

Raphael Krämer | Lars Schöppe

Neuropsychologisches Coaching

Entwicklung eines Konzepts
für persönliche Veränderungsprozesse



Beratung, Organisation und Coaching

Beratung, Organisation und Coaching

Herausgegeben von Prof. Dr. Markus Jüster,
Professional School of Business & Technology,
Hochschule für angewandte Wissenschaften Kempten

– Band 2 –

Neuropsychologisches Coaching

Entwicklung eines Konzepts
für persönliche Veränderungsprozesse

Raphael Krämer | Lars Schöppe

Tectum Verlag

Die Schriftenreihe *Beratung, Organisation und Coaching* wird herausgegeben von Prof. Dr. Markus Jüster, Professional School of Business & Technology, Hochschule für angewandte Wissenschaften Kempten

Raphael Krämer | Lars Schöppe
Neuropsychologisches Coaching
Entwicklung eines Konzepts für persönliche Veränderungsprozesse

Beratung, Organisation und Coaching, Band 2

© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2022

ePDF 978-3-8288-7872-3

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Werk unter der ISBN 978-3-8288-4766-8 im Tectum Verlag erschienen.)

ISSN 2750-5782

Umschlaggestaltung: Tectum Verlag, unter Verwendung des Bildes # 1597627222 von MilletStudio | www.shutterstock.de

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet
www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Vorwort

Hat Coaching einen nachhaltigen Einfluss auf persönliche Veränderungsprozesse? Lassen sich überhaupt wesentliche Veränderungen der Wahrnehmung, der Interpretation des Geschehens und eine wirkliche Neuausrichtung der Persönlichkeit durch Coaching beeinflussen? Wenn ja, wie gelingt dies und welche nachhaltige Verankerung erfährt dieser Prozess?

Diese Fragen lassen sich nicht zweifelsfrei eindeutig beantworten, schließlich gibt es unterschiedliche Fähigkeiten (Coach), unterschiedliche Bereitschaften (Coachee) und unterschiedliche Werkzeuge (Coachingmethoden), welche in einem Coachingprozess interdependent miteinander agieren und reagieren. Wenn es aber zu Veränderungen kommen sollte, wie sind diese dann zu begünstigen? Durch verändertes Verhalten, eine andere Form der Selbstwahrnehmung (Lebensqualität) oder gar auf einer neuronalen Ebene? Insofern das letztere der Fall sein sollte, so muss Coaching auch neuropsychologische Veränderungsprozesse adressieren. Nur, wie geschieht dies?

Raphael Krämer und Lars Schöppe nehmen sich dem Thema an und verfassen einen Text mit dem Titel: „Entwicklung eines neuropsychologisch fundierten Coaching-Konzeptes für persönliche Veränderungsprozesse“. Hierzu legen sie eine Arbeit vor, welche sich an der Grenze zwischen Neuropsychologie und Coaching bewegt.

Der Leser:in wird dabei eine Arbeit vorgelegt, welche sich zunächst mit den Grundlagen der Neuropsychologie befasst. Hier gelingt es den Autoren in kurzer Form einen guten Einblick in Kernelemente der Hirnforschung zu geben. Sie legen dadurch ein solides Fundament für die weiteren Betrachtungen. Gerade die Aspekte des Lernens und der neuronalen Plastizität können aus Sicht eines neuropsychologisch fundierten Coaching-Konzeptes von Bedeutung sein.

Im zweiten Abschnitt des zweiten Kapitels ihrer Arbeit beschäftigen sich die Autoren mit den Grundlagen des Coachings. Hier ordnen sie

dies als Format gut ein und erläutern unterschiedliche Verständnisweisen, Wurzeln und methodische Zugänge, sowie Prozessstrukturen, die sich im Coaching etabliert haben. In klaren Übersichten werden dabei unterschiedliche Konzepte des Coachings anschaulich vorgestellt.

