



# DIE RICHTIGE ABZWEIGUNG NEHMEN

Eine zielgerichtete Coaching-Intervention, die Emotionen und Werte adressiert.

VON DANIEL KNABL

In meiner Praxis finden sich sehr unterschiedliche Klient:innen mit ebenso unterschiedlichen Themen ein. Und bei jedem Thema sind Emotionen im Spiel, das zeigt sich in nahezu jeder Sitzung. Es geht meist um drei grundlegende Gefühle: Angst, Wut, Trauer. Im Coaching-Kontext können sie ein Schlüssel sein, um den inneren Bezug unserer Klient:innen zu ihren Werten zu erkunden. Habe ich als Coach das Prinzip dieser drei Emotionen verstanden, so kann ich meine Klient:innen auf sehr effiziente Weise zu einer für sie optimalen Lösung begleiten.

Es ist essenziell, die Ressourcen der Klient:innen zu schonen

Wann immer mir jemand gegenüber sitzt und davon spricht, in irgendeiner Form Angst, Wut oder Trauer zu verspüren, dann werde ich hellhörig. Diese drei Grund-Emotionen sind Signallämpchen für Verletzungen dahinterliegender Werte. Als Coach habe ich in solchen Momenten die Aufgabe, meine Klient:innen auf dem Weg zur Lösung möglichst effizient und schnell zu begleiten und zu unterstützen. Es ist im Sinne der schonenden Nutzung von Ressourcen unserer Klient:innen besonders wichtig, Um-

wege und Sackgassen zu vermeiden. Natürlich könnte man bei Angst, Wut und Trauer auf sehr unterschiedlichen Wegen losmarschieren: Re-Imprinting, Alignment Theater<sup>1</sup>, Umgang mit Trauer und Verlust, Aufstellungsarbeit, wingwave<sup>®</sup>-Coaching, um nur ein paar Methoden zu nennen. Gehe ich aber davon aus, dass es um Werte geht, dann kann ich fast immer den Aufwand und die Zeit entscheidend reduzieren, die für eine gute Lösung benötigt werden. Leiden unsere Klient:innen nämlich unter den genannten Emotionen, dann befinden sie sich meist in einem Stuck State, welcher zuerst aufgelöst werden muss, bevor

<sup>1</sup> Ein NLP-Format, das von Annegret Mayer unterrichtet wurde. Die Klient:innen lagern innere Anteile aus und richten sie im Verlauf des Prozesses auf ein gemeinsames Ziel aus.

# Emotionen weisen uns oft auf verletzte Werte hin.

wir gezielt an einer nachhaltigen Lösung für die Gegenwart und Zukunft weiterarbeiten können.

## Was haben diese Gefühle mit Werten zu tun?

Ist ein Wert in Gefahr, dann zeigt sich dies in der Regel in Form von Angst. Dabei ist den Klient:innen nicht bewusst, dass es um einen Wert geht, geschweige denn, um welchen konkret. Es stellt sich ein Gefühl der Angst ein, das in seiner Steigerungsform als Panik wahrgenommen werden kann. Wird ein Wert hingegen verletzt, dann ist das Resultat oftmals Wut. Das können wir einfach nachvollziehen, wenn wir einen Wert als Beispiel heranziehen, der uns selbst sehr wichtig ist und – meist unbeabsichtigt – durch jemand anderen verletzt wird. Wird auf den Hinweis „Wut“ nicht angemessen reagiert, dann ist die mögliche Steigerungsform Aggression. Kann ein Wert hingegen nicht gelebt werden, dann zeigt sich das häufig in Form von Trauer. Klient:innen beschreiben das als ein Gefühl latenter Traurigkeit, welchem sie keine konkrete Ursache zuordnen können. Wenn dieses Signal übersehen wird, dann kann als Steigerungsform Depression folgen.

Dieses Muster lässt sich leicht nachvollziehen und ist in der Praxis Hunderte Male beobachtet worden. Werden unsere Werte hingegen weder gefährdet noch verletzt und können sie stattdessen ganz gelebt werden, dann gibt es ebenfalls eine Kontrollleuchte: das Gefühl, rundum glücklich und zufrieden zu sein. In den seltensten Fällen kommt jemand, der

rundum glücklich und zufrieden ist, in eine Beratung oder zum Coaching. Dennoch sollten wir uns diesen Gefühlszustand als Ausdruck gelebter Kongruenz bewusst machen. Er kann als Referenzsystem für die erwünschte Veränderung sehr wertvoll und plakatativ sein.

## Solange Werte unbewusst bleiben, wirken sie wie ein Autopilot

Wir begegnen im Praxisalltag etlichen Klient:innen, die über diese drei belastenden Grund-Emotionen sprechen. Es wäre manchmal verlockend, auf diese Emotionen zu fokussieren, als wären sie Ursachen und nicht wertvolle Symptome. Stattdessen kann es sinnvoll sein, eine Wertehierarchie auszuarbeiten. Es geht hierbei allerdings nicht primär darum, Werte zu ordnen und die perfekte Hierarchie zu erarbeiten. So weit sind die Klient:innen in diesem Stadium nämlich nicht. Ihnen diese Methode zum Zweck einer optimalen Hierarchie ihrer Werte überzustülpen wäre eine Überforderung. Ebenso ist es für uns als seriöse Berater:innen keine Option, unsere Klient:innen durch oberflächliche Symptombehandlung zu Stammkund:innen zu machen.

