

Diplomarbeit

Lehrgang der CoachAkademieSchweiz
„Diplom systemischer Coach & BeraterIn“
nach dem „St.Galler Coaching Modell (SCM)[®]“
Weil am Rhein – April bis Oktober 2015



Asitta Tabatabai Garbutt – Ingelsteinweg 4d – CH-4143 Dornach

Dozent/Fachtrainer: Dr. Peter Engel

I. Einleitung.....	4
A. Motivation	4
B. Vorgespräch	4
C. Seine Geschichte	4
II. Arbeit am Zielraum	5
A. Erste Coaching Sitzung	5
1. Arbeit am Wert	5
2. Arbeit am Ziel	5
3. Arbeit an den Evidenzen	5
4. Arbeit am Meta-Ziel	6
5. Kosten des Ziels	6
6. Ziel-Metapher	7
7. Ziel-Modell	7
B. Zweite Coaching Sitzung	7
1. Begrüssung	7
2. Aufstellung des Zielraums	8
III. Die Arbeit am Entwicklungsraum	9
A. Zweite Coaching-Sitzung Fortsetzung	9
1. Das Element Problem	9
2. Meta-Problem	10
3. Vorteile des Problems	10
B. Dritte Coaching-Sitzung	10
1. Vorbereitung	10
2. Begrüssung	11
3. Neuer Wert	11
C. Kybernetisches Dreieck	12
1. Problem Metapher und Problem Modell	12
2. Feedback vom Klienten zu diesem Teil	12
3. Aufstellung des Problemraums	13
4. Konfrontationsauslegung	13
5. Feedback des Klienten	14
IV. Die Arbeit mit dem Inneren Kind	14
A. Vierte Coaching-Sitzung	14
1. Vorbereitung	14

2.	<i>Die Begrüssung</i>	14
3.	<i>Das innere Kind</i>	15
4.	<i>Feedback</i>	17
V.	Die Arbeit an der Tiefenstruktur des Zielraums	17
A.	Die Fünfte Coaching-Sitzung	17
1.	<i>Vorbereitung</i>	17
2.	<i>Begrüssung</i>	17
3.	<i>Die Tiefenstruktur des Zielraums</i>	17
4.	<i>Der Samenkorn-Prozess im Zielraum</i>	18
5.	<i>Reflexion und Feedback</i>	19
B.	Die Sechste Coaching-Sitzung	19
1.	<i>Vorbereitung</i>	19
2.	<i>Begrüssung</i>	19
3.	<i>Arbeit an der Tiefenstruktur des Problemraums</i>	20
4.	<i>Samenkorn-Prozess im Problemraum</i>	21
VI.	Die Arbeit an den Prägungen	21
A.	Die Siebte Coaching-Sitzung	21
1.	<i>Vorbereitung</i>	21
2.	<i>Begrüssung</i>	21
3.	<i>Prozess Musterauflösung</i>	22
4.	<i>Reflexion</i>	23
B.	Die Achte Coaching Sitzung	23
1.	<i>Vorbereitung</i>	23
2.	<i>Begrüssung und Einleitung</i>	23
3.	<i>Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)</i>	24
4.	<i>Reflexion</i>	25
VII.	Gesamtreflexion	25

I. Einleitung

A. Motivation

Es war an der Zeit, die Rolle der Lehrenden mit der Rolle der Lernenden zu tauschen und offen für neue Impulse zu sein. Ich war auf der Suche nach einem auf Werten basierenden Verfahren, das zu meiner jetzigen Arbeit passt und auch die Aspekte des Arbeitens auf der Körperwahrnehmungsebene integriert.

Da ich im St.Galler Coaching Modell vieles meiner eigenen Arbeit wiederfand, nahm ich zunächst das Angebot eines Abklärungsgespräches wahr, bei dem ich gut beraten wurde. Man hat mich überzeugt, dass ich nicht mehr vom Gleichen, sondern das Gleiche neu erleben würde. Insbesondere die wissenschaftliche Überprüfung des Verfahrens sowie das Buch haben meine Entscheidung erleichtert.

Am Ende dieser Ausbildung kann ich die Wirksamkeit des Modells nur bestätigen.

Insbesondere die sehr praktisch aufgebaute Weiterbildung, mit einem erfahrenen Coach, welche auch einen persönlichen Entwicklungsweg ermöglicht sowie die multidisziplinäre Zusammensetzung der Teilnehmenden, waren eine wahrhaft inspirierende und gewinnbringende Erfahrung.

Ich freue mich, meinen Kunden künftig das St. Galler Coaching Modell anbieten zu können.

B. Vorgespräch

N.G. ist 60 Jahre alt, zweimal geschieden. Er hat eine Familie mit zwei erwachsenen Kindern in England und eine 10jährige Tochter in der Schweiz. Er ist im IT-Bereich tätig und momentan in einer Neuorientierungsphase, nachdem sein Arbeitsverhältnis Ende August ausläuft.

Er kommt über einen Freund meines Mannes zu mir - ich bin ihm davor einmal auf einem offiziellen Anlass begegnet.

Wir vereinbaren einen Stundenansatz von 150.00 CHF., die Rechnung erfolgt jeweils per Ende Monat. Die Sitzungen werden auf Englisch mit Hilfe des englischen Handbuchs abgehalten, das Protokoll verfasse ich auf Deutsch, die Bodenanker werde ich in Originalsprache abbilden.

C. Seine Geschichte

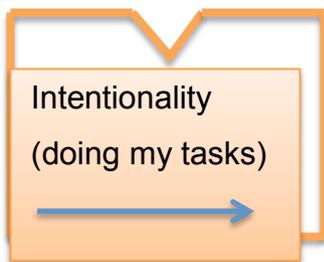
N.G. möchte sich gerne weiterentwickeln, hat jedoch das Gefühl, sich stets zu verzetteln und am Ende aus Zeitdruck oder mangelnder Fokussierung wieder bei der gleichen Sorte

Job zu landen, die ihn langweilt und nicht wirklich all seine Fähigkeiten und sein Know-how beansprucht. Er hat keine Sorge, dass er nicht bald wieder eine Stelle finden wird - im IT-Bereich ist reger Wechsel an der Tagesordnung und er ist auch reisewillig – dennoch befürchtet er, dass es wieder nur „Daten-Copy-Pasting“ sein wird, was er nicht mehr will. Er hofft, dass er durch das Coaching in der Arbeit mehr Erfüllung findet.

II. Arbeit am Zielraum

A. Erste Coaching Sitzung

1. Arbeit am Wert



Über gezieltes Nachfragen gelangen wir von seiner Geschichte zum Wert.

Der Wert fühlt sich für ihn männlich an.

Er sieht sich auf einer Skala von -10 (= vollkommen ohne Intentionalität) bis +10 (mit vollster Intentionalität)

derzeit auf -8. Am Ende des Prozesses möchte er gerne auf +10 stehen.

2. Arbeit am Ziel



Über wiederum gezieltes Nachfragen gelangt er zum Zielsatz „I can focus“. Auf einer Skala von 0 bis +10 sieht er sich derzeit auf +3. „To focus“ bedeutet für ihn in dem Zusammenhang nicht „konzentrieren“ sondern seine Aufmerksamkeit einzig auf das zu richten, was vor ihm liegt. Eine Aufgabe nach der andern anzugehen, sich nicht ablenken zu lassen. Das Ziel fühlt sich rund an.

