

Diplomarbeit

Lehrgang der Coach Akademie Schweiz

«Wertorientierter systemischer Coach & BeraterIn (CAS/ISO/ICI)»

nach dem «St. Galler Coaching Modell (SCM)[®]»

Zürich – April 2021 bis September 2021

**«Nur wer sich
ändert, bleibt
sich treu»**

Wolf Biermann

Gisela Bürgler – Rotachstrasse 51 – CH-8003 Zürich

Inhalt

1	Einleitung	4
1.1	Motivation	4
1.1.1	«Nur wer sich ändert, bleibt sich treu»	4
1.1.2	Ausbildung.....	4
1.1.3	Diplomarbeit	5
1.2	Vorbereitung	5
1.2.1	Klient:in.....	5
1.2.2	Raum.....	5
1.2.3	Coaching	6
1.3	Zum Einsteigen.....	6
1.3.1	Meine Erwartungen	6
1.3.2	Ausgangslage Klientin	6
1.3.3	Sitzungsrhythmus und -inhalte	7
2	Erste Sitzung	7
2.1	Ankommen	7
2.2	Thema	8
2.3	Wert.....	9
2.4	Zielraum	9
2.5	Mitnehmen.....	11
3.	Zweite Sitzung	12
3.1	Ankommen	12
3.2	Zielraum Aufstellungen.....	12
3.3	Problemraum bis Vorteile	15
3.4	Mitnehmen.....	16
4.	Dritte Sitzung	17
4.1	Ankommen	17

4.2	Problemraum ab Metapher.....	17
4.3	Problemraum Aufstellung	18
4.4	Gesamtaufstellung Ziel- und Problemraum	19
4.5	Inneres Kind	21
4.6	Mitnehmen.....	21
5.	Vierte Sitzung.....	22
5.1	Ankommen	22
5.2	Tiefenstruktur im Zielraum	23
5.3	Mitnehmen.....	24
6.	Fünfte Sitzung.....	24
6.1	Ankommen	24
6.2	Tiefenstruktur im Problemraum	25
6.3	Mitnehmen.....	26
7.	Sechste Sitzung.....	26
7.1	Ankommen	26
7.2	Musterauflösung Sollen / Müssen.....	27
7.3	Time-Line	28
7.4	Mitnehmen.....	28
8.	Auswertung.....	29
8.1	Wert, Ziel- und Problemsatz	29
8.2	Rückmeldung Klientin.....	29
8.3	Erkenntnisse Coach	30

1 Einleitung

In dieser Arbeit beschreibe und reflektiere ich ein Coaching nach dem St. Galler Coaching Modell[®]. Mein erstes Coaching. Ich werde durch Barbara Müller, Dozentin Coach Akademie Schweiz, begleitet.

1.1 Motivation

1.1.1 «Nur wer sich ändert, bleibt sich treu»

20 Jahre engagiere ich mich mit Kopf, Herz, Hand und viel Freude als Führungsperson im selben Betrieb. In dieser Zeit führe ich bis zu 230 Menschen im Facility Management; eine bereichernde, spannende, zuweilen auch turbulente Zeit im faszinierenden Mikrokosmos Spital. Schon längere Zeit ringe ich mit mir, ob ich weiter in dem Job bleiben oder etwas Neues ausprobieren will. Anfang 2019 spüre ich Klarheit und Kraft: Ich will Neues wagen. Konkrete Pläne habe ich (noch) keine und somit keinen Zeitdruck. Ich weiss einfach: Ich will Neues in mein Leben lassen, um mich von einer weiteren Seite kennenzulernen und zusätzliche Fähig- und Fertigkeiten nutzen. Ich kündige und habe meinen letzten Arbeitstag Ende April 2020.

Im Sommer 2020 schliesse ich meine Ausbildung im online Marketing ab und ich liebäugle in diesen Bereich einzusteigen. Im Herbst 2020 konkretisieren sich meine Ideen und ich verspüre Lust, das im online Marketing Erlernte, in einem eigenen Projekt umzusetzen. Nur was? In der Zwischenzeit wird mir bewusst: Ich begleite, motiviere, berate und coache gerne Menschen und ich bringe dafür praktische Fähigkeiten und einen breiten Erfahrungsschatz mit. Und dabei liegt mir ein wertschätzendes Miteinander am Herzen. Das Thema «Wertschätzung in deinem Arbeitsalltag» ist geboren. Mitte März 2021 geht meine Website, die ich von A bis Z selber erstelle, online.

1.1.2 Ausbildung

Eine Ausbildung in Beratung oder Coaching habe ich keine. Was mich ausmacht, ist meine Praxiserfahrung. Genügt das? Mir genügt es nicht. Ich habe Lust in ein neues Gebiet einzutauchen. Nur welche Ausbildung ist für mich die richtige? Während der Erstellung meiner Website werde ich mit meinen Werten konfrontiert. Und ich merke, dass mir ein Arbeiten und ein Leben mit Werten wichtig ist. Und so stosse ich auf das St. Galler Coaching Modell[®]. Ich bin fasziniert, was ich darüber vernehme und gleichzeitig tauchen Fragen auf. Der Aufbau des Lehrgangs in der Dreier-Kombination von Theorie, Praxis und Eigenreflexion gefällt mir. Neugierig darauf, gleichzeitig Theorie zu erlernen, ein eigenes Coaching zu erleben und selber eines durchzuführen, melde ich mich an; bewusst für den Modullehrgang, damit ich zwischen den Modulen immer wieder Zeit habe, das Erlernte, Erprobte und Erfahrene wirken zu lassen.

1.1.3 Diplomarbeit

Schnell ist klar: Ich schreibe eine Diplomarbeit. Denn ich will das Coaching-Handwerk nicht nur kennenlernen, sondern mir auch zu eigen machen. Herausfinden, ob das Coachen nach dem St. Galler Coaching Modell[®] mir entspricht. Und das gelingt mir nur, wenn ich das aus dem Lehrgang Mitgenommene vertiefe, indem ich ein Coaching von A bis Z selber durchführe: ausprobieren - reflektieren - festigen. Ich freue mich darauf. Gleichzeitig habe ich grossen Respekt davor. Dass ich auf die Ressource «Barbara Müller» zurückgreifen darf, stärkt mich.

1.2 Vorbereitung

1.2.1 Klient:in

Wen könnte ich coachen? Da ich seit einigen Monaten regelmässig einen Newsletter verschicke, versuche ich über diesen Kanal eine:n Klient:in zu finden. Auf meinen ersten Aufruf melden Menschen Interesse an, die mir (zu) nahe stehen. So fasse ich im Newsletter eine Woche später nach. Es klappt! Ich finde sogar zwei Frauen für ein Coaching. Beide sind bereit dafür CHF 550.00 zu zahlen. Die Diplomarbeit schreibe ich über das Coaching mit Lena. Sie sagt als Erste zu.

Lena kommt aus meinem beruflichen Umfeld. Nicht, dass wir uns kennen: Wir hatten einige Male kurz Kontakt und so wissen wir beide ein bisschen, wie die andere tickt. Wir sind auf LinkedIn vernetzt und im Austausch. Für mich eine sehr gute Voraussetzung, da ich weiss, dass Lena sich bei mir nicht gemeldet hätte, wenn sie nicht ein «Grundvertrauen» in unsere Zusammenarbeit hätte. Durch meinen Newsletter ist sie über die Grundzüge des St. Galler Coaching Modell[®] informiert. In einem Telefongespräch, das mich bestärkt, eine passende Klientin für mein Diplomarbeit-Coaching gefunden zu haben, klären wir offene Punkte und gleichen unsere Vorstellungen ab. Die Termine fürs Coaching finden wir leicht. Von Beginn an vermittelt mir Lena den Eindruck, dass sie dieses Coaching will und dass sie es mit mir machen will. Eine gute Voraussetzung für unsere gemeinsame Arbeit.

1.2.2 Raum

Eine Klientin habe ich nun. Jetzt brauche ich noch einen passenden Raum. Ich möchte das Coaching an einem ruhigen und neutralen Ort durchführen. Meine Wohnung fällt dafür weg. Ich scanne innerlich mein Netzwerk: Wer hat in Zürich einen geeigneten Raum? Ich komme auf zwei Menschen, die selber eine Praxis führen und habe im Hinterkopf, dass beide nicht 100 % arbeiten. Auch das klappt! Ich darf in beiden Räumlichkeiten meine Coachings durchführen. Ein tolles Gefühl, wie ich unterstützt werde.

1.2.3 Coaching

Der Lehrgang ist nahrhaft: Einführung in die Prozesse, selber gecoacht werden und jemanden coachen. Intensiv und praktisch alles gleichzeitig. Insbesondere die Arbeit mit dem «Unbewussten» ist neu für mich und auch gewöhnungsbedürftig. Als Vorbereitung bereite ich meine Notizen aus dem Lehrgang auf, reflektiere das Erlebte und schreibe mein «eigenes Skript». So werde ich mit den Inhalten vertraut.

Weiter beschäftigt mich die Frage nach der Art der «Akte», die ich von jedem Coaching erstellen will. Ich erstelle ein Dokument mit sowohl administrativen Angaben wie auch Inhalten zum Coaching-Prozess.

Am Abend vor dem ersten Coaching liegt mein Skript ausgedruckt vor, die Bodenanker sind vorbereitet und dicke Stifte gekauft. Eine Flasche Wasser ist ebenso wie Papiertaschentücher eingepackt. Ich bin bereit.

1.3 Zum Einsteigen

1.3.1 Meine Erwartungen

Ich möchte für mich Folgendes herausfinden:

- Sagt mir das Coachen nach dem St. Galler Coaching Modell[®] zu?
- Was kann ich? Wo brauche ich noch Unterstützung?
- Ist meine Vor- und Nachbereitung brauchbar?
- Wie erlebe ich mich vor, während und nach den Sitzungen?
- Gelingt es mir meine Klientin im Prozess zu unterstützen, insbesondere die «richtigen» Fragen zu stellen und ihr genügend Zeit zu lassen? Kann ich «Relevantes» aus ihr herauslocken? Sie weiterbringen?
- Geht mein Zeitplan auf? Kann ich mich abgrenzen? Findet ein Vertrauensaufbau statt?
- Wie werde ich als Coach wahrgenommen?

