

## МЕТАФОРИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ «ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ — ПУТЬ» В ПРАКТИКЕ НЕМЕЦКОЯЗЫЧНОГО КОУЧИНГА

*Н.Ю. Шнякина*

**Ключевые слова:** коучинг, мотивационный дискурс, стратегия убеждения, суггестивность, метафорическая модель, личностное развитие

**Keywords:** coaching, motivational discourse, persuasion strategy, suggestibility, metaphorical model, personal development

DOI: [https://doi.org/10.14258/filichel\(2025\)2-09](https://doi.org/10.14258/filichel(2025)2-09)

**В**ведение

Одной из современных образовательных тенденций настоящего времени является активное развитие практики коучинга, направленной на профессиональное и личностное развитие человека. Коуч не только помогает расставить правильные приоритеты и ориентироваться на принятые в обществе жизненные ценности, но и мотивирует реципиента / клиента на формирование значимых для него личностных качеств — решительности, целеустремленности, инициативности, дисциплинированности и т.д. Широкое распространение практического коучинга обусловило появление в коммуникативной среде множества специалистов различных профилей и уровней, оказывающих профессиональную помощь. Их язык, будучи специфическим проявлением научно-популярного дискурса, обладает яркой спецификой, которая сочетает в себе признаки нескольких функциональных стилей: научного, публицистического, разговорного.

Основу используемых коучами методик образует потребность раскрыть потенциал клиента и мотивировать его тем самым на достижение поставленных целей. Реализация прагматического замысла коуча осуществляется с помощью особых речевых стратегий, особое место среди которых занимает стратегия убеждения. Коуч обладает широким арсеналом языковых средств, позволяющим изменить настрой и эмоциональный фон реципиента. Одним из них является метафора, обладающая значительным когнитивным и дидактическим потенциалом. Посредством метафоры в мотивационных текстах создаются наглядные образы, позволяющие клиенту осмыслить сообщаемую коучем информацию в доступном виде и стимулировать собственные дальнейшие действия в соответствии со сформулированными в процессе ин-

дивидуального или группового общения установками. Иными словами, метафора обеспечивает понимание сложных идей, с одной стороны, и упрощает процесс передачи знаний от коуча к клиенту, с другой.

Сосредоточенность внимания на эффективности метафорических построений при реализации стратегии убеждения обеспечивает актуальность статьи, которая, примыкая к современным работам по дискурсологии и коммуникативистике, вносит вклад в разработку основ сравнительно недавно появившейся в информационном пространстве практики коучинга, характеризующейся использованием мотивационных речей.

В качестве объекта исследования выступает немецкоязычный мотивационный дискурс, реализованный в практике личностного коучинга. Предметом исследования является когнитивный и лингводидактический потенциал метафоры пути, используемой авторами текстов по личностному развитию. В теоретическом плане статья вносит вклад в развитие теории мотивационного дискурса: исследование способствует осознанию специфики аргументирования в рамках стратегий убеждения, воздействия и объяснения; обладая несомненным прикладным потенциалом, статья может быть использована для реализации образовательных целей в рамках практического коучинга.

Ход мысли автора отражается в последовательном решении поставленных задач. Теоретическая часть представляет собой обзор литературы и ориентируется на определение основных используемых в статье понятий, среди которых коучинг, мотивационный дискурс, воздействие и мотивация, стратегия убеждения, метафорическая модель, личностное развитие / личностный рост. Практическая часть представляет собой описание наиболее популярной в мотивационных текстах метафорической модели «личностное развитие — путь». Использование комплекса методов позволяет посредством совмещения исходной и результирующей областей метафорического переноса определить когнитивную и дидактическую специфику рассматриваемой модели, а также констатировать ее высокую продуктивность в создании текстов по личностному развитию.

### Обзор литературы

Научно-технический прогресс и сопутствующие ему трансформации в сфере коммуникационных технологий обуславливают расширение способов взаимодействия между людьми и необходимость быстрой адаптации человека к различным ситуациям в соответствии с изменениями окружающего мира. Появление в современном обществе прак-

тики коучинга является своеобразным ответом на обстоятельства новой реальности и дает человеку возможность приспособиться к существующим изменениям как в профессиональной, так и в личной сфере. Высокая конкуренция на рынке труда побуждает человека к самосовершенствованию; в этом плане методология коучинга представляет собой эффективный мотивирующий инструмент, позволяющий укрепить сильные стороны и развить новые способности. В лингвистическом плане практика коучинга вызывает значительный интерес, поскольку открывает перспективы в исследовании коммуникативных стратегий в рамках специфического целеполагания.

