

Diplomarbeit

Lehrgang der Coach Akademie Schweiz

**„Wertorientierter systemischer Coach & BeraterIn
(CAS/ISO/ICI)“**

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

*Zürich – Herbstlehrgang 2020, verschoben auf Mai 2021 bis
Januar 2022*



Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen

Aristoteles

Dirk Siefken – Spätzstrasse 30 – CH - 8810 Horgen

INHALTSVERZEICHNIS

1.	Einleitung.....	3
1.1	Persönliche Motivation.....	3
1.2	Klientenprofil und Vorgespräch (4. Okt. 2021).....	4
2.	Erste Coaching Session (12. Okt. 2021).....	5
2.1	Kontemplatives Gehen.....	5
2.2	Anliegen der Klientin und Werteermittlung.....	6
2.3	Erarbeitung des Zielraumes.....	7
2.4	Reflektion Klientin.....	9
2.5	Reflektion des Coaches.....	9
3.	Zweite Coaching Session (21. Okt. 2021).....	9
3.1	Rückblick und Nacharbeitung.....	9
3.2	Erarbeitung der Metapher und des Modells im Zielraum..	11
3.3	Zielraum Aufstellung.....	12
3.4	Reflektion Klientin.....	14
3.5	Reflektion Coach.....	14
4.	Dritte Coaching Session (28. Okt. 2021).....	14
4.1	Rückblick auf den vorherigen Termin.....	14
4.2	Überprüfung des Wertes.....	16
4.3	Erarbeitung des Entwicklungsraumes.....	16
4.4	Reflektion Klientin.....	18
4.5	Reflektion Coach.....	19
5.	Vierte Coaching Session (26. Nov. 2021).....	20
5.1	Rückblick auf den vorherigen Termin.....	20
5.2	Aufstellung Entwicklungsraum.....	20
5.3	Gesamtaufstellung Ziel- und Entwicklungsraum.....	21
5.4	Inner-Kind Prozess.....	23
5.5	Reflektion Klientin und Coach.....	24
6.	Fünfte Coaching Session (1. Dez. 2021).....	25
6.1	Rückblick auf den vorherigen Termin.....	25
6.2	Die Tiefenstruktur im Zielraum.....	25
6.3	Der Samenkorn-Prozess im Zielraum.....	26
6.4	Reflektion Klientin und Coach.....	26

INHALTSVERZEICHNIS

7.	Sechste Coaching Session (3. Dez. 2021) ..	27
7.1	Die Tiefenstruktur im Entwicklungsraum.....	27
7.2	Der Samenkorn-Prozess im Entwicklungsraum.....	28
7.3	Reflektion Klientin und Coach.....	28
8.	Siebte Coaching Session (8. Dez. 2021).....	29
8.1	Prozess Muster-Auflösung.....	29
8.2	Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line).....	30
8.3	Reflektion Klientin und Coach.....	31
9.	Achte Coaching Session (10. Dez. 2021).....	32
9.1	Angstauflösung und höheres Prinzip.....	32
9.2	Reflektion Klientin und Coach.....	33
10.	Gesamtreflektion.....	33
10.1	Gesamtreflektion Klientin.....	33
10.2	Gesamtreflektion Coach.....	34

1. EINLEITUNG

1.1 Persönliche Motivation

Die Idee, eine Coaching Ausbildung zu absolvieren, schwirrte schon lange in meinem Kopf herum. Seit über 20 Jahren arbeite ich nunmehr im Personalbereich für unterschiedliche internationale Firmen. Über die Jahre merkte ich, dass nicht nur das Training und die Weiterentwicklung von Mitarbeitern grundsätzlich wichtig ist, sondern dass dies gerade auch mit einem intensiven Coaching verbunden werden muss. Es fällt auf, wie schwierig es wird, die richtigen Mitarbeiter am Markt zu finden und jede Firma sollte mehr in die Ausbildung und Weiterentwicklung der eigenen Mitarbeiter investieren. Eine nachhaltige Veränderung sowohl in einer Firma als auch vor allen Dingen in den Köpfen einiger Mitarbeiter kann nur eintreten, wenn man diese Mitarbeiter intensiv schult und auch coacht. Als wir aus diesem Anlass in meiner derzeitigen Firma letzten Jahres den Entschluss fassten, sowohl ein Mentoren- als auch ein Talent-Programm einzuführen, kam automatisch die Frage nach einem Coaching und einer intensiven Betreuung der eigenen Mitarbeiter auf. Ich begab mich also auf die Suche nach einer geeigneten Coaching Ausbildung. Über einen Freund stiess ich dann auf die Coach Akademie Schweiz. An dieser Ausbildung interessierte mich vor allen Dingen die Dreiteilung der Ausbildung, sodass man nicht nur auf der einen Seite die Theorie erlernen konnte, sondern auf der anderen Seite mit dem praktischen Teil gleichzeitig als Klient und auch als Coach das Erlernte sofort umsetzen konnte. Dies schien für mich der richtige Ansatz zu sein und mit einer Vorfreude, Neugierde und Begeisterung begann ich diese Ausbildung. Bereits nach den ersten beiden Coaching Wochenenden entschied ich mich dafür, hier weiter zu machen und neben einem Business Coaching auch noch den Master Lehrgang und den Teamcoach zu besuchen. Da es für mich auch enorm wichtig war, das Erlernte sofort in der Praxis umzusetzen, war es für mich selbstverständlich, dass ich eine Diplomarbeit schreiben wollte, um mich sofort der neuen Herausforderung als Coach zu stellen.

1.2 Klientenprofil und Vorgespräch (04. Oktober 2021)

Meine Klientin wurde mir von einer Kollegin aus dem Coaching Kurs empfohlen, deren Nachbarin sie ist. Die Kollegin teilte mir den Namen ihrer Nachbarin mit und gab mir eine Telefonnummer und schon bei dem ersten Telefonat Anfang September spürte ich eine offene, sympathische Person am anderen Ende, die sich sehr für das Coaching interessierte und voller Begeisterung daran teilnehmen wollte. Da ich vorab noch einen Zwei-Wochen-Urlaub gebucht hatte und viel geschäftlich unterwegs war, vereinbarten Anneke (*Klientin, Name geändert*) und ich uns zu einem ersten Kennenlernen und Vorgespräch bei mir in der Wohnung in Horgen Anfang Oktober. Ich holte Anneke vom Bahnhof ab und wir zogen uns in meine Bibliothek zurück, wo wir uns ungestört über 2h angeregt bei einem Glas Wein unterhielten. Anneke ist 40 Jahre alt, unverheiratet, derzeit ohne Partner und kommt ursprünglich aus Konstanz. Sie sagte mir, dass sie als Kind eines Piloten aufgewachsen sei und dass Zürich schon immer der Flughafen der Familie gewesen sei und sie deshalb auch immer unbedingt in Zürich leben wollte. Jedoch entschied sich Anneke nach ihrem Abitur zunächst für ein Jurastudium in Konstanz und absolvierte auch das erste juristische Staatsexamen. Mit bestandenem Examen wollte sie aber statt des anstehenden Referendariats zunächst einmal Geld verdienen und die Welt bereisen. Da ihre ältere Schwester zu diesem Zeitpunkt bereits First Class Stewardess bei der SWISS war, entschied auch sie sich bei der SWISS Airline in Zürich anzuheuern. Mittlerweile ist sie seit 15 Jahren bei der SWISS tätig, arbeitet als Chef de Cabine, ist weltweit im Einsatz und kann sich keinen schöneren Beruf als den ihrigen vorstellen. Sie hat pro Monat mehrere Langstreckenflüge für die sie anschliessend immer, je nach Destination, zwischen drei und vier Tage frei bekommt. Zusätzlich hat sie verschiedene Kurzstreckenflüge zu absolvieren, an denen ein Flug bereits früh morgens stattfinden kann und sie ab mittags wieder in Zürich ist und ihrer Freizeit nachgehen kann. Einziges Manko an ihrem derzeitigen Beruf sei die Bezahlung, denn auch als Chef de Cabine würde man nicht so viel verdienen und zurzeit wären bei der SWISS noch alle Mitarbeiter bis März 2022 auf Kurzarbeit beschäftigt. Daher habe sie auch bereits vor Jahren eine Zusatzausbildung zur Yoga Lehrerin absolviert und gibt regelmässig Yogaunterricht für verschiedene Kunden und Klassen.

Nachdem Anneke mir ihre Lebensgeschichte erzählt hatte, erläuterte ich ihr in Grundzügen das St. Galler Coaching Modell (SCM) und erklärte ihr, dass bei diesem

Coaching eine Wertevermehrung das Hauptziel sei und es nicht um ein zielorientiertes Coaching gehen würde. Sie bräuchte für das Coaching nichts zu wissen und nichts zu können, sie müsse sich nur auf die Prozesse einlassen und eine nachhaltige Veränderung würde dann automatisch von innen erfolgen. Anneke war ganz begeistert und teilte mir mit, dass sie sich seit Jahren bereits mit Coaching beschäftigen würde, da ihr Vater mittlerweile seit über 30 Jahren in diesem Bereich aktiv und beruflich tätig sei und sie habe schon viele verschiedene Coachings erlebt. Ich freute mich über ihre Begeisterung und Offenheit, mir war innerlich aber auch ein wenig mulmig zumute, weil sie schon so viele Coachings erlebt hatte.

Als systemischen Ausgleich und da Anneke gerade wegen dem Kurzarbeitergeld bei der SWISS auch knapp bei Kasse ist, einigten wir uns auf einige Yogastunden als Ausgleich für die ich mich zurzeit allein schon aufgrund eines Bandscheibenvorfalles immer mehr interessiere.

Wir vereinbarten unsere ersten offiziellen Termin für die folgende Woche und gingen beide mit einem sehr guten Gefühl auseinander.

2. ERSTE COACHING SESSION (12. Oktober 2021)

2.1 Kontemplatives Gehen

Ich holte Anneke zur ersten Coaching Session wieder vom Bahnhof ab und nachdem wir es uns in meiner Bibliothek gemütlich gemacht hatten, erklärte ich ihr, dass wir zunächst mit einem Kontemplativen Gehen anfangen würden. Sie hatte den Begriff so noch nie gehört, aber als wir loslegten, kam sie sehr schnell ins Gefühl und schloss ihre Augen. Sie entspannte sich merklich, was man an ihrer ruhigen Atmung und ihrem Gesichtsausdruck gut erkennen konnte. Nachdem wir mit dem Kontemplativen Gehen fertig waren und ich sie fragte, wie sie es empfand, sagte sie mir, dass es sehr beruhigend auf sie wirkte und ich eine angenehme ruhige Stimme hätte. Grundsätzlich sei sie bereits durch ihr Yoga Training so erfahren, dass sie sich schnell beruhigen und erden könne.