Meine Reflexion dazu baue ich laufend in diese Arbeit ein. Gerade dann, wenn es passt. Gleiches gilt für die Rückmeldungen von Barbara Müller. Abschliessende Gedanken mache ich mir in Kapitel 8.3.

1.3.2 Ausgangslage Klientin

Lena hadert mit sich und ärgert sich seit Jahren, dass sie immer wieder in ähnliche Situationen kommt: Beruflich und privat ist sie extrem nervös und unsicher, wenn sie hierarchisch höher gestellten Personen etwas sagen will. Mit der Folge, dass sie ihre Anliegen nicht wirklich einbringen kann. Dieses Thema nimmt viel Raum ein und derartige Situationen beschäftigen sie tagelang.

Die 40-jährige Lena ist verheiratet und hat zwei Kinder im Primarschulalter. Sie arbeitet im Qualitätsmanagement mit einem 50 % Pensum und einem befristeten Vertrag bis Ende Oktober 2021.

1.3.3 Sitzungsrhythmus und -inhalte

Nummer	Datum	Zeit	Thema	Dauer
1. Sitzung	FR, 25.06.2021	9:00 Uhr	Zielraum (ZR) bis Modell-Anbindung	2.25
2. Sitzung	DO, 15.07.2021	17:00 Uhr	ZR Aufstellungen bis Problemraum (PR) Vorteile	2
3. Sitzung	FR, 30.07.2021	9:00 Uhr	PR inkl. Aufstellungen / inneres Kind	2.25
4. Sitzung	FR, 27.08.2021	9:00 Uhr	Tiefenstruktur ZR	2
5. Sitzung	FR, 03.09.2021	9:00 Uhr	Tiefenstruktur PR	2
6. Sitzung	FR, 10.09.2021	9:00 Uhr	4. Dimension	2

Nicht Bestandteil dieser Diplomarbeit

7. Sitzung	FR, 24.09.2021	9:00 Uhr	5. Dimension (1. Teil)	
8. Sitzung	FR, 01.10.2021	9:00 Uhr	5. Dimension (2. Teil) / Abschluss	

2 Erste Sitzung

2.1 Ankommen

Wir treffen uns am Freitag um 9:00 Uhr. Ich bin eine halbe Stunde vorher im Raum und richte mich ein. Ich bin ruhig und im positiven Sinn etwas angespannt. Die Sonne scheint und so gehe ich draussen auf dem Vorplatz einige Schritte. Das tut gut. Lena fährt einige Minuten vor 9:00 Uhr vor. Sie kommt von zu Hause und hat eine ca. 30-minütige Autofahrt hinter sich.

«Mit welchen Erwartungen bist du gekommen?»

«*Mit gar keinen. Ich bin offen und gespannt.*» Und wie Lena diese Worte ausspricht, stellt sie fest, dass sie doch Erwartungen mitbringt. «*Doch ich will, dass es mich weiterbringt. Ich bin aber offen; ich habe kein konkretes Ziel.*» Diese Aussage erfreut mich innerlich: eine gute Voraussetzung für meine erste Coaching-Sitzung.

Zuerst gleiche ich mit Lena meine Angaben ab, die ich aufgrund des telefonischen Vorgesprächs erfasst habe. Heute hat Lena bis um 11:30 Uhr Zeit und ich erkläre ihr den Ablauf der Sitzung.

Ich überreiche ihr einen goldenen Schoggi-Marienkäfer: Er soll ihr auf ihrem Weg durch die fünf Dimensionen «Glück» bringen. Und ein Dankeschön meinerseits, dass sie das Coaching im Rahmen meiner Diplomarbeit macht.

Kontemplation im Gehen

Es ist Lenas erste Kontemplation im Gehen, die wir – die Schuhe ausgezogen – zusammen machen. Sie nimmt meine Einladung dazu offen und neugierig an. «*Entschleunigend*», ist ihre Antwort auf meine Frage, wie die Kontemplation auf sie wirkt. Und ich: Anleiten und gleichzeitig ins Gefühl kommen, fällt mir schwer. Das ruhige Gehen vor der Sitzung an der Sonne wirkt aber nach.

2.2 Thema

«Erzähle mir: Was ist dein Thema?»

Lena erzählt reflektiert, stringent und nachvollziehbar, was sie seit Jahren beschäftigt:

«Ich bin überzeugt, wenn ich das Thema nicht angehe, kommt es immer wieder. Ich hadere mit mir, dass ich immer wieder in die gleichen Situationen komme. Ärgere mich über mich selber. Vor diesen Situationen bin ich extrem nervös, zittere und spüre weitere Symptome. Auch schlaflose Nächte gehören dazu. In diesen Situationen bin ich sehr unsicher, beispielsweise beim Sprechen. Es kommen mir Gedanken, wie: «Was denkt XY über mich, wenn ich das sage». Nach diesen Situationen habe ich oft das Gefühl, nicht das zu erreichen, was ich mir vorgenommen habe. Das beschäftigt mich oft tagelang.»

Dieser Einstieg ins Thema ist für mich sehr spannend. Insbesondere weil sie zu Beginn offenlässt, um welche Situationen es sich genau handelt. Ich unterbreche sie nicht. Sie spricht konzentriert und im Redefluss. Weiter erfahre ich:

«Mein Umfeld – vorwiegend das private – nimmt mich als starke und selbstständige Frau wahr. Ich bin keine Mitläuferin. Ich würde mich grundsätzlich als eine selbstsichere Frau bezeichnen. Diese wiederkehrenden belastenden Situationen erlebe ich sowohl beruflich mit meinen Vorgesetzten oder anderen hierarchisch höher gestellten Personen wie auch «privat» in der Schulpflege mit der Präsidentin. Vor lauter Angst stelle ich zum Beispiel keine Fragen. Ich kann gut ein Anliegen vortragen. Stosse ich aber auf Widerstand kann ich nicht für mein Anliegen eintreten.»

Ich sage immer noch nichts. Und staune über mich, dass mir dies gelingt. Ab und zu gebe ich ein Signal, dass ich das Gesagte höre und verstehe.

Weiter umreisst Lena ihren beruflichen Werdegang:

«Ich lerne Zahnarztgehilfin und bilde mich zur Arztgehilfin weiter. Danach arbeite ich als Stationssekretärin im Gesundheitswesen, dort werde ich Stellvertreterin, später sogar Leitung und ich mache eine Leadership Weiterbildung. Als die Kinder kommen, will ich nicht mehr arbeiten. Mit der Zeit beginne ich doch wieder: als Mitarbeiterin im administrativen Bereich. Ich bekomme dann «Probleme» mit meiner Vorgesetzten und weil ich mit ihr keine Diskussionen führen will oder kann, kündige ich. Im nächsten Betrieb sagt mir das Arbeitsklima und der zwischenmenschliche Umgang nicht zu und da ich einmal mehr nicht für mich eintreten kann, kündige ich. Zurzeit arbeite ich mit einem 50 % Pensum befristet im Qualitätsmanagement. Ich bin im Moment mit der Situation ganz zufrieden. Ich will aber diese Problematik in den Griff bekommen, denn diese Situationen kommen immer wieder.»

2.3 Wert

Wir machen uns auf die Suche nach Lenas Wert, den sie vermehren möchte.



Als Erstes nennt Lena Selbstvertrauen, dann Sicherheit. Ich bohre nach; versuche sie tiefer ins Gefühl zu bringen. Dann kommt Stärke. Ich bin unsicher, ob das als Wert geht. Merke aber, dass es stimmig ist, sowohl für sie wie auch für ihr Thema. Mir kommt Kraft in den Sinn. Muss mich zurückhalten, dass ich Lena nicht in diese Richtung lenke. Kraft fällt nie.

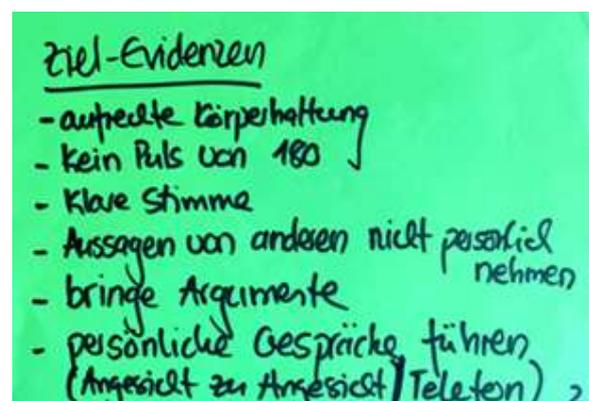
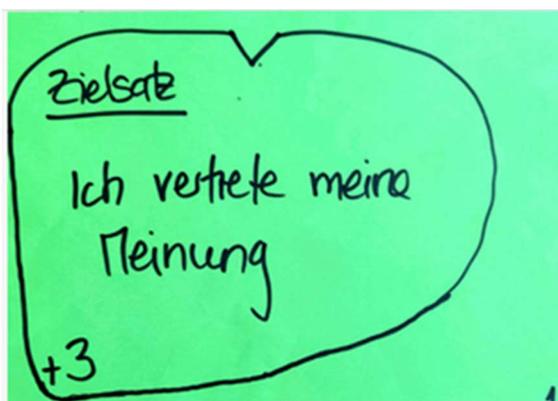
Stärke ist es, was ihr fehlt. IST: - 5 und SOLL: + 7. Ich bin froh, dass ich meinen Mund halten kann.

Als Kontext kommen Beruf, Schulpflege und Schwiegermutter in Frage. Letzteres taucht plötzlich in einem Nebensatz auf. Lena wählt die berufliche Situation: Gespräche mit Vorgesetzten.

Eigentlich will ich den Wert noch mit der «Giesskanne» verifizieren. Vergesse es aber. Stärke erweist sich auch in den weiteren Prozessen als stimmiger Wert.

