

## **Abstract**

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit Coaching im Hochleistungsbereich. Dabei werden zunächst die psychologischen Grundlagen der Hochleistung exploriert und ein ganzheitliches Coaching-Konzept vorgestellt, in dessen Rahmen das psychologische, und hier insbesondere das Emotionscoaching, eine tragende Rolle spielen. Die Bedeutung der Emotion für die Erbringung von Höchstleistung wird thematisiert und zwei praktische Trainingsverfahren vorgestellt, die im Rahmen unserer Coachings praktisch eingesetzt werden, um die Emotionalität direkt und gezielt zu verändern: zum einen das aus der Trauma-Therapie stammende EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), das in Form des „Winkens“ in Coaching-Konzepten eingesetzt wird und zum anderen die Emotional Freedom Technique (EFT), die mit Hilfe eines Methodenmixes von kognitiv-verhaltenstherapeutischen, kinesiologischen, TCM- und NLP-Elementen negative Denk- und Gefühlsmuster zu durchbrechen in der Lage ist. Methodische Darstellungen, wissenschaftliche Fundierung und praktische Verfahrenshinweise runden die Darstellung ab.