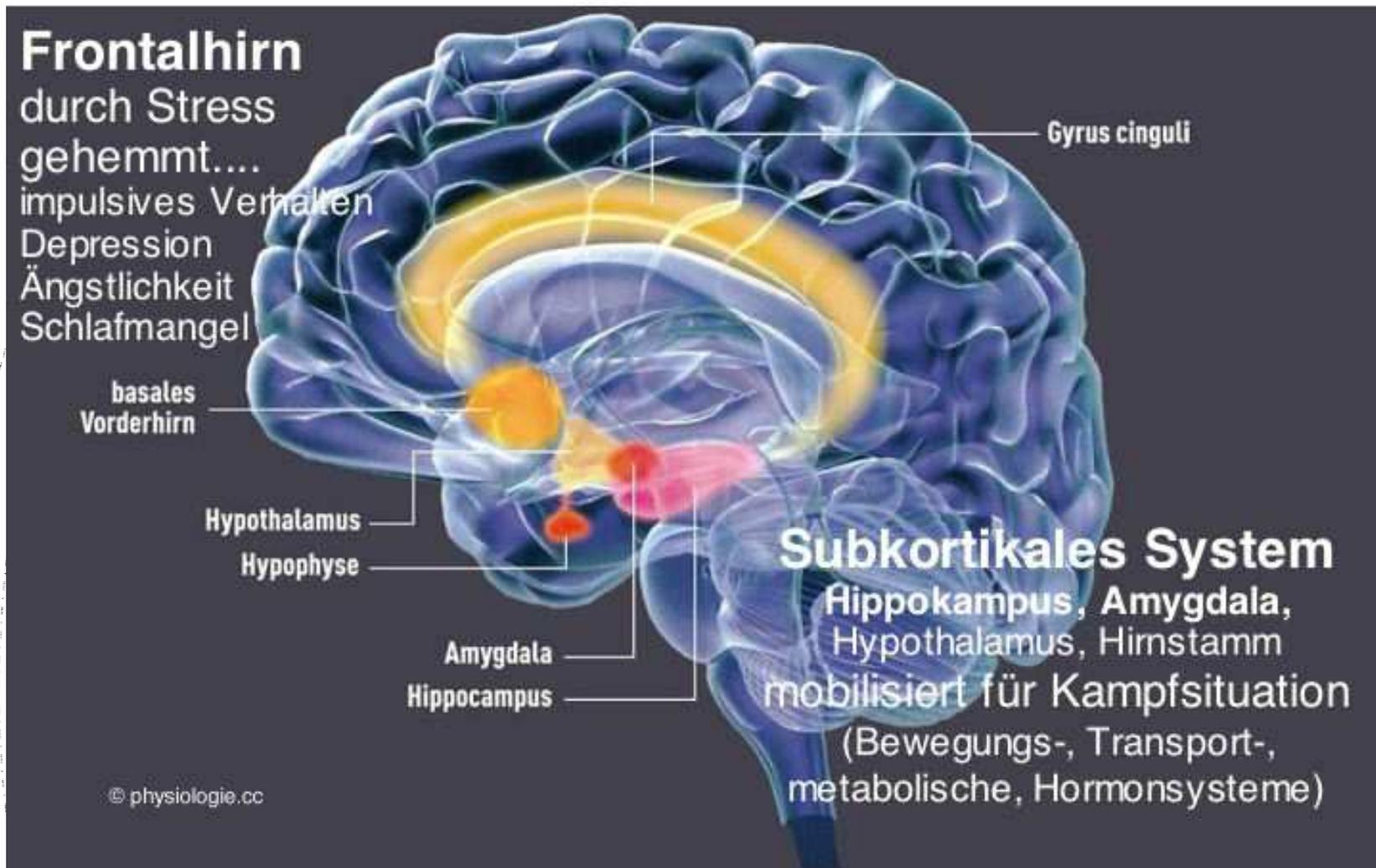




Theoretische
Grundlagen
- kurzgefasst -
für Coaching und ZRM

Wahrnehmung: Fronto-limbisches Stress-System



Sitz



Großhirnrinde (Cortex cerebri)

