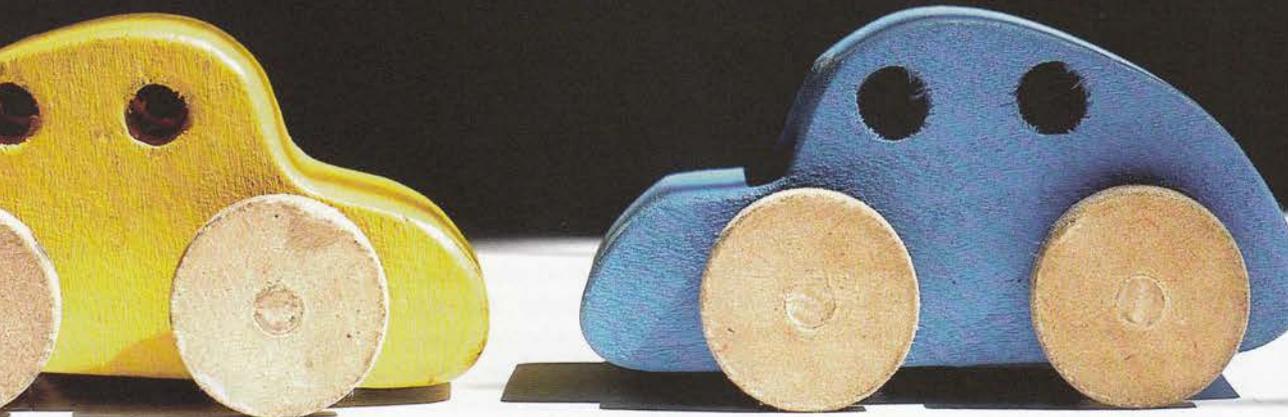


# Selbstcoaching

KRITISCHE SITUATIONEN MEISTERN



Selbstcoaching ist nichts Mystisches. Vielmehr handelt es sich um einfache Übungen, die für die Vorbereitung und Bewältigung erfolgskritischer Situationen wie einer Präsentation oder einem Konfliktgespräch genutzt werden können. Oft verleiht allein schon die Gewissheit, dass man solche Techniken beherrscht, Sicherheit. Wie Stress weggetippt und der innere Dialog kontrolliert werden kann.

**Preview:** ► Archaisches Erbe: Warum Angst Leistungsfähigkeit frisst ► Kreuzweise Antippen: Stressreduktion mit der Butterfly-Methode ► Schnell sehen: Adrenalin-Abbau durch Augenturnen ► Abwechselnd hören: Orte entstressen mit WingWave-Musik ► Erinnerungen vordenken: Der Präsentations-TÜV ► Glaubenssätze generieren: Wie der innere Schwarzseher mundtot gemacht wird ► Die Grenzen des Selbstcoachings: Alleine studieren oder mit einem Coach trainieren?

■ Was machen Menschenaffen seit jeher häufig und Redner seit Kurzem immer häufiger? Sie trommeln sich auf die Brust. Insbesondere bei professionellen Keynote Speakern ist dieses Verhalten zu beobachten. Nicht einmal, zweimal, sondern wieder und wieder klopfen sie sich rhythmisch mit der Faust bzw. mit den Fingern aufs Brustbein – oft bis zu einer Minute lang. Dabei handelt es sich allerdings nicht – anders als bei unseren tierischen Verwandten – um Imponiergehabe, sondern um Selbstcoaching.

Viele Bühnenprofis, fast alle Leistungssportler und zunehmend auch Führungskräfte setzen auf Selbstcoaching, um sich auf erfolgskritische Situationen vorzubereiten – sei es ein

Vortrag, der Sprung in die Sandgrube oder über die Latte, eine Präsentation oder ein Konfliktgespräch. Denn, wie es so richtig heißt, Siege entstehen im Kopf – aber auch im Körper, speziell im „Emotions-Gehirn“.

