

DIPLOMARBEIT

Lehrgang der Coach Akademie Schweiz

Wertorientierter systemischer Coach & BeraterIn

CAS/ISO/ICI

nach dem „St.Galler Coaching Modell (SCM)®“

Winter 2023

**Veränderung ist kein Sahnehäubchen
auf der Torte des Lebens.
Sie ist die Hefte im Teig.**

1	Einleitung.....	1
	1.1 Persönliche Motivation	
	1.2 Zur vorliegenden Arbeit	
2.	Vorgespräch 16. 3. 23 / 15h - 16.30h.....	2
	2.1 Zum Vorgehen	
	2.2 Erster Austausch zum Anliegen der Klientin	
	2.3 Stand nach Vorgespräch	
3.	1. Coaching Arbeit in der 1. Dimension 20. 3. 23 / 15h–16:45h.....	3
	3.1. Einstimmung und Feedback	
	3.2 Anliegen der Klientin	
	3.3 Der Wert - Ermittlung und Skalierung.....	4
	3.4 Erarbeitung Zielraum.....	5
	3.5 Ausblick und Reflektionen	
4.	2. Coaching Arbeit in der 2. Dimension 23. 3. 23 / 15h-16:50h.....	6
	4.1.Einstimmung und Feedback	
	4.2 Erarbeitung Entwicklungsraum.....	8
	4.3 Ausblick und Reflektionen	
.5.	3. Coaching Arbeit in der 1./2./ 3. Dimension 27. 3. 23 / 15h–17h	11
	5.1 Einstimmung und Feedback	
	5.2 Aufstellungen Zielraum.....	12
	5.3 Aufstellung Entwicklungsraum	13
	5.4 Inner-Kind Prozess.....	15
	5.5 Ausblick und Reflektionen	
6.	4. Coaching Arbeit in der 3. Dimension (II) 3. 4. 23 / 10h-12:30h.....	16
	6.1. Einstimmung und Feedback	
	6.2 Tiefenstruktur im Zielraum	18
	6.3 Samenkorn-Prozess im Zielraum.....	19
	6.4 Integration und Transfer in den Alltag	
	6.5 Ausblick und Reflektionen	
7.	5. Coaching Arbeit in der 3. Dimension (II) 13.4.23 / 15h-16:30h.....	20
	7.1 Einstimmung und Feedback	
	7.2Tiefenstruktur im Entwicklungsraum	20
	7.3. Ressourcen / Samenkorn-Prozess Entwicklungsraum.....	22
	7.4 Ausblick und Reflektionen	
8.	6. Coaching Arbeit in der 4. Dimension 20. 4. 23 / 15h – 16:30h	23
	8.1 Einstimmung und Feedback	
	8.2 Musterauflösung.....	23
	8.3 Ausblick und Reflektionen	
9.	7. Coaching Arbeit in der 4. Dimension (III) 25. 4. 23 / 15h-16:30.....	25
	9.1. Einstimmung und Feedback	
	9. 2 Timeline-Prozess.....	25
	9. 3 Ausblick und Reflektionen	
10.	8. Termin Zwischenbilanz 13. 5. 2023 / 15h – 16-15h	27
	10.1 Ausblick und Feedback Klientin	28
	10.2 Reflektion Coach.....	28

Inhaltsverzeichnis ANHANG

- A 1 Ankertexte aus der 1. bis 4. Dimension
 - A 1. 1 Ankertexte Kybernetisches Dreieck
 - A 1. 2 Ankertexte Inner-Kind Prozess
 - A 1. 3 Ankertexte Tiefenstruktur Zielraum
 - A 1. 4 Ankertexte Tiefenstruktur Entwicklungsraum
 - A 1. 5. Ankertexte Time-Line Prozess

- A 2 Erste Kontaktaufnahme / zur Person Klientin und Organisatorisches
- A 3 Drei Themenvorschläge zur möglichen Bearbeitung im Coaching
- A 4 Schriftliche Feedbacks Klientin
- A 5 Zusätzliche Infos aus den Prozessen
 - A 5.1 Bericht von Lucia zur Erkrankung der Mutter
 - 5.2 Verifizierung des Eindrucks zu rein beruflichem Bezug des Coachings
 - A 5.3 Hintergrund zu Abständen zwischen den Elementen in Aufstellungen
 - A 5.4 Einführung vor Musterauflösungs-Prozess

- A 6 Quellen Zitate und Literaturverzeichnis

1. Einleitung

1.1 Motivation

Schon seit vielen Jahren gehören Beratungs- und Mentoring-Gespräche mit Mitarbeiter:innen oder Klient:innen aus dem Kulturbereich zu meinem Betätigungsfeld. Vermehrt zeigte sich dabei der zusätzliche Bedarf nach persönlichem Coaching. Um mein fachliches Fundament in diesem Bereich, der ja nicht auf berufsbezogenem Fachwissen basiert, methodisch zu stärken, habe ich mich zu dieser Weiterbildung entschieden. Die oft labile mentale Verfasstheit insbesondere junger Theaterschaffender hat mich dazu motiviert, da eine nachhaltige Stabilisierung in diesen Fällen mit Beratung oder Mentoring alleine oft nicht zu erreichen ist.

1.2 Zur vorliegenden Arbeit

Die vorliegende Arbeit bezieht sich auf das St.Galler Coaching Modell. Die Prozesse wurden streng nach dem Manuskript zum Lehrgang Systemischer Coach durchgeführt; die darin enthaltenen Texte zu Ablauf und Technik der Prozesse, wurden nicht in die Arbeit aufgenommen. Durchgeführt wurden die Prozesse der 1. bis 4. Dimension; die der 5. Dimension sind verabredungsgemäß nicht Teil dieser Diplomarbeit.

Obwohl die Möglichkeit, eine Diplomarbeit zu schreiben, erst sehr spät eingeräumt wurde, entschied ich mich dafür, da ich ein eigenständiges Coaching als wichtige Bereicherung der Ausbildung einschätzte, zumal die Möglichkeit der Supervision bestand. So konnten die ersten praktischen Erfahrungen mit der Methode in abgesichertem Umfeld gemacht werden.

Während der Weiterbildung habe ich mich ergänzend mit Fachliteratur beschäftigt, jedoch aus Platzgründen keine theoretischen Ausführungen formuliert. Für mich stand ein Bericht über Verlauf, Erfahrungen sowie Besonderheiten des Coachings im Zentrum. Dennoch möchte ich das theoretische Fundament, das im Lehrgang vermittelt wurde, nicht missen. Das Manuskript und auch die Ergänzungen durch die beiden Coaches boten sehr bereichernde Anregungen zur Vertiefung, sodass ich mich bei der praktischen Arbeit jederzeit gut unterfüttert fühlte.

Diese Diplomarbeit beruht auf einem Online Klienten-Coaching. Sehr positive Zoom-Erfahrungen im beruflichen Alltag während der Pandemie sowie auch danach bei online Beratungen und Mentorings ermutigten mich, diese Reise ins Innere mit einer mir unbekanntem Klientin (Dramaturgin, Spanierin) in digitaler Form zu wagen. Die Klientin ist keine Deutsch-Muttersprachlerin. Nach dem Vorgespräch habe ich daher 2 Treffen zur Erarbeitung der Elemente des Kybernetischen Dreiecks eingeplant, um ohne Zeitdruck Erfahrungen zu sprachlichem Verständnis und Ausdrucksfähigkeit machen zu können. Es zeigte sich jedoch, dass auf Grund der sprachlichen Möglichkeiten auch bei den späteren Treffen jeweils ein zeitlicher Mehrbedarf von ca. 10% notwendig war. Interessant war auch die Frage, wie sich die Klientin auf die meditativen Trance Texte im Stile von Milton Erickson einlassen kann. Es hat sich gezeigt, dass ihr das problemlos möglich war.

Ergänzend zum Text sind im Anhang die Bodenanker-Texte sowie Informationen zur Kontaktaufnahme sowie zu Person und Anliegen der Klientin aufgeführt und ebenso ihre schriftlichen Feedbacks sowie wenige erweiternde Infos zum Vorgehen aus den Prozessen. Hinweise darauf sind jeweils mit A. Ziffern versehen (A) eingefügt.

2. Vorgespräch 16. 3. 3 15h - 16.30h

2.1 Zum Vorgehen

Wie bei der telefonischen Kontaktaufnahme (A 2) verabredet, klären wir vorab ein paar eher technische und formale Fragen: Du ist als Anrede für Lucia ok, Fragen nach den Eltern sind für sie ebenso in Ordnung und fallweise ist es für sie auch kein Problem, wenn eine Sitzung aufgezeichnet wird, was von meiner Seite lediglich zur Selbstkontrolle angedacht ist.

Coaching per Zoom kann sich Lucia gut vorstellen, da sie pandemiebedingt gute Erfahrung mit digitalen Gesprächsformaten gemacht hat. Dennoch wird dieses Thema weiterhin zu beobachten sein.

Etwas ausführlicher besprechen wir, dass Lucia sich in den Prozessen grundsätzlich gut begleitet fühlen soll, immer sagen kann, wenn sich etwas „doof anfühlt“ oder mein Tempo nicht ihrem Bedürfnis entspricht. Wir verabreden am Ende jedes Treffens ein kurzes Feedback-Gespräch sowie einen Ausblick auf die Schritte, die wir beim nächsten Treffen gehen werden.

Bevor wir zu Lucias Anliegen kommen, spreche ich an, dass dieses Coaching keine pathologischen Krankheitsbilder therapieren kann. Lucia informiert mich, dass sie vor Jahren eine Therapie durchlaufen hat und ihr der Unterschied bewusst ist.

Auf Frage von Lucia erläutere ich den Unterschied zwischen im Theater oft als *Coaching* bezeichneten Gesprächen, die aber fachlich gesehen Beratungen oder Mentoring beinhalten und eher Begleitung im Tagesgeschäft und/oder fachliche Unterstützung bei Entscheidungsfindungen sind. Die Frage nutze ich als Gelegenheit, deutlich zu machen, dass bei einem Coaching nach dem St. Galler Modell ganz die Klientin, ihre Werte und Ziele, ihre positiven wie negativen Erfahrungen, ihre Gefühlswelt sowie vor allem ihr Wunsch nach Veränderung im Zentrum stehen. Ich ergänze, Coachs verhalten sich – anders als Berater oder Mentoren – absolut neutral, sie urteilen, loben, tadeln oder trösten nicht. Sie hören zu und begleiten anleitend die Prozesse, die jedoch in erster Linie in der Verantwortung der Klientin stehen.

Ich möchte Lucia vorab nicht viel theoretisches Gepäck mitgeben, da ich spüre, dass sie ohnehin sehr analytisch und reflektierend strukturiert ist, was bei ihr als Dramaturgin berufsbedingt nicht überrascht. Ich bitte sie daher, mir einen Vertrauens-Vorschuss einzuräumen und reduziere mich darauf, ihr nur kurze Infos zum St. Galler Modell zu geben und zu erläutern, dass wir systemisch und wertorientiert arbeiten werden und nicht - wie bei vielen anderen Methoden üblich – zielorientiert. Über die Prozessarbeit lassen wir positive Kräfte aus dem Innenleben heraus wirken. Dabei werden innere Vorgänge und Gefühle wahrnehmbar gemacht und Erarbeitetes im Unterbewusstsein abgelegt, sodass eine nachhaltige positive Veränderung erreicht werden kann.

2.2 Erster Austausch zum Anliegen

Vorab fragt Lucia, ob sie auch *mal schreiben könne, statt zu sprechen*. Ich schlage vor, das Thema auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben, wenn sich das Bedürfnis zu schreiben weiter konkretisieren sollte. Lucia ist damit einverstanden.

ANMERKUNG Ich habe die Frage an der Stelle bewusst offengelassen, da ich noch nicht einschätzen kann, ob Lucia schreiben nicht - bewusst oder unbewusst - als Möglichkeit nutzt möchte, dem verbalen Dialog auszuweichen.

Lucia schlägt dann drei Themenbereiche vor, die sie sich zur Bearbeitung vorstellen kann. (A 3)

2.3 Stand nach Vorgespräch

Lucia überlegt bis zum 1. Meeting welches möglichst konkrete Thema sie bearbeiten möchte, ist aber *ziemlich sicher*, dass sie das Coaching machen möchte. Ich kann mir eine Zusammenarbeit mit ihr gut vorstellen und bin neugierig, auf ihre konkrete *Geschichte*, die sie bearbeiten möchte.

Abschließend skizziere ich Lucia noch den zeitlichen Aufwand: 6-8 Meetings à 60 bis 90 Minuten. Wir verabreden, unsere Treffen so zu legen, dass ein Großteil in ihre Elternzeit fällt und setzen auch schon mögliche Termine fest.

ANMERKUNG Ich habe mich dazu entschieden, das Coaching im Rahmen der Diplomarbeit kostenlos durchzuführen, da Lucia als Theaterschaffende nicht zu den Großverdienerinnen gehört – schon gar nicht während der Elternzeit.

3. Erster Coaching-Termin 20. 3. 2023 15h–16:45h

3.1. Einstimmung und Feedback

Zur Einstimmung führen wir ein kurzes Gespräch zum aktuellen Wohlbefinden sowie dazu ob nach dem Vorgespräch Fragen entstanden sind. Lucia formuliert, dass sie sehr viele Fragen hat und nicht so richtig weiß, worauf sie sich einlässt. Meine Rückfrage, ob sie sich gut damit fühlen kann, wenn wir heute einfach mal anfangen und sie schaut, wie es ihr damit geht, bejaht sie. Sie ergänzt jedoch, dass sie nicht sicher sei, ob sie das dann alles richtigmacht. Ich versichere ihr, dass alles was ihr jeweils richtig erscheint, richtig ist, sie mir auch nichts beweisen müsse; ich würde nichts beurteilen oder gar verurteilen; bei unserer gemeinsamen Arbeit ginge es um ihre Prozesse und ihren Wunsch nach Veränderung. Meine Funktion dabei sei, sie beschützt an die Eckpunkte der Prozesse hinzuführen, ab und an Rückfragen zu stellen und zusammenzufassen sowie vor allem, ihr zuzuhören und sie - wie eine persönliche Reisebegleiterin - wertfrei zu begleiten.

Nachdem Lucia versichert, dass sie Vertrauen habe und sehr neugierig sei, wie es konkret wird, bedanken ich mich dafür und skizziere kurz das Programm des ersten Treffens: Formulierung ihres Anliegens, Eruiierung des zentralen Wertes, den sie mehr und/oder vor (weiteren) Verletzungen schützen will sowie eine Ableitung ihres zielführenden Weges und möglicher Gründe, die sie bisher auf diesem Weg behinderten.

Anmerkung Ich fasse den Ausblick auf dieses Meeting kurz und verzichte auf theoretische Ausführungen, da ich den Eindruck habe, dass diese an der Stelle für Lucia eher hinderlich dabei wären, sich auf den ersten Prozess einzulassen, weil sie gedanklich bei Fragen zur Methode verhaftet bleiben würde.

Um Lucia und mich mental einzustimmen, schlage ich ihr „Kontemplatives Gehen“ vor. Anmerkung: *Lucia kennt die mentale Methode nicht, möchte sie aber gerne kennenlernen. Zunächst fühlt sie sich etwas zögerlich in den mentalen Prozess ein, die Atmung wird jedoch zunehmend ruhiger, ihr Körper entspannt sich. (A 4.1)*

Zum lockeren Einstieg vor der ersten Prozessarbeit frage ich Lucia nach 5 für sie wichtigen Werten, die ihr spontan einfallen: Zügig nennt sie 4: *Ehrlichkeit, Loyalität, Offenheit, Wertschätzung*. Sie scheint alle Werte dem beruflichen Umfeld zuzuordnen, auch die *Wertschätzung*, die sie als für sie am wichtigsten eingestuft. Ich lasse das zunächst so stehen und bitte sie nun, ihr Geschichte kurz zusammen zu fassen und sich dabei auf den einen zentralen Punkt zu fokussieren, zu dem sie sich im Coaching eine Veränderung erarbeiten will.

3. 2 Anliegen der Klientin

Lucia möchte erforschen, warum sie so oft an sich zweifelt, insbesondere bei beruflichen Meetings. Sie formuliert, sich in solchen Situationen selber nicht wahrzunehmen. *Ich unterschätze mich, aus Angst, mich zu überschätzen. Und ich frage mich, wie ich mit der gefühlten Ablehnung meiner spanischen Seite umgehen soll.* Nach wenigen Rückfragen/Antworten gewinne ich den Eindruck, Lucia hat ihre Geschichte für den Moment gut auf den Punkt gebracht, auch wenn sie zwei Gedanken darin verbindet. Wir lassen ihr Anliegen zunächst so stehenlassen.

3.3 Der Wert - Ermittlung und Skalierung

Öffne der Veränderung deine Arme, aber verliere dabei deine Werte nicht aus den Augen.

3.3.1 Wert-Ermittlung: Lucia findet rasch eine entsprechende Situation und kann sich gut in das damalige Gefühl hineinversetzen: Der Mangel an Wahrnehmung durch sich und die anderen führt zu einem Gefühl der Traurigkeit, einer Enge in Kopf und Brust. Sie legt die Hand an die schmerzende Stelle am Brustbein. Durch ihre Verbindung mit dem Gefühl, nimmt sie wahr, mit dem Problem nicht allein zu sein, was ihr mentale Kraft spendet. Sie empfindet jedoch auch, dass ihr Sicherheit fehlt, die aus positiven Erfahrungen kommen müsste; sie misstraut ihrer Selbst-Sicherheit, aus Angst vor Selbst-Lüge, ihr würde insbesondere Anerkennung fehlen. Ich frage zurück: Was sie verändern will und was sie durch die Veränderung erreichen will. Ganz klare Antwort, *nicht beweisen zu müssen, dass ich gut genug bin. Ich mich nicht mir beweisen muss.* Es zeigt sich, dass Lucia auch im Gefühl, doch immer auch reflektiert; durch sanfte Interventionen führe ich sie jeweils wieder zurück

Anmerkung *Um die Authentizität der Aussagen von Lucia sowie der Prozessverläufe transparent zu halten, werden auch Formulierungen, die sprachliche Fehler enthalten, teilweise bewusst aufgeführt, da der Eindruck entstanden ist, dass gerade diese besonders aussagekräftig sind.*

Abschließend stellt Lucia fest, dass Mangel an Anerkennung der fehlende Wert für sie ist. Ich frage nach, ob es ihr um die Anerkennung der anderen geht, denn dann könnte sie die positive Veränderung ihres Wertes selber nur bedingt beeinflussen. Lucia versteht den Zusammenhang und ergänzt, von außen bekäme sie ja durchaus Anerkennung. Sie nennt als Zeichen dafür ihre Beförderung. Aber sie selber könne sich und ihre Erfolge nicht anerkennen. Daraufhin akzeptiere ich den Wert *Anerkennung* (zunächst), zumal deutlich wurde, dass Lucia darunter insbesondere die *Selbst-Anerkennung* versteht.

