

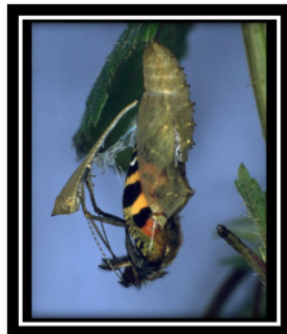
Diplomarbeit

Lehrgang der Coach & Trainer Akademie Schweiz

„Systemischer Coach & BeraterIn (CTAS/ISO/ICI)“

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

Leif AG St.Gallen – 04.09.2020 bis 17.01.2020



Glück geschieht innen, im Annehmen, im Zulassen, in der Verwandlung

Beat Jan

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| 1. Einleitung..... | 3 |
| 1.1. Persönliche Motivation | 3 |
| 1.2. Klientensuche | 3 |
| 1.3. Vorgespräch | 3 |
| 1.4. Meine Klientin | 4 |
| 2. Erste Coaching Sitzung | 4 |
| 2.1. Kontemplatives Gehen | 4 |
| 2.2. Thema der Klientin | 5 |
| 2.3. Wert | 5 |
| 2.4. Zielsatz..... | 6 |
| 2.5. Verifizierung des Wertes und des Zielsatzes..... | 6 |
| 2.6. Reflexion Klientin | 7 |
| 2.7. Persönliche Reflexion | 7 |
| 3. Zweite Coaching Sitzung | 7 |
| 3.1. Kontemplatives Gehen | 7 |
| 3.2. Verifizierung des Wertes und des Zielsatzes..... | 8 |
| 3.3. Erste Aufstellung (IST) | 10 |
| 3.4. Zweite Aufstellung (SOLL) | 11 |
| 3.5. Reflexion Klientin | 12 |
| 3.6. Persönliche Reflexion | 12 |
| 4. Dritte Coaching Sitzung | 12 |
| 4.1. Kontemplatives Gehen | 12 |
| 4.2. Problemsatz..... | 13 |
| 4.3. Verifizierung des Problemsatzes | 13 |
| 4.4. Reflexion Klientin | 15 |
| 4.5. Persönliche Reflexion | 15 |
| 5. Vierte Coaching Sitzung | 15 |
| 5.1. Kontemplatives Gehen | 15 |
| 5.2. Verifizierung des Problemsatzes | 16 |
| 5.3. Aufstellung Problemraum | 16 |
| 5.4. Gesamt Aufstellung..... | 17 |
| 5.5. Das Kybernetische Dreieck..... | 18 |
| 5.6. Reflexion Klientin | 19 |

| | |
|--|----|
| 5.7. Persönliche Reflexion | 19 |
| 6. Fünfte Coaching Sitzung..... | 19 |
| 6.1. Kontemplatives Gehen | 19 |
| 6.2. Tiefenstruktur „ Das Innere Kind“ | 20 |
| 6.3. Reflexion Klientin | 21 |
| 6.4. Persönliche Reflexion..... | 21 |
| 7. Sechste Sitzung..... | 22 |
| 7.1. Kompetitives Gehen..... | 22 |
| 7.2. Prozess: Die Tiefenstruktur des Zielraumes..... | 22 |
| 7.3. Das Samenkorn | 23 |
| 7.4. Integration und Transfer in den Alltag..... | 23 |
| 7.5. Reflexion Klientin | 23 |
| 7.6. Persönliche Reflexion | 24 |
| 8. Siebte Sitzung..... | 24 |
| 8.1. Kontemplatives Gehen | 24 |
| 8.2. Prozess Tiefenstruktur Problemraum | 24 |
| 8.3. Das Samenkorn | 25 |
| 8.4. Integration und Transfer in den Alltag..... | 25 |
| 8.5. Reflexion Klientin | 26 |
| 8.6. Persönliche Reflexion | 26 |
| 9. Achte Sitzung..... | 26 |
| 9.1. Kontemplatives Gehen | 26 |
| 9.2. Prozess Musterauflösung..... | 27 |
| 9.3. Reflexion Klientin | 27 |
| 9.4. Persönliche Reflexion | 27 |
| 10. Neunte Sitzung | 28 |
| 10.1. Kontemplatives Gehen..... | 28 |
| 10.2. Die Arbeit auf der Lebenslinie Time-Line | 28 |
| 10.3. Reflexion Klientin | 29 |
| 10.4. Persönliche Reflexion | 30 |
| 11. Gesamtreflexion..... | 30 |
| 11.1. Danksagung..... | 31 |

1. Einleitung

1.1. Persönliche Motivation

Ursprünglich komme ich vom Pflegeberuf, habe dann weiter die Ausbildung zur Geburtsvorbereiterin gemacht und gab einige Jahre Kurse für Geburtsvorbereitung und Rückbildung. Meine Interessen galten schon immer den Menschen und der Natur. Da zog es mich dann weiter zur Kräuterakademie wo ich mich zur Kräuterfrau ausbilden liess. In all den Jahren galt jedoch meine erste Priorität meinen vier Kindern. Durch sie weckte es mir immer wieder neue Interessen, wie z.B. Ernährungslehren, verschiedene Pädagogien und immer wieder wurde ich so auch aufgefordert mich zu reflektieren. Durch meine Erfahrungen und meinem erarbeiteten Wissen bekam ich im Privaten die Rolle der Problemlöserin.

Schon bei meinen früheren Tätigkeiten mit Menschen und in den letzten Jahren immer vermehrter, machten sich bei mir Widerstände bemerkbar, wenn Menschen von mir eine Lösung für ihre Probleme wollten oder gar glaubten, dass ich ihre Probleme lösen könne. Da ich es jedoch liebe, Menschen zuzuhören und sie zu begleiten, machte ich mich auf die Suche. Ich suchte nach was, wo ich Menschen begleiten konnte, diese jedoch in ihrer Selbstverantwortung bleiben und ich meine Ressourcen und Fähigkeiten mit einbringen konnte. So kam ich dann auf das St.Galler Coaching Modell.

1.2. Klientensuche

Für mich war von Anfang an klar, dass ich eine Diplomarbeit schreiben möchte. Daher streute ich meine Absicht, dass ich eine Person suche für meine Arbeit, überall. Ich besuche seit 2 Jahren wöchentlich ein Hundetraining mit meinem Rüden. Meine Trainerin kennt durch ihre Arbeit sehr viele Menschen und daher fragte ich auch sie, ob sie jemanden wisse. Dunja ist selber eine sehr interessierte und neugierige Person und wollte daher gerne selber bei mir das Coaching machen. Somit ging es sehr schnell und wir vereinbarten ein Vorgespräch.

1.3. Vorgespräch

Trotz dass ich Dunja schon etwas kenne, war mir ein Vorgespräch bei mir zuhause sehr wichtig. Ich schaffte einen angenehmen Rahmen, dabei erklärte ich ihr ausführlich das St.Galler Coaching Modell. Somit hatte sie nochmals die Chance sich zu überlegen, ob sie bereit ist sich auf das einzulassen. Weiter setzten wir mal die Tage fest wann wir zusammen arbeiten konnten. Das Gespräch fand Dunja sehr angenehm, fliegend und aufschlussreich. Sie sagte mir danach, dass sie sich auf die weiteren Termine sehr freue.

Mir wurde während und nach dem Gespräch bewusst, dass ich sehr gut auf unsere Rollenverteilung achten muss. Ich und Dunja sind uns, da sie meine Hundetrainerin ist, eine umgekehrte

Rollenverteilung gewohnt, als sie nun beim Coaching sein wird. Es kam beim Gespräch ein bis zwei Mal vor, dass sich unsere Rollen vertauscht haben. Ich bin mir nun dessen bewusst und freue mich auf die kommenden Sitzungen

1.4. Meine Klientin

Dunja ist eine lebenslustige, offene und interessierte 41jährige Frau. Sie ist verheiratet und hat eine 7jährige Tochter. Als junge Frau erlernte sie den Beruf zur Medizinischen Praxisassistentin. Bald aber zog es sie in die Gastronomie und sie führte einige Jahre ein Restaurant. Da sie eine Bauerntochter war hatte sie schon immer einen guten Draht zu den Tieren. Das führte sie dann weiter zu ihrem heutigen Beruf. Sie ist nun selbständige Hundetrainerin. Ihre Aufgaben bestehen darin, dass sie Welpen und Junghunde Gruppen führt, Social Walk begleitet und verhaltensauffällige Hunde therapiert.