Aus diesen beiden Erläuterungen bilden die Autoren dann ein neuropsychologisch orientiertes Coaching-Modell. Der Kern des Modells ist verhaftet im doppelten Zugang von Wahrnehmung und Verhalten durch das limbische wie kognitive System. Veränderung wird in einen neuropsychologischen Regelkreis aus Grundbedürfnissen, neuem Erregungsmuster, Motivation und Ressourcen und schließlich einer Neurokommunikation verstanden, welche dann in der Lage ist, neue Muster zu schaffen. Die Autoren zeigen anschließend unterschiedliche Wege, welche zu einer Begünstigung von Veränderung führen können. Diese Wege können durch den dargestellten, mehrphasigen Coaching-Prozess beschrrieben und umgesetzt werden.

In Summe gestalten Krämer und Schöppe ein schlüssiges Basismodell, welches auf der Grundlage eines dynamisches Verständnisses der Neuropsychologie ruht. Hier entfernen sie sich vom eher deterministisch-pessimistischen Entwicklungsverständnis Gerhard Roths.

Die Arbeit enthält sehr vieles an Wissen und Argumenten, welche zu einem differenzierten Verständnis von Veränderungsprozessen führen. Daher möchte ich sie als lesenswerten Beitrag für alle Berater:innen empfehlen, die Coaching als differenzierten Prozess der gezielten Veränderung verstehen und neuropsychologische Erkenntnisse in Ihre Tätigkeit einfließen lassen möchten.

Kempton im März 2022

Markus Jüster

Inhaltsverzeichnis

Darstellungsverzeichnis	XIII
Tabellenverzeichnis	XV
Abkürzungsverzeichnis	XVII
Glossar	XIX
1. Einleitung	1
1.1 Einführung in die Thematik	1
1.2 Forschungsfragen und Vorgehen	4
1.3 Zielsetzung	5
1.4 Aufbau der Arbeit	5
1.5 Methodik	6
2. Stand der Forschung	9
2.1 Theorieteil 1: Neurowissenschaftliche Grundlagen	9
2.1.1 Neuroanatomische Grundlagen	9
2.1.1.1 Das Gehirn	9
2.1.1.2 Neuronen	12
2.1.1.3 Synapsen	13
2.1.1.4 Neurotransmitter	15
2.1.2 Emotionsregulation im Gehirn – das limbische System	17
2.1.2.1 Thalamus	18
2.1.2.2 Amygdala	19
2.1.2.3 Hypothalamus	23
2.1.2.4 Hippocampus	23
2.1.2.5 Gyrus cinguli	24

2.1.2.6	Orbitofrontaler Kortex	25
2.1.2.7	Insula	25
2.1.2.8	Basalganglien	26
2.1.3	Neuropsychologische Grundlagen	27
2.1.3.1	Motivation und Handlung	27
2.1.3.2	Lernen	29
2.1.3.2.1	Klassische Konditionierung	30
2.1.3.2.2	Operante Konditionierung	31
2.1.3.2.3	Lernen am Modell – Beobachtungslernen	32
2.1.3.3	Das vier Ebenen Modell nach Strüber und Roth	34
2.1.3.4	Neurogenese	36
2.1.3.5	Neuronale Plastizität	38
2.1.3.6	Hypothese der somatischen Marker	38
2.1.3.7	Embodiment – Körper und Emotionen	40
2.1.3.8	Predictive Processing	41
2.1.3.9	Grundbedürfnisse und Konsistenztheorie nach Grawe	42
2.1.3.10	Veränderbarkeit des Gehirns durch Coaching	46
2.2	Theorieteil 2: Coaching Grundlagen	47
2.2.1	Entwicklung von Coaching	48
2.2.2	Was ist Coaching?	50
2.2.2.1	Coaching-Verständnis nach Migge	51
2.2.2.2	Coaching-Verständnis nach Fischer-Epe und Schulz von Thun ...	52
2.2.2.3	Coaching-Verständnis nach Rauen	53
2.2.2.4	Coaching-Verständnis nach Wrede und Wiesenthal	54
2.2.2.5	Coaching-Verständnis nach Meier und Janßen	55
2.2.2.6	Coaching-Verständnis nach Robert Wegener	55
2.2.3	Abgrenzung des Coachings zur Psychotherapie	57
2.2.4	Coaching-Themen	58
2.2.4.1	Skills Coaching (Business Coaching):	60
2.2.4.2	Performance Coaching (Business Coaching):	61
2.2.4.3	Development Coaching (Personal Coaching):	61
2.2.4.4	Executive bzw. Business Coaching	62
2.2.4.5	Personal Coaching	62
2.2.5	Coaching-Verfahren	63
2.2.5.1	Der systemische Ansatz	65
2.2.5.2	Neurolinguistisches Programmieren	66
2.2.5.3	Lösungsfokussierter Ansatz	70