Eine Stunde haben wir bis hierhin benötigt. Lena ist zufrieden, was sie bereits jetzt aufs Papier gebracht hat. Und ich auch.

2.4 Zielraum



Beim Zielsatz hat sie zuerst Mühe und findet nicht recht hinein. Ich wechsle zu den Evidenzen. Das fällt ihr leicht und plötzlich sagt sie den Satz: «Ich sage, was ich denke». Hier bohre ich nach und sie merkt, dass sie zwar ab und zu sagt, was sie denkt, aber nur in einem Satz. Kommt Widerstand, geht sie nicht weiter. Sie kommt darauf, dass es heissen muss: «Ich vertrete meine Meinung». Das ist ihr Ziel. IST: + 3. So kommt sie zur gewünschten Stärke.

Die weiteren Evidenzen kommen nun rasch und leicht aus ihr heraus. Lena ist mitten im Thema und voll dabei. Sie zeigt Freude, sich mit dem Thema zu beschäftigen und sieht sich mit dem bisher Erarbeiteten auf dem richtigen Weg.

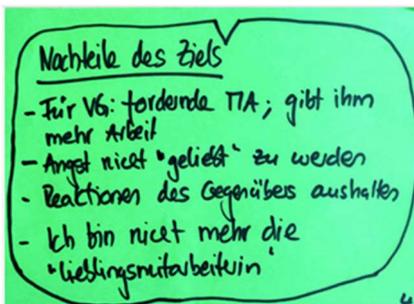
Ich bin beeindruckt, wie wir den Zielsatz erarbeiten. Und glücklich, dass ich flexibel zu den Evidenzen schwenke, nachbohre und Lena Zeit lasse; und wie ihr, als wir die beiden Zielsätze vergleichen, es glasklar wird, was sie eigentlich will.

Beim Notieren der Evidenzen für Barbara Müller wird mir klar, dass ich Negationen verwende: «Kein Puls von 180» anstelle «normaler / nur leicht erhöhter Puls» und «Aussagen der anderen nicht persönlich nehmen» anstelle «Aussagen von anderen sachlich annehmen». Diese Rückmeldung gibt sie mir auch und dafür die Anschlussfrage «sondern». Dieses «sondern» begleitet mich in weiteren Sitzungen und hilft mir, mich nicht mit dem erstbesten Ausdruck zufriedenzugeben.



Lena erschrickt, als sie die Worte «vollwertige Führungsperson» ausspricht. Sie nimmt sie aber nicht zurück, sondern findet: «Ja, doch eigentlich ist es das. Nicht heute und morgen, aber das wäre mein Wunsch». Ich bohre nach, was «vollwertig» für sie heisst und sie meint anerkannt sein. Sie lacht, schmunzelt über ihr Metaziel und

ihre Augen strahlen. Sie fügt an, eigentlich würde sie aber auch immer wieder denken, dass ein Sekretariatsjob mit geregelten Arbeitszeiten von 8:00-17:00 Uhr schön ist.



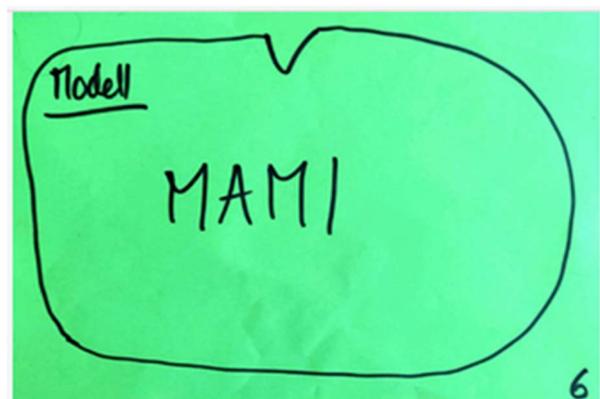
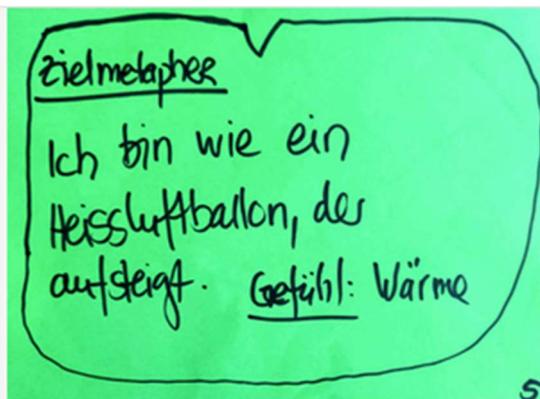
Die Erarbeitung der Nachteile empfindet Lena als der schwierigste Prozess im Zielraum. Hier ist sie gefordert. Sie schweigt über längere Zeit. Angeleitet durch meine Fragen, kommt sie aber gut durch den Prozess und findet für sich Nachteile, auch aus verschiedenen Perspektiven.

Ich bin froh, dass ich mir unterschiedliche Fragestellungen notiert habe, um ihr Anregungen zu geben, und gezielt nachfrage. Lena realisiert, dass die Nachteile sie immer wieder daran hindern, ihre Meinung zu sagen. «Sie sind mir (noch) zu wichtig», meint sie. Und ich staune, wie der Prozess bereits wirkt.

«Die Angst gehört nicht in den Problemraum», ist die Rückmeldung von Barbara Müller. Stimmt! Ich bin immer wieder erstaunt, wie ein Hinweis bei mir einen Knoten löst und mir das St. Galler Coaching Modell[®] klarer wird. Der Nachteil «Angst nicht geliebt zu werden» ist bei genauerem Hinschauen bereits im Nachteil «ich bin nicht mehr die Lieblingsmitarbeiterin» integriert.

Wir arbeiten intensiv und da auf beiden Seiten noch Energie (und Zeit) vorhabenden ist, erarbeiten wir auch Zielmetapher und Modell. Für mich fühlt es sich so stimmig an.

Auch weil wir uns erst in drei Wochen wieder sehen. So kann der ganze Zielraum in Lena wirken.



Zielmetapher und Gefühl kommen schnell. Zuerst spürt sie Wärme und als Metapher sieht sie einen Heissluftballon, der aufsteigt. Sie schmunzelt über dieses Bild und ist überrascht, was sich ihr da zeigt.

In der Modellanbindung erscheinen die Eltern. Der Vater stärker; aber dennoch ist Lena überzeugt, dass sich im Gefühl die Mutter zeigt. Obwohl sie doch nie so werden wollte, wie die Mutter. Ich erkläre ihr, dass das nichts miteinander zu tun hat. Hier geht es darum, wer diese Stärke lebt oder gelebt hat und dazu sagt Lena eindeutig die Mutter.

Lena erzählt: *«Ich habe meiner Mutter erzählt, dass ich ein Coaching mache. Sie hat Bedenken geäussert, was sich da wohl aus meiner Kindheit zeigt und jetzt zeigt sich etwas Positives und Schönes.»* Lena ist erfreut darüber und sieht die Beziehung zur Mutter in einem etwas anderen Licht.

2.5 Mitnehmen

Im Rückblick auf die Sitzung sagt Lena: *«Nächste Woche habe ich Schulpflege-Sitzung und da bin ich gespannt, welche Evidenzen ich umsetzen kann.»*

Weiter meint sie: *«Ich werde zufriedener, wenn ich meine Stärke habe und Zufriedenheit ist mein Lebensziel. Die Nachteile sind mir noch zu gross und das Metaziel ist riesig, aber gut.»* Sie verlässt den Raum mit einem Lächeln.

Wie nimmst du mich wahr?

«Angenehm. Du gibst mir die Zeit, die ich brauche und du legst mir nichts in den Mund.» Diese Rückmeldung freut mich besonders. Da ich weiss, dass ich die Angewohnheit habe, den Menschen immer mal wieder ins Wort zu fallen. Dabei gilt es, mich zurückzunehmen. Das habe ich mir vorgängig explizit vorgenommen und nun gelingt es mir. Weiter nehme ich mit:

- Die richtigen Fragen stellen ist wichtig. Hier habe ich noch einiges zu lernen.
- Ich gebe mich nicht mit der erstbesten Antwort zufrieden. Ich frage nach und lasse es auf den Punkt bringen.
- Stille aushalten
- Ich spüre, wenns stimmig ist: Das Zusammenspiel von Kopf und Bauch macht's aus.

3. Zweite Sitzung

3.1 Ankommen

Wir sind heute in einem anderen Raum. Lena hat Ferien und kommt von zu Hause mit dem Zug. Wir starten um 17:00 Uhr – ohne Schuhe – mit dem kontemplativen Gehen. Es fällt ihr schwerer zur Ruhe zu kommen. Die Musik, die von draussen in den Raum dringt, lenkt Lena ab.

Lena, hast du eine Veränderung in den letzten drei Wochen wahrgenommen?

«Spannend – nicht viel», das sind ihre ersten Worte. Dann folgt: «Doch einiges hat sich verändert; erwartete Situationen sind nicht eingetroffen.» So berichtet sie weiter, dass ihre Ziel-Evidenzen sichtbar in der Küche hängen. Mit ihrem Mann tauscht sie sich einige Male intensiv zu diesem Thema aus und sie berichtet zusätzlich Freundinnen von ihrer ersten Coachingsitzung. Sie will dem Thema damit zusätzliche Verbindlichkeit geben.

Lena stellt nicht nur Erfolge im beruflichen Kontext fest, sondern auch in weiteren Bereichen (Schulpflege, Familie). Wir gleichen die Ziel-Evidenzen mit ihren Erlebnissen ab und sie hält Folgendes fest:

- Im beruflichen Kontext teilt sie telefonisch ihrem Vorgesetzten mit, wie sie sich ihre berufliche Zukunft vorstellt.
- In einem Workshop mit sieben Teilnehmenden, den sie leitet, ist sie weniger nervös und getraut sich zu widersprechen.
- Ein Gespräch mit dem Direktor kann nicht wie geplant durchgeführt werden. Sie besteht darauf, dass es verschoben wird und teilt ihre Anliegen nicht per E-Mail mit.
- Beim Besuch der Schwiegermutter vertritt sie ihre Meinung stärker als auch schon. Ihr Mann nimmt dies mit Erstaunen zur Kenntnis und bestärkt sie in ihrem Verhalten.
- In der Schulpflege vertritt Lena ihren Standpunkt und gibt nicht wie viele Male davor nach. Dies ohne negative Gefühle zu bekommen.