Funktionen

- Erfassung sachlicher Einzelheiten
- Analyse- und Reflexionsfähigkeit
- bewusstes Erleben und Sprechen
- Kosten-Nutzen-Analyse
- nachträgliche Bedeutungsgebung
- Nach-Denken
- Verbindung zum „deklarativen G.“

Verstand

Emotionen

Sitz



4

Limbisches System

(als Saum um den Hirnstamm herum)

Funktionen

- emotionale Einfärbung von Wahrnehmungen und Gedanken
- unbewusste Bewertung:
angenehm/unangenehm
Bedrohung/Chance
- Sitz des Belohnungszentrums
- Bewusstsein/Bewusstwerden
- enge Verbindung zum vegetativen Nervensystem

Sitz



Stammhirn

Teile des Zwischenhirns

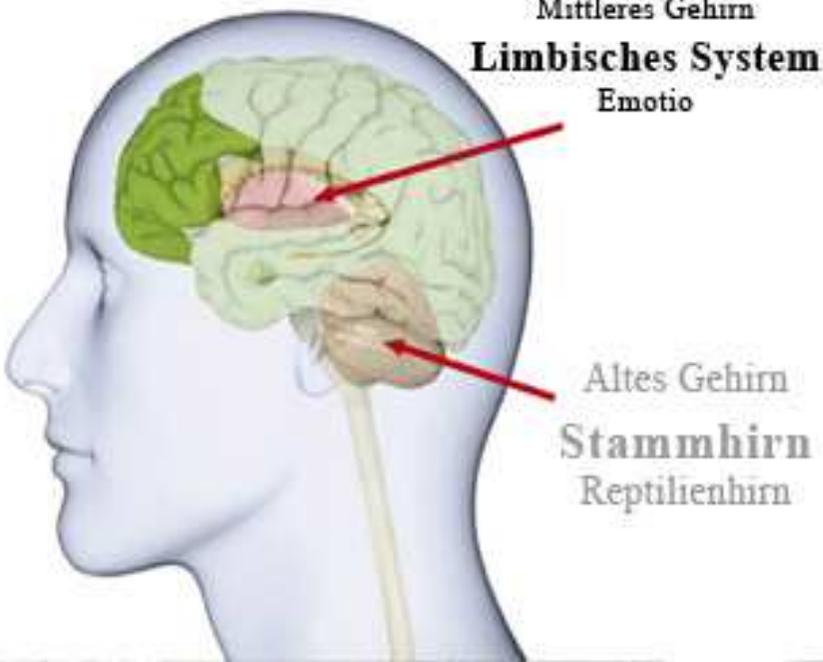


Instinkte

Funktionen

- Instinkte
- Reflexe
- Hormonsteuerung
- Erregungszustand
- Grundlage der Emotionen