Dunja ist ein Mensch, der sich immer auch für das Leben und ihre Hintergründe interessierte. Daher besuchte sie schon viele Seminare für persönliche Selbstentwicklung und die Meditation ist in ihrem Alltag nicht wegzudenken. Das ist auch der Grund wieso sie sofort bereit war bei mir das Coaching zu machen.



2. Erste Coaching Sitzung

2.1. Kontemplatives Gehen

Dunja und ich treffen uns zu unserer ersten Sitzung bei mir Zuhause. Ich habe hier ein Zimmer, das mir dazu zu Verfügung steht. Ich habe Wasser, etwas zu Knabbern und meine Unterlagen vorbereitet. Im Vorfeld entschied ich mich, dass bei mir eine Sitzung 1½ Stunden dauern wird, egal

wie weit wir kommen. Damit ich das Buch während des Gehens nicht mit mir herum tragen muss, habe ich mir die einzelnen Schritte auf eine Karte geschrieben.

Ich habe Dunja willkommen geheissen und sie gefragt wie es ihr geht und ob noch Fragen zu unserem Vorgespräch vor einer Woche aufgetaucht sind. Weiter war es mir wichtig ihr nochmals zu sagen, dass sie das Tempo unserer Sitzung selber bestimmt und falls sie mal trinken muss oder eine kleine Stärkung braucht, sie das unbedingt sagen soll. Wir einigten uns noch, dass ich als Gegenleistung zum Coaching von ihr Hundetraining bekommen werde.

Kontemplatives Gehen:

Ich erklärte Dunja, dass wir nun eine Übung zur Einstimmung in das Coaching machen werden. Zusammen mit ihr ging ich im Zimmer umher und es bewerte sich, die Karte in meiner Hand, um das Ganze gut anzuleiten. Für mich war es selbstverständlich das Kontemplative Gehen mit zu machen. Es machte mich ruhiger und ich konnte zu mir finden und mich so optimal auf das Coaching einstellen. Ich war sehr bei mir und gleichzeitig gab es eine starke Verbindung zu meiner Klientin.

Die Reflexion von Dunja:

Ihr viel es leicht sich auf diese Übung einzulassen, da sie schon Erfahrungen mit anderen Übungen und Meditationen gemacht hatte. Sie empfand meine Anleitung als ruhig und in einem guten Tempo. Auch viel ihr die Veränderung in der Energie im Raum auf. Nach der Übung empfand sie den Raum als heller und wärmer. Sie selber empfand sich als angekommen in sich und im Raum und empfand eine Bereitschaft ihr Thema nun anzugehen.

2.2. Thema der Klientin

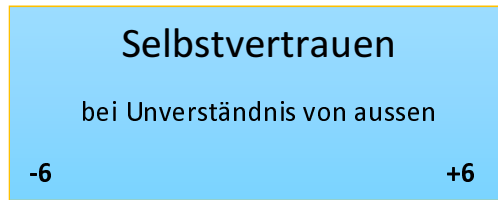
Dunja ist, wie oben schon erwähnt, eine aufgeschlossene, selbstbewusst wirkende Frau. Sie ist breit interessiert und hat zu vielen Themen im Leben ihre eigene Meinung und Überzeugung gebildet. Sie erzählt mir, dass ihr trotzdem im Leben immer mal wieder dem Selbstzweifel begegnet. Meistens kommt er, wenn ihr Unverständnis von aussen auf sie zukommt. Gegen diesen Selbstzweifel anzukommen kostet sie immer sehr viel Energie und sie hat schon einige Strategien und Möglichkeiten entwickelt diesen los zu werden. Aber ausser kostbarer Energie, welche sie dafür opfern musste, änderte sich nichts. Darum sitzen wir nun hier und ich werde sie begleiten das Thema anzugehen.

2.3. Wert

Ich führte Dunja mit ruhiger Stimme zu ihrem Problem. Sie spürte sehr schnell ihren Zweifel in diversen Alltagssituationen. Auch ihre körperlichen Reaktionen wie, Kälte, zuschnüren im Hals, Energieverlust, waren für sie klar wahrnehmbar. Dann begann Dunja auf einmal, Erklärungen in der ihrer Vergangenheit zu suchen um ihre Zweifel recht zu fertigen. Da wurde ich gefordert sie wieder zurück in ihr Gefühl zu bringen. Was mir auch gelang.

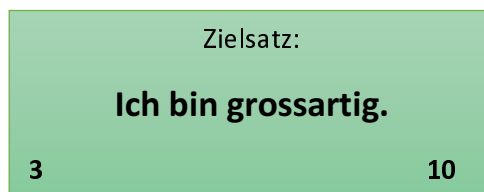
Um den Zweifel zu spüren, war für Dunja ein leichtes, aber dann zu ihrem Wert zu gelangen forderte mich dann ziemlich. Es kamen Wörter wie, Geborgenheit, Kraft, Vertrauen, Entspannung,

Anerkennung, Selbstvertrauen und Urvertrauen. An diesem Punkt schaltete sich immer mal wieder Dunjas Kopf ein und ich war gefordert sie immer wieder in das Gefühl zurück zu führen. Als dann der Kontext für sie klar wurde, klärte sich auch der Wert. So kam sie am Ende auf:



2.4. Zielsatz

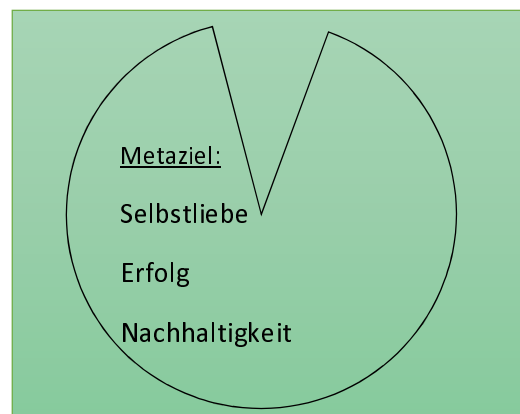
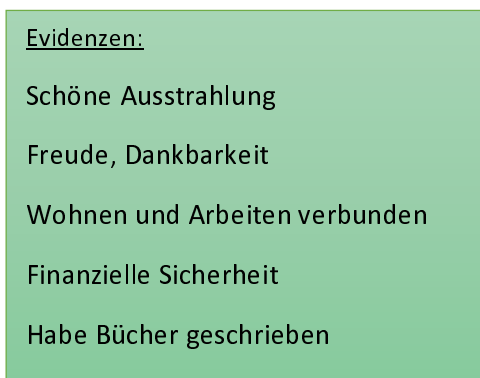
Beim Wert angekommen brauchten Dunja und ich nun einen Schluck Wasser und eine kurze Verschnaufpause. Dann waren wir wieder bereit um fort zu fahren. Dunja fiel es nun leichter sich einzulassen und durch meine Begleitung kam sie auch sehr schnell zu ihrem Zielsatz. Ich war erstaunt wie schnell es ging. Für sie war die Kraft in dem Satz: **Ich bin grossartig!** Ganz stark spürbar.



2.5. Verifizierung des Wertes und des Zielsatzes

Danach gingen wir ziemlich nahtlos weiter zur Bearbeitung der Evidenzen. Dunja hat ein gutes Vorstellungsvermögen und tauchte sehr gut in ihr Thema ein. Dann geschah es aber, dass sie soweit ausschweifte und bei Veränderungen von anderen Menschen und der gesamten Umwelt sich etwas verlor. Dabei wurde ich wieder herausgefordert sie wieder sehr sanft, mit Gefühl und gezielten Fragen zu sich selber zu führen. Mit viel Geduld mit mir und ihr gegenüber, gelang es mir dann wieder zu ihren Evidenzen zu kommen. Die Herausforderung zum Metaziel zu gelangen, war für sie eher klein. Auch die Begleitung dazu ist mir leicht gefallen.

