

## Coaching

---

**Von:** Coaching <info@enabling-steps.de>  
**Gesendet:** Samstag, 17. Dezember 2016 12:39  
**An:** 'Coaching'  
**Betreff:** enabling steps - Newsletter 9/ 2016

Liebe Leserinnen und Leser,

auf diesem Wege wünsche ich Ihnen und Ihren Angehörigen ein frohes Weihnachtsfest, erholsame Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

In unregelmäßigen zeitlichen Abständen verfasse ich einen Newsletter, der zum Nachdenken und kontroversen Diskutieren anregen soll. Der Newsletter stellt ausschließlich meine persönliche Meinung und Sichtweise dar und soll ganz bewusst nicht den Anspruch an eine wissenschaftliche Abhandlung erfüllen.

In den ersten Newslettern habe ich erläutert, wofür die einzelnen Themenschwerpunkte in meinem Leistungsangebot als Systemischer Coach inhaltlich stehen. Nun greife ich Aspekte auf, die die Themenschwerpunkte berühren und zu einer eigenen Stellungnahme einladen.

\*\*\*\*\*

### "Warum bist Du immer gleich so emotional?"

Hat man Ihnen solch eine Frage schon einmal gestellt? Und wie ist es Ihnen dabei ergangen? War die Frage für Sie nachvollziehbar und berechtigt oder haben Sie sich angegriffen gefühlt?

Als ersten Einstieg in das Thema möchte ich dafür sensibilisieren, dass Menschen nicht (so oder so) "sind", sondern sich (so oder so) "verhalten". Ein Mensch ist nicht grundsätzlich "dumm/ formalistisch/ überheblich", er kann sich jedoch durchaus so verhalten. Für mich ist es daher ratsam, in meiner eigenen sprachlichen Kommunikation entsprechend darauf zu achten. Das – wenn auch nicht allein ausreichend – unterstützt mich gleichzeitig dabei, wertschätzend zu bleiben.

Jeden Tag bin ich mit sehr vielen verschiedenen Menschen zusammen; die einen empfinde ich als sympathisch, die anderen als unsympathisch oder sie "berühren" mich (vermeintlich) nicht. Manchmal kann mich das durchaus in meinem Alltag verwirren. Wenn ich beispielsweise positiv anerkennen "muss", dass ein mir unsympathisch erscheinender Kollege eine wirklich gute Arbeit geleistet hat, oder wenn ein mir äußerst sympathischer Mensch mir so richtig "quer gekommen" ist. Beide lösen in mir vielleicht Gefühle von Unsicherheit oder Traurigkeit aus, die ich nicht so recht einordnen kann: Was passiert da gerade mit mir? Warum reagiere ich so empfindlich? Schließlich kann ich das doch mit meinem Verstand erklären ...

Wenn ich mein Verhalten und das Verhalten der anderen Menschen verstehen möchte, dann ist es wichtig zu wissen, dass das Verhalten über Gefühle gesteuert wird und die Gefühle durch Emotionen ausgelöst werden. In Kürze bedeutet das demnach, dass jedes Verhalten von mir stets emotional beeinflusst ist.

Meine Emotionen zeigen mir, dass Bedürfnisse von mir verletzt worden sind. Dies können körperliche Grundbedürfnisse wie Essen und Schlaf oder Bedürfnisse wie Sicherheit, Zugehörigkeit und Harmonie sein. Im obigen ersten Beispielfall ist es vielleicht das Bedürfnis nach Mehr an gewünschter Anerkennung, im zweiten Fall vielleicht ein Mehr an gewünschter Wertschätzung und Nähe.

Emotionen sind biologische Funktionen unseres Nervensystems. Das Nervensystem reagiert auf Situationen in komplexer Weise und umfasst dabei vom Verstand gesteuerte Denkprozesse, innere Gefühle, körperliche (nach außen hin sichtbare) Erregungen sowie daraus folgende Verhaltensweisen. Mehrere Gehirnareale arbeiten hierbei zusammen, wobei wir jedoch keinen willentlichen Einfluss darauf nehmen können. Darüber hinaus wird mein Verhalten durch meine Erfahrungen, mein Wissen sowie meine erlernten Denkmuster bzw. Glaubenssätze mitgeprägt.

Wir können unsere Emotionen demnach nicht vollständig unter Kontrolle halten. Aus der Hirnforschung wissen wir, dass Sinnesreize mit emotional gefärbter Bedeutung im Gehirn vorrangig wahrgenommen und verarbeitet werden. Habe ich besonders gute oder schlechte Erfahrungen in einer konkreten Situation gemacht, kann ein Sinnesreiz wie Hören, Sehen oder Riechen mich daran erinnern und sofort eine Emotion bei mir auslösen. Dabei haben angst- oder stressbesetzte Ereignisse Vorrang vor positiven.

Die Wissenschaft erlaubt es mir also, das Ganze zu verstehen; und doch "hilft" mir das Verstehen nicht dabei, mein Verhalten immer so zu steuern, wie ich es denn gern hätte. Auf der anderen Seite hilft das Wissen mir zu verstehen, dass diese Prozesse permanent nicht nur bei mir, sondern bei allen Menschen ablaufen – und damit kann ich mich grundsätzlich darauf einstellen. Das macht es mir jedenfalls leichter – zumindest im Nachhinein – vorgefallene Situationen nachzuvollziehen und mir die Aktionen/ Reaktionen (= Verhaltensweisen) anzuschauen. Was kann ich daraus mitnehmen und lernen? In meinem Newsletter 3/ 2014 bin ich näher auf das "Ausbauen der eigenen Fähigkeiten des Wahrnehmens, der Bewusstheit, des Verhaltens und der Fähigkeit, Reflexion zu üben" eingegangen; diese Fähigkeiten helfen mir, mit entsprechenden Situationen immer besser umzugehen.