3. Arbeit an den Evidenzen



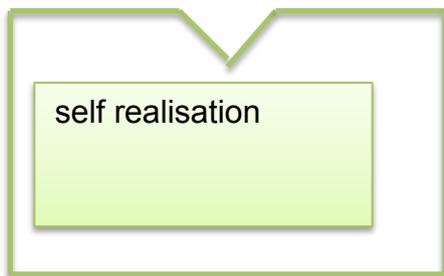
Auch die Zielevidenzen fühlen sich für ihn rund an. Er nennt:

- People see me doing one thing.
- I look happy, serious, intense

- It would be silent around me.
- I would feel pleasure in completing things.
- They would see me enjoying my spare time.
- They would see a tidy office with just one paper out
- They would see a notebook with ideas, thoughts and things to do.
- They would see a drink on my desk and a box of sweets.

4. Arbeit am Meta-Ziel

Bei der Erarbeitung des Meta-Ziels wirkt N.G. hilflos, er hat Tränen in den Augen. Er habe



Intentionalität noch nie erlebt, deshalb könne er sich auch nicht vorstellen, was noch Grösseres sich dann verwirklichen könne.

Es gäbe keine Enttäuschungen. Alles wäre möglich. Mehr Geld, mehr Zufriedenheit, mehr Leistungsfähigkeit, Genugtuung etc. Er war nach vertiefendem Nachfragen

sehr im Kopf und drehte sich im Kreis. So liess ich ihn tief durchatmen und in seine Füsse spüren. Ich las ihm den Zielsatz und die Evidenzen vor und liess sie ihn nachfühlen. Dann las ich nochmals den Meta-Ziel-Satz vor.

In Entspannung beschreibt er, dass er dann mit seiner Tochter spielen kann, dass er den Garten in Ordnung bringen, ein „paper“ schreiben kann etc. Ich frage weiter, was sich daraus ergibt, dass er diese Dinge tun kann und er lebt auf und sagt „Oh, self realisation!“ Ich liess ihn das nochmals bestätigen, fragte den schlüssigen Zusammenhang zu den bisherigen Bodenankern ab und erstellte den Bodenanker für das Meta-Ziel. Das Meta-Ziel fühlt sich für ihn eckig an.

5. Kosten des Ziels

Zunächst sah er keine Kosten oder Nachteile des Ziels, erst nach weiterem Nachfragen begann es plötzlich aus ihm heraus zu sprudeln.



- Less spontaneity
- I would have to let go of my blockage
- I couldn't avoid responsibility

- I couldn't make excuses
- I couldn't feel sorry for myself
- I have to let go of feeling disadvantaged and resentful
- I wouldn't get as much sympathy
- I would run out of things to do and then I would have to do the washing up.

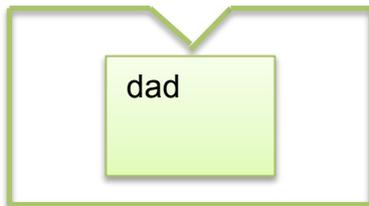
Die Kosten des Ziels fühlten sich eckig an.

6. Ziel-Metapher



Die Entspannung gelang nicht unmittelbar. Nach mehrmaligem Zurückrutschen in den Kopf, entstand ein sehr lebendiges und fröhliches Bild, das er sehr genoss. Diese Metapher fühlte sich rund an.

7. Ziel-Modell



Die Trance konnte dank der starken Metapher leicht induziert werden. Als Ziel-Modell zeigte sich der Vater. Da N.G. den Wert als seinen eigenen anerkannte, konnte eine Anbindung des Modells geschehen. Das Modell fühlte sich eckig an.

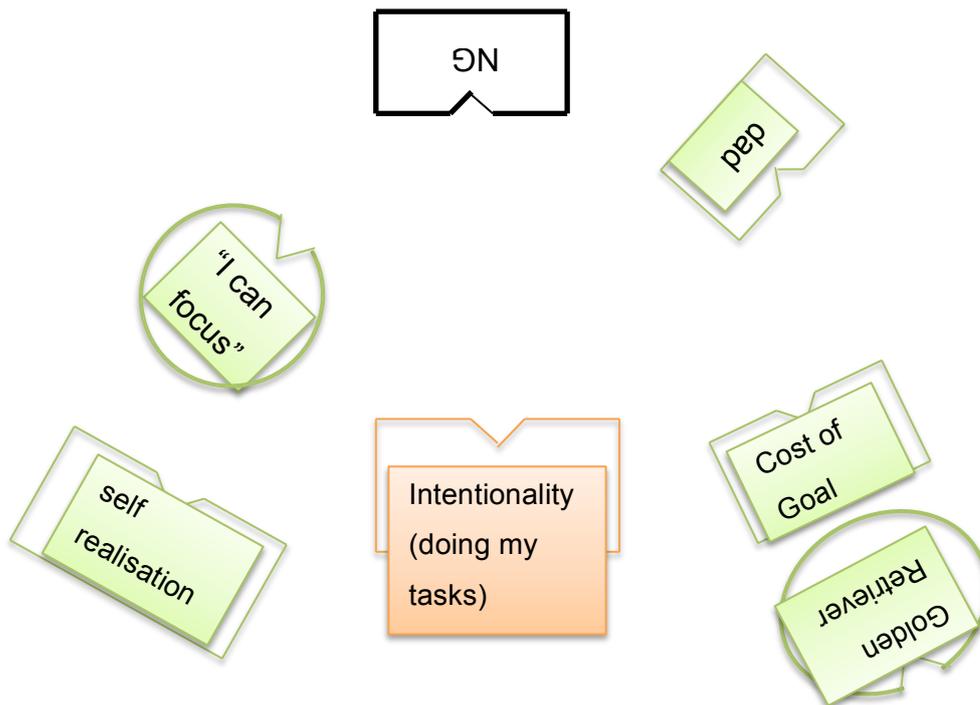
B. Zweite Coaching Sitzung

1. Begrüssung

N.G. hat gerade eine schlechte Nachricht erhalten und ist gedanklich etwas abgelenkt. Wir gehen durch den Raum und allmählich entspannt er sich. Wir setzen uns und ich gehe nochmals kurz die Bodenanker der letzten Sitzung durch. Er meint, dass er sich nicht mehr so sicher sei, ob er fokussiert sein möchte. Er war gestern am Abend ganz fokussiert und hat vergessen, an ein Abendessen mit einem Freund zu gehen. Das ist wahrscheinlich der Grund, warum er nie fokussiert sein wollte. Ich paraphrasiere: Wenn du fokussiert bist, dann vergisst du Verpflichtungen? Er nickt und überlegt lange, dann meint er, dass der Satz wohl

zu den Nachteilen vom Ziel gehört. Ich notiere ihn dort. Dann stimmt für ihn alles wieder und wir arbeiten weiter.

2. Aufstellung des Zielraums



Die Aufstellung des Zielraumes erfolgte zügig. In den einzelnen Positionen nahm N.G. verschiedene körperliche Veränderungen wahr. Nach jeder Position bat ich ihn, sich auszuschütteln und frisch einzusteigen.

Auf dem Wert: Entspannter, friedlich, lockere Schultern, Rücken und Nacken.

Meta-Ziel: Offen, wie in einer Meditationshaltung, entspannt und selbstbewusst.