Ihr Wert steht aktuell bei +2 und ihr Zielsatz bei +5.

3.2 Zielraum Aufstellungen

Aufstellung IST

Ich erkläre Lena, dass sie im nächsten Prozess ihren Zielraum mit den erarbeiteten Bodenankern (BA) visualisiert. Es kein «richtig» und «falsch» gibt, sondern sie ihren inneren IST-Zustand für sich sicht- und wahrnehmbar macht.

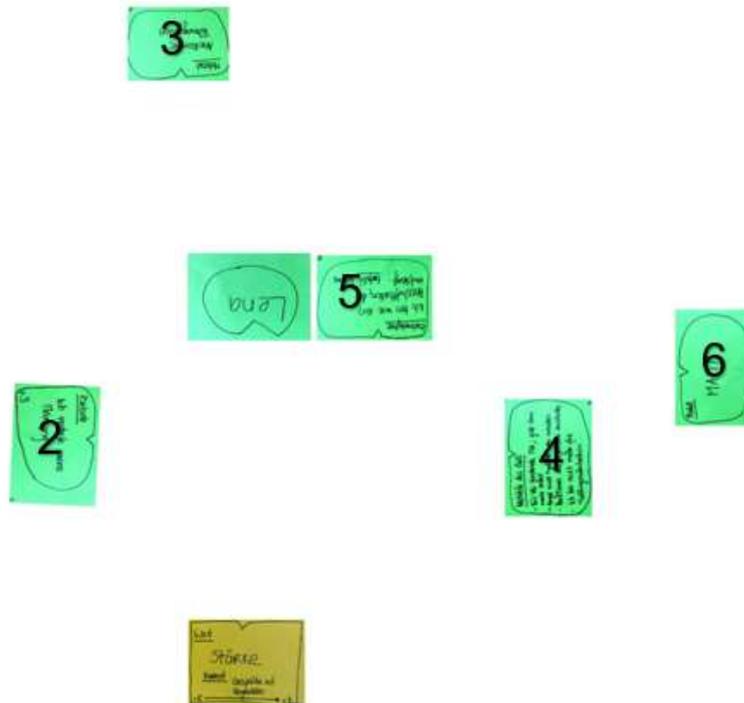


Lena steht nach jedem ausgelegten BA zurück in ihren Namen und anschliessend in jeden einzelnen BA. Im eigenen BA fallen die Aussagen knapp aus, oft nur mit einem Wort (siehe Tabelle Spalte A). Aus der Metaposition nimmt sie ohne viel Worte die einzelnen BA in ihrer Lage und im Verhältnis zueinander wahr. Ein differenzierteres Empfinden nimmt Lena in den einzelnen BA wahr (Spalte B).

Lenas Aussagen zu ihrer Wahrnehmung in den einzelnen BA

BA	Aus BA «Lena» (A)	Aus einzelnen BA (B)
Wert (gelb)	neutral	ist eigentlich gut, wenn er nah bei BA «Lena» ist, aber so ist es zu nah
Zielsatz (2)	gut	fühlt sich gross an
Metaziel (3)	immer noch gut	nimmt Raum ein und schaut von «oben» herab
Nachteile (4)	gut	möchten Lena Angst machen und möchten sich drehen
Metapher (5)	fühle mich sehr zu ihr hingezogen	gibt Wärme
Modell (6)	gut so	ist traurig, würde gerne näherstehen und versteht nicht, weshalb sie Lena nicht anschauen kann

Aufstellung Lösungsentwurf



Lenas Aussagen zu ihrer Wahrnehmung in den einzelnen BA

BA	Aus BA «Lena» (A)	Aus einzelnen BA (B)
Wert (gelb)	nicht abgefragt	vergessen hineinzusteigen
Zielsatz (2)	gut	fühlt sich stimmig. Hat Stärke und Lena bei sich
Metaziel (3)	gut	sieht sich als Teil des grossen Kreises
Nachteile (4)	gut	ziehen sowohl zu Lena wie zur Stärke
Metapher (5)	gehört zu mir	ist neutral
Modell (6)	stimmig	sieht Lena, wie sie hin- und hergerissen wird. Blick auf Stärke ist verdeckt

Auch hier ist Lenas «Kopf» beim Auslegen mit dabei. Die gemeinsame Sicht aus der Metaposition vergesse ich. Den Prozess anleiten, alles aufschreiben, für die Diplomarbeit fotografieren, fordert mich. Ich habe ihn noch nicht verinnerlicht.

Ich lege das Metaziel und das Modell um. Beim Umlegen beider BA spürt Lena keine Veränderung. So lege ich sie wieder zurück. Auf die Bitte, einen Schritt in die Mitte zu gehen und aus dem Gefühl heraus eine Geste zu machen, zieht es sie in alle Richtungen, was ihr unangenehm ist. So lasse ich sie wieder zurück in ihren BA stehen. Hier spürt sie eine angenehme Ruhe und ich bitte sie, dieses Gefühl für sich innerlich mitzunehmen.

Meine Gedanken zur Aufstellung:

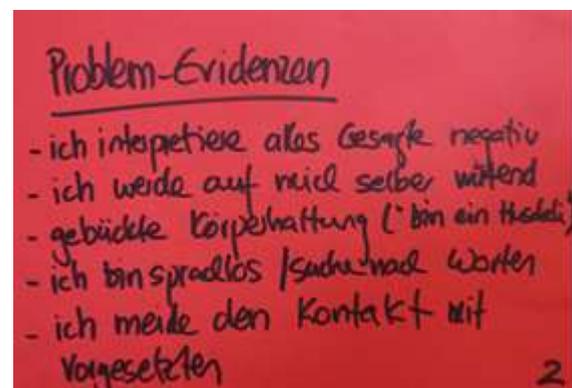
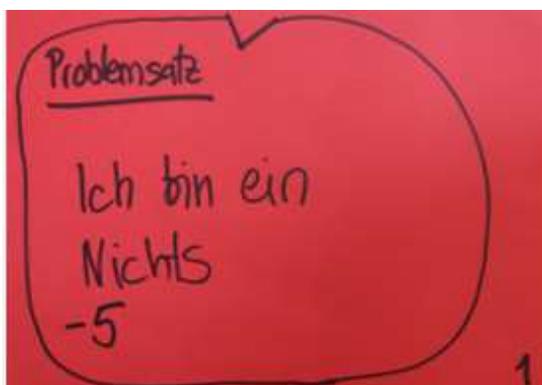
- Mit ihrem Wert Stärke fühlt sich Lena verbunden.
- Der Zielsatz ist angenommen und wirkt unterstützend.
- Das Metaziel kennt sie. Es ist aber noch nicht in ihrem Bewusstsein verankert.
- Die Nachteile nimmt sie wahr. In meiner Wahrnehmung ist Lena sich (noch) unschlüssig, wie sie mit ihnen umgehen soll.
- Die Metapher ist Lena wichtig und wirkt unterstützend. Bei ihr fühlt sie sich wohl.
- Das Modell spricht am stärksten mit ihr. Hier scheints «offene Punkte» zu geben.
- Lena ist konzentriert bei der Sache. Aber für mein Empfinden noch stark im Kopf. Im BA stehend sind körperlich fast keine Anzeichen feststellbar. Einzig als Lena in der Zielmetapher steht, ist eine Hin- und Her-Bewegung sichtbar.
- Im Vergleich zur Erarbeitung der BA im Zielraum fühle ich mich bei der Aufstellung unsicherer. Ich merke, dass ich im Erarbeiten von Zielen und Evidenzen mehr Übung habe als beim Durchführen einer Aufstellung.

3.3 Problemraum bis Vorteile

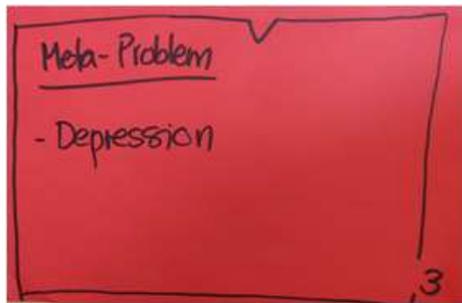
Ich erkläre Lena, dass wir uns nun dem Problemraum – analog zum Zielraum – zuwenden: der Kehrseite der Medaille.

Lena findet leicht in eine ihrer Problemsituationen. Da ich Lena als Kopfmenschen wahrnehme, versuche ich sie etwas stärker ins Gefühl zu bringen.

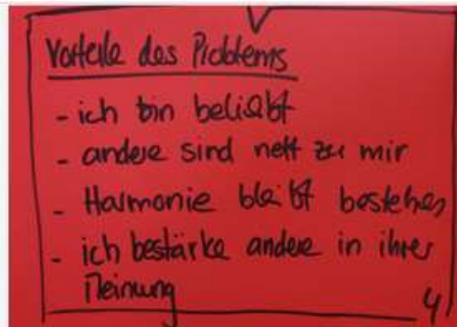
Ich empfinde es als anspruchsvoll, parallel zur Prozessanleitung abzugleichen, ist Lena beim Gesagten bereits in einem inneren Zustand, der schon länger da ist oder ist das Gesagte mehr die Folge einer Identitätsbeschreibung. Schnell sagt sie den Ausdruck «*ich bin ohnmächtig*». Gerade weil er so schnell kommt, greife ich ihn nicht auf. Da ich nicht sicher bin, ob er aus dem «Kopf» genannt wird. In meinen Augen zählt sich das Warten, Lena Zeit lassen und gezielt nachfragen aus: Denn als sie sagt «*ich bin ein Nichts*», merke ich an der Art und Weise, wie sie den Satz sagt, dass es dieser ist. Er fühlt sich auch für sie sehr stimmig an. **Skala: -5**



Die Problem-Evidenzen lassen sich für Lena gut finden. Sie kennt sie und ist sich ihrer bewusst. Auch hier mache ich die Erfahrung, dass gezieltes Nachfragen konkretere Ergebnisse bringt.