Согласно одному из определений под коучингом понимается «особый вид диалога, в котором специалист (коуч) помогает клиенту самостоятельно уточнить, прояснить и сформулировать свои жизненные, профессиональные и/или деловые цели и задачи, сфокусировать внимание на задачах развития, искать как внутренние, так и внешние ресурсы, искать и находить альтернативы действий, строить планы, проверять их на реалистичность, принимать на себя ответственность за их реализацию» [Кларин, 2014, с. 73]. Деятельность коуча в этом плане направлена на развитие собственного потенциала клиента, а не на передачу готовых знаний; коуч необязательно является профессионалом в той или иной предметной области, но, как правило, владеет психологическими и языковыми техниками, обеспечивающими реализацию поставленных перед ним задач.

С точки зрения предметного содержания практический коучинг как метод раскрытия возможностей личности основывается на классической психологии, а с позиций его вербального оформления и коммуникативных установок является разновидностью научно-популярного дискурса, ориентированного на широкий круг людей [Гилясев, 2017, с. 70]. Ю.В. Гилясев отмечает жанровую самостоятельность коучинга и в то же время его стилевую диффузность [Гилясев, 2017, с. 70]. Жанрово-стилистическое своеобразие рассматриваемого языкового феномена проявляется в зависимости от формы вербализации: устной, предполагающей тренинги, семинары, консультации, и письменной, существующей в виде мотивационной литературы. Реализуемые в рамках практического коучинга цели и используемые стратегии обуславливают рассмотрение данного типа языковой практики как формы существования мотивационного дискурса, нацеленного на создание у клиента прочной стимулирующей к действию основы для решения широкого круга задач.

Лингвистическое осмысление мотивационный дискурс нашел в работах [Букина, 2022; Гаевская, Мошняга, Чихачева, 2024; Гилясев, 2017; Панченко, 2023; Подоляк, 2016]. В обзоре [Букина, 2022] обозначенный тип дискурса рассматривается как междисциплинарное понятие, находящееся на стыке психологии и социологии. Согласно представленной в работе дефиниции мотивационный дискурс определяется как «устный или письменный текст убеждающего характера, созданный человеком в процессе взаимодействия и содержащий мотивационные конструкции (имплицитные и эксплицитные)» [Букина, 2022. с. 50]. Мотивационный дискурс предполагает наличие положительного настроя, с одной стороны, и мотивационной основы, ориентированной на ценности реципиента, с другой [Гаевская, Мошняга, Чихачева, 2024, с. 83]. Создание положительного настроя обусловлено высокой степенью ориентированности мотивационного дискурса на адресата, экспрессивностью и эмоциональностью [Гилясев, 2017, с. 71]. Мотивационная составляющая реализуется посредством специальных коммуникативных стратегий и техник, с помощью которых адресат получает объемное осознание собственных возможностей, освобождается от сдерживающих факторов и тормозящих развитие стереотипов и использует открывшиеся возможности для своего профессионального и личностного развития.

Установка коуча на мотивацию клиента предполагает отбор языковых инструментов, нацеленных на доступное изложение необходимых фактов, т.е. на создание некой доказательной базы, с одной стороны, а также на убеждение клиента в необходимости следования пропагандируемым установкам, с другой. Многие лингвисты сходятся во мнении, что в основе мотивационного дискурса лежит воздействие на адресата. В одной из работ [Панченко, 2023, с. 5] автор в опоре на выделенные психологом Г.А. Ковалевым императивную, манипулятивную и развивающую стратегии [Ковалев, 1991, с. 117] разводит понятия «воздействие» и «мотивация», описывая их как общее и частное, уточняя развивающий характер мотивационного дискурса. Целью воздействия в данном случае, как считает Ж.И. Подоляк, является изменение отношения реципиента к реальности и, соответственно, изменение его поведения [Подоляк, 2016, с. 126]; в результате создания специальной атмосферы у адресата появляется желание совершать действия [Гаевская, Мошняга, Чихачева, 2024, с. 83].

В основе мотивирующего воздействия, как отмечается в ряде современных статей, лежит стратегия убеждения [Букина, 2022, с. 49; Гаевская, Мошняга, Чихачева, 2024, с. 83]. Явное и неявное убеждение опи-

сано исследователями как персуазивность и суггестивность соответственно [Гаевская, Мошняга, Чихачева, 2024, с. 83]. Под персуазивностью понимается «воздействие автора сообщения на реципиента с целью убеждения, призыва к совершению какого-либо действия» [Чернявская, 2006, с. 25]; суггестивность описывается как «скрытое воздействие, в первую очередь словесное, воспринимаемое без критической оценки, принимаемое на веру, — внушение, наведение на мысли» [Чубарова, Юткина, 2008, с. 169]. Как пишет Ю.В. Гилясев, персуазивность опирается на рациональное мышление; а суггестия — на эмоционально-чувственное восприятие реципиента [Гилясев, 2017, с. 74]. Следует отметить, что в практике коучинга используются оба вида убеждения: в речи адресанта, как правило, присутствуют и логические пояснения и аргументы, и апеллирование к воображению и образному восприятию действительности; логическое обоснование позволяет регулировать и структурировать иррациональные образы, связи и ассоциации [Гилясев, 2017, с. 74].