So verschieden die Übungen sind, richten sie sich doch alle auf ein und dasselbe Ziel: die Emotionen auszubalancieren und Stress abzubauen. Denn Stress – ob er als Lampenfieber, Versagensangst oder in anderer Form daherkommt – ist der größte Leistungsfresser. Er reduziert nämlich nicht nur die Denk- und Gedächtnisleistung des Gehirns, sondern hemmt auch andere Fertigkeiten wie Kreativität, Spontaneität, Schlagfertigkeit und Konfliktstabilität.

#### **Die Vernetzung der Gehirnhälften wird gestört**

Dafür sorgen vor allem die entwicklungs geschichtlich alten Teile des Gehirns wie das limbische System (Emotionszentrum) unter dem Großhirn (Denkhirn). Sobald wir bewusst oder unbewusst eine Situation als stressig oder beängstigend interpretieren, startet das limbische System das lebens-

erhaltende Grundprogramm Angriff oder Flucht. Dazu gehört die Produktion von Adrenalin. Das Hormon erhöht die motorischen Fähigkeiten schlagartig und unterbricht zum Teil die Vernetzung diverser Gehirnareale – der mentale bzw. kognitive Prozessor wird sozusagen auf Sparflamme heruntergefahren. Der Urmensch sollte beim ersten Anzeichen von Gefahr sofort weglaufen – ohne vorher lange über Sinn oder Unsinn von Flucht nachzudenken oder gar über die Relevanz von Signalen zu grübeln.

Indem die Selbstcoaching-Übungen den Stress abbauen, stoppen sie das heutzutage zumeist kontraproduktive archaische Notfallprogramm, das uns zu guten Läufern, aber schlechten Denkmern macht, oder verhindern, dass es überhaupt gestartet wird. Das rhythmische Klopfen auf das Brustbein etwa, der sogenannte Tarzan-Trick, stimuliert die Thymusdrüse, die dann entstressende Botenstoffe aussendet. Geklopft wird ca. eine Minute bzw. solange, bis ein tiefer Atemzug wie von alleine entsteht – das ist das Signal, dass die Wirkung einsetzt. Die Wirkung des Klopfens hält zwei bis drei Stunden an. Langzeituntersuchungen haben sogar

gezeigt, dass tägliches mehrfaches, circa einminütiges Klopfen auf die Thymusdrüse die subjektiv verfügbare Körperkraft, das mentale Leistungsvermögen und die Immunabwehr steigert.

### Den Stress wegtippen

Eine andere, bereits vielfach bewährte Technik ist die Butterfly-Methode. Bei dieser handelt es sich um eine abwechselnde Rechts-Links-Stimulation, bei der man sich selbst rhythmisch auf die Schultern, Knie oder Oberschenkel klopft beziehungsweise tippt – und zwar mit überkreuzten Armen. Die linke Hand tippt auf die rechte Seite und umgekehrt die rechte Hand auf die linke Seite. Diese Selbstcoaching-Übung kann ebenso wie der Tarzantrick Stresszustände regulieren, beispielsweise ein Gefühl der Hilflosigkeit vor, aber auch während schwieriger Gespräche. Die Übung lässt sich nämlich unauffällig unter dem Tisch durchführen.

Während reine Klopfmethoden fürs Selbstcoaching und Coaching gerade erst entdeckt werden (siehe dazu auch Literaturtipp „Coaching per Anklopfen“, Servicekasten rechts), werden die Butterfly-Methode und andere Techniken, die auf die Wirkung schneller Augenbewegungen setzen, seit Jahren vermittelt und angewendet. Entwickelt wurden diese WingWave-Techniken vom Therapeuten-Ehepaar Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund auf Grundlage des traumatherapeutischen Verfahrens EMDR (Eye Movement and Desensitization) und der

Grundlage von Forschungsergebnissen der Neurowissenschaften. Demnach helfen künstlich eingeleitete Augenbewegungen, ähnlich den REM-Phasen im Schlaf, bei der Verarbeitung von emotionalen Blockaden und Stress und dem Aufbau von Selbstvertrauen und Leistungsfreude.

