Margit Stockdreher

Der Aha!-Moment

Neurowissenschaft in der Coachingpraxis



Der Aha!-Moment

Neurowissenschaft in der Coachingpraxis

Autorin:
Margit Stockdreher

Verlag:
FQL Publishing, München

Buch: ISBN 978-3-947104-62-8
eBook: ISBN 978-3-947104-63-5

Buchreihe: GEHIRN-WISSEN KOMPAKT

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Grafiken ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers gestattet. In diesem Buch werden u.U. eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet. Auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Hinweis zur Genderformulierung:
Die Autorin verwendet in dieser Masterarbeit aus Gründen der besseren Lesbarkeit genderneutrale Formulierungen oder das generische Maskulin. Weibliche und andere Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint.

Titelbild und Illustrationen: Martin Christ, Köln.
Das **komplette Abbildungsverzeichnis mit Bildnachweisen** befindet sich **auf Seite 102**.

Ich habe keine Lehre. Ich zeige nur etwas. Ich zeige Wirklichkeit, ich zeige etwas an der Wirklichkeit, was nicht oder zu wenig gesehen worden ist. Ich nehme ihn, der mir zuhört, an der Hand und führe ihn zum Fenster. Ich stoße das Fenster auf und zeige hinaus. Ich habe keine Lehre, aber ich führe ein Gespräch.

Martin Buber, Aus einer philosophischen Rechenschaft (1961)

Über dieses Buch

Der Aha-Moment ist ein im Hinblick auf Coaching zwar diskutiertes Phänomen, jedoch im neurowissenschaftlichen Kontext noch nicht ausreichend erforscht. Bisher stehen nur einzelne Aspekte des Themas im Fokus der Forschung, und die sind auch nur in Teilbereichen evaluiert.

Die Praxis zeigt, dass Aha-Momente beim Coachee durch die Persönlichkeit des Coachs ausgelöst werden. Coaches fördern als Impulsgeber kreatives Denken und schaffen durch gezielte Interventionen die Voraussetzung für das Erleben eines Aha-Moments. Im Aha-Moment entsteht das Wissen um die Richtigkeit einer Entscheidung und die Gewissheit, dass Bedenken unbegründet sind.

Mit Erfahrung, psychologischem Knowhow, Kreativität und Intuition fördert der Coach beim Coachee die Einsicht. Sie ist die Grundlage für das Eintreten von Aha-Momenten, die Veränderungsprozesse auslösen. Mit einem neuen Bewusstsein und der Motivation, die an ein Ziel gekoppelt ist, werden alte Muster aufgebrochen, und die Aufmerksamkeit des Coachees kann auf die Gestaltung der zukünftigen Möglichkeiten gerichtet werden.

Die Verknüpfung und das Zusammenspiel verschiedener Gehirnsysteme stellen eine wichtige Basis für erfolgreiche Veränderung dar. Die Anwendung neurowissenschaftlicher Kenntnisse zum Aha-Moment unterstützt erfolgreiche Coachingprozesse. Hierbei kommt der interaktionellen Beziehungserfahrung zwischen Coach und Coachee eine besondere Bedeutung zu. Diese ist umso effektiver, je besser neben der fachlichen Kompetenz die Persönlichkeit des Coachs ausgebildet ist und je stärker die Bedeutung des Zusammenwirkens von neurowissenschaftlicher und psychologischer Betrachtungsweise im Coaching berücksichtigt wird.