Мотивационные тексты изобилуют метафорами, сравнениями, аналогиями, олицетворениями и эпитетами, которые, с одной стороны, позволяют адресату осознать поступающую информацию, а с другой стороны, обеспечивают необходимую наглядность и доступность в передаче этой информации; кроме того, отмеченные фигуры создают необходимый в мотивационном дискурсе эмоциональный фон, позволяющий осуществлять эффективное воздействие. Речи коуча характеризуются наличием в них повторяющихся и легко воспроизводимых метафорических моделей — «существующих и/или складывающихся в сознании носителей языка схем связи между понятийными сферами, которые можно представить определенной формулой: „X — это Y“» [Чудинов, 2003, с. 70]. Как отмечают авторы теории концептуальной метафоры Дж. Лакофф и М. Джонсон, используя простые и наглядные образы, человек познает недоступные непосредственному наблюдению сущности и описывает комплексные объекты и идеи [Лакофф, Джонсон, 2004]. Одним из распространенных типов метафор, изученных в рамках цитируемой работы, являются структурные метафоры. Процесс метафоризации, объясняемый как перенос знаний из области «источник» в область «цель», позволяет описать сложные понятия, в том числе необходимые для мотивирования адресата в сфере практического коучинга.

Структурные метафоры выступают в качестве значимого инструмента для создания мотивационных текстов в сфере личностного развития. В настоящее время проблема личностного роста набрала попу-

лярность, в особенности среди молодежи. Нынешнее поколение в высокой степени ориентировано на потребность в самосовершенствовании, которое помогает достигать хороших результатов как в профессии, так и в отношениях. Это связано, как отмечается в одной из работ, с пропагандируемой в современном обществе идеей улучшения качества жизни и наличием у людей временных и внутренних ресурсов, появившихся в связи с закрытием ими базовых потребностей [Гармонова, 2020, с. 221]. В статье А.Ю. Кругликовой личностный рост понимается как «объективный факт прогрессивного личностного развития человека», «акт саморазвития, способ существования личностно-субъектной ипостаси человека» [Кругликова, 2005, с. 104]. Существует много специальной литературы, посвященной личностному росту, кроме того, развитие технологий массовой коммуникации обусловило появление новых форм общения, среди которых вебинары, личные блоги и т.д.; каждый человек может выступить в роли коуча, передавая свой опыт и знания заинтересованным лицам.

### **Материал и методы исследования**

Материалом исследования послужили статьи коучей Хендрика Валера и Себастьяна Алефса о развитии личности и стрессоустойчивости, размещенные на платформе <https://www.mindyourlife.de> [mindyourlife]. Общее количество отобранных для анализа языковых фрагментов составило 150 контекстов.

В качестве основного метода исследования выступает метафорическое моделирование, направленное на установление регулярных отношений между сферами «источник» и «цель». Изучение модели «личностное развитие — путь» опирается на предложенную А.П. Чудиновым схему [Чудинов, 2003, с. 71–72] и включает в себя четыре исследовательских этапа. На первом этапе характеризуется «источник» метафорической экспансии: в процессе дефиниционного анализа выявляются основные признаки ключевого понятия, с помощью фреймового анализа структурируется исходная область: в динамическом аспекте описывается типичный сценарий ее развертывания; в статическом аспекте признаки понятия упорядочиваются по принципу «слот — значение». На втором этапе выявляются смысловые особенности результирующей области метафорической экспансии: в результате анализа словарных дефиниций формируется набор признаков. Третий этап предполагает анализ текстов, основанный на интроспекции, и заключается в выявлении общих признаков исходного и результирующего пространств, а также в объяснении причин метафорической экспансии

с помощью метода когнитивной интерпретации. Четвертый этап посвящен дискурсивной характеристике модели с точки зрения ее когнитивного и дидактического потенциала; также анализируется продуктивность модели в связи с типовыми направлениями ее развертывания.

### Результаты дискуссии и их обсуждение

Наиболее популярным приемом языкового структурирования мотивационных высказываний среди коучей является метафора пути. Данный образ используется авторами текстов неслучайно, поскольку именно он благодаря своей устремленности вперед создает своего рода гарантию достижения реципиентом цели.

