

MERKBLATT

VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG MIT EMOTIONEN IM COACHING

Dieser Guide soll dich selbst empower, **verantwortungsvoll mit dir und deinen Gefühlen umzugehen**. Er soll dir aufzeigen, was für dich durch Coaching möglich ist und was auch nicht. Gerade im Coaching-Prozess kann es immer wieder passieren, dass du auf sehr emotionale Themen stößt. Hier ist **deine Eigenverantwortung** gefragt, aufmerksam dafür zu sein, was du gerade brauchst und was in solchen Momenten für dich wichtig ist.

Manchmal können uns **intensive Emotionen und Trigger überwältigen** und uns das Gefühl geben, dass wir die **Kontrolle verlieren**. Dieser Guide soll dir in diesen Momenten ein Stück weit **Kontrolle und Halt zurückgeben**, dir Handlungsoptionen aufzeigen und dir dabei helfen, einzuordnen, was gerade in dir passiert. Du sollst verstehen, wie du mit diesen Gefühlen umgehen kannst, was im Coaching aufgearbeitet werden kann und in welchen Fällen du dir anderweitige Unterstützung suchen solltest. **Denn Coaching grenzt sich klar von Therapie ab.**

Lies dir den Guide am besten in einem ruhigen Moment, wo du dich stabil fühlst, sorgsam durch und präge dir das Wichtigste ein. So bist du bereits vorbereitet und weißt, was du im Notfall tun kannst.

Denn in Momenten, wo wir stark emotionalisiert sind, kann unser Kopf logischerweise nicht mehr so klar denken, wie sonst. Dann geht es darum, schnell eine Lösung parat zu haben.

Friendly Reminder, bevor du weiterliest:

Atme also einmal tief durch und erinnere dich daran, dass du niemals alleine bist und du jede Herausforderung meistern kannst!

Coaching vs. Therapie – Wann ist was geeignet?

In schwierigen Zeiten ist es so wichtig, dir Hilfe zu holen. Sei es zum Beispiel durch Coaching, Therapie oder eine Krisenhotline. Dazu ist es notwendig, zu verstehen, wann welche Unterstützung am besten geeignet ist.

Wann sollte ich ein Coaching wahrnehmen, wann Therapie?

Wenn du konkrete **Ziele erreichen willst, persönlich wachsen möchtest oder vor Herausforderungen stehst**, die du alleine nicht bewältigen kannst, kann ein Coaching das Richtige sein. Ein Coach begleitet dich dabei, Lösungen zu finden und dein volles Potenzial zu entfalten.

In einer Therapie hingegen kannst du Unterstützung finden, wenn du mit **tiefgreifenden emotionalen Problemen, Angstzuständen oder Traumata** kämpfst, die deine Lebensqualität stark einschränken.

Ein Coach kann dich **zusätzlich** zur Therapie begleiten. Kläre in diesem Fall bitte mit deinem Therapeuten*deiner Therapeutin ab, ob ein zusätzliches Coaching in deiner aktuellen Therapiephase sinnvoll ist. Wesentlich ist, dass ein Coach **nicht therapiert oder heilt. Er bietet auch keine Traumahilfe.**

Wenn du in einer akuten Krise bist und dringend professionelle Hilfe benötigst, ist es ratsam, dich entweder an **deine*n Therapeutin*Therapeuten** zu wenden oder bei einem **Krisentelefon** anzurufen.

Wenn du dir unsicher bist, welche Unterstützung du brauchst, zögere nicht, bei einer **Krisenhotline zu fragen**, an wen du dich am besten wenden sollst. Eine Sammlung an Hotlines findest du unten im Guide.

Woran erkenne ich ein Trauma bei mir selbst?

Nicht jedes belastende Ereignis ist gleich ein Trauma. Manchmal kann es nicht ganz klar sein, ob man selbst ein **traumatisches Erlebnis** durchlebt hat.