2.2. Anliegen der Klientin und Werteermittlung

Anneke fing dann an zu erzählen, welches Problem sie mit in das Coaching gebracht hätte. Sie meinte, dass es ihr zunächst sehr schwer gefallen sei, überhaupt irgendetwas zu finden, dann sei ihr aber aufgefallen, dass sie immer wieder jeglichem Streit oder Diskussion ausweichen würde. Dies würde sich ihr ganzes Leben durchziehen, sei es als kleines Kind, wenn die Eltern sich gestritten hätten oder auch als Erwachsene, wenn es Streit oder Diskussionen mit ihrem jeweiligen Partner gegeben hätte. Sie würde sich dann immer den leichtesten Weg suchen und der wäre meistens Rückzug. Sie ginge dem Konflikt aus dem Weg, würde sich in ihr Schneckenhaus zurückziehen und hätte Angst vor Trennung der Eltern oder des Partners.

Sie erzählte mir auch, dass dies im beruflichen Alltag derselbe Rhythmus sei, den sie an sich bemerken würde. Nämlich immer dann, wenn ein Passagier Streit suchen oder sie in ein Konfliktgespräch verwickeln würde, würde sie versuchen dieser Situation aus dem Weg zu gehen oder sich schnell zurückziehen.

Auf meine Frage, ob wir uns dieses Problems eher von der privaten oder beruflichen Seite nähern wollen, um noch tiefer in die Materie einzusteigen, sagte sie mir, dass sie unbedingt die private Ebene besprechen möchte. Dies sei die wesentlich wichtigere und spannendere und daraus könne sie mehr ziehen und lernen.

Ich bat sie dann mir weitere Beispiele aufzuzählen und vor allen Dingen konkreter zu werden. Sie sagte mir, dass der Grund von den häufigen Trennungen ihrer Partner der gewesen sei, dass sich auf der einen oder beiden Seite Frust aufgebaut hätte und wenn es dann zu einer Konfliktsituation oder Streitgespräch gekommen sei, habe sie sich sofort angegriffen gefühlt. Sie könne dann nicht mehr ruhig und sachlich argumentieren, sondern sei beleidigt, wütend, enttäuscht und fühle sich nicht mehr geliebt. Sie sei extrem harmoniesüchtig und reagiere bei einem Konflikt zunächst aggressiv und vorwurfsvoll, würde sich dann aber schnell zurückziehen und den Konflikt nicht austragen wollen.

Auf meine Frage, was sie am allermeisten benötigen würde und was sie gerne verändern möchte, antwortete sie mir, dass ihr jemand fehlt, der Nähe und Verständnis zeigt. Sie würde sich nicht trauen gewisse Dinge und Probleme bereits rechtzeitig anzusprechen, ihr würde hier überhaupt das Vertrauen fehlen,

Problempunkte anzusprechen. Sie habe Angst, wenn sie eine bestimmte Sache ansprechen würde, dass sie dann vom Partner oder der jeweilig in Frage kommenden Person zurückgewiesen würde und im Endeffekt nicht mehr geliebt werde.

Ich hörte aus Ihrer Erzählung viel heraus und in meinem Kopf formten sich schon verschiedene Werte wie Liebe, Angst, Mut, Kraft und Vertrauen. Ich versuchte hier Anneke auf den einen oder anderen Wert aufmerksam zu machen ohne diesen Wert selber beim Namen zu nennen, aber sie kam immer wieder auf das fehlende Vertrauen zurück. Auch auf meine Frage, ob es sich um das Vertrauen in das jeweilige Gegenüber handeln würde, sagte sie mir, dass es eher das eigene Vertrauen in sich selbst sei und dass es ihr primär darum ginge, Probleme rechtzeitig anzusprechen und diesen nicht aus dem Weg zu gehen.

Wir einigten uns daher auf den Wert Vertrauen im Kontext Konfliktsituationen. Sie sah ihren momentanen IST-Zustand zum eigenen Vertrauen bei -5 und würde gerne am Ende des Coaching eine +9 erzielen. Auf die Frage, ob sich der Wert insgesamt weiblich rund oder eher männlich eckig anfühle, antwortete sie sofort mit weiblich rund.



2.3. Erarbeitung des Zielraumes

Nachdem wir insgesamt relativ zügig den Wert festgelegt hatten, um den es bei diesem Coaching gehen sollte, klärte ich Anneke darüber auf, dass wir uns nun dem Zielraum zuwenden werden. Ich erklärte ihr, dass es sich bei dem Zielraum um den Teil des Wertesystems handelt, auf den sie sich hinbewegen will, den sie praktisch erreichen möchte, denn dort würde die „Erfüllung“ liegen und eine Wertevermehrung stattfinden. Anneke verstand die einzelnen Schritte ausgesprochen schnell, sodass sowohl der Zielsatz als auch die Evidenzen, die das Ziel verifizieren, schnell erarbeitet werden konnten. Auch die Frage, ob der Zielsatz für sie sich eher weiblich

rund oder männlich eckig anfühlen würde, konnte Anneke sofort beantworten und sie legte sich rasch auf eine Skalierung ihres IST-Ziel-Zustandes fest.

Zielsatz
Ich spreche Probleme rechtzeitig an
+3

Evidenz

- Ich gehe auf die Konfliktperson zu + suche das Gespräch
- Ich agiere bedacht, argumentiere sachlich, bleibe ruhig
- Ich halte den Augenkontakt
- Ich setze vorab Termin für ein Gespräch mit Konfliktperson

Bei der Erarbeitung des Metazieles tat sich Anneke zunächst ein wenig schwerer. Sie hat grundsätzlich eine Angst vor dem Verlust eines Partners und des Alleinseins, wenn sie die Probleme ansprechen würde, auch wenn sie momentan keinen Partner hat. Hier erschien ihr zunächst der Begriff Harmonie wichtig. Auf meinen Input hin an etwas Grösseres oder Wesentlicheres zu denken, kam sie auf den Wert der Liebe zu sprechen, den wir dann auch als Metaziel definiert haben.

Die Nachteile des Ziels gehen Anneke recht leicht von der Hand und sie kann sogleich mehrere Nachteile für sich und Ihr Gegenüber aufzählen.

Meta-Ziel
Liebe

Nachteile

- Diskussion ist schmerzhaft für Gegenüber und einem selber
- Harmonie geht verloren
- Ich erfahre Abneigung
- Ich muss aus meiner Komfortzone

Anschliessend legte ich sowohl den Wert als auch die bisher erarbeiteten Elemente des Zielraumes vor Anneke hin und fragte sie, ob sie sich mit dem Wert und ihrem Zielsatz und -raum identifizieren kann. Anneke scheint sehr zufrieden zu sein, was sie auch sofort kundtut. Sie ist überhaupt von dem bisher Erarbeiteten ganz begeistert und freut sich, dass sie nunmehr mit einem Coach dieses Problem angehen kann. Euphorisch beenden wir die erste Coaching Session, verabreden unseren zweiten Termin und ich bringe sie noch zur Fähre, da sie einen privaten Termin in Meilen hat.

2.4. Reflektion Klientin

Zu Hause wieder angekommen nahm ich die Bodenanker mit dem Mobiltelefon auf und sendete Anneke das Foto zum weiteren Reflektieren. Noch während ich dies tat, erhielt ich eine Sprachnachricht von ihr, in der sie noch einmal zum Ausdruck brachte, wie sehr ihr das Coaching mit mir gefallen hätte. Ich hätte eine so angenehme, ruhige Stimme und Art, dass sie sich super aufgehoben und geborgen fühlen würde. Sie hätte deshalb gerade eben auch zuerst mit Ihrer Nachbarin und sodann mit Ihren Eltern gesprochen, um denen euphorisch vom ersten Coaching zu berichten. Sie sagte mir, dass sie sich wahnsinnig auf den zweiten Termin freue und wünschte mir bis dahin alles Gute.

2.5. Reflektion des Coaches

Von Annekes Sprachnachricht ganz beglückt, setzte ich mich hin und schrieb mir meine ersten Gedankengänge auf. Auch für mich war dieser erste Coaching Termin ein Erfolg gewesen und ich bin ganz angetan, dass doch so eine gute Klientin-Coach-Beziehung in so schneller Zeit entstanden ist. Ich war angenehm überrascht wie schnell Anneke bereits beim Kontemplativen Gehen ins Gefühl kam. Sie hatte bei der Erarbeitung des Zielraumes fast die ganze Zeit über Ihre Augen geschlossen, hörte mir intensiv zu, kam aber auch schnell zu den entsprechenden Punkten und Antworten. Einmal hätte sie sogar innerlich weinen müssen als wir das Thema Metaziel angesprochen hätte, dies ist mir aber nicht aufgefallen, da ihre Augen ja geschlossen waren und sie es mir nur später berichtete.

3. ZWEITE COACHING SESSION (21. Oktober 2021)

3.1 Rückblick und Nacharbeitung

Anneke kam beschwingt und voller Vorfreude zu unserer zweiten Session. Sie sagte, sie sei zwar schon den ganzen Tag mit einer Freundin durch Zürich gelaufen und sei müde, aber sie habe sich so auf diesen Termin mit mir gefreut, dass sie den auf alle Fälle wahrnehmen wollte. Sie habe kurz vorher noch mit Ihrer Mutter gesprochen und

vom Coaching erzählt und ihre Mutter habe anscheinend angemerkt, dass man an ihrer Stimme hören könne, wie sehr sie sich auf das Coaching freue.

Ich frage Anneke, ob sie wieder mit einem Kontemplativen Gehen oder lieber mit einer Übung im Sitzen anfangen möchte und sie entscheidet sich wieder für das Gehen. Abermals stelle ich fest, wie schnell Anneke ins Gefühl kommt, ihre Augen schliesst und ihre Atmung ruhiger, ihre Gesichtszüge merklich entspannter werden.

Sodann teile ich ihr mit, was wir heute erarbeiten werden, aber dass wir von nun an immer die Sessions zunächst mit einer Reflektion zum vorherigen Termin und der Zwischenzeit beginnen werden. Anneke teilte mir dann mit, dass sie unsere letzte Session so toll gefunden und sie sich rundum wohl gefühlt habe. Ich würde eine unglaubliche Ruhe ausstrahlen, sie würde sich gut geleitet fühlen und könnte sich wunderbar fallen lassen. Auch würde sie bereits fühlen, dass eine Verbesserung ihres Wertes eingetreten sei, ohne diese beziffern zu können. Dies käme daher, dass sie jetzt endlich einmal dieses Problem nach Jahren angehen würde und das würde ihr unglaublich gut tun. Sie sei dankbar, dass es so gut zwischen uns klappen würde und froh, dass sie sich für dieses Coaching entschieden habe.

Anschliessend gehen wir die erarbeiteten Punkte unserer letzten Sitzung durch und Anneke sagt, sie sei mit allem noch immer sehr glücklich und zufrieden. Aufgrund eines wichtigen Hinweises meines Coaches bei der Supervision teile ich ihr mit, dass wir sowohl an den Zielevidenzen als auch am Metaziel noch einmal etwas überarbeiten müssen. Dies gelingt aber relativ schnell, denn als ich Anneke ins Gefühl bringe und mit ihrem Zielsatz konfrontiere, sprudeln die neuen Zielevidenzen nur so aus ihr heraus. Auch das Metaziel, als das eigentlich grössere Ziel, schafft sie schnell neu zu formulieren und so verständigen wir uns darauf, dass ihr ursprüngliches Metaziel „Liebe“ ersetzt wird durch „Kraft und Stärke, um Probleme anzusprechen“ sowie „ein besseres Verständnis füreinander“ zu haben als neues Metaziel. Dies passt auch besser zu ihrem eigentlichen Zielsatz.