Hier angelangt, waren unsere 1½ Stunden um. Mir war es wichtig meinen Vorsatz ernst zu nehmen und daher beendete ich hier unsere erste Sitzung. Auch für Dunja war es stimmig, denn es ging auch an ihre Kräfte.



2.6. Reflexion Klientin

Dunja war sehr beeindruckt von dieser ersten Sitzung. Auch war sie sehr überrascht über ihren Wert. Ihre Erkenntnis aus dieser Sitzung war; dass doch sehr unterschiedliche Themen im Leben doch immer wieder zu gleichen Werten führen können.

Sie empfand meine Begleitung als sehr ansprechend, ruhig und im richtigen Rhythmus für sie. Die Rückführung von mir, von ihrem Kopf wieder zurück zu ihren Gefühlen empfand sie als angenehm. Dankbar war sie über das Wasser und die Snacks, was sie zwischen durch mal wirklich brauchte.

2.7. Persönliche Reflexion

Ich hatte im Voraus grossen Respekt vor der Ausarbeitung des Wertes, da es für mich schon in den Seminaren am schwierigsten gefallen ist. Ich hatte eher immer Mühe, mir Zeit zu lassen, wenn der Klient nicht mehr weiter kommt. Bei diesem Coaching war ich über mich selbst sehr überrascht wie gut das es mir gelungen ist. Ich konnte mir selbst und der Klientin den nötigen Raum lassen. Ich kam etwas ins Stocken, als am Schluss der Wert Urvertrauen und Selbstvertrauen übrig blieben. Meine Klientin wollte sich zuerst auf das Urvertrauen festlegen. Mein inneres Gefühl sagte mir etwas anderes. Die Schwierigkeit war es, die Klientin mit den richtigen Fragen ganz zu sich zu bringen ohne mein Gefühl hier einzubringen.

Die Handhabung mit dem Buch war für mich nicht ganz befriedigend. Daher habe ich mir für die nächste Sitzung vorgenommen, mir wie beim Kontemplativen Gehen, Karten zu schreiben und diese anstelle des Buches zu benutzen. Das Coachen ist für mich eine Herausforderung, was mir aber grosse Freude macht.

Ich habe mir vor der ersten Sitzung vorgenommen, dass ich 1½ Stunden arbeiten würde egal wie weit ich komme. Mir über diese Zielsetzung im Voraus Gedanken zu machen, hat mir sehr geholfen. Das machte mich freier bei der Arbeit und ich fühlte mich so nie unter Druck. Wir arbeiteten in dieser Zeit vom Wert bis und mit Metaziel. So konnte ich Dunja mit einem guten Gefühl entlassen.

3. Zweite Coaching Sitzung

3.1. Kontemplatives Gehen

Ich treffe Dunja nach zwei Wochen zu unserer zweiten Sitzung. Als erstes erkundige ich mich darüber, wie es ihr nach dem letzten Mal ergangen ist. Das was wir erarbeitet haben, hat sie in den folgenden Tagen sehr begleitet. Es hat ihr einerseits Sicherheit in ihrem Alltag gegeben und sie zusätzlich sehr motiviert, dass sie mit diesem Coaching Thema auf dem richtigen Weg ist.

Kontemplatives Gehen:

Ich beginne wieder zum Ankommen mit dem Kontemplativen Gehen. Wie beim letzten Mal beteilige ich mich aktiv an der Übung. Ich spüre, wie gut es für mich ist, auch ganz in mir anzukommen. Ich kann mich von meinen Gedanken lösen und komme im Raum an und nehme

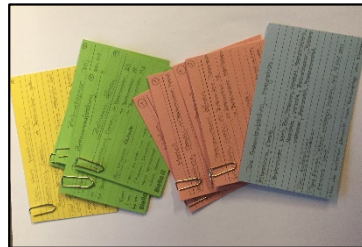
wahr wie sich die Verbindung zu Dunja verstärkt. Für mich auch ein wunderbarer Einstieg um jetzt zusammen zu arbeiten.

Reflexion von Dunja:

Dunja spürt, wie sich ihre Körperwahrnehmung nach der Übung sehr verstärkt hat. Sie fühlt sich angekommen und innerlich bedeutend ruhiger. Sehr intensiv kann sie die Verbindung zwischen uns wahrnehmen und wie sich diese durch das Gehen noch verstärkt hat. Speziell war, dass ihre Empfindung der rechten und linken Körperhälften total unterschiedlich war. Ich habe das zur Kenntnis genommen und nicht weiter analysiert, sondern sie darin bestärkt, dass alleine die Wahrnehmung sehr wichtig ist.

3.2. Verifizierung des Wertes und des Zielsatzes

Ich habe im Vorfeld mir verschiedene Karten vorbereitet, damit ich nicht mehr das Buch zur Hand nehmen musste.



Mit meiner Karte „Nachteile des Ziels“ in der Hand beginne ich mein Coaching und bitte Dunja sich mit ihrem Ziel zu verbinden. Das gelang ihr sehr gut, ich konnte sogar ein richtiges Strahlen in ihrem Gesicht erkennen. Doch als ich sie darum bat, hinein zu spüren, was für Nachteile dieses Ziel für sie mit sich bringen würde, kam eine schnell Antwort, dass es da keine Nachteile gäbe! Mit Zeit, Geduld und den gezielten Fragen aus dem Buch, kamen dann doch noch einige Nachteile zum Vorschein. Ich erstellte einen Bodenanker und liess ihr Zeit alles nochmals auf sich wirken zu lassen. Für Dunja fühlte sich der Weg bis hier hin als richtig an und auch die Nachteile fanden bei ihr nun eine Logik.

Nach einem Schluck Wasser und etwas durchatmen, stellte sich Dunja auf ihren Bodenanker „Zielsatz“. Ich führte sie nun ruhig und mit der nötigen Zeit zu ihrem Ziel hin. Ich hatte eine Ruhe in mir, was mir sehr half Dunja gut zu begleiten. Durch das tägliche ausüben von Meditationen, war es einfach für Dunja ein Bild in sich austeigen zu lassen. Für mich war beeindruckend wie klar sie dieses beschreiben konnte.



Metapher

Ich erstellte den Bodenanker und bat sie, sich darauf zu stellen. So ging ich relativ nahtlos weiter zum Erarbeiten des Modells. Sich mit ihrer Metapher zu verbinden und in das Gefühl zu kommen war für Dunja ein leichtes. Als ich sie dann anleitete, ihre Eltern erscheinen zu lassen, erschrak sie. Was für mich sichtbar war. Die Gefühle waren bei Dunja so stark und ihr Körper reagierte unmittelbar, da sie von ihrem Kopf her nicht vorbereitet war. Dieser Moment war für mich so beeindruckend, weil so gut zu sehen war, wie schnell Körper und Emotionen reagieren, wenn es der Intellekt nicht zu steuern vermag. Nach diesem Moment war ich gefordert, dass sich ihr Kopf nicht wieder so stark einschaltet. Es gelang ihr dann sehr gut, ihr Modell zu sehen.

Ich erstellte dann den letzten Bodenanker und vervollständigte somit ihren Zielraum. Dunja setzte sich dann wieder auf ihren Stuhl, ihren Zielraum zu Füßen und liess alles nochmals auf sich wirken. Für sie fühlte sich das Ganze als richtig an

Ich bemerkte diesem Punkt, dass mein Zeitmanagement heute wahrscheinlich nicht aufgehen wird. Ich hätte hier noch eine halbe Stunde zu Verfügung gehabt um die Aufstellungen zu machen. Ich besprach die Situation mit Dunja. Da wir beide in einem so guten Fluss waren, entschieden wir uns dafür den Zielraum mit den Aufstellungen heute fertig zu erarbeiten, was zur Folge haben wird, dass wir länger als 1½ Stunden haben werden.