Anmerkung: *Die Zoom-Option „Bildschirm teilen“ wird fallweise genutzt, um Lucia ihre Anker zu zeigen. (A 1.1 ff)*

3.3.2 Skalierung des Wertes: Zur Skalierung gehen wir zunächst einige Schlaufen: Als erste Einschätzung zum IST nennt Lucia +2, mit dem Hinweis, ja keinen Minus-Wert nennen zu können und es sei ja auch schon besser geworden. *(Zwinkert mir zur und grinst ironisch.)* Sie holt aus und erzählt ein Beispiel, was ich zulasse, da ich ihr zunächst etwas Freiheit lassen möchte. Sie erinnerte sich an den Satz eines ehemaligen, langjährigen Partners, der ihr als Urteil zu einem von ihr verfassten Textes sagt: „Wenn du mal den Nobelpreis bekommst, dann muss der Jury ein Fehler passiert sein“. Diese und ähnliche Begebenheiten hätten ihr Selbstwertgefühl extrem schwinden lassen, sodass sie sich selber nicht mehr anerkennen konnte. Ich führe sie sanft wieder zur Skalierung zurück.

Auch der Soll-Wert entsteht im Dialog: Als erstes steht +4 im Raum. Auf meine Intervention, das wäre dann ja nur eine sehr kleine Veränderung, kommt spontan, *dann 10+ - ich bin eine Perfektionistin. (lacht)* Ich interveniere erneut, dass wir auf

eine nachhaltige Veränderung hinarbeiten und nicht auf gewisse, besondere non plus ultra Momente, die es geben kann, aber eher unwahrscheinlich als nachhaltige Basis zu erreichen seien. Nach nochmaligem Nachdenken entscheidet sich Lucia dann sehr klar für ihren Wert *Anerkennung* Ist +2 / Soll +7. So festgehalten verabreden wir, die Dynamik der skalierten Werte während des Coaching-Prozesses regelmäßig zu überprüfen.

3.4 Erarbeitung Zielraum

3.4.1 Erarbeitung Zielsatz: Ich führe Lucia durch eine kurze Wiederholung zurück in die Begebenheit, in der sie sich unterschätzt und nicht wahrgenommen fühlte, und frage sie, was in dieser konkreten Situation ihren Wert *Anerkennung* mehren kann. Spontane Antwort: *Gesehen werden, einfach nur gesehen werden*. Meine Rückfrage danach, was sie lernen und tun müsste, damit sie in Gruppen-Gesprächen sichtbar werde, beantwortet Lucia auch sehr klar: *mich nicht mehr selber schon im Vorgriff klein machen* und bringt dies nach einem kurzen Austausch auf den Punkt: lernen, frei und ohne Ängste zu handeln. Als ersten Zielsatz formuliert Lucia dann: *Ich kann mich verändern*. Ich interveniere und fordere sie auf, in der Situation nach einem konkreten Satz zu suchen:

Lucia findet ihren Zielsatz: *Ich kann angstfrei handeln*.

3.4.2 Skalierung Zielsatz: Aktuelle Einschätzung + 3.

3.4.3 Zielevidenz: Bei innerlich erreichtem Ziel (ZS 10) fühlt Lucia *Entspannung, Stille, nicht Leere, angenehme Stille*; sie nimmt die Existenz der anderen selbst wahr, *da ich mich nicht mehr so sehr um mich kümmern muss*. Sie stellt fest, Außenstehende nehmen ihre Existenz wahr und eine Dreidimensionalität (Konturen) sowie ihr Strahlen.

3.4.4 Metaziel: *Mehr Verantwortung übernehmen, in einer Art und Weise, dass auch andere sich freuen können*. Und ganz aus der Bescheidenheit raus möchte sie, *gemeinsam mit anderen einen positiven Beitrag zum Wohle der Gemeinschaft leisten*.

Anmerkung: *Lucia bezieht den Coaching-Prozess fast ausschließlich auf ihre berufliche Situation, ich vermute, dass sie ihre neue private Situation noch nicht abschätzen kann. Ihr erstes Kind ist erst 4 Monate alt. Daher nehme ich mir vor, beim nächsten Meeting diesen Eindruck zu verifizieren*.

3.4.5 Nachteil des Ziels: Bei der Frage nach möglichen Nachteilen des Ziels überlegt Lucia länger; ich kann nicht einschätzen, ob sie ein sprachliches oder ein inhaltliches Problem hat, möchte aber an dieser Stelle nicht nachfragen, um ihr nicht den Eindruck zu vermitteln, sie wäre sprachlich dem Prozess ev. nicht gewachsen. So erläutere ich die Frage einfach an Hand des Beispiels mit der Oma, die keine Brille bekommen will, da der Enkel sonst nicht mehr zum Vorlesen zu kommen braucht. Nun antwortet sie ohne langes Überlegen, dass man Menschen auf diesem Weg verlieren kann, weil sie einen nicht mehr mögen, wenn man sich präsenter verhält.

Lucia geht davon aus, sich zu sehr angepasst zu haben was für andere bequem war. Sie rechnet damit, auch selber auf *Bequemlichkeiten verzichten zu müssen: man wird nicht mehr geholfen, nicht mehr entschuldigt, man nimmt nicht mehr so viel Rücksicht. Und ich werde gewisse Risiken eingehen müssen*.

3.4.6 Metapher. Ich fordere Lucia auf, sich erneut in die Situation einzufühlen, in der sie ihr Ziel erreicht hat: Sie spürt Kraft und Energie auf ihren Schultern und Wärme. Dabei hört sie Klänge (sog. „alte Musik“).

Ihr Metapher-Bild: Blauer Himmel mit hellen Wolken. Sie sieht sich über den Wolken schweben. Ich bitte Lucia, von ihrer Person wegzugehen. Ganz spontane Antwort: *ich strahle als Sonne über den Wolken nach unten. (Lacht laut und herzlich, hat fühlbar Freude an ihrer Metapher.)*

3.4.7 Modell: Lucia leicht zu ihrem Modell: zwei Personen, die für sie eng miteinander verbunden sind: Ihre Mutter, die sie Mamita nennt und eine *alte Dame, ohne Namen*. Das Modell vermittelt das Gefühl: *Eine kleine Ehre*.

3.5 Ausblick und Reflektionen:

Ich entscheide, Lucias letzten Satz so stehen und das Erlebte bei ihr emotional nachwirken zu lassen. Ich schließe das gemeinsame Treffen mit einem knappen Ausblick auf das 2. Meeting.

Reflektion Klientin: Lucia zeigt sich sehr erfreut über dieses erste Meeting; sie hätte sich wohlgefühlt und gut begleitet; sie sei erstaunt, schon nach so kurzer Zeit für sich erste Ergebnisse zu fühlen.

Reflektion Coach: Nach diesem ersten selbständigen Coaching nach dem St. Galler Modell bin ich zunächst einfach nur erleichtert. Ich fühlte mich durch das Manuskript jederzeit auf sicherem Terrain und hatte ausreichend gedanklichen Freiraum, Lucia stetig aufmerksam zu beobachten und auf sie zu reagieren. Auch erscheinen mir die Ergebnisse der einzelnen Schritte, Lucias Emotionen zu entsprechen und gut ineinander zu greifen. Ich nehme mir vor, diese im Verlauf der weiteren Arbeit sehr aktiv im Auge zu behalten.

Anmerkung: *Die Werte der wesentlichen Elemente des Kybernetischen Dreiecks wurden während des gesamten Coachings regelmäßig überprüft.*

4. Zweiter Coaching-Termin 23. 3. 2023 15h-16:50h

4.1. Einstimmung und Feedback

Nach einem kurzen Begrüßungs-Plausch legen wir direkt los: Ich erinnere Lucia stichwortartig an relevante Punkte, die sie in der letzten Sitzung erarbeitet hat. Nach einer kurzen gemeinsamen Reflektions-Phase, bestätigt sich Lucias Wert *Anerkennung*, der durch die Veränderung nachhaltig gemehrt werden soll, dabei steht die Fähigkeit der Anerkennung durch sich selbst im Zentrum. (Ist und Soll-Wert unverändert)

Lucia berichtet, dass sie sich nach dem 1. Meeting bereits gestärkt fühlt und in den Tagen dazwischen über ihren Wert und den Zielsatz *Ich kann angstfrei tätig sein* weiter nachgedacht habe und überzeugt sei, dass sie ihre beruflichen Vorstellungen realisieren kann, wenn sie ihren Wert Anerkennung und über den Weg der Angstfreiheit nachhaltig mehren kann. Sie formuliert erneut sehr deutlich, dass es ihr um ihr Verhalten und Empfinden im berufliche Umfeld geht. Wir einigen uns daher darauf, dass wir grundsätzlich über dieses Umfeld sprechen – es sei denn, sie sagt fallweise explizit, dass sie ins persönliche, familiäre Themenfeld gehen möchte.

Ich versichere mich, ob die Zusammenfassung stimmig war; Lucia stimmt zu, meint jedoch, dass es zu jedem Begriff noch viel zu sagen gäbe. Ich beruhige sie und versichere, dass die Begriffe kein vollständiges Psychogramm mit allen Schattierungen abbilden wollen. Die Klarheit der Begriffe dient dazu, den Blick auf das Wesentliche freizugeben. Lucia fragt zurück, ob ich das denn *alles so hätte hören wollten*. Ich bestärke sie erneut, einfach möglichst offen und frei zu reden und versichere sie nachdrücklich, dass wir in einem absolut geschützten Raum sprechen

und sie sich bei allem was sie sagt, darauf verlassen kann, dass es strengster Vertraulichkeit unterliegt.

Erneut möchte ich fortfahren – doch Lucia unterbricht wieder. Da sie den Eindruck vermittelt, ein ihr sehr wichtiges Anliegen formulieren zu wollen und ich nicht befürchte, dass sie sich vor dem Einstieg in die Erarbeitung des Problemsatzes drücken möchte, lasse ich es zurückhalten zu.

Lucia berichte, es sei ihr zwischen den beiden Treffen aufgefallen, dass sie weiterhin die Kraft körperlich nachvollziehen kann, die sie im Rücken bei der Erarbeitung des Modells empfunden hat. Sie beschreibt ein Bild von sich, das sie schon lange begleitet: Sie sieht sich krumm durch die Welt gehen, mit einer starken Tendenz, nach vorne gebückt zu sein. *Das nervt mich natürlich.* Und nun würde sie aber diese warme positive Kraft im Nacken spüren und hätte dein Eindruck, da könnte es einen Zusammenhang geben. Sie zeigt sich überrascht, dass sie sich selbst so körperlich wahrnimmt und auch darüber, dass das offensichtlich alles viel mit dem Körper zu tun hat. Abschließend möchte sie wissen, ob es ok sei, wenn sie zwischen den Meetings auch alleine solchen Empfindungen und Erinnerungen nachspüre und ob das, was sie da auch körperlich empfindet, richtig sei.

Ich wiederhole, nicht mehr zu wissen als sie, ganz im Gegenteil, bestärke sie aber darin, einfach zuzulassen, was sie körperlich fühlt.

Gerne erläutere ich auch noch einmal, dass alles was sich zwischen den Meetings tut, mindestens so wichtig sei, wie das in den Treffen Erarbeitete. Dafür führe ich das Bild der Flipper-Kugel ein, die wir starten, die aber von ihr im Spiel gehalten wird.

Lucia stellt fest: *Weil eben alles mit allem zu tun hat und irgendwie zusammenhängt!*

Anmerkung: In diesem Eindruck bestärke ich Lucia ausnahmsweise und bin froh, ihr erneut diesen Raum zum Erzählen eingeräumt zu haben, nehme mir aber vor, nun sehr stringent am methodischen Prozess dran zu bleiben.

Als Auftakt in die Erarbeitung des Problemsatzes erläutere ich nur knapp das Kybernetische Dreieck mit dem Wert als zentrales Steuerungselement (analog eines PKW-Lenkrades) und den beiden Elementen Ziel-Satz und Entwicklungs-Satz. Ich betone das gegenseitige Aufeinander-Einwirken dieser Elemente, die zusammenhängen, vergleichbar mit den zwei zusammengehörenden Seiten einer Medaille und füge an, dass dabei der ZS das Vermehren des Wertes unterstützt, wogegen der PS die Werterfüllung blockiert; dh also ZS und PS verhalten sich gegenläufig.

Anmerkung: An dieser Stelle fand die Verifizierung des Eindrucks, das Coaching hätte für Lucia einen ausschließlich beruflichen Hintergrund statt. (A 5.2)

Zur gemeinsamen Einstimmung auf den anstehenden Prozess, biete ich Lucia eine Phase mit Kontemplativem Gehen an, was sie sehr gerne annimmt, lass sie aber auch wissen, dass sie jederzeit ablehnen kann, wenn sie mal keinen Nerv dafür hat.

4.2 Erarbeitung Entwicklungsraum

Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.

In einer kurzen Einführung führe ich aus, dass wir auch im Entwicklungsraum wieder 5 Elemente bearbeiten werden und räume ein, dass es schöner ist, sich mit Werten und Zielen zu beschäftigen als auf Probleme zu schauen. Da jedoch Lösungen meist im Problem liegen, ist die Arbeit im Problemraum zentral wichtig für nachhaltige

Veränderungsprozesse. Und kreativ werden wir insbesondere bei der Lösung von Problemen. Ich lasse Lucia Beispiele aus ihrer Erfahrung nennen; es fallen ihr spontan mehrere Begebenheiten aus ihrem beruflichen Umfeld ein, was sie positiv fröhlich stimmt.

4.2.1 Erarbeitung Problemsatz

Lucia begibt sich auf meine Aufforderung hin erneut in die Situation, in der sie den Mangel an Anerkennung besonders stark empfunden hat. Ich biete ihr an, dabei die Augen zu schließen, was sie gerne aufnimmt.

Es fällt ihr zunächst nicht leicht, nachzuspüren was sie in der Situation daran hindert, sich sichtbar zu machen – empfindet dann aber deutlich ein *Machtgehabe* im Raum, das sie lähmt, zumal sie keine Macht hat und sich daher nicht zutraut, auf gleicher Ebene zu argumentieren.

Sie formuliert ein Rollenverhalten und will von einer Situation erzählen, *die sie jetzt im Kopf habe*. An der Stelle möchte ich Lucia nicht aus dem Gefühl lassen und interveniere sanft, durch die Rückfrage „*im Kopf...*“

Lucia kann sofort reagieren, fokussiert sich neu, geht ins Gefühl und bekommt dabei einen deutlich ernsten, fast angespannten Gesichtsausdruck. Ich leite sie an, sich an das Gefühl der Traurigkeit zu erinnern, das sie damals empfunden hat. Lucia ist jetzt sehr bei sich und fühlt in der Situation Ohnmacht und Hilflosigkeit. Die Anspannung weicht aus dem *Gesicht, eine Einsamkeit und Leere wird deutlich*, die ich noch nicht einordnen kann.

Lucia möchte von einer Erinnerung an die Kindheit berichten. Ich lasse es zu, weil ich spüre, dass da etwas Tiefgreifendes hochgekommen ist und erfahre, dass Lucias Mutter schwer krebskrank wurde, als, als sie ein kleines Kind war. Sie nannte als Kind den Krebs das Monster, das sie 11 Jahre beherrschte. (A 5.1)

Anmerkung: Von der Heftigkeit der Erzählung war ich doch überrascht und auch verunsichert, insbesondere darüber, ob ich Lucia nun weiter gut beschützt durch den anstehenden Prozess führen kann. Ich erkundige mich, ob sie ok ist und fortfahren kann. Lucia möchte gerne weitermachen und sich mir anvertrauen. Gleichzeitig bin ich innerlich die anstehenden Schritte durchgegangen und entscheide mich dann, mir die Fortsetzung zuzutrauen, dabei aber noch mehr als sonst auf die Reaktionen und Verfasstheit von ihr zu achten und mir die Freiheit zu lassen, den Prozess abubrechen und die Fortsetzung zu verschieben.

Ich hatte mir im Vorfeld ohnehin vorgenommen, durch die Diplomarbeit keinen falschen Ehrgeiz oder Erfolgsdruck entstehen zu lassen und mir die Option des Scheiterns eines Prozesses oder des Coachings insgesamt offen zu halten.

Sanft aber konsequent führe ich Lucia danach zurück zum Prozess der Erarbeitung des Problemsatzes.

Erneut im Gefühl der Trauer, die Lucia in Meetings empfindet, in denen sie nicht gesehen wird, legt Lucia eine Hand auf ihre Brust. Die Hand zu spüren, *gibt ihr einen kleinen Schutz*.

Sie empfindet das Gefühl, ungerecht behandelt zu werden, was ihr die Kraft nimmt, mehr die körperliche, sagt sie, als die mentale. Dieses Gefühl strahlt von der Brust auch in die Arme, diese sind schwer und unbeweglich. Meine Rückfrage, was es mit ihr macht, wenn die Arme schwer werden, beantwortet sie für mich überraschend. *Es macht mich sprachlos - eine Spanierin kann nicht sprechen ohne Arme*. Mein Sagen geht verloren und ergänzt, *dass sie auch Selbstzweifel spürt, die an ihr nagen*.

