

Selbstcoaching mit Neuro-Ressourcen

Die (Super-)Kräfte des Körpers nutzen



Jeder hat sie, doch nur wenige nutzen sie: Die Rede ist von Neuro-Ressourcen. Doch mit kleinen Tricks lässt sich unser neurobiologisches Netzwerk anregen und kann in Coachings, aber auch im stressigen Arbeitsalltag eine hilfreiche Unterstützung sein.

Es gibt eine Fülle von angeborenen, körperlichen Ressourcen für positives Erleben. Diese Möglichkeiten brauchen nicht gezielt erlernt zu werden, sondern mit dem entsprechenden Know-how kann jeder auf sie zugreifen. Mithilfe der willentlichen Aktivierung dieser neurobiologischen Netzwerke können Coach und Coachee ihre Ergebnisse intensivieren und verbessern. Aber auch zum Selbstcoaching können die sogenannten Neuro-Ressourcen eingesetzt werden, oft benötigt man dazu nur wenige Minuten. Das macht sie sowohl beim Präsenz- und Online-Coaching als auch beim Selbstcoaching so gut einsetzbar. Sieben Tools, die sofort im Alltag Einzug finden können:

Neuro-Ressource #1: Augenbewegungen

Augenbewegungen sind bei gesunden Menschen mit vielen positiven psychophysiologischen Effekten verbunden. Lebhaftige Augenbewegungen finden hauptsächlich im Schlaf statt, wenn die Tagesereignisse in die innere Erlebniswelt integriert werden. Man

spricht hier vom „Rapid Eye Movement“, abgekürzt REM. Die Forschung zeigt: Je mehr REM-Phasen ein Mensch nachts hat, desto besser ist sein Resilienzvermögen. Sie oder er kann kompetenter mit Stress umgehen und sich schneller davon erholen. Schlaf ist also auch eine Neuro-Ressource, die allerdings länger als ein paar Minuten braucht.

Doch auch im wachen Zustand können Augenbewegungen einen großen Effekt haben: In der Psychologie machen sie spätestens seit dem Auftauchen der Therapiemethode EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing – Furore. Beim EMDR bewegt der Therapeut seine Hand vor den Augen der Klienten hin und her, während diese mit dem Blick folgen. So werden verschiedene Areale des Gehirns sanft zur „konjugierten Blickführung“ gebracht: Die Gehirnhälften müssen sich gut koordinieren, um die Blickführung ohne Schielen oder Doppelbilder organisieren zu können. Die Ergebnisse dieser gezielten Augenbewegung sind erstaunlich: Stress-Erinnerungen und -Vorstellungen lösen sich auf, die Gefühle pendeln sich auf ein angenehmes emotionales Gleichgewicht mit Gelassenheit, Zuversicht, Freude und auch

Preview

- ▶ **Unsere Augen:** Wie mit gezielten Augen-Übungen für Entspannung und Offenheit gesorgt werden kann
- ▶ **Unser Vagus-Nerv:** Wie Klopfzeichen unsere Stimmung aufhellen und für Erholung sorgen
- ▶ **Bewegen und Tasten:** Was ein kurzer Spaziergang oder auch sanftes Anfasen bewirken können
- ▶ **Tagträumen und Singen:** Warum auch schief singen oder einfach mal die Gedanken schweifen lassen, uns gut tun



Mehr zum Thema

► Cora Besser-Siegmund, Lola Siegmund, Mario Landgraf, Harry Siegmund: Praxisbuch Online-Coaching – Verbindung herstellen mit Neuro-Ressourcen.

Junfermann 2021 (erscheint am 21.05.2021), 21,99 Euro.

Auch im Online-Coaching ist es wichtig, dass die Beteiligten ihre neurobiologischen und emotionalen Fähigkeiten nutzen. Das Buch vermittelt das Grundwissen über diese Neuro-Ressourcen und zeigt auf, wie sie auch beim Online-Coaching mit bewährten Methoden verknüpft werden können: mit Achtsamkeitsinterventionen, Klopftechniken, Hypnose, Aufstellungsarbeit, Timeline Coaching, NLP und systemischen Ansätzen.

