

Praxis erleben | Wissen erweitern

Coaching Magazin

ISSN 1866-4849

Konzeption

Ikigai-Coaching | S 29

Praxis

Coaching narzisstischer Klienten | S 34

Philosophie/Ethik

Stoizismus und Resilienz | S 54

Wie Coaching den Sprung ins Top-Management unterstützt

Dr. Ursula Wagner im Interview | S 14



Emotionen als Ressourcen. Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung.

Rezension von Torsten Ferge

Im „Star Trek“-Universum will sie der vulkanische Wissenschaftsoffizier Spock loswerden. Und Jahre später versucht der Androide Data, ihnen auf die Spur zu kommen, um menschlicher zu werden. Die Rede ist von Emotionen. Jeder hat sie. Und sie sind mehr als das Gefühl, mal wieder die Winterreifen wechseln zu müssen. Jan Glasenapp lädt mit der Aktualisierung seines Manuals von 2013 „Emotionen als Ressourcen“ zu einer Entdeckungsreise ein. In einer Gesellschaft, die viel übrig hat für Rationalität, gibt er hier einen Leitfaden zur Beschreibung, Funktion und Arbeit mit Emotionen. Der Autor setzt auf eine starke wissenschaftliche Fundierung, die selbst den Logiker Spock eine Augenbraue hätte heben lassen.

In seinem Psychologiestudium hat sich Glasenapp mit klientenzentrierter Gesprächsführung und ihrer therapeutischen Wirkung beschäftigt. Dazu kam für ihn die Grundlegung in Transaktionsanalyse, später eine eigene Psychotherapeutische Praxis und vielfache Coaching-Tätigkeit. Glasenapp ist sowohl in der Ausbildung von Psychotherapeuten als auch als Gutachter aktiv. Auffällig sind seine zahlreichen Veröffentlichungen, in denen er seine Praxis immer wieder reflektiert. Dazu kommt seine Präsenz und Vortragstätigkeit auf Fachtagungen sowie seine Dissertation über Deinstitutionalisierung.

Das gebundene Manual ist mit 253 inhaltlichen Seiten gefüllt, die sich auf vier grundlegende Kapitel zur Einordnung von Emotionen und auf zehn Praxiskapitel verteilen. In den Praxisteil wiederum sind sechs Module eingebettet, die die Emotions-Arbeit mit Kunden und Patienten anleiten. Jedes Kapitel wird zu Beginn anhand der Unterkapitel weiter differenziert. Kurze Zitate bieten Abbiegungen in andere Denkrichtungen an. Schriftsatz, graue Unterlegungen, fetter Schriftschnitt sowie Abbildungen, Schaubilder, Grafiken und Tabellen helfen den Lesenden, die Inhalte gut dosiert zu erfassen. Beispiele und Instruktionen leiten

ebenso direkt in die praktische Coaching-Arbeit über wie die zum Download verfügbaren Arbeitsblätter. Immer wieder schlägt der Autor Ziele für die Beratung vor. Jedes Kapitel schließt mit einer Zusammenfassung. Das 14. Kapitel orchestriert die Nutzung des Buches in unterschiedlichen Settings wie Therapie oder Coaching. Über das Buch verstreut trifft Glasenapp immer wieder Grundannahmen, die er am Ende in einem Kapitel zusammenfasst. Im Anhang sind mehr als zehn Seiten Literatur, Hinweise zum Arbeitsmaterial sowie ein Sachwortverzeichnis zu finden.

Aus didaktischen Gründen konzentriert sich Glasenapp auf die vier Grund-Emotionen Freude, Trauer, Angst und Wut mit den Erweiterungen Ekel und Überraschung – jeweils als Reaktion auf ein plötzliches, grenzüberschreitendes Ereignis. Emotionen regulieren psychische Grenzen. Sie richten sich auf die Erfüllung von Grundbedürfnissen und sichern Identität. Die Qualität und Quantität sowie die individuelle Ausprägung einzelner Emotionen bilden ein Profil, das Glasenapp einen „emotionalen Stil“ nennt. Und hier setzt sein Verständnis von Emotionen als Ressourcen an. Im Coaching lässt sich der emotionale Stil bearbeiten. Hierbei kann der Klient bzw. die Klientin an seiner bzw. ihrer Akzeptanz von Veränderungen arbeiten oder auch die eigene emotionale Flexibilität erweitern. Der Gewinn liegt dann in einer vergrößerten Kongruenz. Es geht dem

Autor um weit mehr, als die Rede von positiven und negativen Emotionen zu differenzieren.