3.3. Erste Aufstellung (IST)

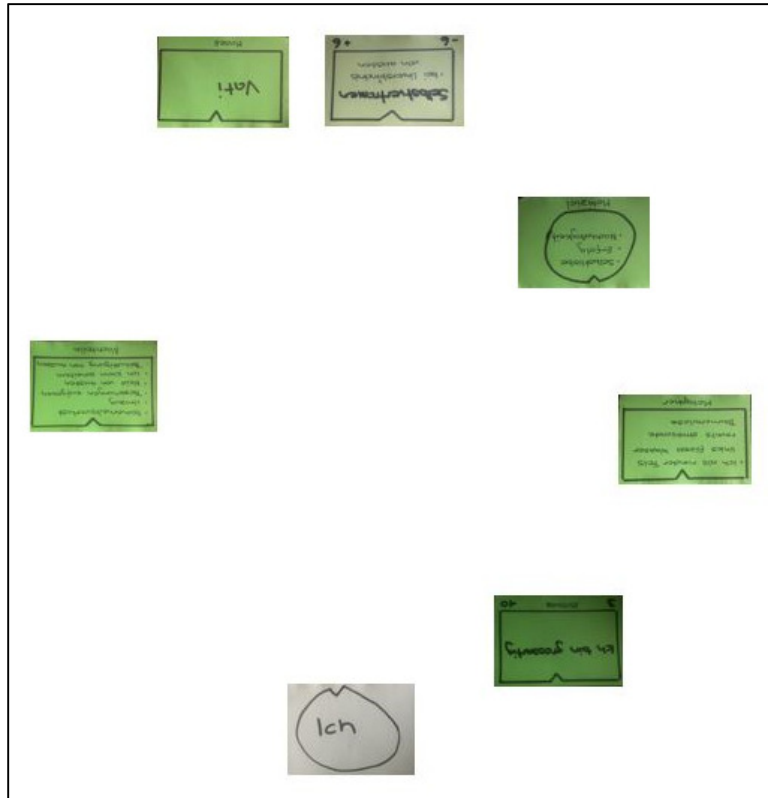
Ich erklärte Dunja kurz, dass wir nun eine Aufstellung vom Zielraum machen werden. Für sie war das nicht Neues, da sie schon Kontakt hatte mit Systemischer Familienaufstellung. Ich erstellte einen Bodenanker für sie, darauf musste „ICH DUNJA“ stehen. Das war sehr wichtig für sie. Dann bat ich sie, sich auf ihren Bodenanker zu stellen. Ich gab ihr der Reihen nach die Bodenanker und sie legte sie aus. Um ihren Kopf nicht ins Spiel zu bringen, wollte Dunja alles verkehrt umliegend auslegen. Vor dem betrachten legte ich alles auf die leserliche Seite um.



Dunja stellte von aussen betrachtet schnell fest, dass einige Bodenanker von ihr abgewandt sind. Beim hineinstellen der einzelnen Elemente spürte sie zusätzlich, dass alle sich nicht in Verbindung mit dem System fühlen. Bei ihrem Vater war auffallend, dass Dunja sofort anfing verschiedenes von Kopf her hinein zu interpretieren. Da musste ich sie wieder ins Gefühl des Vaters bringen was mir auch gelang.

3.4. Zweite Aufstellung (SOLL)

Etwas aufgewühlt von der ersten Aufstellung, brauchte Dunja eine ganz kurze Verschnaufpause und einen Schluck Wasser bis wir wieder fortfahren konnten. Hier musste ich bedacht sein, damit es nicht dazu führte, dass die erste Aufstellung von Dunja analysiert wurde. So fuhren wir fort und Dunja stellte in Einbezug von meinen Bedingungen, nichts hinter sich zu legen, die zweite Aufstellung auf.



Bei der zweiten Aufstellung war auffallend, dass sich drei Elemente zwischen ihr und dem Wert befanden und die Nachteile legte sie weit hinter ihren Wert. Alle Elemente waren zu ihr hin ausgerichtet. Ich liess sie wieder in alle Bodenanker hineinstehen und spüren. Dunja konnte nicht wahrnehmen, dass der Weg zum Wert hin nicht frei war. Mit ihrer Erlaubnis, trat ich in einen Bodenanker, der zwischen ihr und dem Wert lag. Da wurde es für sie dann ersichtlich und auch körperlich spürbar, dass da was im Wege ist! Dunja lief durch diese Erkenntnis wieder in die Gefahr zu analysieren. Ich konnte sie dann wieder umlenken in das Fühlen. Mit dem Hineinstellen und Fühlen fand sie dann für diese drei Bodenanker auch den richtigen Platz. Die nächste Herausforderung waren die Nachteile. Dunja hatte grosse Schwierigkeiten den Platz für sie zu finden, aber es gelang ihr dann doch noch. Ich dachte schon, dass wir am Ende angelangt sind und ich bat Dunja jetzt nochmals in ihren Bodenanker zu treten und zu spüren. Sie betrachtete ihr System und empfand es als gut. Der Bodenanker ihres Vaters lag links von ihr. Ich weiss nicht warum, aber ich bat sie trotz ihres guten Gefühls, doch noch in den Bodenanker des Vaters zu stehen. Da war sie bis anhin noch nicht. Als sie das tat, wurde es ihr total schlecht und sie glaubte sie müsse sich übergeben. Sie nahm den Bodenanker „Vater“ und legte ihn weit weg von sich und auch von ihrem Wert. Ihr war körperlich so übel, dass ich eingreifen musste. Ich nahm den Bodenanker „Vater“ mit ihrer Erlaubnis und führte ihn langsam wieder ins System zurück. Ich

probierte intuitiv zwei bis drei Varianten aus und liess sie jedes Mal wieder hineinstehen und spüren. So fand dann der Vater seinen Platz neben dem Wert.

Ich bat nun Dunja zum Schluss nochmals in ihren Bodenanker, zu spüren und dann in die Mitte des Systems zu stehen. Sie konnte die Kraft gut wahrnehmen und daraus entstand ihre Geste „eine Umarmung“.

3.5. Reflexion Klientin

Dunja war nach unserer zweiten Sitzung fast sprachlos. Sie war beeindruckt wie tief diese Arbeit geht. Sie fühlte sich sehr gut aufgehoben und begleitet. Sie wollte jetzt nach Hause gehen und sich für kurze Zeit hinlegen und einfach alles etwas wirken lassen. Wir hatten ja eine viertel Stunde überzogen, was ihr nichts ausmachte. Im Gegenteil, sie war dankbar dass wir diese zwei Aufstellungen gemacht hatten. Der Schluss war so stimmig für sie.

3.6. Persönliche Reflexion

Als erstes muss ich einfach sagen, dass es mir grosse Freude bereitet zu coachen. Für mich haben sich meine Karten, die ich geschrieben habe sehr bewährt. Ich fühle mich freier in meiner Begleitung und ich kann den aufgeschriebenen Sätzen und gleichzeitigen Führen besser folgen.

Dieses Mal stellte ich fest, dass mein Vorhaben mit der Zeit nicht so schön aufging wie das letzte Mal. Es wäre einfach nicht stimmig gewesen nach 1½ Stunden aufzuhören. Aber mit der gemeinsamen Absprache, war es dann ok für beide. Für mich ist es eine der grösseren Schwierigkeiten.

Ich habe mir die Freiheit genommen und habe mich, mit Absprache von Dunja, einige Male in den Aufstellungen auf Bodenanker gestellt. Ich empfand das als sehr hilfreich für den Klienten, um einiges genauer zu sehen. Ich bekam auch ein positives Feedback dies bezüglich von Dunja.

Was mir noch schwer fällt, sind die Übergänge. Wenn ich ein Thema, z.B. Nachteile, beendet habe und zum Nächsten komme, wie ich das am besten mache. Ich habe bis jetzt oft einen kleinen Stopp eingelegt, mit einem Schluck Wasser und was zu Knabbern und bin dann weiter gefahren. Ich muss das noch etwas heraus finden.

4.1. Kontemplatives Gehen

Als erstes erkundigte ich mich nach Dunjas befinden. Sie brauchte nach der letzten Sitzung zuerst etwas Ruhe. Im Verlauf der Woche war für sie spürbar, dass irgendwie unbewusst etwas am Arbeiten war. Wörter um mir das näher zu beschreiben, fand sie keine. Bewusst begleitete sie ihr Vater, da seine Position in der Aufstellung in ihr einerseits Unverständnis und anfänglich Übelkeit auslöste. Ich liess das so stehen.

