

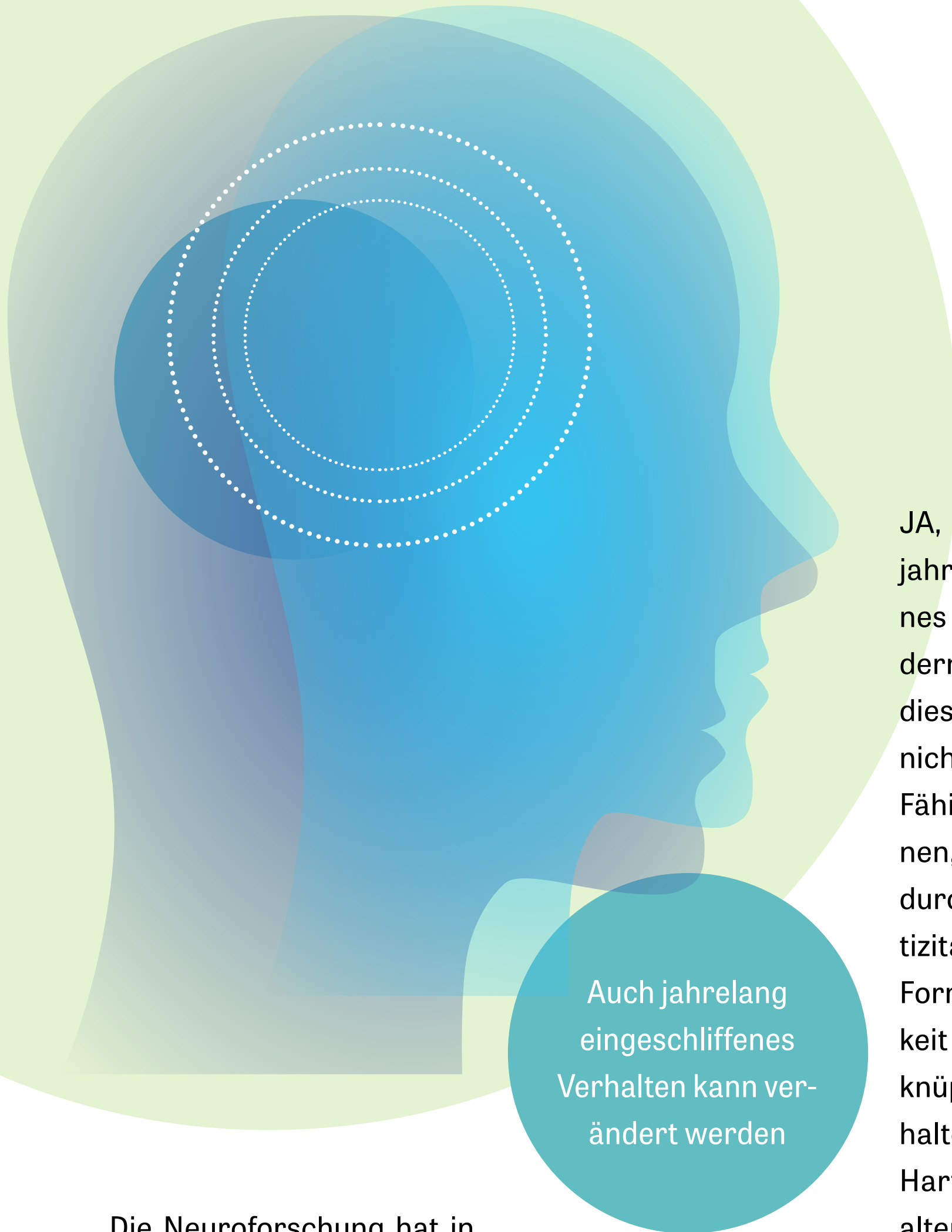


NEUROFUNKTIONALES COACHING MIT DER COLOUREM[®]-METHODE

TEXT: DR. KERSTIN LIESENFELD →

WAS HÄNSCHEN NICHT GELERNT HAT, SOLL HANS ALSO DOCH NOCH LERNEN KÖNNEN?

Die colouRem[®]-Methode zielt darauf, Selbstwahrnehmung zu trainieren sowie einen flexiblen Wechsel von Gemütszuständen selbstständig herzustellen und diesen situationsangemessen nutzen zu können.



Auch jahrelang
eingeschliffenes
Verhalten kann ver-
ändert werden

Die Neuroforschung hat in den letzten 20 Jahren nicht nur erstaunliche wissenschaftliche Erkenntnisse gewonnen. Sie fand sich auch plötzlich in der Rolle einer „Trenddisziplin“, von der erwartet wurde, dass sie erklärt, was den Menschen eigentlich ausmacht und inwieweit tiefgehende Veränderung jahrelang eingespielter Verhaltensweisen überhaupt möglich ist.

