnisspur ins Gefühlsleben eingegraben hatte, benötigte nur kurze Zeit. Besagte Managerin profitierte nicht nur von der „Winke-Intervention“, sondern auch von dem „Aha-Erlebnis“, das ihr half, sich selbst besser zu verstehen. Die Messevorbereitungen gingen ihr dann erstaunlich leicht von der Hand und der Chef lobte sie später sogar als ruhigen Fels in der Brandung: „Ich erlebte ihn auch gar nicht mehr als cholerisch, sondern plötzlich als ängstlich – da konnte ich ganz anders auf ihn reagieren.“

Durch die langjährige Arbeit mit der wingwave-Methode und durch die damit erworbene Testsicherheit ist bei uns und vielen anderen wingwave-Coaches ein übergreifendes Verständnis für gelungene Coaching-Prozesse entstanden. Wegen der punktgenauen Wirkung, die der Myostatiktest, der Aussagenbaum und die wingwave-Matrix anbieten, erachten viele wingwave-Coaches mittlerweile die gute Vorbereitung auf einen Interventionsmoment durch besagtes „PET-Scan-Verfahren“ als besonders nützlich für angestrebte Kurzzeit-Effekte mit Langzeitwirkung.

Wir empfehlen heute, diesen NLC-Kompass bei jedem Coaching-Prozess zur Themenfokussierung und

als fortlaufendes Interventionsfeedback einzusetzen – unabhängig von der verwendeten Methode. Alle psychologischen Verfahren haben ein gemeinsames Anliegen: sie wollen den Menschen dazu befähigen, innere Blockaden zu überwinden, seine Potenziale zu entfalten, um so die subjektive und die objektive Lebensqualität zu steigern. Subjektive Lebensqualität meint: die Grundstimmung hebt sich, die Wahrnehmung fokussiert sich auf Positives, Entschlossenheit und Tatkraft nehmen zu, es entstehen aus sich selbst heraus gute Gefühle und aufbauende Gedanken. Das kann die objektive Lebensqualität steigern: neues Selbstbewusstsein führt zu mehr Freundschaften, der Heiratsantrag gelingt, man bekommt den neuen Job, kann sich dann auch ein Auto leisten usw.

Dieses konstruktive Anliegen haben die klassische Psychoanalyse, die kognitive Verhaltensmodifikation, das NLP, die Themenzentrierte Interaktion, Verfahren für systemisches Coaching oder Aufstellungs-Arbeit – um nur einige Methoden zu nennen. Alle psychologisch aktivierenden Verfahren wirken häufig gut – und manchmal auch nicht.

Dabei wirken auf der neurobiologischen Ebene alle Methoden nach einem identischen Muster: Eine Intervention ist gelungen, wenn der Klient oder Patient sowohl auf die innere als auch auf die äußere Wahrnehmung des behandelten Themas mit innerer Balance reagiert. Und vor allem auf sämtliche damit einhergehenden linguistischen Reize. Denn für das Gehirn sind laut Hirnforschung „Wort und Ding“ bzw. „Wort und Person“ identisch (Spitzer,

2007). Vielleicht entsteht bei der Themen-Konfrontation noch ein inneres Wanken, aber anstatt umzufallen, pendelt sich schnell wieder ein stabiles Gleichgewicht ein – wie beim Stehaufmännchen.

Somit ist das Resultat immer ein Resilienz-Effekt in Bezug auf die behandelte Sache. Der Datenstrom aller Sinneswahrnehmungen im Zusammenhang mit dem Thema fließt bei einem derartig erfolgreichen Ergebnis friedlich am Alarmsystem des Gehirns vorbei – und die innere Resonanz bewirkt Gelassenheit, einen klaren Kopf, innere Stärke, Überlegenheit oder wohlthuende Neutralität. Manchmal wandelt sich das Emotions-Echo sogar ins Positive: In einer wingwave-Studie zum Thema Redeangst profitierten einige Probanden nicht nur mit einem „Verlust“ der Redeangst, sondern sogar mit einer Zunahme regelrechter Auftritts-Freude vor fremdem Publikum (Dierks, 2015, neu überarbeitet).

Beim NLC arbeitet der Coach sinnesspezifisch und physisch konkret mit diesem geschilderten Resilienz- oder auch Coping-Effekt. „Coping“ nennt man in der Psychologie die Ressource eines Menschen, mit schwierigen Herausforderungen von vornherein klarzukommen, sie zu verkraften, sich ihnen gewachsen zu fühlen. „Coping“ ist eigentlich noch etwas ressourcenvoller als „Resilient-Sein“, denn Menschen mit guten Coping-Strategien bleiben bei Herausforderungen von Anfang an gelassen – und müssen sich im Nachhinein nicht besonders intensiv erholen. Insofern könnte der Begriff NLC auch stehen für: Neuro-linguistisches Coping.

NLC kann mit jedem psychologischen Behandlungs- oder Coaching-Konzept zielführend kombiniert werden, der professionelle Anwender muss nicht „konvertieren“ und kann mit der Unterstützung von NLC gewinnbringend weiterhin einsetzen, was sich schon bewährt hat. ‹‹



Zu den Autorinnen

Cora Besser-Siegmund

Psychotherapeutin,
Coach und Lehr-Trainerin,
entwickelte gemeinsam
mit Harry Siegmund das
wingwave-Coaching.



Lola A. Siegmund

BA Wirtschaftspsychologie,
Coach und Lehr-Trainerin,
entwickelte gemeinsam
mit Cora Besser-Siegmund
und Harry Siegmund das
NLC®-Konzept.

www.nlc-info.org

WEITERFÜHRENDES

Besser-Siegmund, Cora (2009). Erfolge zum Wundern – 50 und eine Coaching-Geschichten. Paderborn: Junfermann

Besser-Siegmund, Cora u. Siegmund, Harry (2015 neu überarbeitet). wingwave – wie der Flügelschlag des Schmetterlings (ehemals EMDR im Coaching). Paderborn: Junfermann

Besser-Siegmund, Cora u. Siegmund, Lola (2015). Neurolinguistisches Coaching – Sprache wirkt Wunder. Paderborn: Junfermann

Dierks, Marie-Luise et al. (2015 neu überarbeitet). Aufsatz im Buch: wingwave – wie der Flügelschlag eines Schmetterlings (ehemals EMDR im Coaching). Paderborn: Junfermann

Kißler, Johanna et al. (2007). Buzzwords – early cortical responses to emotional words during reading. Psychological Science, 18(06): 475–80

Spitzer, Manfred (2007). Gott-Gen und Großmutterneuron. Geschichten von Gehirnforschung und Gesellschaft. Stuttgart: Schattauer