В соответствии с описанной в методологическом разделе последовательностью действий **первым этапом** изучения метафорической модели «личностное развитие — путь» является выявление смысловых признаков сферы «источник», обозначенной в немецком языке существительным *der Weg*. Дефиниционный анализ, осуществленный посредством толкового словаря [Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache], позволил выделить следующие понятийные признаки рассматриваемого ключевого понятия: «тропа для пешеходов», «естественный», «искусственно созданный», «определенное расстояние»; кроме того, в рамках совокупности переносных значений следует отметить признаки «направление к цели», «в действиях и в мыслях», «движение к цели», «жизнь». Смысловое наполнение немецкого слова *der Weg* включает в себя как прямые, так и переносные значения, в то время как в русском языке наблюдается функционирование двух разных слов: «дорога» для обозначения места для автомобилей и пешеходов и «путь» для описания последовательности действий, ведущих к цели. Главным понятийным признаком для переосмысления результирующей области является признак «определенное расстояние», регулярно проявляющийся при типичном сценарии развертывания исходной сферы метафорической экспансии в виде следующих компонентов: начало пути, путь, конец пути, приобретающих метафорическое прочтение при вербализации результирующей понятийной сферы. Показанная динамическая схема в полной мере отражает представления носителей языка о рассматриваемом понятии, что обеспечивает наглядность и простоту осознания сложных понятий посредством рассматриваемой модели.

Представления немцев о пути могут быть упорядочены в виде фреймово-слотовой структуры, отражающей родовое понятие, — признак пути, представленный в виде имени слота, и возможные переменные значения, связанные с его разновидностями, — значениями слота. Пер-

вый слот «происхождение» реализуется в значениях «естественный», «вытоптанный», «искусственно созданный»; второй слот «тип покрытия» может быть заполнен признаками «не имеющий покрытия», «вымощенный», «асфальтированный»; третий слот «предназначение» вариативно заполняется значениями «для пешеходов», «для автомобилей»; четвертый слот «внешний вид» конкретизируется признаками «широкий», «узкий»; пятый слот «последовательность действий» реализуется значениями «реальный» и «виртуальный»; шестой слот «финальная точка» объединяет видовые характеристики «наличие финальной точки», «отсутствие финальной точки». Отдельные слоты представленной фреймовой структуры исходной области соотносятся со смыслами, реализуемыми при концептуализации целевой области.

На **втором этапе** описания метафорической модели посредством логической процедуры анализа были выявлены основные признаки результирующей сферы метафорической экспансии. На основе приведенного ранее в обзоре определения основными признаками личностного роста / развития являются «прогрессивность», «изменение потенциала человека», «способствование решению задач», «появление перспектив». Отмеченные признаки определяют специфику процесса личностного роста и проявляются в метафорических выражениях посредством метафоризации исходной понятийной области.

На **третьем этапе** изучения модели «личностное развитие — путь» осуществляется интерпретация текста, направленная на выявление смыслов, сближающих понятийные сферы «путь» и «личностное развитие». Среди них отмечены слоты «последовательность действий» и «финальная точка».

Первый слот **«последовательность действий»** реализуется в виде двух значений: «реальный» и «виртуальный». При осмыслении пути как реалии слот «последовательность действий» вербализуется посредством указания на постепенное передвижение человека по пути, дороге, тропинке и т.д. Значение слота «виртуальный» объективируется при описании последовательности действий, не связанных с перемещением в пространстве. Так, например, коучи советуют своим клиентам последовательно двигаться по пути, совершая необходимые действия: *Etabliere essentielle Gewohnheiten, eine nach der anderen, arbeite beständig, aber überfordere dich nicht. Hab Geduld und Disziplin. Es ist ein langer Weg / Выбатывай важные привычки по одной, работай последовательно, но не перегружай себя. Имей терпение и дисциплину. Это долгий путь.*

Также зачастую, используя метафору пути, коуч дифференцирует различные варианты развития событий как последовательности раз-



личных действий, описывая их как разные пути, из которых реципиент может выбрать свой: *Wenn Sie sich von vornherein auf ein Mittel zur Zielerreichen festlegen, dann versperrt das den Blick für andere, effektivere oder effizientere Wege: Wer sagt eigentlich, dass der einzige, beste und leichteste Weg zum Fitwerden darin liegt, 100-mal ins Fitness-Studio zu gehen?* / Если Вы с самого начала придерживаетесь одного средства достижения своей цели, то это блокирует Ваш взгляд на другие, более эффективные и действенные способы: кто на самом деле говорит, что единственный, лучший и самый простой способ достичь цели — привести себя в форму — это 100 раз сходить в спортзал?

