

Abbildung 1: Vier Reaktionsformen auf eine Belastung (aus Mangelsdorf, 2020)

Während bei einer *resilienten Reaktion*, wie bereits beschrieben, die psychische Funktionalität nur gering und kurz abfällt, ist von *Erholung* die Rede, wenn der Abfall der psychischen Funktionsfähigkeit vorerst größer ist und sich über einen längeren Zeitraum erstreckt. Die „psychische Erschütterung“ wird dann mit der Zeit verdaut, sodass wir in Folge der Belastung wieder das psychische Ausgangsniveau erreichen. Bei der *posttraumatischen Belastungsstörung* ist dies hingegen nicht der Fall. Hier kommt es in Reaktion auf eine Belastungssituation direkt oder zeitversetzt zu einem starken und nicht selten dauerhaften Abfall der psychischen Funktionsfähigkeit. Im Gegensatz zum emotionalen Stolpern bei der resilienten Belastungsreaktion ist hier genauso wie bei der Erholung eher von einem „Hinfallen“ die Rede. Bei der Erholung steht die Person wieder auf, bei einer posttraumatischen Belastungsstörung nicht. Oft gelingt es den Betroffenen nur mit professioneller psychotherapeutischer Hilfe, das volle Ausmaß der psychischen Funktionalität wiederherzustellen. Die vierte und letzte Reaktionsform auf eine Belastung stellt das *posttraumatische Wachstum* dar: Hier kommt es in Folge einer traumatischen Erfahrung zwar zunächst auch zu einem starken Abfall der psychischen Funktionsfähigkeit, den Betroffenen gelingt es aber, in Folge der Anpassungsreaktion ihre mental-emotionalen Ressourcen zu erweitern. Ist dies nicht eigentlich unser Ziel, wenn wir unsere Resilienzfähigkeit

stärken möchten? Statt nur schlicht unser psychisches Ausgangsniveau zu erreichen, aus dem Stresserlebnis auch noch Kraft schöpfen, um als Mensch zu wachsen? Die spannende Frage, die sich hier nun aufdrängt, lautet: Welche Faktoren sind Katalysatoren des persönlichen Wachstums? Was macht den Unterschied aus, ob wir an einer Erfahrung wachsen oder nicht?

Vor allem die Positive Psychologie beschäftigt sich intensiv mit diesen Fragen. Eine Antwort hat der Urvater dieses Forschungszweiges, Martin Seligman, gefunden, als er in seiner Flourishing-Theorie fünf Faktoren beschrieben hat, die uns Menschen aufblühen lassen: *positive Gefühlszustände, Engagement im Sinne eines vollkommenen Aufgehens in einer Tätigkeit, soziale Unterstützung bzw. positive Beziehungen allgemein, Schöpfen von Sinn aus dem Erlebten bzw. Sinnerleben allgemein* und *Selbstwirksamkeit* (Seligman, 2012, S. 23ff). Während also für eine resiliente Reaktion die Fähigkeit essenziell ist, emotionalen Stress herunterzuregulieren, ist für Wachstum bzw. das Flourishing die Hochregulierung emotionaler Ressourcen, die die fünf Flourishing-Faktoren bekräftigen, entscheidend. Aus diesem Grund ist der flexible Zugang und Umgang mit Emotionen unser übergeordneter Resilienzfaktor auf der psychisch-emotionalen Ebene. Wir bezeichnen diesen Resilienzfaktor auch als **emotionale Flexibilität**. Diesen unterteilen wir in zwei weitere Facetten: inter-emotionale und intra-emotionale Flexibilität. *Inter-emotionale Flexibilität* beschreibt die Fähigkeit, auf das gesamte Spektrum der Emotionen zugreifen zu können und somit eine Emotionsvielfalt zu erleben. Es geht darum, zwischen unterschiedlichen Gefühlszuständen oszillieren bzw. schwanken zu können. So kann eine Person mit einer ausgeprägten Emotionsvielfalt schnell und einfach willentlich von Angst in Selbstsicherheit oder von Resignation in Selbstwirksamkeit wechseln. *Intra-emotionale Flexibilität* zeichnet sich durch eine hohe Fähigkeit aus, die eigenen Emotionen zu regulieren. Eine Person mit einer ausgeprägten intra-emotionalen Flexibilität kann eine emotionale Aktivierung, egal ob angenehm oder unangenehm, wie einen Schieberegler willentlich hoch- und herunterregulieren.