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	9
	Danksagung	11
1.	**Einführung**	13
1.1	Fragestellung	14
1.2	Der Begriff des Aha-Moments	15
1.3	Der Aha-Moment im Coaching	17
1.4	Ein Praxis-Beispiel	18
2.	**Potenzialentfaltung durch exogene Faktoren: Die Persönlichkeit des Coachs**	21
2.1	Die Rolle des Coachs	22
2.2	Der Coach als Vorbild	24
2.3	Die Intuition des Coachs	26
3.	**Potenzialentfaltung durch endogene Faktoren: Die Haltung des Coachees**	29
3.1	Einsicht als Grundlage von Aha-Momenten	30
3.2	Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung	35
3.3	Frühe Bindungserfahrung	37
4.	**Die Beziehung zwischen Coach und Coachee**	39
4.1	Arbeitsbündnis und Therapeutische Allianz	39
4.2	Möglichkeiten und Grenzen der Veränderung	44
5.	**Die neurowissenschaftliche Forschung zum Aha-Moment**	53
5.1	Untersuchungsverfahren	54

5.1.1	Elektroenzephalographie (EEG)	54
5.1.2	Funktionelle Magnetresonanztomografie (fMRT)	54
5.2	Testverfahren zur Messung von Einsicht	55
5.2.1	Remote Association Test (RAT)	55
5.2.2	Neuronale Korrelate des Aha-Moments	57
6.	**Neurowissenschaftlicher Kontext**	59
6.1	Das Stressverarbeitungssystem	59
6.2	Das Emotionssystem	63
6.3	Das Belohnungssystem	66
6.4	Das Gedächtnissystem	69
6.5	Das Entscheidungssystem	73
7.	**Diskussion**	79
8.	**Schlusswort und Ausblick**	91
9.	**Literaturverzeichnis**	95
10.	**Abbildungsverzeichnis**	102
11.	**Abkürzungsverzeichnis**	103
12.	**Fußnotenverzeichnis**	104

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit über 20 Jahren begleite ich als Coachin Menschen und Systeme in Veränderungsprozessen, und immer wieder erlebe ich die faszinierenden Augenblicke, in denen Menschen plötzlich zu Einsichten gelangen, die ihnen lange verstellt zu sein schienen.

Ich bin der Frage nachgegangen, welche Bedingungen erfüllt sein müssen, damit sich solche Aha-Momente einstellen, warum sie gerade zu dem ihnen bestimmten Zeitpunkt eintreten, und was genau in diesen Augenblicken vor sich geht.

In meiner Praxis habe ich dieses Phänomen erforscht. Dabei war und ist es mein Anliegen, die Phasen des Grübelns zu verkürzen und dadurch Energien für konstruktive Prozesse freizusetzen.

Dieses Buch, das als Masterarbeit an der Academy of Neuroscience in Köln entstanden ist, beschreibt das Zusammenspiel von Psychologie und Neurowissenschaft bei der Erforschung des Aha-Moments und liefert dazu Handlungsimpulse aus der aktuellen neurowissenschaftlichen Forschung.

Der Fokus liegt auf der Fragestellung, was genau in dem Moment, in dem wir uns für Veränderung entscheiden, in unseren Gehirnen passiert, und wie wichtig hier der Beziehungsaspekt in der Interaktion zwischen Menschen ist.

Das Leben darf leicht und entspannt sein, und die Bereitschaft zur Einsicht können wir trainieren. Dieses Buch wird Sie in Ihrem Denken, Handeln und Fühlen unterstützen. Es wird Ihren Blick auf Veränderungsprozesse erweitern und den Veränderungen, die Sie sich wünschen, den Weg ebnen.

Viel Freude beim Entdecken Ihrer Ressourcen – als Coach*in, Psycholog*in oder Berater*in, vor allem jedoch als veränderungsbereiter Mensch.

Herzlichst

Ihre Margit Stockdreher Köln, im November 2019

Danksagung

Das Vertrauen meiner Kund*innen, die gemeinsam initiierten Prozesse, die vielfältigen Aha-Momente und die zahlreichen Rückmeldungen haben mich dazu inspiriert, mich dem Thema dieser Masterarbeit zuzuwenden. Ich fühle mich beschenkt und bin dafür sehr dankbar.

Ich danke Herrn Torsten Seelbach für die großartige Idee, mit der Gründung der aon GmbH eine Plattform zu schaffen, um den multidisziplinären Ansatz der kognitiven Neurowissenschaften praxisorientiert zu vermitteln.