An der Stelle lasse ich den mit „*ich bin...*“ beginnenden Problemsatz bilden: Lucia fügt an: *ausgeliefert, leer, machtlos, schwach körperlich unterlegen*. Um sie aus diesen (und noch mehr) Begriffen *das zentrale Gefühl* heraus filtern zu lassen, wende ich die Mobile-Methode an. Dabei bitte ich Lucia, die Begriffe gedanklich auf kleine Wolken zu schreiben und sich vorzustellen, dass diese wie bei einem Mobile aufgefädelt an einer größeren Wolke hängen – ein ausgewogenes, zentral nach oben ausgerichtetes System. Wir gehen Begriff für Begriff durch und klären, welches Gefühl am allerdringendsten weg oder verändert werden muss. Dabei kristallisiert sich *schwach* als das zentrale Gefühl heraus – alle anderen Problemfelder lösen sich, wenn das Gefühl der Schwäche nachhaltig weg wäre. Lucia formuliert für sich, „Wenn ich nicht mehr schwach bin, dann bin ich auch nicht mehr...“. Für keinen der anderen Begriffe würde sie diese positive Konsequenz durchgehend empfinden.

Nur ungern gesteht sich Lucia ein: *Ich bin schwach*.

Beim Wiederholen und lauten Aussprechen reagiert sie deutlich emotional und stellt fest, dass das *was mir ihr machen* würde, da schwachsein in ihrer Kindheit nicht erlaubt war. In bestimmten Situationen musste sie stark sein, sie verlange das schon als Kind von sich, auch in Situationen, die sie nicht oder kaum beeinflussen konnte

4.2.2 Skalierung Problemsatz

Bei der Skalierung sieht Lucia für ihrer PS einen aktuellen Wert von 8. Der PS fühlt sich eckig an.

4.2.3 Evidenz: Im Problemraum wende ich zur Erarbeitung der Evidenz wie üblich die VAKOG-Methode an – Visuell-Auditiv-Kinästhetisch-Olfaktorisch-Gustatorisch.

Lucia sieht zunächst ein Bild: *eine Art Tod, liegende Menschen, nebeneinander, sogar mehrere – ist echt ein Friedhof*. Sie hört nichts. Eine Stille – *eine blöde Stille*. Sie sieht das *horizontale Nichts*. *Nur eine Linie. Ein Strich. Keine Dreidimensionalität, nur flach, weit, groß; gelb, braun; hat auf jeden Fall mit Erde zu tun - es riecht feucht*. Lucia endet: *Das Bild lässt mich nicht so schnell los*. Sie schweigt, ich lasse ihr gerne diese Pause.

4.2.4 Metaproblem:

Nach einigen Minuten Pause fordere Lucia sanft auf, sich vorzustellen, was sie empfinden würde, wenn sich das Problem nicht lösen würde. *Da kann man sich dann ja direkt umbringen*. (*Helles Lachen*) Wieder ernst: *Mir wird der Sinn weggenommen, mein Sinn des Lebens*.

Meine Rückfrage, ob dieses Gefühl grundsätzlich vorhanden sei, trotz des Kindes und beruflichen Erfolgs, bejaht Lucia, weil sie alles *emotional nicht miteinander verbinden könne und daher das eine nicht durch das andere aufzulösen sei*.

Anmerkung: *Ich erwähne, dass wir gerade auf dieses Bedürfnis später noch zurückkommen würden und schliesse diesen Schritt bewusst ab, ohne die emotionalen Konsequenzen abzufragen, falls sich das Problem noch vergrößern würde, da ich befürchte, dass meine Erfahrung noch nicht ausreichen könnte, Lucia weiterhin gut beschützt begleiten zu können, wenn sie in dieser Gefühlswelt noch tiefer gehen würde*.

Nach meiner Einschätzung waren wir für das 2. Meeting aber ohnehin schon recht tief in ihr Innenleben vorgedrungen.

Es stellt sich heraus, dass Lucia die Frage, ob sich Ergebnisse rund oder eckig resp. männlich oder weiblich anfühlen, nicht beantworten kann. Ich habe es im späteren

Verlauf wiederhol versucht, ohne Erfolg, daher habe ich diese Frage fallweise unbeantwortet stehen lassen.

4.2.4 Vorteil des Problems: Ich biete Lucia an, nun auf die positiven Seiten der Entwicklungsraumes zu schauen und zu überlegen, was sie denn in diesem Zusammenhang nicht missen möchte: *Dass man geholfen wird.* Ab da sprudeln weitere Vorteile aus ihr heraus – die Wichtigsten sortieren wir anschließend nach internen und externen Punkten:

Vorteile des Problems aus Sicht der anderen: *ich bin bequem für sie. Keine Konkurrenz. Sie müssen sich nicht mit mir beschäftigen.*

Vorteile des Problems aus eigener Sicht: *Erfahre Hilfe und Verständnis von anderen; ich kann meine Fehler/Versäumnisse vor mir entschuldigen; kann mich auf Erreichtem ausruhen. Bequem, weil ich für alles eine Ausrede vor mir selber habe. Ich kann abwarten, bis die anderen helfen.; ich kann ja nicht, weil ich schwach bin.*

Einschätzung der Größe der Vorteile: Die *sind schon groß, sehr groß.* Ich wähle zur Gewichtung die Analogie zu Bällen (von Golf- bis Gymnastikball): Lucia sieht ihre Vorteile in der Größe eines Basketballs und zeigt sich darüber deutlich erstaunt. *(Fröhliches Lachen, schwer einzuschätzen, ob es ein selbstironisches Lachen ist oder ein eher peinlich berührtes bei Selbsterkenntnis.)*

Der Schritt der Annahme der Vorteile gehen Lucia zunächst leicht von der Hand. Sie formuliert klar, alternativ zu den Vorteilen ihres Schwachseins, *etwas Neues für sich finden zu wollen*, kommt jedoch bei der Vorstellung, was das Neue sein könnte, etwas ins Stocken, findet dann aber: *Wenn die Schwäche weg wäre, dann müsste Mut kommen.*

Ich gehe mit Lucia den Prozess zur Umformung der Vorteile; Vor- und Nachteile liegen am Ende getrennt in je einer Hand. Ich lasse Lucia die beiden Hände aufeinander zu führen und so die Themen ineinander aufgehen.

Sie spürt lang den beiden Händen nach, die sie weiter ineinander lässt. Nach dieser Pause: *Das ist hoffnungsvoll. Und da sind ganz viele Sachen die sich bewegen. Das fühlt sich richtig gut an. (strahlt dabei).*

4.2.5 Metapher: Lucia fühlt sich in die Situation zurück, in der sie das Problem aktuell hat. Ihre Metapher: Ein leeres Zimmer, hell, cremefarbig, eine geschlossene Welt. Sieht sich als Sessel in dem Raum, groß ohne Struktur, ein Sitz-Sack aus Fell, hellgrau, fühlt sich unpassend an. Lucia hat einen fauligen Geschmack im Mund, riecht aber nichts - es würden Pflanzen in den Raum gehören, sind aber nicht da, vielleicht gab es sie, vor kurzem, sie haben eine Frische im Raum hinterlassen, die aber schwindet. Der Sitzsack steht in der Ecke.

4.2.6. Modell Entwicklungsraum: Eindeutig und rasch: Vater, den Lucia Papi nennt.

4. 3 Ausblick und Reflektionen:

Wir beenden unser Treffen erneut mit einem nur knapp gefassten Ausblick auf das nächste Meeting, in dem wir - nach Aufstellungs-Prozessen - im zweiten Teil des Treffens erstmalig die beiden Räume des Kybernetischen Dreiecks miteinander in Verbindung bringen werden.

Reflektion Klientin: Lucia betont abschließend, dass es ihr soweit gut ginge und sie das Gefühl hat, wieder einen deutlichen Schritt weiter gekommen zu sein... *das hätte ich so rasch so profund nicht erwartet.*

Reflektion Coach: Dieses Meeting stellte für mich eine deutliche Herausforderung dar: Unabhängig davon, dass ich davon ausgehe, dass jedes Coaching auf nicht Vorhersehbares stoßen kann, ja muss, gingen bei diesem Termin unerwartet früh grundsätzliche Themenfelder auf. Die Einschätzung nach dem Vorgespräch, dass das Anliegen für einen „Anfänger-Prozess“ gut geeignet sei, muss ich nach dem heutigen Termin etwas revidieren. Aber ich konnte feststellen, dass die St. Galler Coaching Methode auch in (zum Glück kurzen) Phasen greift, in denen man sich als Coach etwas unsicher fühlt. Unter dem Strich bin ich sehr froh, dass ich Lucia offensichtlich durchwegs das Gefühl vermitteln konnte, sicher begleitet zu sein und das noch frische Vertrauensverhältnis keinen Schaden nahm, ganz im Gegenteil.

Anmerkung *Ich nehme mir vor, darauf zu achten, ob ich Lucia nicht doch zu viel Raum zum Erzählen lasse und denke darüber nach, die Zeit dafür zu begrenzen. Aber ich will weiterhin sehr viel zuhören und selber möglichst wenig sprechen.*

5. Dritter Coaching-Termin 27. 3. 2023 15h-17h (war auf 120 Minuten geplant)

5.1 Einstimmung und Feedback

Anmerkung Lucia mailte zwischen den Treffen ein schriftliches Feedback, in dem sie ihre deutlich zwiespältigen Gefühle und zum Coaching formulierte. (A4.2)

Bewusst habe ich zwischen den Meetings kein Feedback zur Mail gegeben; ich wollte das Spiel ihrer Flipperkugel nicht beeinflussen und habe daher nur ein kurzes Dankeschön für das Vertrauen zurückgeschickt und angekündigt, dass wir uns am Anfang des kommenden Meetings gerne dazu austauschen können. Auch bei späteren schriftlichen Feedbacks habe ich ähnlich reagiert.

Nach einem sehr offenen, guten Austausch zum ersten schriftlichen Feedback, der hier aus Platzgründen nicht wiedergegeben werden kann, berichtet Lucia, dass bei ihr auch unabhängig von ihrem schriftlichen Feedback, viel wieder aufgetaucht sei seit letztem Treffen; insbesondere auch wieder zum Modell Mutter und ältere Frau. Sie habe dabei eine Erklärung gefunden, warum sie nach dem frühen Tod der Mutter, Frauen als Vorbilder hatte, die deutlich älter wären als ihre Mutter zum Zeitpunkt ihres Todes. Lucia sieht, dass diese Frauen früherer Generationen in wesentlich härteren Situationen lebten und es doch schafften, erfolgreich zu sein. Der Gedanken, *wenn die es damals geschafft haben, warum soll ich es jetzt nicht auch schaffen*, gäbe ihr Motivation ohne Frust aufkommen zu lassen, da sie *ja noch viel Zeit zum Erreichen der Ziele hätte, bis sie so alt wäre, wie ihre Vorbilder*. Ich danke Lucia, mir Einblicke in ihre persönlichen Empfindungen gewährt zu haben. Hoch motiviert gehen wir an das umfangreiche heutige Programm: Nach einem inhaltlichen Gang durch die Ankertexte des kybernetischen Dreiecks, (inkl. der Skalierungen, deren Werte unverändert sind) stellt Lucia ungefragt fest, dass ihr dieses Rekapitulieren sehr geholfen hat und sie sehr erstaunt ist, wieviel Klarheit sie durch dieses Coaching schon gewonnen hätte.

Auf dieser Basis gehen wir zu den Aufstellungs-Prozessen Ziel- und Entwicklungsraum von denen ich eine zusätzliche rekapitulierende Erweiterung und Vertiefung der bisherigen Ergebnisse erwarte.

5.2. Aufstellung Zielraum

Bild 1 Aufstellung Zielraum Lucia



Bild 2 Aufstellung Zielraum nach Intervention



Zur Vorbereitung stelle ich 6 beschriftete grüne und ein blaues Element an den Tischrand, alle in gleicher Größe. Nach einer kurzen, auch technischen, Einführung lasse ich Lucia die Elemente auf dem Feld so verteilen, wie sie im Moment deren Gewichtungen und Beziehungen zu einander fühlt. Sie positioniert zunächst die blaue Figur (ich) am oberen Rand in der Mitte und wählt dann einen Hintergrund für ihre Aufstellung. Danach zieht sie ein Element nach der anderen aufs innere Spielfeld und passt ihre Größenverhältnisse an.

Wir betrachten ihre Aufstellung aus verschiedenen Perspektiven (insbes. Helikopter-Ansicht und Perspektive der blauen Figur). Anschließend stellte ich die erste

Interventions-Frage zur Ausrichtung der blauen Figur in Bezug zu den anderen Elementen. Lucia wird sofort klar, dass dem *ich* der Blick auf den ZS durch die überpräsenten Nachteile des Ziels verstellt ist und der Wert als Nebensächlichkeit im Abseits steht; auch stehen die Elemente mit ihren „Zielrichtungen“ nicht auf das *ich* ausgerichtet und/oder in nachvollziehbarem Bezug zueinander.

Schritt für Schritt gehe ich die Elemente durch und finde in Absprache mit Lucia begründete neue Positionen, die sie jeweils gerne akzeptiert, sodass sie die entstandene Aufstellung für sehr gut befindet. Ein Gespräch über Metapher und Modell machten Lucia die Wichtigkeit der Metapher deutlich, in der Funktion zur Mehrung ihres Wertes. Nun leuchtet ihr auch die stärkende Nähe des Modells zur Metapher ein. Die Elemente Wert und Zielsatz sind aus ihrer Sicht leicht kleiner als das Metaziel, was sie jedoch so klar begründet, dass ich nicht den Eindruck gewinne, ihr Wert wäre inhaltlich zu schwach und müsste an dieser Stelle einer weiteren Überprüfung unterzogen werden. (*Ich werde das Thema jedoch weiter im Auge behalten*).

Abschließend wählt Lucia einen neuen Hintergrund auf dem Systembrett aus, mit der Begründung, *wenn das jetzt alles so positiv ist, dann soll auch das Ambiente stimmen* und zeigt sich als Theatermensch.

Anmerkung: Bei einem Thema konnten wir uns jedoch nur annähern. Im 1. Entwurf stehen die Figuren sehr weit auseinander, sie sind auf das ganze innere Feld verteilt. Erst allmählich wird mir im Gespräch der Hintergrund dazu bewusst. (A 5.3) Die Abstände der Figuren sind auch in die End-Aufstellung als Kompromiss zu sehen. Lucia hätte es bei mehr Nähe nicht mehr als ihre Aufstellung aufgefasst.

Anmerkung: Die finale Aufstellung wurde nach einem Supervisionsgespräch dahingehend geändert: Metapher und Modell gingen nach rechts vom ICH (Lucia ist Rechtshänderin) sowie Nachteil des Ziels nach links.

Anmerkung: Nach dem Vorgespräch hatte ich mich bei der Planung des Coachings entschieden, beide Prozesse in einem Meeting zu bearbeiten, um Lucia an die für sie neue Methode im thematisch weniger belasteten Zielraum heranzuführen. Auch sollte sie anschließend ihre ersten Erfahrungen gleich umsetzen können.

5.3 Aufstellung Entwicklungsraum

Während ich auf dem Systembrett die Aufstellung Entwicklungsraum vorbereite, macht Lucia eine kurze Verschnaufpause. Ich stelle 5 beschriftete rote und eine blaue Figur an den Tischrand, alle in gleicher Größe. Lucia macht sich dann mit viel Spaß an die „zweite Runde“, es wird bald spürbar, dass die Themen im Entwicklungsraum eine andere Dimension für sie haben. Es fällt auf, dass sie die Vorteile der Probleme im Fokus hat, Metaproblem und vor allem Problemsatz eher aus dem Blick verliert sowie Modell und Metapher in die Ecken hinter sich verbannt, es ist auch festzustellen, dass Lucia sich im Raum mit den Elementen des Entwicklungsraumes als deutlich kleiner empfindet.

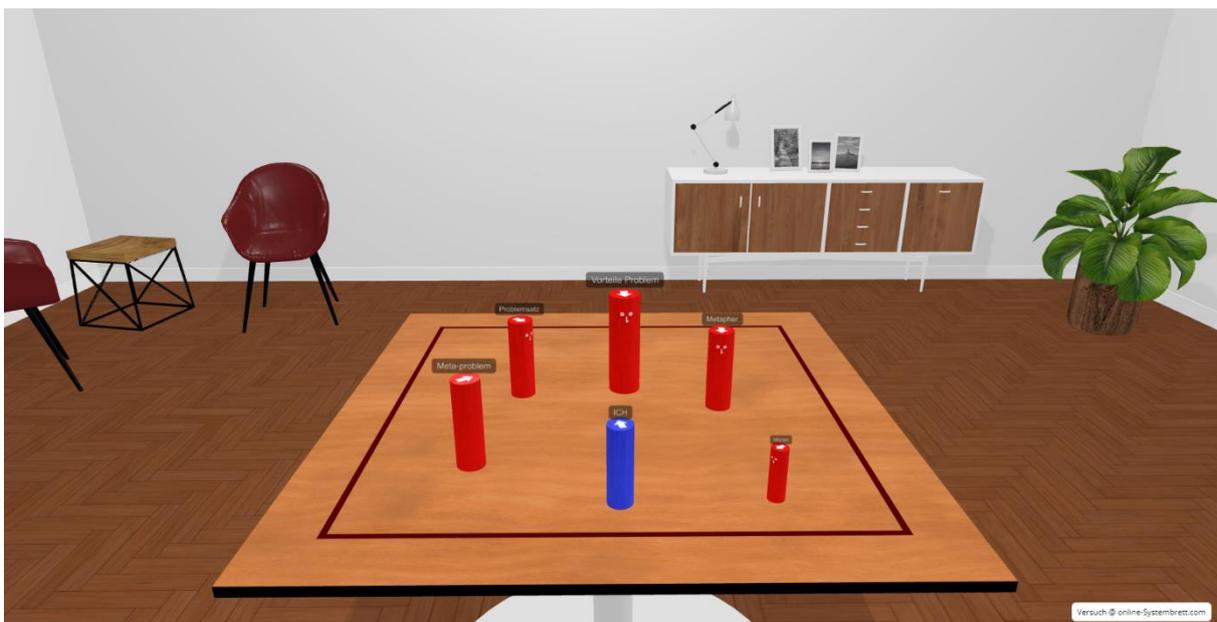
Bild 3 Aufstellung Erfahrungsraum Lucia



Ihrem zweiten Entwurf ist anzusehen, dass sie erste Erfahrungen aus dem Aufstellungs-Prozess Zielraum umsetzte (zB Zielrichtung zur der Figuren)

Auch dieser Entwurf wird besprochen. Die Elemente werden dabei in Absprache neu positioniert. Die so entstandene neue Klarheit hat für Lucia zunächst etwas Beängstigendes, da keines der Problem-Elemente verborgen bleibt. Je länger sie die Konstellation jedoch – auch wieder aus verschiedenen Perspektiven – betrachtet, desto mehr positive Aspekte kann sie der Anordnung abgewinnen. Das Modell wollte sie explizit weiterhin etwas im Abseits stehen haben. Die gefundene Position ist als Kompromiss zu sehen, den ich durch ihre Begründungen gut akzeptieren konnte.