► Cora Besser-Siegmund, Lola Siegmund: Work-Health Balance – Aktiver Stressabbau mit der wingwave-Methode. Gesund trotz viel Arbeit.

Humboldt 2016, 19,99 Euro.

Wer einen anstrengenden Arbeitsalltag hat, fühlt sich schnell erschöpft und energielos. Mit den alltagstauglichen Übungen der wingwave®-Methode kann Stress spürbar und nachhaltig abgebaut werden. Die leicht verständlichen Selbstcoaching-Anleitungen zeigen, wie Energie und Gelassenheit mit den täglichen Arbeitsaufgaben verbunden werden.

► Ralf Braun: Achtsamkeit als Teamkonzept – Miteinander mindful.

www.managerseminare.de/MS248AR14

Achtsamkeit am Arbeitsplatz liegt im Trend: Unzählige Bücher, Kurse, Apps liefern Tipps und Übungen für gestresste Büromenschen. Meist geht es dabei nur um die Einzelperson. Der Artikel zeigt, wie auch Teams gemeinsam achtsam werden – und so Betriebsklima und Kommunikationskultur entscheidend verbessern.

Mut ein. Daher sind wache Augenbewegungen für Coachingthemen wie Potenzialentfaltung, Leistungssteigerung und subjektive Lebensqualität bedeutsam und werden schon seit vielen Jahren erfolgreich mit der sogenannten wingwave-Methode eingesetzt.

Gezielte Augenbewegungen können auch im Arbeitsalltag einen positiven Effekt haben. Wache Eye Movements aktivieren laut Forschung den präfrontalen Cortex – Augenbewegungen bringen also das Großhirn in Schwung. Wer die Augen ab und zu vom Computer weg und weit in die Peripherie hineinschweifen lässt, kann so seine Sinne für Neues öffnen. Aus diesem Grund sollten gerade auch beim Online-Coaching die Klientinnen und Klienten angeregt werden, die Augen immer wieder weit über den Bildschirm hinaus durch den Raum schweifen zu lassen. So bleibt der Blick im Coachingprozess nicht immer in der Mitte des Gesichtsfeldes.

Auch bei der fortwährenden Informationsverarbeitung, mit der das Gehirn permanent die täglichen Erlebnisse und Emotionen verarbeitet, können Augenbewegungen unterstützen. Das ist vor allem

dann hilfreich, wenn dieses normalerweise gut funktionierende System durch Reizüberflutung oder Dauerstress beeinträchtigt ist, was bei anspruchsvollen Aufgaben oder Leistungsphasen, aber auch bei Freizeit- und Konsumstress passieren kann. Durch gewollte Augenbewegungen kann die Informationsverarbeitung von außen einen sanften Anstupsen erhalten, um über eine mögliche Stagnation hinwegzukommen und wieder zum gewohnten Verarbeitungsflow zurückkehren zu können.

Langsame Augenbewegungen, sogenannte SPEMs – Smooth Pursuit Eye Movements – helfen auch dabei, sich auf Ziele zu konzentrieren und Neues zu erlernen. Statt beispielsweise zu versuchen, sich Gesichter mit einem starren Blick einzuprägen, ist es sinnvoll, die Augen dabei langsam zu bewegen. So fällt das Lernen leichter.

► Selbstcoaching-Tipps mithilfe von Augenbewegungen:

Wenn Sie etwas Positives denken, fühlen oder imaginieren, bewegen Sie dazu ganz bewusst langsam die Augen weit durch das Gesichtsfeld: links, rechts, oben und unten. So intensivieren Sie den Fokus auf positives Erleben und motivierende Zielvorstellungen.

Gehen Sie auch so vor, wenn Sie nach neuen Ideen suchen. Am besten kombinieren Sie diesen „Kreativitäts-Modus“ einfach mit Draußensein und damit mit der Einwirkung von Tageslicht. Denn Tageslicht regt im Gehirn die Produktion von Dopamin an, dem „Neugierigkeits-Hormon“.