Auf der psychisch-emotionalen Ebene der Resilienz ist es unser Ziel, dass Sie Ihr emotionales Leben noch einmal komplett neu denken und Ihre Emotionen so nutzen, dass sie für Sie und nicht gegen Sie arbeiten. Dieses Prinzip bezeichnen wir auch als *Emotional Resourcing*. Dafür tauchen wir tief in die Welt der Emotionen ein. Sie lernen die 12 Primäremotionen kennen, die im Erleben und körpersprachlichen Ausdruck überall auf der Welt gleich sind und unsere vier neurobiologischen Grundmotive ansteuern. Mithilfe des Motivkompasses, der uns bei Mesource als übergeordnetes Resilienzmodell dient, werden Sie erfahren, welche Kraft in jeder dieser Emotionen steckt und wie Sie diese Kraft für Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit aktivieren können. Als großes Highlight beleuchten wir acht emotionale Super-Ressourcen, die nicht nur die vier Grundmotive im Motivkompass in

Balance bringen, sondern auch die fünf Flourishing-Faktoren bestärken. Falls Sie als Coach arbeiten, lassen sich die Aktivierung und vor allem Kultivierung der emotionalen Super-Ressourcen im Alltag ergänzend zu einem Emotionscoaching als vorbereitende oder begleitende Trainingsmaßnahme für den Klienten einsetzen. In dem integrativen Emotionscoachingansatz emTrace, den – genau wie Mesource – die Eilert-Akademie entwickelt hat, ist dies bereits integriert. Dort arbeiten wir mit sogenannten Mikro-Transferübungen. Dabei handelt es sich um spezielle, auf das emotionale Kernthema des Klienten abgestimmte Ressourcen-Aktivierungsfragen- und -aufgaben, die der Klient nach der Coachingsitzung im Alltag wiederholt für einen bestimmten Zeitraum beantwortet bzw. durchführt. Damit stärken und stabilisieren wir gezielt die neuronalen Ressourcennetzwerke. Die Mikroübungen haben noch einen anderen Nebeneffekt: Sie beziehen den Klienten aktiv in den Veränderungsprozess mit ein und fördern so die Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit. Darüber hinaus lernt der Klient, bestimmte ressourcenfördernde Verhaltensweisen in seinem Alltag zu kultivieren.

Mehrere Meta-Analysen konnten zeigen, dass die Integration solcher Mikro-Transferübungen in einen Veränderungsprozess den Erfolg und die Nachhaltigkeit der Intervention signifikant erhöht (Nikolaos Kazantzis, Deane & Ronan, 2000; Nikolaos Kazantzis, Whittington & Dattilio, 2010; Mausbach, Moore, Roesch, Cardenas & Patterson, 2010). Eine weitere Meta-Analyse konnte zeigen: Wie groß die Wirkung von Mikro-Transferübungen ist, hängt sowohl von der Häufigkeit der Durchführung (Quantität) als auch davon ab, wie sehr beim Klienten durch die Übung eine für den Coachingerfolg relevante Fähigkeit messbar steigt (Qualität) (N. Kazantzis et al., 2016). Schon Sigmund Freud war davon überzeugt, dass Mikro-Transferübungen ein wesentlicher Schlüssel für den Erfolg einer Psychotherapie darstellen und schrieb 1918: „Das pure Gold einer Analyse möge reichlich legiert werden mit dem Kupfer direkter Empfehlungen.“ Wobei er mit „direkten Empfehlungen“ in der Tat kleine Transferübungen meinte. So empfahl er seinen Phobie-Patienten nach einer Psychoanalyse regelmäßig, draußen in der Welt Risiken einzugehen und sich aktiv ihren Ängsten zu stellen (Nelson & Castonguay, 2017). Der Transfer in den Alltag durch Mikro-Transferübungen gehört in jedes wirksame Coaching. Ein in diesem Sinne komplementäres Emotionscoaching dient dabei weniger dem Bearbeiten akuter konkreter Problemthemen (wie es meist im Coaching der Fall ist), sondern vielmehr der generativen Ressourcenstärkung. Das Ziel besteht also darin, den Organismus im Allgemeinen zu stärken. Aus diesem Grund nutzen wir bei Mesource die Mikro-Transferübungen als Präventionsmaßnahme, um heute die Ressourcen zu stärken, die Sie für die Bewältigung der emotionalen Belastungen von morgen benötigen. Auf psychisch-emotionaler Ebene steht die generative Ressourcenstärkung für die dauerhafte Erfüllung aller neurobiologischen Grundmotive durch das Emotional