Bild 3 Aufstellung Erfahrungsraum nach Intervention



5.4 Inner-Kind Prozess

Alle großen Leute waren einmal Kinder, aber nur wenige erinnern sich daran.

5.4.1 Zwischenbilanz und Einstimmung auf 2. Teil des Treffens

Nach den für Lucia neuen Erfahrungen mit den Aufstellungen, fühlt sie sich noch bereit für einen weiteren Prozess, der zeitlich auch im geplanten Rahmen von 120 Minuten bleiben dürfte. Davor machen wir eine Pause. Ich verzichte danach bewusst auf theoretische Ausführungen und bekräftige vorab nur noch die Wichtigkeit des *inneren Kindes* für unsere Persönlichkeit und dass diese instinktive Seite von uns oft verschüttet sei, jedoch in uns darauf wartet, wieder stärker beachtet zu werden.

Um Lucia und mich auf die anstehende Reise einzupegeln, schlage ich vorab eine gemeinsame Phase mit kontemplativem Atmen vor, was Lucia gerne akzeptiert und von ihr danach als willkommene Einstimmung eingeschätzt wurde.

5.4.2 Arbeit am Inner-Kind Prozess: Zum Einstieg auf die Inner-Kind-Arbeit lasse ich Lucia zunächst spontan ganz allgemeine, ursprüngliche Fähigkeiten von Kleinkindern aufzählen, danach frage ich sie nach Verletzungen, die diese erfahren können und nach typisch kleinkindlichen Reaktionen auf deren Verlust/Verletzungen. Es fällt Lucia leicht, jeweils etliche Begriffe zu finden. *Fähigkeiten*: Ur-Vertrauen, Spiellust, Neugierde, Empathie ua; *Verletzungen*: Missachtung, Belogen werden, Versprechen nicht einhalten, Gewalt, Ausgrenzung, Liebesentzug ua; *Reaktionen*: Rückzug, „Geschichten“ erfinden (selber lügen); Schreien, sich Abläufen widersetzen ua).

So eingestimmt starten wir den konkreten Prozess – ausgehend von Lucias Wert *Anerkennung* und ihrem Problemsatz *Ich bin schwach*.

Lucia findet rasch in eine frühere Situation, in der sie sich als kleines Mädchen besonders schwach empfunden und gefühlt hat: *Ich bin im Weg. Ich steh im Weg, für andere und für mich*. Dieses Gefühl nimmt klein Lucia in den oberen Armen wahr, sie sind schwer. Sie verbindet die Arme miteinander vor der Brust, hält sich fest. *Kalt. Allein. Es fühlt sich falsch an. Ich bin falsch*. An dieser Stelle gewinne ich den Eindruck, dass Lucia anfängt, die Situation zu reflektieren und führe sie verbal sanft aber direkt ins damalige Gefühl zurück. Ich spüre, dass sie wieder in der Emotionalität ist: Sie möchte sein *wie die anderen Kinder* und *dazu gehören*. Lucia kommt auf eine Erfahrung in der Schule zu sprechen: Als kleines Mädchen weiß sie nicht, was sie sagen soll, spricht aus Angst, etwas Falsches zu sagen, überhaupt nicht. Die Angst zu enttäuschen, Erwartungen der Eltern, der Lehrer nicht zu erfüllen, lähmt sie, macht sie stumm. Sie schämt sich, als ihr eine Lehrerin, eine sehr gute Arbeit mit der Bemerkung zurückgab: *das war gut, ich hätte aber mehr von ihr erwartet*. Lucia geht zeitlich zurück zum 1. Schultag: Da sagte sie überhaupt nichts, antwortete auf keine Frage, auch nicht auf die nach ihrem Namen. Das tiefe Schamgefühl, als die Lehrerin sagte, *aber du wirst doch wenigstens deinen Namen wissen*, habe sich *tief eingegraben*.

Lucia geht weiter zurück auf ihrem Weg: Das kleine Mädchen Lucia fühlte sich zu klein, zu schwach, ungenügend, wurde (geföhlt) nur in Arm genommen als Trost, weil es das Kind mit der kranken Mutter war. Das Gefühl, selber unwichtig zu sein, verstärkte sich, je mehr Aufmerksamkeit es für die Situation um die Krankheit der Mutter bekommt. Es entstand *der Wunsch gleich zu sein, weniger speziell*.

Anmerkung *Hier und auch im Folgenden fällt mir eine zeitliche Diskrepanz zu den Altersangaben im Kleinkindalter auf, aber Lucia bestätigt, dass sie die Nachricht von der Krankheit der Mutter vor dem 1. Schultag bekam, denn sie sei ja schon belastet*

ingeschult worden. Ich lass das so stehen, da mir weitere Interventionen zu dieser Thematik jeweils nicht zielführend erschienen.

5.4.3 Strategien des kleinen Mädchens Lucia: besser sein als die anderen, um wahrgenommen zu werden; Sonderstellung ausnutzen, um Aufmerksamkeit zu bekommen, vor allem in Gruppen unsichtbar machen, um nicht mit Fehlern und Schwächen zu enttäuschen.

5.4.4 Fehlende Ressourcen von klein Lucia: Wärme, in Arm genommen werden, Aufmerksamkeit für sich, ehrlich mit ihr reden.

5.4.5 Perspektivwechsel: Rat an Freundin: Perfektionsmuss weglassen; sagen was im Moment spontan richtig erscheint, Risiko, Fehler zu machen, eingehen; Vertrauen, dass man akzeptiert wird, wie man ist. *Ich habe was zu sagen und es ist ok, es zu sagen.*

5.4.6 Emotionale Akzeptanz und Integration: Auf diese Basis lasse ich Lucia sich in eine zukünftige Situation, die bisher problematisch gewesen wäre, hinein fühlen und das aufkommende (alte) Gefühl mit ihrem neuen Verhalten verbinden. Und nun beschreibt Lucia, dass eine neue Kraft aus ihr strahlt. Sie fühlt, wie sie sich in der künftigen Gesprächssituation sichtbar macht, und von den anderen wahrgenommen wird. *Ein richtig gutes Gefühl*, stellt sie erleichtert fest. *Lehnt sich zurück, steckt sich durch und Arm nach oben, sie scheint das Gefühl wirklich zu genießen.*

5.5 Ausblick und Reflektionen

Mit diesem guten Schlusspunkt und einem kurzen Ausblick auf die beiden nächsten Prozesse, in denen wir die Tiefenstrukturen des Zielraums und des Entwicklungsraumes gründlich erforschen werden, beenden wir dieses sehr intensive Meeting. Lucia bedankt sich ausdrücklich für diese abwechslungsreiche Arbeit, die sie sehr bereichern würde. In ihrem kurzen Feedback zu den Aufstellungen zeigt sie sich Lucia sehr erfreut über die bereichernde Möglichkeit der Visualisierung der Zusammenhänge.

Reflektion Coach zu Aufstellung: Auch, wenn sich Lucia positiv zur Erfahrung mit den Aufstellungen äußerte, und auch offensichtlich Spaß hatte dabei, so habe ich im Nachgang zu den beiden Aufstellungen später dann dennoch entscheiden, in diesem Coaching auf die Gesamtaufstellung zu verzichten. Es hat sich der Eindruck gefestigt, dass dieser noch komplexere Vorgang bei Lucia eher verwirrend als erhellend wirken würde, auf Grund ihres Umgangs mit der Methode, speziell auch mit ihrer Auffassung von Räumen sowie ihrem räumlichen Empfinden.

Reflektion Coach zu Inner-Kind Prozess: Der Blick zurück auf das kleine Mädchen scheint Lucia leicht gefallen zu sein. Da sie diese Zeit als für sich zentral wichtig ansieht, scheint sie sich oft damit beschäftigt zu haben, ohne jedoch einen Weg für sich gefunden finden zu können, der nachhaltig positiv gewirkt hätte. Die kommenden Veränderungs-Prozesse scheinen dafür geradezu ideal zu sein.

6. Viertes Coaching 3. 4. 23 10h-12:30h

6.1. Einstimmung und Feedback

Nach dem letzten Meeting schickte Lucia erneut ein schriftliches Feedback. A4.3) und will nun gleich zu Beginn wissen, ob es denn ok wäre, dass sie in ihrem zweiten

Feedback absichtlich die Gefühle beschrieben hätte und nicht so sehr Reflektionen zu den Prozessen. Ich bestärke sie, dass das absolut prima sei: Wir arbeiten in der Gefühlswelt, da das St. Galler Coaching-Modell davon ausgeht, dass Menschen insbesondere von Gefühlen, Emotionen und Affekten gesteuert sind. Ich geh noch auf Lucias Eindruck ein, *doch eigentlich alles zu wissen und es doch nicht hinzukriegen – und das schon seit ewigen Zeiten*. Intellektuell ist uns vieles bewusst, wenn wir uns aber nicht trauen, in unserem Inneren den Bodensatz der Hemmnisse zu ergründen, gibt es keine wirklich nachhaltige Veränderung, da wir immer wieder in die alten Muster verfallen - trotz besseren Wissens. Daher schauen wir in diesem Coaching, wo das Verhalten herkommt und wo tiefe Prägungen liegen, die – auch wenn wir sie längst vergessen haben – im Unterbewusstsein weiterwirken. Ziel dabei ist nicht, diese Themen, die Teil von uns sind, zu negieren. Ganz im Gegenteil, sie sollen emotional wahrgenommen werden und durch geeignete Kräfte, die in uns vorhanden sind, „neutralisiert“ werden, sodass wir sie weiter als Teil von uns sehen können, ohne dass sie als negative Kräfte lähmend auf uns wirken können. Ich skizziere kurz das Bild des Kellerregals, in dem lauter Boxen stehen – in jeder ein Thema, jede beschriftet, auf jeder ein Deckel. Ich weiß dann, es gibt das Regal, ich kann bei Bedarf nachschauen, aber ich weiß auch, dass diese Themen nicht mehr hemmend wirklich, weil ich andere Kräfte aktiviert habe, die mich so stärken, dass ich mit meinen Themen umgehen und daher leichtfüßig(er) durchs Leben mit seinen Herausforderungen gehen kann – ohne Schuhe mit belastend schweren Sohlen, aber auch nicht nacktfüßig, unbedarft, ungeschützt.

Anmerkung: Es wurden noch weitere Punkte aus dem Feedback-Text besprochen. Aus Platzgründen kann darauf nicht eingegangen werden. Auch habe ich mich in der Vorbereitung zu diesem Meeting im Zusammenhang mit dem schriftlichen Feedback entschieden, mit Lucia an dieser Stelle das Schichtmodell und ebenso das Phasenmodell von Veränderungen nach Lewin anzuschauen. Beides hatte ich im ursprünglichen Coaching-Design offengelassen. Die Entscheidung dafür hat sich jedoch im Nachhinein als absolut richtig herausgestellt. Auf weitere Ausführungen dazu muss aus Platzgründen ebenfalls verzichtet werden.

Als Übergang in die Tiefenstruktur-Prozessarbeit führe ich kurz aus, dass wir in den bisherigen Prozessen (1. und 2. Dimension) Zielraum- und Problemraum aus dem Inneren herausgearbeitet und im Äußeren wahrnehmbar gemacht haben. So wurde spürbar, dass zur Werte-Vermehrung beitragen kann, was sich im Zielraum findet, wogegen hinderlich ist, was im Problemraum wirkt. Das Prozedere dieser Tiefenstruktur-Prozesse sieht nun vor, Schritt für Schritt in die noch tieferliegenden Schichten der Emotionen zu gehen.

Anmerkung: Für die Tiefenstruktur-Prozesse nehme ich mir vor, keinen falschen sportlichen Ehrgeiz zu entwickeln und mich nicht verleiten zu lassen, vor allem eine hohe Quantität an Gefühlen anzustreben um keinen (falschen) Druck zu erzeugen.

Nach diesem etwas ausführlicheren Vorab-Gespräch, haben wir beide das Bedürfnis uns mit „Kontemplativem Gehen“ auf den kommenden Prozess einzustimmen.

6.2 Tiefenstruktur im Zielraum

Der Mensch will immer, dass alles anders wird, und gleichzeitig will er, dass alles beim Alten bleibt.

Zu Beginn überprüfen wir erneut die aktuelle Skalierung des Wert *Anerkennung* sowie des Zielsatzes. *Die Werte haben sich gesteigert: Anerkennung auf + 5*

(Wertmehrung von 3 Pt); der Wert ZS auf +5 (Wertmehrung von 2 Pt). dieses eher kleine Plus begründet Lucia, aus der Tatsache heraus, dass die Angst vor der Rückkehr in den Beruf sich negativ auf diesen Wert auswirkt. Erneut wird ihr klar beruflicher Bezug bei diesem Coaching spürbar.

Zur Rückführung wiederhole ich noch einmal Lucias Eckpunkte und fordere sie auf, sich innerlich in ihre Meetings-Situation zu begeben, sich aber nun vorzustellen, ihr Ziel vollständig erreicht zu haben und angstfrei zu agieren.

Lucia sieht sich am Tisch sitzen, nicht mehr als Sitz-Sack in der Ecke stehend; der Tisch ist nicht groß, es sind Geräusche von der Straße zu hören. Mit den anderen auf Augenhöhe in den Austausch zu gehen, sich nicht von der Gruppen-Hierarchie oder informellem Machtgehabe lähmen zu lassen und durch eigene Ausstrahlung von den anderen wahrgenommen zu werden, wirke für sie wie *existieren*. *Es entsteht ein für mich neues Gefühl von Existenz und Verbunden mit der Welt*.

Ich leite Lucia an, nicht über die Situation nachzudenken, sondern sich ganz auf ihr Gefühl zu fokussieren, in der Situation, in der sie Anerkennung erfährt. Lucia nennt als wichtigstes Gefühl auf dieser Stufe *Entspannung (ich fühle mit entspann)*; im Schulterbereich hinten; Quelle: Brust, das Brustbein – *eigentlich da wo auch das Problem war*. Ich fordere Lucia auf, nicht zu analysieren, einfach nur hinein zu fühlen und die Hand wieder dahin zu legen, sodass eine stabile Verbindung zu diesem Gefühl entsteht. Sie schließt die Augen und sie bleibt bis zum Ende des Prozesses sehr bei sich und geht wie vorgesehen, Schritt für Schritt ihrem Seil entlang in die Tiefen ihrer Gefühlswelt:

2. Stufe: *Halt. Gibt innere Stabilität, fühlt sich gut an.*

Anmerkung: *Den vorgesehenen Text für die Wiederholungen variiere ich im Folgenden, damit die Abläufe nicht vorhersehbar oder monoton werden.*

3. Stufe: *Ruhe. Ein Marmor-Becken, innerer Sitz. Nichts kann passieren Ruhe.*

4. Stufe: *Frische. Blumenwiese. Ich bin da wo frisches Leben entsteht. Frische.*

5. Stufe: *Dazugehörigkeit – Gehöre zu etwas Größerem (der Geschichte)*

6. Stufe: *Freiheitsgefühl (Befreiung von Schwere)*

7. Stufe: *Loslassen können, wie wenn man schläft und es passiert dennoch viel.*

8. Stufe *Leere alles leer und still.*

9. Stufe *selbstverständliche Zugehörigkeit*

10. Stufe *Glück. Ein warmes Glücksgefühl.*

Auf dieser Stufe beende ich diese innere Reise in die Tiefen, da ich den Eindruck habe, dass Lucia am Punkt ihres tiefsten Gefühls angekommen und nun in einer guten Emotionalität ist, um die Glaubenssätze Zielraum zu formulieren:

Glaubensätze Zielraum: Ich bin Teil des Ganzen. Die anderen sind meine Kraft. Die Welt ist jetzt in Bewegung.

6.3 Samenkornprozess im Zielraum

Lucia lässt ihr Samenkorn liebevoll wachsen und fühlt sich dann – nach Zwischen-Stufen - bei der Größe einer kleinen Honigmelone *willensstark*. *(Sie strahlt)*

Beim nächsten Schritt schweig Lucia lange, stellt dann fest, es wächst nicht mehr. *aber es hüpfert und bewegt sich jetzt sprunghaft nach vorne, es hat Dynamik angenommen*. Ich fordere Lucia auf, erneut in das Gefühl zu gehen. Sie empfindet die Dynamik als ermutigend. *Es spendet Mut. Weil: Der Samen traut sich was. Er*

hüpft, und spring von einem ganz hohen Sprungturm. Er hat Mut zum Springen. Ich empfinde Motivation: Schau es geht – er weiß Bescheid und springt dennoch. Der riskiert es, macht sein Ding. Das macht mir Mut, auch ins Risiko zugehen mit sicherem Gefühl, dass es gut geht.