Meta-Ziel

- Kraft + Stärke um Probleme anzusprechen
- Besseres Verständnis füreinander

3.2 Erarbeitung der Metapher und des Modells im Zielraum

Nach der Überarbeitung der Zielevidenzen und des Metaziels kläre ich Anneke darüber auf, dass wir in der heutigen Sitzung zum ersten Mal den Raum für das Unbewusste bei ihr zu öffnen versuchen. Ich bitte sie, sich wieder mit ihrem Zielsatz auseinanderzusetzen und sich vorzustellen, dass sie dieses Ziel voll und ganz erreicht hätte. Anneke hat hierbei die Augen geschlossen und kommt wieder sehr schnell ins Gefühl. Auf meine Frage, ob sie aus ihrem Gefühl und ohne gross Nachzudenken eine Metapher in sich aufsteigen kann, antwortet sie relativ zügig: „Ich bin wie eine fröhliche Tänzerin auf einer bunten Wiese!“

Auf meine anschliessende Frage, welches Gefühl sie bei diesem Bild hat, antwortet sie, es sei ein Gefühl des Selbstvertrauens und der Freude.

Metapher

Ich bin wie eine fröhliche Tänzerin
auf einer bunten Wiese

Gefühl: Selbstvertrauen + Freude

Anschliessend bitte ich Anneke sich mit diesem Gefühl zu verbinden und sich ihre beiden Eltern vor das innere Augen zu holen. Auch dies gelingt ihr zu meiner eigenen Freude recht schnell. Bloss der Blick nach oben zu ihren Eltern, so dass sie die Kleinere ist, stellt sich nicht ein. Auf die Frage, wer von ihren beiden Eltern ein ähnliches Ziel ganz deutlich gelebt und denselben Wert tief erfüllt hat, antwortet sie sehr schnell, dass dies ihr Vater sei, den sie Papa nennt.

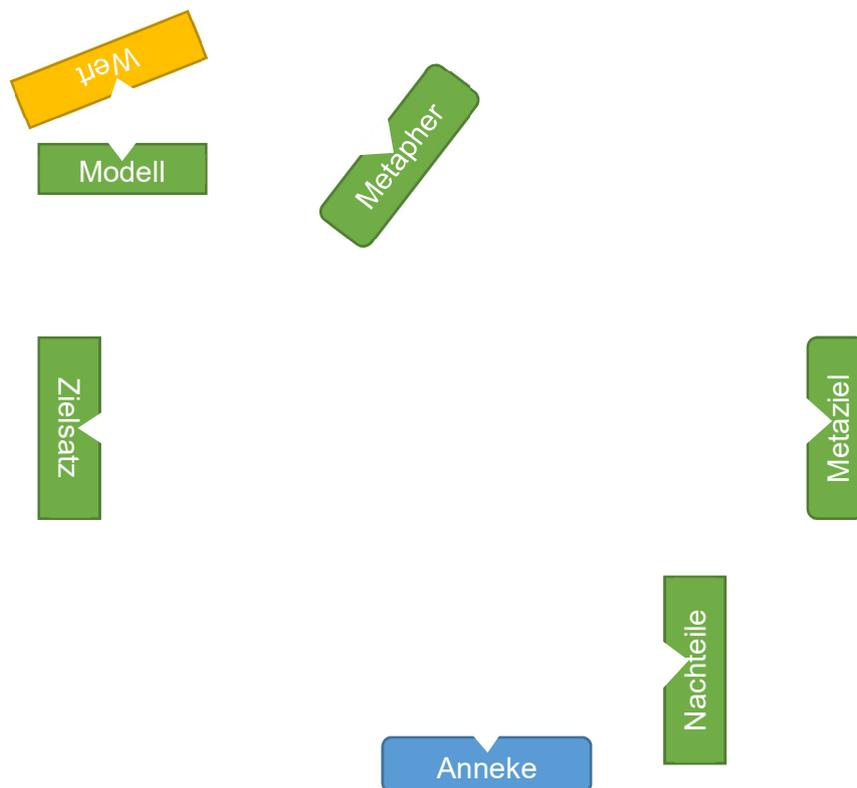
Modell

Papa

3.3 Zielraum Aufstellung

Nachdem wir das Modell im Zielraum gemeinsam erarbeitet haben, kläre ich Anneke drüber auf, dass wir nun eine sogenannte Zielraum-Aufstellung machen werden. Die Idee hinter dieser Aufstellung sei, dass sie mit dieser Aufstellung ihre inneren Dynamiken im Aussen, also im Raum, abbilden und erkennen könne. Anneke sagt, dass sie noch nie selber eine Aufstellung gemacht hätte, aber schon oft davon gehört habe. Ich bitte sie sich mit ihrem Wert und ihrer Werteerfüllung zu assoziieren und sich im Raum einen Platz für ihren eignen Bodenanker zu suchen. Anschliessend gebe ich ihr nacheinander die Bodenanker Wert, Zielsatz, Metaziel, Nachteile des Zieles, Metapher und Modell und sie legt diese Bodenanker im Raum aus, wobei ihr durchaus bewusst ist, wie die Blickrichtung eines jeden einzelnen Bodenankers zu verstehen ist.

IST – Aufstellung

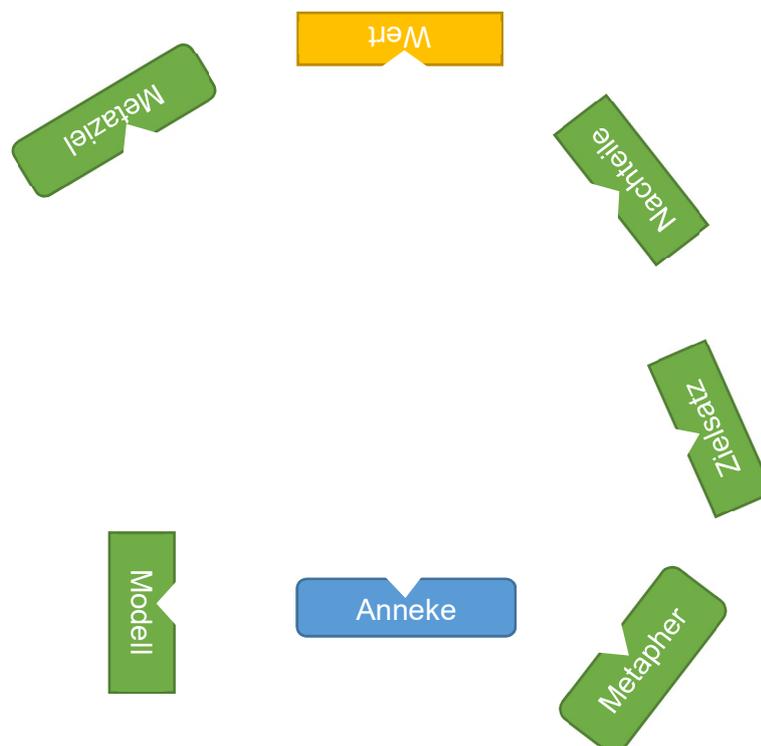


Nachdem Anneke die jeweiligen Bodenanker ausgelegt hat, symbolisiere ich ihr zuerst mit der kaleptischen Hand eine Art Dreidimensionalität, die Anneke aber noch nicht richtig erfassen kann. Erst als sie in die jeweiligen Bodenanker eintritt und ihre Aufstellung von aussen aus einer Metaposition betrachtet, wird ihr einiges bewusst.

Sie reagiert erstaunt darüber, wie nah sie ihre Nachteile hingelegt. Sie merkt ausserdem ganz deutlich, dass sie ihren eigenen Wert gar nicht sehen kann, da dieser von ihrem Model verstellt wird. Ausserdem reagiert sie sehr überrascht, dass ihr Papa als Model, den sie anscheinend sehr als Vorbild nimmt, von ihr abgewendet ist und ihr den Wert verstellt. Das scheint sie am meisten zu verwirren und zu beschäftigen. Das sie auch ihr Metaziel nicht erkennen kann, weil dieses durch die Nachteile verdeckt wird, erscheint für sie daneben nur nebensächlich zu sein, es fällt ihr aber auf.

Ich bitte nun Anneke eine erneute Aufstellung vorzunehmen, wobei sie ihren Wert auf 12.00 Uhr legen soll und darauf achten soll, dass kein Element ihr die Sicht auf diesen Wert verstellt. Anneke legt diesmal ihre Bodenanker im Halbkreis vor sich hin, worauf sie darauf achtet, dass sie selber eine gute Sicht auf alle Elemente hat und dass jedes Element ihr auch zugerichtet ist. Während sie in ihrem Bodenanker steht, hole ich ihr Model an ihre linke Seite und ihre Metapher leicht hinter ihr auf die rechte Seite. Sie sagt sofort, dass ihr das gefällt, sie spürt die Nähe zu ihrem Papa und die Unterstützung durch das Model und wir belassen es bei dieser möglichen Lösungsaufstellung.

Aufstellung Mögliche Lösung:



3.4 Reflektion Klientin

Die Aufstellung war für Anneke ganz neu. Zunächst hatte sie selber bei der Verteilung der Bodenanker keine Vorstellung, als sie aber anschliessend durch das Sich-Reinstellen in die Bodenanker die jeweilige Perspektive einnahm und auch aus der Metaposition heraus wahrnehmen konnte, dass ihr eigener Wert verstellt ist, noch dazu von ihrem Model, welches ihr abgewandt ist, war sie ganz erschrocken und verwirrt darüber. Sie hat sich merklich wohler gefühlt mit der möglichen Lösungsaufstellung und betonte mehrmals, wie deutlich sie es spüren würde, dass ihr Papa und auch ihre Metapher jetzt näher bei ihr stehen würden. Das würde ihr eine neue Energie und Rückhalt geben.

3.5 Reflektion Coach

Für mich als Coach war dieser Prozess absolut interessant, zeigte er mir doch einmal mehr, wie spannend eine Aufstellung sein kann. Hatte Anneke am Anfang überhaupt keine Ahnung, wo sie ihre Bodenanker hinlegen sollte, so merkte man ihr deutlich an, wie sehr sie ihre erste IST-Aufstellung reflektierte und es in ihrem Kopf arbeitete. Ich freute mich über die gelungene mögliche Aufstellung und über ihr Feedback, dass sie ihr Model und ihre Metapher nach meiner Verschiebung wesentlich deutlicher spüren konnte. Vor lauter Freude vergass ich aber sie zu bitten eine Geste aus dem Moment zu machen, die dieser Aufstellung entsprechen sollte. Dies fiel mir erst auf, als ich die gesamte Coaching Session alleine reflektierte und meine Notizen aufschrieb.