Движение в определенном направлении, как правило, объективируется с помощью пространственных глаголов перемещения (*kommen, gehen, vorübergehen*): *Dies kann sogar so weit gehen, dass wir vorübergehend in einen Zustand der Selbstauflösung kommen, beispielsweise wenn wir eine enge Verbindung zu einem anderen Menschen bzw. Lebewesen spüren, Teil von etwas Größerem sind, in der Meditation oder wenn wir eine spirituelle Erfahrung machen* / Это может даже зайти так далеко, что мы временно входим в состояние саморастворения, например, когда мы чувствуем тесную связь с другим человеком или живым существом, являемся частью чего-то большего, в медитации или когда мы переживаем духовный опыт.

Вторым слотом, обеспечивающим сближение рассматриваемых концептуальных областей, является смысл «**финальная точка**», вербализуемый с помощью противопоставления значений «наличие» или «отсутствие» финальной точки. Представляется, что самым значимым для результирующей сферы признаком является наличие финальной точки пути, понимаемой в практическом коучинге по личностному развитию как цель, которой клиенту необходимо в конечном итоге достичь. Коуч использует образ пути для суггестивного воздействия, благодаря которому путь осознается реципиентом как обладающий финальной точкой — поставленной в процессе коучинга целью. Именно наличие финальной точки выступает в качестве сильнейшего мотивирующего фактора, программирующего деятельность коуча на положительный исход: *Ich wünsche Ihnen auf dem Weg zu Ihrem Ziel ebenso viel Erfolg und Freude am Tag seiner Realisierung! Denken Sie immer daran, auch den Weg zum Ziel so zu gestalten, dass es Ihnen gut geht ...* / Желаю Вам дальнейших успехов на пути к цели и радости в день ее достижения! Всегда помните, что нужно прокладывать путь к своей цели таким образом, чтобы вы чувствовали себя хорошо... Наличие промежуточных целей является необходимым условием создания у реципиента ситуации успеха, предполагающей поступательное движение в финальной цели: *Vielleicht besteht*

*ja auch Ihr **großes Ziel** aus **mehreren Zielen**, zu denen jeweils ganz andere Wege führen / Возможно, Ваша большая цель состоит из нескольких целей, к каждой из которых ведут совершенно разные пути.*

Следует отметить, что в качестве финальной точки личностного развития в практическом коучинге может выступать не только обобщенное наименование цели, но и более конкретные ее проявления (счастье, будущее и т.д.):

*Schließen Sie dazu Ihre Augen und gehen Sie vor Ihrem inneren Auge langsam in Richtung **Zukunft** / Для этого закройте глаза и медленно мысленно идите навстречу будущему.*

*Denn auf dem Weg zum **Glück** lauern viele Feinde, z. B. der Kompensationseffekt / Потому что на пути к счастью скрывается множество врагов, например, компенсаторный эффект.*

В рамках изучения развертывания модели следует отметить также дополнительные признаки пути, которые не были представлены в словарном определении, но представляются релевантными в рамках мотивационного дискурса при реализации рассматриваемой метафорической модели.

Первым признаком пути, значимым для описания процесса личностного развития, является направление, выражаемое в немецком языке существительным *die Richtung* и понимаемое как вектор, избранный коучем и реципиентом для достижения цели: *Die Methoden der Persönlichkeitsentwicklung sind sehr vielfältig und hängen stark davon ab, in welche **Richtung** wir uns jeweils entwickeln wollen / Методы развития личности очень разнообразны и сильно зависят от того, в каком направлении мы хотим развиваться.* Этот вектор, как правило, расположен в горизонтальной плоскости, а движение по нему выражается противопоставляемыми друг другу пространственными метафорами «вперед» и «назад»: *Termingebundene Etappenziele sorgen also dafür, dass Sie zu jeder Zeit wissen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind — ob Sie **Vorsprung** haben oder im **Verzug** sind / Контрольные временные точки гарантируют, что Вы всегда будете знать, находитесь ли Вы на правильном пути — опережаете ли Вы график или отстаете от него.* Кроме того, в мотивационных текстах встречаются метафоры, описывающие процесс зрительного восприятия пути. Взгляд назад символизирует попытку осознать свои ранние достижения, мысленно вернуться к истокам; взгляд вперед, напротив, связан с пониманием значимости дальнейшего личностного продвижения и появляющихся перспектив:

*Es würde uns aber wortwörtlich keinen Schritt voranbringen, wenn wir im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung nur **zurückschauen** und uns fragen,*

*wer wir sind. Wir wollen mental wachsen und uns weiterentwickeln. Dafür müssen wir aber **den Blick nach vorn** richten und Selbstverwirklichung betreiben* / Однако в процессе нашего личного развития мы буквально не сделали бы никакого шага вперед, если бы мы постоянно оглядывались назад и спрашивали себя, кто мы такие. Мы хотим расти и развиваться умственно. Но для этого нам нужно смотреть вперед и стремиться к самореализации.