JA, es ist möglich, auch jahrelang eingeschliffenes Verhalten zu verändern, allerdings bedeutet dies harte Arbeit. Hart ist nicht etwa die fehlende Fähigkeit, Neues zu erlernen, denn die bleibt uns durch die „Neuroplastizität“, also die stetige Form- und Veränderbarkeit von neuronalen Verknüpfungen, so lange erhalten, wie wir aktiv sind. Hart ist das Verlassen alter, gewohnter, gut eingefahrener Netzwerke.

Der Grund ist sehr einfach: Wenngleich unser Gehirn eines der veränderungsfähigsten Organe überhaupt ist, wurde es ursprünglich vornehmlich für „Fortpflanzung und Erhalt“ konzipiert. Daher versucht es, möglichst schnell Prozesse zu automatisieren und sie damit in unterbewusste, vollautomatisch ablaufende Netzwerke zu überführen, die deut-

lich weniger Energie verbrauchen als bewusste Netzwerke.

Heute, in einer Zeit unglaublicher Veränderungsdynamik, in der wir mit Informationen und komplexen Sachverhalten bombardiert werden, funktioniert eine Automatisierung deutlich schwieriger.

Wir benötigen also eigene zusätzliche Regulierungsfunktionen, mit denen wir entsprechend gegensteuern können, um auch in Zeiten rasanter Veränderungsgeschwindigkeit gesund zu bleiben und unsere volle Kraft, unser Potenzial und unsere Fähigkeiten zu entfalten.

Genau hier setzen wir mit unserer Coachingmethodik an:

Die colouRem[®]-Methode ist ein neurofunktional aufgebautes, systemisches Coachingkonzept, das sich besonders eignet, die Wechselwirkung von vier zentralen Gehirnsystemen unserer eigenen Gehirnfunktionsweise kennen- und nutzen zu lernen.

Mithilfe der colouRem-Methode[®] ist es möglich, eigene (selbstkompatible) Ziele zu bilden, diese in operationalisierbare Einzelschritte zerteilen zu lernen, ein persönliches Gefühl für Machbarkeiten und eigene Grenzen bei der Zielerreichung zu erfahren und adäquate

Rückschlüsse aus Niederlagen bzw. negativen Gefühlen zu ziehen.

Des Weiteren können identifizierte Blockaden, die eine Zielerreichung unter Umständen hemmen oder verhindern könnten, kurzfristig erkannt und gelöst werden.

Insgesamt zielt das Verfahren darauf, Selbstwahrnehmung zu trainieren sowie einen flexiblen Wechsel von Gemütszuständen selbstständig herzustellen und diesen situationsangemessen nutzen zu können (professionelles Emotionsmanagement).

Theoretische Grundlage der colouRem[®]-Methodik

Die theoretische Grundlage der colouRem[®]-Methodik ist zum einen die neurofunktionale Dynamik von Lernen und Hirnentwicklung (u. a. nach der Dynamic Skill Theory, Prof. Kurt Fischer, Mind Brain Education Program, Harvard Graduate School of Education) und zum anderen die Modelltheorie der Persönlichkeits-System-Interaktion (PSI) von Prof. Julius Kuhl (Universität Osnabrück), übersetzt in ein praktisch angewandtes Coaching-System. Auf dieser genannten theoretischen Basis arbeitet das



Linke Hälfte

Rechte Hälfte

Gehirn

HANDLUNGSPLANUNG

Bewusstes Denken, Planen, Ananalysieren und Entwickeln von Handlungsschritten, Kontrolle über Absichtsgedächtnis

ZIELBILDUNG MIT ERGEBNISVERWERTUNG

Kreative Problemlösung, Ideenfindung, Verarbeiten des Ergebnisfeedback, Steuern, Koordinieren, Handeln aus dem Überblick

ERGEBNISKONTROLLE

Detailorientiertes Wahrnehmen, Analysieren, Zuordnen des Handlungsergebnisses, Misserfolgsanalyse

AUSFÜHRUNG

Handlungsausführung intuitives Verhaltenssteuerungssystem spontane Umsetzung

colouRem[®]-Verfahren unter anderem über entsprechende Bodenanker mit vier zentralen Hirnsystemen, die für die Handlungssteuerung und somit die individuelle Zielerreichung wesentlich sind.