In diesem Beratungs-Moment brauchen die Klient:innen zuallererst die Erkenntnis, dass es überhaupt so etwas wie Werte gibt und was Werte sind. Ebenso müssen sie erkennen dürfen, dass ihre Werte als Maßstäbe und Richtungsweiser fungieren, ihnen sozusagen permanent bei Entscheidungen den Weg weisen. Erkennen Klient:innen erst einmal die Wichtig-

keit von Werten an, dann wird folglich der Weg frei für Wertearbeit mit all ihren Vorteilen und Konsequenzen. Solange Werte hingegen unbewusst bleiben, wirken sie wie ein Autopilot. Unsere Klient:innen wundern sich vielleicht über ihre eigenen Emotionen und über ihr Verhalten, sie verstehen jedoch die zugrunde liegenden Ursachen und Mechanismen nicht. Wir betreiben also Psychoedukation und Bewusstseinsbildung – und das ist zugleich der Schlüssel zum Coaching-Erfolg. Dieser wichtige Schritt der Bewusstwerdung führt meist zu einer Versöhnung mit der Ursache anstatt des Symptoms und ist in vielen Fällen die wichtigste Intervention im Coaching-Prozess.

Transparenz hinsichtlich Methoden und Prozess ist nach meinem Verständnis speziell im Zusammenhang mit diesen drei Emotionen eine unabdingbare Zutat für das Gelingen einer Coaching- oder Beratungssitzung. Es gibt Coaches und Berater:innen, die sich vor Transparenz eher zu fürchten scheinen. Für sie scheint der Erfolg einer Intervention von einem größtmöglichen Überraschungseffekt für die Klient:innen abhängig zu sein. In meiner Praxis erlebe ich eher das Gegenteil, denn Klient:innen machen wesentlich größere und schnellere Fortschritte, wenn sie über die Methoden und den Prozess informiert sind und sich bewusst dafür entscheiden, sich darauf einzulassen und aktiv mitzuwirken.

## Was haben wir davon?

Gehen wir für einen Moment davon aus, dass wir diese Grund-Emotionen als Hinweise auf Werte-Themen

## ■ GEFÜHLEN AUF DER SPUR

verstehen und dementsprechend passende Interventionen auswählen. Das bedeutet nicht, dass wir gänzlich auf Aufstellungsarbeit, vielschichtige NLP-Formate und dergleichen verzichten sollen. Vielmehr eröffnet uns dieser Denkansatz die Möglichkeit, diese drei scheinbar komplexen Emotionen mit äußerst simplen, ressourcenschonenden Methoden zu adressieren. Benötigt der Prozess darüber hinaus noch andere, weiterführende Methoden, so können wir diese problemlos ergänzend anwenden.

Als Coach oder Berater bevorzuge ich im Normalfall eine kleine, sparsame Intervention gegenüber einer komplizierten oder aufwendigen. Dies lässt sich durch ein einfaches Rechenbeispiel illustrieren: Eine Familienaufstellung kann eine bis eineinhalb Stunden Zeit benötigen, vielleicht

acht bis zehn Repräsentanten involvieren, in einem entsprechend großen Raum stattfinden. Die genannten Bestandteile wollen unter Kontrolle sein, in einem sicheren Rahmen mit genügend zeitlicher Flexibilität. Das kostet mich als Berater einiges an Zeit, Konzentration und Kraft.

Dem gegenüber steht eine Wertehierarchie, welche ungefähr 45 Minuten dauert, die ohne weitere Personen auskommt und gerne auch in einem gemütlichen, kleinen Beratungsraum stattfinden kann. Der Aufwand für mich als Berater ist hierbei nicht mit dem einer Familienaufstellung zu vergleichen. Wenn wir unseren Aufwand wirtschaftlich betrachten, dann können wir im zweitgenannten Szenario auch die Kosten für unsere Klient:innen senken. Ich finde diesen Gedanken daher sehr ansprechend! ■



© Wolfgang Lochmann

**Daniel Knabl**  
Jahrgang 1978, ist systemischer Unternehmensberater, Lebens- und Sozialberater und systemischer Coach. Als

Führungskraft und Trainer begleitete er zahlreiche Menschen durch Veränderungsprozesse. Er betreibt eine eigene Praxis für systemisches Coaching und Beratung für Einzelpersonen und Organisationen.

[www.danielknabl.at](http://www.danielknabl.at)

### LITERATUR:

Kambiz Poostchi: Der Sinn für das Ganze – Von der fragmentierten Gegenwart zur systemischen Zukunft, OSYS Publishing, 2023.

Annegret Meyer, Jan Stender: Systemisches NLP. Junfermann, Paderborn 1995.

## Entdecke die Kraft der projektiven Verfahren!

Aktivere Klient:innen durch Gesprächsimpulse und Bilder:  
[www.metaFox.eu](http://www.metaFox.eu)



 **metaFox**  
coaching tools

### Wie das geht?

Lerne neue Coaching Methoden und Hintergründe im gratis Email-Kurs. Scanne den QR Code oder melde dich an auf: [metaFox.eu/prompts](http://metaFox.eu/prompts)