*Die Selbsterkenntnis ist **der Blick nach hinten, der Blick zurück** in die eigene Vergangenheit. Wie kam es dazu, dass ich wurde, wer ich heute bin?* / Самопознание — это взгляд назад, в свое прошлое. Как я стал тем, кем являюсь сегодня?

Вторым важным для практического коучинга признаком является наличие на пути промежуточных точек и отрезков.

Образ точки позволяет автору мотивационного текста описывать значимые для психологической практики моменты: *Ab einem gewissen **Punkt** besteht Persönlichkeitsentwicklung darin, dass du dein Ego hinter dir lässt, dass du weniger Ego hast und dich weniger wichtig nimmst* / В определенный момент личное развитие включает в себя отказ от своего Эго, уменьшение Эго и менее серьезное отношение к себе.

Образ отрезка проявляется при использовании коучем принципа разложения главной цели на более мелкие, легко обозримые и достижимые в будущем рубежи, позволяющие оценить эффективность используемых в практике коучинга методик. В качестве таких пространственных ориентиров выступают фазы и этапы:

*Gehen Sie durch alle **Phasen der Zielverwirklichung** hindurch, bis Sie an dem Zeitpunkt angekommen sind, an dem das Ziel realisiert worden ist: Für Sie ist dieses Ziel nun Wirklichkeit!* / Пройдите все этапы реализации цели, пока не дойдете до точки, в которой цель была реализована: для вас эта цель теперь реальность.

*Wenn Sie nun die essenziellen 20% für Ihre Zielerreichung aufgeschrieben haben, unterteilen Sie Ihr großes Ziel in **Etappenziele**, die allesamt Mittel zur Erreichung des großen Ziels sind* / После того как вы записали необходимые 20% для достижения своей цели, разделите свою большую цель на этапы, каждый из которых является средством достижения большой цели.

Зачастую автор мотивационного текста прибегает к образу шага. Именно шаг как действие, неизбежно ведущее к концу пути, обладает мощным мотивирующим эффектом, способствуя своеобразному структурированию деятельности, ведущей реципиента к достижению цели:

*Gute Fragen führen zu guten Antworten. Diese Übung fasst für die wichtigsten, guten Fragen zusammen, die dich deinem ganz individuellen Sinn*

*Schritt für Schritt näherbringen* / Хорошие вопросы ведут к хорошим ответам. В этом упражнении обобщены самые важные и хорошие вопросы, которые шаг за шагом приблизят вас к вашему собственному индивидуальному смыслу.

*Schon allein deshalb geht es bei der Persönlichkeitsentwicklung um **vieler kleine Schritte, nicht wenige große*** / Только по этой причине развитие личности включает в себя множество маленьких шагов, а не несколько больших.

Третьим признаком, значимым для мотивационного дискурса, является наличие преграды. Сложности, возникшие в процессе практического следования советам коуча, описываются в литературе по личностному росту как препятствия, которые человеку необходимо преодолеть; это значение вербализуется с помощью немецких глаголов *überwinden*, *überschreiten*, *konfrontieren* и их производных:

*Dazu zählen nicht nur zwischenmenschliche Beziehungen, sondern auch die **Selbstüberwindung** mit Blick auf die eigenen Ängste. Wir brauchen Vertrauen, um offen zu sein für das Fremde und Neue, uns mit unseren Ängsten zu **konfrontieren** und unsere Komfortzone auszudehnen* / Сюда входят не только межличностные отношения, но и преодоление собственных страхов. Нам нужно доверие, чтобы быть открытыми для странного и нового, противостоять своим страхам и расширять зону комфорта.

*Wenn wir Gutes tun, zu einer großen Idee oder einem großen Projekt etwas beitragen oder uns um ein anderes Lebewesen kümmern, so **überschreiten** wir unser Ego, unser Selbst und treten ein in die Selbstlosigkeit* / Когда мы делаем добро, вносим вклад в реализацию большой идеи или проекта или заботимся о другом живом существе, мы превосходим свое Эго, свое «Я» и становимся бескорыстными.

Таким образом, сближение исходной области «путь» и результирующей области «личностное развитие» основывается на признаках пути, среди которых постепенное продвижение вперед, наличие финальной и промежуточных точек, возможные преграды. Причина метафорической экспансии заключается в схожести развития сценариев процессов передвижения и личностного развития, связанных с поступательным изменением: в первом случае — пространственным, во втором — ментальным. Как и движение по пути, изменение личностного потенциала человека предполагает прогрессивность, способность к преодолению трудностей, умение мотивировать себя и оценивать достигнутые результаты.