Resourcing. Auf neuro-physiologischer Ebene nutzen wir einen weiteren Ansatz für Mikro-Transferübungen, den wir mit dem Emotional Resourcing kombinieren: Selbstcoaching-Techniken, die die beiden „Hauptmuskeln“ der Resilienz kräftigen.

Neuro-physiologische Resilienz

Die Grafik zeigt Ihnen die entsprechenden neuro-physiologischen Wirkzusammenhänge und die beiden daraus resultierenden Ansatzpunkte komplementären Emotionscoachings auf körperlicher Ebene: Cortex-Athletik und Vagus-Athletik.

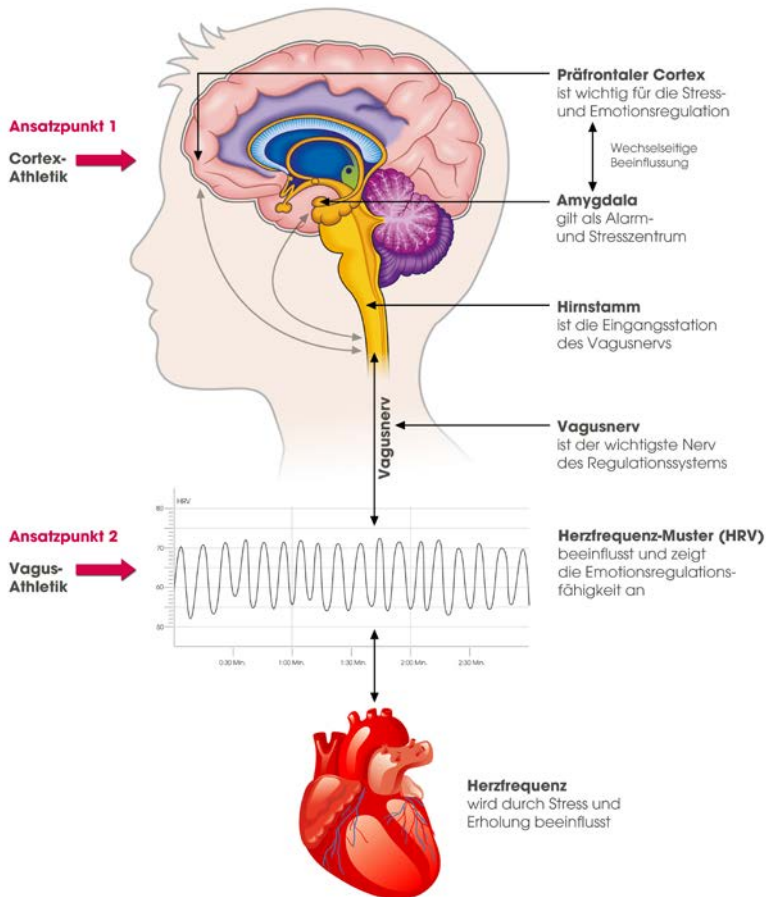


Abbildung 2: Die zwei Ansatzpunkte des komplementären Emotionscoachings auf körperlicher Ebene