4. DRITTE COACHING SESSION (27. Oktober 2021)

4.1 Rückblick auf den vorherigen Termin

Anneke erscheint zu unserem dritten vereinbarten Termin wieder sehr fröhlich und gut gelaunt. Bereits seit unserem letzten Termin hole ich sie nicht mehr vom Bahnhof ab und sie geht diesen Weg alleine. Wir machen es uns in der Bibliothek gemütlich

und bevor wir anfangen, erzählt sie mir von ihren letzten Reisen, wo sie war und was sie gesehen hat.

Anschliessend frage ich sie, ob wir zunächst mit einer Atemübung im Sitzen anfangen wollen, aber sie entscheidet sich wiederum für das Kontemplative Gehen. Sie mag es in meiner kleinen Bibliothek auf und ab zu laufen, die Bücher und Fotos zu betrachten. Wenn ich sie dann irgendwann bitte, ihre Augen zu schliessen und ihren Atem Rhythmus an ihre Gehgeschwindigkeit anzupassen, bleibt sie immer recht schnell stehen und anhand ihrer immer ruhiger werdenden Atmung merkt man, wie schnell sie es schafft zur Ruhe und ins Gefühl zu kommen.

Nachdem sie danach im Ohrensessel neben mir Platz genommen hat, frage ich sie, wie es ihr in der vergangenen Woche ergangen sei und was sich im Rückblick auf unser Coaching ergeben hätte. Anneke sagt, dass sie die ganze letzte Woche häufig über unsere Aufstellung im Zielraum nachgedacht hätte. Sie hätte zuvor nie eine Aufstellung gemacht und sie fand es am Anfang unwahrscheinlich störend, dass sie selber ihren Papa, zu dem sie anscheinend ein sehr gutes und enges Verhältnis hat, soweit von ihr weg und ihr abwendend hingelegt habe. Dass ihr Papa dann auch noch ihren eigenen Wert verdeckt habe, das habe sie enorm beschäftigt. Gleichzeitig sagte sie aber auch, dass sie die mögliche Lösungsaufstellung positiv wahrgenommen hätte, denn als ihr Papa neben ihr gestanden sei und ihr zugerichtet war, hätte sie ein richtig warmes Gefühl wahrgenommen. Das habe sie am meisten beeindruckt.

Im Hinblick auf ihren Wert und ihren Zielsatz hätte sich auch viel ergeben. Sie habe die ganze Woche häufiger an unser Coaching gedacht und hätte in verschiedenen beruflichen Situation wesentlich schneller reagiert. Sie sei zum Beispiel auf verschiedene Passagiere zugegangen und hätte diese in einigen typischen Situationen an Bord angesprochen, teilweise sogar spielerisch und mit einer Leichtigkeit, so dass keine Konfliktsituationen entstanden sein. Dies wäre früher anders gewesen und sie habe selber an sich wahrgenommen, wie sie lockerer mit der Situation umgehen kann, nachdem wir diese Punkte einmal so offen angesprochen und aufgeschrieben haben. Eine genaue Wertevermehrung ausgedrückt in einer Zahl konnte sie mir nicht angeben, aber eine Veränderung sei merklich eingetreten.

4.2 Überprüfung des Wertes

Nach diesem Rückblick kläre ich Anneke darüber auf, dass ich mit ihr gerne noch einmal ihren Wert anschauen möchte. In der Supervision machte mich mein Coach darauf aufmerksam, dass in meinem Coaching eventuell das Metaziel das eigentliche Ziel sie, um das es gehen würde. Sie schlug mir vor mit meiner Klientin über die Waagschalen Technik ihren Wert noch einmal zu überprüfen. Ich bitte also Anneke noch einmal, sich konkret mit der Problemsituation zu assoziieren und intensiv sich in diese Szene hinzusetzen. So dann bitte ich sie, ihre beiden Hände wie zwei Waagschalen auf die Beine zu legen und in die eine Hand den Wert „Vertrauen“ und in die andere Hand den Wert „Kraft / Stärke“ zu legen und dann beide Hände anzuheben und darauf zu achten, welcher Wert schwerer wiegt. Anneke ist mit geschlossenen Augen sehr darauf konzentriert und als Coach bemerke ich ganz deutlich wie die Hand, die den Wert „Vertrauen“ hält, nicht so hoch gehoben wird wie die andere Hand. Ich frage bei ihr noch einmal nach, aber es bleibt bei dem bereits erarbeiteten Wert Vertrauen als der gewichtigere Wert.

4.3 Erarbeitung des Entwicklungsraumes

Nachdem wir Annekes Wert überprüft haben, kläre ich meine Klientin darüber auf, dass wir heute den sogenannten Problem- beziehungsweise Entwicklungsraum erarbeiten wollen. Ich zeige ihr noch einmal das kybernetische Dreieck auf und erkläre ihr, wie wichtig dieser Entwicklungsraum ist, der in seiner Struktur ein Spiegelbild des Zielraumes darstellt. Da Anneke gerade erst bei der Überprüfung des Wertes sich in die Problem-Situation hineinversetzen konnte, fällt es ihr leicht dies wieder zu tun. Sie sagt, dass die Diskussionen, die sie mit verschiedenen Konfliktpartnern geführt hätte, immer ähnlich ablaufen würden. Sie würde gerne ein Problem ansprechen, das Gegenüber würde aber für dieses Problem kein Verständnis zeigen. Entweder würde hier das Gegenüber das Problem herunterspielen und sagen, dass sei alles nicht so schlimm. Oder die Konfliktpartei würde sofort anfangen sich zu verteidigen. Anneke würde sich bei diesen Diskussionen nie wohl fühlen, sie würde sich nicht verstanden fühlen und würde nicht ernst genommen, sodass zwar kurz ihre Stimme lauter und schriller würde, um ihren Argumenten Nachdruck zu verleihen, dann würde ihr aber das nötige Vertrauen

fehlen, sich weiter mit der Situation auseinanderzusetzen. Sie habe Angst, dass die Beziehung kaputtgehen würde und bricht die Diskussion sofort ab. Meistens gehe sie dabei sogar zur Tür und würde die Türklinke in die Hand nehmen, um dem Gegenüber zu zeigen, dass gleich die Diskussion vorbei sei, wenn er nicht einlenken würde. *Das alles habe keinen Sinn mehr* würde sie sich dann als nächstes denken und den Raum verlassen. Auf meine Frage, welche Gefühle sie dann wahrnehme und wo im Körper sie das jetzt spüren würde, antwortet sie spontan, dass sie dies sowohl im Bauch als auch in der Brust spüren würde. Es würde sich hier alles zusammen ziehen und in sich verkrampfen, sie könne nicht mehr richtig einatmen, sei komplett blockiert und fühle sich tief in ihrem Innersten verletzt und enttäuscht. Auf die weitere Frage, was dieses Gefühl mit ihr machen, antwortet sie mir, dass sie sich abgelehnt fühle und ein Gefühl der Ohnmacht und Machtlosigkeit vorhanden sei. Ich bitte sie einen Satz zu bilden, der mit „Ich bin...“ beginnt und sie sagt sofort, sie sei machtlos. Wir einigen uns auf diesen Problemsatz, der bei ihr bei minus sieben liegt und sich männlich eckig anfühlt.

Die anschließenden Evidenzen, die diese Machtlosigkeit zum Ausdruck bringen und für jedermann erkenntlich sind, sprudeln aus Anneke nur so heraus. Auch das Metaproblem sowie die Vorteile dieses Problem kann Anneke schnell bestimmen. Sie sagt hinterher, ich würde sie gut anleiten und oft wiederholen, um was es bei dem jeweiligen Punkt ginge, und das würde es ihr ganz leichtmachen, darüber zu reden und die Probleme anzusprechen, aber auch die Vorteile der Probleme zu erkennen. Und so erarbeiten wir relativ rasch die folgenden Bodenanker:



Als wir uns als nächstes der Problem-Metapher zuwenden, steigt in Anneke sofort ein Bild auf. Sie sieht sich alleine in einer Höhle sitzen, es ist dunkel und kalt. Ich versuche bei Anneke eventuell noch ein anderes Bild hervorzurufen, welches mehr einer Metapher als einem Selbstbild entspricht, aber Anneke hat nur dieses eine Bild vor Augen. Auf die Frage, welches Gefühl dieses Bild in ihr auslöst, antwortet sie mir, dass sie sich allein, verlassen und ungeliebt fühlt.



Ich bitte Anneke, in diesem Gefühl zu bleiben und ihre beiden Eltern vor das innere Auge erscheinen zu lassen. Genau wie beim ersten Mal gelingt ihr das relativ einfach und sehr schnell. Auf meine Frage wer von den beiden das gleiche Gefühl oder einen ähnlichen Zustand ertragen hat, antwortet sie zügig, dass dies ihre Mutter sei, die sie Mama nennt.



Als wir den Ablöseprozess beginnen, merke ich wie Anneke sehr emotional reagiert. Sie sagt mir, dass ihr Herz rasen würde und sie kaum atmen können. Sie möchte aber hier an diesem Punkt von ihrer Mutter loslassen und fängt dabei an zu weinen. Sie macht keine grosse Übergabe Geste, aber es ist ersichtlich, wie sie es schafft die Verbindung zum Problemmodell zu lösen.

4.4 Reflektion Klientin

Anneke sagt mir anschliessend, dass dieser Prozess für sie überraschend gewesen sei und zwar in der Hinsicht, dass hier ihre Mutter das Modell gewesen ist. Das habe sie sich vorher nie vor Augen geführt und nie so klar gesehen. Gerade aber durch das Herausarbeiten der Bodenanker sei ihr das klargeworden. Der Ablöseprozess sei

für sie sehr emotional gewesen, sie würde sich jetzt aber gerührt fühlen, dass ihre Mutter sie innerlich freigegeben hätte und dass sie nun ihren eigenen Weg gehen könne. Es würde ihr ein Gefühl von Freiheit geben, auch würde sie nicht mehr den Druck auf der Brust spüren, wesentlich freier atmen und ihr Herzschlag habe sich auch beruhigt und sei wieder normal.

Dieser Prozess sei extrem stark und habe sehr tiefgehend auf sie gewirkt. Als ich Anneke anschliessend noch einmal ihren Wert und den kompletten Ziel- und Entwicklungsraum auslege und wir beide Seiten besprechen wirkt sie abermals überrascht, wie das Ganze ineinanderwirkt. Ich merke ihr aber auch an, dass sie ganz erschöpft ist und breche hier unsere Session nach knapp anderthalb Stunden ab.

4.5 Reflektion Coach

Für mich als Coach war die Erarbeitung des Entwicklungsraumes bisher mit die beste Coaching Session. Mir gelang es gut, Anneke durch die verschiedenen Prozessschritte zu geleiten und ich war selber ganz überrascht, wie emotional stark dieser Prozess auf sie wirkte. Mich freute es zu sehen, wie gut sie den Ablösevorgang durchlief und welche Wirkung dieser bei ihr hinterliess. Ihr war körperlich richtig anzumerken, dass es sie Kraft kostete, zunächst einmal die reine Erkenntnis hier die Mutter als Modell zu haben, aber auch dann vor allen Dingen sich in dieser Sache von ihrer Mutter zu trennen.