6.4 Integration und Transfer in den Alltag

Lucia hört am Endes des Samenkornprozesses den Text zu *Integration/Transfer in den Alltag* fröhlich lächelnd an. Sie scheint diese Momente sehr glücklich aufzunehmen. Am Ende macht sie eine Pause, genießt noch ein bisschen, dann: *das war jetzt richtig schön und auch gut. Ein wirklich gutes Gefühl.*

Ich muntere Lucia auf, dieses Gefühl für sich abzuspeichern und frage sie, ob sie es in sich weiter wirkliche lassen kann und mag. *Oh ja!*

Wir stellen gemeinsam fest, dass Lucia die Veränderung will und die Kraft dafür in sich trägt, ihren Wert Anerkennung aus sich selber heraus zu mehren, in dem sie angstfrei handelt. Sie bestätigt gefunden zu haben, was sie *wachsen lassen* will. Und freut sich, dass sie es ist, die es gefunden hat, dass es ihr ist und kein Lehrsatz, der von außen an sie herangetragen wurde.

6.5 Ausblick und Reflektionen

Short-term pain for long-term gain

Die fast euphorische Stimmung trübe ich abschließen etwas durch den Ausblick auf den Tiefenstrukturprozess im Problemraum. Ich führe kurz aus, dass die Arbeit im Erlebnisraum letztlich die entscheidendere sei, auch wenn es dabei zunächst etwas schwieriger würde. Aber Lösungen liegen meist in den Problemen und daher ist dieser Prozess jede Anstrengung wert, zumal eine nachhaltige Veränderung im Sinne von Entwicklung meist nur über den Problemraum zu erreichen ist. Ich versichere Lucia, dass wir den Problemsatz natürlich nicht über einen Samenkorn-Prozess wachsen lassen, ganz im Gegenteil, nach in ihr liegenden positiven Kräften suchen werden, die sie wachsen lassen wird. Lucia ist beruhigt und meint, sie sei jetzt sehr neugierig und freue sich auf das nächste Meeting.

Anmerkung: Auf der Stufe Leere, war ich unsicher, ob Lucia nicht doch in den Problemraum gerutscht sein könnte und war froh, dass sie sich dann noch auf eine weitere Rückführung in die Tiefe ihres Gefühlslebens eingelassen hat und sie noch das Gefühl der Zugehörigkeit erfahren konnte. Ihr strahlender Gesichtsausdruck bestätigte, dass es gut war, sie noch zu einem weiteren Schritt anzuleiten.

7. Fünftes Coaching-Treffen 13.4.23 15h-16:30h

7.1 Einstimmung und Feedback

Wir starten in unser 5. Treffen mit Feedback. Lucia hatte sich erneut Notizen gemacht. (A 4.4). Ich danke Lucia für dieses Feedback und ihr Vertrauen, auch schwierige Punkte zu überwinden und sich weiter führen zu lassen und versichere sie erneut, dass sie jederzeit die Möglichkeit hat, einen Weg zu beenden oder zu unterbrechen, wenn sie eine Pause benötigen würde. Ich greife auch ihr Empfinden auf, die erarbeiteten Ergebnisse seien noch nicht nachhaltig gefestigt und erinnere daran, dass gerade auch die nun anstehende Arbeit im Problemraum zur Stärkung der Nachhaltigkeit zentral wichtig ist und wir uns daher jetzt auf den Weg ins Innere dieses Raumes begeben werden. Ich versichere sie, dabei sehr gut auf sie aufzupassen, sodass sie sich emotional ganz frei auf den Prozess einlassen kann.

Ergänzend schlage vor, uns mit kontemplativem Gehen einzustimmen und eine gemeinsame Ebene der Schwingungen zu finden. Es scheint mir der richtige Moment, das Element Musik in diese mentale Übung einzuführen. Und da Lucia bei der Erarbeitung der Metapher im Zielraum „alte Musik“ hörte, mache ich den Versuch und unterlege das Gehen leise mit einer ausgewählten Passage aus J.S. Bachs Cembalo Konzert d-Moll. Wir empfinden danach diese Erfahrung beide als sehr wohltuend und fühlen uns gut eingestimmt, um gemeinsam zum tiefsten Gefühl im Problemraum vorzudringen

7.2 Tiefenstruktur im Entwicklungsraum

Wenn ich eine Stunde Zeit hätte, um ein Problem zu lösen, würde ich 55 Minuten damit verbringen, über das Problem nachzudenken und fünf Minuten, um über die Lösung nachzudenken.

Bei der Anmoderation dieses Prozesses fordere ich Lucia auf, sich emotional in eine konkrete entsprechende Erfahrung zu begeben, die zeitlich möglichst nah am Mutterschutz lag, so dass das damalige Gefühl für sie noch gut aktivierbar ist. Lucia schweigt, das Gesicht zeigt Anzeichen von Anspannung, und dann: *Gibt es schon, aber daran erinnere ich mich nicht gerne.* Ich bitte sie, sich wenn möglich dennoch in diese Situation zu versetzen. Nach einer Pause, in der sie mit sich ringt, beschreibt sie eine Situation während der Schwangerschaft – eine Weiterbildung für angehende Theater-Leitungskräfte, ca 18 Personen +1 Dozentin. Zwei Frauen aus der Gruppe wurden ausgewählt, in einem zwanzigminütigen Referat über ihre Erfahrungen als Nicht-Deutsche im Kulturbereich zu berichten. Lucia hätte diese sehr schöne Möglichkeit auch sehr gerne haben wollen. Aber sie wurde einfach übersehen, obwohl jeder wusste und an ihrem Akzent auch stetig hörte, dass sie Spanierin ist. Erst viel später, als eine der Teilnehmerinnen fragte, warum nicht auch sie berichtet hätte, hat sie die Dozentin angesprochen. Diese wischte die Frage weg, sie sei ja „nur Spanierin“. Ich kann spüren, wie nah diese Ausgrenzung Lucia heute noch geht und vor allem wohl die Tatsache, dass sie sich nicht rechtzeitig gewehrt hat.

Ich danke Lucia, für diese sehr konkrete Situation sowie ihre Bereitschaft, sich erneut in diese schwierige Lage zu versetzen und frage sie dann nach dem Gefühl am Tisch, als sie feststellte, dass sie einfach übergangen wird – und sie (wieder einmal) nichts sagte. Nach einigen Momenten, in denen das Gesicht von Lucia spürbar arbeitet, biete ich ihr an, die Augen zu schließen und sich jetzt vorzustellen, das Problem würde wachsen – auf der Skala auf einen Wert von 10 oder 12 oder noch höher und lass sie berichten, was das jetzt mit ihr macht. Sie beschreibt: ihre Brust würde eng, bedrückend eng, ein schweres Gewicht würde auf ihr liegen und ihren ganzen Körper auf den Boden drücken und ihre Atmung zuschnüren. *Ich empfinde Ohnmacht und Ungerechtigkeit.* Ich danke Lucia ausdrücklich für diese so vertrauensvolle Beschreibung, nach einem kurzen gemeinsamen Abwägen, entscheidet Lucia, *Schwäche ist das stärkste Gefühl, was ich hier empfinde.*

Als Quelle nennt sie die Magengegend, ihr Gesicht zeigt Anzeichen von leichtem Schmerz. Lucia legt ihre Hand dahin und stellt - auf meine Aufforderung hin - eine stabile Verbindung mit diesem Gefühl her.

Ich fordere Lucia danach auf, ihrem Seil entlang von Stufe zu Stufe weiter in die Tiefe ihrer Gefühlswelt zu gehen.

Anmerkung: *Aus Platzgründen füge ich im Folgenden nur noch ausgewählte Passagen an:*

Gefühle auf der Reise ins Innere

1. Ungerechtigkeit; 2. Ohnmacht; 3. Ausgeliefert Sein; 4. Schwäche; 5. Schmerz (Bauch tut weh – Krampfartig, Gesicht kriegt harte Züge) 6. Angst (Rückfrage, Angst wovor: *Angst vor etwas Überdimensionalem, vor der Kraft der Natur, nicht kontrollierbar, ausgeliefert, dieser Kraft und der Angst davor*) Lucia wirkt deutlich angefasst).

Anmerkung: *An dieser Stelle, Rückversicherung danach, ob noch ein weiterer Schritt möglich ist, sie es noch aushalten kann. Anmerkung: Die Frage wird ab hier vor jedem weiteren Schritt gestellt.*

7. wieder Schmerz, ein anderer, ein Druck, wie komprimiert im Kopf. *Lucias Gesicht zeigt ungewöhnlich harte, verkrampfte Züge auch der ganze Körper ist nun sichtbar angespannt.*

8. Geräusch im Kopf, *ein Piepsen - ein hoher durchgängiger Ton. Es ist keine Kommunikation mehr möglich, das Piepsen löscht alles aus, was davor war. Daher ist es sonst ganz still. Nur noch Angst.* Auf die Nachfrage, Angst wovor, schweigt Lucia. Nach einer längeren Pause, frage ich, ob sie das Geräusch kennen würde. Sie überlegt lange, dann: *früher, wenn das FS-Programm nachts zu Ende ging, wurde ein Test-Ton gesendet, der so klang. Das hab ich im Ohr.* Und Lucia ergänzt, ihr Vater sei beim FS-Schauen nachts immer eingeschlafen und sie wäre dann von diesem hellen Ton aufgewacht. Ich frage nach, ob sie den Ton noch von wo anders kennt, sie überlegt lange, verneint dann.

Anmerkung: *Zu gerne hätte ich an dieser Stelle gefragt, ob sie im Krankenhaus war, als ihre Mutter starb und der Pieps-Ton der medizinischen Geräte aussetzte – aber natürlich habe ich diese Frage nicht gestellt. Dieser Ton war nie wieder Thema. Und ich kann nicht abschätzen, ob sie diese gedankliche Verbindung selber auch machte oder nicht. Aus diesen Überlegungen habe ich einen Ton als Gefühl akzeptiert, ich wollte an dieser Stelle nicht intervenieren, dass es ja eigentlich um das Gefühl ginge, das der Ton bei ihr auslöste.*

9. Todesangst, Angst vor Vernichtung – und immer noch Piepsen im Ohr, und die Horizontale ist wieder da, wie bei der Metapher im PR. *Nur einen Streifen – eine Leere mit Strich am Horizont. Kein Rauskommen. Keine Hoffnung. Pure Einsamkeit.*

An der Stelle verzichte ich auf einen weiteren Schritt, da mehr als deutlich ist, dass Lucia am Ende ihre Möglichkeiten und emotionalen Kräfte angelangt ist. Wir halten *Einsamkeit* als tiefstes Gefühl fest.

Anmerkung: *Ich setzte Einsamkeit - nicht ganz der Methode entsprechend - unter Todesangst, obwohl dafür keine eigene Stufe betreten wurde. Auf Grund meiner mangelnden Erfahrung traute ich mir nicht zu, den Weg noch weiter sicher mit ihr gehen zu können. Daher bitte sie an dieser Stelle um die Vollendung der drei Glaubenssätze im PR.*

Glaubenssätze Entwicklungsraum: *Ich bin verloren. Die anderen abwesend. Die Welt ist weit weg.*

7.3. Ressourcen und Samenkorn-Prozess Entwicklungsraum

7.3.1 Ressourcen: Es fällt Lucia zunächst schwer, Ressourcen zu nennen. Ich führe sie daher über einen Perspektiv-Wechsel und frage nach ihrer Empfehlung für eine Freundin. Ab da sprudelt es förmlich aus ihr heraus: *Bewege dich, lass dich nicht hineinfallen, Du hast Kraft, Mut – nutze sie und geh ins Risiko. Du kannst was. Komm in Bewegung, auch ohne zu wissen, wohin die Reise geht. Du bist gut, wie du bist.*

Schon bei den Begriffen Mut und Kraft fängt Lucia an zu strahlen, kann aber noch nicht aufhören mit der Aufzählung. Am Ende entscheidet sie sich für *Kraft*, als ihre stärkste Ressource. So gestärkt und positiv aufgeladen fordere ich Lucia auf, so viel von ihrer Ressource *Kraft* wie es ihr nur möglich ist, in ihre Taschen zu packen und noch einen Rucksack damit zu füllen. Ihr schlage ich eine Ressourcen-Gießkannen Dusche vor oder sich in ein Ressourcen-Bad zu legen. Auch biete ich an, für sie noch Säcke voll mit ihrer Ressource zu tragen. Und so positiv beladen machen wir uns auf den Rückweg, raus aus dem tiefsten Gefühl der Einsamkeit und lassen in ihrer Hand die Ressource *Kraft* wachsen.

7.3.2 Samenkornprozess im Entwicklungsraum:

Das Samenkorn wächst:

1. Stufe - Lucia fühlt das SK aus dem Kopf herauswachsen. Die Quelle des Wachstums fühlt sie in der Brust, *da sind die Wurzeln. Ein intensives Gefühl: Aufrechtstehen, es zieht alles nach oben – ich spüre wachsen und aufrichten.*

2 Stufe - *Ich gewinne wieder Dreidimensionalität. Gefühl von stabil mitten drin sein. Ein sehr gutes Gefühl.*

Lucia beschreibt einen wachsenden Punkt, *ein Ursprung, von dem aus sich Sprossen um Kopf, Nacken und Schulter legen.* Nachfrage, ob das *Gewächs* über sie hinauswachsen würde, Lucia verneint, *sein Wachsen macht mich größer, da wo ich mich nicht sehe – hinten, am Hinterkopf. Seine Kraft geht wie ein Streifen über den Schädel, eine innere Linie, über die Wirbelsäule. Es erdet mich, die innerlich Linie macht mich stark.* Lucias Anspannung ist gewichen – aus dem Gesicht und aus dem Körper.

7.4 Integration und Transfer in den Alltag

Lucia hört den Integrations- und Transfertext sehr ruhig und verinnerlicht an. Am Ende, nach einer längeren Pause: *Schön. Das Gefühl ist groß und stark. Es strahlt und sagt mich: Es ist alles gar nicht so kompliziert.* Und dabei wirkt Lucia in sich ruhend.

7.5 Ausblick und Reflektion: In dieser emotionalen Lage lasse ich sie nach dieser langen gemeinsamen Reise mit einem guten Gefühl wieder in ihren Alltag gehen und beschränke mich auf nur kurze Hinweise zum nächsten Treffen.

Für mich war dieser der Termin der bisher anstrengendste, daher fühlte ich mich danach ziemlich ausgelaugt. Aber ich hatte den Eindruck, dass ich Lucia sicher anleiten konnte und sie einen guten Weg gegangen ist. Die Wirkung während der Rückkehr im Samenkorn-Prozess war sehr beeindruckend, weil ich erleben konnte, dass es auch als Anfängerin so rasch möglich ist, eine Klientin sicher wieder aus sehr tiefen emotionalen Schichten zurückzuführen.

8. sechster Coaching-Termin 20. 4. 2023 15h – 16.30h

8.1. Feedback und Einstimmung

Erneut hatte Lucia zwischen den Terminen das Bedürfnis, ein Feedback schriftlich zu formulieren und an mich zu senden. (A 4.5) Obwohl ich ihr in einem kurzen „Begrüßungs-Gespräch“ für ihr Feedback danke und ihr sage, wie sehr es mich freut, dass sie ihre Flipperkugel so stetig im Spiel hält, wirkt sie weiterhin etwas abwesend. Daran ändert sich auch nichts, dass ich sie in ihrer aufgeschriebenen Einschätzung bestärke und deutlich mache, wie wichtig gerade das sichere Gefühl ist, die Kraft zur Veränderung (Lösung) in sich finden zu können,

Anmerkung: Eigentlich hatte ich geplant, Lucia vorab den Prozess Musterauflösung zu beschreiben, Kontemplatives Atmen war danach vorgesehen, direkt vor dem Einstieg in die Prozess-Arbeit. Um sie jedoch schon gleich mehr in unseren gemeinsamen (virtuellen) Raum hineinzuführen, ändere ich meinen Ablauf und gehe direkt in die Atemübung. Lucia lässt sich zunächst etwas zögerlich, dann aber sichtbar gelöster sehr konzentriert darauf ein.

Bevor ich Lucia erneut zurück in die Tiefen der Emotionen in ihrem Problemraum führe, stelle ich ihr das heutige Programm vor. Auf einen Ausblick hatte ich am Ende des letzten Treffens bewusst verzichtet, da Lucia damals mit ihren Emotionen und Gedanken sehr deutlich beim gerade Erlebten war. Dabei wollte ich sie nicht unterbrechen.

Anmerkung: Zur Musterauflösung führe ich vorab nur wenige Punkte aus. (A 5.4)

Anmerkung: Weil Lucia sich immer wieder sehr intensiv damit beschäftigt, ob und wie sie durch das Erarbeitete eine für sich wirklich nachhaltige Veränderung erreichen kann, sowie um sie sanft dahin zu führen, dass ich sie gleich in die Tiefe ihres Problemraumes führen werden, erinnere ich sie vorab noch kurz daran, dass wir bei unserem Coaching-Modell Veränderungen aus dem individuellen Inneren wirken lassen und dadurch eine starke Nachhaltigkeit erzeugen. Wir gehen als Basis dieses Veränderungsprozesses davon aus, dass sich nach außen trägt, was uns innerlich prägt. Daher: je genauer wir Probleme erarbeiten, desto klarer bildet sich die Lösung ab, denn die Lösung liegt, wie schon mehrfach du in unterschiedlichen Zusammenhängen besprochen, fast immer im Problem. Lucia macht deutlich, dass ihr diese Auffrischung geholfen habe, sie jedoch immer noch nicht so gut drauf sei, trotz der positiven Einstimmung durch das kontemplative Atmen. Ich nehme mir vor, gelassen zu bleiben und mich darauf zu verlassen, dass das Manuskript eine zielführende Basis auch zur der Absicherung möglicherweise komplexer Situationen bieten wird.

8. 2 Musterauflösung

Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.

Vorbereitung: Ich bitte Lucia sich bequem hinzusetzen und die Kamera so zu stellen, dass ich ihre Hände auf den Oberschenkeln sehen kann, was problemlos möglich ist.

Gestärkt und motiviert durch den Gedanken, im Problem die „Lösungen“ für Veränderung zu finden, fordere ich Lucia auf, ihren GS *ich bin verloren* aus der TS-Prozess Entwicklungs-Raum zu wiederholen und emotional erneut in die Situation zurückzukehren, in der sie sich so sehr verloren fühlte: Ich unterstütze sie, in dem ich ruhig und leise stichwortartig zusammenfasse: *Konferenzraum der Weiterbildung,*

Kulmination in der Situation als zwei Kolleg:innen mit nicht deutscher Nationalität „auserwählt“ wurden und sie stumm blieb, als sie als Spanierin übersehen wurde, sich selber nicht wehrte und abwartet, ob jemand anderes für sie interveniert.