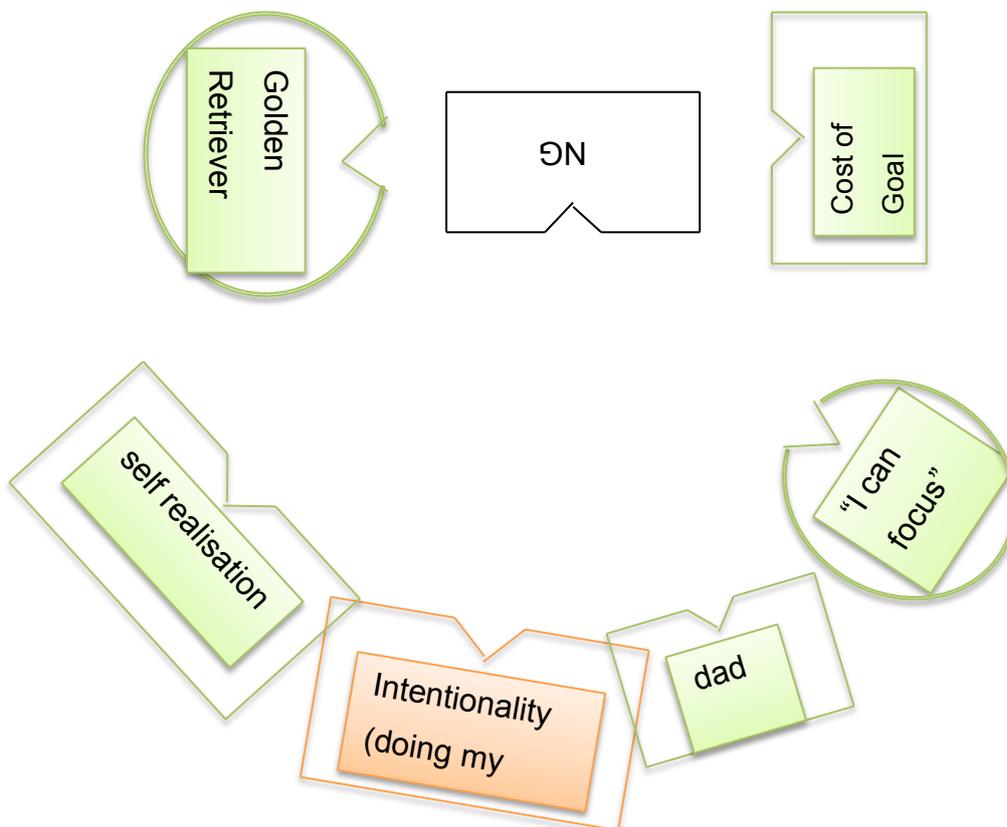
Zielsatz: Wieder angespannter, eingegengtes Atmen, Vorwärtsbewegen und Gefühl wie beim Brustschwimmen.

Kosten des Ziels: Traurigkeit, eingengte Brust, Druck auf Brust.

Modell: Kraft, welche die Beine hoch kommt.

Metapher: grosses Herz, sehr starke Beine, springendes, schwimmendes, rennendes Gefühl.

Nach der Lageveränderung (Konfrontation) rund um N.G. meinte er, dass sie sich jetzt wie Trittsteine anföhlten und nicht so weit weg und unerreichbar erschienen.

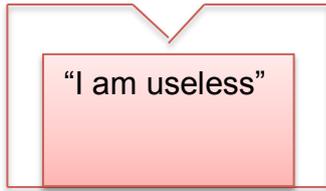


III. Die Arbeit am Entwicklungsraum

A. Zweite Coaching-Sitzung Fortsetzung

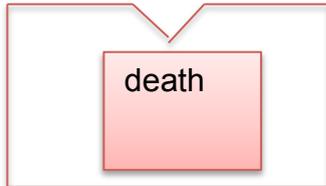
1. Das Element Problem

Die Arbeit am Element Problem war herzlich für N.G. Er wisse nicht, was ihn abhalte, er wolle ja. Auf weiteres Nachfragen meinte er, es sei eine Art Furcht. Wir gingen dem weiter nach. Schliesslich bat ich ihn, das was er gesagt hatte, in einem Satz mit sechs Worten zu



wiederholen und formulierte positiv um, bis wir zum Ziel-Satz gelangten. Er fühlte sich für ihn eckig an. Die Schwierigkeit des Problems bewertete er mit -8.

2. Meta-Problem



Wenn das Problem so weitergehe, dann sässe er in einem dunklen Ecken und nach fünf Jahren sei da nur noch eine Lache ohne Bewusstsein. Auf Nachfrage formulierte er, dass die Konsequenz „Tod“ sei.

3. Vorteile des Problems

Die Vorteile des Problems kamen recht rasch. Sie fühlten sich für ihn rund an.



- Sympathy
 - People help me
 - They cheer me up
 - I don't have responsibilities
 - They take over

Beim Nachfühlen und Abwägen der Problemvorteile, gab er ihnen sehr viel Gewicht. Bei der Nachfrage, ob er bereit sei, etwas Neues einzugehen und beim Abwägen der Problemvorteile gegenüber dem Neuen, beschloss er nach einiger Zeit des Abwägens, dass er das Neue noch nicht wolle. Er wolle es zwar, aber die Vorteile wägen zu schwer. So lass ich ihm 4b. im Handbuch vor.

Die Sitzungszeit war abgelaufen, wir vertagten auf die nächste Sitzung, die leider erst nach den Ferien stattfinden konnte.

B. Dritte Coaching-Sitzung

1. Vorbereitung

Vor der Sitzung machte ich mir vor allem Gedanken darüber, wie eine gute Anbindung an die Arbeit vor den Ferien stattfinden konnte, die nun doch schon einen Monat zurück lag.

Ich befasste mich intensiv mit den Bodenankern und die Notizen vom letzten Mal. So bereitete ich den Einstieg in die Arbeit vor.

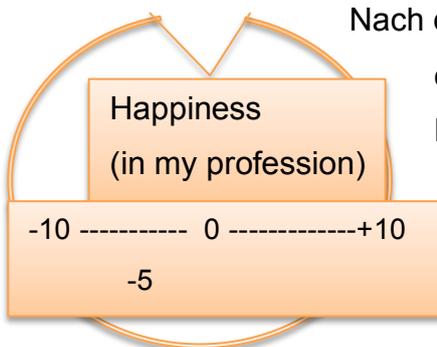
Wegen der langen Zeit, die zwischen den Sitzungen lag, hatten wir eine Sitzungslänge von 90 Min. festgelegt plus 15 Min. für Feedback und Terminierung.

2. Begrüssung

Er erscheint entspannt. Er habe sehr schöne Ferien gehabt und gut Abstand zur Arbeit gewinnen können. Nun könne er sich aber an nichts mehr erinnern, was wir im Coaching erarbeitet hätten. Es gehe ihm generell besser, er fühle sich zielgerichteter.

Ich schlage vor, dass wir zunächst kontemplativ gehen und ich mit ihm anschliessend die Bodenanker nochmals durchgehe, wozu er gerne zustimmte.

3. Neuer Wert



Nach dem kontemplativen Gehen, das er als sehr entspannend empfand, fragte ich nach, ob sein Wert noch „Intentionality“ sei. Er war sich nicht ganz sicher, war sehr deskriptiv, beharrte aber schlussendlich immer wieder auf dem Begriff.

Auf Grund meiner letzten Supervision blieb ich beharrlich.