Unser Gehirn ist sehr komplex und ausgestattet mit einer Vielzahl von unterschiedlichen Einzelfunktionen, die größtenteils sehr weit über verschiedene Hirnareale verteilt sind. Dennoch gibt es jeweils Netzwerke, die ganz bestimmte Funktionen ausführen. Um diese Komplexität etwas anschaulicher zu machen, habe ich mir erlaubt, in der nachfolgenden Modellgrafik die Prozesse etwas vereinfacht darzustellen und konzentriere mich auf die Zusammenarbeit von vier sehr zentralen Funktionsbereichen im Gehirn, die den Prozess von Verarbeiten und Lernen verdeutlichen. Nachhaltiges Lernen und daraus resultierendes Handeln sind überhaupt nur dann möglich, wenn beide Gehirnhälften reibungslos zusammenarbeiten, und damit auch die in Folge beschriebenen vier großen Bereiche von intuitiver Verhaltenssteuerung (grün), Objekterkennung (blau), ganzheitlicher Verarbeitung (gelb) und strategischen Netzwerken (rot).

Unsere linke Gehirnhälfte verarbeitet Informationen vor allem schrittweise,

eine nach der anderen. Hier werden vor allem Zahlen, Zeichen, Buchstaben, Fakten verarbeitet. Die rechte Gehirnhälfte dagegen kann viele verschiedene Informationen gleichzeitig und dadurch sehr schnell verarbeiten. Sie ist darauf spezialisiert, umfangreiche und komplexe Informationen, z. B. Bilder, Musik oder Erlebnisse aus der Umwelt, gleichzeitig zu verarbeiten.

Inhalt und Struktur des colouRem[®]-Verfahrens:

Das colouRem[®]-Verfahren unterstützt die bewusste Steuerung der Interaktion psychischer Systeme, die bei Zielfindungs- und Umsetzungsprozessen optimalerweise stattfinden.

Das Verfahren kann auf verschiedene Weise eingesetzt werden:

1. Als ein Coachingverfahren zur motivationalen Klärung und Unterstützung von Zielumsetzungsprozessen

- *Im Einzelkontakt*
- *In Gruppen für individuelle Problemstellungen*
- *In Gruppen für Problemstellungen, die sich auf die Gruppe beziehen*



2. Als ein Verfahren zum Selbstmanagement, das dem Klienten an die Hand gegeben werden kann, um eigene Flexibilität zu trainieren und reflektive Prozesse selbstgesteuert vollziehen zu können.

Mithilfe von Bodenankern wird die unterschiedliche Funktionsweise der einzelnen Systeme sowie deren Interaktion erklärt und erlebt. Mehr über das Lernmodell erfahren Sie [hier](#). ➔

Der Coaching-Prozess mit colouRem® - Emotionsmanagement

Eines unserer Kernthemen ist Selbststeuerung durch emotionale Regulation: Für die Selbststeuerung entscheidend sind vor allem die Interaktionen zwischen dem „Geschäftsführer“ (oder dem „Selbst“, das Informationen parallel-holistisch verarbeitet und dessen Aktivität in Form von Stimmungen im Hintergrund des Bewusstseins wahrnehmbar ist), dem „Planer“ (oder dem „Ich“, das Informationen im Vordergrund des Bewusstseins sequentiell-analytisch verarbeitet) und dem „Controller“ (der durch negativen Affekt signalisiert, dass etwas nicht stimmt). Die Aktivität des „Selbst“ bzw. der „Selbstzugang“ im Bewusstsein

ist eine zwingende Voraussetzung dafür, dass authentische Ziele und Problemlösungen gefunden werden können.

Der „richtige“ Einsatz unserer Verarbeitungssysteme im Gehirn hängt maßgeblich von der Fähigkeit ab, das Herauf- und Herabregulieren von positiven und negativen Affekten selbst steuern zu können, es also aktiv zu beeinflussen. Diese Fähigkeit kann man auch als Emotionsmanagement bezeichnen.

Da die „Sprache“ der unterschiedlichen Funktionsbereiche des Gehirns Stimmungen, also unterschiedliche Affektlagen sind, ist der folgende Prozess anhand eines Beispiels für „Emotionsmanagement“, bezogen auf eine zu bewältigende Aufgabe (die eventuell Probleme beinhaltet), beschrieben:

1. Schritt

WAHRNEHMUNG DER ENTSPRECHENDEN AUFGABE

Um genau festzustellen, worum es bei einer zu bewältigenden Aufgabe (insbesondere bei Problemlösungen) eigentlich geht, ist die Fähigkeit der „diskrepanzsensitiven Aufmerksamkeit“ gefragt. Hier wird überprüft, was genau an einer Zielerreichung hindern könnte (Fakten und Emotionen!).