An diesem Punkt frage ich nach dem damaligen Gefühl und wiederhole zur Unterstützung Sätze, die sie in früherem Meetings dazu formuliert hatte: *Ich sollte, ich müsste jetzt, aber was soll ich sagen, merkt das denn niemand, jetzt ist es zu vorbei. Lucia ergänzt aus sich heraus: Ich hätte mich längst melden müssen.* Wir vergegenwärtigen uns noch einmal das tiefste Gefühl aus dem TS Problemraum; *Einsamkeit* (Todesangst / Angst vor Vernichtung) und den Glaubenssatz *Ich bin verloren. Die anderen sind abwesend* (ahnungslos und daher nutzlos) *Die Welt ist weit weg.*

Lucia scheint sich gut mit dem Gefühl verbunden zu haben, was ihr sichtbar Probleme bereitet. Sie wirklich viel kleiner und hilfloser als üblich.

Sie formuliert: *Fühlt sich leer an, wehrlos. Fühlt sich total verärgert – über sich und die anderen. Sie hör laut hämmernd die eigene Stimme: Ich darf nicht abwarten - es gibt immer „wichtige Gründe“ fürs Abwarten.*

Rückfrage: *Wie wirkt ich darf nicht mehr abwarten, auf dich?*

Wie zwei Hörner, die mir rauswachsen – an der Stirn. Rückfrage, da muss was raus? Ja und jetzt sagt eine andere Stimme, nicht abwarten, ins Risiko gehen, *du kannst ganz normal sein, du musst nicht perfekt sein, nicht hervorragend.*

Lucia hört eine junge Stimme, die männlich und weiblich ist und auch ihre eigene.

Ich fordere sie auf, einen Schritt weiter zurück zu gehen, gewinne aber den Eindruck, dass sie sehr in der nahen Vergangenheit verhaftet bleibt, aber ausgestattet mit ihrem gestärkten, neuen Gefühl, das sie wie einen Rucksack empfindet, gefüllt mit Speisen, zum Überleben. *Fühlt sich voll an, aber leicht tragbar – macht zuversichtlich.* Das Gefühl, *Kraft zu haben macht zuversichtlich*, einfach mal mutig ins Risiko zu gehen und dabei auf ihre Fähigkeiten zu vertrauen. Aus ihrem Umfeld erwartet sie positive und negative Reaktionen (Konkurrenzverhalten / Freude). Sie fügt an, dass sie wohl ebenfalls je nach Sympathie unterschiedlich reagieren würde. *(Freude / Was will die Person jetzt auf einmal).*

Damit ist Lucia gedanklich in ihrer Gegenwart und ich fordere ich sie auf, jetzt mental in eine entsprechende Begebenheit zu gehen und sich vorzustellen, dass sie von ihrer inneren Stimme hört oder in sich spürt, was sie in Zukunft tun oder lassen soll. Lucia fragt, ob sie eine ganz konkrete Situation, die sie im Kopf hat, nennen darf. was ich zunächst zulasse. Sie berichtet, dass sie am nächsten Tag ihren Chef zu einem grundsätzlichen Gespräch treffen wird und von mir gerne wissen möchte, wie sie sich dabei verhalten kann. *Du kennst dich da doch aus.*

Mir wird sofort klar, dass das der Grund dafür war, dass Lucia abwesend wirkte. Ich erkläre ihr, dass dies die Frage nach einer Beratung oder nach Mentoring sei und daher im Rahmen dieses Coaching nicht bearbeitet werden kann. Um den heutigen Prozess dennoch weiterführen zu können, biete ich ihr an, am Abend mit ihr zu telefonieren und sie ganz unabhängig von unserem Coaching auf das anstehende Gespräch vorzubereiten. Lucia akzeptiert spürbar erleichtert.

Über eine knappe Zusammenfassung führe ich sie zurück in die Verbindung mit ihrem Gefühl, lasse sie zurückkehren in die Situation, in der sie Ausgrenzung spürt. Sie findet als Möglichkeit für ihr alternatives Handeln *ich darf nicht abwarten.*

Zur Entscheidungsfindung zwischen den Vorteilen des alten Verhaltens und der Alternative für die Zukunft, gehen wir den Prozess des kinästhetischen Wiegens. Ich

hole zunächst, in dem ich ihre Schlüsselsätze wiederhole, ihr altes Verhalten in ihre Aufmerksamkeit. Innerlich geht sie die (alten) Vorteile durch, und legt sie in die linke Hand. Sie anerkennt diese Vorteile als wichtiger Teil ihrer Vergangenheit und legt nun die Ressourcen (Kraft, Mut) sowie ihr alternatives Verhalten (ich warte nicht mehr ab) in ihre rechte Hand und formuliert, ab heute etwas Neues zu wollen. Beide Hände wiegen das Alte gegen das Neue ab. Sie lässt sich dafür viel Zeit, dabei sinkt die linke Hand beinahe unbeachtet bis auf ihre Oberschenkel, die rechte steigt nach oben. Ich fasse noch einmal ruhig die die wichtigsten Eckpunkte der alten Vorteile und des neuen möglichen Verhaltens sowie dessen Konsequenzen zusammen.

Lucia ist sehr konzentriert bei der Sache, entscheidet sich dann klar dafür, das Neue leben zu wollen und bestätigt, dass sie sich der Konsequenzen bewusst ist:

Ich entscheide mich in Zukunft nicht mehr abzuwarten, mir zu vertrauen und Risiken einzugehen und bin bereit die Konsequenzen zu übernehmen, die da sind: es wird nicht allen passen und mir wird nicht mehr so viel geholfen.

Wir verabreden uns, dass wir das Ergebnis schriftlich festhalten und als verbindliches, gemeinsames Commitment verstehen, das ich ihr maile und sie zurückbestätigen wird, was auch geschehen ist.

8. 3 Ausblick Reflektionen Coach / Selbstreflektion Coach

Abschließend gebe ich Lucia einen Ausblick auf den anstehenden Timeline-Prozess und führe aus, dass wir dabei die drei Zeitperspektiven (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft) gezielt einbeziehen werden. Wir starten im Jetzt und werden nach einer Reise in die Vergangenheit und in die Zukunft im Heute enden.

Um den Weg dieser Reise vor dem inneren Auge anschaulicher zu machen, zeige ich Lucia schon heute schon die noch leeren Prozess-Anker auf dem Concept-Board. Lucia merkt an, dass diese optische Unterstützung für sie sehr hilfreich war. Lucia ist zeigt sich abschließend neugierig und freut sich besonders auf diesen Prozess, weil sie spürt, dass sich dabei *so manches noch weiter zusammenfügen* könnte. Dem habe ich nichts mehr anzufügen.

9. Siebter Coaching-Termin 25. 4. 2023 15h-16.25h

9.1 Einstimmung und Feedback

Anmerkung: *Lucia hat erneut ein schriftliches Feedback geschickt. (A 4.6) Ich habe sie per mail wissen lassen, dass wir uns bei unserem 8. Treffen darüber ausführlich austauschen können, wir aber vor der Timeline darauf verzichten sollten. Sie reagierte prompt und fand den Vorschlag gut.*

Wir starten nach einem kurzen persönlichen Plausch direkt mit kontemplativem Gehen, um uns aufeinander einzustimmen und miteinander eine gute mentale Verbindung für den anstehenden mehrschichtigen Prozess herzustellen.

9. 2 Timeline-Prozess

Verstehen kann man das Leben oft nur rückwärts, doch leben muss man es vorwärts.

Lucia ist nach der mentalen Einstimmung gut mit sich und dem Raum verbunden. Sie fühlt sich innerlich in der Mitte des Raumes und in ihrer Gegenwart gut verankert. Seitlich hinter sich sieht sie ihre Vergangenheit / Geburt, von da kommend fühlt sie

vergangene Erfahrungen. Ihre Perspektiven und Möglichkeiten sowie zukünftigen Erfahrungen nimmt sie vor sich wahr, diese Zukunft liegt direkt vor ihr und auch seitlich daneben – sie bildet eine kleine Arena vor ihr. (Ein flacher Halbkreis, ist gemeint.)

Um eine direkte Lebenslinie von der *Geburt/Vergangenheit* bis zur *Zukunft* zu erreichen, stellt Lucia sich vor, sich jetzt direkt in diese Linie zu stellen, dh sie verändert gedanklich ihre Ist-Position, sodass der Zeitstrahl mittig durch ihren Körper fließt. Ganz in der Zeit, im Jetzt zu sein löst einen minimalen Druck auf ihren Kopf aus, der sie gerade hält. Diese Unterstützung stärkt sie, aufrecht weiterzugehen. Verbunden mit ihrem Problemsatz, *ich bin schwach*, begibt sich Lucia nun mental zurück in ihre Vergangenheit und fragt sich, *warum soll ich mich nicht vertrauen. Eine kleine Unsicherheit, ob sie immer noch Bestätigung brauche*. Ich möchte wissen, ob sie Bestätigung durch sich meint und nicht Anerkennung der anderen. *Ja genau, Bestätigung von mir*.

Anmerkung: *Diese Rückfrage war mir wichtig, um erneut festzustellen, dass es beim Wert Anerkennung weiterhin nicht doch um Anerkennung durch die anderen geht*.

Lucia legt eine Hand auf die Brust. In Verbindung zu dieser Restunsicherheit, zu dem Gefühl *ich bin schwach*, lass ich Lucia einen weiteren Schritt in ihre Vergangenheit gehen.

Ihr Gefühl liegt jetzt tief im Bauch. *Trauer und Schwere*. Der nächste Schritt zurück führt zur Situation, in der Lucia als kleines Kind die Nachricht bekommt, dass ihre Mutter schwer krank ist. *Die Nachricht war viel zu groß, ich wusste nicht, was ich damit tun soll und niemand hat einen Gesprächsraum entstehen lassen. Ich fühlte mich nur einfach ohnmächtig, schwach und ausgeliefert. Davor kannte ich dieses Gefühl in meinem Leben nicht, daher fühle ich hier den Anfang – hier fühle ich den Anfang meiner Ohnmacht*.

Anmerkung: *Ich verzichte auf einen weiteren Schritt in die Vergangenheit, da Lucia ihre Kindheit eindeutig in vor der Erkrankung der Mutter und danach teilt. Ihre Sprachlosigkeit und ihre Schwäche ordnet sie aber ganz klar dem danach zu. Ich fühle mich als Coach nicht erfahren genug, um auszuloten, ob sie ihre Stärke aus der Zeit davor zieht. Da sie diese Stärken aber fühlen und benennen kann, gehe ich davon aus, dass dies den Erfolg des Coachings nicht schmälert*.

9.2.1 Erarbeitung Identität(-) Erste Formulierung: *Ich bin mit Recht verloren*. Meine Rückfrage, ob sie unter „mit Recht“ durch ein „äußeres Ereignis“ meint, bejaht sie. *Ich bin verloren durch die Krankheit meiner Mutter*. Nach einem kurzen Austausch, in dem ich sie bitte, sich ganz auf sich zu konzentrieren und keine Begründung zu formulieren, entscheidet sie sich für den Satz:

Ich bin wehrlos. Ich vergewissere mich, dass sie diesen Satz nicht als „heimliche Ausrede“ dafür sieht, weiterhin nichts verändern zu können, weil schwachsein quasi ihr Schicksal sei. Sie versichert jedoch, *sie sei absolut bereit für Veränderung, im Bewusstsein, dass dies Aktivität und Tatkraft von ihr verlangt. Daraufhin akzeptiere ich den Satz*.

Auf meine Frage danach, was sie erkannt habe durch ihre Wehrlosigkeit, antwortet sie überraschend spontan: *Die Größe des Lebens. Und das hat mir Kraft gegeben, schon damals. Durch das Gefühl, mehr zu kennen und mehr verstehen zu können als andere, weil ich mehr Erfahrungen gemacht habe*.

9.2.1 Ressource(+): Nach längeren Ausführungen zu Ressourcen, die in der Zeit ihrer Prägung entstanden sind, die hier aus Platzgründen nicht formuliert sind,

entscheidet sich Lucia als ihre wichtigste Ressource: *Ich bin fähig, Dinge zu ergründen. (I+)*. Sie ergänzt: *schon früh und mehr als andere Kinder und ich fühle jetzt, dass ich mir darüber auch schon damals bewusst war.*

9.2.2 Blick in die Zukunft (++) Gestärkt kehren wir mental ins Jetzt zurück und werfen einen Blick in die Zukunft. Um Lucia die Vorstellung davon zu vermitteln, warum das an der Stelle ein so wichtiger Schritt ist, schildere ich ihr das Beispiel der Sportler, die sich vor Wettkämpfen mental in die Situation versetzen, bereits gewonnen zu haben. Das entstehende Sieger:innen-Gefühl beflügelt sie für den anstehenden Wettkampf.

Lucias stärkste Wahrnehmung in der Zukunft ist die Sonne, was dem Metapher-Bild der Metapher ZS entspricht). Lucia fühlt sich jetzt als *strahlende Sonne*. Sie genießt das Gefühl, korrigiert sich dann aber: *Nein, eigentlich bin ich der Strahl einer Sonne. Es fühlt sich noch besser an, ein Strahl der Sonne zu sein, als allein die ganze Sonne. Ich strahle mit anderen gemeinsam. Ich bin ein Sonnenstrahl (I++)*

9.2.3 Transfer (I++) und Integration (I+): Ich lege Lucia nun an ihre rechte Seite ihre I++ *Ich bin ein Sonnenstrahl* und dann in einem zweiten Schritt ihre I+ *ich bin fähig, Dinge zu ergründen* an ihre linke Seite.

Sehr gelöst und konzentriert hört Lucia den Text am Ende dieses Prozesses an, in dem sie ihre I+ und ihre I++ sich im Jetzt verbinden lässt.

Auf die Fragen im Rahmen des Transfers der Identität (I++) in die Gegenwart sowie Integration der Identität (+) antwortet Lucia nicht mehr laut, mir wird jedoch deutlich, dass sie sich innerlich Antworten gib, daher lasse ich ihr zu jedem Satz Zeit. Vor dem letzten Schritt mache ich eine etwas längere Pause, um ihr die Möglichkeit zu geben sich zu äußern, falls sie das Bedürfnis doch noch bekommen sollte. Fahre dann aber ohne Rückmeldung fort. Lucia bleibt ganz bei sich und stellt am Ende nach einer längeren Pause einfach nur fest: *Das war sehr, sehr schön.*

So stelle ich die abschließende Frage: Dann darf das so sein? Und Lucia antwortet sehr klar und mit fester Stimme. *Ja das soll so sein.*

Zum Ausklang versichere ich Lucia noch einmal, dass diese gefühlten Kräfte in ihr sind, dass sie diese in sich trägt und sie auch wirken, ohne dass sie diese aktiv abrufen muss, weil sie zu ihr gehören. Ich ermuntere Lucia abschließend: Lass sie weiterhin in dir und für dich wirken.

Reflektion: Dieser Prozess führte auf verschiedenen Ebenen zu differenzierenden Erweiterungen. Es zeigte sich, dass Lucia gut in den Prozess-Verlauf eingedrungen ist und auf dem Weg in ihre Vergangenheit, noch einmal vertieft in ihre damalige Gefühlswelt einzudringen vermochte und insbesondere auch erneut die positiven Kräfte, die damals in ihr entstanden sind, mobilisieren und in die Gegenwart transferieren konnte. Den Blick in die Zukunft empfand sie dann als *Belohnung für die ganze Mühe davor.*

10. Schlussbetrachtung und Ausblicke – eine Zwischenbilanz

Das achte Treffen wurde für eine Zwischenbilanz genutzt, nach 7 Coaching-Terminen, in denen die Prozesse der 1. bis 4. Dimension durchlaufen wurden.

10.1. Feedback Klientin nach 7 Terminen (A 4. 7)

Die Arbeit mit der Klientin wird nach einer kurzen Pause unabhängig, vom Diplom-Coaching, mit der Erarbeitung der Prozesse in der 5 Dimension fortgesetzt.

Gerne nahm ich zu Beginn dieses Treffens das in einem Feedback formulierte Bedauern auf, dass da jetzt bald etwas enden würde, Die Erleichterung war bei Lucia spürbar und die angebotene Fortsetzung hoch willkommen, zumal die Situation mit Beruf und Familie noch sehr frisch ist und sie sich ob der Nachhaltigkeit ihrer Veränderung nach wie vor noch nicht ganz gefestigt fühlt. Sie betont aber, überzeugt zu sein, bereits sehr große Schritte in die richtige Richtung gegangen zu sein und ebenso, dass sie „*wild entschlossen sei, nicht nachzulassen.*“

Die ersten 6 Coaching-Termine lagen jeweils nur wenige Tage auseinander, der Abstand zum 7.Treffen betrug dann gut 14.Tage. Die Terminierung war im Vorgespräch bewusst so vorgenommen, dass der Übergang von Elternzeit zu Rückkehr an den Arbeitsplatz dazwischenlag, was sich im Nachhinein als sehr sinnvoll erwiesen hat. Auch die Zeit zwischen den Treffen war gut bemessen: sie waren ausreichend lang, um die inneren Prozessen gut nachwirken zu lassen; die Nähe der Termine zueinander hat wiederum geholfen, den inneren Faden des Coachings insgesamt gut präsent zu halten, so die Einschätzung der Klientin.

Nach meiner Einschätzung war diese zeitlich kompakte Form vor allem gut, da Lucia in der Elternzeit sehr viel mentale und zeitliche Kapazitäten frei hatte. Berufsbegleitend würde ich mit Blick auf die Nachwirkung der Meetings eher etwas längere Abstände bevorzugen.