Ich merkte Anneke an, wie erschöpft sie nach dieser Arbeit war und entschied mich daher keine weitere Aufstellung vorzunehmen. Man sah deutlich, wie sehr es in ihr arbeitete, sie schaute permanent immer wieder auf die Bodenanker und kam ins Grübeln.

Bei unserer Verabschiedung sagte sie mir noch einmal wie toll ich sie leiten würde und wie begeistert sie von diesem Coaching sei. Sie würde sich bei mir so unwahrscheinlich gut fallen lassen können und ich hätte eine so beruhigende Art, dass sie sich super gut aufgehoben fühle. Ich strahlte über das ganze Gesicht wie ein Honigkuchenpferd.

5. VIERTE COACHING SESSION (26. November 2021)

5.1. Rückblick auf den vorherigen Termin

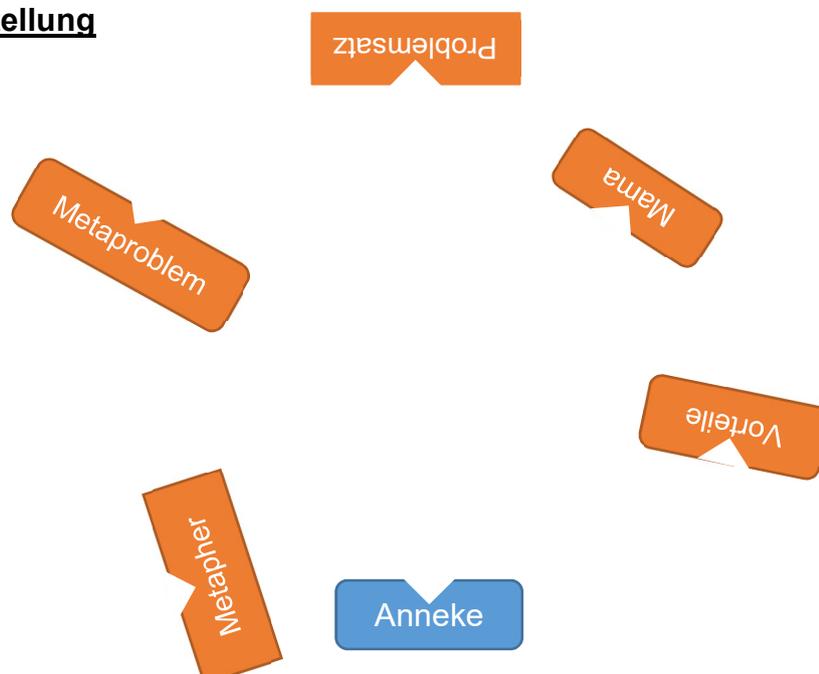
Anneke kam gut gelaunt zu unserer vierten Sitzung. Wir beide hatten uns 4 Wochen nicht gesehen, da jeder von uns abwechselnd krank war und so freuten wir uns beide auf das Wiedersehen und die nächste Coaching Session.

Nach dem gemeinsamen Kontemplativen Gehen fragte ich sie, wie es ihr in den vergangenen Wochen ergangen sei. Sie sagte, sie hätte sich mehrmals das Gesamtmodell, das heisst sowohl den Ziel- als auch den Entwicklungsraum auf ihrem Handy angeschaut (ich hatte ihr Fotos hierzu geschickt) und auch der Ablöseprozess von Ihrer Mutter würde sie noch beschäftigen. Sie hätte in den letzten Wochen auch ein bisschen weniger Kontakt zu ihr gehabt, ihre Mutter hätte sie unabhängig von unserem Coaching weniger angerufen und Anneke hätte sich darüber nicht geärgert, sondern es habe sich auch gut angefühlt. Bezogen auf ihren aktuellen Status des Wertes sei bereits definitiv eine Verbesserung eingetreten, sie würde diesen momentan eher bei einer Minus 2 sehen.

5.2 Aufstellung Entwicklungsraum

Wir fingen dann mit einer Aufstellung im Entwicklungsraum an. Anneke kam sehr schnell ins Gefühl und legte sich zunächst ihren Bodenanker aus, in den sie sich stellte, um dann anschliessend relativ zügig die verschiedenen Bodenanker auszulegen. Dabei ergab sich folgende Aufstellung.

IST – Aufstellung



Anneke stellte sich anschliessend zunächst in die jeweiligen Elemente und so dann in eine Metaposition. Folgende Gefühle und Wahrnehmungen gab sie wieder:

Problemsatz: Unschönes Gefühl, eine Art verloren zu sein

Metaproblem: Allein, den anderen Elementen abgewandt

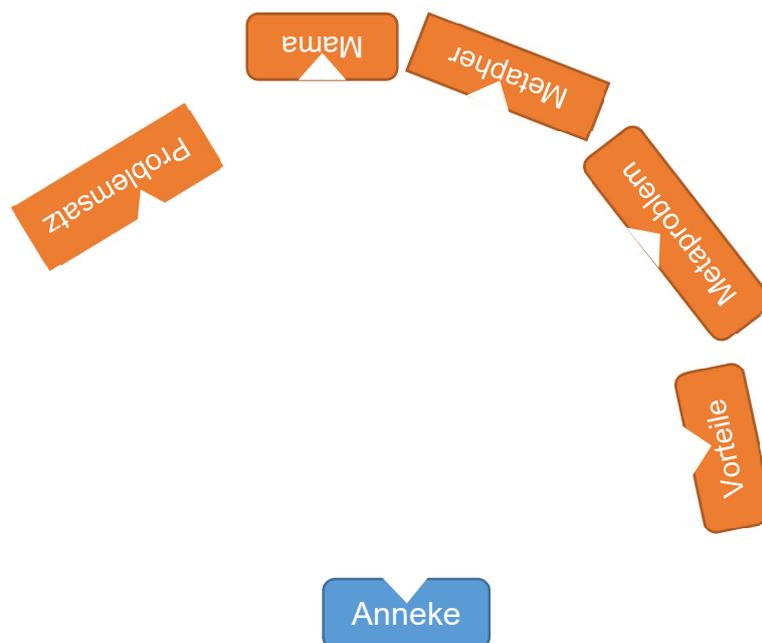
Vorteile Problem: fühlt sich wohl an, wie in einer Komfortzone

Problem Metapher: Aussichtslos, abgewandt

Modell Mama: fühlt sich präsent an, eine grosse Kraft, weder positiv noch negativ

Wir haben dann eine neue Aufstellung gemacht, bei der wir alle Elemente des Entwicklungsraum ihr zugewandt hingelegt haben.

Aufstellung Mögliche Lösung Entwicklungsraum

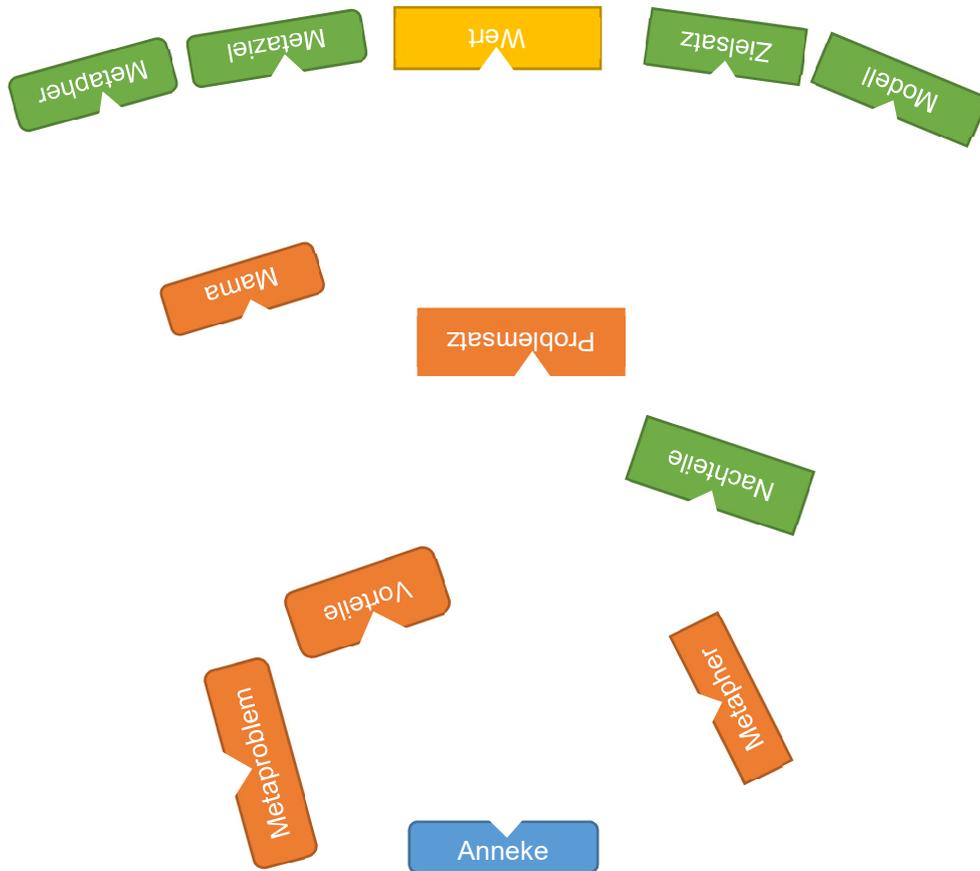


Ich bat dann Anneke, sich in die Mitte dieser möglichen Lösungsaufstellung zu begeben und aus dem Gefühl heraus eine Geste zu finden oder eine Bewegung zu machen, die diesem Sein entsprächen würde. Anneke umarmte sich mit beiden Armen.

