

**Martina Nohl**

# **Intuition für Coachs**

**Arbeit mit dem Unterbewussten verstehen,  
entwickeln und im Coaching einsetzen**

---

# Inhalt

---

Persönliches Vorwort.....	13
Einführung.....	15

## Kapitel 1: Was ist Intuition?

<b>Definition von Intuition .....</b>	<b>22</b>
Intuition als zweiter Betriebsmodus.....	23
Erscheinungsformen von Intuition .....	24
Handlungsbereiche von Intuition .....	25
Intuition ergründet, was ist und was sein will .....	26
<b>Merkmale von Intuition.....</b>	<b>27</b>
Charakteristische Aspekte von Intuition .....	28
Intuition als implizites Erfahrungswissen.....	29
Vom Kulturerbe zur Intuition als lebensgestaltende Kraft.....	30
Praktischer Nutzen der Intuition .....	31
<b>Kurze Ideengeschichte des Unbewussten und der Intuition .....</b>	<b>34</b>
C. G. Jung und das Unbewusste .....	37
Der transrationale Blick auf das Thema Intuition .....	40
<b>Intuition im Coaching .....</b>	<b>42</b>
Intuition in Coachingausbildungen.....	42
Veränderungsprozesse im Coaching benötigen Intuition.....	43
Ansatzpunkte von Intuitionsarbeit im Coaching .....	46
Intuition ist interaktionell .....	47

<b>Ein bisschen Gehirnkunde für Coachs.....</b>	<b>49</b>
Gehirn und Geist.....	49
Großhirn .....	52
Zwischenhirn .....	55
Stammhirn .....	58
<b>Das Bewusstseinsdreieck.....</b>	<b>59</b>
Das untere Selbst .....	60
Das mittlere Selbst .....	62
Das hohe Selbst .....	63
<b>Somatische Marker – das Empfangssystem .....</b>	<b>65</b>
Rückmeldungen aus dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis ...	65
Wie uns somatische Marker in die Irre führen können .....	66
Negativitätstendenz somatischer Marker.....	67
Vorübungen mit somatischen Markern.....	68
Was im Körper passiert, wenn wir uns entscheiden.....	70
<b>Instinkt, Intuition und Inspiration .....</b>	<b>72</b>
Instinkt – der archaische Teil unserer Intuition.....	72
Instinkt oder Intuition? .....	73
Intuition – die Verbindung zum Großen Ganzen .....	74
Inspiration – Weisheit aus dem Feld des Wissens.....	75
<b>Intuitionsfallen bzw. -verhinderer .....</b>	<b>77</b>
Die Intuition arbeitet mit Faustregeln .....	77
Fallen des Unterbewusstes .....	79
Priming-Prozesse stören und desinformieren System 1.....	81
Soziale und psychische Faktoren verwirren System 1 .....	82
<b>Das Dreamteam Intuition und Kognition.....</b>	<b>84</b>
Kreativität als Wechselspiel zwischen Kognition und Intuition...84	
Die Stärken von Kognition und Intuition .....	89
Der Tanz von Kognition und Intuition im Feld des Wissens .....	92
Herzkohärenz als Integration von Kognition und Intuition .....	94
<b>Intuition und Kreativität.....</b>	<b>98</b>
Die Alpha-Welle .....	98
Kreativität, die kleine Schwester der Intuition .....	99
Flow als äußere Ausprägung eines intuitiv-kohärenten Zustands .....	100

**Intuition und Spiritualität..... 102**  
Merkmale einer mystischen, intuitiven Erfahrung ..... 102  
Intuition als Anbindung an das Große Ganze ..... 103  
„Open Mind“ und Meditation..... 106

## **Kapitel 2: Intuition entwickeln**

**Kommunikationswege und Lernphasen ..... 112**  
Alltagsintuition..... 113  
Phasen des Intuitionstrainings ..... 114

**Sinnesschärfung und Wahrnehmungstraining ..... 116**  
Die Sinne schärfen ..... 116  
Sehen im Weitwinkelblick..... 118

**Die vier inneren Sinne ..... 120**  
Übungen, um Ihre Hauptkanäle zu identifizieren ..... 122  
Training und Erweiterung Ihrer inneren  
Wahrnehmungskanäle ..... 123

**Empfangshaltungen für die Intuitionsarbeit ..... 128**  
Demut als Voraussetzung für den Lernprozess ..... 128  
Absichtslose Absicht ..... 129  
Gewahrsein..... 130  
Meditation als Geistestraining ..... 131

**Gedanken und Intuition unterscheiden..... 135**  
Unterscheidung zwischen intuitiver Stimme und  
instinkthaftem Reflex ..... 136  
Merkmale intuitiver Botschaften ..... 137  
Wann folge ich meiner Intuition?..... 138

**Den Boden bereiten ..... 140**  
Im Kontakt mit unserem Spüren ..... 140  
Selbstmitgefühl üben ..... 142  
Den richtigen Frequenzbereich finden..... 142  
Den Rahmen bereiten ..... 146  
Offen werden mit dem 5-Rhythmen-Tanz ..... 147

<b>Intention setzen und richtige Fragen stellen .....</b>	<b>148</b>
Fragen und Zuhören lernen .....	148
Die richtigen Fragen stellen.....	149
Die Frage als „Fangnetz“ .....	151
<b>Loslassen und kommen lassen.....</b>	<b>152</b>
Sich öffnen und ins Fließen kommen .....	152
Vertrauen üben .....	154
Der richtige Zeitpunkt für die intuitive Arbeit .....	154
<b>Interpretation von intuitiven Rückmeldungen .....</b>	<b>157</b>
Die Sprache der Intuition verstehen .....	157
Im Dialog mit Ihrer Intuition .....	159
Wie interpretiere ich Informationen, mit denen ich nichts anfangen kann? .....	160
Interpretation als künstlerischer Akt .....	161
<b>Dankbarkeit und Umsetzung .....</b>	<b>163</b>
Abschluss einer intuitiven Fragerunde .....	163
Von der Inspiration zur Aktion .....	164
Absichten setzen .....	165