Wollen Sie sich von einem Gedanken lösen, gehen Sie mit dem Blick so schnell wie möglich zehnmal jeweils hin und her. Diese Eye Movements machen wir alle unbewusst, um die Fixierung der Augen auf ein optisches Ziel aufzuheben, und Sie können so auch eine innere Gedankenfixierung beenden. Daher wird diese Bewegung auch „Mind Opener“ genannt. Oft bemerken Sie bei diesem kurzen Augenturnen sehr schnell das Bedürfnis nach einem kurzen tiefen „Durchatmer“. Das ist ein parasympathischer Erholungseffekt – eine positive Nebenwirkung der Augenbewegungen.

Neuro-Ressource #2: Vagus-Stimulation

Augenbewegungen aktivieren auch den Vagus-Nerv. Dieser gilt als der Führungsnerv im parasympathischen System, unserem neurobiologischen Erholungs-Modus für Körper und Geist. Der „umherschweifende Nerv“ durchzieht vom Kopf ausgehend unseren ganzen Körper und hat vor allem einen ausgleichenden, gesundheitsfördernden Einfluss auf verschiedene Körperfunktionen. Er ist die optimale Neuro-Ressource,



Download des Artikels und Tutorials:
QR-Code scannen oder
www.managerseminare.de/MS277AR33

Tutorial Neuro-Ressourcen für das Selbstcoaching nutzen



Jeder Mensch verfügt über angeborene körperliche Ressourcen für positives Erleben. Sie müssen nicht erlernt werden, es genügt das Know-how über diese neurobiologischen Netzwerke, um ihre positiven Effekte für sich nutzen zu können. Sieben Neuro-Ressourcen, die unkompliziert im Alltag aktiviert und eingesetzt werden können.

1. Augenbewegungen

Augenbewegungen sind mit vielen positiven psychophysiologischen Effekten verbunden. Dies geschieht unter anderem im Schlaf, aber auch tagsüber können Augenbewegungen positive Auswirkungen auf das Befinden haben. Denn wache Eye Movements aktivieren den präfrontalen Cortex, das Denkhirn wird also in Schwung gebracht. So können mit einem weit schweifenden Blick festgefahrene Gedanken gelöst und der Geist für neue Ideen geöffnet werden. Augenbewegungen unterstützen zudem Lernprozesse und helfen, sich auf Ziele zu konzentrieren. Deshalb ist es beispielsweise beim Nachdenken sinnvoll, die Augen langsam zu bewegen und nicht in einen starren Blick zu verfallen.

2. Vagus-Stimulation

Der Vagus-Nerv durchzieht den ganzen Körper. Hinter dem Brustbein hat er ein weit verzweigtes Gebiet, das besonders gut für eine Vagus-Stimulation geeignet ist. Leichtes Klopfen auf den Brustkorb führt schon nach etwa 30 Sekunden zu einem spürbar tiefen Atemzug. Das bedeutet, dass sich das Erholungssystem einschaltet. So entsteht ein sekundenschneller Resilienzeffekt, und auch die Stimmung hellt sich durch diese Ansprache des Vagus-Nervs deutlich und anhaltend auf.

3. Aktivierung des Colliculus Superior

Mit Colliculus Superior wird ein Gebiet im Mittelhirn bezeichnet. Dieses koordiniert das Reaktionsvermögen auf hereinkommende Reize und ist in kognitiven Entscheidungsprozessen beteiligt. Mit Augenbewegungen, raumeinnehmenden Gesten von Armen und Händen oder durch eine speziell komponierte Musik, bei der der

Rhythmus zwischen den Ohren hin- und herwechselt, kann der Colliculus Superior gezielt aktiviert werden.

4. Motorik

Leichte Bewegung – wie beispielsweise Gehen – fördert das Denkvermögen und kann dabei helfen, auf neue Ideen zu kommen. Verbindet man das Laufen mit fröhlicher Motorik – wie einem kleinen Hüpfen –, steigert dies laut Forschung zudem die Wahrnehmung für Positives.