5.3 Gesamtaufstellung Ziel- und Entwicklungsraum

Nach der Aufstellung des Entwicklungsraumes kläre ich Anneke darüber auf, dass wir nun noch eine Gesamtaufstellung des Ziel- und Entwicklungsraumes vornehmen

werden, wobei ich darauf achtete, dass ihr Wert in einer 12.00 Uhr Position zu ihrem Bodenanker ist. Anneke legt alle Elemente recht zügig wie folgt aus:

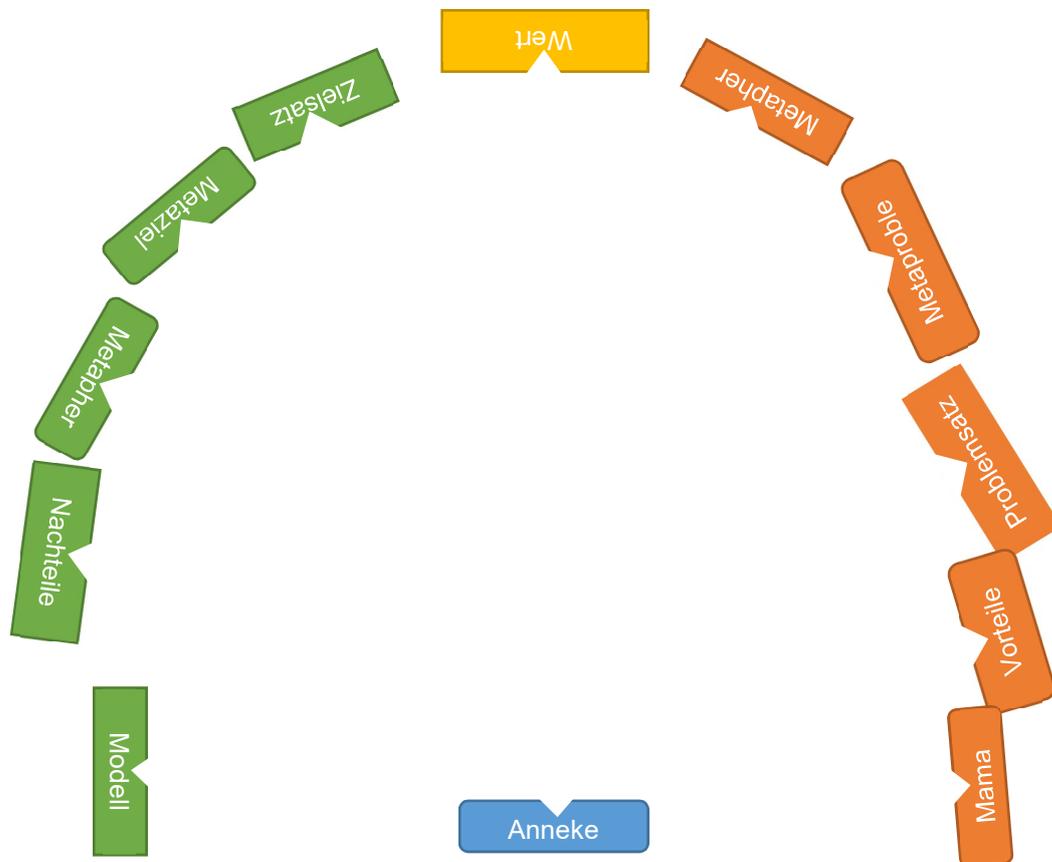


Aus der Metaposition erkennt Anneke recht schnell, dass alle ihre Ziel-Elemente von den Problemelementen verdeckt werden und sie weder ihren Wert noch ihren Zielsatz mehr erkennen kann. Überhaupt ist sie ganz überrascht darüber, dass sie alle ihre Problem- oder Entwicklungselemente so nah um sich herumgestellt hat, selbst die Nachteile des Zielraums gehören dazu und bilden eine Mauer, die ihr den Blick auf ihren grünen Bodenanker verstellen.

Ich bitte Anneke nun eine erneute Aufstellung vorzunehmen, wobei ich wiederum den Wert auf 12.00 Uhr lege und ihr mitteile, dass die Sicht auf den Wert nicht verstellt werden darf und dass alle Zielelemente auf die linke Seite des Wertes und alle Entwicklungselemente auf die rechte Seite zu legen seien.

Anneke legt diese von sich aus, ich muss keine weiteren Anpassungen vornehmen. Als sie diese Gesamtaufstellung von aussen betrachtet, fühlt sie sich wesentlich

woher als mit dem vorherigen Chaos. Eine spontane Geste fällt ihr nicht ein, aber sie scheint sichtlich mit dieser Gesamtaufstellung zufrieden zu sein.



5.4 Inner-Kind Prozess

Obwohl wir soeben die Aufstellung des Entwicklungsraumes als auch eine Gesamtaufstellung vorgenommen haben, fühlt sich Anneke noch fit und wir beschliessen, uns dem Inner-Kind Prozess zuzuwenden. Hierfür lege ich ihren Problemsatz und Ihre Problemevidenzen aus und bitte Anneke, sich in den ersten Bodenanker zu stellen. Anschliessend bitte ich sie, sich in eine konkrete Problemsituation hineinzusetzen und zu überlegen, wann früher schon einmal eine ähnliche Erfahrung und Verletzung gemacht worden sei. Anneke spürt sehr deutlich, dass ihr Kopf explodiert und sie habe eine Art Brett vor dem Kopf und fühle eine Art Ohnmacht. Auf meine Frage, was sie sehen würde, antwortet sie, dass sie im Alter von 4 Jahren im Kindergarten mit ihrer Mama sei, die Kindergärtnerin war. Sie würde eine enorme Sehnsucht nach Ihrer Mama spüren, würde von dieser aber nicht gesehen werden, da die Mama sich als Kindergärtnerin nur um die anderen

Kinder kümmern würde, aber nicht um das eigene Kind. Anneke fühlt sich hier verletzt, weil sie nicht beachtet und alleine gelassen wird. Auf die Frage, welche Ressource ihr gefehlt hätte, antwortet Anneke mit geschlossenen Augen: die Aufmerksamkeit.

Auch die Frage nach ihrer Strategie in solchen Situationen kann Anneke zügig beantworten. Sie sei dann beleidigt und ziehe sich zurück. Als ich Anneke bitte, aus ihrem Bodenanker Strategie herauszutreten und das Ganze aus einer Metaposition zu betrachten, um ein neues Verhalten zu überlegen, kommt die Antwort wieder recht schnell. Sie müsse auf die Mama oder andere in Betracht kommende Personen zugehen, diese umarmen und sich die Aufmerksamkeit holen. Sie müsse insgesamt hier aktiv werden und nicht zuwarten. Als sie sich dieses neue Verhalten in der Zukunft vorstellt, beschreibt sie, dass sie ein schönes Gefühl habe, welches sie wärmen würde.



5.5 Reflektion Klientin und Coach

Anneke sagte mir zum Schluss, dass sie heute zwei Punkte sehr interessant fand, die sie mitnehmen würde. Zum einen kam sie auf die Gesamtaufstellung zurück und die Tatsache, dass sie ihren Wert und Zielsatz gar nicht sehen könne, weil die ganzen Entwicklungselemente um sie herum eine Mauer bilden würden und den Blick auf das Ziel behindern. Zum anderen war sie überrascht davon, wie schnell ihr die Erinnerung als Kind vom Kindergarten kam und die Nichtbeachtung ihrer Mutter.

Sie meinte, sie könne sich noch sehr gut an diese Szene erinnern und sie fand es erstaunlich, wie schnell diese Erinnerung wieder hochgekommen sei.

Für mich als Coach war es einfach schön zu sehen, dass Anneke sich allen Prozessen so vorbehaltlos hingibt und relativ schnell ins Gefühl kommt und diese Gefühle auch beschreiben kann.

6. FÜNFTE COACHING SESSION (1. Dezember 2021)

6.1 Rückblick auf den vorherigen Termin

Anneke kommt gut gelaunt aus Zürich zu mir. Sie war gerade vorher in einer Kunstausstellung eines Freundes gewesen und war richtig euphorisch. Das vergangene Wochenende war sie bei ihren Eltern in Konstanz gewesen und habe sich nicht weiter mit unserer Gesamtaufstellung und dem Inner-Kind Prozess beschäftigt. Grundsätzlich sagte sie aber, dass es sicherlich in Ihrem Kopf arbeitet und sie wesentlich mehr auf ihre eigenen Handlungen achtet und alles bewusster wahrnimmt.

6.2 Die Tiefenstruktur im Zielraum

Ich kläre Anneke darüber auf, dass wir heute einen Prozess im Trance Zustand absolvieren würden, sie müsse dafür aber nichts können und nichts tun, sie müsse einfach ihren Gefühlen folgen. Dann lege ich ihren Wert, den Zielsatz und die Zielevidenzen aus und bitte sie sich in ihren Zielsatz zu stellen und sich vorzustellen, welches Gefühl auf sie wirkt, wenn sie dieses Ziel schon erreicht hätte. Sie sagt instinktiv Harmonie und fasst sich mit der einen Hand auf ihren Bauch, wo sie das Gefühl am stärksten spürt. Anschliessend halte ich ihren linken Arm fest und gemeinsam gehen wir durch insgesamt 15 Schichten (Wärme, Freude, tiefes Vertrauen, totale Stille, helles umarmendes Licht, Freiheit, Liebe, Gefühl von Loslassen, Glückseligkeit, überquellende Freude, Hingabe, Mut, Kraft, Vergebung) bis wir zur letzten Schicht ankommen, die Anneke als Sanftmut beschreibt. In dieser Schicht lasse ich Anneke ihr Glaubenssystem bewusstwerden:

GS 1+: „Ich bin die Stärkste!“

GS 2+: „Die Anderen sind liebevoll!“

GS 3+: „Die Welt ist ein harmonischer Ort!“

6.3 Der Samenkornprozess im Zielraum

Während Anneke ihre Augen immer noch geschlossen hält, führe ich sie eine Schicht nach der anderen wieder hoch und sie lässt in sich ein Samenkorn wachsen und gedeihen, welches schlussendlich zu einer riesigen weissen Blume wird, die sie überragt. Man sieht Anneke im Gesicht deutlich an, wie sie lächelt und sie völlig begeistert von dieser schönen grossen Blume ist. Auf meine Frage, wie es sich anfühlt im Mittelpunkt dieser Kraft, dieser Energie zu sein, antwortet sie: Schön & friedlich.



TS-K +: Sanftmut
GS 1+: „Ich bin die Stärkste!“
GS 2+: „Die Anderen sind liebevoll!“
GS 3+: „Die Welt ist ein harmonischer Ort!“
SK-R: Schön & friedlich

6.4 Reflektion Klientin und Coach

Anneke sagte mir anschliessend, dass dies ein sehr schöner Prozess gewesen sei. Sie hätte nicht nachdenken müssen und war so begeistert, dass ich sie nicht nur geführt, sondern vor allen Dingen auch gehalten habe. Sie habe jedesmal bei meinem „Jetzt“ wahrgenommen, wie sie eine weitere Schicht tiefer gegangen sei und spürte diese Gefühle sehr deutlich, teilweise seien diese Gefühle immer mit Bildern verbunden gewesen.

Auch für mich war dieser Prozess sehr schön. Ich mochte zwar zunächst nicht glauben, dass jemand so viele Schichten durchschreiten konnte, aber ich merkte auch, dass Anneke sehr stark im Gefühl und vor allen Dingen in der Trance war und sich diese Gefühle nicht ausgedacht hatte. Als wir jedoch zum Ende des Raumes gelangt waren, musste ich spontan variieren und liess sie nur noch gedanklich jeweils einen weiteren Schritt machen, in dem ich leicht ihren Arm hochdrückte und

dabei sagte wir gehen gedanklich eine Schicht tiefer. Anneke schien das nicht schlimm zu finden, wollte aber unbedingt weiter gehalten werden. Sie sagte mir hinterher, dass die Momente, in denen ich sie losgelassen hatte, um entweder etwas aufzuschreiben oder eine Seite im Buch umzublättern, die unangenehmsten Momente gewesen sei und sie sich jedesmal wieder gefreut hätte, als ich sie fest am Arm führte.