### Kapitel 3: Intuition im Coaching

<b>Entwicklung von Intuitionskompetenz .....</b>	<b>172</b>
Intuition als professionelle Kompetenz.....	172
Lernfelder für Intuition.....	174
<b>Einsatzmöglichkeiten von Intuition im Coaching.....</b>	<b>177</b>
Wo und wann ist Ihre Intuition im Coaching relevant?.....	177
Vertrauen aufbauen und Beziehungen verbessern .....	177
Methodische Aktivierung von Intuition .....	178
Abgrenzung und Schutz im Coaching .....	180
<b>Einstimmung vor dem und im Coaching.....</b>	<b>181</b>
Coach-Einstimmung vor dem Coaching .....	181
Sich mit Klientinnen einstimmen.....	183
<b>Intuition im Coachinggespräch .....</b>	<b>187</b>
Intuitives oder inspiriertes Sprechen .....	187
Gleichschwebende Aufmerksamkeit .....	187

Das Gespräch intuitiv vertiefen.....	188
Wahrnehmungen mit Klientinnen teilen .....	189
Spiegelneuronen als Resonanzinstrument einsetzen .....	190
Fallen im Coachinggespräch auf der Ebene des Unterbewusstseins.....	194
<b>Intuition im Online-Coaching .....</b>	<b>197</b>
Intuition kompensiert in Teilen die Kanalreduktion im Online-Coaching .....	198
Mediennutzung im Online-Coaching .....	199
<b>Weiterarbeit mit intuitiven Ergebnissen .....</b>	<b>201</b>
Synchronizitäten .....	201
Plannend Happenstance .....	203
Intuitive Transferübungen à la Carte .....	204
Prinzipien der intuitiven Transferübungen .....	205
Das Coachingergebnis wird nicht umgesetzt? .....	206

## Kapitel 4: Intuitive Coachingansätze

<b>Abgrenzung der intuitiven Coachingansätze .....</b>	<b>212</b>
Intuitiv, aber nicht konsequent am intuitiven Prozess ausgerichtet .....	212
Intuitiv, aber therapeutisch.....	213
Intuitiv, aber ohne Ermächtigung der Klientin .....	214
<b>Coaching mit der Theorie U .....</b>	<b>216</b>
Der U-Prozess mit seinen Phasen im Coaching .....	217
Die Feldstruktur der Aufmerksamkeit .....	219
Die drei Bewegungen des U-Prozesses .....	220
Arbeit an der Schwelle .....	222
Presencing im Einzelcoaching als Lernprozess.....	222
Die Begegnung des Selbst mit sich selbst .....	223
Beispielhafte Methoden (Toolbox von Otto Scharmer) .....	224
<b>Coaching mit dem Universellen Prozess .....</b>	<b>225</b>
Wildes Denken versus rationales Denken.....	227
Herzensqualitäten .....	228
Paradigmenwechsel .....	228
Ziele im Coaching mit dem Universellen Prozess .....	229
Der Universelle Prozess .....	229

Der Universelle Prozess im Coaching.....	231
Beispielhafte Methoden (nach Christina Kessler) .....	234
<b>Generatives Coaching .....</b>	<b>237</b>
Schlüsseldynamiken des Generativen Coachings .....	237
Das Spiel mit den inneren Landkarten .....	238
Die drei Welten des Bewusstseins.....	239
Drei Prämissen des Generativen Coachings .....	240
Die Wirklichkeitskonstruktion durch Filter .....	240
COACH-Zustand und CRASH-Zustand .....	243
Der generative Coachingprozess .....	244
Methoden aus dem Generativen Coaching .....	245
<b>Transformatives Coaching .....</b>	<b>250</b>
Schlüsseldynamiken des Transformativen Coachings.....	251
Die Grundlage des Transformativen Coachings .....	252
Die drei Grundprinzipien des Transformativen Coachings.....	254
Konsequenzen der drei Prinzipien im Coaching .....	255
Methoden aus dem Transformativen Coaching .....	256
<b>Rolle und Haltung des intuitiven Coachs .....</b>	<b>260</b>
Haltungen .....	261
Rollen.....	262
Aufgaben .....	264

## **Kapitel 5: Intuitive Coachingmethoden in Präsenz und online**

<b>Intuitive Anliegenklärung .....</b>	<b>270</b>
<b>Stressprophylaxe .....</b>	<b>274</b>
<b>Glaubenssatsarbeit.....</b>	<b>280</b>
Leidenspfeile .....	280
Negative Gefühle neutralisieren.....	284
Glaubenssatsarbeit mit IntrovisionCoaching .....	286
<b>Emotionsarbeit .....</b>	<b>290</b>
Emotionen und Gefühle .....	290
Focusing .....	292

<b>Entscheidungsarbeit.....</b>	<b>298</b>
Sie dürfen sich irren!.....	299
<b>Visions- und Zielarbeit.....</b>	<b>303</b>
Arbeit mit Bildern .....	303
<b>Berufliche Orientierung.....</b>	<b>310</b>
<b>Intuitive Lebensgestaltung.....</b>	<b>315</b>
Merkmale und Vorzüge des intuitiven Lebens.....	318
How to Dance the Rhythm of Being – Die 10 Spielregeln des wilden Herzens .....	322
 Zum guten Schluss .....	 324
Literatur.....	325
Stichwortverzeichnis.....	330

## Download-Ressourcen

- ▶ 4-Ebenen-Modell der Persönlichkeit (Seite 46)
- ▶ Stereogramm (Seite 105)
- ▶ Artikel zum 5-Rhythmen-Tanz (Seite 147)
- ▶ U-Journaling-Anleitung für das Einzelcoaching (Seite 224)
- ▶ How to Dance the Rhythm of Being (Seite 323)





---

# Einführung

---

*„Was wirklich zählt, ist Intuition.“*  
Albert Einstein

Klassisches Life- und Business-Coaching basiert immer schon auf dem Einsatz intuitiver Methoden. Eine innere Teamarbeit oder die Arbeit mit dem leeren Stuhl oder mit Bodenankern wäre ohne Intuition aufseiten des Coachs und der Klientin gar nicht möglich. Dennoch wird Intuition von den meisten Coachs meiner Beobachtung nach sehr „handgestrickt“ eingesetzt. Kompetenzentwicklung in diesem Bereich würde dazu führen, dass wir in der gemeinsamen Reflexion des Coachingprozesses eine neue Tiefe erreichen könnten. Deswegen sollten gerade wir Coachs lernen, den Zugang zu unserer Intuition zu öffnen, um damit dann intuitiv professioneller handeln zu können und unsere Coachees Intuitionskompetenz als Alltagskompetenz erleben zu lassen, die auch den Transfer der Coaching-ergebnisse sichert.