Das Hineinversetzen ins Meta-Problem gelingt Lena gut. Ich bekomme den Eindruck, sie weiss, was für sie auf dem Spiel steht, wenn sie diese Thematik nicht angeht. Klar und deutlich formuliert sie den Punkt Depression. Weiteres sieht sie nicht.



Zu Beginn ist Lena leicht irritiert, dass ihr Problem Vorteile hat. Sie lässt sich aber neugierig und konzentriert durch den Prozess führen. Der Prozess braucht Zeit und gezielte Fragen. Lena findet einige Vorteile. Am Schluss bleiben für sie auf den Punkt gebracht vier wesentliche Vorteile.

Prozess Umformung der Vorteile

Ich mache mit ihr die Umformung gemäss Skript durch. Lena zeigt sich zwar bereit etwas Neues anzunehmen, sie macht auf mich aber den Eindruck von «irgendwie ungläubig», wie das gehen soll und hat auch selber keine Vorstellung, was das Neue sein könnte. So lese ich ihr den Text «Schwimmen lernen im Winter» vor.

Zwei Stunden sind wir nun dran. Ich frage Lena, wie viel Energie sie noch hat. Mein Eindruck bestätigt sich: Sie ist ausgepowert.

3.4 Mitnehmen

Zum Abschluss schauen wir uns die erarbeiteten Bodenanker im Problemraum nochmals zusammenfassend an. Dieses Mal macht Lena davon kein Foto. Sie geht mit einem eher «verwirrten» Gefühl aus der Sitzung. Von der ersten Sitzung hat sie ihrem Mann sofort berichtet. Nun merkt sie, dass sie Zeit für sich braucht. Das so bewusst Wahrgenommene ist für sie sehr persönlich und sie muss es erst für sich wirken lassen. Eigentlich sei ja nichts Neues ans Licht gekommen, aber trotzdem «erschlage» sie die Visualisierung etwas und so wirkt sie auch auf mich. Ich nehme wahr, wie es in Lena arbeitet. Sie verabschiedet sich deutlich in sich gekehrter als beim letzten Mal.

Auch ich bin «erschlagen»: Zwei Stunden hoch konzentrierte Arbeit gehen auch mir an die Substanz. Weiter halte ich Folgendes für mich fest:

- Die Erarbeitung des Problemsatzes war intensiv und fordernd; ich fühle mich aber um einiges wohler als während der Aufstellung. Auch hier gehe ich davon aus, dass dies mit meinem beruflichen Hintergrund zu tun hat.
- Meine Schrift ist eine Katastrophe. Oft kann ich mein Gekritzel nur mit Mühe bei der Nachbereitung entziffern. Nervig!

4. Dritte Sitzung

4.1 Ankommen

Ich selber bin eher etwas angespannt. Zwar grundsätzlich ruhig; nicht aufgeregt, aber ich habe grossen Respekt vor der Durchführung der heutigen Prozesse. Auch weil das Seminar-Modul bereits eine Weile zurückliegt. Ich fühle mich zwar gut vorbereitet, aber dennoch muss ich auf die Antworten von Lena adäquat antworten können. Ich bin wieder genug früh vor Ort, um mich in Ruhe einzurichten.

Lena trifft auf die Minute pünktlich ein. Schuhe aus und wir starten mit einer Kontemplation im Gehen. «*Bin angekommen*», sind ihre Worte danach.

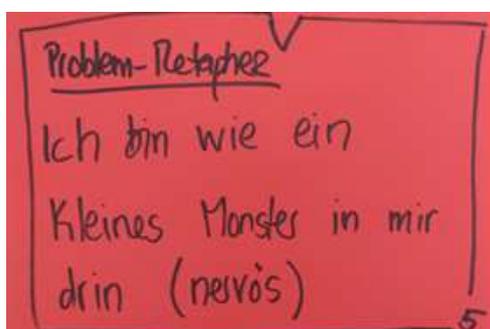
Wie hast du dich in den letzten zwei Wochen wahrgenommen?

«Ich bin etwas verunsichert; spüre eine Angst im Bauch. Eine Angst vor dem Scheitern.» Kannst du das genauer beschreiben? *«Ich finde meine «neue Rolle» nicht und kann nicht loslassen. Eigentlich habe ich mir nicht viel Gedanken gemacht. Aber auf dem Weg hier hin habe ich mich gefragt, was sich verändert hat. Nicht viel, ist mein erster Gedanke. Aber jetzt merke ich, dass sich doch etwas getan hat: Ich bekomme eine Festanstellung. Das hätte zwar wahrscheinlich auch ohne Coaching geklappt.»*

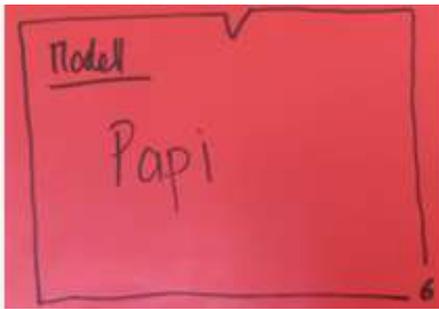
Im Gespräch zeigt sich, dass es ihr gelingt ihre Wünsche einzubringen und diese zu einem grossen Teil berücksichtigt werden. Weiter berichtet sie von Sitzungen, in denen sie viel gelassener reagieren kann. Sie macht sich nicht mehr selber klein, sondern nimmt Kritik sachlich an und spielt «den Ball» dem Gegenüber zurück. Diese Situationen geben ihr ein gutes Gefühl. Ebenfalls wirkt meine Aussage aus der letzten Sitzung «dass sie die Fachspezialistin ist» bei ihr nach. Sie kann daraus für sich ein neues Selbstverständnis für ihre Arbeit ziehen.

Wert und Zielsatz sind für sie heute bei +5.

4.2 Problemraum ab Metapher



Damit Lena leichter in den Problemraum kommt, lege ich ihr das bisher Erarbeitete aus. Nach Anlaufschwierigkeiten spürt sie im Bauchraum eine Nervosität und bald darauf zeigt sich etwas Kleines, das sie als ein Monster beschreibt.



Der Übergang zum Modell gelingt gut. Lena ist konzentriert und sehr bei sich. Aus meiner Wahrnehmung kostet sie dieser Prozess Energie. Es zeigt sich der Vater. Bei der Rückgabe ist sie nicht 100 % sicher, ob sie ihr gelingt.

In der kurzen Reflexion zum gesamten Problemraum fühlt es sich für Lena stimmig an, was sie vor sich liegen sieht. Mir scheint, als betrachte sie ihr Leben aus einem neuen Blickwinkel. Sie erzählt, dass sie sich ihrem Vater, der manisch-depressiv ist, sehr nah und verbunden fühlt. In ihrer Kindheit und insbesondere in ihrer Jugend ist sie sehr darauf bedacht, «dass die Harmonie bestehen bleibt» und sie auf keinen Fall mit ihrem Verhalten einen neuen «Schub» bei ihrem Vater auslöst. Sie selber macht hier die Verbindung zum Vorteil ihres Problems. Ich staune und bin fasziniert, wie sich damit ein Puzzleteil mehr zeigt.

4.3 Problemraum Aufstellung



Lenas Aussagen zu ihrer Wahrnehmung in den einzelnen BA

BA	Aus BA «Lena» (A)	Aus einzelnen BA (B)
Problemsatz (1)	ja, so	fühlt sich gut an
Meta-Problem (2)	ja, gut	zieht mich nach vorne
Vorteile (3)	ja	fühlen sich falsch ausgerichtet an. Wissen nicht wohin
Metapher (4)	das bin ich	zieht es zu den Vorteilen
Modell (5)	gut	angenehm. Möchte sich zu den Vorteilen drehen

In der Problemraum Aufstellung zeigt sich Folgendes: Lena ist Problemsatz und Metapher. Beide Bodenanker legt sie überzeugt auf ihren eigenen Anker.

Lena führt diese Aufgabe sehr konzentriert und ohne viel Worte aus. Auch in der Metaposition bleibt sie wortkarg. Sie meint: *«Ich flüchte mich in die Vorteile des Problems.»*

Ich lege den Problemsatz auf 12. Und Lena drückt es nach hinten. Ich lege ihn näher zu ihr. Das fühlt sich besser an. Die Metapher und Meta-Problem auf 12, kann sie so annehmen.

Bei der Geste stellt sie sich breitbeinig hin mit der Aussage: *«Ich brauche Stabilität.»*

Was nimmst du auf dieser Aufstellung mit, Lena?

«Ich weiss es nicht.»

Meine Gedanken zur Aufstellung:

- Ich habe den Eindruck, dass Lena sich in ihrem Problemraum noch zu wohl fühlt. Immer und überall sind die Vorteile des Problems für sie greifbar. Zu ihnen fühlt sie sich stark hingezogen.
- Lena ist wie im Zielraum konzentriert bei der Sache. Immer noch stark im «Kopf», was sie von sich aus auch bei der Auswertung betont. Immer wieder versucht sie den «Kopf» wegzulassen und ins «Gefühl» zu kommen. Körperlich habe ich wenig wahrgenommen. Hängt das daran, dass sie eher im «Kopf» ist?

4.4 Gesamtaufstellung Ziel- und Problemraum

Eine Geste zeigt sich Lena nicht. Sie merkt aber, dass sie sich selber anschauen will und sie den Drang verspürt ihr System von aussen zu betrachten und nicht in seinem Inneren zu stehen.

In diesen Aufstellungen wird für mich Folgendes sichtbar:

- Ziel- und Problemsatz (Nr. 1) werden wahrgenommen. Der Zielsatz mehr als der Problemsatz. Beide werden durch die Metapher verstärkt (Nr. 4).
- Die Vorteile des Problems (Nr. 3) wirken (noch) sehr stark!
- Die Nachteile des Ziels (Nr. 3) sind im Bewusstsein.
- Im Gegensatz zum Metaziel, das angenommen wird, ist das Metaproblem weniger bis gar nicht im Bewusstsein (Nr. 2).
- Die Modelle (Nr. 5) wirken grundsätzlich unterstützend.