Kontemplatives Gehen:

Dunja und ich gehen wieder gemeinsam durch den Raum. Ich spüre, wie wichtig es für mich heute ist, die Übung mitzumachen. Ich war beim Vorbereiten des Raumes auf die Sitzung total aufgewühlt

und unglaublich nervös. Das Gehen liess mich ruhiger werden und das Vertrauen in mich wieder finden. Es gelingt mir gut, die Übung anzuleiten und gleichzeitig mitzumachen. Die Verbindung zu mir, wie zu Dunja, ist für mich eine wertvolle Ausgangslage mit dem Coaching zu beginnen.

Reflexion Dunja:

Sie empfand es dieses Mal ganz anders, als vor einer Woche. Stark im Vordergrund war die Verbundenheit. Einerseits fühlte sie sich tief verbunden mit der Erde, dann weitete sich ihr Herz und die Verbindung zu mir empfand sie so stark, dass es ihr fast Angst machte.

4.2. Problemsatz

Mit diesem Verbundenheitsgefühl machten wir uns gemeinsam auf den Weg zum Problemraum. Ich begleitete Dunja mit den gezielten Fragen aus dem Buch zu ihrem Problem hin. Kaum war sie mit ihrer Aufmerksamkeit bei ihrem Problem, wurde es ihr eng im Bauch, ihre Beine fingen an zu kribbeln und es wurde ihr Übel. Ich war im ersten Moment überrascht über ihre starke Körperliche Reaktion. Auf meine Anleitung hin begann Dunja kurze Sätze zu bilden um zu ihrem Problemsatz hinzukommen. Mit ihren Sätzen fing sie an ihre Gefühle darin zu beschreiben (z.B. Ich fühle mich klein, ich fühle mich unwohl, usw.) Ich spürte, wie etwas in ihr sich windete wirklich an den Problemsatz heran zu gehen. Gleichzeitig wurde ich nervös. Ich bekam auf einmal Schwierigkeiten mich selber gut zu reflektieren. Ich wurde unruhig und suchte etwas überfordert nach gezielten Fragen um Dunja näher an ihren Problemsatz zu bringen. Gleichzeitig entsprang in mir die Frage, ob mein Ehrgeiz von mir überhandnahm? Trotz meines innerlichen Aufgewühlt sein, kam Dunja zu ihrem Problemsatz: **Ich bin falsch!** Ich erstellte den Bodenanker und bat sie nochmals zu kontrollieren ob es sich für sie richtig anfühlt. Die Skala vom Problemsatz irritierte mich und ich musste nachträglich nochmals im Buch nachlesen. Ich muss es in der nächsten Sitzung auch noch anpassen.



4.3. Verifizierung des Problemsatzes

Dunja brauchte zuerst einen Schluck Wasser bis wir weiterfahren konnten. Mit einer inneren Gespanntheit liess sich Dunja auf den weiteren Prozess ein. Als sie sich mit ihrem Problem verbunden hatte, flossen die Evidenzen nur so aus ihr heraus. Ich musste schauen, dass ich beim schreiben mithalten konnte.

Nach dem ich den Bodenanker erstellt habe, begegne ich wieder meiner Schwierigkeit mit den Übergängen. Es macht mich leicht nervös, da ich innerlich auf der Suche bin nach einem geeigneten

Übergang von einem Thema zu anderen. Ich legte dann beide Bodenanker vor Dunja hin, liess sie diese nochmals auf sie wirken und wartete auf ihre Bestätigung, dass es sich für sie gut anfühlt.

Dann ging ich weiter zum Metaproblem. Dunja vertiefte sich in ihr Problem und mit meiner Begleitung gelangte sie sehr schnell und präzise zu ihrem Metaproblem. Es fiel mir auf, dass Dunja dieses Mal viel besser in die Gefühle und das Körperempfinden kam, als die letzten beiden Male.

Wir kamen nun zu den Vorteilen des Problems. Ohne nachzudenken, kam es aus Dunja heraus: "Mein Problem hat keinerlei Vorteile für mich! Unmöglich!!" Ich bat daraufhin Dunja, sich mit ihrem Problem wieder ganz zu verbinden und zu versuchen den Verstand im Hintergrund zu behalten. Ich begleitete sie wieder mit den Fragen aus dem Buch. Zögerlich und überrascht erkannte Dunja dann doch noch Vorteile in ihrem Problem.

Nach dem ich den dritten Bodenanker hingelegt hatte, liess ich Dunja abermals alles auf sie wirken. Für sie war eine totale Richtigkeit darin erkennbar. Ich sammelte alle Bodenanker ein ausser den Problemsatz und bat Dunja sich darauf zu stellen. Ich begleitete Dunja abermals zum Problem hin. Aus diesen Gefühlen heraus ein Bild entstehen zu lassen, war problemlos für Dunja. Sie sah sich als Tropfen, der von der Tiefe verschluckt wird.

Ein Blick von mir auf die Uhr, musste ich feststellen, dass unsere Zeit wieder um war. Ich legte zum Schluss alle erarbeiteten Bodenanker vor Dunja hin und liess es auf sie wirken. Wir waren uns einig, dass es ok ist hier auf zuhören.

Evidenzen:

Enge, Übelkeit
Trauer, Wut
Flucht aus der Situation
Geduckte Körperhaltung
Höre Beurteilungen von aussen

Metazproblem:

Krankheit, Depression

Vorteile:

Keine Verantwortung übernehmen
Fühle mich zugehörig



Metapher

4.4. Reflexion Klientin

Dieses Mal waren empfand Dunja ihre körperlichen Reaktionen sehr stark. Es kam einige Male vor, dass es ihr ziemlich übel wurde. Sie war dann Dankbar um die kleinen Pausen mit einem Schluck Wasser. Es freute sie sehr, dass der Kopf eher im Hintergrund blieb und sie sich total gut in ihre Gefühle einlassen konnte. Das Erarbeiten der Vorteile ergab ihr einen total neuen Blickwinkel auf ihr Problem und sie erlangte damit für sich einige Erkenntnisse.

4.5. Persönliche Reflexion

Ich war dieses Mal anfänglich sehr nervös. Da ich vorgängig noch einen anderen Termin hatte, war dann die Zeit zur Vorbereitung des Raumes eher knapp. Ich stellte fest, dass ich für mich genügend Zeit einplanen muss um im Vorfeld den Raum einzurichten und mich innerlich vorbereiten kann. Das Kontemplative Gehen half mir dann aber schnell in mir wieder Ruhe zu finden.

Das Thema Zeit beschäftigt mich immer noch. Obwohl unser Ende dieses Mal wieder harmonisch war in der richtigen Zeit. Immer aufs Neue bin ich herausgefordert, wie viel Zeit ich der Klientin gebe um zu spüren.

Dann ist da noch die Gestaltung der Übergänge von einem Thema zum nächsten. Es hat sich für mich bewährt, jedes Mal die erarbeiteten Bodenanker hinlegen und zum Schluss hinein spüren und sich nach der Frage der Richtigkeit zu stellen. So fühlte es sich für mich dieses Mal runder an.

Die Verbundenheit zu Dunja wird mit jedem Mal intensiver, was dem gemeinsamen Arbeiten sehr entgegen kommt.

5. Vierte Coaching Sitzung

5.1. Kontemplatives Gehen

Es sind nun zwei Wochen vergangen seit der letzten Sitzung. Dunja spürt in ihrem Alltag klare Veränderungen. Sie fühlt sich nicht mehr gleich verunsichert, wenn Unverständnis von aussen an sie herankommt. In der Partnerschaft kann sie mehr für ihre Bedürfnisse einstehen. Auch ist ihr aufgefallen, dass sie bei Meinungsunterschieden nicht mehr alles in die „Waagschale“ legt, das heisst, nicht mehr so stark mit dem Kopf analysiert, sondern mehr in ihrem Gefühlsbewusstsein bleibt und somit besser stehen lassen kann. Sehr verbunden fühlt sie sich mit ihrer Zielmetapher, die integriert sie oft in ihre Meditationen und das stärkt sie sehr.

Kontemplatives Gehen:

Wie die anderen Male, fordere ich sie auf mit mir durch den Raum zu gehen und sich auf diese Übung einzulassen. Mir ist es wichtig, die Übung immer gleich zu machen. Ich fordere mich innerlich, und Dunja auf, sich immer wieder ganz neu auf die Übung einzulassen, auch wenn es langsam vertraut ist. Nur so ist es möglich immer wieder neues zu entdecken.

