

GLÜCK FÜR ALLE SINNE

Eine Glücksbox mit Selbstcoachingtool
für mehr Selbstwirksamkeit.

VON JULIA AUGENSTEIN

Die Sehnsucht nach Zufriedenheit oder Glück ist wohl in uns Menschen verankert. In meinem Kollegenkreis, einer Gruppe von Coaches und Trainerinnen, gibt es die Idee des „gelingenden Lebens“ voller Sinn und Wohlbefinden als Glücksbegriff. Wir sind der Überzeugung, dass wir unser Glück selbst in die Hand nehmen können. Und wir haben dafür die Glücksbox entwickelt. Sie heißt „Coach-dein-Glück“.

Das Fundament

Die Vorstellung, das eigene Glück zu *coachen*, ist auf den ersten Blick vielleicht absurd. Was erwarten wir von einem Coaching? Meist sind wir davor in einem angespannten emotionalen Zustand. Wir sind davon überzeugt, dass Coaching hilft eine schwierige Situation mit eigener Kompetenz und Ressourcen zu meistern. Und hier erkennen wir das Fundament von Glück oder Zufriedenheit: die Selbstwirksamkeit.

Menschen ist es ein natürliches Bedürfnis, Einfluss auf das zu nehmen, was sie umgibt. Wir führen die Welt gerne auf uns selbst zurück, nicht auf unkontrollierbare äußere Umstände wie den Zufall. Albert Bandura nennt es „Selbstwirksamkeitserwartung“: mit eigener Kraft erfolgreich zu handeln. Am besten auch in schwierigen Situationen.

Die Evolution hat uns eine interessante Hirnfunktion mitgegeben, die sich im Laufe der Jahrtausende nicht verfeinert hat. Tendenziell fokussieren wir unsere Aufmerksamkeit auf

Gefahren, die zumindest in unseren Breitengraden längst nicht mehr existieren. Gleichviel: wenn das Radarsystem uns warnt, reagieren wir mit einem uralten neuronalen Muster, zu dem Emotionen wie Panik und Angst gehören. Und wir haben dann den Eindruck, die Situation beherrscht uns. Exakt das Gegenteil von dem, was wir wünschen: die Situation zu beherrschen. Wir entbehren in diesen Momenten unsere Selbstwirksamkeit. Wir fühlen uns als Spielball fremder Mächte.

Untersuchungen zeigen, dass diejenigen, die stark an die eigene Kompe-

tenz glauben, auch über eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung verfügen. Damit einher gehen: größere Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben, eine niedrigere Anfälligkeit für Ängste und Depressionen sowie mehr Anerkennung in Ausbildung und Berufsleben. Die Selbstwirksamkeitserwartung zählt also zum Gegenstand von Coaching.

Der innere Zustand

Unsere Glücksbox (Abb. 1) kommt dann ins Spiel, wenn kein Coach verfügbar ist. Über ein sehr ▶



Abb. 1: Die Glücksbox.



Abb. 2: Die Kugelbahn.



Abb. 3: Der Glücksstift zum Draufbeißen.

wirksames Selbstcoachingtool verfügen wir bereits, und zwar jederzeit: unseren Körper. Mit unserem Körper können wir uns emotional hervorragend regulieren. Zum Beispiel beim Gehen. Wenn wir gehen, kommt nicht nur unser Denken in Bewegung. Auch die Stimmung verbessert sich. Gehen ist *das* Selbstwirksamkeitstool, das wir seit unseren ersten Schritten immer bei uns haben. Genau wie den Atem.

Mit unseren Glückswerkzeugen wollen wir helfen, belastende Emotionen aufzulösen, wieder in „gute Gefühle“ zu kommen, um aus einem unsicheren Gefahrenmodus auszusteigen. Wir sprechen hier nicht von tiefsitzenden Traumata. Sondern von stressigen Momenten, Angst und Mini-Blockaden, aus denen wir uns im Alltag befreien können.

Die Idee stammt von meiner Coach-Kollegin Tanja Klein aus Bonn. Sie wollte den eigenen Klienten nach erfolgreicher Coachingsitzung etwas Handfestes mit nach Hause geben, mit dem sie an belastenden Themen weiterarbeiten können. Die Idee kam ihr auf dem CoachCamp Köln 2018,

als sie die simple, aber wirkungsvolle Kugelbahn der Spieleherstellerin Anett Buddrus entdeckte, ein Spielgerät, dem neben der eigentlichen Bestimmung zum Team-Training noch ein anderes Potenzial innewohnt.

Diese Kugelbahn (siehe Abb. 2) besteht aus einer Handvoll runder Holzstäbe, die längs aneinander befestigt sind. Darauf läuft eine Kugel, und zwar, je nachdem wie ich die Bahn neige, nach links oder rechts. Folge ich der Kugel mit den Augen, vollziehe ich praktisch Augenbewegungen wie beim EMDR. Ein ideales Ganzkörper-EMDR-Glücks-Board.

Kann man sein Glück coachen?