Auch beim Samenkorn-Prozess war es schön auf ihrem Gesicht zu sehen, wie die Blume über sie hinauswuchs, in dem sie lächelte und den Blick leicht nach oben richtete.

7. SECHSTE COACHING SESSION (3. Dez. 2021)

7.1 Die Tiefenstruktur im Entwicklungsraum

Da unsere letzte Coaching Session erst zwei Tage zurücklag und sich seitdem nicht viel getan hatte, fingen wir sofort mit dem Kontemplativen Gehen und anschliessend mit der Tiefenstruktur im Entwicklungsraum an. Ich legte die Bodenanker Problemsatz und Problem-Evidenzen aus, bat Anneke, sich in ihren Problemsatz zu stellen und mit einer konkreten Situation zu verbinden, in der sie das Gefühl der Machtlosigkeit schon mal erlebt habe. Dies gelingt Anneke recht schnell und sie sagt spontan, sie habe Angst vor Verlust. Dieses Gefühl würde sie vor allem in der Brust spüren, es würde sich alles zusammen ziehen und eng werden, so dass sie kaum atmen könne. Gemeinsam durchschreiten wir dann fünf Schichten (Verzweiflung über nicht lösbare Situation, Hilflosigkeit & Alleingelassen, tiefe Traurigkeit, Wut auf den Anderen) bis hin zu einem Gefühl ungeliebt zu sein. In diesem Gefühl lasse ich Anneke ihr negatives Glaubenssystem bewusst werden.

GS 1-: „Ich bin einsam!“

GS 2-: „Die Anderen sind gemein & fies!“

GS 3-: „Die Welt ist traurig!“

7.2 Der Samenkornprozess im Entwicklungsraum

Gemeinsam gehen wir anschliessend wieder Schicht für Schicht hoch und Anneke lässt in sich ein Samenkorn wachsen und gedeihen, welches schlussendlich zu einer riesigen grossen Mammutbaum wird. Auf die Frage wie es sich anfühle im Mittelpunkt dieser Energie zu stehen antwortet sie: Stark & kräftig.

TS-K -: Gefühl ungeliebt zu sein
GS 1-: „Ich bin einsam!“
GS 2-: „Die Anderen sind gemein & fies!“
GS 3-: „Die Welt ist traurig!“
SK-R: Stark & kräftig

7.3 Reflektion Klientin und Coach

Anneke sagt mir, dass sie vor der heutigen Sitzung eigentlich die Vorahnung gehabt habe, dass es schlimm werden würde. Sie habe genau nach dem Tiefenstrukturprozess im Zielraum gewusst, dass heute die roten Bodenanker folgen würden und sie habe sich immer nur auf dem Hinweg gesagt „Mist, die Roten, wie das wohl wird in diese Emotionen zu gehen!“ Am Ende sei es aber nicht so überraschend und unerwartet gekommen, wie sie vielleicht anfangs gedacht hätte. Sie würde diese Plätze und Gefühle schon durch frühere Coachings kennen und sei auch vertraut mit dem Prinzip durch die Schichten durchzugehen. Sie hätte auch die positiven Schichten bereits erkannt. Gleichwohl sei es jedes Mal interessant und jede Person würde auch unterschiedlich durch die Schichten führen. Sie habe sich jedenfalls sehr aufgehoben gefühlt und habe den anfänglichen Respekt vor der heutigen Sitzung recht schnell abgelegt.

Für mich war dieser Prozess recht einfach. Da wir erst zwei Tage vorher die Tiefenstruktur im Zielraum durchschritten hatten, wusste ich genau welche Schritte als nächstes kamen. Anneke liess sich wunderbar auf diesen Prozess ein und meine anfängliche Befürchtung vor dem gesamten Tiefenstrukturprozess, dass dieser von der Klientin eventuell nicht richtig angenommen werden könnte, erwies sich als unbegründet – ganz im Gegenteil, wie in der Coach Akademie und beim eigenen Durchschreiten der Schichten ist es faszinierend zu sehen, dass andere Menschen

teilweise dieselben Schichten durchschreiten und dieselben Gefühle erleben. Dieser Prozess ist unglaublich toll und sehr emotional.

8. SIEBTE COACHING SESSION (8. Dezember 2021)

8.1 Prozess Musterauflösung

Die siebte Coaching Session beginnen wir wie immer mit dem Kontemplativen Gehen und einen Rückblick auf unseren vorherigen Termin. Ich wiederhole noch mal, was wir in der dritten Dimension erreicht haben und fahre sogleich fort, was wir heute in der vierten Dimension erleben werden. Ich kläre sie darüber auf, dass wir uns zunächst dem Prozess der Musterauflösung zuwenden werden und lege hierfür Annekes Glaubenssatz aus der Tiefenstruktur des Entwicklungsraumes aus und versuche, sie dann wieder in Kontakt mit dem Gefühl der tiefsten Schicht des Problemraumes zu bringen, als sie sagte, sie habe ein Gefühl ungeliebt zu sein. Es ist für mich immer wieder erstaunlich zu sehen, wie schnell es Anneke schafft, ins Gefühl zu kommen und sich konkrete Situationen vor Augen zu führen. Als ich sie auffordere sich mehrmals innerlich zu sagen „Ich bin einsam!“ und sie frage, welche Stimme sie hier wahrnimmt, erkennt sie sofort, dass es ihre eigene Stimme ist. Als Anweisung beziehungsweise als altes Verhalten zieht sich Anneke immer sofort zurück. Sie sieht eine schwere Kugel in ihrer rechten Hand auf dem Oberschenkel liegen. Auf meine Aufforderung, sich ein alternatives neues Verhalten zu überlegen, sagt Anneke instinktiv, dass sie sich fröhlich einbringen muss und aktiv auf die Menschen zugehen solle. Dies sehe sie wie eine schöne rote Rose in ihrer linken Hand liegen. Sie ist sich auch bewusst, dass dieses neue Verhalten einen Preis hat, den sie in den verschiedenen anderen Prozessen bereits mehrmals angesprochen hat. Sie müsse aus ihrer Komfortzone heraus und eine bestehende Harmonie könnte allenfalls verloren gehen. Als ich sie bitte, sich zwischen dem alten und neuen Verhalten zu entscheiden, trifft sie die Entscheidung für das neue Verhalten.

Anschliessend bitte ich Anneke sich noch drei Situationen in der Zukunft vorzustellen und zu überlegen, welches Verhalten sie an den Tag legen würde, wobei sie sich immer für das neue Verhalten entscheidet. Als wir zum Schluss die beiden Hände miteinander verschmelzen lassen, huscht ein Lächeln über Annekes Gesicht und sie

nimmt sehr genau wahr, dass beide Verhaltensweisen zu ihr gehören. Sie sagte, sie hätte ein warmes schönes Gefühl gehabt, als sich die schwere Kugel mit der roten Rose verschmolzen hätte.

Stimme. Eigene Stimme

Das Alte: Ich ziehe mich zurück

Das Neue: Ich bringe mich fröhlich ein, gehe aktiv auf die Menschen zu

Der Preis: Ich muss aus meiner Komfortzone und die Harmonie könnte verloren gehen

Entscheidung: Ich entscheide mich in Zukunft mich fröhlich einzubringen und aktiv auf die Menschen zuzugehen, auch wenn ich aus meiner Komfortzone muss und die Harmonie verloren gehen könnte

8.2 Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)

Anschliessend beginnen wir mit der Arbeit auf der Lebenslinie. Ich gebe Anneke die drei Bodenanker für ihre Lebenslinie und sie legt sie in gerader Linie hintereinander wie folgt aus: Zukunft – Jetzt – Vergangenheit. Sie stellt sich in ihre Gegenwart, fühlt wie ihre Lebenslinie durch sie hindurchläuft und ich lege ihr an die Seite ihren Problemsatz und die dazugehörigen Evidenzen. Mit dem Problemgefühl der Machtlosigkeit verbunden gehen wir gemeinsam zurück in die Vergangenheit.

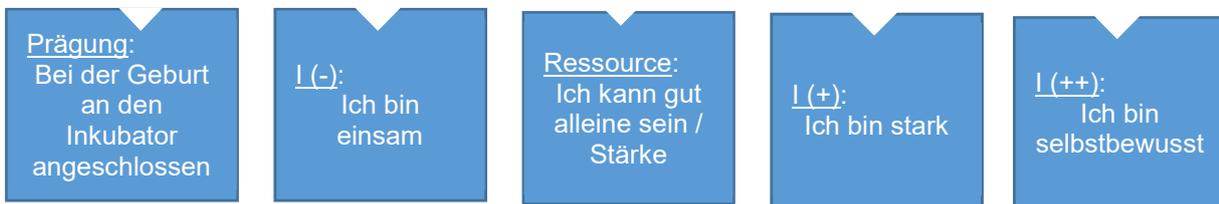
Anneke hat eine tiefe Prägung im Kindesalter von 5 Jahren, als sie ihrem kleineren Bruder einen heissen Tee mit Strohhalm gibt und dieser sich verbrennt. Sie kann sich genau daran erinnern, wie stark ihr Papa mit ihr geschimpft hat, vor dem sie einen riesigen Respekt hatte. Als wir versuchen, noch weiter zurück zu gehen, landen wir schliesslich bei Annekes Geburt, denn sie kann sich auch noch daran erinnern, dass sie an den Inkubator geschlossen wurde, weil sie ansonsten frisch nach der Geburt gestorben wäre. Wir nehmen dies als stärkste Prägung und bilden den negativen Identitätssatz I (-): „Ich bin einsam!“

Ich bitte sie, sich diesen Satz mehrmals deutlich bewusst zu machen, und leite sie gemäss Skript zur Annahme dieser „inneren Wirklichkeit“. Dann verlassen wir die Time-Line, stellen uns in eine Metaposition und Anneke erkennt als Ressource, dass sie sehr gut allein sein kann, was im Endeffekt als eine Art Stärke angesehen werden kann. Als ich die Ressource auf die Prägung lege und Anneke in den Bodenanker

treten lasse, erkennt sie für sich auch den positiven Identitätssatz I (+): „Ich bin stark!“

Ich drücke Anneke diesen Bodenanker in die linke Hand und gemeinsam gehen wir nach vorne, zunächst in die Gegenwart, das Jetzt, und dann weiter hinaus in die Zukunft. Dort führe ich ihr noch einmal ihren Wert vor Augen und Anneke bildet einen zukünftigen Identitätssatz I (++): „Ich bin selbstbewusst!“

Diesen Bodenanker drücke ich Anneke in ihre rechte Hand und gemeinsam gehen wir zurück in die Gegenwart und ich bitte sie sich nun auf ihre beide positiven Bodenanker zu stellen, um sie hier eine mögliche Zukunft erleben zu lassen.