*Den Zugang zur  
eigenen Intuition  
öffnen*

Ich verstehe Coaching darüber hinaus als gesellschaftliche Keimzelle, als „Sauerteig-Ort“ eines neuen Menschen- und Kulturverständnisses weit über psychologische und Selbstmanagement-Ansätze hinaus. Jede Coachee, die erneut im Coaching den Zugang zu ihren intuitiven Wahrnehmungen für sich findet, kann dies in die Transformationsprozesse unserer Gesellschaft zurücktragen und zwar an genau ihrem ureigenen Platz und auf ihrem individuellen Weg, den sie für sich im Coaching entdeckt und ausgestaltet.

Während der Ukraine-Krieg und die Nachwehen der Corona-Pandemie unsere Gesellschaft mit bisher unabsehbaren Folgen erschüttern, fragen wir uns alle: „Was können wir dazu beitragen, unsere Lebensgrundlagen und damit die Wunder dieser Welt zu bewahren?“, „Was ist unser Beitrag, dass die Menschheit in Frieden miteinander leben kann?“ In diesem Buch lesen Sie einige Ideen, wie unsere Intuition, die angebunden ist an ein Feld universellen Wissens, uns inspirieren kann zu Aktionen für ein anderes, freundliches Miteinander, das das große Ganze im Blick hat. Das Gefühl von ohnmächtiger Hilflosigkeit in einer immer fremder und als feindlich

wahrgenommenen Welt wandelt sich in uns durch diese neue Anbindung in die Übernahme unserer Verantwortung als Weltmitgestaltende.

### Was Sie erwartet

#### *Thema einordnen*

Im umfangreichen **Kapitel 1 „Was ist Intuition“** stelle ich Ihnen Intuition als unseren zweiten Betriebsmodus vor, in dem unser Gehirn schon immer arbeitet, was wir nur in den letzten 400 Jahren ausgeblendet haben. Ein kurzer Blick auf das, was Intuition ausmacht, und auf die Ideengeschichte von Intuition und Unbewusstem rahmen die folgende Auseinandersetzung mit Intuition. Ich versuche dabei, den Bogen zu spannen zwischen einigen für uns hier relevanten Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften und Denkmodellen aus der Anthropologie und Psychologie – herausgekommen ist zugegebenermaßen ein ganz schöner Spagat. Aber all diese parallel geführten Bruchstücke und Verständnisimpulse führen hoffentlich dank Ihrer Intuition dazu, dass Sie sich ein eigenes inneres Bild des umfassenden Phänomens Intuition machen können.

#### *Intuition trainieren*

In **Kapitel 2 „Intuition entwickeln“** nehme ich Sie mit in unterschiedliche Aspekte, wie Intuition erfahren und trainiert werden kann. Hier greife ich auf Erkenntnisse aus der Meditationsliteratur, aber auch auf Berichte und Übungen erfahrener Intuitionstrainer zurück. Wenn Sie sich auf den Weg zurück zu einer intuitiven Lebensführung begeben und damit auch Ihr professionelles Leben bereichern wollen, geht es erst einmal um das Wahrnehmen Ihrer intuitiven Kommunikationskanäle, dann um die entsprechende Haltung, um auf Empfang zu gehen. Wenn Sie dann etwas empfangen, sollten Sie die intuitiven Stimmen von anderen Stimmen unterscheiden können und mit Intentionen die Zielrichtung Ihrer intuitiven Kommunikation steuern lernen. Abschließend erfahren Sie, wie Sie interpretativ mit dem, was Sie da empfangen, umgehen lernen und damit in die Umsetzung weitergehen können. Dieser Lernprozess spricht erst einmal Sie als Coach an. Sie können ihn dann aber auch nach einigen Monaten eigenem Lernen und Ihren ausgewerteten Erfahrungen gemeinsam mit Ihren Klientinnen angehen, um diese ebenfalls in ihren intuitiven Fähigkeiten zu stärken.

#### *Intuitionskompetenz aufbauen*

**Kapitel 3 „Intuition im Coaching“** führt die Erkenntnisse aus Kapitel 1 und 2 weiter ins Coaching. Neben dem Aufbau von Intuitionskompetenz befassen wir uns damit, wo und wann Intuition im Coachinggeschehen hilfreich ist. Sie erfahren, wie Sie sich und Ihre Klientinnen einstimmen, damit intuitive Prozesse zugänglicher und wahrscheinlicher werden. Intuitionseinsatz im Coachinggespräch ist auf vielerlei Ebenen möglich. Weiterhin werfe ich mit Ihnen einen Blick auf Intuition im Online-Coa-

ching und wie Sie Klientinnen ermutigen können, mit den gemeinsam gewonnenen Ergebnissen weiterzugehen.

In **Kapitel 4 „Intuitive Coachingansätze“** stelle ich Ihnen vier komplexe Coachingansätze vor, die die Arbeit mit Intuition im Coachingprozess verankert haben. Anhand dieser vier Coachingansätze aus ganz unterschiedlichen Disziplinen werden Sie feststellen, dass die Arbeits- und Wirkweise sich dennoch sehr ähnelt. Gewünscht ist, dass Sie durch die Parallelität der Ansätze erneut ein eigenes Prozessverständnis von intuitiver Arbeit erhalten und sich daraus möglicherweise in Ihren Coachingprozessen etwas ganz Eigenes entwickelt. Auch wenn Sie erst einmal nach außen hin nichts verändern, wird sich doch vielleicht durch ein neues Rollen- und Handlungsverständnis, das den intuitiven Coach ausmacht, ein veränderter Blick auf Ihre bisherigen Life- und Business-Coaching-Prozesse ergeben. Deswegen gehe ich zum Abschluss dieses Kapitels ausführlicher auf diesen Wandel im Rollenverständnis ein.