Das Manual übersetzt Theorie in Praxis. Dabei stützt es sich auf den aktuellen Stand der Wissenschaft. Zur praktischen Nutzung ist es für den Beratungsraum gedacht. Es kommt stark strukturiert daher, ist gekonnt didaktisch aufbereitet, gibt Übersicht und führt die Lesenden souverän durch das Thema. Es verzichtet auf moralisierende Thesen wie die Annahme einer kopflastigen Beratung oder archaischer Emotionen. Der therapeutische Hintergrund des Autors ist immer spürbar gegenwärtig. Dieser Rahmen ist selbstverständlich nicht identisch mit dem eines Coachings. So bleibt dem Coach die Übertragungsarbeit in die eigene Praxis überlassen.

Fazit: Glasenapp versteht Emotionen als Ressourcen. Und er gibt wissenschaftlich fundierte Hinweise und Anleitungen, wie sich dieses Verständnis in die Beratung übertragen lässt. Stark, gelungen, übersichtlich – unbedingt lesenswert. Ich hoffe, der Androide Data hat das Buch in seiner Bibliothek bzw. den Download auf der Festplatte.

Torsten Ferge
www.ferge-coaching.de

Bei amazon.de bestellen:
[www.amazon.de/exec/obidos/
ASIN/3621288627/cr](http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3621288627/cr)



Glasenapp, Jan (2021). Emotionen als Ressourcen. Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung.

2., vollst. überarb. u. erw. Aufl.
Weinheim: Beltz
ISBN: 978-3-621-28862-0
273 S., 36,95 €

Lesen Sie diesen Artikel und weitere Beiträge zum Thema online:

<https://www.coaching-magazin.de/rezensionen/emotionen-als-ressourcen>



Impressum

Herausgeber:

Christopher Rauen Gesellschaft mit beschränkter Haftung
Albert-Einstein-Str. 28 | 49076 Osnabrück | Deutschland
Tel.: +49 541 98256-778 | Fax: -779
E-Mail: coaching-magazin@rauen.de
Internet: www.rauen.de

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:

Dr. Christopher Rauen
Sitz der Gesellschaft: Osnabrück
Registergericht: Amtsgericht Osnabrück
Registernummer: HRB 215729
USt-IdNr.: DE232403504

Inhaltlich Verantwortlicher i.S.d.P. und gemäß § 5

TMG: Dr. Christopher Rauen (Anschrift wie oben)

Redaktion:

David Ebermann (de) – Chefredakteur
Dr. Christopher Rauen (cr)
Alexandra Plath (ap)
Dawid Barczynski (db)
Inez Tanzil (it)

E-Mail an die Redaktion:

redaktion@coaching-magazin.de

Abonnement: Jahresabo (4 Ausgaben) | Print: 74,80 € inkl. USt. zzgl. Versandkosten (Deutschland 2,00 € pro Ausgabe, EU & Schweiz 4,50 € pro Ausgabe, weltweit 6,50 € pro Ausgabe) | Digital: ab 59,80 € inkl. USt.
www.coaching-magazin.de/abo

Erscheinungsweise:

Vierteljährlich

Anzeigenredaktion:

anzeigen@rauen.de | Tel.: +49 541 98256-778 | Fax: -779

Mediadaten & Anzeigenpreise:

www.coaching-magazin.de/mediadaten.html

Konzeption & Gestaltung: www.benschulz-partner.de

Bild-Quellenachweis: Titelseite © Anton Vierietin, Creativa Images
S. 8 © Jízkes | S. 11 © Gorodenkoff | S. 4, 24 © Brandon Bourdages | S. 26 © Yakubienko | S. 4, 29 © marekulasz S. 4, 34 © Tiko Aramyan | S. 5, 39 © A Lot Of People | S. 41 © maradon 333 | S. 5, 44 © Master1305 | S. 5, 49 © Wachiraphorn Thongyu | S. 5, 54 © insta_photos | S. 56 © Prakhob Khonchen
S. 58 © Aleksandr Simonov, Benutzung unter Lizenz von Shutterstock.com

Druck: Fromm + Rasch GmbH & Co. KG |

Breiter Gang 10–16 | 49074 Osnabrück
hallo@frommrasch.de | www.frommrasch.de

Hinweise:

Das Coaching-Magazin und alle enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Die Übernahme und Nutzung der Daten bedarf der schriftlichen Zustimmung der Christopher Rauen GmbH. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, sind jedoch unverbindlich und ohne Gewähr; eine Haftung wird – soweit rechtlich möglich – ausgeschlossen. Verwendete Bezeichnungen, Markennamen und Abbildungen unterliegen im Allgemeinen einem Warenzeichen-, marken- und/oder patentrechtlichem Schutz der jeweiligen Besitzer. Eine Wiedergabe entsprechender Begriffe oder Abbildungen berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass diese Begriffe oder Abbildungen von jedermann frei nutzbar sind. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bildmaterial, Datenträger und Informationen sonstiger Art übernimmt die Coaching-Magazin-Redaktion keine Gewähr. Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe / E-Mails – mit vollständigem Namen, Anschrift und E-Mail-Adresse – auch gekürzt zu veröffentlichen. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie mit einer Veröffentlichung nicht einverstanden sind.

ISSN: 1866-4849

Das Letzte



EBERMANN: Humor steht im Ruf, angespannte Situationen auflockern oder den Umgang mit belastenden Themen erleichtern zu können. Brauchen Coaches Humor?

RAUEN: Brauchen? Sicher nicht zwangsläufig. Humor kann zwar in vielen Momenten helfen, es gibt allerdings auch Situationen, in denen Humor meiner Meinung nach sehr unangemessen sein kann.

EBERMANN: Es kommt also auf Fingerspitzengefühl an: Wann kann Humor hilfreich sein? In welcher Dosis? Wann ist es zu viel des Guten? Und vor allem: Ist die Klientin bzw. der Klient überhaupt für meine Art des Humors empfänglich? Im Coaching mit Humor zu arbeiten, ist vielleicht etwas anspruchsvoller, als man zunächst denken mag.

RAUEN: Ja, die meisten Menschen sind der Meinung, sie hätten Humor. Jedenfalls kenne ich nur wenige Menschen, die von sich sagen, dass sie zum Lachen in den Keller gehen. Das ist eben immer eine Frage des eigenen Maßstabs. Und in Situationen von Kränkung, Schmerz oder gar Trauer ist Humor auch nicht der beste Weg zur Verbesserung der Arbeitsbeziehung.

EBERMANN: Das ist natürlich nachvollziehbar. Die Person wird sich nicht ernstgenommen oder schlimmstenfalls sogar verhöhnt fühlen, worunter die Beziehung ganz sicher leiden dürfte. Der Coach könnte dann als Zyniker wahrgenommen werden. „Gut gemeint“ ist bekanntlich nicht automatisch „gut gemacht“.

RAUEN: Richtig. Daher schadet es nicht, wenn man selbst gerne mit Humor arbeitet oder mehr damit arbeiten möchte, sich hier zu professionalisieren, um auch die Grenzen dieses Stils rechtzeitig kennenzulernen. Gleichzeitig begleitet mich der Satz „Ein ernster Mensch sein und keinen Humor haben, das ist zweierlei“ von Arthur Schnitzler.

EBERMANN: Ja, das schließt sich nicht gegenseitig aus. Man sollte eben wissen, wann das eine und wann das andere angebracht ist bzw. in welchen – auch ernsteren – Momenten sich eine Prise Humor sinnvoll einstreuen lässt, im Coaching wie im Leben generell.

RAUEN: Ganz im Sinne von Albert Camus: „Die Phantasie tröstet die Menschen über das hinweg, was sie nicht sein können, und der Humor über das, was sie tatsächlich sind.“

Abonnement

Digital

- » Vier PDF-Ausgaben pro Bezugszeitraum
- » Vollständiger Zugang zum Archiv (PDF-Ausgaben) und zu allen Exklusiv-Artikeln
- » 59,40 € günstiger als im Einzelkauf (Print)
- » Zugriff auf alle Sonderhefte (PDF)

Ab 59,80 €/Jahr

Print

- » Vier Printausgaben pro Bezugszeitraum
- » 44,40 € günstiger als im Einzelkauf
- » Gratis Sonderaktion

Ab 74,80 €/Jahr

Print & Digital

- » Vier Print- und PDF-Ausgaben pro Bezugszeitraum
- » Vollständiger Zugang zum Archiv (PDF-Ausgaben) und zu allen Exklusiv-Artikeln
- » 34,40 € günstiger als im Einzelkauf (Print)
- » Zugriff auf alle Sonderhefte (PDF)

Ab 84,80 €/Jahr



Attraktive Sonderangebote für Neu-Abonnenten.
Studierendentarife bis zu 25 % günstiger.

Jetzt das Abo online bestellen:
www.coaching-magazin.de/abo



Metadaten: www.coaching-magazin.de/metadaten

www.coaching-magazin.de