Eine positive Grundeinstellung mir und allen anderen gegenüber einzunehmen, unterstützt mich; wenn ich das verinnerliche, bin ich selbst persönlich weniger verletztlich. Zugegeben: Es ist nicht einfach und stets eine neue Herausforderung, je nachdem, was gerade um mich herum passiert.

Im systemischen Kontext heißt es, dass jedes Verhalten einen "Sinn" hat. Ein Mensch mit seinem Verhalten zeigt mir gegenüber etwas bewusst und unbewusst in Form von verbaler und non-verbaler Kommunikation. So kann ein endlich gelöstes schwieriges Problem spontan zu einer gezeigten Erleichterung mit einem Seufzer und einem Lächeln führen, währenddessen es draußen gerade in Strömen regnet. In einem anderen Fall berichte ich begeistert von meiner tollen neuen Position, was bei meinem Gesprächspartner zu einem "steinernem" Gesicht führt, weil er sich – ohne mein Wissen – auch auf diese Position beworben hatte und nun das Nachsehen hat. Beides ergibt einen nachvollziehbaren "Sinn".

Jedes Verhalten enthält darüber hinaus etwas "Positives", auch wenn es nicht "richtig" ausgedrückt wird. Meine Freude kann ich mit Jubel und Herzlichkeit ausdrücken, ich kann das allerdings auch mit Übermut und Unachtsamkeit – vielleicht noch mit übermäßigem Alkoholgenuss – tun. Obwohl Freude etwas Positives darstellt, entspricht der zweite Fall nicht unserem allgemeinen Verständnis von angemessenem und positiv wahrgenommenem Verhalten.

Wie bereits erwähnt sagen gezeigte Emotionen etwas über unsere (verletzten) Bedürfnisse aus. Darüber hinaus weisen sie auf Werte hin, die für uns wichtig sind. Möchte ich zum Beispiel anerkannt und geschätzt werden, sind vielleicht Fairness oder Gleichberechtigung wichtige Werte für mich. Werte sind für uns Menschen etwas sehr Elementares; wenn mein Gesprächspartner in irgendeiner Weise emotional reagiert, dann sind vermutlich ein wichtiger Wert von ihm betroffen und ein daraus resultierendes wichtiges Bedürfnis verletzt worden. Wir müssen Menschen schon sehr gut kennen, um zu wissen, welche Schlüsselworte oder Themen etwas bei ihnen auslösen. Da wir damit nachvollziehbar überfordert sind, ist eine Achtsamkeit in der Kommunikation wichtig. Wir Menschen können das (normalerweise) von Geburt an; doch die vielen Ablenkungen um uns herum lassen unsere Aufmerksamkeit nach einer gewissen Zeit sinken. Über das Ausbauen des Wahrnehmens und der Bewusstheit bin ich weiter vorn im Newsletter bereits eingegangen.

Zwei Aspekte möchte ich gern noch erwähnen.

Zum einen bin ich in meinem Newsletter 7/ 2015 "Spiegeln – und was heißt das für mich?" darauf eingegangen, dass Spiegeln verschiedene Formen beinhaltet. In einer gespiegelten Situation kann ich etwas sehen, was ich als gleich oder als anders empfinde - und Beides kann für mich angenehm, provozierend oder herausfordernd wirken. Wenn Personen untereinander kommunizieren, tun sie das in einem bestimmten Moment, zu einer bestimmten Zeit innerhalb bestimmter Umstände. Die Einflüsse in diesem "System" stellen sowohl Ursache als auch Wirkung dar, was heißt: Das jeweilige Verhalten der Personen ist sowohl Aktion als auch Reaktion, bei dem der Auslöser meist nicht mehr (eindeutig) bestimmt werden kann.

Zum anderen habe ich im Newsletter 1/ 2016 "Gelassen bleiben" dargestellt, dass der "Geist der Gelassenheit" dem Prinzip des ruhenden Geistes, der Unaufgeregtheit entspricht. Dabei bedeutet gelassen zu bleiben nicht etwa, gleichgültig zu sein. Ich nehme durch meine Präsenz im Augenblick wahr, was kommt, prüfe, ob es etwas mit mir zu tun hat oder nicht, und lasse es weiterziehen. Wenn es mich selbst betrifft, dann entscheide ich mich bewusst zum Handeln.

OK, Alles ganz einfach: Jetzt "weiß" ich, warum ich so emotional bin bzw. handle ...

Wenn Sie bei diesem Prozess Unterstützung suchen, dann stehe ich Ihnen dazu gern zur Verfügung. Ich wünsche mir für Sie, dass Sie auf Ihrem persönlichen Weg dauerhaft erfolgreich unterwegs sind.

Herzlichst

Ihr Christian Nourney



\*\*\*\*\*

Die Newsletter werden Ihnen auf Wunsch kostenlos per E-Mail zugesandt. Dazu schreiben Sie mir gern eine E-Mail oder füllen Sie bitte das [Kontaktformular](#) aus, tragen im Feld "Bemerkung" den Hinweis "Newsletter" ein und geben Ihre E-Mail-Adresse an.

Wenn Sie den Newsletter abbestellen möchten, antworten Sie bitte auf diese Mail und schreiben Sie in die Betreff-Zeile „Abbestellen“.

\*\*\*\*\*

**Impressum**

enabling steps

Christian Nourney, Mohnblumenweg 6, 50259 Pulheim, Tel.: 0162-962 8411

E-Mail: [info@enabling-steps.de](mailto:info@enabling-steps.de) , Web: [www.enabling-steps.de](http://www.enabling-steps.de)

**Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55 Abs. 2 RStV (Rundfunkstaatsvertrag):** Inhaber Christian Nourney