*Intuition im Coaching  
wirkungsvoll einsetzen*

Das Buch wird mit dem **Praxiskapitel 5 „Intuitive Coachingmethoden“** beendet, in dem ich einige nach Themen sortierte intuitive Coachingmethoden vorstelle. Gleichzeitig soll es Sie anregen, Ihren bisherigen Methodenkoffer auch einmal nach bereits bekannten Methoden zu durchforsten, um mit diesen nach der Lektüre dieses Buchs möglicherweise auf eine andere und intuitivere Art zu arbeiten. Intuition ist kein „Teilzeitjob“. Wenn Sie sich mit dem Thema Intuition befassen, wird es Auswirkungen auf Ihre komplette Lebenswahrnehmung und -gestaltung haben. Deswegen beende ich dieses Kapitel mit einem Ausblick auf einen qualitativ neuen Lebensstil.

### **Zum Gendern**

Gendern bläht leider einen Text auf und macht ihn weniger lesbar, deswegen verzichte ich auf Anregung des Verlags auf konsequentes Gendern, auch mit Binnen-I oder anderen lustigen Zeichen. Allerdings nehme ich gelegentlich einfach die weibliche Form und die männliche Form ist dann mitgemeint. So, wie das ja umgekehrt sonst immer der Fall ist. Zudem spreche ich durchweg von „dem Coach“ und „der Klientin“. Bitte sehen Sie mir diesen faulen Kompromiss nach.

### **Download-Ressourcen**

Zum Buch finden Sie ergänzende Inhalte, die Sie sich jederzeit aus dem Download-Bereich des Werks laden können. Für diesen Vorgang müssen Sie sich einmalig registrieren. Den Download-Link finden Sie in der inneren Umschlagklappe.





Kapitel 5

# **Intuitive Coachingmethoden in Präsenz und online**

**Im fünften Kapitel finden Sie:**

Intuitive Anliegenklärung .....	270
Stressprophylaxe .....	274
Glaubenssatzarbeit .....	280
Emotionsarbeit .....	290
Entscheidungsarbeit .....	298
Visions- und Zielarbeit.....	303
Berufliche Orientierung .....	310
Intuitive Lebensgestaltung .....	315

In diesem Kapitel stelle ich Ihnen nun eine kleine Auswahl an intuitiven Coachingtools aus meiner Sammlung zur Verfügung. Ich bedanke mich bei allen Kolleginnen und Kollegen, die diese Übungen vorgedacht, entwickelt und erprobt haben. Die Quellen habe ich nach bestem Wissen angegeben. Die Tools entstammen verschiedensten Schulen und Coachingansätzen. Gemeinsam ist ihnen aber, dass die Arbeit mit der Intuition die Lösungsimpulse liefert.

*„Wir haben kein Erkenntnisdefizit, sondern ein Umsetzungsdefizit. Wir kommen mit all dem wunderbaren Wissen, das wir haben, nicht zu Potte.“*

Gerald Hüther

Die Übungen sind themenspezifisch sortiert. Die meisten sind einfach, aber intensiv und ergiebig. Sie kommen ohne große erläuternde Hinweise aus, da sie weitgehend selbsterklärend sind. Allerdings gilt wie immer: Erproben Sie sie erst in Selbsterfahrung und dann mindestens zweimal im Peer-Coaching oder in Ihrem Umfeld, bevor Sie sie im Coaching einsetzen.

Alle Übungen setzen eine tragfähige Coachingbeziehung voraus. Die fortgeschritteneren Tools (z.B. Arbeit mit dem inneren Kritiker) sollten erst nach einigen Stunden im Prozess eingesetzt werden.



# Glaubenssatzarbeit

## Leidenspfeile

Der Neuropsychologe Rick Hanson beschreibt in seinem Buch „Gehirn eines Buddha“ zwei Pfeile, mit denen wir das Leiden in unserem Leben erfahren. Der erste Pfeil ist etwas, das wir körperlich oder geistig nicht mögen, eine Person, die Handlung einer Person oder ein Wolkenbruch, auf den wir mit Unbehagen reagieren.

Unsere Reaktionen auf diese ersten Pfeile, die uns gleichsam von außen „treffen“ oder als Pakete vor unsere Tür gestellt werden, sind dann die zweiten Pfeile. Diese schießen wir als bewertende Reaktionen ab und diese bilden den größten Teil unseres Leidens! Auch diese zweiten Pfeile lösen oft innerlich eine Kaskade an weiteren Pfeilen aus, wie Ärger über eine bestimmte Reaktion, z.B. dass ich mal wieder nicht geduldig genug war oder Wut auf eine Person, die mich verletzt hat. Wir sind auch Meister darin, zweite Pfeile abzuschließen, wenn die Situation, der wir begegnen, gar nicht schmerzhaft ist, wie z.B. eine unaufgeräumte Küche, ein wohlgemeinter Rat oder sogar ein Kompliment.

Diese zweiten Pfeile führen wir oft als Glaubenssatzmonologe in unserem inneren Selbstgespräch. Mir hat das Verständnis von dem zweiten Pfeil, der erst einmal völlig unabhängig ist von der Ausgangssituation, sehr geholfen, um Glaubenssatzarbeit im Coaching vertiefen zu können.

Spannenderweise nutzen psychische und physische Schmerzen das gleiche neuronale Netzwerk. Eine vermeintlich nicht so toll gehaltene Präsentation kann sich genauso schmerzhaft anfühlen wie ein Sturz vom Fahrrad. Je heftiger die Alarmglocken der Amygdala geläutet werden, desto stärker wird die Fight-oder-Flight-Reaktion und desto geringer wird die Steuerungsfähigkeit unseres präfrontalen Cortex. Damit wird dann die Negativitätstendenz des Gehirns nicht mehr reguliert. Das kennen Sie alle, wenn Sie z.B. an Ihre Reaktionen auf der Autobahn denken, wenn ein Auto von hinten drängt oder Sie schneidet.