2. Schritt

FORMULIERUNG REALISTISCHER, SELBSTKOMPATIBLER ZIELE

Für diesen Teil benötigen wir den Zugang zu unserem „Lebenserfahrungsschatz“, also unseren „inneren Geschäftsführer“ (gelb). Dieser stellt eine Vielzahl möglicher Zeile und alternativer Handlungsweisen zur Verfügung.

Um eine Aufgabe auch mit allen eventuell auftretenden Schwierigkeiten zu bewältigen, benötigen wir unseren „inneren Planer“ (rot), der eine Art „Scheuklappenfunktion“ durch die Fähigkeit, störende Impulse auszublenden, ausübt.

3. Schritt

VERBINDEN VON FÜHLEN UND DENKEN: NACHHALTIGES VERFOLGEN DER ZU BEWÄLTIGENDEN AUFGABE

Eines der
Kernthemen ist
Selbststeuerung
durch emotionale
Regulation



4. Schritt

ZIELBEZOGENES „SELBST-MONITORING“

Schwierige Absichten umzusetzen bedeutet auch, sich und die Umgebung ständig zu prüfen, wann und ob die richtige Gelegenheit für die Umsetzungshandlung besteht.

5. Schritt

BEWÄLTIGEN VON SCHWIERIGKEITEN

Bei Problemen, die hohe Anforderungen an den „inneren Planer“ stellen, ist es wichtig, der davon möglicherweise ausgelösten Frustration entgegenzuwirken. Dies kann durch ein Hin-und-Herpendeln zwischen dem „inneren Planer“ und dem „inneren Geschäftsführer“ erfolgen, also einem flexiblen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.

6. Schritt

INITIATIVE UND UMSETZUNG VON SCHWIERIGEN ABSICHTEN:

Bietet sich eine günstige Gelegenheit zur Realisierung des Ziels, so ist es wichtig, die Anspannung loslassen zu können, also flexibel wechseln zu können, um sich bietende Handlungschancen auch situativ nutzen zu können.

7. Schritt

FEEDBACK: ERFOLG ODER MISSERFOLG

Nachhaltiges Lernen erfolgt, wenn gemachte Erfahrungen in das System des „inneren Geschäftsführers“ (gelb), also in das Lebenserfahrungswissen eingespeist werden. Im Falle eines Erfolges gelingt das meist leicht, im Falle eines Misserfolges bedeutet es, vorübergehend negative Gefühle auszuhalten zu lernen.

Die vier psychischen Systeme werden räumlich über vier entsprechend farbliche Bodenanker abgebildet. Die Interaktion der psychischen Systeme im Verlauf des Prozesses, „Zielfindung“ – „Zielklärung“ – „Umsetzungsplanung“ – „Kontrolle des Umsetzungsplanes“, werden mit Hilfe der Bodenanker räumlich-konkret bewusst gemacht, indem ein Akteur sich, den jeweiligen Prozessschritten entsprechend, auf den Bodenankern bewegt. Wichtig ist dabei die Vermittlung von Strategien und Tipps, die es ermöglichen, den Wechsel zwischen den Systemen bewusst zu steuern. Sie dienen vor allem dazu, den „Selbstzugang“ zu wahren, zu stärken oder wiederherzustellen, denn Probleme in der Selbststeuerung sind häufig auf mangelnden Selbstzugang zurückzuführen.

„Du must nicht bleiben, wie du geworden bist ...“

In dem Maße, in dem es über gezieltes Persönlichkeitscoaching gelingt, unbewusst gesteuerte Prozesse kognitiv bewusst zu machen, können wir diese beginnen zu steuern. In der Tat sind wir bezüglich unseres „freien Willens“ begrenzt und zwar auf den Teil des Erfahrungswissens, der oben im präfrontalen Cortex landet. Dieses Wissen landet nur dann dort, wenn es reflektiert, also gefühlt und verarbeitet, im Sinne von einsortiert werden kann. Funktionierende Selbstregulation bedeutet eine gute Zusammenarbeit zwischen Hirnstamm und präfrontalem Cortex, der eine bewusste Interpretation und so etwas wie „Entwarnung bei Alarm“ liefern kann und damit emotionale Spontanreaktionen beeinflusst. Diese Form von Anpassungsreaktionen sind jederzeit erlernbar.

Genau dies ist Ziel unserer ColouRem® – Coachingprozesse!

coaching-campus.com ●→



Dr. Kerstin Liesenfeld,
Geschäftsführende Gesellschafterin der CCC Corporate Coaching Company Int. GmbH in Hamburg mit Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung, Leadership und Gesundheit. Derzeit als Post-Doctoral Research Scholar am Beginnings Child Development Center (Alumni-Study) in Kooperation mit der Boston University, Boston MA, USA mit dem Forschungsschwerpunkt „Authentische Selbstentwicklung“.