Ich merke, dass es nach dieser Visualisierung in Lena arbeitet. Wir machen eine kurze WC-Pause und schnappen einige Minuten frische Luft.

4.5 Inneres Kind

Lena kennt zwar den Namen «inneres Kind», hat aber keinen Bezug dazu. Ich erkläre ihr den Prozess in wenigen Sätzen und sie mag sich darauf einlassen. Ich habe sogar den Eindruck, sie ist gespannt, was sich zeigen mag.

Lange zeigt sich Lena keine «Verletzung». Ein Gefühl von Nervosität nimmt sie im Bauchraum wahr. Ich weiss nicht, ob es an meiner Fragetechnik liegt. Ich versuche es auf verschiedene Arten und bin immer wieder über längere Zeit ruhig. Plötzlich kommt ein Erlebnis aus ihrer Lehrzeit. Sie sieht sich zusammen mit den Zahnärzten oder Angestellten beim Patienten stehen. Eine Situation, die sie als sehr stressig empfindet und sie hat Angst etwas falsch zu machen. Die weiteren Prozessschritte fallen Lena leicht. In der eigenen Zukunft zu stehen, fühlt sich für sie «neutral» an.

Verletzung: «Habe Stress und Angst etwas falsch zu machen, wenn ich mit Berufsbildnern beim Patienten bin» (16 Jahre, Lehrzeit in Zahnarztpraxis)

Fehlende Ressource: Anerkennung → positives Hervorheben und Gelassenheit der Berufsbildner

Strategien: Körperhaltung («ich mache mich klein») und ziehe mich zurück

Neues Verhalten: Vertreten der eignen Meinung; Kritik annehmen und aufrechte Körperhaltung beibehalten; keine Opferrolle einnehmen; sich nicht für Situationen entschuldigen; kein Selbstmitleid haben

Barbara Müllers Rückmeldung zum neuen Verhalten bringt mich zum Schmunzeln: Einmal mehr habe ich die Negation und die Frage «sondern» nicht bedacht. Das holen wir in der nächsten Sitzung nach und passen das neue Verhalten an.

Neues Verhalten, angepasst: Vertreten der eignen Meinung; Kritik annehmen und aufrechte Körperhaltung beibehalten; Expertinnen-Rolle einnehmen und behalten; «mein» und «dein» Input ist gleichwertig

4.6 Mitnehmen

«Eigentlich wäre ich gerne noch weiter in die Tiefe gegangen. Da muss noch etwas vor meiner Lehrzeit sein», meint Lena beim Abschluss. Ich verspreche ihr, dass sie dazu noch Gelegenheit hat. Sie ist überrascht, was sich ihr alles zeigt, sie sieht die Verbindung zu ihren Evidenzen und geht mit einem besseren Gefühl als das letzte Mal nach Hause.

Ich selber bin geschafft und habe einen leicht «sturmen» Kopf. Ich brauche Energie, um über zwei Stunden konzentriert bei der Sache zu bleiben; insbesondere weil diese Prozesse neu sind und ich alles andere als routiniert. Es fühlt sich aber stimmig an und ich bin erfreut, welche positiven Erfahrungen Lena bereits macht und wie sich die einzelnen Teile ineinander verzahnen.

Mir fällt auf, dass zu Beginn einer Sitzung Lena viel erzählen mag. Nach und während den Sitzungen ist sie oft eher wortkarg und scheint ihren Gedanken nachzuhängen.

5. Vierte Sitzung

5.1 Ankommen

Ich habe eine Kontemplation im Sitzen erarbeitet und lade Lena dazu ein. Es fällt ihr schwerer sich darauf einzulassen. Sie schweift mit den Gedanken mehr ab als beim Gehen. Ich kann mich eher besser entspannen. Vermutlich, weil ich mich beim Anleiten nicht auf's Gehen konzentrieren muss.

Lena, wie geht es dir? Drei Wochen haben wir uns nicht gesehen.

«Es geht mir gut. Ich komme aber immer wieder in alte Muster, z. B. in der Sitzung der Schulpflege. Ich frage mich manchmal, ob das Coaching etwas bringt?»

Wie immer zu Beginn der Sitzung kommt Lena ins Erzählen. Ich unterbreche sie nicht und frage auch nicht nach. Und so geht sie auf die Schulpflegesituation gar nicht näher ein (die auch nicht ihrem Kontext entspricht), sondern kommt nahtlos zur beruflichen Situation: *«Gestern im Geschäft hatte ich die Aufgabe eine Massnahme umzusetzen. Mein Chef – er ist informiert über dieses Coaching – hat mich bestärkt, dies ohne ihn mit den einzelnen Abteilungen zu machen.»*

Lena kommt nun immer mehr in Fahrt und ihre Augen beginnen zu strahlen. Sie erzählt, wie sie in den Abteilungen positiv empfangen und als Expertin wahrgenommen wird. Dazu sagt sie: *«Ich fühle mich pudelwohl in der Rolle als Expertin»*. Ebenfalls findet an diesem Tag eine interne Veranstaltung statt und Lena gibt vor 30 Personen ihre Meinung preis und abends beim Gespräch mit einem Chefarzt doppelt sie nach und vertritt ihre Meinung. Sie wagt sogar dem Chefarzt mit Argumenten zu widersprechen. Sie geht mit einem zufriedenen Gefühl nach Hause. In diesem Moment sind Wert und Zielsatz für sie erreicht und ihr Problemsatz bei null. Dieser Tag gibt ihr sehr viel Auftrieb, denn in den Tagen davor, ist sie eher am Handern, ob das Coaching ihr überhaupt etwas bringt.

Ein Auf und Ab gehört zu jeder Veränderung. Für mich ist es wichtig, dass sie sich unter dem Strich ihrem Ziel nähert. Und das tut sie definitiv. Das gibt auch mir als Coach ein gutes und bestärkendes Gefühl.

Zusätzlich erzählt Lena, dass sie von einer ehemaligen Vorgesetzten zum Geburtstag eingeladen wird. Sie hat aber selbstbewusst absagt und spielt nun mit dem Gedanken, diese nach dem Coaching einmal zu treffen, um zu schauen, ob nun ein Aufeinandertreffen auf Augenhöhe möglich ist.

Ebenfalls ist die Situation «Schwiegermutter» Thema. Es passt thematisch, ist aber ein anderer Kontext. Dies artikuliere ich. Und erlebe, wie wichtig es ist, das Thema klar einzugrenzen, damit wir uns nicht verzetteln. Da ich merke, dass Lena das Thema stark beschäftigt, schlüpfe ich kurz aus meiner Rolle und gebe ihr einen Tipp.

5.2 Tiefenstruktur im Zielraum

Ich habe grossen Respekt vor diesem Prozess: anleiten, ins Gefühl bringen, die richtigen Fragen stellen, Zeit lassen, Stimmungen wahrnehmen, aufschreiben, Gedanken aufnehmen und nachfragen. Diese Schritte einzeln und in Kombination durchzuführen, empfinde ich als anspruchsvoll. Ich erkläre Lena, dass sie sich auf diesen Prozess freuen darf, sie Gelegenheit hat in ihre Tiefe zu gehen und ihrer Körperwahrnehmung vertrauen darf. Das will sie!

Gefühle

Lena kann sich mit ihrem Wert und Zielsatz gut verbinden. Das erste Gefühl kommt schnell. Sie findet ein rotes Seil, das sie packen kann. Für die weiteren Gefühle braucht sie mehr Zeit. Immer wieder übersteuert ihr «Kopf» die «Gefühle». Wir wiederholen Teil-Prozesse und ich lasse ihr Zeit. Oft sind es zu Beginn nur vage Wahrnehmungen. Mit gezielten Fragen gelingt es mir, dass Lena ihre Gefühle konkret benennen kann.

Gefühle	Zufriedenheit (1) – «Schmetterlinge im Bauch» (2) – Schwerelosigkeit (3) – Kraft (4) – Geborgenheit (5)
TS-K+	Unbeschwertheit

Glaubenssätze

Glaubenssatz 3+ und 2+ kommen leicht. Bei Glaubenssatz 1+ kommt zuerst «*ich bin eine Anführerin*». Hier will ich wissen, was das für sie genau heisst und so kommt Lena über «*ich bin ein Idol*» zu «*ich bin ein Vorbild*», was für sie letztlich in der Reflexion sehr stimmig ist.

GS 1+	Ich bin ein Vorbild
GS 2+	Die anderen sind freundlich
GS 3+	Die Welt ist unbeschwert und schön

Barbara Müller gibt mir zu diesem Prozess ein positives Feedback mit dem Hinweis bei Negationen wie hier im GS 3+ nachzufragen, um die Negation herauszunehmen. Die Negation habe ich einmal mehr übersehen resp. gar nicht realisiert, dass es sich bei «unbeschwert» um eine Negation handelt.

Samenkorn

Ressource	Kraft (Samenkorn ist von der Scham bis in den Brustraum angewachsen)
------------------	--

5.3 Mitnehmen

Lena, magst du etwas dazu sagen?

«Dieser Prozess war für mich schwierig, da ich immer wieder in den «Kopf» komme. Während des Prozesses nehme ich wahr, wie sich meine Haltung verändert (sie wird aufrechter). Im Gefühl der Unbeschwertheit sehe ich ein Kind. Vielleicht ich. Und mir kommt der Gedanke «du bist nur ein Sein». Das Samenkorn setzt Kraft frei und diese spüre ich immer noch.»

Lenas Gedanken zeigen mir, dass sich in ihr etwas tut. Ich beobachte auch heute wieder, dass Lena zu Beginn sehr gesprächig ist und am Ende wortkarger und in sich gekehrt ist. Für mich ein Zeichen, dass die Prozesse wirken. Ich bin weniger geschafft als auch schon. Ich merke, dass ich langsam etwas Routine im positiven Sinn bekomme: Diese gibt mir zusätzliches Vertrauen in meine Arbeit. Und einmal mehr erfahre ich, wie wichtig Zeit lassen und gezieltes Nachfragen ist.