Diese zweiten Pfeile in Verbindung mit einer Dauererregung unseres inneren Stresssystems in unserer „Vollgas-Gesellschaft“ führen dazu, dass wir uns so schwer tun mit einem positiven Grundtonus in unserem Leben. Das parasympathische Nervensystem, das als Ruhe- und Verdauungssystem für Entspannung in unserem Körper sorgt, ist mit unserem sympathischen Nervensystem, dem Kampf- oder Fluchtsystem, verbunden wie Bremse und Gaspedal. Oft wird das letztere Nervensystem aber nicht mehr abgeschaltet, sondern läuft im Dauerbetrieb, womit das gesamte autonome Nervensystem aus dem Gleichgewicht gerät.

Glaubenssätze sind Einstellungen, die uns oft in Kindheit und Jugend gute Dienste erwiesen haben, wo wir uns nicht anders zu helfen wussten. Inzwischen sind viele aber dysfunktional geworden, sie behindern unser erwachsenes, selbstbestimmtes Leben. Dennoch reaktivieren wir diese Glaubenssätze oft unverändert bei jedem automatisierten Abrufen. Wir können diesen Automatismus durch Umgestalten von Erfahrungen stoppen und kreativ werden, um uns ein förderliches Einstellungssystem zu schaffen.

*„Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht  
in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.“*

Viktor Frankl

Im Coaching gelten Glaubenssätze oft als „schwer zu knacken“. Indem wir ihnen lediglich positive Affirmationen entgegensetzen, können wir sie kaum verändern. Machen wir uns bewusst, dass Glaubenssätze auf Erinnerungen basieren und wir Erinnerungen sowieso jedes Mal, wenn wir sie aufrufen, umgestalten. Diesen Umschreibungsprozess können wir auch aktiv und kreativ nutzen, indem wir unsere Einstellungen hilfreich umbauen. Alle an Erinnerungen gekoppelten Glaubenssätze sind veränderbar.

Allerdings verweisen Coaches in der Mindset-Arbeit auch gerne Klientinnen weiter an ihre Therapeutenkollegen. Das ist aber im intuitiven Coaching m.E. nicht notwendig, wenn Klientinnen grundsätzlich psychisch stabil oder, wie Persönlichkeitsautorin Stefanie Stahl in einer ihrer Podcastfolgen einmal so plakativ sagte, „normal gestört“ sind. Im Coaching geht es wie in der Psychotherapie auch um angewandte Psychologie, in der das innere Einstellungssystem und damit das Verhalten verändert werden kann. Ziel des Coachings ist, auch in schwierigen Situationen die volle Funktionsfähigkeit des Gehirns zu erhalten und gelassen und selbstbestimmt Handlungsmöglichkeiten auszuwählen.

*Glaubenssätze:  
Früher einmal  
zweckdienliche, nun  
aber dysfunktional  
gewordene  
Einstellungen*

*Glaubenssätze  
gelten als „schwer zu  
knacken“*

*Mindset-Coaching*

Wenn es uns gelingt, im Mindset-Coaching wesentliche Sätze zu neutralisieren, ist die Umsetzungswahrscheinlichkeit der Coachingziele ungleich höher, als wenn wir diese Arbeit ignorieren oder anderen überlassen. Hierin liegt für mich ein wesentlicher Schlüssel in der Wirksamkeit von Coachingprozessen: ob es uns gelingt, diese innere Ebene mit zu bearbeiten. Mit folgenden drei Übungen können Sie sich schon einmal auf den Weg machen. Wie immer gilt, Sie sollten alle Tools in Selbsterfahrung mehrfach, beispielsweise mit Kolleginnen, ausprobieren, bevor Sie damit ins Coaching gehen.

**Tool** Piratenschiffe identifizieren



*Bitte Sie Ihre Klientin, in der kommenden Woche ein Logbuch zu führen. „Stellen Sie sich vor, Sie sind Hafenmeisterin in Ihrem eigenen inneren Hafen. Hier kommen und gehen Schiffe aller Art, die Waren und Botschaften aller Art verladen. Nun beobachten Sie*

*als Hafenmeisterin, welche Piraten oder Piratenschiffe sich in Ihrem Hafen tummeln. Schreiben Sie einige Botschaften dieser Piraten auf, die Ihren Gehirn-Hafen geentert haben: ‚Ich bin nicht gut genug.‘ Oder: ‚Ich hab nie genug Zeit.‘ Oder: ‚Ich kann es mir nicht leisten.‘ Oder: ‚Ich verdiene das nicht.‘ Sehen Sie, wie die Piratenstimmen die anderen Stimmen ganz unruhig machen? Wenn Sie das eine Woche getan haben, dann müsste Ihr Logbuch schon eine Sammlung an mindestens 20 dieser zentralen Piratensätze enthalten.*

*Machen Sie sich bewusst, dass diese sich ständig wiederholenden Glaubenssätze nur aus einer Vielzahl von ‚Ländern‘ zusammengeklaut sind, dem Land Ihrer Eltern und Vorfahren, dem großen Schulland und verschiedensten Kulturen und Subkulturen. Sie sind nachgeahmt. Und sie stehen miteinander in Konflikt, sie sind nicht konsistent. Eine Stimme behauptet dies, die andere das. Ständig gibt es Streitereien und die einzelnen Stimmen müssen sich noch lauter behaupten.*

*Stellen Sie sich nun vor, dass diese Gedanken Ihnen eigentlich gar nicht gehören. Sie gehören nicht zu der klar definierten Person, die Sie als ‚Ich‘ bezeichnen. Aber ja, Sie haben Ihren Hafen entern lassen. Also, was können Sie tun?*

*Stärken Sie die Macht der Hafenmeisterin. Das erwachsene Selbst ist hier die Chefin. Sie hört alles, was da gefordert wird, bedenkt alle Details und entscheidet dann, was für alle das Beste ist und berücksichtigt dabei auch die anderen Schiffe, die lebenswichtige Ladungen in Form von hilfreichen Botschaften liefern. Das erwachsene Selbst tut das, was erforderlich ist. Es klebt nicht an dem ständigen Geschrei der Piraten von ‚Ich will aber und ich brauche jetzt sofort!‘ Die Hafenmeisterin lässt sich nicht nerven. Sie ist sich des Spektrums der unterschiedlichsten Bedürfnisse aller Beteiligten bewusst und tut, was getan werden muss.“*