Hoch erfreut berichtet Lucia, dass sie ihren Wert Anerkennung mehr als erfüllt sieht, aktuell bei +8; und auch die Entwicklung bei ihrem Zielsatz sieht sie äußerst positiv bei einem aktuellen Wert von 7. Sie konnte sich auch sehr über die positiven Reaktionen auf ihre Rückkehr ins Theater freuen und bemerkt selbstbewusst, *das hätte ich ohne Coaching nicht annehmen können und mir selber diese Wertschätzung (wieder) abgesprochen.* Sie sei jedoch hoch motiviert und hätte auch gleich schon in den ersten Meetings ihre neues Verhalten *angetestet.* Sie wollte nicht gleich mit der Tür ins Haus fallen, aber konsequent dranbleiben und sich von Stufe zur Stufe deutlicher präsent machen und in die Team-Dialoge einbringen. Ihre bisherigen Erfahrungen aus den ersten Wochen seien erfreulicherweise überaus erfolgreich gewesen, sodass sie sich täglich mutiger und auch energiegeladener fühlen würde.

Anmerkung Schriftliches Feedback der Klientin zum Coaching insgesamt nach diesem 8. Treffen (A 4.8)

10.2. Reflexion Coach

Wie schon mehrfach im Rahmen dieser Arbeit formuliert, fühlte ich mich bei meinem ersten selbständigen Coaching vom St. Galler Coaching Modell und den Manuskript-Texten zu den Prozessen sehr gut getragen. Der nach meiner bisherigen Einschätzung zentral wichtige Wechsel von *Zuhören* hinzu *unterstützend eingreifen*, konnte ich wohl ganz gut dosieren, was Lucia in ihrem o.g. Feedback unterstreicht. Sie nahm mir damit meine größte Befürchtung, ich könnte mangels Erfahrung diese Balance noch nicht ausreichend finden. Lucias Rückmeldung nahm mich gleichzeitig auch definitiv für die St.Galler Coaching Methode zur nachhaltigen Veränderung ein. Wobei mich das Coaching Modell auch schon davor beeindruckte, insbesondere während des selbständigen Coachings im Rahmen dieser Arbeit. Die Klientin ist eine sehr analytisch strukturierte Person, dennoch konnte sie sich ab dem ersten Coaching so gut auf die Prozesse einlassen, dass sie – zu ihrer eigenen

Überraschung – feststellte, wie viel sich doch bei ihr auch körperlich und mental abspielen würde. Damit hatte sie nicht gerechnet.

Meine ursprüngliche Zielsetzung, mir durch den Lehrgang eine tragfähige Basis zu verschaffen, um Coaching-Tätigkeiten mit nachhaltig verändernder Wirkung anbieten zu können, wurde bereits gut erfüllt. Dies motiviert mich, noch im Sommer 2023 die Weiterbildung zum Team-Coach wahrzunehmen. In der Kulturszene arbeiten Teams mit sehr unterschiedlichen Persönlichkeiten aus verschiedensten Berufen unter Zeitdruck eng zusammen. Oft sind dies sehr individuell ausgerichtete kreative Spezialisten. Dies geschieht naturgemäß nicht immer ohne Reibungsverluste. In diesen Zusammenhängen verspreche ich mir viel von Kombinationen aus Einzel- und Team-Coaching – online, hybrid und in Präsenz.

Meine bisherigen positiven Erfahrungen mit online-Prozessen haben sich in diesem Coaching sowie auch in den Meetings zur Ausbildung vollumfänglich bestätigt. Dennoch bin ich sehr neugierig, die Anwendung des St.Galler Coaching Modells im noch ausstehenden letzten Modul des Lehrgangs auch in Präsenz kennen zu lernen.

Besonders überzeugt hat mich der Praxisbezug der Ausbildung, der die profunde Theorievermittlung begleitet. Erfahrungen sowohl aus der Perspektive der Klientin als auch des Coachs waren für mich extrem wertvoll; letztere natürlich insbesondere beim selbständigen Coaching im Rahmen der Diplomarbeit, das mir darüber hinaus auch noch zusätzliche Klarheit zu den inneren Zusammenhängen der Methode verschaffte. Auch wenn ich den Lehrgang in erste Linie als Weiterbildung gebucht hatte, so war auch die Möglichkeit der Selbsterfahrung sehr hilfreich beim Sortieren meiner inneren Situation am Punkt sich aktuell gänzlich verändernder Lebensumstände.

Den ersten Kontakt zur Coach Akademie hatte ich vor rund 20 Jahren. Nach einer Einführungsveranstaltung hatte ich mich damals jedoch aus verschiedenen Gründen dagegen entschieden. Inzwischen ist überdeutlich geworden, *Veränderung* ist die zentrale Notwendigkeit: in gesellschaftlichen oder betrieblichen Change- oder Transformations-Prozessen, ausgelöst durch Digitalisierung, klimatische Veränderungen, Energiefragen, weltweite Konflikte und zahllose weitere Themen. Veränderung ist DAS Thema der Zeit. So ist es auch kein Zufall, dass Ovids ewig gültiges Werk Metamorphosen seit einigen Jahren besonders häufig auf Bühnen thematisiert wird. Und diese rasanten Entwicklungen bleiben nicht ohne Auswirkung auf uns alle. Daher ist aus meiner Sicht eine Coaching Methode, die nachhaltige Veränderungen anstrebt und erreicht, genau das, was aktuell in vielen Zusammenhängen zum Einsatz gebracht werden sollte.

Und wenn Johannes Rau am Anfang dieses Jahrhunderts formulierte, *Theater ist kein Sahnehäubchen auf der Torte. Es ist die Hefe im Teig*, dann möchte ich das heute dahingehend adaptieren: **Veränderung ist kein Sahnehäubchen auf der Torte es Lebens. Sie ist die Hefe im Teig.**

ANHANG

Inhaltsverzeichnis Anhang

A 1 Ankertexte aus der 1. bis 4. Dimension

A 1. 1 Ankertexte Kybernetisches Dreieck

A 1. 2 Ankertexte Inner-Kind Prozess

A 1. 3 Ankertexte Tiefenstruktur Zielraum

A 1. 4 Ankertexte Tiefenstruktur Problemraum

A 1. 5. Ankertexte Time-Line Prozess

A 2 Kontaktaufnahme - zur Person Klientin und Organisatorisches

A 3 Drei Themenvorschläge zur möglichen Bearbeitung im Coaching

A 4 Schriftliche Feedbacks Klientin

A 5 Zusätzliche Infos aus den Prozessen

A 5.1 Bericht von Lucia zur Erkrankung der Mutter

5.2 Verifizierung Eindruck zu rein beruflichem Bezug des Coachings

A 5.3 Hintergrund zu Abständen zwischen Elementen in Aufstellungen

A 5.4 Einführung vor Musterauflösungs-Prozess

A 6 Quellen Zitate und Literaturverzeichnis

A 1.1 ANKERTEXE	Kybernetisches Dreieck	
ZIELRAUM	Wert ANERKENNUNG Kontext: sehr im beruflichen Umfeld Ausgangswerte Ist +2 Soll+7 Endwerte Ist + xxxxxxxxxxxx	ENTWICKLUNGSRaum Problemraum Lösungsraum
ZIELSATZ ICH BIN ANGSTFREI TÄTIG Ausgangswert: Ist 3		Problemsatz ICH BIN SCHWACH Ausgangswert Ist 8
Evidenz Ruhe. Nehme die Existenz der anderen körperlich wahr, weil ich mich nicht mehr so sehr um mich kümmern muss. Gefühl: So kann ich beruflich alles erreichen,		
Metaziel Zum Wohl der Gemeinschaft positiv beitragen und dafür die Verantwortung übertragen bekommen und tragen.		Metaproblem Der Sinn des Lebens geht mir verloren.
Nachteile Menschen verlieren, weil sie mich nicht mehr mögen, wenn ich mich nicht mehr anpasse. Konkurrenzverhalten, Neid können entstehen. Unterstützung und Verständnis wird weniger.		Vorteile des Problems Sehr große Vorteile. Man wird geholfen. Bequem, immer „Entschuldigung“, ich/sie kann ja nicht, weil ich schwach bin/sie schwach ist. Ausreden haben fürs Abwarten, ich kann ja nicht, bis andere reagieren.
Metapher Freundlicher Himmel, helle Wolken, schwebe als Sonne darüber und strahle nach unten.		Metapher Leerer, in sich geschlossener Raum, cremefarbig, Ich bin ein Sessel, steh in der Ecke, ohne Kontur, ein Sitz-Sack
Modell Mutter (Mamita) und ältere Dame. Machen Mut und geben Kraft. Ist mir eine kleine Ehre, dass sie bei mir sind.		Modell Vater (Papi)

A 1. 2 Ankertexte Inner-Kind Prozess

INNERE KIND ARBEIT
Wert ANERKENNUNG Problemsatz Ich bin schwach
Verletzung ICH BIN IM WEG Ich bin anders, speziell, hier falsch
Fehlende Ressourcen Wärme, in Arm genommen werden und Aufmerksamkeit bekommen, für mich, nicht für das Mädchen mit der kranken Mutter. Wie die anderen sein.
Strategie: Besser sein wollen, Optimum anstreben,, stark sein, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Unsichtbar machen, um nicht mit Fehlern und Schwächen wahrgenommen zu werden.
Neues Verhalten Sagen, auch in Gruppen, was spontan richtig erscheint, Risiko, Fehler zu machen, eingehen. Perfektionismus hintanstellen.
Zukunft Leichtes Gefühl, Perspektive spürbar, Kraft stahl innerlich aus, fühle mich kraftvoll und selbstbewusst.

A 1.3 Ankertexte Tiefenstruktur Zielraum

TIEFENSTRUKTUR	ZIELRAUM	
ICH		
Zielsatz ICH BIN ANGSTFREI TÄTIG		
	ENTSPANNUNG	
	HALT	
	RUHE	
	FRISCHE	
	DAZUGEHÖRIGKEIT	
	BEFREIUNG	
	LOSLASSEN KÖNNEN	
	LEERE	
	ZUGEHÖRIGKEIT	
	GLÜCK	TS-K(+) GLÜCK
		GS1 ICH BIN TEIL DES GANZEN. GS2 DIE ANDEREN SIND MEINE KRAFT. GS3 DIE WELT IST JETZT IN BEWEGUNG.

A 1.4 Ankertexte Tiefenstruktur Erlebnisraum

TIEFENSTRUKTUR	ENTWICKLUNGSRaum	
ICH		
Problemsatz ICH BIN SCHWACH		
	UNGERECHTIGKEIT	
	OHNMACHT	
	AUSGELIEFERT SEIN	
	SCHWÄCHE	
	SCHMERZ	
	ANGST	Auf Nachfrage Angst wovor: vor etwas Überdimensionalem, Kraft der Natur, ist nicht kontrollierbar, bin ausgeliefert dieser Kraft und der Angst.
	(erst auf Nachfrage, ob weiterer Schritt noch ok ist) WIEDER SCHMERZ Druckschmerz im Kopf wie wenn komprimiert würde.	
	(erst auf Nachfrage, ob weiterer Schritt noch ok ist) 8.Schritt (erst auf Nachfrage,) Piepsender TON im Kopf-Ton weiter ANGST	
	(erst auf Nachfrage, ob weiterer Schritt noch ok ist) ANGST – Angst vor Vernichtung	Auf Nachfrage Angst wovor: Angst vor Vernichtung – Kein Rauskommen, keine Hoffnung
	(erst auf Nachfrage, ob weiterer Schritt noch ok ist) EINSAMKEIT	TS-K(-) EINSAMKEIT
		GS1 Ich bin verloren
		GS2 Die anderen sind abwesend,
		GS3 Die Welt ist weit weg

A 1. 5 Ankertexte Time-Life Prozess

TIME -	LINE
ZUKUNFT	ANERKENNUNG Wert
	<p>Ich bin ein Sonnenstrahl I++ Als Teil einer Sonne (Team) die insgesamt wirkt.</p>
ICH	ICH BIN SCHWACH PS
JETZT	
<p>PRÄGUNG Erfahre als Kind, dass meine Mutter Krebs hat. Sie stirbt 11 Jahre danach.</p>	<p>ICB BIN WEHRLOS I- Gleichzeitig ist ICH MUSS STARK SEIN nach außen entstanden. EBENSO ich bin nicht ohne Grund wehrlos, ich habe ein „Schicksal“, war mir schon als Kind bewusst, also ich bin so, weil dieses Schicksal habe, davor war ich anders.</p> <p>ICH BIN FÄHIG, DINGE ZU ERGRÜNDEN I+ Schon früh und mehr als andere Kinder später Jugendliche in meinem Alter und ich war mir darüber auch bewusst.</p>
<p>VERGANGENHEIT GEBURT</p>	

A 2 Kontaktaufnahme - zur Person der Klientin und Organisatorisches

Zusammenfassung der ersten telefonischen Kontaktaufnahme am 15. 2. 2023

Zur Person: Lucia, Spanierin, Anfang 40 - ist Dramaturgin an einem mittelgroßen Theater in Deutschland. Hat vor wenigen Monaten erstes Kind bekommen, ist zZt in Elternzeit, danach steht die Beförderung in eine Leitungsfunktion an. Lucia berichtet, dass der Zeitpunkt für sie grundsätzlich genau richtig wäre und sie auch durchaus Punkte habe, die sie bearbeiten möchte, da sie sie vor Herausforderungen stehen würde: Sie ist noch 6 Wochen in Elternzeit, kehrt dann zunächst in Teilzeit wieder an ihren Arbeitsplatz zurück.

Als Klientin für die Diplomarbeit wurde sie mir von einer Bekannten empfohlen, die im gleichen Theater arbeitet. Ich selber kannte Lucia bis zum Vorgespräch nicht.

Erste Info zu Thema, das Lucia ggF bearbeiten möchte:

Lucia hat Probleme, ihre Ideen oder Ansichten in Meetings offen zu äußern., zumal sie damit mehrfach negative Erfahrungen gemacht hat. Sie hält sich daher in Gruppengesprächen meist zurückhalten.

Rein faktisch ist Lucia durchaus erfolgreich; sie ist seit vielen Jahren am gleichen Theater tätig und während der Elternzeit zur Chefdramaturgin befördert worden, sie wird damit in einem Jahr ihre erste Aufgabe mit Leitungsfunktion übernehmen.

Organisatorisches:

Wir besprechen den Zeitrahmen den das Coaching ggF bedeutet und wollen die einzelnen Treffen so zu terminieren, dass sie größtenteils in die Elternzeit fallen.

Abschließend verabreden wir uns für erstes Treffen per Zoom am 16. 3. 2023 18h Zeitrahmen max. 90Minuten; danach entscheiden beide, ob sie das Coaching gemeinsam angehen möchten. Ich nenne Lucia das St. Galler Coaching Modell, nach dem wir arbeiten würden, sodass sie sich – wenn sie möchte - darüber informieren kann und maile ihr die Ethischen Grundsätze der Akademie.

Anmerkung: *Name sowie Nationalität geändert zur Wahrung der Anonymität geändert; Profilliste daher nicht der Arbeit beigefügt.*

Anmerkung

Ich habe mich dazu entschieden, den Prozess kostenlos durchzuführen, da Lucia als Theaterschaffende nicht zu den Großverdienerinnen gehört – schon gar nicht während der Elternzeit.

A 3 Drei Themenvorschläge zur möglichen Bearbeitung im Rahmen des Coachings

A 3 1. mögliches Thema: *Der kritische Blick – eine der Aufgaben von Dramaturg:innen*

Es ist Teil der Funktion/Aufgabe als Dramaturgin: künstlerische Prozesse konstruktiv kritisch zu begleiten. Lucia äußert Kritik direkt und offen, was oft schlecht ankommt. Sie findet es aber grundsätzlich richtig, auch wenn es vom „jungen Chef“ nicht so gerne gesehen wird.

Sie fragt sich, wie sie das vermeiden kann, obwohl sie Kritik formulieren zu können, für eine Fähigkeit von sich halte. Ich frage sie, warum sie es vermeiden will, wenn es doch zentraler Teil ihrer Aufgabe ist.

Lucia holt etwas weiter aus: Sie habe schon früh und bis heute Schwierigkeiten, Ideen und Gedanken, in Gruppen-Gesprächen und ihre Meinung zu äußern; in Einzelgesprächen sei dies jedoch kein Problem. Daher sei sie auch Dramaturgin geworden und nicht Regisseurin. Es sei nicht so ihr Ding, andere direkt zu führen; inzwischen könne sie es ein klein bisschen besser, stoße aber manchmal auf Widerstände und würde es nach negativen Erfahrungen dann wieder lassen.

A3 2. mögliches Thema: *Wie kann ich meine spanische Seite ins BRD Theatersystem integrieren, wie mit der gefühlten Ablehnung leben.*

Lucia wird nicht als Person mit Migrationshintergrund wahrgenommen und anerkannt – sondern höchsten als internationale Person. Sie hat beispielsweise einen Artikel über ihre Person mit

Migrationshintergrund und ihre Erfahrungen geschrieben, das wurde teilweise neg. aufgenommen. Ein für sie Teil wird nicht wahrgenommen, weil sie als Spanierin zwar gut Deutsch spricht, durch den Akzent wird jedoch deutlich, dass sie keine Muttersprachlerin ist, was beim Beruf der Dramaturgin nicht als selbstverständlich gesehen wird. Auch hat Lucia 30 Jahre lang andere Literatur gelesen und daher weniger deutschsprachige (Theater)-Texte in ihrem Rucksack und in Spanien eine andere Sozialisation erfahren, als „typische“ Dramaturg:innen aus dem deutschsprachigen Raum. Ihr anderer kultureller Hintergrund wird eher als Manko gesehen, denn als Bereicherung,

A 3 3. mögliches Thema: *Wie soll ich das alles schaffen!*

Vereinbarkeit von Theaterarbeit und Familie – neue Situation mit Kleinkind sowie baldige Rückkehr an den Arbeitsplatz.

A 3.4 Reflektion: Nach einem kurzen Austausch stellen wir fest:

Pt 3 zZt weniger geeignet, weil noch kein Problem, eher ein Thema das perspektivisch bearbeitet werden muss, die Arbeitsorganisation mit Partner und im Team des Theaters.