### Den Stress weggucken

Die wohl am häufigsten angewendete Übung aus diesem Bereich ist das sogenannte Augenturnen. Dabei wird durch eine horizontale Links-Rechts-Bewegung der Augen die Vernetzung der beiden Gehirnhälften angeregt – im Fachjargon heißt das bilaterale Hemisphärenstimulation. Zur Durchführung der Übung werden zwei optische Fixpunkte benötigt, einer am rechten Rand und einer am linken Rand des eigenen Blickfeldes – das können Bäume, Straßenschilder, Bilder oder Zimmerpflanzen sein. Zwischen diesen beiden Punkten lässt man seinen Blick hin- und herwandern wie einen Scheibenwischer. Die beruhigende Wirkung tritt in der Regel bereits nach 20 bis 30 Sekunden ein.

Durch den Einsatz speziell entwickelter WingWave-Musik kann die Wirkung von Selbstcoaching-Übungen –

alternativ zum Augenturnen oder zur Butterfly-Methode – verstärkt werden. Bei dieser Musik ist ein musikalisches Thema im „Winke-Takt“ mit Grundtönen untermalt, die das Gehirn bilateral stimulieren. Dazu müssen die Töne im Wechsel am linken und am rechten Ohr gehört werden. Die WingWave-Musik entfaltet ihre Wirkung – die Regulation störender Emotionen und die Steigerung von Zuversicht – also nur, wenn sie über Kopfhörer gehört wird (zur Wirkung der WingWave-Musik siehe Grafik links).

### Den Auftrittsort entstressen

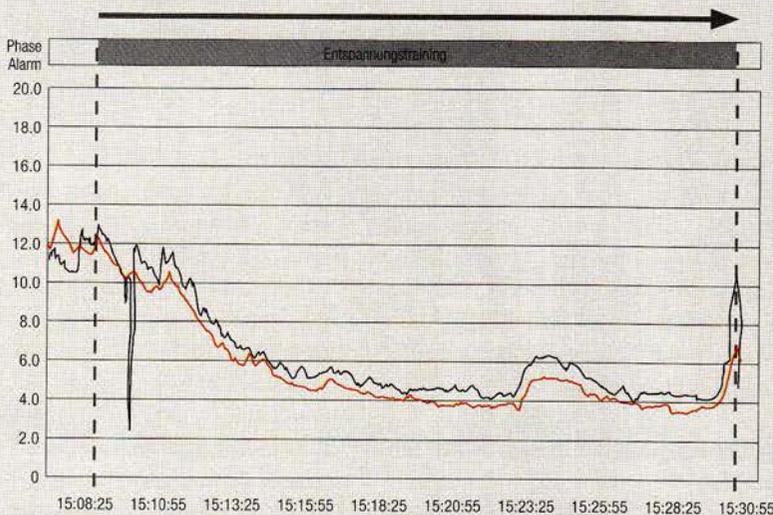
Manche Redner hören WingWave-Musik, wenn sie Bühne und Vortragsraum vorab in Augenschein nehmen. Auf diese Weise freunden sie sich mit dem Ort sozusagen an. Er wird, wie es manchmal heißt, entstresset. Stattdessen werden Gefühle der Entspannung und Zuversicht mit ihm verknüpft. Darüber hinaus lässt sich solche Musik auch mit mentalen Selbstcoaching-Übungen kombinieren. Die Töne helfen dabei, die innere Ruhe zu finden, die für die Durchführung dieser Techniken so wichtig ist.

Die mentalen Übungen, die neben der Stimulation künstlicher REM-Phasen mit WingWave die zweite große Säule des Selbstcoachings bilden, zielen vor allem darauf ab, das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit zu steigern. Das Prinzip, nach dem viele von ihnen funktionieren: Die erfolgskritische Situation wird gedanklich vorweggenommen, womit ihr ein Teil des Schreckens genommen wird.