Studien konnten nachweisen: Je größer die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses (des sogenannten frontoparietalen Netzwerks mit seinem wichtigsten Akteur, dem präfrontalen Cortex) einer Person ist, desto effektiver kann sie mit stressvollen Ereignissen im Alltag umgehen – und zwar insofern, als dann weniger unangenehme Emotionen ausgelöst werden. Die Person kann also in emotional fordernden Situationen im Sinne einer effektiveren Emotionsregulation besser auf ihre emotionalen Ressourcen zugreifen. Nicht umsonst wird das frontoparietale Netzwerk von manchen Forschern auch als „Immunsystem der Psyche“ bezeichnet (Cole, Repovš & Anticevic, 2014; Moszczynski & Strong, 2017). Eindrucksvoll ist dabei, dass sich der Zusammenhang zwischen der Kapazität des Arbeitsgedächtnisses und der emotionalen Resilienz unabhängig von anderen relevanten Persönlichkeitseigenschaften der Probanden (wie z. B. allgemeiner Ängstlichkeit) zeigt (Garrison & Schmeichel, 2020). Genau hier setzen wir mit der *Cortex-Athletik* an.

Welch enorme Wirkung ein solch einfaches, aber gezieltes neuronales Training des frontoparietalen Netzwerks auf die Steigerung der emotionalen Regulationsfähigkeit und Resilienz hat, konnte 2013 eine britisch-kanadische Forschergruppe in einer Studie nachweisen. Die Probanden führten 20 Tage lang täglich für 20 bis 30 Minuten ein *emotionales Gedächtnistraining* durch, d. h. ein Gehirnjogging mit emotionsbezogenen Inhalten. Vor und nach dem Trainingszeitraum testeten die Forscher die emotionale Regulationsfähigkeit der Teilnehmer: Während sie im Hirnscanner lagen, schauten sie sich kurze Videosequenzen mit emotional unangenehmen Inhalten an (z. B. Kriegsszenen, Unfälle oder terroristische Gräueltaten). Dabei sollten sie die emotional stressenden Filmausschnitte entweder einfach nur betrachten oder aber aktiv die dadurch ausgelösten unangenehmen Emotionen kognitiv herunterregulieren. Das täglich durchgeführte emotionale Gedächtnistraining sah wie folgt aus: In einer 4x4-Matrix wird in einem der 16 Felder für 500 Millisekunden ein emotionaler Gesichtsausdruck angezeigt, gleichzeitig hören die Probanden einen Gefühlsbegriff (z. B. Sorge, Trauer, Wut). Danach folgt eine Pause von 2,5 Sekunden, bis die nächste duale Bild-Ton-Kombination abgespielt wird. Die Herausforderung bei der nun folgenden *emotionsbezogenen dualen n-back-Aufgabe* besteht darin, dass der Trainierende die Abfolge der Bilder und Töne höchst aufmerksam verfolgt. Denn sobald ein Bild auf der gleichen Position angezeigt oder ein Wort wiederholt wird, muss der Proband eine von zwei Tasten drücken (eine Taste signalisiert die Wiederholung der Bildposition, eine andere die des Gefühlsbegriffs). Das *n* und damit die kognitive Anforderung wird im Laufe des Trainings kontinuierlich gesteigert. Bei einem *n* = 1-Durchgang zählen die Bildpositionen bzw. Gefühlsbegriffe als Wiederholung, die sich direkt nacheinander zeigen. Ist *n* hingegen 3, bedeutet dies: Der Proband muss die aktuelle Bildposition und den aktuellen Gefühlsbegriff mit der drei Plätze zurückliegenden Aufgabe vergleichen. Hirnscans während der Durchführung dieser