

Hintergrundinformation

«Welche Farbe der Strassen-Ampel beschreibt Ihren Zustand am besten – Rot, Grün oder Orange?»

Um es vorweg zu nehmen: Lautet Ihre Antwort auf obige Frage «Rot (resp. dunkelorange)», ist ein Spot Coaching ideal. Weshalb?



Der Polizist und unser Gehirn sind sich einig: Bei Rot stehen, bei Grün gehen! Unser Gehirn reagiert auf alle Eindrücke wie eine Strassenampel. Gewisse Areale im Gehirn sind nonstop damit beschäftigt, Informationen daraufhin zu bewerten, welchen Einfluss sie auf das innere Gleichgewicht und damit auf unser Überleben haben. Gemäss Gerald Hüther¹, dem Neurobiologen, unterteilt der älteste Teil unseres Gehirns alle Informationen blitzschnell in drei Kategorien: gefährlich, ungefährlich und solche, von denen noch nicht klar ist, in welche dieser beiden Kategorien sie gehören. Das Resultat dieser Kategorisierung nehmen wir als Gefühl wahr. Auf diesem Prinzip basiert Spot Coaching.

- Kommt eine Information, die das limbische System als ungefährlich einstuft, reagiert es mit **Grün**. Wir empfinden dann *Freude, Flow, Entspannung*, etc. Unser Gehirn ist im Gleichgewicht.
- Registriert es eine Information, von der noch nicht klar ist, ob sie gefährlich ist oder nicht, reagiert das Gehirn mit **Orange** und wir empfinden Gefühle der *Überraschung, Verwirrung*, etc.
- Stuft unser Gehirn eine Information jedoch als gefährlich ein, reagiert es mit **Rot** und wir empfinden alle Schattierungen der *Angst: Anspannung, Unsicherheit, Ungeduld, Rat- und Hilflosigkeit*, etc. Unser Gehirn ist im Ungleichgewicht und unter Druck, das „Überleben“ zu sichern.

Meistens versuchen wir in den ‚roten‘ Situationen sehr ernsthaft, d.h. denkend eine Lösung zu finden. Hirntechnisch gesprochen bedeutet dies, dass wir unseren präfrontalen Kortex aktivieren. Das ist die graue Masse hinter unserem Stirnbein - Dort, wo wir verstehen, entscheiden, planen, erinnern, speichern. In jenen Situationen, wo unser Gehirn aus dem Gleichgewicht gefallen ist, hilft uns jedoch der präfrontale Kortex oft nicht weiter, weil es in diesen Situationen meistens darum geht, *vorhandene Erfahrungen neu miteinander zu verknüpfen*. Dies ist jedoch nur dann möglich, wenn wir innerlich ruhig sind, unsere geistige Bühne leer ist und wir beobachten können, was in uns vorgeht. Der präfrontale Kortex ist uns erst dann wieder eine Hilfe, wenn wir unsere Beobachtungen sortieren und in eine logische Reihenfolge bringen müssen.

Das ist Spot Coaching! Sind Sie durch ein Ereignis innerlich aus dem Gleichgewicht geraten, emotional aufgebracht und/oder unter Druck, unterstützen wir Sie gezielt dabei, emotional und mental einen Schritt zurück zu treten und zu beobachten, welche Gedanken und Assoziationen Ihnen durch den Kopf gehen, welche Emotionen Sie beherrschen und unterstützen Sie dabei, diese Wahrnehmungen zu sortieren. Das ist Reflexion und Klärung. Und es ist der Weg des Gehirns zurück ins Gleichgewicht und zur Lösung, resp. zurück in die Freude und Entspannung.

¹ Hüther Gerald, *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2013