5. Tastsinn

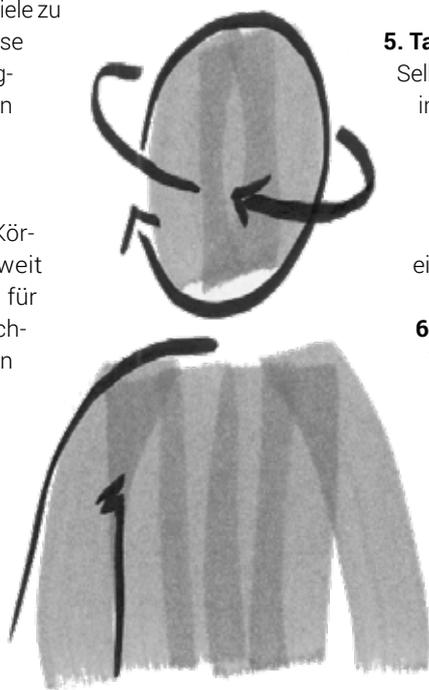
Selbstberührungen, wie zum Beispiel leichtes Klopfen ins Gesicht, in die Hände oder auf den Brustkorb, führen sofort zu einer Minderung von Stress. Je gelassener jemand ist, desto weniger Selbstberührungen treten auf. Umgekehrt heißt das: Klopftechniken, selbst nur für eine kurze Zeit eingesetzt, können schnell beruhigen.

6. Tagträumen

Tagträumen ist erholsam und unterstützt die Kreativität eines Menschen. Beim Tagträumen schalten sich Gehirngebiete ein, die ansonsten inaktiv sind. Deshalb kann ein kurzes gedankliches Abschweifen eine große Wirkung zu entfalten – und sollte keinesfalls verteufelt werden.

7. Singen

Singen hilft dabei, sich zu beruhigen und zu entstressen, denn es senkt den Cortisol-Spiegel. Unter der Dusche oder im Auto singen, hat also positive Auswirkungen auf das eigene Befinden. Wer eine wichtige Präsentation oder Rede vor sich hat, kann diese auch einmal singen – um sie so emotional positiv aufzuladen und mit einer guten Stimmung zu verweben.



Quelle: www.managerseminare.de, Cora Besser-Siegmund; Grafik: Stefanie Diers; © www.trainerkoffer.de



Die Autorin: **Cora Besser-Siegmund** ist approbierte Psychotherapeutin sowie Coach und Lehrcoach. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehören unter anderem Emotions- und Leistungscoaching, Konfliktstabilität sowie Stressmanagement. Kontakt: www.besser-siegmund.de

arbeitet aber autonom. Dennoch kann der Vagus gewollt stimuliert werden: Hinter dem Brustbein hat er ein weit verzweigtes Gebiet, das besonders gut für eine Vagus-Stimulation geeignet ist. Ein leichtes Klopfen auf dem Brustkorb führt schon nach 30 Sekunden zu einem spürbar tiefen Atemzug. Das bedeutet: Das Erholungssystem aktiviert sich. So entsteht ein sekunden-schneller Resilienzeffekt. Auch die Stimmung hellt sich laut Forschung durch diese Ansprache des Vagus-Nervs deutlich und anhaltend auf.

► **Selbstcoaching-Tipp: Der „Tarzan-Trick“**

Klopfen Sie leicht mittig auf das obere Brustbein, und gehen Sie dann mit diesem „Tappen“ links und rechts auf Schulterhöhe hin und her. Man möchte die knöchernen Substanz von Brustbein und Rippen leicht zum Vibrieren bringen, damit das dahinter liegende Vagus-Geflecht stimuliert wird. Sie müssen keinesfalls wie Tarzan auf sich selbst eintrommeln oder befreit schreien, auch ein sanftes Tappen reicht für den erwünschten Effekt völlig aus.

Nach spätestens 30 Sekunden bemerken Sie das Bedürfnis, tief durchatmen zu wollen. Nun ist Ihre Neurobiologie in den parasympathischen Erholungsmodus umgeschwungen. Dieser positive Effekt hält bis zu einer Stunde an. Sie können diese Vagus-Stimulation mehrmals täglich wiederholen: an der roten Ampel, beim Lesen der E-Mails, nach dem Sport usw.

Auch das Trinken von eiskaltem Wasser in kleinen Schlucken ist eine sehr gute Vagus-Stimulation, sie wirkt innen im Hals über die Schleimhäute der Speiseröhre. So bleiben Sie „cool“ – beispielsweise in Verhandlungen, am Telefon oder vor einem Auftritt. Auch ein Hustenreiz lässt sich durch dieses einfache Mittel beruhigen.

Neuro-Ressource #3: Aktivierung des Colliculus Superior

Als Colliculus Superior wird ein Gebiet im Mittelhirn bezeichnet. Dieses koordiniert das Reaktionsvermögen auf hereinkommende Reize, es macht agil und reaktions-schnell. Der Colliculus Superior ist auch an kognitiven Entscheidungsprozessen beteiligt, indem er verschiedenen Erlebnissen ein Ranking gibt. Mit Augenbewegungen, raumeinnehmenden Gesten von Schultern, Armen und Händen und auch durch eine speziell komponierte Musik, bei der der Rhythmus zwischen den Ohren hin- und herwechselt, kann dieses Hirnareal aktiviert werden.

Die Gehirnforschung zeigt, dass durch links und rechts abwechselnde Töne eindeutig die Zusammenarbeit der Gehirnhälften gefördert wird. Und der Colliculus Superior reagiert als einziger Bereich im Gehirn auf Töne mit Raumerleben, koordiniert die Töne und aktiviert so auch weit auseinanderliegende Gehirnbereiche. Dadurch kann aktiv und agil auf Einflüsse reagiert werden – und diese werden nicht nur passiv wahrgenommen.

► **Selbstcoaching-Tipp für die Aktivierung des Colliculus Superior:**

Wenn Sie sich auf einen Auftritt, ein Vorstellungsgespräch oder eine Prüfung vorbereiten, verbinden Sie die Wiederholung von gelernten Inhalten, wichtigen Sätzen und Argumenten beim Üben mit weit ausladenden Schulter-, Arm- und Handbewegungen. So aktivieren sie im Zusammenspiel mit dem sprachlichen Inhalt Ihren Colliculus Superior und damit Ihr gesamtes neurobiologisches Reaktionsvermögen. Der aktivierte Colliculus Superior ist die Neuro-Ressource für spontanes, kreatives Reagieren und bei unverhofften Überraschungen.

Neuro-Ressource #4: Die Motorik nutzen

Die Gehirnforschung zeigt: Bewegung fördert das Denkvermögen. Ein kleiner Spaziergang reicht manchmal schon aus, um auf andere Gedanken oder neue Ideen zu kommen. Verbindet man das Laufen mit fröhlicher Motorik, steigert dies laut Forschung die Wahrnehmung für Positives. Ein weiterer Vorteil: Spazieren gehen aktiviert auch automatisch die Augen, der Blick kann in die Ferne schweifen und der Geist sich so erholen und Neuem öffnen.

► **Selbstcoaching-Tipp Bewegung:**

Gehen Sie regelmäßig spazieren und integrieren Sie Bewegung so gut es geht in den (Arbeits-)Alltag. Nutzen Sie zudem jedes Gehen und Laufen, um einen kleinen fröhlichen „Hüpfer“ einzubauen: den Weg zum Kopierer, den Weg vom Fahrstuhl zur

Firmentür, das heimische Staubsaugen. Das aktiviert Ihren Wahrnehmungsfilter für Positives.

Neuro-Ressource #5: Den Tastsinn aktivieren

Der Haptik-Forscher Martin Grunwald geht laut seinen Forschungen von nahezu 900 Millionen Rezeptoren des Tastsinns aus. Zum Vergleich: Pro Auge gibt es seinen Schätzungen zufolge „nur“ 130 Millionen reizleitende Zellen und pro Ohr nur etwa 20.000. Menschen sind also sehr sensibel für Berührungen. Die Forschung zeigt, dass Selbstberührungen, zum Beispiel leichtes Klopfen im Gesicht, in den Händen oder auf dem Brustkorb Stress abbauen kann. Es gibt sogar eine Software, die mit Videoaufzeichnung aus zählt, wie oft sich ein Mensch beispielsweise bei einer Rede selbst berührt: Je gelassener jemand ist, desto weniger Selbstberührungen treten auf. Umgekehrt heißt das: Klopftechniken, nur für kurze Zeit eingesetzt, können schnell beruhigen.