Bringen Sie Ihren Klientinnen zur Fortsetzung der Übung auch die Gedankenstopp-Übung der Hafenmeisterin bei:

**Tool Gedankenstopp**

*„Sobald Sie bei sich selbst einen negativen Gedanken oder einen Glaubenssatz wahrnehmen, den Sie so nicht mehr denken wollten, können Sie folgende Übung durchführen:*



- ▶ *Sehen Sie innerlich ein großes rotes Stoppschild oder erheben Sie im Geist Ihre Hand nach vorne, als wenn Sie jemanden stoppen wollten.*
- ▶ *Sagen Sie innerlich klar und deutlich ‚Korrigiere‘.*
- ▶ *Atmen Sie einmal tief ein und aus, wobei Sie Ihren Körper bewusst entspannen.*
- ▶ *Dann denken Sie den Gedanken in positiver Form noch einmal, aber so, dass Sie ihn sich noch glauben können.*
- ▶ *Wiederholen Sie diesen neuen Gedanken einige Male.*
- ▶ *Atmen Sie noch einmal tief ein und aus, wobei Sie das Gefühl von Dankbarkeit in sich aufsteigen lassen.*
- ▶ *Lächeln Sie dann bewusst mindestens eine halbe Minute – ja auch dann, wenn es sich ein wenig künstlich für Sie anfühlt.“ (Quelle: Becker 2019)*

## Negative Gefühle neutralisieren

### *Awakening Coaching*

Arjuna Ardagh geht in seinem intuitiven Ansatz des Awakening Coachings davon aus, dass wir jede unserer Annahmen zu einem beliebigen Thema gleichzeitig auf vier verschiedenen Ebenen wahrnehmen:

1. Mental erleben wir Ansichten als Überzeugungen bzw. Glaubenssätze. Wenn wir an dieser Stelle stecken bleiben, wird es sehr schwer, sie noch einmal zu verändern. Sie agieren wie Anwälte mit einem ganzen Stapel an Beweisen, die ihre Position permanent stärken wollen („Piratenstimmen“ ab S. 282).
2. Auf der Gefühlsebene erleben wir Annahmen verbunden mit Gefühlsreaktionen und emotionalen Dramen. „*Du machst mich traurig.*“, „*Du bist schuld, dass ich jetzt eifersüchtig bin.*“ Da Gefühle aber veränderlich sind, ist es leichter, aus feststehenden Gefühlen herauszukommen als aus feststehenden Überzeugungen. Allerdings bleibt dann immer noch die Geschichte, die sich dahinter verbirgt.
3. Physisch erleben wir Annahmen als Anspannung und blockierte Energien im Körper. Wut nehmen wir als Verspannung zwischen den Schulterblättern wahr, Traurigkeit empfinden wir beispielsweise als ein Zusammenziehen der Brust. Diese somatischen Marker sind leicht unterschiedlich von Person zu Person. Sie können eher indirekt über die anderen Ebenen beeinflusst werden.
4. Die vierte Ebene, auf der wir unsere Ansichten wahrnehmen können, ist die Ebene reiner energetischer Frequenz: ein Flimmern, eine Atmosphäre, eine Schwingung. Musik besitzt eine solche Frequenz und auch einige Orte haben sie. Da erzählen wir uns keine innere Geschichte, sondern nehmen nur eine Art „Stimmung“ wahr. Wenn wir es schaffen, unsere Annahmen als Frequenzen wahrzunehmen, können wir sie viel leichter loslassen, oftmals binnen Sekunden.

### *Aufgeladene Zustände emotional entladen*

Jede negative Annahme hat laut Ardagh ein positives Pendant, das gemeinsam mit dem negativen Pol koexistiert. Wenn wir uns von dem einen befreien wollen, müssen wir uns auch von seinem Gegenteil in seiner extremen Ausprägung befreien. Es ist einfach nicht mehr notwendig, bestimmte Annahmen in die eine oder andere Richtung „aufzuladen“, denn ohne Widerstand ist jede Schwingung nur noch Leben, Lebendigkeit und damit reine Frequenz. Ohne Widerstand gibt es kein Leiden, denn die Gefühle gehen vorbei.

Diese Erfahrung lässt sich im intuitiven Coaching für die Glaubenssatzarbeit nutzen. Bieten Sie Ihren Klientinnen folgende Übung an, um aufgeladene negative und dysfunktionale Glaubenssätze inklusive Ihres Gegenparts emotional zu entladen und in reine Frequenzen zu überführen.

### **Tool** Radical Releasing

*„Stellen Sie sich vor, Sie wollen ein für Sie wichtiges Projekt umsetzen und da gibt es einen Widerstand, der Ihnen im Weg steht. Finden Sie einige ‚Ja, aber‘-Sätze.“ Arbeiten Sie mit dem stärksten dann mit der folgenden Übung weiter.*