Merke dir: Wenn du traumatisiert bist, wirkt sich ein negatives Ereignis **dauerhaft** und lange nach dem Geschehnis noch auf dein Verhalten und deine Emotionen aus.

Traumatische Erlebnisse können zu **langfristigen** psychischen Belastungen führen, während **belastende Ereignisse** zwar stark sein können, aber in der Regel nicht zu den gleichen langfristigen Auswirkungen führen.

Wenn du mit bestimmten Triggern bzw. Auslösern konfrontiert wirst, kann es sein, dass dabei eine alte Wunde berührt wird. Beispielsweise durch bestimmte Gerüche, Orte, Worte, Gesten, Personen, Beziehungsdynamiken, Geräusche, Fragen, eine bestimmte Energie oder auch Bilder.

Trigger können in uns eine überproportional starke **emotionale Reaktion auf ein Ereignis in der Gegenwart** auslösen, die nicht in Relation zu dem gegenwärtigen Ereignis steht, sondern **eine alte Wunde (=Trauma) berührt**.

Trigger-Reaktionen sind von Person zu Person unterschiedlich und situationsabhängig. Das können z. B. intensive Angstzustände, Flashbacks, Fight-Flight-Freeze-Verhalten, Selbstsabotage, Zwänge und starke emotionale Reaktionen sein.

Körperlich kann sich das z. B. durch Schweißausbrüche, Herzrasen, Bauchschmerzen oder Schwindelgefühle zeigen. Es kann auch sein, dass Trigger Erstarrung, Taubheit und ein Gefühl von Leere auslösen.

Erste Hilfe: Was mache ich, wenn ein Trauma bei mir getriggert wird?

Wenn du in einer Krise bist und dein Coach oder Therapeut*in bzw. deine Ansprechperson in Notfällen nicht sofort erreichbar ist, gibt es bestimmte Schritte, die du unternehmen kannst, um dich selbst zu unterstützen:

Atme tief durch:

Versuche, deine Atmung zu stabilisieren, indem du dich auf eine lange Ausatmung konzentrierst. Dadurch wirst du nach kurzer Zeit ruhiger werden. Atme dazu etwa 4 Sekunden tief in den Bauch ein und etwa 6 Sekunden durch den leicht geöffneten Mund aus. Lass deine Zunge und dein Kiefer dabei möglichst locker — das wirkt nochmal zusätzlich beruhigend auf dein System. Vielleicht hilft dir in solchen schwierigen Momenten auch eine geführte Atem-Meditation.

Nutze Techniken, um dein Nervensystem zu regulieren:

Erinnere dich an Übungen, die du bereits kennst oder im Coaching gelernt hast, die dich sonst auch entspannt haben. Hier ein paar Beispielübungen, um dein Nervensystem zu beruhigen:

▶ **Komm zurück in den Moment:**

Das kannst du beispielsweise schnell tun, indem du jeweils 3 Dinge aufzählst, die du siehst, hörst, riechst, fühlst und schmeckst. Sprich diese Dinge laut aus. Indem du dich auf deine Sinneswahrnehmungen konzentrierst und dich in dem Raum, wo du gerade bist, orientierst, kommst du wieder zurück ins Jetzt.

Denn wenn wir getriggert werden, sind wir energetisch in der Vergangenheit und werden an eine alte Wunde erinnert. Achtsamkeitsübungen wie diese bringen dich wieder zurück in den jetzigen Moment.

Wenn du jedoch merkst, dass du gerade so sehr angespannt bist, dass es dir schwerfällt bzw. nicht gelingt, dich auf deine Sinne zu konzentrieren, nutze dafür sogenannte Skills. Skills sind starke Reize, wie z. B. ein eiskaltes Kühlpad, Zitronensaft, ein scharfes Bonbon oder intensiv riechender Tigerbalsam. Diese starken Reizwahrnehmungen bringen dich wieder in die Gegenwart zurück und können die Anspannung zumindest kurzfristig reduzieren.

▶ **Schmetterlingsumarmung:**



1. Schmetterlings-Position finden

Kreuze die Hände und Arme über dem Herzraum übereinander, sodass deine Fingerspitzen unterhalb deiner Schlüsselbeine oder auf deinen Schultern abliegen.

2. Sanft tapfen

Bewege sanft deine Hände abwechselnd auf und ab und klopfe dabei mit deinen Fingerspitzen oder Handflächen. Du kannst abwechselnd links und rechts oder mit beiden Händen gleichzeitig tapfen. Du bestimmst das Tempo und den Rhythmus, je nachdem wie du gerade dich wohlfühlst. Wenn du möchtest, kannst du dabei deine Augen schließen.

3. In den Bauch atmen

Fahre mit der Bewegung fort und atme dabei langsam in den Bauch ein und ein Stückchen länger aus. Mit einem längeren Ausatmen signalisiert du deinem Nervensystem, dass du sicher bist und du dich entspannen kannst.

4. Gut zusprechen

Du kannst in dir positive Affirmationen wiederholen. Wähle Worte, die dir in deinem Moment am besten helfen, zu entspannen. Zum Beispiel: „Alles ist okay.“

5. Selbstumarmung

Mache die Übung so lange, bis du dich ruhig und entspannt fühlst. Vertraue darauf, dass dein Körper dir signalisiert, sobald es genug ist. Umarme dich zum Abschluss der Übung noch einmal fest, bevor du wieder ganz zurückkommst.

▶ **Wiegen:**

Umarmungen und Berührungen sind sehr regulierend für unser Nervensystem, weil sie so ursprünglich sind. Eine Mama nimmt ihr Kind, wenn es aufgelöst ist, tröstend in den Arm und wiegt es hin und her, damit es sich wieder entspannen kann. Genau das kannst du auch für dich selbst tun. Umarme dich und wiege dich sanft vor und zurück. Das beruhigt ganz automatisch.

▶ **Box-Atmung:**

Die Box-Atem-Technik ist eine entspannende und einfache Breathwork-Technik: Du stellst dir eine Box bzw. ein Quadrat vor und visualisierst die Außenlinien, an denen du während der Ein- und Ausatmung entlang wanderst.

Im folgenden Rhythmus:

- Einatmen (4 Sekunden)
- Atem halten (4 Sekunden)
- Ausatmen (4 Sekunden)
- Atem halten (4 Sekunden)

4 Schritte für 4 Linien im Quadrat. Mach das für **mindestens 5 Runden**.

Rufe eine unterstützende Person an:

Wenn möglich, kontaktiere eine Person, der du vertraust und von der du weißt, dass sie dich unterstützen kann. Dies kann ein*e Freund*in, ein Familienmitglied oder eine andere enge Vertrauensperson sein, die dir helfen kann, dich zu beruhigen und mit der du über deine Gefühle sprechen kannst.

Notiere deine Gedanken und Gefühle:

Wenn du dich etwas beruhigt hast, kannst du versuchen, deine Gedanken und Gefühle aufzuschreiben. So lässt du deine Gefühle über das Schreiben aufs Papier raus aus deinem System fließen. Das kann helfen, sie zu verarbeiten und wertvoll sein, wenn du später im Coaching oder in der Therapie darüber sprechen möchtest.

Suche dir professionelle Hilfe:

Wenn du das Gefühl hast, dass du alleine nicht zurechtkommst und dich deine Gefühle überwältigen, zögere bitte auf keinen Fall, professionelle Hilfe in Form eines*einer Therapeuten*Therapeutin, dem sozialpsychiatrischen Dienst, der Traumaambulanz oder einer Krisenhotline in Anspruch zu nehmen. Weiter unten findest du eine Auswahl an Adressen, die rund um die Uhr für dich zur Verfügung stehen.