„Intentionality“ erschien aufgrund dessen was er sagte eher als Strategie, denn als Wert. Er wurde immer nachdenklicher,

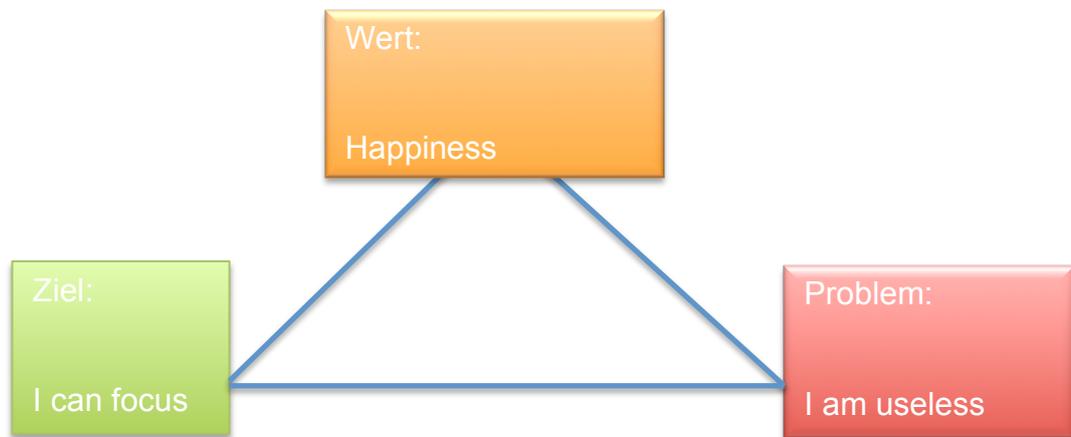
über solche Dinge habe er sich noch nie Gedanken gemacht. Nach längerer Zeit des Suchens und Fragens fand er den Wert „Happiness“ und fühlte sich sichtlich wohl damit. Seine Züge entspannten sich und wurden klarer. Ja, das war es und zwar „Happiness in my profession“, bestätigte er.

Ich liess ihn nochmals nachspüren, ob „Intentionality“ nun wirklich gehen könne.

Dann schrieb ich den neuen Wert auf einen orangen Bodenanker und liess ihn den Alten zerknüllen. Der Wert stehe derzeit auf -5, er wolle ihn auf +10 entwickeln und er fühle sich rund an.

Wir gingen alle weiteren Bodenanker durch, die sich für ihn noch konsistent mit dem neuen Wert anfühlten, was ihn erstaunte.

C. Kybernetisches Dreieck



1. Problem Metapher und Problem Modell

Für N.G. ist es schwierig, in die Bilderwelt einzusteigen. Entweder nickt er beinahe weg



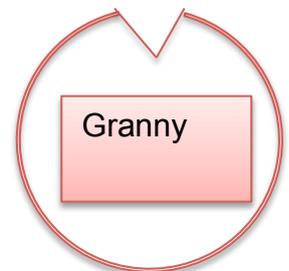
oder er verliert sich in Gedanken. Ich wiederhole daher die Satzteile oder auch einzelne Worte mehrmals langsam.

Schliesslich findet er zwei Bilder und entschliesst sich für das Zweite. Er sei ein Dinosaurier-Knochen, hart und kalt, ohne

Bewegungsfähigkeit. Er fühlt diesen Knochen in seiner Solar-Plexus Gegend und legt dort die Hand darauf. Wir erkunden das Gefühl weiter und rufen dann seine Eltern vor das innere Auge.

Sie erscheinen zuerst, lassen ihn jedoch einfach stehen und gehen wieder. Ich frage, ob jemand anderes erscheint und - seine

Grossmutter zeigt sich. Wir arbeiten weiter mit der Grossmutter und vollziehen auch den Ablösungsprozess mit der Grossmutter, was gut möglich ist.

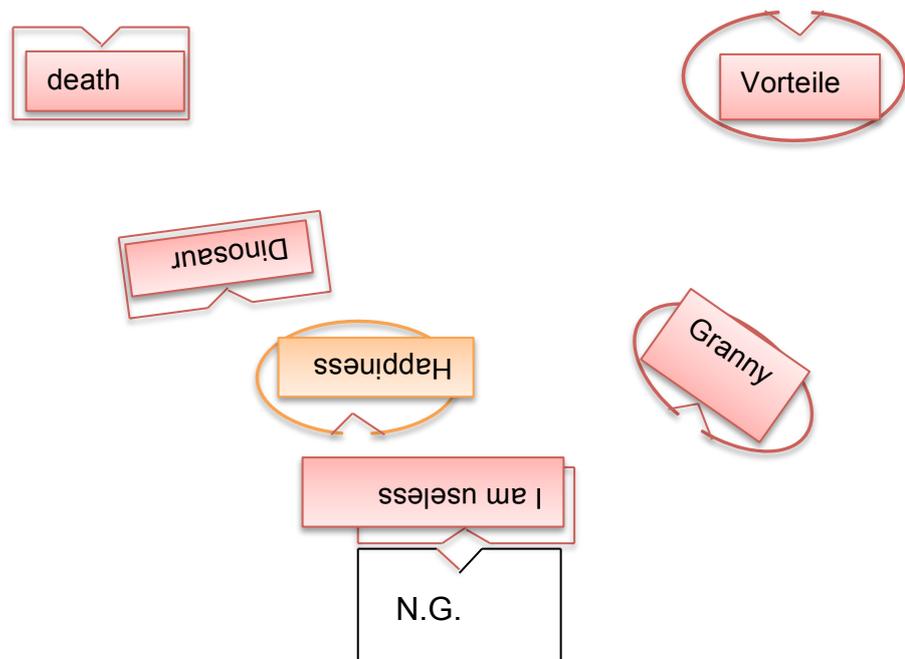


2. Feedback vom Klienten zu diesem Teil

Es war für ihn verletzend, dass seine Eltern ihn einfach stehen liessen. Er hatte das Gefühl, dass sein Vater sich hier hätte stellen müssen und er einfach keine Verantwortung habe übernehmen wollen. Seine Grossmutter sei einfach nur eingesprungen. Ich fragte nach, ob der Prozess für ihn eine spürbare Veränderung gebracht habe oder ob er es nochmals mit dem Vater probieren wolle. Er meinte, dass das vielleicht Sinn machen würde, er habe aber das Gefühl, es sei trotzdem etwas in Bewegung geraten und der Prozess sei gut gelungen.

Ich liess ihm die Option offen, dass wir es später auch nochmals mit dem Vater versuchen könnten und vielleicht zeige sich ja auch, dass das gar nicht mehr nötig sei.

3. Aufstellung des Problemraums



Die Aufstellung des Problemraums fiel ihm leicht. Er nahm viel Kraft in fast allen Teilen wahr, ausser im Meta-Problem, das sich für ihn leer und leblos anfühlte.

Seine Körperwahrnehmungen in den verschiedenen Positionen waren sehr ausgeprägt und er konnte Verbindungen zu seiner Arbeitssituation feststellen.

Er spürte auch, wie er aus der Position der „Granny“ Kraft für den kleinen Jungen schöpfte, der noch in ihm lebte sowie dass sein Wert „Happiness“ sowohl dem erwachsenen Mann gehörte als auch den kleinen Jungen glücklich werden und staunen liess.

4. Konfrontationsauslegung

Die Auslegung mit Meta-Problem und Problem-Metapher links und rechts von ihm fühlten sich für ihn seltsam an. Es zog ihn nach unten, machte ihn instabil und verwirrte ihn. Er fühlte sich sichtlich unwohl.

Er bat mich, die Positionen der Bodenanker zu verändern. Er wollte „Granny“ und „Happiness“ links und rechts von sich liegen haben und alle andern Bodenanker direkt vor sich in einem Halbkreis. Das fühlt sich stabil an.

Nachdem ich ihn die Problemsituation habe erspüren und benennen lassen, habe ich ihm seinen Wunsch erfüllt und ihn auch die Unterschiede beschreiben lassen.

5. Feedback des Klienten

Der Klient fühlt sich sehr wohl in den Sitzungen und schätzt es sehr, dass ich so beharrlich nachfrage und ihn nicht so leicht vom Haken lasse. Für ihn sei es sehr schwierig zu erfassen, worum es jeweils gehe, aber meine neutrale und freundliche Art mache es ihm möglich, sich einfach einzulassen. Es sei sehr spannend, was da alles geschehe und er freut sich bereits auf die nächste Sitzung.