На **четвертом этапе** в рамках интерпретации полученных данных следует отметить значимость рассматриваемой метафорической моде-

ли в когнитивном и дидактическом аспектах. Когнитивный потенциал модели заключается в наглядности образа пути для понимания процесса личностного развития: знания о пути, осознаваемом человеком как последовательность шагов, переносятся на последовательность связанных между собой физических или ментальных действий реципиента; наличие финальной точки в конце пути позволяет осознать достижимость цели в процессе личностных тренингов; остановки в пути способствуют осмыслению личностного роста как делимого виртуального пространства, в рамках которого могут быть своего рода «передышки», помогающие человеку осмыслить промежуточные результаты и качественные изменения; образ препятствия формирует понимание необходимости в приложении дополнительных усилий или в поиске альтернативных способов обойти сложности, используя другой «путь». Так, обладая высокой степенью наглядности, образ пути способствует концептуализации процесса личностного роста. Дидактический потенциал рассматриваемой метафорической модели заключается в неявной мотивации реципиента с помощью образа пути. Последовательность осуществляемых действий и наличие промежуточных точек, описываемых коучем, создает у реципиента впечатление доступности цели, достижение которой складывается из маленьких «шагов», каждый из которых не вызывает сложностей. Обозначенная коучем цель также выполняет роль мотивирующего фактора, способствуя созданию общей картины достижения желаемого эффекта и позволяя реципиенту периодически осознавать цель как уже свершившийся факт. Наличие и преодоление преград, о которых сообщает коуч, позволяет человеку поверить в свои силы и осознать достигнутые результаты как качественные скачки на выбранном пути.

Проведенный анализ примеров показал, что образ пути обладает мощным дидактическим эффектом, а использование в мотивационных текстах рассматриваемой метафоры благодаря ее наглядности и концептуальной доступности способствует эффективной реализации целей практического коучинга. Очевидность высказанных коучем мыслей имеет максимальный эффект, поскольку представляет собой косвенное, суггестивное воздействие, реализуемое в рамках стратегии убеждения: коучу достаточно использования в мотивационном тексте отсылок к образу пути для воспроизведения в сознании реципиента фрейма со всеми его признаками. Кроме того, образ действий, детерминированный образом пути, может быть воспроизведен в других обстоятельствах для достижения других целей. Будучи своеобразным шаблоном, он способствует выработке концептуальных алгорит-

мов, предполагающих создание плана действий и осуществление контроля за их выполнением.

### Заключение

Практический коучинг представляет собой особую форму коммуникативного взаимодействия между коучем и клиентом, направленную на положительные изменения личности клиента, способствующие укреплению его решительности, инициативности, дисциплинированности, целеустремленности и т.д. Достижимые в результате тренингов результаты во многом определяются систематичностью занятий, а также в значительной степени ориентированностью на поставленные цели.

Практический коучинг способствует развитию внутренней мотивации человека и самоконтроля; посредством специальных действий коуч создает условия для изменения личностного потенциала клиента, расширения границ его деятельности и появления обозримых перспектив развития. Достижение целей практического коучинга во многом определяется лексической и стилистической спецификой текстов или речей, являющихся эффективным инструментом мотивации. Помимо прямого убеждения коучи зачастую используют приемы скрытого, суггестивного воздействия, отсылающие реципиента к знакомым образам и создающие необходимый для работы эмоциональный фон.

Одним из действенных средств суггестивной мотивации представляется метафорическая модель «личностное развитие — путь», стилизирующая качественное изменение внутренних резервов индивида. Такие характеристики пути, как «постепенное продвижение вперед», «наличие финальной и промежуточных точек» и «возможные преграды», способствуют сближению исходной и результирующих областей и обеспечивают когнитивную и дидактическую значимость рассматриваемой модели. В когнитивном плане образ пути позволяет осознать процесс личностного развития как последовательность действий, ведущих к результату, достижение которого представляется вероятным благодаря наличию возможности осмыслить и оценить промежуточные итоги и, приложив дополнительные усилия, преодолеть возникающие сложности или выбрать альтернативное решение. Рассмотренная модель благодаря своей наглядности также обладает значительным мотивирующим эффектом. Отсылка реципиента к образу пути способствует осознанию доступности цели и формированию веры в собственные силы.

В связи с типовыми направлениями развертывания рассматриваемая модель носит универсальный характер, обеспечивающий исполь-

зование описанного алгоритма в различных сферах жизнедеятельности человека.

### Библиографический список

Букина Ю.В. Подходы к пониманию мотивационного дискурса в современной гуманитарной парадигме // Международный журнал экономики и образования. 2022. № 1. С. 42–58.

Гаевская М.А., Мошняга Е.В., Чихачева Д.В. Аксиологическая прагматика мотивационного дискурса на материале речей американских коучей // Вестник Челябинского государственного университета. 2024. № 1 (483). С. 81–91. <https://www.doi.org/10.47475/1994-2796-2024-483-1-81-91>.