#### **Vorgehensweise**

1. *„Benennen Sie Ihre Haltung oder Überzeugung in aller Klarheit, z. B.: ‚Ich bin so schwach.‘ Wiederholen Sie diese Überzeugung so lange, bis Sie eine Ladung wahrnehmen.*
2. *Wo spüren Sie diese Ladung in Ihrem Körper? Legen Sie Ihre Hand auf die entsprechende Körperstelle.*
3. *Wiederholen Sie den Satz immer wieder und steigern Sie so seine Ladung.*
4. *Spüren Sie die Gesamtfrequenz, die Energie, die Schwingung, die Atmosphäre.*
5. *Bewerten Sie sie auf einer Skala von 1 bis 10 (10 ist dabei sehr stark, sehr belastend).*
6. *Wiederholen Sie Ihren Satz weiterhin innerlich und verstärken Sie die Ladung noch ein letztes Mal. Stellen Sie sich vor, das ist wie mit einem schreienden Kind, das kurz vor dem Aufhören noch mal alles gibt. Drehen Sie die Ladung wie mit einem Drehregler noch stärker. Machen Sie weiter, bis keine Steigerung mehr möglich ist.*
7. *Entspannen Sie sich dann vollkommen. Atmen Sie aus und lassen Sie diesen Satz mit seiner Ladung los. Fragen Sie sich dabei: ‚Wer erlebt diesen Augenblick?‘ Vielleicht stellen Sie fest: Sie haben das Gefühl oder den Gedanken, sind aber nicht das Gefühl oder der Gedanke.*
8. *Durchschneiden Sie das Band, das einen Augenblick mit dem nächsten verbindet. Wenn das, was wir hier machen, wie ein Film wäre, der durch einen Projektor läuft, könnten Sie das Band, das einen Moment mit dem nächsten verbindet, zerschneiden? Können Sie in diesem Augenblick eine Empfindung ohne Vorbehalte, so wie sie ist, wahrnehmen, ohne sie mit einer anderen Empfindung zu vergleichen?*

9. *Legen Sie die Hand noch einmal auf die Körperstelle. Spüren Sie noch eine Ladung?*
10. *Wiederholen Sie den Satz aus Schritt 1. Hat er noch irgendeine Bedeutung, irgendeine Ladung?*
11. *Überprüfen Sie auch das gegenteilige Statement, z.B.: ‚Ich bin so stark.‘ Hat es für Sie noch irgendeine Bedeutung oder eine Ladung?*
12. *Wechseln Sie hin und her. Wechseln Sie zwischen dem Satz und seinem Gegenteil hin und her und stellen Sie fest, ob da ein Unterschied ist oder eine Bewegung in der Energie.*
13. *Testen Sie abschließend den Auslöser für Ihren Widerstand, indem Sie also beispielsweise an Ihr Vorhaben oder Ziel denken. Schauen Sie, ob hier noch Widerstand hervorgerufen wird.“ Wenn ja, dann drehen Sie mit einem anderen, ebenfalls mächtigen Satz noch eine Runde durch die Übung.*

**Hinweis:** Ihre Klientin sollte antworten, aber bitten Sie sie, dabei kurz und knapp zu werden und auf keinen Fall in einen „Erklärmodus“ zu verfallen. Es geht um das Spüren, nicht um das Verbalisieren bei dieser Übung.

### **Tipps für das Online-Coaching**

Glaubenssatzarbeit findet als Zwischenaufgabe oder im Coachinggespräch statt. Sie ist sehr gut ins Online-Coaching zu übertragen. Lassen Sie der Klientin jeweils genug Zeit, zu spüren. Das Online-Arbeiten verleitet oft dazu, alles etwas schneller durchzuführen.

*Für das Online-Coaching*

## **Glaubenssatzarbeit mit IntrovisionCoaching**

IntrovisionCoaching wurde als intuitives Coaching-Tool von Ulrich und Renate Dehner in Kombination von Transaktionsanalyse und Introvision entwickelt. In diesem Buch kann und will ich Ihnen IntrovisionCoaching nicht beibringen, das lernen Sie lieber im Original. Wir betrachten IntrovisionCoaching aber als eine prototypische intuitive Intervention, mit der bestimmte Aspekte der intuitiven Coachingarbeit verdeutlicht werden können.

Introvision geht auf die Arbeiten von Angelika Wagner zurück, die jahrzehntelang zu mentaler Selbstregulation geforscht hat. Sie unterscheidet einerseits das epistemische Denksystem, das auf rationalen Prozessen

basiert und zur wohlüberlegten Handlungssteuerung eingesetzt wird. In schwierigen Situationen, in denen das epistemische System überfordert ist, kann andererseits das introferente System mit schnellen instinktiven Informationen dazwischenfunken. Das dient dann als „Ersatzkognition“, um wieder handlungsfähig zu werden und aus dem unerträglichen Überforderungszustand herauszukommen.

Im Coachingprozess agieren wir auf drei Ebenen:

- ▶ Auf der Reflexionsebene werden die Rolle, die Aufgabe, das System und die Fragestellungen der Coachee analysiert und im gemeinsamen Gespräch ausgelotet.
- ▶ Auf der Verhaltensebene werden neue Verhaltensweise erarbeitet, die in bestimmten Problemlagen zielführender sind als das Verhalten, das die Coachee aktuell an den Tag legt.
- ▶ Auf der dritten und schwierigsten Ebene im Coaching liegen die blockierenden Muster im „Lebensskript“ oder im „Mindset“ der Klientin.

*Drei Ebenen im  
Coachingprozess*

Im Coachinggespräch eines IntrovisionCoachings schrauben sich Berater und Klientinnen immer weiter mit Fragen in die Tiefe. Gemeinsam geht es darum, die Angst herauszufinden, die einen damit verbundenen dysfunktionalen Alarm auslöst. „Was ist das Schwierige für Sie, wenn ...?“; „Und was ist dann daran das eigentlich Schlimme ...?“ Oft werden dadurch ganze Imperativ-Ketten sichtbar, die mit „Wenn-dann-Annahmen“ verbunden sind.

*Wenn-dann-Annahmen*

Das wird so lange durchgeführt, bis man den „Schlüssel-Imperativ“ oder „Kernimperativ“ aufgespürt hat. Das ist das innere Gebot der Klientin, das den stärksten inneren Alarm auslöst. Dieser Teil der Problemanalyse ist oft der schwierigste Teil des IntrovisionCoachings. Ist dieser Satz gefunden, tritt die Amygdala auf den Plan und erzeugt Stress, der dann durch das Zurückgreifen auf alte Verhaltensmuster beantwortet wird. Diese alten Verhaltensmuster sind meist dysfunktionale Bewältigungsstrategien wie:

*Der Kernimperativ*

- ▶ Positives Denken als Selbstberuhigung, das man sich allerdings selbst nicht glaubt und welches ängstliche Anteile nur kurzfristig „überbügelt“.
- ▶ Jammern und Klagen oder aggressives Ausagieren einer Angst: Diese Strategien führen alle vermeintlich zum „Dampfablassen“, damit wird aber nur das Symptom bekämpft und nicht die Ursache einer Angst.
- ▶ Vermeidungsstrategien aller Art, um nicht mit den angstausslösenden Situationen konfrontiert zu werden „Ich muss da nicht dabei sein“, „Ich bin doch gar nicht der Typ für XY“ oder „Das bringt mir nichts, das habe ich schon oft probiert“ sind einige typische Vermeidungsausflüchte.