### Realistische Vorstellungen und Gefühle im Vorfeld erzeugen

Eine der mentalen Grundübungen des Selbstcoachings ist der sogenannte Auftrittsort- oder Präsentations-TÜV. Dabei werden Punkt für

## Die Wirkung von WingWave-Musik



Dargestellt ist die Entwicklung des Erregungsniveaus einer Person, die WingWave-Musik fünf Minuten lang hört. Dazu wurden an der rechten und linken Hand Elektroden angesetzt, die den Hautwiderstand gemessen haben. Dieser gilt als Indikator für den Erregungszustand des gesamten Neurobiologie, also auch des Gehirns. Es wird deutlich: Der Stress sinkt sukzessive, die Gehirnhälften werden in ihrer Arbeit harmonisiert – zur Steigerung der Leistungsfähigkeit.

## Service

### Literaturtipps

► **Marion Klimmer: So coachen sich die Besten. Persönliche Höchstleistungen erzielen.** Redline, München 2012, 24,99 Euro.

Die Autorin dieses Artikels erklärt auf der Grundlage der Neurowissenschaft, wie Leistungsstress entsteht und zum Erfolgsverhinderer in Beruf und Sport, speziell im Golf, wird. Deziert beschreibt sie eine ganze Reihe von Selbstcoaching-Übungen, die helfen, in erfolgskritischen Situationen die Emotionen in der notwendigen Balance zu halten. Zudem schildern 28 Top-Performer – z.B. Vorstände, Politiker, Sterneköche und Profi-Golfer – in Interviews ihre persönlichen Höchstleistungsstrategien.

► **Sylvia Lipkowski: Energetische Psychologie – Coaching per Anklopfen.** managerSeminare 169, April 2012, S. 32-38, [www.managerSeminare.de/MS169AR02](http://www.managerSeminare.de/MS169AR02)

Energetische Behandlungsmethoden wie Klopfakupressur stoßen in Beratung und Coaching zunehmend auf Interesse – und das, obwohl ihre Wirkweise wissenschaftlich umstritten ist. Allerdings scheinen immer mehr Berichte ihre positiven Effekte zu bestätigen. Was ist also dran am Klopfen? Was können die energetischen Ansätze wirklich? managerSeminare hat nachgeforscht.

Punkt einzelne Aspekte der Vortragssituation im Kopf durchgegangen. Wichtig dabei ist es, sich alles möglichst bildhaft vorzustellen. Je besser das gelingt, desto vertrauter wird die Situation. Man könnte sagen, es werden im Vorfeld realitätsnahe Situationen im Kopf erzeugt. Und bekannte Situationen sind bekanntlich weniger furchteinflößend als unbekannte. Diese fiktiven Vorstellungen können deshalb ihre Wirkung entfalten, weil die alten Areale des Gehirns, also die, die das Stressempfinden steuern, nicht zwischen realer Erinnerung oder bloßer Vorstellung unterscheiden können.

Vor allem an folgende Punkte sollte vorweg gedacht werden:

- das Publikum: einzelne Personen, die Anzahl der Personen, leere Stühle oder Sitzreihen
- Reaktionen des Publikums: Einzelne oder mehrere schauen besonders aufmerksam, lächeln, sind unruhig, ärgerlich, gähnen, gehen raus, kommen nachträglich herein, lachen, fragen viel, wenig oder gar nichts oder sehr Schwieriges
- die eigene Kleidung: Möglicherweise ist diese sogar ungewohnt ...
- die Räumlichkeiten: Größe, Design, Stufen, die zur Bühne hinauf führen, Helligkeit, Schall ...
- die eigene Technik: Wie ist das Mikro angebracht? Wo steht der Beamer? Wo das Flipchart?
- Phasen der Präsentation: Wo und wie stehe ich bei der Einleitung? Wo am Ende des Vortrags?