Гармонова А.Е. Саморазвитие и личностный рост: соотношение понятий // Столица науки. 2018. № 1 (18). С. 221–225.

Гилясев Ю.В. Прагматика англоязычного мотивационного дискурса // Ученые записки Петрозаводского государственного университета. 2017. № 5 (166). С. 70–76.

Кларин М.В. Новая развивающая практика — коучинг. Новая профессия — коуч // Образовательные технологии. 2014. № 1. С. 71–80.

Ковалев Г.А. Психологическое воздействие: теория, методология, практика : дис. ... докт. психол. наук. М., 1991. 477 с.

Кругликова А.Ю. Личностный рост как психологический феномен // Известия ТРТУ. 2005. № 7 (51). С. 104–105.

Лакофф Дж., Джонсон М. Метафоры, которыми мы живем. М.: Едиториал УРСС, 2004. 256 с.

Панченко Н.Н. Мотивационный дискурс: проблемы и перспективы исследования // Известия Волгоградского государственного социально-педагогического университета. Филологические науки. 2023. № 2 (2). С. 4–8.

Подольак Ж.И. К вопросу о выделении мотивационного дискурса // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 5. С. 63–64.

Чернявская В.Е. Дискурс власти и власть дискурса: проблемы речевого воздействия. М.: Флинта. Наука, 2006. 185 с.

Чубарова Ю.Е., Юткина С.В. Персуазивность и суггестивность как различные способы языкового воздействия // Вестник Мордовского университета. 2008. № 3. С. 169–170.

Чудинов А.П. Метафорическая мозаика в современной политической коммуникации. Екатеринбург: Изд-во УрГПУ, 2003. 248 с.

Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache. Электронный ресурс: <https://www.dwds.de/>



### Источник

mindyourlife. Электронный ресурс: <https://www.mindyourlife.de/>

### References

Bukina Yu.V. Understanding motivational discourse: approaches in the modern humanitarian paradigm. *Mezhdunarodnyy zhurnal ekonomiki i obrazovaniya* = International journal of economics and education, 2022, no. 1, pp. 42–58. (In Russian)

Gaevskaya M.A., Moshnyaga E.V., Chikhacheva D.V. Motivation discourse axiological pragmatics in american coaches' speeches. *Aksiologicheskaya pragmatika motivatsionnogo diskursa na materiale rechey amerikanskikh kouchey* = Bulletin of Chelyabinsk state university, 2024, no. 1 (483), pp. 81–91. <https://www.doi.org/10.47475/1994-2796-2024-483-1-81-91> (In Russian)

Garmonova A.E. Self-development and personal growth: correlation of concepts. *Stolitsa nauki* = Capital of science, 2018, no. 1 (18), pp. 221–225. (In Russian).

Gilyasev Yu.V. Pragmatism of the English motivational discourse. *Uchenye zapiski Petrozavodskogo gosudarstvennogo universiteta* = Proceedings of Petrozavodsk state university, 2017, no. 5 (166), pp. 70–76. (In Russian)

Klarin M.V. Coaching as a new developmental practices. New profession — coach. *Obrazovatel'nye tekhnologii* = Educational technologies, 2014, no. 1, pp. 71–80. (In Russian)

Kovalev G.A. Psychological impact: theory, methodology, practice. *Doct. of Psychology*, Moscow, 1991. 477 p. (In Russian)

Kruglikova A.Yu. Personal growth as a psychological phenomenon. *Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta* = News of TRTU, 2005, no.7(51), pp. 104–105. (In Russian).

Lakoff G., Johnson M. *Metaphors we live by*. Moscow, 2004, 256 p. (In Russian)

Panchenko N.N. Motivational discourse: issues and prospects of study. *Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo sotsial'no-pedagogicheskogo universiteta. Filologicheskie nauki* = News of Volgograd state social pedagogical university. Philological sciences, 2023, no. 2 (2), pp. 4–8. (In Russian)

Podolyak Zh.I. On the identification of motivational discourse. *Gumanitarnye nauchnye issledovaniya* = Humanities research, 2016, no. 5, pp. 63–64. (In Russian)

Chernyavskaya V.E. Discourse of power and power of discourse: problems of speech influence. Moscow, 2006. 185 p. (In Russian)



Chubarova Yu.E., Yutkina S.V. Persuasiveness and suggestion as different ways of language influence. *Vestnik Mordovskogo universiteta* = Mordovia university bulletin, 2008, no. 3, pp. 169-170. (In Russian)

Chudinov A.P. Metaphorical mosaic in modern political communication. Ekaterinburg, 2003. 248 p. (In Russian)

Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache. Retrieved from: <https://www.dwds.de/>

### Source

mindyourlife. Retrieved from: <https://www.mindyourlife.de/>