Ausgleich für die Hemisphären

Das Prinzip des EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) stammt aus der Traumatherapie und wurde von Francine Shapiro entdeckt und entwickelt. Es wird inzwischen in unterschiedlichen Vor-

gehensweisen des Emotionscoachings genutzt: Der Klient wird (in einem strukturierten Prozess) durch Winkbewegungen des Coaches begleitet, die er mit den Augen verfolgt. Dabei verarbeitet er Emotionen, die zuvor auch im Körper aufgespürt wurden. Das Wirkprinzip beruht auf der „bilateralen Hemisphärenstimulation“ mit dem Ziel einer optimalen Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Als Coaches würden wir sagen, dass wir damit Blockaden in den unterschiedlichen neuronalen Netzwerken lösen und so den Zugang zu den eigenen Ressourcen wieder öffnen.

Hier wirken nicht nur Augenbewegungen. Wann immer wir Links-rechts-Impulse geben, erleben wir den bilateralen Hemisphärenausgleich, wenn wir uns dabei auf unser Körpergefühl konzentrieren und unseren Fokus gedanklich verlagern. Das gilt für

auditive Impulse auf das Ohr durch Musik ebenso wie für kinästhetische Impulse, z.B. durch ein Klopfen auf die Schultern.

Mit der Kugelbahn kann ich diesen Effekt selbst hervorrufen. Ich projiziere das Problem bzw. den Stres-

sor gedanklich auf die Kugel. Damit verlagere ich es nach außen. Gleichzeitig stimulare ich den Zugang zu meinem Ressourcennetzwerk. Das Unterbewusstsein meldet: Ich kann das Problem bewegen. Ich steuere das Thema und lasse mich nicht mehr von dem Thema steuern. So spüre ich meine Selbstwirksamkeit und in der Folge auch Zufriedenheit und Glück.

Der „EMDR-Effekt“ erfolgt über das Spüren des Stresses im Körper und gleichzeitig durch

- die Augen, die die Kugel verfolgen,
- die Bewegung der Oberarme, Unterarme und Hände,
- die Hände, über die der Klient die Bewegung der Kugel im Körper spürt,
- die Ohren, die die Geräusche der Kugel vernehmen, wie sie über die Holzoberfläche rollt.

Oft greifen Kinder, die ins Coaching kommen, manchmal auch Erwachsene, intuitiv zum Glücks-Board, laufen damit im Raum herum, während sie die Kugel genau im Blick haben. Sie „regulieren“ sich auf diese Weise selbst, um ihren empfundenen Stress herunterzufahren. Da unsere Klienten die positive Wirkung bereits kennengelernt haben, steigt die Selbstwirksamkeitserwartung schon, sobald sie das Glücks-Board zu Hause in die Hand nehmen. Es ist im besten Fall mit positiven Emotionen, früheren Erfahrungen („Mir ging es danach gut!“) und einer bereits vertrauten Situation verbunden.

Hinzu kommt der haptische Aspekt. Wir wissen, dass es sehr kleinen Kindern hilft, Gegenstände zu begreifen, um komplexe Denkmuster auszubilden. Auch Erwachsenen nutzt die haptische Erfahrung. Oft sind die Hände unserem Wissen einen Schritt voraus. Beim Glücks-Board verlagere ich mein Problem nach außen, setze „es“ in Bewegung und kontrolliere es somit. Noch bevor ich die Lösung habe, vermittelt sich mir die Gewissheit, dass ich es schaffe.

Hören und fühlen

Das funktioniert auch auditiv. Unser Kollege Walter Friedrich hat eine spezielle, sehr schöne Musik komponiert, die mit „echten“ Musikinstrumenten eingespielt und mit bewussten Linksrechts-Impulsen unterlegt wurde. Speziell für hochsensible Menschen sind sogenannte binaurale Schwebungen eingebaut. Diese sind sehr entspannend, gerade für Menschen, die auf auditive Reize stark reagieren.

Ein weiteres Tool aus unserer Box ist der sogenannte Glücksstift (Abb. 3). Ein umweltfreundlicher Stift, der gar nicht unbedingt zum Schreiben gedacht ist, sondern zum Draufbeißen. Er wirkt nach dem Konzept des Embodiment, das von Fritz Strack und Sabine Stepper erforscht und später durch Vera F. Birkenbihl bekannt wurde. Wir nehmen den Stift z.B. quer zwischen die Zähne, ohne dass sich die Lippen berühren. Automatisch ziehen sich dabei die Mundwinkel nach oben.

Nach 60 Sekunden löst dieser Vorgang im Gehirn eine Rückkopplungsschleife aus. Das Gehirn weiß nicht, ob der Klient lächelt, weil er sich über etwas freut, oder ob er eben nur einen Bleistift im Mund hat und die Mundwinkel nach oben zieht. Egal. In jedem Fall schüttet das Gehirn Glückshormone aus. Der Stresspegel wird runtergefahren. Unsere Stimmung hebt sich. Wir sind wieder entspannter. Und umgekehrt: Körperzustände beeinflussen unsere psychischen Zustände.

Unter der Leitung von René Hurlemann hat Tanja Klein an der Universität Bonn gemeinsam mit Dr. Dirk Scheele und Sandra Schlautmann in einer Studie u. a. die Wirkung der oben genannten Coaching-Tools in einem anderen Zusammenhang untersucht. Die bisherigen Ergebnisse lassen vermuten, dass die Glücks-Tools auch in einer wissenschaftlichen Studie als wirksam gelten.

Die Literaturhinweise können bei der Autorin erbeten werden: mail@julia-Augenstein.net



© Linda Grigo

Zur Autorin

Julia Augenstein ist Coach und hat ein Unternehmen für Coaching, Training & Personalberatung. Mehr zur Glücksbox: www.coach-dein-Glück.de