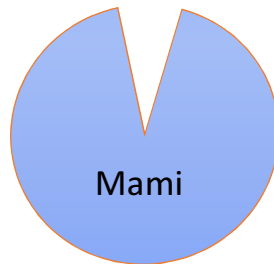
Reflexion Dunja:

Dunja schätzt diese Übung sehr. Sie fühlt sich auch dieses Mal innerlich angekommen und spürt eine Bereitschaft in die Prozesse zu gehen.

5.2. Verifizierung des Problemsatzes

Da wir das letzte Mal zu viel Zeit gebraucht haben, war es uns nicht mehr möglich das Modell zu machen.

Ich bat daher Dunja, sich auf den Bodenanker der Metapher zu stellen und sich ganz mit dem zu verbinden. Das gelang ihr auch sofort und ihre körperliche Reaktion war sehr stark, ihr wurde sehr übel. Ich merkte, wie mich das als Coach sehr forderte, sie in der Situation zu lassen und sie nicht von der Übelkeit befreien zu wollen. Ich führte sie weiter durch den Prozess und liess sie ihre Eltern zu begegnen. Was ihr im ersten Augenblick einen Schrecken einjagte. Ohne zu zögern fühlte sie sich in der Situation mit ihrer Mutter verbunden. Abschliessend erstellte ich den letzten Bodenanker des Problemraums.



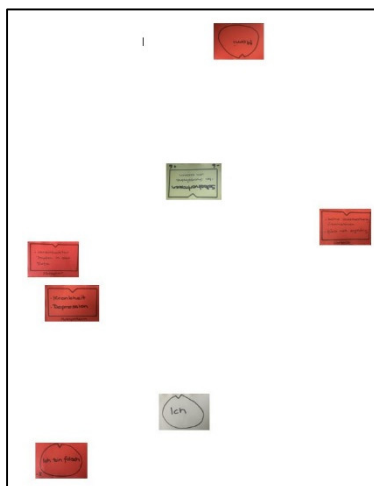
Ich legte die ganzen Bodenanker des Problemraums nun vor Dunja auf den Boden und liess diesen auf sie wirken. Ihre Rückmeldung war, dass sich alles für sie richtig anfühlt, obwohl sie ihren Problemraum nicht mag.

5.3. Aufstellung Problemraum

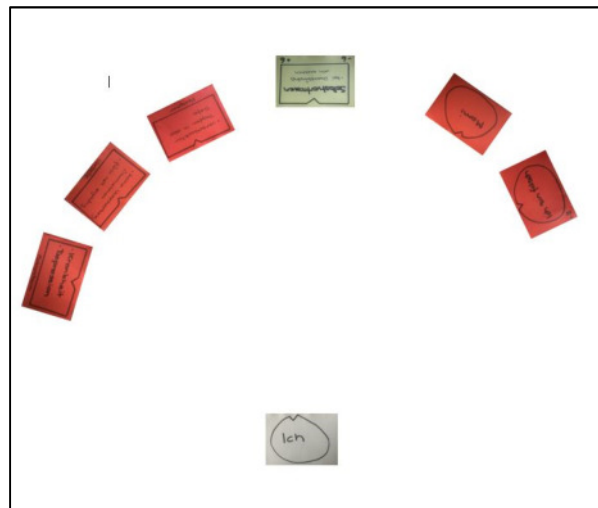
Ich liess Dunja auf ihren Bodenanker stehen und gab ihr der Reihen nach die einzelnen Elemente um sie aufzustellen. Das gelang ihr sehr gut aus dem Gefühl heraus. Danach stellte sich Dunja in jeden einzelnen Bodenanker hinein um zu fühlen. Auffallend war, dass sie in jedem einzelnen Element ein gutes Gefühl hatte und den Fluss alle in die gleiche Richtung als super empfand. Ich liess sie dann ihre Aufstellung von aussen betrachten. Sie fand alles total gut, ihre Mutter weit weg von ihr und alles in dieselbe Richtung fliessend. In diesem Moment kam ich leicht an meine Grenzen. Ich musste einen kurzen Moment innehalten und ganz zu mir kommen, damit ich als Coach nun nicht nervös wurde und mich selbst verhedderte. Ich stellte ihr die Frage: ob sie als Dunja irgend zu einem der Bodenanker eine Verbindung spürte? Sie verneinte, fand das aber sehr ok. In diesem Moment wagte ich eine Frage: Ob sie nun diese Aufstellung wirklich so stehen lassen wolle oder ob sie es mit meiner Begleitung trotzdem wage eine Verbindung herzustellen. Ich sagte ihr auch, dass es für den Prozess wichtig wäre, ihr aber die Entscheidung überlasse.

Trotz mir immer wieder erwähnend, dass sie sich eigentlich nicht mit diesen Elementen verbinden möchte, liess sie sich darauf ein. Dunja war jedoch nicht in der Lage die Bodenanker zu verschieben oder einfach in diese hinein zu spüren. Immer wieder wollte sie mit mir darüber diskutieren oder das ganze analysieren. An diesem Moment liess ich meine Intuition walten. Ich forderte Dunja auf, sich in ihren Bodenanker zu stellen, die Augen zu schliessen und sich ganz mit dem Körper und ihren Gefühlen zu verbinden. Dann fing ich an einzelne Bodenanker zu verschieben. Das ganz aus dem Gefühl, ohne zu lesen um was es sich handelte. Nach jeder Verschiebung erkundigte ich mich nach Veränderung körperlicher oder gefühlsmässiger Art, bei Dunja. Nach längerem verschieben gab mir dann Dunja die Rückmeldung, dass sie sich nun richtig gut fühle. An diesem Punkt bat ich sie in den Mittelpunkt des Systems zu gehen und sich ganz mit diesem Gefühl zu verbinden. Aus diesem starken Gefühl entstand bei Dunja eine Verneigung. Ich bat sie aus dem Kreis und liess sie nun die Aufstellung nochmals kurz von aussen betrachten, bevor ich es zusammenräumte.

Kurze Verschnaufpause, einen Schluck Wasser und wir gingen weiter zum nächsten Prozess.



Ist-Aufstellung



Soll-Aufstellung

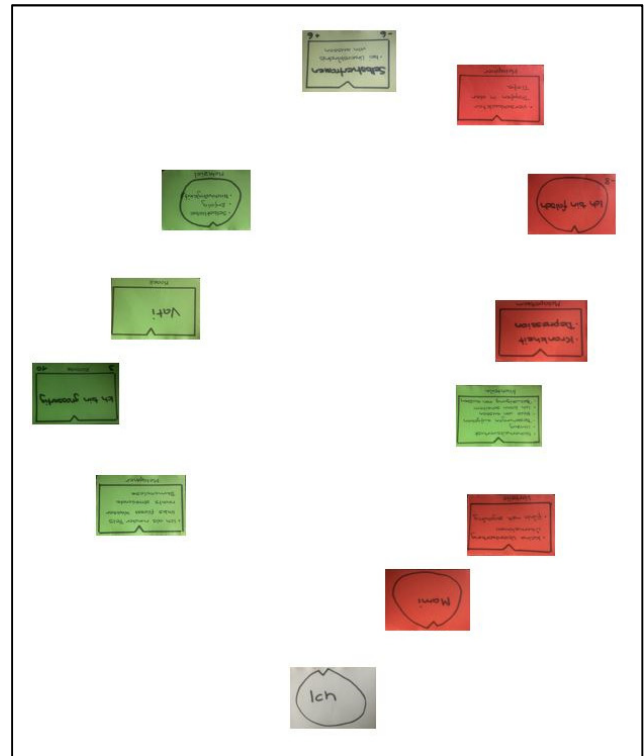
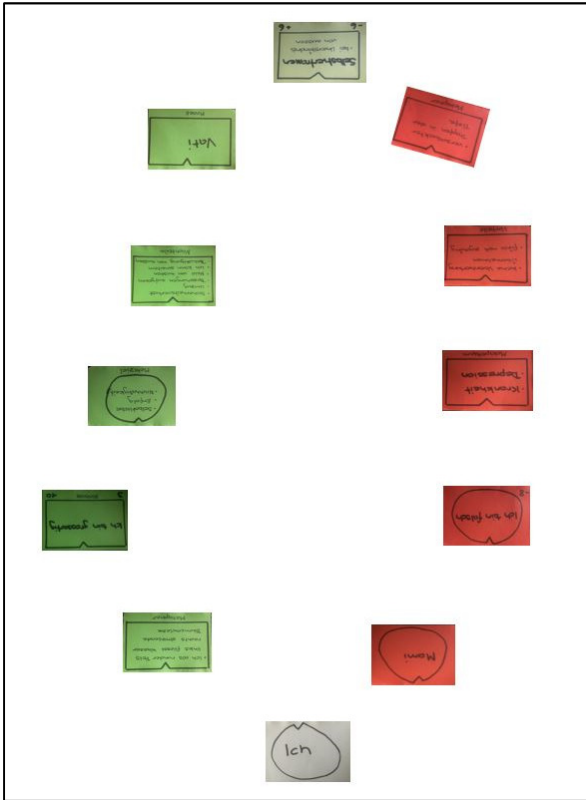
5.4. Gesamt Aufstellung