Und der wichtigste Punkt auf der TÜV-Agenda: Wie gehe ich mit Missgeschicken und möglichen Blackouts um? Dies sollte besonders oft gedanklich durchgespielt werden. Denn beim realen Worst-Case-Erlebnis ist die nervliche Anspannung, in der Fachsprache Arousal genannt, besonders hoch. Nur wenn die kritische Situation vorher viele Male gedanklich gemeistert wurde, ist diese mentale Souveränität so stark, dass sie in einer extremen Stresssituation aktiviert werden kann und eine beruhigende Wirkung entfaltet. Wenn der Faden plötzlich verloren geht oder man sich sprachlich völlig verhaspelt, werden die im Vorwege entsprechend gebahnten neuronalen Verbindungen im Gehirn aktiviert. Die Folge: Das Gehirn stuft die kritische Situation als bekannt und ungefährlich ein und stoppt oder reduziert die Ausschüttung des Adrenalins.

### Erfolgsfilm fürs Worst-Case-Szenario

Das Worst-Case-Szenario sollte also mit einer Visualisierung verknüpft werden,

wie die Situation gemeistert wird. Ein kleiner Scherz auf eigene Kosten oder irgendeine Art kluge Kunstpause – Präsentationsbücher liefern für diesen Fall Tipps zuhauf. Wichtig ist es auch hierbei, sich die Situation möglichst intensiv auszumalen. Sich also nicht nur gedanklich beim Handeln zu beobachten, sondern sich auch vorzustellen, wie die eigene Stimme klingt, wie das Publikum applaudiert, wie die Atmung einen ruhig und warm durchströmt, weil die Situation unter Kontrolle ist. Durch die mehrfache Wiederholung dieses Szenarios werden die entsprechenden neuronalen Bahnen zu Autobahnen ausgebaut. Im Ernstfall laufen die eingeübten oder besser gesagt eingedachten Reaktionen dann schneller ab.

Solche Visualisierungsübungen verleihen Selbstsicherheit und helfen so auch dabei, den inneren Schwarzseher mundtot zu machen. Dieser meldet sich in brenzligen Situationen gerne ungefragt zu Wort und redet einen in Panik. Ein zusätzliches Mittel, um ihn in den Griff zu bekommen: den inneren Dialog kontrollieren. Bei der gleichnamigen Selbstcoaching-Übung geht es darum, sich anzugewöhnen, wohlwollend und motivierend mit sich selbst zu sprechen – so wie es ein guter Freund tun würde. Zu einem guten Freund würde man ja auch nicht sagen: „Vergiss es, du Versager, jetzt ist alles aus!“

Auch das Führen des inneren Dialogs muss trainiert werden. Am einfachsten geht das, wenn Sie sich vorher einen Leitsatz (Glaubenssatz) beziehungsweise eine Grundüberzeugung für kritische Situationen überlegen. Diese sollte möglichst gut zu einem passen. Wer zum Beispiel Aufgaben eher analytisch angeht, für den ist eine Formulierung im Hurra-Stil wahrscheinlich eher ungeeignet, weil er sie sich selbst kaum glauben wird. Passender wären dagegen Glaubenssätze wie „Schritt für Schritt werde ich diese Herausforderung meistern“ oder „Ich kann das schaffen“ oder „Ich bin bestens vorbereitet“. Außerdem sollte der Satz natürlich gehirngerecht formuliert sein, also keine Verneinungen enthalten.