*Dysfunktionale  
Bewältigungs-  
strategien*



- Psychologisieren: Gerade Klientinnen mit Therapieerfahrungen gehen in einen Selbst-Analysier- und Konstruktionsmodus, in dem vermeintliche Zusammenhänge als schlüssige Erklärmodelle gebastelt werden. Das Problem wird damit entschuldigt, aber nicht beseitigt.

Im IntrovisionCoaching werden Klientinnen angeleitet, in eine Haltung der weit gestellten Wahrnehmung zu gehen und ohne Wertung zu beobachten, was in ihrem Inneren vor sich geht – gedanklich, körperlich und emotional (Übungen in „Sinnesschärfung und Wahrnehmungstraining“ ab S. 117).

*Der Alarmzustand wird ausgelöst und gleichsam ins Leere laufen gelassen, wodurch er sich neutralisiert*

Dann spricht der Coach den Alarm auslösenden Satz als einen der Imperative der Imperativkette aus und lässt die Klientin auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten, wie stark die wahrnehmbare Wirkung des Alarms bei diesem Satz für sie ist. Im Alarmzustand „imperieren“ wir uns selbst, die Ersatzkognition wird zum neuen Imperativ, damit wird aber auch die innere Erregung und der damit verbundene Stress potenziert. Auch die Ersatzkognition kann erneut je nach Änderung der Situation überschrieben werden und stetig steigt der Stress. Wir sind in diesem Zustand nicht mehr „Herr im eigenen Hause“ und werden von der Macht der alten Imperative gesteuert.

Im IntrovisionCoaching wird der Alarm aus der Amygdala gleichsam ins Leere laufen gelassen und nur beobachtet. Dadurch, dass keine Handlung erfolgt, wird der Alarm gelöscht, denn dann war er ja unnötig. Der Alarmzustand kostet das Gesamtkörpersystem viel Energie. Deswegen wird er innerhalb von wenigen Minuten wieder eingestellt, wenn keine Reaktion auf den Alarm erfolgt. Dieses Zuschauen und beobachtende Wahrnehmen ist erst einmal kontraintuitiv, weil wir gewöhnt sind, auf unangenehme innere Zustände mit Handlungen zu reagieren, statt das Unangenehme erst einmal tatenlos auszuhalten.

Und dieses Aushalten ist tatsächlich Bedingung für die Lösung. Der unangenehme Zustand darf beispielsweise nicht „weggeatmet“ oder durch andere Ablenkungs-Entspannungsübungen nihilisiert werden. Durch den Alarm wird meist ein Kind-Teil aktiviert, mit allen dazugehörigen Kind-Gefühlen. Das Erwachsenen-Ich ist dabei der liebevolle Beobachter, der die Kind-Teile wie auf dem Schoß hält und in diesem geschützten Raum einfach nur da sein lässt. Damit kann dieser Kind-Teil sich „nachentwickeln“ und integriert werden. Ziel des IntrovisionCoachings ist immer, den Alarm gefühlt auf 0 zu bringen, sonst kann er wieder reaktiviert werden. Dazu gehört, dass die Coachee auch zu Hause mit Anleitung mit dem Imperativ und dem Alarm weiterarbeitet.

### Beispiele für Imperative

- ▶ „Mach das nicht, das ist ein No-Go!“
- ▶ „Ich muss das machen, in unserer Familie macht man das immer so!“
- ▶ „Das darf nicht passieren, es würde mich zerstören!“
- ▶ „Das muss passieren, weil es das Beste für mich ist!“

### Merkmale von Imperativen

- ▶ Sie haben meist einen biografischen Hintergrund. Traumatische Situationen führen direkt zur Bildung eines Imperativs.
- ▶ Sie kommen mit absoluten Begriffen daher wie „immer“, „ständig“, „nie“, „auf keinen Fall“, „unbedingt“.
- ▶ Sie enthalten Wertungen wie z.B. „katastrophal“, „furchtbar“, „entsetzlich“.
- ▶ Sie lösen einen inneren Alarm aus, wenn der Imperativ bedroht ist. Damit werden ungeahnte Reaktionskräfte mobilisiert (Fight-und-Flight-Reaktionen), aber die Wahrnehmung gerät in eine Art Tunnelblick, viele Informationen werden ausgeblendet.
- ▶ Der innere Alarm löst Stress mit vielschichtigen körperlichen, emotionalen und mentalen Symptomen aus.
- ▶ Um diesen Stress zu beenden, greifen wir auf wenig nützliche, meist automatisierte Bewältigungsstrategien zurück. Diese widersprechen der Logik, führen aber dennoch in eine Entlastungshandlung.
- ▶ Das kognitive Reflektieren im Coachinggespräch der ersten Ebene hilft nicht, den Imperativ zu überwinden.

# Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?

Als Mitglied von **Training aktuell** erhalten Sie beim Kauf von Trainingsmedien Sonderpreise. Beispielsweise bis zu **20% Rabatt auf Bücher**.

Zum Online-Shop

## Training *aktuell* einen Monat lang testen



### Ihre Mitgliedschaft im Testmonat beinhaltet:

- ▶ eine ePaper-Ausgabe **Training aktuell** (auch Printabo möglich)
- ▶ **Teil-Flatrate** auf 5.000 Tools, Bilder, Inputs, Vertragsmuster [www.trainerkoffer.de](http://www.trainerkoffer.de)
- ▶ **Sonderpreise** auf Trainingsmedien: ca. **20% Rabatt** auf auf Bücher, Trainingskonzepte im Durchschnitt **70 EUR günstiger**
- ▶ **Flatrate auf das digitale Zeitschriftenarchiv**: monatlich neue Beiträge, Dossiers, Heftausgaben

Mitgliedschaft testen