IV. Die Arbeit mit dem Inneren Kind

A. Vierte Coaching-Sitzung

1. Vorbereitung

Zur Vorbereitung habe ich mir die Schritte, welche wir als Ablauf im Seminar erhalten haben, verinnerlicht und die Anker vorbereitet. Der Ablauf weicht leicht vom Skript ab und ich entschloss mich, dem zu folgen, was wir im Seminar geübt hatten.

2. Die Begrüssung

N.G. kommt vergnügt zur Sitzung. Unsere letzte Sitzung fand anfangs der Woche statt und doch hat er das Gefühl, dass er gezielter an seine Aufgaben heran geht. Insbesondere hat er seine CV neu dargestellt und ist intensiv auf der Suche nach einem besseren Job, der ihm mehr entspricht.

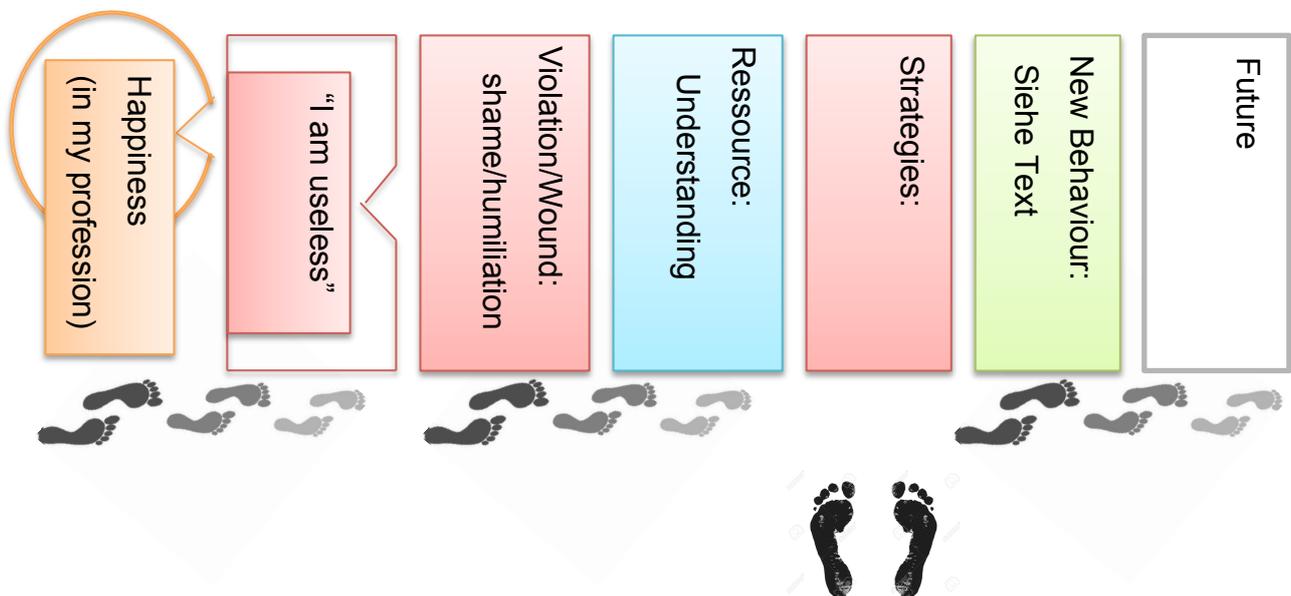
Wir beginnen mit dem kontemplativen Gehen, das er sehr bewusst macht.

Anschliessend sah ich mit ihm nochmals das kybernetische Dreieck durch, welches für ihn klar seinen Wert, sein Ziel und sein Problem umschreibt. Er denkt, dass da noch mehr Problemsätze lauern, dieser aber der Stärkste sei, an Zielsatz und Wert gebe es für ihn keinen Zweifel.

Ich leite das Gespräch über zu der Arbeit mit dem inneren Kind und erkläre ihm, wie ich heute mit ihm arbeiten möchte. Er hat bereits in anderer Form an seinem inneren Kind gearbeitet und der Begriff war daher für ihn kein Novum.

3. Das innere Kind

Der Wert und das Problem lagen aus, die restlichen Bodenanker wurden schrittweise begleitet erstellt:



a) Verletzung:

Es ist nicht einfach, aus dem Erlebten, der Geschichte, die Verletzung zu definieren. Es ist ihm klar, was geschehen ist, doch die Verletzung kann er zunächst nicht benennen, nur als was er sich dann fühlte. Ich führe ihn über das Körpergefühl und Fragen zur vertieften Wahrnehmung der Verletzung, welche er mit „shame/humiliation“ benennt.

b) Fehlende Ressource:

Zunächst antwortete er nur mit „I don't know“. Auch hier gelang es erst über den Körper und die Verbindung mit dem kleinen N. ins Gefühl dafür zu kommen, welche Ressource gefehlt hat. Er nannte zunächst „eine Umarmung“, schüttelte aber gleich den Kopf, weil er merkte, dass dies nicht genügt hätte. Mit klarer Stimme sagt er dann „Understanding“ und erzählt auch gleich, wie er in seinem späteren Leben immer wieder auf der Suche nach Verstehen

und Verständnis war. Ich führe ihn gefühlsmässig nochmals zurück auf den kleinen N. und frage, ob es Klein-N. geholfen hätte, wenn er diese Ressource „Understanding“ gehabt hätte. Bestimmt bejaht er diese Frage. „Von innen und aussen“, meint er und führt das noch etwas aus.

c) *Strategien:*

What: (I don't talk to anyone) Consolation, Distance, Time

How: I withdraw into myself, ask myself questions, if it really is true what they say, do I deserve it?

From whom: From myself and life in general

d) *Neues Verhalten:*

Es braucht etwas, um ihn an das Gefühl für ein neues mögliches Verhalten heranzuführen. Er ist sehr rasch in konzeptionellen Lösungen. Erst über das erneute einfühlen in den kleinen N. und sein Körpergefühl sowie nach einer Frage danach, ob er sich an einen Moment erinnern könne, in welchem er die „Wand“, von der er sprach, überwunden hätte, rutschte er plötzlich ganz ins Körpergefühl. Sein Gesicht leuchtete auf und seine Körperhaltung wurde kraftvoll und aufgerichtet.

What: Imagine an Icebreaker (Determination)

How: Form my arms into a Triangle with fists – a push forwards and downwards (er macht dazu eine Körperbewegung und Geräusche: Puff, Push und hat sichtlich Freude daran.)

From Whom: Myself

Diesen Teil genießt er sehr. Er ist ganz im Körpergefühl und kann dieses neue Verhalten spontan über den Körper ausdrücken. Er wiederholt die Bewegung mehrmals. Ich erstelle den Anker und als er sich anschliessend auf dem Anker positioniert, steht er sehr aufgerichtet da. Jetzt könne er wieder sehen, die Wand sei weg, Landschaften täten sich auf und damit Möglichkeiten und jede könne er zu gegebener Zeit erkunden.

e) *Zukunft*

Als nächstes bat ich ihn einen Schritt in die Zukunft zu tun und das neue Verhalten zu testen. Das sei machbar und gut umsetzbar. Die Körperbewegung könne er für sich im Stillen machen, an das Gefühl und den Eisbrecher könne er sich immer wieder erinnern. Er war „full of beans“.

Wir beendeten die Sitzung und vereinbarten einen nächsten Termin.

4. Feedback

Die Sitzung empfand er als „sehr gut“. An diesem Aspekt habe er noch nie gearbeitet und sehe jetzt, dass er doch essentiell für sein weiteres Arbeitsleben sei. Es werde ihm nun so vieles bewusst. Er habe sich mit mir sehr sicher gefühlt, was es ihm ermöglichte, dieses Erlebnis aus der Kindheit vertieft anzusehen. Dafür war er sehr dankbar.