2.2.5.4	Verhaltenstherapeutische Ansätze	70
2.2.6	Coaching-Varianten	71
2.2.6.1	Das Einzel-Coaching	72
2.2.7	Coaching-Zielgruppen	73
2.2.8	Coaching-Prozess	74
2.2.8.1	Der Coaching-Prozess (Radatz)	75
2.2.8.2	Der Coaching-Prozess (Wrede und Wiesenthal)	77
2.2.8.3	Der Coaching-Prozess (Fischer-Epe)	78
2.2.8.4	Der Coaching Prozess und das GROW-Modell (Whitmore)	79
2.2.8.5	Der Coaching-Prozess und die sechs Phasen der Beratung (Lippitt, G.L. und Lippitt, R.)	80
2.2.8.6	Der Coaching-Prozess und die acht Coaching-Schritte (Migge)	81
2.2.8.7	Der Coaching-Prozess und die typischen Phasen eines Coachings (Lippmann)	82
2.2.8.8	Der Coaching-Prozess und das COACH-Modell (Rauen und Steinhübel)	82
2.2.8.9	Der Coaching-Prozess und die vier Phasen im Coaching (Müller)	84
2.2.8.10	Der Coaching-Prozess und das Sieben-Phasen-Modell (Kanfer)	84
2.2.8.11	Recherche zum Coaching-Prozess	86
3.	Ergebnisse: Neuropsychologisches Coaching	91
3.1	Vereinfachtes neuropsychologisches Modell	91
3.2	Grundsätze für einen neuropsychologisch fundiertes Coaching	96
3.2.1	Förderung neuer, günstiger Erregungsmuster	98
3.2.2	Mit Motivation und Ressourcen auf etwas zu statt von etwas weg	101
3.2.3	Neurokommunikation: Bilder, Emotionen, körperliche Reaktionen nutzen	104
3.2.4	Grundbedürfnisse wahren	107
3.2.4.1	Bindungsbedürfnis	110
3.2.4.2	Orientierung und Kontrolle	111
3.2.4.3	Lustgewinn und Unlustvermeidung	112
3.2.4.4	Selbsterhöhung und Selbstwertschutz	112

3.3	Eigenes Verständnis des Coachings und des Prozesses	113
3.3.1	Das eigene Coaching-Verständnis	113
3.3.2	Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Coaching-Prozesse	115
3.3.3	Das Coaching-Prozess-Modell	118
3.4	Das neuropsychologisch fundierte Coaching-Konzept	119
3.4.1	Phase 1: Begrüßungs- und Vereinbarungsphase	120
3.4.1.1	Neuropsychologische Integration	122
3.4.2	Phase 2: Analysephase	125
3.4.2.1	Neuropsychologische Integration	126
3.4.3	Phase 3: Ziel- und Planungsphase	128
3.4.3.1	Neuropsychologische Integration	130
3.4.4	Phase 4: Anwendungsphase	132
3.4.4.1	Neuropsychologische Integration	133
3.4.5	Phase 5: Integrationsphase	135
3.4.5.1	Neuropsychologische Integration	137
3.4.6	Phase 6: Reflexionsphase	138
3.4.7	Phase 7: Professionalisierungsphase	139
3.5	Das neuropsychologische Coaching-Konzept für die einzelne Coachingeinheit	139
4.	Diskussion	143
4.1	Die neuropsychologische Literatur und Perspektive	143
4.2	Die Coaching Literatur und Perspektive	144
4.3	Zur Beantwortung der Forschungsfragen im Einzelnen	147
4.3.1	Welche neuroanatomischen Strukturen und neuropsychologischen Prozesse sind für das Coaching relevant?	147
4.3.2	Wie sind diese Strukturen aufgebaut und wie funktionieren sie?	147
4.3.3	Können den Coaching-Phasen neuropsychologische Strukturen und Prozesse zugeordnet werden?	148
4.3.4	Lässt sich aus einer Zuordnung von neuropsychologischen Strukturen und Prozessen zu den Coaching-Phasen, eine sinnvolle Auswahl und Abfolge von Interventionen für das Coaching von persönlichen Veränderungsprozessen ableiten?	148

