

Somatische Marker

Oder: Hilfreiches Coaching - wann es gegeben ist und was "Somatische Marker" dabei für eine Bedeutung haben.

Hilfreiches Coaching ist dann gegeben, wenn der Coach:

1. sich bemüht, das Problem/Thema aus der Sicht des Coachees zu erfassen;
2. sich anstrengt, die Coaching-Beziehung so kongruent und produktiv wie möglich zu gestalten;
3. die Situation und Gefühlslagen aus der Sicht des Coachee verstehen kann:

Alle Untersuchungen weisen darauf hin, dass primär die Einbeziehung der Perspektive des Klienten bestimmt, wie effektiv ein Coaching-Prozess wird.

Welche Bedeutung haben nun "Somatische Marker" dabei und was ist das?

Somatische Marker wurden vom Neurowissenschaftler António Rosa Damásio entdeckt.

Sie bezeichnen das EMOTIONALE BEWERTUNGSGEDÄCHTNIS unserer Erfahrungen - auch unserer Beziehungserfahrungen.

Jeder Erfahrung die im Verlauf des (frühen) Lebens gemacht worden ist, ist in diesem Gedächtnisteil mit entsprechenden Emotionen verbunden und gespeichert worden. Im Coaching können diese aktiviert werden.

- Sie sind Teil des limbischen Systems
- Sie werten Situationen als „gut oder schlecht“ für das psychobiologische Wohlbefinden aus (für die Aktualisierungstendenz und/oder Selbstkonzept)
- Arbeiten unterhalb der Bewusstseinschwelle, steuern unsere Reaktionen
- Können als a) **Körperempfindung wahrgenommen** werden und als b) **Gefühle versprachlicht**/individuell formuliert werden.

Damásio unterschied damit zwischen Emotion und Gefühl. In **Coachinggesprächen** kann daher auf diesen zwei Ebenen den individuellen Erfahrungen nachgegangen werden und der subjektive Suchprozess unterstützt und leichter gemacht werden:

