



„ET HÄTT NOCH EMMER JOOT JEJANGE!“

Unsere Gedanken können unser Verhalten beeinflussen –
im Guten wie im Schlechten.

VON KATHRIN SCHÜTZ

Wir haben jeden Tag zahlreiche Gedanken und grübeln, wie der Tag heute wird, was andere Personen von uns denken, ob unsere Prüfung gut gehen wird, wann es friedlicher auf der Welt wird oder ob wir genügend Geld für dieses und jenes haben. Es geht um Vorstellungsprozesse und Bewusstseinsinhalte, die im Augenblick nicht real vorhanden sind. Diese Vorstellungen beruhen auf unseren Erfahrungen, Erinnerungsbildern oder früheren Wahrnehmungen und Emotionen, die wir uns in dem Moment vergegenwärtigen. Dabei ist es für uns evolutionär bedingt leichter, das Negative zu sehen – denn diese Vorsicht hat unsere Vorfahren in der Vergangenheit vor schwerwiegenden Ereignissen bewahrt. Es ist also viel einfacher aufzuzählen, was gerade alles nicht so läuft, wie wir es uns wünschen. Genau das sind die Themen vieler Klient:innen, die wir im Coaching bearbeiten können.

Kognitionsbedürfnis

Über Dinge nachzudenken und auch mal länger zu grübeln, ist ziemlich normal. Dabei unterscheiden wir uns jedoch darin, wie gerne wir grundsätzlich Dinge hinterfragen. Hier geht es um das Kognitionsbedürfnis (Need for Cognition), also wie viel und wie gerne wir denken. Im weitesten Sinne kann man es auch als Spaß am Denken bezeichnen. Wenn ich also ein stärkeres Kognitionsbedürfnis habe, beschäftige ich mich auch mit vielen Informationen intensiver und prüfe diese genauer. Das Spannende ist,

dass wir alle unterschiedlich viel über Dinge nachdenken, ohne dass dies als besser oder schlechter zu bewerten ist. Wir sehen Person A, die sich gefühlt über alles Mögliche den Kopf zerbricht, und Person B, die ohne viel Nachdenken einfach „macht“. An der Stelle können wir uns selbst hinterfragen, wie gerne wir nachdenken und uns ins Bewusstsein rufen, dass andere vielleicht anders „ticken“ als wir. Im Coaching kann unsere Klient:innen genau diese Erkenntnis weiterbringen. Auch als Coaches merken wir, dass unsere Coachees ganz unterschiedlich intensiv über ihre Themen nachdenken.

Optimismus und Pessimismus

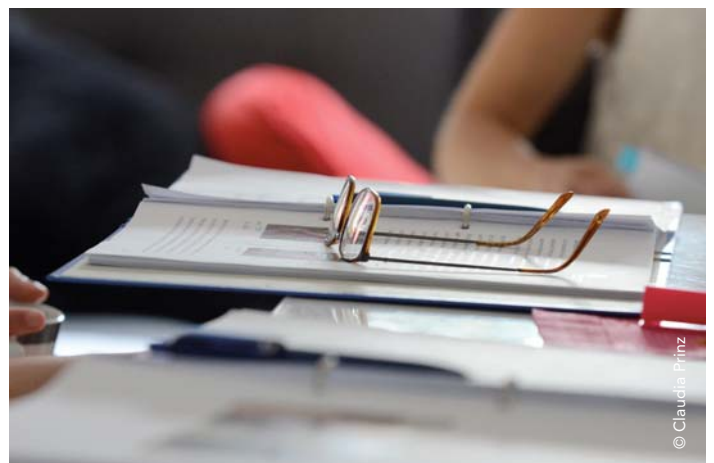
Wenn wir uns Gedanken über zukünftige Ereignisse und Herausforderungen machen, spielen auch unser Optimismus und Pessimismus eine wichtige Rolle. Die zugehörigen optimistischen und pessimistischen Sichtweisen können durch verschiedene Attributionsmuster (Ursachen-

zuschreibungen) entstehen, die wir bei früheren Ereignissen angewandt haben. Sind wir optimistisch, haben wir eine positive Erwartungshaltung in Bezug auf zukünftige Ereignisse. Diejenigen von uns, die optimistisch (und selbstwirksam) an neue Aufgaben herangehen, gehen von positiven Ereignissen und Ergebnissen aus. Sie geben nicht auf, wenn sich Hindernisse auftun, sondern verstärken sogar ihre Anstrengungen. Eher pessimistische Menschen erwarten negative Situationen und sind weniger ausdauernd. Sie suchen sich wegen ihrer negativen Ergebniserwartung außerdem schneller neue Ziele.

Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze

Wir haben täglich nicht nur zig Gedanken, sondern erleben auch ganz unterschiedliche Gefühle. Einige Dinge machen uns froh, stolz, glücklich, andere machen uns traurig, wütend und bereiten uns Kopfzerbrechen. Hierzu zählen auch Glaubenssätze,

Die einen denken gerne viel nach, andere haben weniger Spaß am Elaborieren.



■ KREISLAUF DER GEDANKEN



Optimistische Personen fokussieren ihre Erfolgchancen und geben seltener auf.

Positive Affirmationen können uns stärken.



also Affirmationen oder Kognitionen. Diese haben wir alle – ob positiv („Ich sehe der Prüfung gelassen entgegen!“) oder negativ („Das klappt doch eh nicht, ich habe das bislang nie geschafft!“). Wir haben unter anderem in der Kindheit Glaubenssätze von unseren Eltern, weiteren Familienmitgliedern, aber auch in der Schule oder von anderen prägenden Personen übernommen. Andere Überzeugungen basieren auf unseren eigenen Erfahrungen.

Affirmationen finden beispielsweise in der „Kognitiven Umstrukturierung“ Anwendung. Auch meine Klient:innen arbeiten in den Horse-Assisted Stress Reduction Coachings (HASR®) mit ihnen. Dabei werden dysfunktionale Kognitionen zunächst festgestellt, dann infrage gestellt und bearbeitet sowie letztlich in funktionale, zielführende Kognitionen überführt und eingeübt (Schmitz & Sempeltrick, 2023). Eine dysfunktionale Kognition wäre beispielsweise: „Ich glaube nicht, dass ich die Prüfung schaffen kann – das klappt ja eh wieder nicht!“ So ein Satz wird beispielsweise mithilfe der Klopfakupressur oder schnellen Blickbewegungen (ähnlich dem EMDR) bearbeitet. Letztlich entwickeln die Klient:innen einen positiven Satz, der als stärkend

empfunden wird. Ressourcenorientiert kann hier festgestellt werden, was ihnen im Alltag hilft, sodass eine mögliche zielführende Kognition lauten könnte: „Ich vertraue in meine Stärken und glaube an mich!“ Diese Sätze können unser Verhalten beeinflussen – je nachdem, ob wir daran glauben, etwas zu schaffen, oder eben nicht. Daher liegt es nahe, Selbstwirksamkeit, Kontrollerleben und Affirmationen gemeinsam zu betrachten.

Kontrolle, Kontrollillusion und Selbstwirksamkeit

Kontrolle ist ein viel beforschtes Konstrukt – es gibt mehr als 100 verschiedene Interpretationen und Kontrollkonzepte. Irgendwie hat doch jede:r von uns eine Idee davon, worum es geht. Es ist die Fähigkeit, unsere Umwelt in der gewünschten Art und Weise zu beeinflussen, wobei wir positive Zielzustände erzeugen und negative Zustände vermeiden möchten. Damit wir Kontrolle erleben, müssen wir keine tatsächliche, objektive Kontrolle haben. Es reicht, wenn wir denken, die Kontrolle zu haben – das kann also auch eine Kontrollillusion sein. Wir versuchen dabei, Ereignisse durch ausgeklügelte Strategien zu beeinflus-

sen, beispielsweise die Augenzahl beim Würfeln durch ein sanftes oder heftiges Schütteln des Würfelbechers. In verschiedenen Studien bei Tieren und Menschen konnte – auch mithilfe bildgebender Verfahren – nachgewiesen werden, dass das Kontrollbedürfnis ein psychologisches und biologisches Grundbedürfnis ist. Haben wir das Gefühl, keine Kontrolle über eine Situation zu haben, werden Stresshormone freigesetzt, das Immunsystem wird unterdrückt und unser Verhalten wird negativ beeinflusst.

Wir streben allerdings nur dann nach Kontrolle, wenn wir das Gefühl haben, dass wir die hierfür notwendigen Handlungen auch ausführen können. Hier geht es also um die Selbstwirksamkeit (serwartung). Nach Bandura (1997) ist das die subjektive Überzeugung, unbekannte und schwierige Anforderungssituationen mithilfe unserer eigenen Kompetenzen zu bewältigen. Während es bei der Selbstwirksamkeit darum geht, dass wir selbst die Fähigkeit haben müssen, um Einfluss nehmen zu können, geht es bei der Kontrolle darum, dass wir dies auch bei anderen erleben. Wir können die Kontrolle also erleben, wenn andere Personen stellvertretend die Umwelt für uns in einer gewünschten Weise kontrollieren können.



Im HASR®-Coaching werden Blockaden mittels psychologisch fundierter Methoden bearbeitet.

Die dargestellten Inhalte basieren auf den Psychologie-Kursen für Reiter:innen (www.psychologie-im-reitsport.de)

Falls wir also einen Kontrollverlust erleben, reagieren wir unterschiedlich darauf. Einerseits streben wir danach, die Kontrolle wiederzuerlangen und agieren aktiv gegen den Kontrollverlust. Dabei kann es um Reaktanz gehen (es gibt einen Widerstand gegen den Kontrollverlust) und wir versuchen aktiv, die Kontrolle wiederherzustellen. In stressbehafteten und angstauslösenden Situationen haben wir andererseits das Gefühl, keine Kontrolle mehr zu haben.

In den Coachings hat die Selbstwirksamkeit meiner Klient:innen einen hohen Stellenwert. Wie einflussreich sie sein kann, zeigt sich, wenn man die Folgen betrachtet, die mit einer hohen oder niedrigen Ausprägung einhergehen. Haben wir eine hohe Selbstwirksamkeit, verarbeiten wir Informationen unabhängig von der jeweiligen Situation. Somit betrachten wir bei anspruchsvollen Aufgaben schneller mögliche Erfolgchancen und den persönlichen Nutzen. So halten wir zuversichtlich/optimistisch Ausschau nach verschiedenen Lösungsmöglichkeiten (Jerusalem, 1991). Glauben wir weniger an die eigenen Fähigkeiten, haben wir eher einen negativen/pessimistischen Verarbeitungsstil. Wir achten dann darauf, was andere sagen. So hören wir weniger auf

uns selbst und vertrauen weniger in unsere Fähigkeiten. Das wiederum kann dazu führen, dass selbstwertbedrohliche Versagensbefürchtungen entstehen (Schunk, 1995). Selbstwirksamere Menschen fokussieren auf Erfolgchancen und Lösungsmöglichkeiten. Sie sind außerdem stressresistenter als Personen mit einer niedrigen Selbstwirksamkeit, wie Jerusalem (1990) herausfand.

Im Coaching lohnt es sich also, die Stärken der Klient:innen herauszuarbeiten und sie dabei zu unterstützen, mehr an sich und ihre Fähigkeiten zu glauben. So meistern sie auch anstehende Aufgaben, Herausforderungen und Etappenziele.

Fazit

Etwas geschafft zu haben, macht uns stolz und zuversichtlich. Wir haben das gute Gefühl, demnächst wieder etwas gut hinzubekommen. Genau das kann uns und unsere Klient:innen stärken. So bieten sich neue Impulse für den gesamten Coachingprozess und die eigene Selbstwirksamkeitserwartung. Denn: „Et kütt, wie et kütt“ – es kommt, wie es kommt. Und hierbei kommt es darauf an, wie wir damit umgehen – im besten Fall gestärkt und zuversichtlich. ■



© Daniel Köhl

Kathrin Schütz
Prof. Dr. phil., Ausbilderin und Coach für pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung, Fachbuchautorin, Professorin für Wirtschafts-

psychologie an der HS Fresenius und Forscherin für Psychologie im Reitsport.
www.pferdecoaching-institut.de

LITERATUR

- A. Bandura: Self-efficacy: The exercise of control. Freeman, New York 1997.
- M. Jerusalem (1991). Allgemeine Selbstwirksamkeit und differentielle Stressprozesse. Psychologische Beiträge, 33, 388-406.
- M. Jerusalem: Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Stresserleben. Hogrefe, Göttingen 1990.
- D. H. Schunk (1995). Self-efficacy and education and instruction. In J. E. Maddux (Hrsg.), Self-efficacy, adaptation, and adjustment. Theory, research, and application (S. 281-303). Plenum.
- J. Schmitz & T. Seppelfricke, T. (2023). Willkommen, Gelassenheit! Der Einfluss eines Horse-Assisted Stress Reduction Coachings auf das Stresserleben, Emotionen und die Selbstwirksamkeitserwartung. Tiergestützte, 4/2023, 30-34.