4.4	Kritische Betrachtung der Ergebnisse	149
4.4.1	Ist eine Beeinflussung neuropsychologischer Prozesse möglich?	149
4.4.2	Wie unterscheidet sich ein neuropsychologischer Coaching-Prozess von anderen Coaching-Prozessen?	151
4.4.3	Gibt es einen Mehrwert gegenüber Coaching-Prozessen die nicht neuropsychologisch fundiert sind?	152
4.4.4	Erkenntnisfortschritt dieser Arbeit und zukünftige Fragestellungen	153
5.	Literaturverzeichnis	157

Darstellungsverzeichnis

Darstellung 1:	Schematische Darstellung der Methodik und des Aufbaus der geplanten Masterarbeit	8
Darstellung 2:	Gliederung des Gehirns und wesentliche Strukturen	10
Darstellung 3:	Die Gehirnlappen	11
Darstellung 4:	Schematische Darstellung eines Neurons	13
Darstellung 5:	Schematische Darstellung einer chemischen Synapse	14
Darstellung 6:	Die funktionellen Beziehungen der Amygdala	20
Darstellung 7:	Schematische Darstellung der Verarbeitung von Sinnesinformationen in der Amygdala. Die ersten, basalen Informationen kommen aus dem Thalamus. Erst später kommen die komplexeren Informationen aus den sinnesverarbeitenden Arealen des Kortex	21
Darstellung 8:	Das Vier Ebenen Modell nach Strüber und Roth	34
Darstellung 9:	konsistenztheoretisches Modell des psychischen Geschehens nach Grawe	44
Darstellung 10:	Übersicht Format Coaching, Verfahren und Methoden	50
Darstellung 11:	Coaching-Klassifizierung nach Engagement	60
Darstellung 12:	Repräsentationssysteme im NLP	69

Darstellung 13:	Vereinfachtes neuropsychologisches Modell	94
Darstellung 14:	Vereinfachtes neuropsychologisches Modell mit Ergänzung der Interaktion zwischen Innen- und Außenwelt	95
Darstellung 15:	Neuropsychologischer Integrationskreis	97
Darstellung 16:	Das Coaching-Prozess-Modell	118
Darstellung 17:	Visualisierung des Prozessablaufs im neuropsychologischen Coaching-Konzept	120
Darstellung 18:	Fokus auf die Grundbedürfnisse im neuropsychologischen Integrationskreis	124
Darstellung 19:	Fokus auf die Neurokommunikation im neuropsychologischen Integrationskreis	128
Darstellung 20:	Fokus auf die Motivation und Ressourcen im neuropsychologischen Integrationskreis	131
Darstellung 21:	Fokus auf die neuen Erregungsmuster im neuropsychologischen Integrationskreis	135
Darstellung 22:	In der 5. Phase gibt es keinen spezifischen Fokus, sondern sämtliche Aspekte des neuropsychologischen Integrationskreises werden betrachtet	138
Darstellung 23:	Visualisierung des Ablaufs einer Coachingeinheit im neuropsychologischen Coaching-Konzept	142