6. Fünfte Sitzung

6.1 Ankommen

Lena erzählt – noch bevor wir starten – vom absolvierten Frauenlauf: *«Ich habe beim Laufen die Kraft gespürt, die ich letztes Mal mitgenommen habe. Abgesehen von der Zeit, mit der ich nicht zufrieden bin, erreiche ich vieles für mich mit diesem Lauf. Mein Problemsatz «ich bin ein Nichts» hat mich während des Laufes begleitet und es ist mir gelungen, dass er keine Oberhand bekommt.»*

Bevor wir weiter ins Thema eintauchen, machen wir die Kontemplation im Gehen. Lenas Fazit: *«Das Gehen entspricht mir definitiv mehr als das Sitzen von letzter Woche.»*

Lena, gibt es etwas, das du loswerden willst?

«Ja, ich möchte dir von meiner Woche berichten. Nach meinem «Hoch» von letzter Woche, ist diese Woche neutral. Ich habe Zweifel, die ich aber – auch in Gesprächen mit meinem Mann und einer Freundin – auffangen kann.» Weiter berichtet sie von einem Gespräch mit ihrem Vorgesetzten bezüglich ihrer Weiterbildung. Lena meldet sich für ein Nachdiplomstudium an, wofür sie gemäss ihren schulischen Abschlüssen nicht zugelassen ist. Sie erhält eine Zulassung «sur Dossier». Das freut sie ungemein! Ihr Vorgesetzter unterstützt sie, stellt aber den Zeitpunkt der Weiterbildung in Frage. Lena sieht das anders und sie berichtet: *«Ich merke, wie ich mich mehr für mich einsetze und mir etwas zutraue. Noch vor Kurzem hätte ich seiner Begründung mehr Gewicht geschenkt und nicht auf meine Bedürfnisse gehört.»* Lena sieht sich mit dem Absolvieren dieser Weiterbildung ihrem Metaziel einen Schritt näher kommen.

Ihr Wert ist für sie, wie letztes Mal, erreicht: +7. Sie spürt, dass die Wertvermehrung aber nicht zu Ende ist. Inhaltlich ist der Zielsatz bei +10. Vom Gefühl her aber noch nicht. Beim Problemsatz merkt sie, dass sie ihn immer stärker «steuern» kann.

Ihr wird bewusst, dass sie privat und Geschäft in dieser Thematik trennen und sich selber vermehrt auf die geschäftliche Umsetzung fokussieren will. Privat seinen dafür noch weitere Hürden nötig (Kontext Schwiegermutter).

Bezüglich der erarbeiteten Dimensionen sind wir nun in der Halbzeit und ich lege Lena ihren Ziel- und Problemraum aus. Lena wird klar, welchen Weg sie bereits gegangen ist und in wie vielen Situationen sie das neue Verhalten anwendet. Sie realisiert, dass der Vorteil «von allen geliebt zu werden» für sie eine andere Bedeutung bekommt und sie auch mit «ich vertrete meine eigene Meinung» geliebt wird.

6.2 Tiefenstruktur im Problemraum

Lena bekundet etwas Angst und vor allem Respekt vor diesem Prozess. Insbesondere weil sie in der letzten Sitzung Mühe hatte, ihre Gefühle zu benennen. Ich kann ihr die Bedenken nehmen und sie ist gewillt, der körperlichen Wahrnehmung mehr Platz zu geben. Ich erkläre ihr, dass der Problemraum auch den Namen Entwicklungsraum hat und dieser Prozess für viele einer der Wichtigsten ist. Auf Lenas Wunsch verzichte ich darauf, sie am Arm zu führen.

Ich selber bin sehr ruhig und gelöst. Ich freue mich schon fast auf diesen Prozess und bin gespannt, was sich zeigt. Die Prozessenerfahrung aus dem Zielraum gibt mir Vertrauen.

Gefühle

Es gelingt Lena sich mit einer Problemsituation zu verbinden. Das erste Gefühl kommt wieder schnell. Das zweite auch. Sie findet wieder ihr rotes Seil, das sie packen kann. Beim Dritten kommt die Angst: eine Angst überrollt zu werden. Ich bohre nach und sie spürt die Einsamkeit. Danach zeigt sich die Ohnmacht. In der fünften Schicht fühlt sie sich erschlagen und energielos. Hier nennt sie Depression. Ich schreibe Depression auf einen Bodenanker und als ich ihn ihr unter die Füße lege, realisiere ich, dass dies ja gar kein Gefühl ist. Ich lasse es bleiben. Eine Schicht tiefer kommt nichts mehr. So lasse ich sie wieder in die fünfte Schicht treten und frage hier nach dem Gefühl, das die Depression hervorruft: «*Nutzlosigkeit*». Lena ist während des ganzen Prozesses hoch konzentriert. Bananenartig krümmt sich ihr Körper leicht nach hinten. In den letzten Schichten wird ein leichtes «Buggeli» sichtbar.

Gefühle	Hilflosigkeit (1) – Unsicherheit (2) – Einsamkeit (3) – Ohnmacht (4)
TS-K+	Nutzlosigkeit

Glaubenssätze

Glaubenssatz 3+ wird hergeleitet über «*schwer, schwarz und dunkel*» und bei Glaubenssatz 2+ kommt zuerst «*mächtig und beherrschend*», bis sie merkt, dass sie ja ganz allein ist und gar niemand da ist. Bei Glaubenssatz 1+ kommt zuerst «*ich hasse mich*» und im gleichen Atemzug «*ich bin eine Enttäuschung*». Der zweite ist für sie stimmiger.

GS 1+	Ich bin eine Enttäuschung
GS 2+	Die anderen sind gar nicht da
GS 3+	Die Welt ist zerstörend

Samenkorn

Ressource	Leichtigkeit / Es geht mir gut (Samenkorn ist asymmetrisch im Bauchraum angewachsen)
------------------	--

Im Samenkorn-Prozess nimmt sie mit dem ersten Schritt wahr, wie sie stabiler wird. Sie fühlt sich mit jedem Schritt besser und leichter. Was auch an ihrer Körperhaltung feststellbar ist.

6.3 Mitnehmen

Lena nimmt diesen Samenkorn-Prozess viel intensiver wahr. Mit der Begründung: Sie fühle sich in ihren tiefsten Schichten richtig schlecht. Nach dem ersten Schritt fragt mich Lena, ob eigentlich die Nutzlosigkeit wachsen sollte, ob das das Samenkorn ist. Ich bin gerade einen Moment unsicher und gebe zur Antwort, sie solle das Samenkorn einfach wachsen lassen. In der Reflexion sage ich ihr, dass dieser Prozess ein Geschenk sein kann. Die Nutzlosigkeit, die sie in der tiefsten Schicht spürt, transformiere sich nun im besten Fall in Leichtigkeit. Wie immer in den letzten Sitzungen will Lena kein Foto von den erarbeiteten Bodenankern machen. Sie nehme einfach die Leichtigkeit mit. Erschöpft, aber dennoch mit einem guten Gefühl macht sich Lena auf den Heimweg. Ich selber brauche einige Minuten um das Erlebte zu verarbeiten. Auf dem Heimweg spüre auch ich eine Leichtigkeit und eine Freude über das mit Lena Erarbeitete.

7. Sechste Sitzung

7.1 Ankommen

Ich bin dankbar, dass ich mich – trotz einer schlaflosen Phase – beim Aufstehen ausgeruht und voller Energie fühle. Ich freue mich aufs Coachen. Im Raum angekommen, erlebe ich eine kurze Schreck-Sekunde: Der grössere Raum ist verschlossen. Im Vorraum hat es glücklicherweise zwei Stühle und für den Prozess «Time-Line» habe ich auch eine Idee. Dazu später. So bin ich wieder in der Ruhe, als Lena kommt.

Unter den gegebenen Umständen führen wir das kontemplative Gehen draussen auf dem Vorplatz – zurückversetzt zur Strasse – durch. «*Eine besondere Erfahrung, eine Kontemplation begleitet von den Geräuschen der Stadt durchzuführen*», meint Lena.

Lena, hat dich die Leichtigkeit begleitet, die du letzte Woche aus dem Prozess Samenkorn mitgenommen hast?

«*Nein, eher nicht. Das liegt aber an der familiären Situation. Nächste Woche jährt sich der Todestag meines Schwiegervaters. Diese Situation ist für uns als Familie nicht einfach und löst Emotionen aus.*

Ich habe aber etwas erlebt, da frage ich mich, ob ich in dieser Situation, auch ohne dieses Coaching, so reagiert hätte.» Ich bin gespannt. Lena berichtet: «*Ich muss für die Schulpflege ein Essen organisieren. Die Restaurants, die dafür in Frage kommen, sind am gewünschten Datum geschlossen. Früher hätte ich die Präsidentin mit einer E-Mail darüber informiert; auch um die Angelegenheit vom Tisch zu haben. Heute rufe ich sie an, weil ich zielorientiert eine Lösung finden will und ich mich nicht mehr in einer «Opferrolle» sehe. Und wir finden eine Lösung.»*

Auch beruflich nimmt sie wahr, dass sie mehr als auch schon direkt kommuniziert und sich nicht hinter einer E-Mail versteckt. Ihre Ziel-Evidenz «persönliche Gespräche führen» setzt Lena um. Weiter beobachtet sie, zu ihrer Freude, eine Veränderung bei ihrem Mann. Auch er geht in der Kommunikation mit seiner Mutter neue Wege.

