



Zentrum für interdisziplinäres Coaching

# Skript-Auszug Coaching-Ausbildung 2022-2023

## *Das Gedankenfluss-Modell*

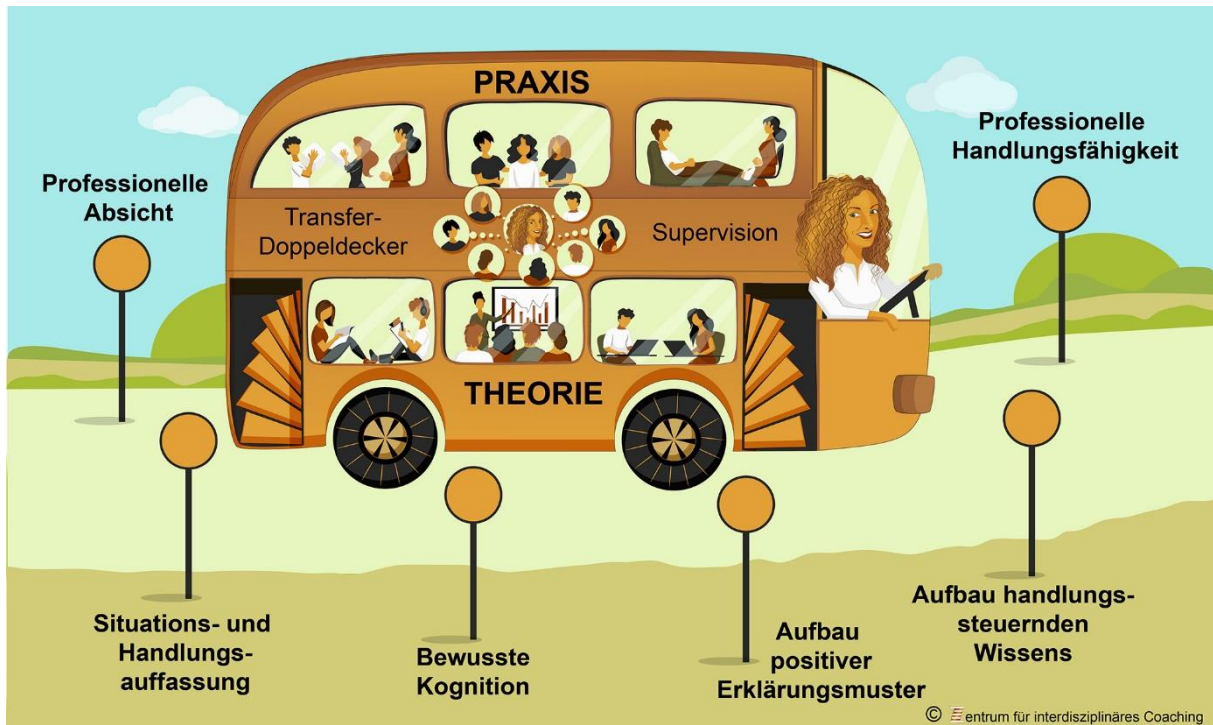


Abbildung 1: Der Doppeldecker-Bus

## **Autor\*innen und Mitwirkende für den vorliegenden Skript-Teil**

Prof. Dr. Monika Zimmermann

Ausbildungsleitung und Dozentin, schreibt, lektoriert und verantwortet das Skript

Lucille Schäfer (Lektorin, wiss. Mitarbeiterin im Zentrum für interdisziplinäres Coaching)

Danke an Dr. Bernd Schumacher für Inspiration, Lektorat (Grafik und Text).

Abb. Deckblatt: Doppeldecker-Bus

Prof. Dr. Monika Zimmermann

Zentrum für interdisziplinäres Coaching • Coaching Zentrum Zimmermann

B\_Fabrik • Bergheimer Straße 104 • 69115 Heidelberg

[www.coaching-zentrum-zimmermann.de](http://www.coaching-zentrum-zimmermann.de)

Heidelberg, 14.07.2022

## Das Gedankenflussmodell – eine Methode zur Vergegenwärtigung (nicht) hilfreicher Gedanken



© Zentrum für interdisziplinäres Coaching

Abbildung 2: Gedankenfluss und -strudel (eigene Grafik in Anlehnung an Flipchart-Zeichnung von Dr. Bernd Schumacher 10/2017)

### Ziel

Mit dem Gedankenflussmodell gelingt der erste mentale Schritt dazu, was hilfreich ist im Umgang mit Ängsten und anderen anstrengenden Gedanken und Gefühlen. Die Beschäftigung mit diesem „Bild“ kann der Beginn von einer Art von Achtsamkeitstraining sein, das das Bewusstsein und die inneren Beobachter schult (nach Dr. Bernd Schumacher (IGST Heidelberg)).

Es ist hilfreich, sich seine Gedanken und Gefühle **bewusst zu machen, um raus** aus dem Fluss/dem Strudel zu steigen. Suggestivsätze im Selbstgespräch wie dieser "ES denkt mal wieder..." können hilfreich sein.

### Bedeutung der Symbole

Der Fluss symbolisiert meine Gedanken, in denen ein Strudel entsteht, weil ich mich mit meinen Gedanken im Kreis drehe. Der Gedankenstrudel kann hinter einer Barriere entstehen (so wie in einem richtigen Fluss hinter Steinen ein kleiner Strudel entsteht, wenn das Wasser darum fließt). Die Barriere symbolisiert bestimmte Gedanken:

- 1) Ich muss (z.B. ALLE Prüfungen perfekt bestehen)

## 2) Ich darf nicht (z.B. versagen)!

Dadurch entstehen diverse Kontroll- und Verhinderungsgedanken (siehe auch Skript "Systemisch Angsttherapie in einer Sitzung" mit vielen Beispielen).

Die beiden abgebildeten Personen (Abb. 2) symbolisieren zwei verschiedene Positionen, Standpunkte, die ich einnehmen kann:

- entweder bin ich mitten im (Gedanken-)Fluss und verwechsle mich mit meinen Gedanken
- oder ich stehe neben dem Fluss und schaue auf meine Gedanken (Meta-Ebene, Bewusst-Werdung), indem ich denke "es denkt mal wieder", gewinne ich hilfreiche Distanz zu meinen eigenen Gedanken und kann die Gedanken vorbeifließen lassen, mich selbst beim Denken beobachten und dann habe ich auch die Möglichkeit in den Fluss hereinzuspringen und mir einen Goldnugget (einen hilfreichen Gedanken, eine gute Idee) herauszuholen, wenn ich das möchte, also meine Distanziertheit temporär zielorientiert aufzugeben.

Welche Bedeutung kann die „Kläranlage“ (Abb. 2) haben? Normalerweise lässt man seine Gedanken einfach ziehen, wodurch sich das Wasser von selbst klärt. Wir können aber auch aktiv Negatives herausfiltern, wie es die Kläranlage tut.

### **Wie gelingt die Auflösung?**

Wenn ich 1) „*Ich muss*“ (z.B. alle Prüfungen bestehen) ersetze durch „*Ich will*“ oder 2) „*Ich darf nicht*“ (z.B. versagen) durch „*Ich darf*“, löse ich den Strudel auf.

### **Impulse**

Was ließe sich noch so alles herausfiltern durch die Kläranlage? Inwiefern braucht es die überhaupt? Wofür kann die Barriere oder das Schiff noch stehen? Was können die schwarzen und goldglitzernden Steine bedeuten? Erkennst Du weitere Symbolgehalte?