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Neurotransmitter im zentralen Nervensystem	16
Tabelle 2:	Auswertung der Bestimmungsmerkmale von Coaching-Definitionen	56
Tabelle 3:	Der Coaching-Prozess (Radatz)	76
Tabelle 4:	Der Coaching-Prozess (Wrede und Wiesenthal)	77
Tabelle 5:	Der Coaching-Prozess (Fischer-Epe)	78
Tabelle 6:	Der Coaching-Prozess und das GROW-Modell von Whitmore (König/ Volmer)	79
Tabelle 7:	Der Coaching-Prozess und die sechs Phasen der Beratung (Lippitt, G.L. und Lippitt, R.)	80
Tabelle 8:	Der Coaching-Prozess und die acht Coaching-Schritten (Migge)	81
Tabelle 9:	Der Coaching-Prozess und die typischen Phasen eines Coachings (Lippmann)	82
Tabelle 10:	Der Coaching-Prozess und das COACH-Modell (Rauen und Steinhübel)	83
Tabelle 11:	Der Coaching-Prozess und die „Vier Phasen im Coaching“ (Müller)	84
Tabelle 12:	Der Coaching-Prozess und das Sieben-Phasen-Modell von Kanfer (Migge)	85

Tabelle 13: Übersicht Zusammenfassung der Prozesse	117
--	-----

Abkürzungsverzeichnis

CR	engl. conditioned response
CS	engl. conditioned stimulus
DBIS	Datenbank-Infosystem
DFC	Deutscher Fachverband Coaching
fMRT	funktionelle Magnetresonanztomographie
ICD	International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems" Übersetzung: Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme
KVT	Kognitive Verhaltenstherapie
NLP	Neurolinguistisches Programmieren
TA	Transaktionsanalyse
UR	engl. unconditioned response
US	engl. unconditioned stimulus
VAKOG	im NLP gebräuchliche Abkürzung für visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch
VR	virtuelle Realität
VT	Verhaltenstherapie
VTA	ventrales tegmentales Areal
WHO	Weltgesundheitsorganisation
ZNS	zentrales Nervensystem

Glossar

A

Afferenz

Nervenfaser, über die Signale eingeht (z.B. in den Thalamus oder eine andere neurologische Struktur), wird als Afferenz bezeichnet

Anxiolyse

Angst lösend bzw. reduzierend.

Aversion

lateinisch aversio ‚Abneigung‘, von aversio ‚Ekel‘

D

Depolarisation

ist die Verminderung der Membranspannung an einer Sinnes-, Nerven- oder Muskelzelle unter den jeweiligen Ruhewert. Depolarisation senkt die Schwelle für die Auslösung einer Erregung ab oder löst diese direkt aus.

E

Efferenz

Nervenfaser, über die Signale ausgeht (z.B. aus dem Thalamus heraus zu einer anderen neurologischen Struktur), wird als Efferenz bezeichnet.

Epigenetik

Teilgebiet der Biologie. Beschäftigt sich mit erblichen, genetischen Modifikationen, die Auswirkungen auf morphologische und physiologische Eigenschaften haben, ohne zugleich Änderung der DNA-Sequenz zu bewirken.

Extinktion

Löschung, in der Lerntheorie die Löschung der Verknüpfung eines Reizes mit einer entsprechende Reaktion

exzitatorisch

lat. excitare – erregen 15

H

Homöostase

bezeichnet den Gleichgewichtszustand des physiologischen Systems, der durch internen Regelprozess aufrechterhalten wird

Hyperpolarisation

ist die Steigerung der Membranspannung an einer Sinnes-, Nerven- oder Muskelzelle über den jeweiligen Ruhewert. Hyperpolarisation hebt die Schwelle für die Auslösung einer Erregung an.

K

Kortikosteroide

von lateinisch cortex = ‚Rinde‘, gr. stereos = ‚fest‘, sind in der Nebennierenrinde gebildeten Steroidhormonen (z.B. Cortisol, Aldosteron, DHEA).

L

lokomotorisch

Motorik die der Ortsveränderung dient, z.B. Laufen, Klettern, Gehen etc.

M

Methylierung

Eine chemische Modifikation an der DNA durch die Übertragung von Methylgruppen, bei der das Grundgerüst der jeweiligen Nukleobase erhalten bleibt. Methylierung ist ein zentraler Mechanismus der Epigenetik.

multisensorische Information

multisensorisch meint, dass die Information von verschiedenen Sinnesorganen stammt, z.B. die gleichzeitige Aufnahme von visuellen, auditiven und taktilen Reizen.

Z

zirkadiane Rhythmik

der innere 24h Rhythmus des jeweiligen Organismus. Daran orientiert sich z.B. der Schlaf-Wach-Rhythmus.