Quick-Tipps: Umgang mit sehr intensiven Gefühlen

Wut:

Versuche, deine **Wut in etwas Konstruktives zu kanalisieren** und ihr dadurch Raum zu geben. Zum Beispiel in körperliche Aktivität: Gehe laufen, mache 30 Hampelmänner, boxe in ein Kissen oder mache so viele Liegestütze, wie du kannst. Oder du lenkst die Wut-Energie um, indem du dich kreativ durch Musik oder Kunst ausdrückst.

Trauer:

Erlaube dir zu trauern und finde eine Weise, **wie du deine Gefühle ausdrücken kannst**. Zum Beispiel kannst du deine Gedanken aufschreiben, tanzen oder dich selbst umarmen. Suche dir vertraute Menschen, mit denen du darüber sprechen kannst. Das hilft dir, es leichter zu verarbeiten.

Angst:

Nutze **Atemübungen, um dich zu beruhigen und zu erden**. Die Box-Atmung, die weiter oben genau beschrieben wird, ist ein gutes Beispiel. Durch die verlängerte Ausatmung signalisierst du deinem System, dass du dich entspannen kannst. Außerdem kann es dir sehr helfen, wenn du ängstlich bist, in die Natur zu gehen. Mache einen kurzen Spaziergang im Wald, atme die frische Luft ein und verbinde dich mit der beruhigenden Energie von Mutter Erde.

Hilfreiche Adressen, an die du dich wenden kannst:

Deutschland:

- ▶ **Telefonseelsorge:**
Telefon: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
(kostenfrei und anonym)
Website: www.telefonseelsorge.de
- ▶ **Nummer gegen Kummer - Elterntelefon:**
Telefon: 0800 111 0 550 (anonym und kostenfrei)
Website: www.nummergegenkummer.de
- ▶ **Nummer gegen Kummer - Kinder- und Jugendtelefon:**
Telefon: 116 111 (kostenfrei und anonym für Kinder und Jugendliche)
Website: www.nummergegenkummer.de
- ▶ **Krisentelefone Anlaufstelle:**
Liste mit Krisentelefone zu bestimmten Notfällen:
www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/krisentelefone-anlaufstellen
- ▶ **Krisendienste nach Bundesländern:**
Website: www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen
- ▶ **Sozialpsychiatrischen Dienste nach Bundesländer:**
Website: www.sozialpsychiatrische-dienste.de
- ▶ **Traumaambulanzen:**
Website: www.projekt-hilft.de
- ▶ **Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGPs):**
Website: www.dgps.de
- ▶ **Deutsche Gesellschaft für Coaching e.V. (DGfC):**
Website: www.coaching-dgfc.de

Österreich:

- ▶ **Telefonseelsorge Österreich:**
Telefon: 142 (kostenfrei und anonym)
Website: www.telefonseelsorge.at
- ▶ **Rat auf Draht (für Kinder und Jugendliche):**
Telefon: 147 (kostenfrei und anonym)
Website: www.rataufdraht.at
- ▶ **Krisendienste nach Bundesländer:**
Website: www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/anlaufstellen/notrufnummern.html
- ▶ **Traumaklinken Österreichs:**
Website: www.traumafrau.com/listedertraumaklinken-traumaklinken

▶ PsychotherapeutInnen-Suche:

Website der österreichischen Vereinigung für Psychotherapie (ÖBVP): www.psychotherapie.at

▶ Coach-Suche Österreich:

Website des Austrian Coaching Council (ACC):
www.coaching-austria.at

Schweiz:

▶ TelefonSeelsorge Schweiz:

Telefon: 143 (kostenfrei und anonym)
Website: www.143.ch

▶ Krisenintervention Schweiz:

Website: www.psyche-schweiz.ch/krisenintervention

▶ Pro Juventute (für Kinder und Jugendliche):

Telefon: 147 (kostenfrei und anonym)
Website: www.147.ch

▶ Schweizerische Gesellschaft für Psychologie (SGP):

Website: www.psychologie.ch

▶ Verband EMCC Schweiz (für Coaching):

Website: www.emcc.ch