### Dem inneren Schwarzseher über den Mund fahren

Bei jeder kritischen Situation, auch bei kleineren Alltagskrisen, sollte der Satz wiederholt werden – bis er sich so tief



**Die Autorin:** Marion Klimmer bereitet Fach- und Führungskräfte auf erfolgskritische Situationen wie Verkaufsgespräche, Verhandlungen, Auftritte und Prüfungen vor und vermittelt Golfern das Handwerkszeug, um sich selbst auf Höchstleistungs-Momente vorzubereiten. Zuvor hat die Coachingexpertin zehn Jahre Erfahrung als Fach- und Führungskraft im Marketing und im Vertrieb gesammelt. Kontakt: [info@KlimmerCuT.de](mailto:info@KlimmerCuT.de)

eingebrennt hat, dass er bei jeglicher Schwierigkeit sofort im Kopf entsteht. Dem inneren Schwarzseher wird damit über den Mund gefahren, bevor er seine Bedenken richtig vortragen kann. Freilich wird dieser nicht immer sofort Ruhe geben, vor allem nicht in der ersten Zeit der Einübung des Glaubenssatzes. Er wird Gegenargumente suchen und Negativerlebnisse aus der Vergangenheit hervorkramen. Ein innerer Dialog über die Wahrscheinlichkeit von Erfolg und Misserfolg lässt sich dann nicht mehr vermeiden. Aber man kann sich darauf vorbereiten.

Zum Beispiel mit der Selbstcoaching-Übung „Stärken-Sammlung“. Dabei werden alle Ressourcen, die sich auf dem Weg zum Ziel oder mitten in einer erfolgskritischen Situation als nützlich erweisen könnten, notiert: Stärken, persönliche Eigenschaften, besondere Erfolgserlebnisse. Diese Liste sollte mehrfach am Tag – besonders natürlich vor kritischen Situationen – betrachtet werden, um die Ressourcen zu verinnerlichen und aus ihnen Motivation, Selbstvertrauen und Zuversicht zu schöpfen.

Die vorgestellten Übungen verdeutlichen es: Selbstcoaching ist keine komplizierte Kunst und erst recht nichts Mystisches. Vielmehr handelt es sich um einfache Techniken, die helfen, sich auf erfolgskritische Situationen vorzubereiten. Oft hilft allein schon die Gewissheit, dass man in stressigen Situationen wie Vorträgen und Verhandlungsgesprächen mit diesen Übungen über eine Möglichkeit verfügt, die eigenen Emotionen zu kontrollieren. Wenn es unerwartet schlecht laufen sollte, hat man einen Trumpf in der Hinterhand.

Dieser kann Gold wert sein – manchmal im wahrsten Sinne des Wortes: Im Olympia-Finale 2008 in Peking verlor die Fechterin Britta Heinemann plötzlich die Konzentration und kassierte Treffer um Treffer. Aber Heinemann hatte gelernt, in solchen kritischen Momenten gezielt gegenzusteuern. Durch vorher mit ihrem Trainer einstudierte Glaubenssätze baute sie sich wieder auf und gewann schließlich doch noch die Goldmedaille.

### Der Coach weist den Weg

Das ist der entscheidende Punkt: Selbstcoaching funktioniert nur, wenn es regelmäßig trainiert wird. Da viele der Techniken nicht kompliziert sind, ist es durchaus möglich, sie im Eigenstudium zum Beispiel mithilfe von Büchern oder auch mithilfe der Beschreibungen in diesem Artikel zu trainieren. Einfacher ist es, die ersten Schritte zusammen mit einem erfahrenen Coach zu gehen. So handhaben es übrigens auch die meisten Spitzensportler: Zuerst üben sie das mentale Rüstzeug gemeinsam mit ihrem Trainer ein, verfestigen die Techniken dann im Eigenstudium, bis sie schließlich in der Vorbereitung auf den Wettkampf zum Selbstcoaching nutzen.

Freilich hat der Ansatz auch seine Grenzen. An diese stößt er vor allem dann, wenn gravierende, unverarbeitete Negativerlebnisse der Grund für Stress empfinden und Angst sind. „Wir haben schließlich nur ein Gehirn“, hat die Psychologin Cora Besser-Siegmund einmal gesagt. Anders ausgedrückt: Wir können uns nicht gleichzeitig austricksen und selbst auf die Schliche kommen.

Marion Klimmer ■