Immer wieder in ihren persönlichen Bodenanker stellend legte Dunja die einzelnen Elemente aus. Als sie die ersten beiden ausgelegt hatte, fiel mir schon auf, dass diese sich von ihr abwandten. Bevor ich ihr den dritten Bodenanker geben konnte bemerkte sie dies auch und sie drehte die beiden zu sich hin. Ich wollte von ihr wissen, ob das nun ein Kopfentscheid war oder ob sie es gespürt habe. Dunja spürte, als sie wieder auf ihrem Bodenanker stand, dass etwas nicht ganz stimmig war und hat daraufhin die beiden Elemente gedreht. Nach der Aufstellung, liess ich Dunja das Ganze von aussen zu betrachten und mir Erkenntnisse mitteilen. Sie empfand es als sehr angenehm und war erstaunt darüber, dass ihre Mutter so nahe bei ihr stand und es sich für sie gut anfühlte.

Nach dem Buch begleitete ich Dunja nun zur letzten Aufstellung. Spannend für mich war dabei, dass Dunja die Spiegelnden Elemente von Zielraum und Problemraum mehrheitlich neben einander auslegte. Die Modelle und die Metapher standen über die Diagonale.

Dunja spürte den Sog zu ihrem Wert hin und ich liess sie auch einmal durchgehen. Zum Schluss stand sie in der Mitte und konnte die starke Energie des Systems als Spirale, die von unten durch ihren ganzen Körper nach oben ging, wahrnehmen.

Tief beeindruckt kehrte Dunja zu ihrem Stuhl zurück und wir liessen das Ganze so schweigend wirken und stehen.



5.5. Das Kybernetische Dreieck



5.6. Reflexion Klientin

Dunja war tief beeindruckt von dem gesamten Prozess. Sie war sehr überrascht und erstaunt über ihre schnellen und starken Reaktionen auf der körperlichen Ebene. Wie sie dann nicht mehr in der Lage war, dem mit dem Verstand zu folgen. Sie spürt den Prozess in ihr arbeiten und war sehr berührt von dieser Sitzung.

5.7. Persönliche Reflexion

Es gelang mir in dieser Sitzung gut mit mir in Verbindung zu sein. Damit machte ich die Erfahrung, dass es mir in den schwierigeren Situationen sehr gut gelang aus meiner inneren Intuition zu reagieren und es dann auch zu einer stimmigen Lösung für Dunja kam.

Sehr beeindruckend für mich waren die starken körperlichen Reaktionen von Dunja. Bei den schlechten Reaktionen war es für mich eine Herausforderung diese auszuhalten und nicht verändern zu wollen. Mir war bewusst, würde ich eingreifen, würde ich den Prozess unterbrechen.

Es gelang mir diese Mal besser, mal was stehen zu lassen, auch wenn ich was anderes wahrnahm als die Klientin. Stehen lassen und weiter gehen, bewährte sich dieses Mal und fühlte sich entspannter an.

6. Fünfte Coaching Sitzung

6.1. Kontemplatives Gehen

Dunja fühlte sich die ganze letzte Woche sehr dünnhäutig. Ihr Problemsatz „**Ich bin falsch**“ war die ganze Zeit ihr Begleiter. Obwohl sie sich sehr traurig fühlte, hatte dieses Gefühl etwas sehr versöhnliches an sich. Sie konnte einen grossen Unterschied von dem bekannten Gefühl aus der Vergangenheit und dem jetzigen erkennen. Seit den Aufstellungen fühlte sich für Dunja auf einmal dieses Gefühl als einen Teil von ihr selber an. Daraus entstand zwar diese Traurigkeit jedoch mit einer inneren Versöhnung und daraus eine Ruhe und Erleichterung.

Kontemplatives Gehen:

Dunja und ich gehen wieder gemeinsam durch den Raum. Nach unserem vorherigen Gespräch sind bei uns beiden Gedanken ins Rollen gekommen. Wieder ist es für mich eine schöne Übung, dass was vorher war ganz los zu lassen und zu mir zu kommen. So ist es wieder eine wertvolle Einstimmung um ganz da zu sein, um die Klientin nachher gut in die Prozesse weiter zu begleiten.

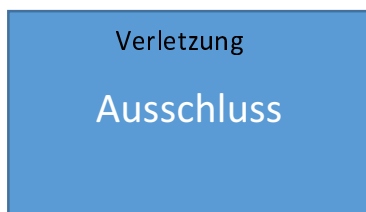
Reflexion Dunja:

Heute war die Übung für sie besonders wichtig. Dunja war etwas aufgewühlt und fühlte sich nach dem Gehen entschleunigt und konnte zu ihrem Rhythmus finden. Ihr wurde erstmals ihr eigenes Tempo so richtig bewusst und dass sie dieses im Alltag häufig übergeht.

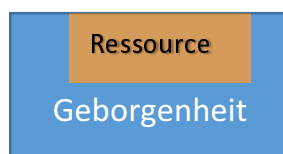
6.2. Tiefenstruktur „ Das Innere Kind“

Ich erkläre Dunja kurz vor dem Prozess, dass jeder Mensch sein inneres Kind in sich trägt und sie heute mit ihrem inneren Kind in Berührung kommen wird.

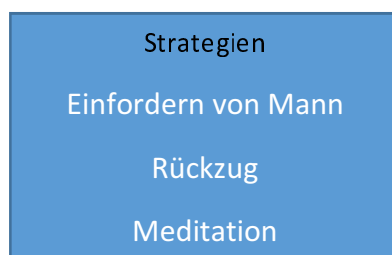
Ich begleite Dunja über ihren Problemsatz „**Ich bin falsch**“ in ihre Gefühle und Empfindungen, in den Prozess. Da wir vorgängig über das Innere Kind gesprochen hatten, kamen bei Dunja sehr schnell Bilder von ihrer Kindheit. Als ich sie ganz in ihrem Gefühl sah und ich sie nach ihrer Verletzung fragte kamen Wörter wie, ich bin alleine, ich sehe keine Menschen, dunkles Loch. Ich versuchte sie weiter mit diesen Bildern ganz zu verbinden und mir in einem Wort die Verletzung zum Ausdruck zu bringen. Da kam **Ausschluss**.



Dunja gelang es sehr gut in der Verletzung zu bleiben. Sie konnte mir klar mitteilen was sie in dieser Situation so sehr gebraucht hätte. Eine Umarmung, Liebe, Menschen um sich herum und Geborgenheit, waren ihre Aussagen. Ich liess sie nochmals in jeden einzelnen Begriff hinein spüren und für sie war dann am stärksten die **Geborgenheit**.

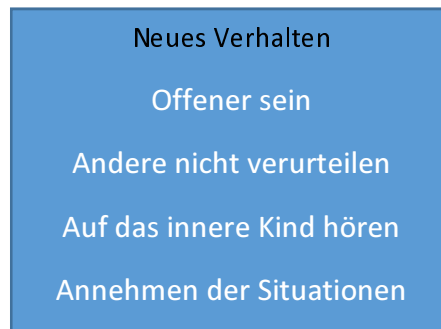


Danach begleitete ich Dunja wieder in ihre frühkindliche Verletzung und von da aus in gegenwärtige Situationen wo sie dieses Gefühl kennt. Sie brauchte hier einige Zeit bis sie klar sehen und spüren konnte was ihre heutigen Strategien sind um zu der Ressource **Geborgenheit** zu kommen. Ihr wurde bewusst, dass sie diese aktiv von ihrem **Mann** einforderte, oder sie geht in den **Rückzug** und in die **Meditation**.