V. Die Arbeit an der Tiefenstruktur des Zielraums

A. Die Fünfte Coaching-Sitzung

1. Vorbereitung

Es ist ein Abendtermin und recht heiss in meiner Praxis. Ich bereite die Bodenanker vor und lese den Text nochmals durch. Ausserdem richte ich den Raum anders ein, damit wir anschliessend genügend Platz für die Schritte haben.

2. Begrüssung

N.G. kommt gut gelaunt in die Sitzung. Er bedankt sich für das Wasser, das ich ihm gleich zu Anfang anbiete. Wir betreiben ein bisschen Smalltalk über das Wetter, dann frage ich ihn nach den Veränderungen seit der letzten Sitzung.

Er findet mehr „happiness“ in seinem Leben, ist ruhiger und zufriedener. Er ist vermehrt auf der Suche nach „wertvolleren“ Aufgaben und konnte seinen „Icebreaker“ schon mehrfach erfolgreich einsetzen.

Wir beginnen mit dem kontemplativen Gehen, was uns beiden hilft, uns auf den nächsten Schritt vorzubereiten.

3. Die Tiefenstruktur des Zielraums

Dem Skript folgend erkläre ich ihm zunächst das Ziel und den Ablauf des vor uns liegenden Prozesses. Dann lasse ich ihn auf dem Bodenanker für den Zielsatz stehen und frage nach, wie hoch sich sein Wert entwickeln soll, worauf er mir mit +5 antwortet. Auf dem Bodenanker, den wir ursprünglich erstellt hatten, steht +10. Ich wiederhole lediglich, was er gesagt hat und gehe nicht weiter auf den Unterschied ein, nehme ihn jedoch zur Kenntnis. Ich gehe zum Zielsatz über, erkunde ihn mit N.G. und stelle mit ihm eine emotionale Verbindung her. Dann frage ich nach dem Gefühl, das sich bei voller Erreichung des Ziels

einstellt. Er antwortet zunächst mit Angstbegriffen. Erst nach vertiefendem Hineinfühlen in den Zielzustand erreicht er das Gefühl.

Wenn er das Ziel erreicht habe, dann fühle er „Pride“, meint er schliesslich.

Ich erstelle den Bodenanker und lege ihn leicht unter den Zielsatz. Dann ankere ich mit ihm das Gefühl. Er lokalisiert es in der Brust und legt eine Hand darauf. Ich lege eine Hand auf seine Schulter und lese den Skripttext vor.

Beim ersten Schritt rückwärts stellt sich erst ein negatives Angst-Gefühl ein. Wir gehen einen weiteren Schritt rückwärts und ein gutes „floating“-Gefühl macht sich bemerkbar. Beim nächsten Schritt zeigt sich wiederum ein Angst-Gefühl. Wir machen gleich den nächsten Schritt rückwärts und es folgt eine Serie angenehmer Gefühle: „jumping into freedom“ (im ganzen Körper eine Aufwärtsbewegung), „solid“ (in den Beinen und Füßen), „anticipation“ (im Bauch und Körper, wie vor einem guten Essen), „exhilaration“. Die nächsten zwei Schritte sind wieder mit Unsicherheit verbunden: „Insecure“ (als ob er gegen eine Seite lehne), „wobbly“ (wie in einem Sumpf). Dann folgt „hope“ (in der Herzregion), „nothing“, „hope“ (aber schwächer) und wieder „nothing“.

Ich führe ihn zurück auf das K+, welches für ihn stärker wahrnehmbar war und lasse es ihn nochmals erkunden. Dann beginne ich damit, ihm sein Glaubenssystem bewusst zu machen, indem ich den Text vorlese und ihn der Reihe nach die Sätze beginnend mit „I am ...“, „the others are ...“, „The world is now ...“ formulieren lasse.

Die grösste Schwierigkeit bereitet ihm die Formulierung des zweiten Satzes. Er verliert immer wieder die Verbindung zum K+ (lässt dabei auch die Hand fallen). Nur durch vertieftes Erfahren dieses K+ im Körper kommt er schliesslich zu dem Satz: „The others are smiling“ und reibt sich dabei über die Brust. Er atmet tiefer und wirkt nun entspannter.

Die Glaubenssätze lauten schliesslich:

„I am determined“, „The others are smiling“, „The world is exiting“

4. Der Samenkorn-Prozess im Zielraum

Er war in tiefer Versunkenheit und konnte diesen Prozess sehr gut durchlaufen. Ich konnte diesen Teil entsprechend dem Skript durchführen, ihn mit einer Hand auf der seiner Schulter begleitend lasse ich den Text vor und führte ihn durch die Vorwärts-Schritte. Wir mussten mehrfach die Richtung ändern, da der Raum für die 11 Wachstumsschritte des Samenkorns zu klein war. Er war darauf vorbereitet, weshalb das kein Problem darstellte.

Die Schritte beschrieben das Wachstum einer Blüte von der Knospe zur offenen duftenden Rose, die den ganzen Raum um ihn herum einnahm. Nachdem das Samenkorn nicht mehr wachsen wollte, bat ich ihn, erneut auf dem SK+ stehen zu bleiben und die volle Ausdehnung des Samenkorns nochmals wahrzunehmen.

Wir gingen zurück zum Bodenanker Zielsatz und er beschrieb seine Wahrnehmungen und Gedanken, die nun da waren.

Danach setzten wir uns entspannt hin und ich las den Trance-Text für die Integration in den Alltag vor.

Er brauchte einen Moment, um sich in der Realität wiederzufinden und das Erlebte zu reflektieren.

5. Reflexion und Feedback

Er fand es erstaunlich, dass sich die Körpergefühle bei den Schritten tatsächlich einstellten, das hätte er nicht erwartet. Das Samenkorngefühl könne er jetzt noch wahrnehmen, es sei ein gutes und starkes Gefühl.

N.G. schien sehr ruhig, nach innen gekehrt und zufrieden. Ich trank noch ein Glas Wasser mit ihm und vereinbarte den nächsten Termin. Danach wirkte er präsent und wir verabschiedeten uns.

B. Die Sechste Coaching-Sitzung

1. Vorbereitung

Da in dieser Sitzung sehr viel englischer Trance-Text vorgelesen werden muss, habe ich die Sitzung vorgehend ausprobiert. Das hat sich als sehr sinnvoll erwiesen, da N.G. nur schwer aus dem konzeptionellen Denken ins Erleben begleitet werden konnte.

2. Begrüssung

N.G. kommt gut gelaunt und freut sich auf die Sitzung. Dinge verbessern sich für ihn merklich. Er fühlt sich ruhiger und kann sich besser auf seine einzelnen Aufgaben konzentrieren. Dadurch fällt es ihm leichter, zunächst eine Aufgabe zu beenden und dann die Pause voll zu genießen. Vorher hatte er bei Pausen immer ein schlechtes Gewissen, nun kann er sie nutzen, um wieder frische Kraft zu tanken.

Er hat einen neuen interessanten Job in Aussicht und ist zuversichtlich.

Wir beginnen mit einem ausgedehnten kontemplativen Gehen.

3. Arbeit an der Tiefenstruktur des Problemraums

Ich bereite ihn auf die kommende Arbeit vor, indem ich ihm den Ablauf des Verfahrens und mein Vorgehen beschreibe und sein Einverständnis dafür abhole.



Da er ein sehr kritisch analytisch denkender Mensch ist, erkläre ich ihm auch die Idee, dass wahrer Wachstum sich aus dem Problemraum heraus entwickeln kann und dass wir auch aus diesem Grund später an einem Samenkorn arbeiten werden.