Ich danke meinen Professoren, allen voran Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth und Prof. Dr. Tobias Esch für die wirkungsvolle Vermittlung der wissenschaftlichen Aspekte und den produktiven Abgleich von Wissenschaft und Coaching-Praxis. Herrn Prof. Roth danke ich besonders für die Betreuung meiner Masterarbeit und die lehrreichen Gespräche.

Anke Jacobs gilt mein herzlicher Dank für ihren Hinweis zur Studie der Medizinischen Universität Wien.

Von Herzen danke ich meinem Mann für die konstruktive Begleitung bei der Entstehung dieses Buches, und ebenso danke ich Claudia Sandkötter für ihre ermutigenden Kommentare. Schlussendlich geht mein Dank an meinen Sohn Luis, der mich im Leben immer wieder inspiriert und mir so manchen wunderbaren Aha-Moment geschenkt hat.

1. Einführung

Im Zentrum von Coaching-Prozessen steht der Augenblick, in dem ein Coachee aus der Ausgangssituation eines zu verändernden Musters heraus den Weg in eine Zielsituation, in der dieses Muster verändert wird, einschlägt. Wie kommt es zu dieser Einsicht, und kann diese Einsicht bewusst erzeugt werden? Ziel dieser Arbeit ist es, herauszuarbeiten, wie die Persönlichkeit des Coachs das Auslösen des Aha-Moments beeinflusst. Was genau geschieht in dem Moment im Gehirn, wenn der Coachee eine Herausforderung mit einem Geistesblitz der Einsicht löst?

Zur Beantwortung dieser Fragen werden Erkenntnisse aus der neurowissenschaftlichen Forschung in den Praxisbezug des Coachings gesetzt. Es wird aufgezeigt, wie erfolgreiche Coaches in den von ihnen gesteuerten Coachingprozessen Veränderung ermöglichen. Dazu wird der Aha-Moment in den Blick der neurowissenschaftlichen Forschung gerückt. Es wird dargestellt, dass und wie Kreativität den Aha-Moment begünstigt.

Die neurowissenschaftliche Forschung steht vor der Aufgabe, den Aha-Moment in der Interaktion zwischen Coach und Coachee zu erforschen. Die Beobachtung zahlreicher Aha-Momente in 20 Jahren Praxiserfahrung als Coachin sind die Motivation, neurowissenschaftliche Erklärungen für dieses Phänomen zu finden und diese Arbeit zu schreiben.

1.1 Fragestellung

Um in dieser Arbeit den Aha-Moment in Coachingprozessen zu analysieren, werden drei Fragen beantwortet:

- Welche Bedeutung hat die Persönlichkeit des Coachs als Wirkfaktor?
- Welche Persönlichkeitsmerkmale beim Coachee begünstigen den Aha-Moment?
- Welche neuronalen Prozesse bewirken den Aha-Moment und die Veränderung von Denk- und Verhaltensmustern?

Hypothese:

Coaches schaffen die Voraussetzung für das Erleben eines Aha-Moments. Die Praxis zeigt, dass Coaching-Techniken alleine nicht immer zum gewünschten Erfolg führen. Die Persönlichkeit des Coachs ist entscheidend für erfolgreiches Coaching. Gezielte Interventionen, Erfahrung, psychologisches Knowhow und Kreativität fördern in Coachingprozessen Aha-Momente beim Coachee. Die Anwendung neurowissenschaftlicher Kenntnisse zum Aha-Moment unterstützt erfolgreiche Coachingprozesse.