ANMERKUNG bei Pt 3 könnte das dahinter liegende „Problem“ wenig Selbstvertrauen, wenig Vertrauen in Partner und Kolleg:innen etc. sein, denke aber, da wäre eine andere Form der unterstützenden Begleitung in Form von Beratung, Mentoring sinnvoller, zumal es noch keine Erfahrungswerte mit der anstehenden Situation gib, daher auch noch keinen konkreten Leidensdruck.

ANMERKUNG zu Pt 2+3. Die Themen könnten nach meinem ersten Eindruck miteinander verwoben sein.

A 4. Schriftliche Feedbacks Klientin

A 4. 1 Feedback Lucia zu Kontemplativem Gehen

Möchte das gerne wieder machen. Es hat was gebracht – nicht nur Ruhe, ich konnte auch zu mir kommen und habe den Raum, meinen Arbeits- und Wohnraum danach anders gefühlt, angenehmer, näher, wärmen. Und ich nehme mich in dem Raum wahr. Es hat mich überrascht, wie viel das alles mit dem Körper zu tun hat ... bin ja eher ein Kopfmensch Es wäre gut, mehr auch ein Körpermensch zu sein... Ja – und wenn wir jetzt tiefer einsteigen, ist es wichtig, auf den Körper zu hören. Ein simples durch den Raum gehen, tut was mit dir. Du kannst mir nicht genau erklären, was da passiert. Aber es tut was mit dir. Und genauso hat sich etwas getan, weil ich die Hand dahin getan habe, wo ich was gefühlt habe im Körper. Wie auch immer. Es tut was mit mein Körper.

A 4.2 Feedback Lucia nach 2. Coaching-Termin

Ich stelle ein zwiegespaltenes Gefühl fest, denn in mir herrschen zwei Ebene der Wahrnehmung. Ein Teil von mir findet das Coaching unangenehm: Überhaupt über Veränderungsmöglichkeiten zu denken ist mir unangenehm.

Es heißt automatisch: Ich habe Probleme. Und ich will sie erstens nicht haben und zweitens mich nicht darum kümmern sollen. Außerdem merke ich eine Tendenz, die besprochenen Sachen zu vergessen - warum vergesse ich alles? Dabei sind mir die analysierten Punkte sehr wichtig in dem Moment, wenn wir sie analysieren. Dass ich sie vergesse, macht mich traurig. Ich verurteile mich dafür, dass ich diese Gelegenheit nicht gut genug nutze. Der andere Teil von mir ist stolz, dass ich überhaupt etwas für mich mache und die Gelegenheit ergriffen habe. Der positive Teil fragt sich, ob alle positive Sachen (und ich meine: trotz 3 Beerdigungen überwiegen definitiv die positiven Sachen), die in der letzten 10 Tagen in meinem Leben passiert sind, auch mit diesem Coaching zu tun haben. Ich spüre die Welle an Lob, die in den letzten Tagen mich mehrmals erreicht hat. Ich merke die Freude an den neuen Leuten, die ich überraschend schnell innerhalb von kurzer Zeit kennengelernt habe. Ich zweifle, ob alles zusammen hängt und doch glaube ich, dass mindestens das darüber Nachdenken sicher zusammenhängt. Positive Teile von mir zu merken, macht mich sehr glücklich. Es lässt mich aktiv und nicht passiv fühlen. Ich fühle mich hoffnungsvoll, weil ich sehe, dass ich gerade viel tue und handle. Dann denke ich sofort: ja, ich tue nun viel, aber im

Privatleben! Warte nur, dass die Arbeit anfängt, dann werde ich sicher wieder passiv und schwach werden. Ich finde immer wieder Gründe um an mir zu zweifeln und an diese Gründe glaube ich fest. Ich finde mich selbst jetzt nervig und langweilig in der Wiederholung dieses Mechanismus der Selbstverzweiflung.

A 4.3 Feedback Lucia nach 3. Coaching-Termin

Diesmal kommt ein Feedback mit weniger Analyse und mehr Gefühle über die letzte Zusammenfassung und Figurenausstellung (oder wie man sie nennen mag). Ich fühle mich glücklich und zufrieden. Ich fühle mich sehr hoffnungsvoll und fast sogar stark. Ich fühle mich beruhigt. Ich führe mich zuversichtlich. Ich weiß, ich kann einiges tun. Ich spüre, ich darf aktiv sein, wenn ich will, ohne dass irgendwas Negatives dabei entstehen muss. Ich spüre, man darf Probleme relativieren. Ich bin neugierig, über alles was ich ab jetzt im Leben erleben werde. Ich warte drauf. Ich bin traurig, dass ich weiß, diese Begleitung wird und muss demnächst ein Ende finden. Ich denke an etwas, was endet, und das finde ich traurig. Das kann ich nichts anders empfinden. Aber ansonsten bleibt das Gefühl des Glücklichseins sehr präsent. Liebe Grüße und bis Morgen

A 4.4 Feedback Lucia nach 4. Coaching-Termin

Also hier mein Kurzfeedback zur Tiefenstruktur ZIELraum:

Nach dem Coaching kam ein Gefühl, etwas so tief durchgegangen zu sein, dass es nichts Weiteres gab zu finden. Denn wir waren tief und noch tiefer und noch tiefer gegangen, wir hatten überschritten, was ich als Ende erstmal empfunden hatte. So kam es mir vor, als ich nun sicher gewesen wäre, nichts verpasst zu haben, auf der Suche nach meinem Ich. Keine Gefahr, sich geirrt zu haben, denn das wäre irgendwann rausgekommen. Dadurch konnte eine Ruhe Platz in mir finden. Allerdings vom Gefühl: provisorisch. Gut aber provisorisch.

A 4.5 Feedback Lucia nach 5. Coaching-Termin

Während des Coachings zum ENTWICKLUNGSRaum hatte mich kurz eine Angst mitgenommen, in meinen Problemen gefangen zu bleiben, gerade als wir tief die Problemzonen visualisiert haben. Daran musste ich auch danach kurz denken.

Doch die geschilderte Wege, wie man raus kommt bzw. die Erkenntnis, dass man alle Mittel, die man braucht, schon längst in sich trägt ohne was extra finden zu müssen, hat mich extrem befreit. Ein Gefühl der Machbarkeit. Ein Gefühl der Bodenständigkeit. Der Entspannung.

Im Grunde genommen: Freude. Ja, das kam nach dem Zielraum, eine Freude. Vielleicht noch: Das Gefühl, ich darf mich vertrauen. Das hat ziemlich lange gehalten.

A 4.6 Feedback Lucia nach 6. Coaching-Termin

Nach dem letzten Coaching-Termin, kam ein Gefühl der Beruhigung. Das große Verzeihen - mir selbst verzeihen bzw. mich voll verstehen und alles nachvollziehen - hat eine große Erleichterung gebracht.

Ich habe wahrscheinlich noch nie so viel Verständnis und Akzeptanz wie jetzt für mich gehabt. Ich gehe mit mir verständnisvoll um. Ich gehe mit mir verständnisvoll mit. Ich nehme in die Hand die kleine Hand meines Ich als Kind, so ist das Gefühl und wir gehen zusammen, ich führe das Kind ganz bewusst auf dem Weg der Zukunft. Eigentlich fühlt sich prima, von dem eigenen kindlichen Ich begleiten zu sein, ich bin nicht alleine, ich komme mit meiner ganze Geschichte, egal wohin ich gehe. Das gibt mir Kraft und Ruhe. Ich bin nicht alleine, darum habe ich auch keinerlei Angst, denn man wird zusammen sicher immer Lösungen für alles finden.

Bis jetzt, wenn ich an mich als Kind gedacht habe, hatte ich höchstens Mitleid mit mir. Ansonsten war ich froh, dass ich eher wenige Erinnerungen an die Zeit hatte. Jetzt fühlt sich das Ich-Kind voll nett und liebevoll. Es macht mir Freude, es mitzunehmen und Mut, es überall hin, wo was neues kommt, mit ihm zu gehen. Liebe Grüße und danke.

A 4.7 Feedback Lucia nach 7. Coaching-Termin Eine Zwischen-Bilanz

Das Coaching begleitete mich in einer Zeit der Verwandlung und auch dadurch konnte ich neue Gedanken und besonders Haltungen direkt ins Leben anwenden (oder dies versuchen!). Das war sehr gut. Die Methode, einem genauen „objektiven“ Leitfaden zu folgen, hat mir sehr geholfen,

*mich einzulassen und hat auch ermöglicht, dass ich Sachen einfach passieren und entdecken konnte, ohne zu viel selber zu analysieren - was ich gerne tue, aber nicht immer gut ist. Die Abstände der Treffen haben sich gut angefühlt, denn ich hatte Zeit um nochmals darüber zu denken und mich mit dem Leben und dem Alltag auseinanderzusetzen. Was mir am Meisten gefallen hat, ist die Tatsache, dass jeder Vorschlag oder Bild oder Gefühl letztendlich von mir kam und dadurch habe ich mich sehr bestärkt gefühlt - gerade indem mein Problem, „schwach zu sein“ war. Eine Lösung, die von sich selber kommt, scheint mir langfristiger zu sein als eine Lösung, die externe Personen sagen. Man kann tiefer darin glauben. Ich hoffe sehr, dass dieser aktuelle Stand so lange wie möglich hält. Allgemein glaube ich jetzt wirklich, beinahe „Angstfrei“ handeln zu können. Ich bin gespannt, ob dies auch in der Realität passiert oder ich nur davon träume. Doch auch nur das davon Träumen tut schon mal gut, denn man projiziert sich in neuen Situationen und Gefühlen und durch die Projektion ermöglicht man selber mehr Sachen als sonst. Ich freue mich auch sehr, dass es noch eine Möglichkeit des Austausch bei Bedarf geben kann, denn jetzt erlebe ich eine sehr positive Fase, aber sicherlich kommt irgendwann wieder die Negativität und ich frage mich, was dann vom Coaching bleibt, wenn ein bisschen Zeit vergeht.
Ich bin auf alle Fälle sehr dankbar.*

A 4.8 Feedback Lucia nach 8. Coaching-Termin

Vielen Dank für das tolle Angebot zum Weitermachen, auf das ich sicher zugreifen werde! Ich bin wirklich gespannt auf wie lange die Wirkung bleibt, insbesondere wenn meine Aufgaben sich wirklich ändern.

Deine Entscheidung mit der Ausbildung klingt sehr sinnvoll und bereichernd. Sich einen solchen Überblick zu fassen, ermöglicht sicher viel zu bewirken und du scheinst mir, das Richtige für dich ausgewählt zu haben, denn du kannst dich enorm in anderen einfühlen und trotz deinen riesigen Kenntnissen dich voll auf Andere einlassen, zuhören, warten, usw. Sehr beeindruckend. Eine Ehre, dich begegnet zu sein. Liebe Grüße und bis bald, wenn es soweit sein wird.

A 5 Zusätzliche Infos aus den Prozessen

A 5.1 Bericht von Lucia zur Erkrankung der Mutter

Lucias Mutter ist schwer an Krebs, als sie ein kleines Kind war. Sie nannte den Krebs das Monster, das sie 11 Jahre mal mehr mal weniger beherrschte. Ihre Mutter ist dran gestorben als Lucia 18 war. Belastend war für sie das Gefühl, nichts machen zu können, aber das Gefühl zu haben, etwas machen zu müssen, um die Mutter zu schützen. Lucia formuliert ungefragt, das sei bestimmt eine Prägung, die sie mitnehmen würde. Sie empfindet im Nachhinein die kontinuierliche Angst als fast schlimmer als der Tod dann selber - diese kontinuierliche Bedrohung. Ich erkundige mich, ob es Familie oder Freunde gab in der Situation. Sie erzählt von Bruder und vom Vater, der konnte aber letztendlich nicht helfen, er war auch ausgeliefert. Später habe sie ihm vorgeworfen, dass er nicht ehrlich gesagt habe, wie schwer die Mutter erkrankt sei, dass sie sterben würde. Er hätte nicht damit umgehen können, sodass sie schon als kleines Kind dachte, auch für ihn stark sein zu müssen. Auch danach, ich habe sogar die Grabrede für meine Mutter geschrieben und gehalten. Was für ein Wahnsinn.

Später konnte ich mich im Rahmen des Studiums nicht mehr artikulieren und habe mich in Therapie begeben. Anmerkung: Bericht ist aus Platzgründen deutlich gekürzt wiedergegeben.

A 5.2 Verifizierung des Eindrucks zu beruflichem Bezug des Coachings

Um meinen Eindruck aus dem 1. Meeting nachzugehen, Lucia würde das Coaching sehr zentral auf das berufliche Umfeld beziehen, frage ich in lockerem Gesprächston wie zum Aufwärmen unter zu Hilfenahme von Nossrat Peseschkians Lebensbalance Modell Lucias persönliche Prioritäten ab sowie auch danach, in welchem Bereich denn bei ihr der Schuh zZt am meisten Drücken würde. Lucia erzählt, dass sie das Berufliche zurzeit sehr stark im Fokus habe und die Bereiche Familie und Freunde, Gesundheit und Sport sowie Kultur uä in ihren Überlegungen etwas hintanstellen würden. Sie hätte sich darüber selbst schon gewundert, da sie ja gerade Mutter geworden sei, ginge aber davon aus, dass sich aus dem Theater-Umfeld in den letzten Jahren sehr viel aufgestaut habe und sie sich nie die Zeit genommen habe (lacht), sich damit auseinander zu setzen. Daher sei es gut, dass das Angebot für ein Coaching gerade jetzt gekommen sei.

Ich lass es dabei bewenden, da ich nachvollziehen kann, warum sie ihre persönlichen Werte so sehr aufs berufliche bezogen hat und das Coaching insgesamt in diesem Bereich sieht.

A 5.3 Hintergrund der großen Abstände zwischen den Elementen der Aufstellungen

Theatermenschen denken in weiten Räumen und reflektieren Beziehungen von Figuren zu einander über Distanzen. Ob in Konfliktsituationen oder in „Liebesbeziehungen – sie werden sie kaum je direkt neben einander gestellt. (von Umarmungen uä mal abgesehen). Jede Figur braucht Luft zum Aufblühen auf der Bühne und gerade über das, was durch Distanz entsteht, macht Theater spannend. Darüber hinaus wirken auch Kostüme nicht, wenn Figuren aufeinander klumpen. Das prägt die Sichtweise und ist in der der DNA von Theatermenschen abgelegt. Daher war es in der kurzen Zeit nicht möglich, Lucia diesbezüglich nachhaltig zu einer anderen Sichtweise auf die Aufstellungsräume und ihre Elemente zu bringen.

A 5.4. Einführung vor Musterauflösungs-Prozess

Zur Einführung in den Musterauflösungs-Prozess skizziere ich kurz, dass wir uns bei der Betrachtung der tieferliegenden Gefühls- und Emotionsebene vornehmlich in die Vergangenheit bewegen; Intellekt, Kognition, Denken sind dagegen meist in die Zukunft gerichtet und körperliche Empfindungen verbinden sich meist im Jetzt. Im anstehenden Musterauflösungsprozess bieten wir allen drei Ebenen eine Projektionsfläche an und reaktivieren dafür alles, was wir im Ziel- und im Entwicklungsraum erarbeitet haben. Diese Elemente führen wir einer Lösung und ganzheitlichen Integration zu.

Da eine nachhaltige Lösung meist nur im Jetzt geschehen kann, führen wir nun die Zukunft, also das Ziel, und die Vergangenheit, also das Problem, im Jetzt zusammen. Durch die Verbindung mit dem Jetzt, wird deutlich werden, wie eine Entwicklung erreicht werden kann: im Jetzt entstehen neue Strukturen, die wir erleben. So können diese dann auch in Zukunft wirken.

A 6 Autoren der Zitate und Literaturverzeichnis

A 6.1 Die Zitate

Kultur ist kein Sahnehäubchen auf der Torte, sondern die Hefe im Teig. Johannes Rau 2000, wird seither auch in verschiedenen Bereichen (Sport, Kirchen uä) verwendet.
Veränderung ist kein Sahnehäubchen auf der Torte des Lebens. Sie ist die Hefe im Teig. (eigene Adaption des og Satzes von Johannes Rau)

Öffne der Veränderung deine Arme, aber verliere dabei deine Werte nicht aus den Augen. Dalei Lama

Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind. Albert Einstein

Alle großen Leute waren einmal Kinder, aber nur wenige erinnern sich daran.
Antoine de Saint-Exupéry

Der Mensch will immer, dass alles anders wird, und gleichzeitig will er, dass alles beim Alten bleibt. Paulo Coelho

Short-term pain for long-term gain Vorübergehend Schmerzen für nachhaltigen Gewinn

Wenn ich eine Stunde Zeit hätte, um ein Problem zu lösen, würde ich 55 Minuten damit verbringen, über das Problem nachzudenken und fünf Minuten, um über die Lösung nachzudenken. Albert Einstein

Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung Saint-Exupéry

Verstehen kann man das Leben oft nur rückwärts, doch leben muss man es vorwärts. Søren Aabye Kierkegaard

A 6. 2 Literatur-Liste

Beck, Don Edward; Cowan Christopher C. *Spiral Dynamics - Leadership, Werte und Wandel: Eine Landkarte für Business und Gesellschaft im 21. Jahrhundert*

Derks, Lucas: *Das Spiel sozialer Beziehungen*

Graves, Clare W.: *Sein Leben, sein Werk: Die Theorie menschlicher Entwicklung*

Krol, Reinhard: WDR2 Manuskript Essay Features Kommentare Vorträge
Grundformen der Angst Fritz Riemanns psychologischer Klassiker

Peseschkian, Dr Nossrat: *Positive Psychotherapie: Theorie und Praxis einer neuen Methode*

Schmidt-Tanger, Martine: *Veränderungs-Coaching*

Trobe, Dr. Thomas: *Liebeskummer lohnt sich doch: Co-Abhängigkeit in Beziehungen und die Ängste des Inneren Kindes*

Wittig, Sonja; Brand, Markus; Krumm, Rainer: *Werte messen – Chance erfolgreich gestalten. 21 Praxisbeispiele mit den 9 Levels of Value Systems*