Er steigt auf die Arbeit ein und kommt auf dem Problemsatz stehend rasch ins Körpergefühl. Er sackt ein, spürt eine Enge in der Brust und im Hals sowie einen Krampf im Solar Plexus. Die Füße sind schwer und es zieht ihn in Richtung Boden. Das Hauptgefühl definiert er als „Schuld“ und lokalisiert es auf dem Sternum.

Dort legt er seine Hand hin und stellt eine tiefe Verbindung her. Es hilft die Vorstellung eines Seils, das ihm ermöglicht, tief ins Innere zu folgen. Ich lese den Text aus dem Script vor und wir nehmen einen ersten Schritt nach hinten. Jeder Schritt ist eine Schattierung des vorgehenden Gefühls, jeweils verbunden mit andern Dingen. Als er beim Gefühl „powerless“ ankommt, verändert sich etwas an seiner Körperhaltung. Er beginnt mir eine Geschichte zu erzählen und diese zu analysieren, dabei öffnet er die Augen.

Ich bitte ihn erneut Verbindung zu dem Seil aufzunehmen und das Gefühl im Körper wahrzunehmen, das nun in der Bauchregion liegt. Dann nehmen wir einen weiteren Schritt nach hinten. Er landet auf zwei weiteren negativen Gefühlen, dann auf Ruhe und schliesslich auf dem „nothing“. Wir gingen zurück zu „grief“.

Die Drei Glaubenssätze im Problemraum heissen:

Believes PS:
K- grief
„I am, I really am useless“
„The others are indifferent“
„The world is terrible and horrible“

4. Samenkorn-Prozess im Problemraum

Diesen Teil konnte er sehr stark erleben, die Bildbeschreibungen waren intensiv und lebendig.

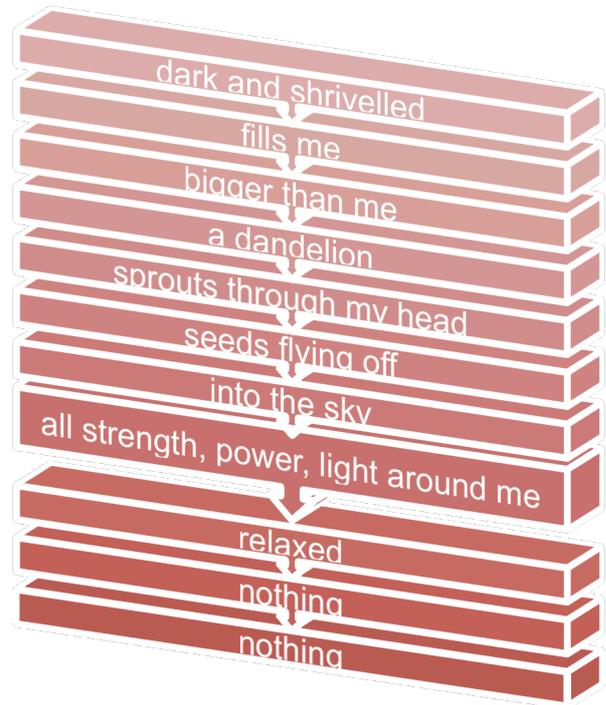
Ich führe ihn zurück auf den Problemerkern und frage ihn nach seinen Wahrnehmungen, jetzt. Er fühlt sich leicht, er nimmt Leichtigkeit wahr.

Anschliessend setzen wir uns wieder und ich lese ihm den Trance-Text für die Integration in den Alltag vor.

Es braucht recht lange, bis er den Weg zurück ins Hier und Jetzt findet.

Ich biete ihm noch ein Glas Wasser an und lasse ihn kurz über sein Erleben berichten.

Dann vereinbaren wir den nächsten Termin und verabschieden uns.



VI. Die Arbeit an den Prägungen

A. Die Siebte Coaching-Sitzung

1. Vorbereitung

Ich ging den ganzen Prozess für mich nochmals durch und habe den englischen Text mehrmals durchlesen, um den Ablauf zu verinnerlichen.

2. Begrüssung

N.G. kam wiederum gut gelaunt und erzählte mir gleich von seinen Erfolgen der letzten Woche. Er könne jetzt konzentriert einer Sache nachgehen und diese beenden. Danach könne er seine Freizeit geniessen und viel mehr Quality-Time mit seiner Tochter verbringen, was auch das Verhältnis zu seiner Ex-Frau verbessert habe.

Am Arbeitsplatz habe man eine Veränderung an ihm bemerkt und ihn gefragt, woran das liege. Er habe jedoch nichts über das Coaching sagen wollen.

Wir beginnen heute zur Abwechslung mit einer Sitzmeditation.

3. Prozess Musterauflösung

Sollen-Müssen-Muster

Voice: Dad

Pattern: I should be shouted at, I deserve it.

(I close up, give up, I hear: don't do what you are doing, do something else.)

Alternative: I can achieve things, I can choose to do the right thing.

(I should just do it, go into action)

Disadvantages: People have higher expectations.

Everything will be harder to do. They won't be happy, I will really fail.

Decision: I choose the New.

Wir gehen gemeinsam kurz die letzte Sitzung gedanklich durch und ich lese ihm den Problemsatz, die Glaubenssätze aus dem TS-PS vor sowie das tiefste Gefühl daraus. Entsprechend dem Script lasse ich N.G. den Glaubenssatz mehrmals wiederholen, nachspüren und horchen. Er hört zunächst nur sich selbst („I am really useless“) doch nach vertiefendem Nachfragen hört er schliesslich die Stimme des Vaters. Über weitere Glaubenssätze für die Zukunft (ich sollte ...) kommen wir schliesslich auf das, was er alternativ

zum bisherigen tun kann. Er wählt beim Abwägen das Neue und sucht nach zukünftigen Situationen. Beim Hineinfühlen wird klar, dass er dieses neue Verhalten nicht ausführen können. Er spürt „guilt“. Wegen der Heftigkeit des Gefühls beschliessen wir spontan, auch diesem dahinterliegenden Glaubenssatz auf den Grund zu gehen. „Guilt“ nimmt er im Brust-Halsraum wahr. Als Glaubenssatz zeigt sich diesmal „I should do everything people ask me to do“. Die Stimme ist diejenige seiner Mutter.

Hier wird er etwas bockig, aber

sanftes beharrliches Nachfragen hilft schliesslich, dass er den Prozess geschehen lässt und auch hier wählt er das neue Verhalten. Die künftigen Ereignisse lassen sich nun rascher kreieren. Wir spielen drei Ereignisse durch, in welchen er bei einem auch die Nachteile des

Sollen-Müssen-Muster

Voice: Mummy

Pattern: I should do everything people ask me to do (chest)

Alternative: I can plan better. I can ask for time to think about it. I can ask for more details.

Disadvantages: They don't get an answer right away. They might take someone else. They waste more time waiting for an answer. They are frustrated and upset.

Decision: I choose the New.

Problems wahrnimmt und sich aktiv für sein neues Verhalten entscheidet und auch dafür, die Nachteile zu tragen.

Nach einer gemeinsamen Reflexion vereinbaren wir einen nächsten Termin für die Erarbeitung der Timeline.

4. Reflexion

Er empfand diese Arbeit als sehr stärkend. Man konnte an seinen Gesichtszügen und seiner Körperhaltung erkennen, wie er sich im Verlauf des Prozesses immer sicherer und stärker fühlte. Ohne die Arbeit am zweiten Glaubenssatz, der plötzlich aufkam, hätte er nach eigener Aussage das neue Verhalten nicht wirklich umsetzen können.