1.2 Der Begriff des Aha-Moments

Der Aha-Moment ist der Augenblick, in dem das plötzliche Erkennen einer Lösung für ein zunächst nicht realisierbar scheinendes Veränderungsvorhaben im Denken oder Verhalten stattfindet. Er entsteht aus dem Gegensatz zwischen einem ungewünschten Vorher und dem gewünschten Nachher. Dieser innere Konflikt ist der Türöffner für die Erkenntnis, die Veränderung möglich macht. Im Aha-Moment entsteht das Wissen um die Richtigkeit einer Entscheidung und die Gewissheit, dass Bedenken unbegründet sind. Psychologen sprechen in diesem Kontext auch von Einsicht.[1]

Der griechische Gelehrte Archimedes von Syrakus (ca. 250 v. Chr.) prägte den Begriff Heureka-Effekt. Es wird überliefert, dass Archimedes die Lösung für ein Problem bei einem Bad in der Wanne gefunden hat. Er erkannte, dass die messbare Menge des überlaufenden Wassers genau seinem Körpervolumen entsprach. Er sprang aus der Wanne, lief nackt durch die Stadt und rief „Heureka“ (altgriechisch ηὕρηκα), was so viel wie „Ich habe es gefunden“ bedeutet. Seitdem steht dieser Begriff als Synonym für eine plötzliche Erkenntnis.[2] Der Begriff Aha-Erlebnis wurde insbesondere durch den Denk- und Sprachpsychologen Karl Bühler (1879-1963) geprägt, der die Zusammenhänge der Einsicht bei Gedankenprozessen wissenschaftlich untersucht hat. Bühler kam zu dem Ergebnis, dass die Gedanken aus nicht-beobachtbaren Prozessen bestehen. Aus seinen Beobachtungen lässt sich schlussfolgern, dass im Augenblick des Aha-Erlebnisses ohne gedankliches

Zutun des Betroffenen Zusammenhänge zwischen an sich unanschaulichen Denkinhalten hergestellt werden.[3]

Letztendlich ist mit Aha-Moment, in dem umgangssprachlich auch „der Groschen fällt“, gemeint, dass die Erkenntnis schlagartig kommt, ohne dass die Gedanken der betroffenen Person in diesem Augenblick bekannt sind und analysiert werden können.

Die Psychologie geht von **vier definierbaren Merkmalen** aus:

1. Das Aha-Erlebnis kommt plötzlich.
2. Die Lösung eines Problems kann flüssig verarbeitet werden.
3. Das Aha-Erlebnis löst einen positiven Affekt aus.
4. Eine Person, die eine plötzliche Einsicht erlebt, ist von der Richtigkeit der Lösung überzeugt.[4]

1.3 Der Aha-Moment im Coaching

Der Aha-Moment im Coaching ist ein noch wenig erforschtes Phänomen. In psychologischen und therapeutischen Kontexten wird der Aha-Moment auch als Peak, Mastery Moment (Hochmoment) oder Dreh- und Angelpunkt bezeichnet.[5] Erklärungen dafür, was genau in diesem Augenblick der plötzlichen Erkenntnis passiert, der einen Coachee im Coachingprozess zur Veränderung bewegt, sind neurowissenschaftlich noch nicht belegt.

Beim Aha-Moment geht es um das plötzliche Erleben von Einsicht. Die Neurowissenschaftler John Kounios und Mark Beeman beschreiben Einsicht als den letzten in einer Abfolge von Schritten. Die Schritte, die zur Einsicht führen, beginnen mit dem Grübeln über das Problem am Anfang des bewussten Lösungsversuchs. Es folgt der Gedankenkreisel, wenn die Lösung nicht gefunden wird, danach die Ablenkung als Pause vom Problem und schließlich im Ergebnis die Einsicht, auch Phase der „Erleuchtung“ genannt, wenn die Lösung gefunden ist.[6]



Abb. 1: Vier Stationen auf dem Weg zur Einsicht

[1] Vgl. KOUNIOS, J. / BEEMAN, M. (2015), S. 7.
[2] Vgl. RÖD, W. (2013), S. 3.
[3] Vgl. STANGL, W. (2019a).
[4] Vgl. ebd.
[5] Vgl. CHLOPCZIK, A (2015), S. 26; ESCH, T. (2017a), S. 228.
[6] Vgl. KOUNIOS, J. / BEEMAN, M. (2015), S. 33.