7.2 Musterauflösung Sollen / Müssen

Stimme	Die eigene Stimme
Anweisung	Sei unscheinbar, klein und leise
Alternative	Selbstsicher sein: gute Körperspannung, angemessene Stimme, Blickkontakt
Preis	Bin evtl. nicht mehr beliebt
Satz	Ich entscheide mich in Zukunft, anderen mit einer guten Körperspannung, angemessener Stimme und Blickkontakt gegenüberzutreten, auch wenn ich dadurch evtl. weniger beliebt bin

Ich erlebe Lena mit jedem Prozess mehr im «Gefühl». Konzentriert ist sie dabei. Sie braucht einen Moment um sich mit ihrem Problem zu verbinden und findet «Stimme, Anweisung, Alternative und Preis» gut. Die Anweisung zeigt sich ihr als «gelbe Blume» und die Alternative als «Baum». Die Entscheidung trifft sie schnell: Sie ist für die Alternative. Beim Testen des neuen Verhaltens wählt sie in Situation 1 klar die Alternative; in Situation 2 ist sie hin- und hergerissen, entscheidet sich aber für die Alternative und in Situation 3 fällt die Entscheidung zugunsten der Anweisung aus. Das «Verschmelzen der Anker» erlebt sie als gut und auf die Frage, was sie aus diesem Prozess mitnimmt, wird ihr die Verbindung ihres Verhaltens zur Krankheit des Vaters bewusst und wie ihr Problemsatz durch ihn geprägt wird.

7.3 Time-Line

Der Vorraum, den wir heute nutzen, ist für den Prozess Time-Line zu klein. Lena kann aus dem «Jetzt» keine zehn Schritte rückwärts in ihre «Vergangenheit» gehen. So improvisiere ich. Ich leite sie, wie folgt an: «Gehe innerlich in deiner Vergangenheit zurück. Sobald du eine Erfahrung findest, machst du einen Schritt rückwärts». Das klappt. Lena findet bis zur Prägung weitere vier Erfahrungen, wovon die erste über den «Kopf» kommt; die weiteren übers «Gefühl». Im negativen Glaubenssatz (GS-(I-)) zeigt sich ihr Problemsatz. Sie leitet ihn her über das Gefühl *«ich bin unsicher»*. In der Metaposition nennt sie als Ressource: *«Ich habe einfach gesagt, was ich denke»*. Im weitesten Sinn ihr Zielsatz. Als ich nachfrage, meint sie: *«Ich hatte in dieser Situation noch die Freiheit meine Meinung zu vertreten»*. Ich staune, wie es sich bereits in dieser frühen Prägung um ihren Zielsatz dreht. Bei beiden positiven Glaubenssätzen muss ich geduldig nachfragen. Es kommen zuerst Gefühle wie *«glücklich, zufrieden oder frei»*, auch fällt der Satz bei GS++ (I++) *«ich bin ich»* oder *«selbsttreu»*, was ich ebenfalls nicht gelten lasse, da es mir zu wenig greifbar ist. Als der Satz *«ich bin eine Siegerin»* kommt, will Lena ihn zuerst nicht wahrhaben. Merkt aber, dass es das ist, was sie von sich in diesem Gefühl denkt: *«Bis anhin war ich eine Kämpferin. Nun sehe ich mich aber als Siegerin»*.

Prägung	Sitzt mit den Eltern und einer weiteren unbekanntem männlichen Person am Tisch und fühlt sich schutzlos und bloss gestellt (3 Jahre)
GS- (I-)	Ich bin ein Nichts
Ressource	Freiheit
GS+ (I+)	Ich bin mächtig
GS++ (I++)	Ich bin eine Siegerin

7.4 Mitnehmen

Lena erlebt Aha-Momente in diesen Prozessen und ist erstaunt, was sich ihr alles zeigt. Es fällt ihr leichter in der vierten Dimension ihre Erfahrungen zu finden als in der dritten Dimension ihre Gefühle in der Tiefenstruktur. Sie begründet dies damit, dass sie bereits als Mädchen gelernt habe, so zu funktionieren, wie das Aussen es von ihr erwartet und nicht ihre Gefühle in den Vordergrund zu stellen.

Die Prozesse machen Lena auch nachdenklich im Bezug auf ihre eigenen Kinder. Welche Prägungen gibt sie ihnen unbewusst weiter?

In den nächsten Wochen wird sie acht 15-minütige Schulungen durchführen und sie ist gespannt, wie sie diese erlebt. Sie wünscht sich, dass die somatischen Zeichen ihrer Nervosität zurückgehen.

Ich spüre bei mir die Freude am Coachen und erlebe, wie anspruchsvoll es ist, durch die Prozesse zu führen; insbesondere bei den Glaubenssätzen hartnäckig zu sein. Aber es zahlt sich aus: Die Ergebnisse freuen auch mich.

8. Auswertung

8.1 Wert, Ziel- und Problemsatz

Wir werten das kybernetische Dreieck in der sechsten Sitzung aus.

Wo stehen Wert, Ziel- und Problemsatz auf Lenas Skala?

- Ihren Wert «Stärke» sieht Lena in einer «Balance»: Mal höher und dann wieder tiefer; auf jeden Fall im mittleren «Plus-Bereich».
- Der Zielsatz «ich vertrete meine Meinung» ist für sie erreicht. Zusätzlich gewinnt sie die Erkenntnis, dass sie ihre Meinung nicht ausschliesslich vertritt, um recht zu bekommen. Sie sieht Sachverhalte weniger in einem «schwarz-weiss»-Schema und nimmt für sich mit, dass zwei unterschiedliche Meinungen auch in einer gemeinsamen dritten enden können.
- Der Problemsatz «ich bin ein Nichts» rückt immer stärker in den Hintergrund und sie gewinnt laufend mehr Kontrolle über ihn.

Die Ziel-Evidenzen werden immer mehr zur Selbstverständlichkeit und die Problem-Evidenzen sind auf dem Rückzug. Ihre «Energieräuber» verwandeln sich vermehrt in «Energiespender».

Wir haben noch zwei Sitzungen vor uns und werden in der letzten Sitzung nochmals einen gemeinsamen Blick zurück und nach vorne werfen.

8.2 Rückmeldung Klientin

Lena schickt mir ihre persönliche Rückmeldung zum Coaching und wie sie mich als Coach erlebt per E-Mail zu.

Coaching

«Als ich mich für das Coaching entschieden habe, war ich mir meinem Problem sehr bewusst. Und ich wusste auch, dass es nun an der Zeit ist, diesem auf den Grund zu gehen. Über das St. Galler-Modell wusste ich allerdings nichts und ich habe mich auch nicht darüber informiert. Was ich in den letzten Prozessen erleben durfte und vor allem was daraus bereits resultiert ist, hat mich sehr überrascht. Wie ich heute in der Sitzung sagte, man geht nicht an eine Situation heran und denkt sich, okay jetzt bin ich im Coaching und darum werde ich diese Taktik wählen. Sondern man realisiert nach einem Gespräch, wow, vor ein paar Wochen hätte ich aber ganz anders reagiert. Das sind so tolle WOW-Erlebnisse, die einem noch mehr Stärke für sich selber geben und was da noch alles kommen kann.»

Coach

«Gisela ist eine angenehme, ruhige Persönlichkeit. Niemals legte sie mir ein Wort oder ein Gefühl in den Mund. Geduldig begleitet sie mich auf den nicht immer einfachen Wegen zu meinem Innersten. Das Coaching ist sehr persönlich – man zeigt sein Inneres, seine Verletzlichkeit. Das funktioniert nur in einer absoluten Vertrauensbasis.»

Ich danke Gisela von ganzem Herzen, dass ich diesen Weg mit ihr an meiner Seite gehen darf.»

8.3 Erkenntnisse Coach

Ich habe Freude, Menschen durch diese Prozesse zu begleiten und ihnen zu unbekanntem Blickwinkeln, Aha-Momenten und neuem Verhalten zu verhelfen. Dafür braucht es beide: die Klientin mit ihrer Veränderungskompetenz und mich mit meiner Prozesskompetenz. Ich bin dankbar, dass sich Lena auf diese Prozesse einlässt und mir vertraut. Das Grundwissen zu den Prozessen habe ich mir in den letzten Monaten erarbeitet. Dieses Coaching und das Schreiben der Diplomarbeit stärken zusätzlich das Vertrauen in meine Fähigkeiten.

Was nehme ich weiter mit:

- Ich brauche Übung, damit ich die Prozesse festigen und insbesondere meine Fragetechnik ausbauen kann.
- Für die Durchführung der Sitzungen brauche ich (noch) eher viel Zeit, was auch meiner geringen Erfahrung geschuldet ist. Es ist mir wichtig, sorgfältig und genau zu arbeiten (insbesondere im Ziel- und Problemraum), damit die aufeinander folgenden und abgestimmten Prozesse gut funktionieren.
- Eine gute Vor- und Nachbereitung gibt mir Vertrauen. An der Lesbarkeit meiner Coaching-Notizen muss ich noch arbeiten! Mein Skript und die Zusammenfassung der Sitzungen («Akte») sind brauchbar.
- Es ist meine Aufgabe als Coach, die richtigen Fragen zu stellen und nachzufragen, damit meine Klientin das, was raus will, artikulieren kann. Dafür ist es nötig, «Stille» auszuhalten und auch meinem Zusammenspiel von «Kopf» und «Gefühl» zu vertrauen. Wenn ich merke, dass eine Aussage treffend ist, empfinde ich dies als eigene Bereicherung.
- Aussagen konkretisieren lassen, vereinfachen und auf Verhaltensebene bringen. Nicht immer einfach. Macht aber für die Klientin vieles klarer und fassbarer.
- Lena nimmt einiges aus diesem Coaching mit. Ich erlebe unsere Arbeit als vertrauensvoll und auf Augenhöhe. Das bestätigt mich, als Coach gute Arbeit zu machen.
- Das Coachen selber gefällt mir, wie auch die Arbeiten darum herum. Ich gehe mit einem guten Gefühl ins Coaching, fühle mich während der Sitzung wohl und gefordert und gehe mit einem erfüllten Gefühl wieder nach Hause.
- Ich freue mich meine Kenntnisse diesen November im Modul dipl. wertorientierter systemischer Business Coach zu erweitern.

Mein Fazit: Das St. Galler Coaching Modell[®] sagt mir zu. Die Verbindung zwischen Kopf- und Körperarbeit fasziniert mich. Und ja, ich war skeptisch und bin glücklich, dass ich mich darauf eingelassen habe, denn nur «wer sich ändert, bleibt sich treu». Danke!