Da ich den Prozess sehr gut vorbereitet und verinnerlicht hatte, konnte ich dieser spontanen Eingebung folgen und bin nun im Nachhinein sehr froh darüber. Er war bei dem zweiten Glaubenssatz viel vertiefter, seine Gesichtszüge entspannter, als beim Ersten. Die künftigen Erlebnisse erzählte er viel belebter und realistischer.

Da die Sitzung bis zu dem Punkt bereits eine Stunde in Anspruch genommen hatte, vereinbarten wir einen weiteren Termin für die Arbeit an der Timeline.

B. Die Achte Coaching Sitzung

1. Vorbereitung

Da in dieser Sitzung wiederum viel Trancetext zum Tragen kam, las ich die Texte vorgängig mehrmals laut durch und übte sie im Ablauf. Ich bereitete die Bodenanker vor und ging die vorgehenden Sitzungsprotokolle durch.

2. Begrüssung und Einleitung

N.G. kommt mit einer gelassenen Fröhlichkeit zur Sitzung. Er freut sich auf das was kommt und erzählt von seinen Erfolgen. Wir blicken gemeinsam auf sein Kybernetisches Dreieck und er erzählt, dass er nun klar sein Muster erkennt, wenn es in einer Stresssituation zu wirken beginnt. Er kann aktiv etwas für die neue Handlungsweise unternehmen. Er erzählt von einer konkreten Arbeitssituation, in welcher er eine Arbeit effizient erledigen konnte, nachdem er sein Muster durchbrochen hatte. Er fühlt sich insgesamt selbstbewusster und glaubt mehr an seine Fähigkeit, Dinge erreichen zu können.

Dadurch erlebt er auch mehr „Happiness“ in seinem Leben. Er fühlt sich insgesamt ausgeglichener, geniesst die Stunden mit seiner Tochter mehr und fühlt sich bei der Arbeit besser fokussiert.

Ich erkläre den Ablauf der heutigen Sitzung und wir beginnen mit dem kontemplativen Gehen.

3. Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)

Er findet einen Ort im Raum für das „JETZT“ und ich lasse ihn diesen Ort mit allen Sinneskanälen erkunden. Daraufhin erstellt er die Verbindung zu „GEBURT“ und anschliessend „ZUKUNFT“. Er legt die Anker in einer geraden Linie aus:

Geburt -----JETZT-----ZUKUNFT

Er fühlt die Linie durch sich hindurchströmen und ich bitte ihn, nochmals Verbindung mit seinem tiefsten Problemgefühl herzustellen. Er legt automatisch seine Hand auf den Bauch. Nun beginnen wir die Reise – Schritt für Schritt – rückwärts und erkunden jeden Zeitpunkt, bis zur Prägung.

Prägung: „Geburt der Schwester (im oberen Stockwerk des Hauses, er musste sich ganz still verhalten und wurde ignoriert).“

Auf der Prägung erkunden wir das I - und ich erstelle einen Bodenanker mit seinem Satz „I am not important“.

Er spricht den Satz mehrmals aus und erkundet die Wirkungen, die ihm sehr wohl bekannt sind. Ich leite ihn durch den Trance-Prozess der Akzeptanz der inneren Realität. Daraufhin lasse ich ihn sich selbst aus einer Meta-Position wahrnehmen, indem ich ihn einen Schritt auf die Seite (aus der Lebenslinien) hinaustreten lasse.

Beim Erkunden der Ressource kann ich körpersprachlich ein grosses Erstaunen und beinahe eine Erleichterung erkennen.

Ressource: „Love for the world outside (search for what is really important)“

Mit der Ressource geht er zurück auf die Prägung, seine Körperhaltung diesmal viel aufrechter. Er nimmt seine neue Identität klar wahr.

I + = „I am connected“

Die Bodenanker I -, Ressource sowie I + sind nun alle um ihn herum positioniert. Ich lasse ihn den Bodenanker I + mit in die Gegenwart das „JETZT“ mitnehmen und den Effekt wahrnehmen.

Anschliessend erkunden wir mit dem Wertanker „Happiness“ die Zukunft, in welcher sich der Wert voll erfüllt haben wird. Er erkundet diese Zukunft und bildet den „I am ..“-Satz:

I ++ = „I am fulfilled“

Er meint damit nicht nur, dass er erfüllt, sondern auch als Selbst realisiert sei. Dass er alle seine Facetten erstrahlen lassen und sich selbst in der Aussenwelt so ausdrücken könne, dass er sich als authentisch und wertvoll wahrnehmen könne. Wir haben auch andere „I am ...“-Sätze erkundet, doch für ihn gab der formulierte I ++-Satz das wieder, was er fühlte, so notierte ich diesen Satz.

Wir nahmen das I ++ mit in die Gegenwart und integrierten es im Bauchraum.

Er nahm sich als stabil, fest, „full of purpose“ wahr.

Schliesslich erkundeten wir die mögliche Zukunft, während er auf dem I + und dem I++ im JETZT stand und er strahlte voller Kraft und Freude.

4. Reflexion

Ich beendete diesen Teil mit dem Gefühl, dass ich den Prozess eigentlich gerne mehrmals mit ihm durchführen würde. Woher dieses Gefühl kam, kann ich nicht sagen, da ich eine sehr starke körperliche Wirkung in ihm wahrnahm und er auch zurückmeldete, dass er sehr erstaunt über das sei, was er soeben erleben durfte.

Vielleicht lag es an den Formulierungen von I+ und I++, die mir doch eher abstrakt erschienen. Für ihn hatten sie jedoch ganz klare Gefühlsbedeutungen.

Ich fragte ihn, wie es für ihn wäre, diese Timeline zu einem späteren Zeitpunkt nochmals zu durchlaufen und er meinte, dass da sicher noch mehr Gefühle zu erkunden seien und er grundsätzlich offen dafür sei. Im Moment sei er jedoch sehr zufrieden mit dem, was er erleben durfte. Ihm sei so einiges bewusst geworden. Insbesondere die Ressource habe schliesslich sein ganzes weiteres Leben geprägt und das hätte er nicht missen wollen.

VII. Gesamtreflexion

N.G. war sehr erstaunt und erfreut über die Wirksamkeit des Coachings. Er habe manchmal Schwierigkeiten gehabt, sich auf die Körperprozesse einzulassen, aber meine stille, freundliche Präsenz habe es ihm ermöglicht, sich vertrauensvoll in das Unbekannte zu begeben. Nun sei er sehr froh, dass er sich darauf eingelassen habe und das kontemplative Gehen habe er sogar in seinen Alltag integriert. Seine Ex-Frau habe klar Veränderungen an ihm wahrgenommen und auch seine Familie in England habe bereits gemerkt, dass er an sich arbeitet. Er habe täglich Anrufe von Headhuntern, suche diesmal jedoch wirklich sorgfältig nach einer Arbeit, die ihm auch Spass machen wird und seinen Fähigkeiten

entspricht. Seine letzte Stelle habe er für sich und seine Arbeitgeber und Kollegen gut abschliessen können.

Für mich war diese Begleitung eine wichtige Erfahrung. Es war berührend, wie er von Sitzung zu Sitzung rascher und stärker in sein Körpergefühl einsteigen konnte.

Ich werde mich mit den Trance-Sequenzen noch etwas vertrauter machen müssen und auch die Handhabung mit dem Skript und den Bodenankern bedarf noch einiger Übung.

Für mich persönlich ist diese Form des Coachings sehr bereichernd und ich staune über die raschen und tiefen Veränderungen, die sich zeigen können. Ich freue mich auf die weitere Arbeit mit dem St.Galler Coaching Modell.