► Selbstcoaching-Tipp für den Tastsinn:

Wenn Sie sehr nervös oder gestresst sind, versuchen Sie, sich mithilfe Ihres Tastsinns zu beruhigen. Klopfen Sie sich für eine kurze Zeit sanft mit den Fingern im Gesicht, oder wenden Sie das leichte Vagus-Klopfen auf dem Brustkorb an.

Neuro-Ressource #6: Tagträume zulassen

Tagträumen kann jeder Mensch. Von außen wirkt die Person dann untätig, aber das Gehirn arbeitet engagiert, es sortiert Sinnesindrücke und ordnet Lernprozesse. Beim Tagträumen schalten sich Gehirngebiete ein, die ansonsten inaktiv sind. Deshalb fördert das Gedanken-schweifeln-Lassen die Gesundheit und das allgemeine Wohlfühl. Es ist zudem erholsam und fördert die Kreativität. Großer Vorteil dieser Neuro-Ressour-

ce: Jeder und jede kann tagträumen – und das noch dazu völlig unauffällig im Alltag.

► Selbstcoaching-Tipp für das Tagträumen:

Nutzen Sie einfach das Online-Sein am PC oder an einem anderen Endgerät für eine kurze „Screen Trance“: Sie schauen nicht in die Bildschirmmitte, sondern defokussieren den Blick und betrachten nur den Rahmen vom Screen. Schnell nehmen Sie wahr, dass Sie dieser „weiche Blick“ in den Modus des Tagträumens führt. Lassen Sie dies einfach zu, schließen Sie die Augen und gönnen Sie sich eine Erholungsinsel. Auch nur eine Minute Tagträumen kann schon sehr erholsam sein.

Neuro-Ressource #7: Singen

Wenn Erwachsene ein weinendes Baby auf den Arm nehmen, fangen sie sofort an zu summen, selbst wenn sie nicht richtig singen können. Intuitiv wissen sie: Singen hilft dabei, sich zu beruhigen und zu entstressen. Denn Singen senkt den Cortisol-Spiegel – und das funktioniert auch noch im Erwachsenenalter. Außerdem aktiviert Summen über die Kehlkopf vibration den bereits zuvor beschriebenen Vagusnerv.

► Selbstcoaching-Tipp für das Singen:

Singen kann natürlich immer in den Alltag eingebunden werden – unter der Dusche, beim Kochen, beim Autofahren ... Aber Gesang kann auch gezielt eingesetzt werden: Steht beispielsweise eine wichtige Rede oder Präsentation bevor, können Sie diese zu Hause einmal singen. So wird der Vortrag emotional positiv aufgeladen und mit einer guten Stimmung verwoben. Bestehen Zweifel, wie das Singen den Mitmenschen gefällt, können Sie für diese Selbstcoaching-Übung natürlich Fenster und Türen geschlossen halten.

Cora Besser-Siegmund

Es gibt eine Fülle von angeborenen, körperlichen Ressourcen für positives Erleben. Mithilfe der willentlichen Aktivierung dieser neurobiologischen Netzwerke können Coaching- und Selbstcoaching-Prozesse intensiviert und verbessert werden.

Berufsbegleitender Zertifikatslehrgang

BUSINESS COACHING

Professional
School
of Business &
Technology

Hochschule
Kempten
University of Applied Sciences

ÜBERBLICK UND SCHWERPUNKTE

- Berufsbegleitende Weiterbildung zum professionellen Business Coach
- Ihre Persönlichkeitsentwicklung im Fokus
- Hohe inhaltliche und didaktische Standards
- Intensive praktische Fallarbeit bereits während der Ausbildung
- Individuelle Betreuung durch Ihre Supervisor

Professional School of Business & Technology | Hochschule Kempten
weiterbildung@hs-kempten.de | www.hs-kempten.de/weiterbildung

Virtueller Info-Abend
am 20.05.2021