Entscheidung
fällt im

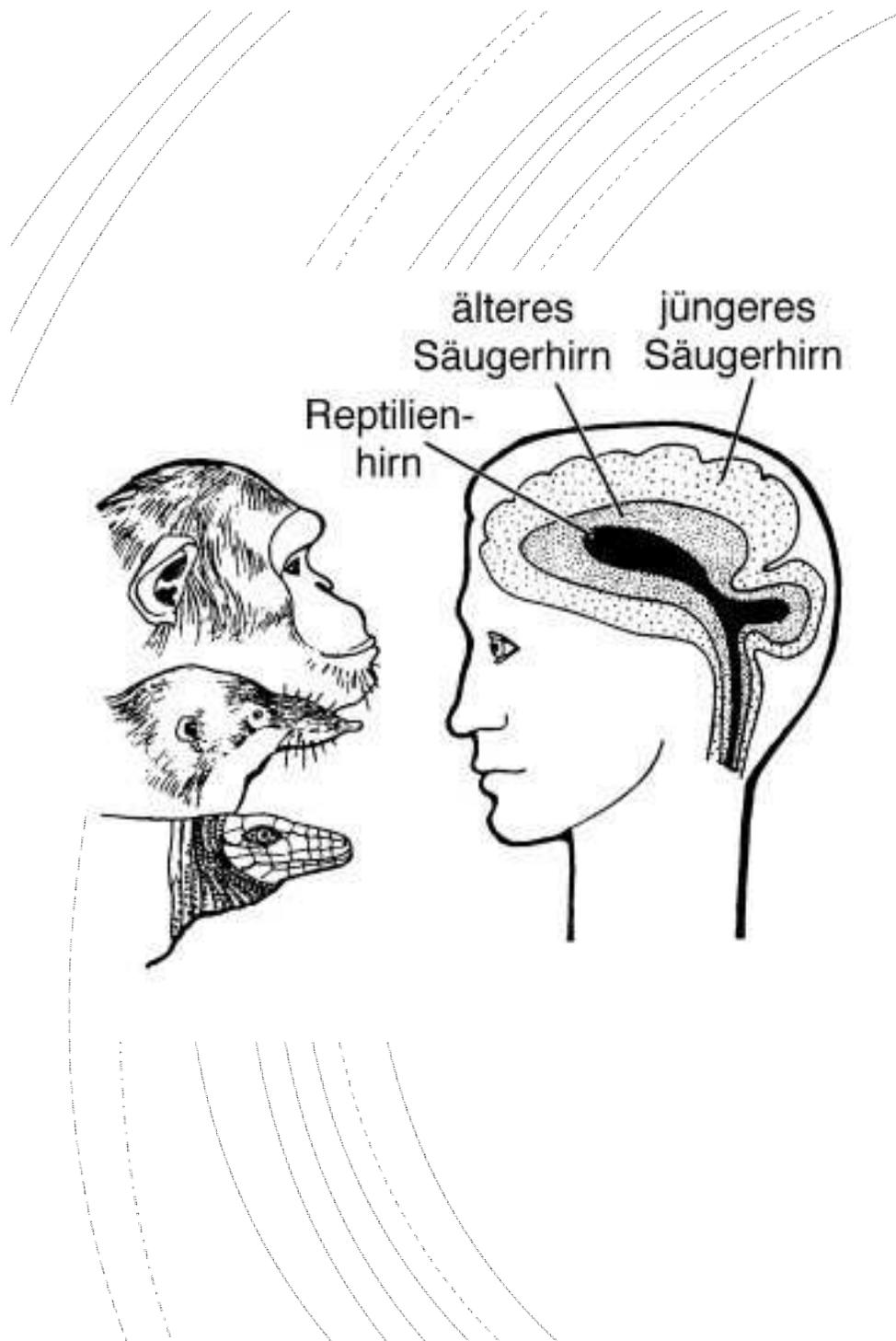


Limbisches System

*„hat das erste
und das letzte
Wort...“*

- *... das erste beim Entstehen unserer Wünsche und Zielvorstellungen ...*
- *... das letzte bei der Entscheidung darüber, ob das, was Vernunft und Verstand als Ratschläge erteilen ... emotional akzeptabel ist oder nicht*
- *... es gibt kein rationales Handeln.“*

(G. Roth)