8.3 Reflektion Klientin und Coach

Nach dem Prozess frage ich Anneke, wie es ihr heute ergangen sei und sie schien überglücklich zu sein. Sie sagte, dass ihr diese vierte Dimension so gut gefallen hätte und gerade der Time-Line Prozess sei ein ganz toller Prozess gewesen. Sie war erstaunt, wie schnell sie sich an alte Dinge aus der Vergangenheit erinnern konnte und sie davon sehr berührt gewesen, sodass sie auch einige Tränen habe vergießen müssen. Insgesamt sei das Schönste aber zum Schluss die beiden neuen Identitätssätze gewesen. Sie habe richtig gespürt, welche Energie durch ihren Körper geflossen sei, als sie mit beiden Füßen auf den Bodenanker gestanden habe.

Ich selber war einmal beglückt, dass der Prozess so toll geglückt ist und solche Emotionen bei der Klientin hervorgerufen hat.

9. ACHTE COACHING SESSION (10. Dezember 2021)

9.1 Angstauflösung und höheres Prinzip

Zur achten und letzten Coaching Session kommt Anneke wieder hochmotiviert, aber auch ein wenig getrübt, da sie weiss, dass dies heute ihre letzte Session sein wird. Wir beginnen wieder mit dem Kontemplativen Gehen, wobei ich in den letzten Sessions immer weniger den Text aus dem Buch vorgelesen habe, sondern wenn Anneke in meiner kleinen Bibliothek auf- und ablief und die Bücher betrachtete, ich ihr Gedichte aus dem Herrn der Ringe rezitiert habe.

Nachdem sie neben mir im Ohrensessel Platz genommen hat, kläre ich sie darüber auf, dass es in der fünften Dimension um die Angstauflösung geht. Ich mache sie darauf aufmerksam, dass die Angst schlussendlich das steuernde Element in jedem Coaching Thema sei und dass die Angst selber der grösste Energieräuber sei, den es gebe. Dann frage ich Anneke, welches für sie das höhere Prinzip sei und sie sagt mir das Universum und die Energie. Nachdem wir hier eine Verbindung zum innersten Selbst hergestellt und verankert haben, beginnen wir mit dem Prozess der Angstauflösung.

Ich lege für Anneke einen Bodenanker für sie selbst aus und dann auf 12.00 Uhr ihren Wert. Anschliessend bitte ich Anneke, sich in ihren Bodenanker zu stellen, sich auf ihren Wert zu konzentrieren und zu überlegen, was ihr grösstmöglicher Verlust sein könnte, wenn Sie ihren Wert nicht erreichen würde. Anneke beantwortet dies mit der „Einsamkeit“. Diesen Bodenanker des maximalen Verlustes lege ich hinter den Wert und frage Anneke, ob sie im möglichen Verlust die Angst identifizieren kann. Sie sagt, sie hätte eine Angst vor dem Kontrollverlust. Diesen Bodenanker lege ich nun hinter den maximalen Verlust und versuche mit ihr alte Erfahrungen hervorzuholen, die die Angst heute erzeugen und auch erhalten. Anneke sagt mir, dass sie als Kleinkind von Papa oft ausgeschimpft worden sei und ein Gefühl von „ungeliebt sein“ habe. Nachdem ich auch diese Erfahrung aufgeschrieben und hinter die Angst gelegt habe, lege ich auch noch das höhere Prinzip des Universums / Energie hinter diese Erfahrung. Dann führe ich Anneke mit geschlossenen Augen durch die verschiedenen Bodenanker in ihr höheres Prinzip, wo wir die belastenden Erfahrungen übergeben und auf dem Weg zurück wahrnehmen, was sich alles verändert hat.



9.2 Reflektion Klientin und Coach

Anneke war abermals auch von diesem letzten Prozess begeistert. Sie fand ihn sehr stark und es sei ein tolles Gefühl gewesen zu spüren, wie die alten Erfahrungen mit dem höheren Prinzip zusammengefloßen sind und man dort die alten Erfahrungen habe übergeben können. Es würde sich jetzt innerlich friedlich und ruhig anfühlen. Gerade der Rückweg vom Kern hin zum Wert sei wesentlich schöner, friedlicher und vertrauensvoller gewesen als der Hinweg, der für sie doch anstrengend gewesen sei.

Für mich als Coach war auch dieser Prozess wieder spannend gewesen. Ich konnte mich an meinen eigenen Prozess hier erinnern und es war schön zu sehen, dass Anneke ähnlich begeistert schien wie ich selber, als ich damals diesen Prozess durchschritt. Gerade die beiden letzten Dimensionen haben mir als Coach unwahrscheinlich viel Freude bereitet zu sehen, wie diese Prozesse auf Aussenstehende wirken.

10. GESAMTREFLEKTION

10.1 Gesamtreflektion Klientin

Nachdem wir den letzten Prozess in der fünften Dimension absolviert hatten, legte ich für Anneke noch einmal sämtliche Bodenanker geordnet nach den Dimensionen aus, goss uns ein Glas Wein ein und fragte sie, wie sie den gesamten Prozess und vor allen Dingen das St. Galler Coaching Modell empfunden habe. Anneke war ganz begeistert. Zunächst einmal sei sie immer gerne zu mir gekommen und habe sich auf jede einzelne Coaching Session ausserordentlich gefreut, zum einen, weil sie sich bei mir zu 100% aufgehoben und wohl gefühlt habe, zum anderen, weil sie nie Zweifel am Prozess gehabt hat. Ganz im Gegenteil sagt sie, alles würde Sinn ergeben und sei extrem spannend. Sie habe bei jedem Prozess und bei jeder Dimension immer wieder einen roten Faden erkennen können. Man hätte gewusst

und hinterher erkannt, wo man herkäme, wo man derzeit stehen würde und wo man hinmöchte. Intensiv seien für sie der Inner-Kind-Prozess und der Time-Line Prozess gewesen, die hätten sie beiden sehr berührt. Vor dem Prozess der Tiefenstruktur im Entwicklungsraum hätte sie ein wenig Sorge gehabt, weil wir kurz zuvor die positiven Schichten im Zielraum durchschritten hatten. Schlussendlich sei es aber nicht schlimm gewesen, zumal sie teilweise viele Plätze, Schichten und Gefühle bei sich durch andere Coachings schon kennen und somit auch wiedererkennen würde. Und trotzdem habe sie das Coaching durch das St. Galler Coaching Model ganz anders und positiver wahrnehmen können als bei anderen Coachings. Dies sei wahrscheinlich auch der Tatsache geschuldet, dass der Aufbau durch die Wertevermehrung anders sein und ihr sehr gut gefallen hätte. Auf meine Frage wie sie die Textpassagen aus dem Buch empfunden hätte, antwortet sie, dass sie diese intensiv wahrgenommen hätte und in keinster Weise komisch finden würde.

Alles in allem habe ihr das Coaching bei mir unglaublich viel Spass gemacht und sie würde jedem ein solches Coaching weiterempfehlen. Auf meine abschliessende Frage, wo sie sich jetzt selbst sehen würde bezogen auf ihren Wert, antwortet sie mir, dass sie momentan bei einer plus Sieben angekommen sei. Sie würde viele Dinge in einem neuen Licht sehen und sie würde zukünftig darauf achten, Probleme sei es in einer Partnerschaft oder auch im beruflichen Alltag wesentlich früher anzusprechen und anzugehen. Sie würde jetzt bereits an sich wahrnehmen, wie eine Veränderung durch das Coaching eingetreten sei und sei dafür extrem dankbar. Anschliessend gab sie mir noch ein grosses Kompliment, dass ich sie nicht nur ausgesprochen gut durch die Prozesse geleitet hätte, sondern dass insbesondere meine ruhige gefühlvolle Art es ihr vom ersten Augenblick leichtgemacht hätten, sich zu öffnen und ganz sich hinzugeben und auf die Prozesse einzulassen. Dies sei nicht immer selbstverständlich, denn die Energie müsse zwischen Coach und Klient schon stimmen. Sie könne aber voller Überzeugung sagen, dass dies vom ersten Anruf an vorhanden gewesen sei und sie habe unsere gemeinsamen Sessions sehr genossen. Wehmütig verabschiedete sich zum Schluss von meiner Bibliothek und sagte, sie hoffe, wir bleiben im Kontakt.

10.2 Gesamtreflection Coach

Für mich war das Coaching eine ganz besonders schöne Erfahrung. Während wir im Kurs durch die Dreiteilung als Teilnehmer, Coach und Klient immer wieder mit

anderen Kursteilnehmern und ihren unterschiedlichen Werten und Problemen konfrontiert waren, konnte man sich bei diesem Einzelcoaching von Anfang an auf nur einen Klienten konzentrieren und spürbar miterleben, wie die unterschiedlichen Prozesse bei dieser einzelnen Personen ankamen und auf sie wirkten. Dadurch kamen mir die Prozesse nicht so auseinandergerissen vor, zumal wir auch in zeitlicher Hinsicht unsere Sessions wesentlich schneller am Stück absolvierten als unsere Ausbildung, die aufgrund der Corona-Pandemie über einen grösseren Zeitraum gestreckt wurde.

Vor den unterschiedlichen Prozessen und Dimensionen hatte ich keine grosse Befürchtung. Ich hatte mich vor jeder Coaching Session eigentlich immer gut vorbereitet, da ich nicht den Eindruck vermitteln wollte, ich wüsste nicht, worum es ging. Gleichwohl machte ich mir am Anfang schon einen grösseren Kopf als es um den Prozess der Tiefenstruktur und den Samenkorn-Prozess ging, weil ich mir nicht sicher war, wie dieser auf Aussenstehende wirkt. Interessanterweise sagte meine Klientin aber, dass ihr kein Prozess komisch vorkam, sondern dass alles sehr stimmig und schlüssig sei. Auch habe sie nie gespürt, dass ich nicht wüsste, wohin ich wollte oder wovon ich sprach. Durch die Vorbereitung lief jede Session immer sehr flüssig ab. Ich muss hier aber auch meiner Klientin ein grosses Lob aussprechen. Es war sehr leicht Anneke anzuleiten, sie jedes Mal neu ins Gefühl zu bringen und oft sprudelte es nur so aus ihr heraus. So kam ich selber gar nicht gross in die Versuchung ihr gewisse Wörter oder Werte in den Mund zu legen, sondern alles, was wir gemeinsam erarbeitet haben, stammte von Anneke – ich musste bloss fleissig mitschreiben und ab und zu mal etwas hinterfragen.

In diesem Zusammenhang möchte ich mich bei meiner Supervisorin Barbara bedanken, die mich zu Recht auf einige unklare Punkte aufmerksam machte, die ich bei jeder neuen Sitzung sofort als erstes ansprach, um sie neu zu hinterfragen.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass der ganzheitliche Prozess des St. Galler Coaching Modells mir sehr viel Spass bereitet hat. Ich bin froh, dass ich mich gleich für die Diplomarbeit und ein ersten Coaching entschieden habe und freue mich jetzt bereits darauf, die gewonnenen Erkenntnisse in weiteren Coachings anwenden zu können.