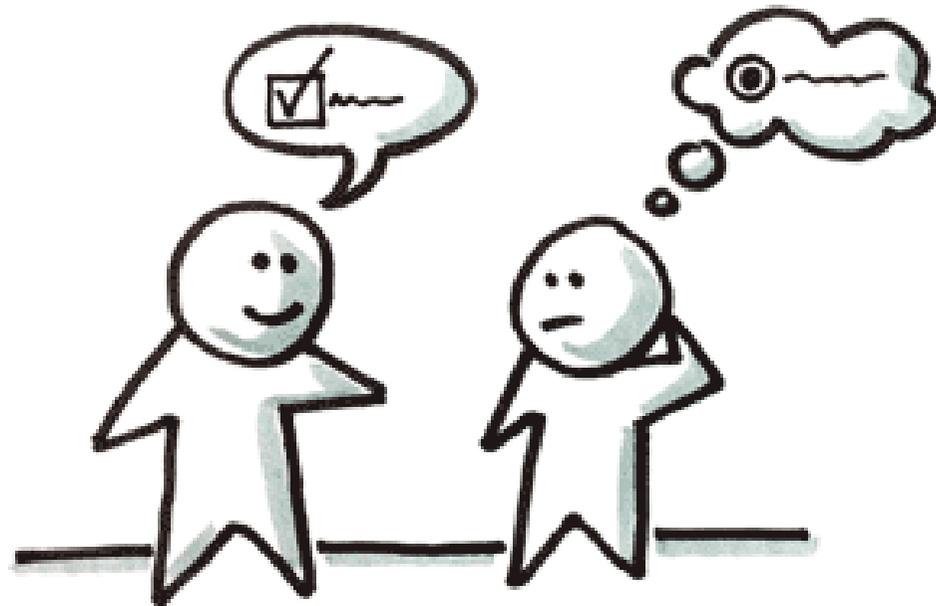
„Ohne Stammhirnfunktion würde der Mensch nicht überleben ...

ohne das limbische System wäre er antriebslos und handlungsschwach und ...

ohne Großhirnfunktion wäre er ziel- und planlos.“

(H.G. Gassen)

Nutzung im Coaching und ZRM



- Erkenntnisse für die Praxis -

... im Ansatz:

- Handlung wird *nicht* über Verstand noch Vernunft erreicht
- nur *emotional* - positiv - konnotierte Ziele haben die Chance, umgesetzt zu werden
- *Neuroplastizität* und emotionales Erfahrungsgedächtnis nutzen
- Ressourcenorientierung *sichert* den persönlich stimmigen Weg
- Zielformulierung auf der *Haltungsebene*

- wichtige Aspekte -

... im Ablauf:

- *Zielerarbeitung erst nach erfolgter Musterunterbrechung- u. änderung*
- *Lösungsfindung statt Problemanalyse*
- *Beschreibungen statt beurteilen*
- *Begleitung statt Beratung (Askese)*
- *Attraktoren herausfinden und nutzen*
- *Veränderung von Handlung und Bewertung durch Kontextveränderung*
- *Perspektivwechsel durch Interventionen anbahnen*
- *Arbeit über Emotionen (somatische Marker/innere Bilder/Embodiment)*

Quellen

De Shazer, S. (1989): *Worte waren ursprünglich Zauber. Lösungsorientierte Therapie in Theorie und Praxis*, Dortmund

Damasio, A. (1994): *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*, München

Antonovsky, A. (1997): *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*, Tübingen

Roth, G. (2003): *Aus Sicht des Gehirns*, Frankfurt

Roth, G. (2003): *Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert*, Frankfurt

Storch, M. (2008): *Rauchpause. Wie das Unbewusste dabei hilft, das Rauchen zu vergessen*, Bern

Damasio, A. (2011): *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins*, München

Berninger-Schäfer, E. (2014): *Interventionsmethoden im Coaching (Seminarunterlagen, Karlsruhe (FüAK))*

Kindl-Beilfuß, K. (2015): *Fragen können süß wie Küsse schmecken. Systemische Fragetechniken für Anfänger und Fortgeschrittene*, Heidelberg

Hanstein, Th. (2017): *Coaching in der Seelsorge. Ein methodischer Ansatz zur Perspektivenerweiterung im kirchlich-katholischen Milieu*, Marburg

Vielen Dank
für Ihre
Achtsamkeit