Die Bodenanker lagen der Reihen nach vor Dunja und ich liess sie jetzt aus der Verletzung heraus kommen um das Ganze aus der Metaposition zu betrachten. Als sie alles so von aussen auf sich wirken liess, war sie etwas schockiert über ihre Strategien und vor allem über die Tatsache, dass sie die Geborgenheit bis jetzt bei ihrem Ehemann eingefordert hatte.

Ich bat nun Dunja, die Bodenanker so zu betrachten, als wäre das eine gute Freundin und fragte sie, was sie dieser an neuem Verhalten raten würde. Aus dieser neutraleren Position heraus fiel es Dunja ersichtlich leicht neues Verhalten oder Alternativen zu sehen.



Ich bat nun Dunja sich in den Bodenanker des Neuen Verhaltens zu stellen. Sie konnte sich sehr gut verbinden und sie fühlte sich da befreiter und ruhiger. Von hier aus begleitete ich Dunja auf den Bodenanker Zukunft, beziehungsweise in ihre Zukunftssituationen. Auch hier spürte sie eine neue Gelassenheit, innere Ruhe und Zufriedenheit.

6.3. Reflexion Klientin

Dunja empfand diesen Prozess als wunderschön. Sie fühlte sich danach tief verbunden mit ihrem Inneren Kind. Die Erkenntnis, dass sie die Ressource Geborgenheit bis jetzt bei ihrem Ehemann eingefordert hatte gab ihr sehr zu denken. Aus dem ganzen Prozess heraus wurde ihr bewusst, dass sie anderen ja viel mehr zumuten kann.

6.4. Persönliche Reflexion

Es war für mich ein Prozess, der mir leicht fiel zu begleiten. Ich hatte mich vorgängig gut eingelesen und somit ist mir ein fliessender Ablauf gelungen. Ich spüre Dunja mit jeder Sitzung besser und es entsteht immer eine tiefere Vertrautheit, was das gemeinsame Arbeiten leichter macht. Mit jedem Mal Couchen kann ich mich besser reflektieren und kann besser unterscheiden ob mein persönlicher Ehrgeiz ins Spiel kommt oder ob Dunja sich wirklich noch zu fest an der Oberfläche befindet und noch etwas tiefer gehen muss.

7. Sechste Sitzung

7.1. Kompetitives Gehen

Ich legte heute das kybernetische Dreieck zu Beginn der Sitzung vor Dunja auf den Boden. Letzte Woche war der vergangene Prozess der dauernde Begleiter von Dunja. Besonders ihr Inneres Kind war stetig bei ihr und auch die anderen Elemente des neuen Verhaltens waren in ihren Gedanken all gegenwärtig. Als ich sie auf ihren Wert ansprach, sagte sie mir, dass sich dieser spürbar vermehrt hat seit sie zu mir in die Sitzungen kommt.

Kontemplatives Gehen:

Beim heutigen Gehen machte ich Dunja wieder ganz bewusst darauf aufmerksam, auch wenn sie die Übung schon fast auswendig kennt, sich trotzdem zu versuchen ganz einzulassen und zu spüren wie sich alles genau jetzt und heute anfühlt.

Reflexion Dunja :

Dunja bestätigt mir jedes Mal erneut wie wertvoll es für sie ist mit diesem Gehen ganz anzukommen. Ihr gefällt die Einfachheit und immer das gleiche dieser Übung, um genau darin immer wieder neues zu entdecken.

7.2. Prozess: Die Tiefenstruktur des Zielraumes

Ich legte den Bodenanker **Ich bin grossartig** auf den Boden und begleitete Dunja mit meiner Stimme, damit sie sich ganz mit diesem Gefühl verbinden konnte. Ich liess sie in sich dieses Gefühl ganz erfühlen und das Hauptgefühl das kam, war **Power**. Ich versuchte sie anzuleiten, das Gefühl mit dem Körper zu verbinden und wahr zu nehmen wo sie es am stärksten spürt um dort die Hände hinzulegen. Dunja hatte Schwierigkeiten den Power genau zu lokalisieren, sie spürte ihn im ganzen Körper. Ich liess ihr Zeit und dann war es für sie im Brustraum wahrnehmbar.

Aus diesem Hauptgefühl **Power** heraus begleitete ich Dunja rückwärtsgehend Schritt für Schritt in die Tiefe ihrer Gefühle im Zielraum. Hinter **Power** verbarg sich **Freude**, dann wurde es für sie ganz **hell** und **leicht** darauf folgte **Fröhlichkeit** und zum Schluss empfand sie sich total **getragen**.

Als Dunja ganz in ihrem Gefühl war vom totalen getragen sein, entstanden daraus ihre ...

Glaubenssätze

Ich bin happy

Die Anderen sind grossartig

Das Leben ist wunderschön

7.3. Das Samenkorn

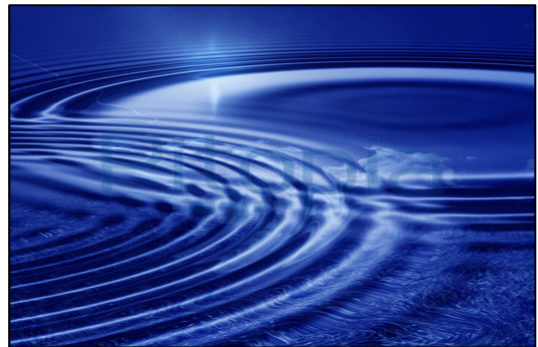
Dunja fühlte sich ganz getragen, körperlich wie emotional. Ich leitete sie von diesem Punkt aus an, die Quelle dieses Gefühls im Körper zu erspüren um dort die Hände aufzulegen. Dunja brauchte etwas Zeit um es genau zu spüren und ich musste sehr aufmerksam sein damit sie gut im Gefühl blieb und nicht anfang vom Verstand her zu suchen. Im Brustraum konnte sie die Quelle dann spüren.

Von hier aus begleitete ich Dunja Schritt für Schritt wieder an die Oberfläche. Immer ganz verbunden mit der Quelle. Es war von aussen sichtbar, wie sich die Energie bei jedem Schritt mehr ausdehnte und bis zum Schluss im ganzen Körper entfaltete. Dunja konnte kein Samenkorn sehen oder spüren. Für sie war es die Kraft oder Energie, die sie wahrnahm und die sich ausdehnte.

Oben angekommen spürte sie Energiewellen im ganzen Körper. Wellen wie wenn man einen Stein ins Wasser wirft.



Gefühl unten: total getragen sein



Gefühl oben: Energiewellen in den ganzen Körper strahlend

7.4. Integration und Transfer in den Alltag

Mit diesem Gefühl voller Energie setzte sich Dunja neben mich wieder auf den Stuhl. Sie schloss ihre Augen und ich las ihr den Text aus dem Buch vor um den ganzen Prozess zu verinnerlichen. Sie konnte sich total einlassen.

Nach dem ganzen Prozess, als Dunja die Augen wieder öffnete war es einfach ruhig im Raum. Wir sassen stumm neben einander und genossen die friedliche Stille um uns herum. Dunja hatte ein ganz entspanntes und strahlendes Gesicht.

7.5. Reflexion Klientin

Für Dunja war es ein wunderbarer Prozess. Sie empfand das Tempo sehr angemessen, sie hatte Zeit zu spüren, aber nicht zu lange und war daher nicht versucht in den Kopf zu gehen. Sie fühlte sich rundum erfüllt und wollte daher lieber etwas in der Stille bleiben als viele Worte sprechen.

7.6. Persönliche Reflexion

Ich fühle mich bei jedem weiteren Prozess den ich leiten darf sicherer. Hier ist mir aufgefallen, dass ein Wort bei jedem Mensch ein anderes Gefühl auslösen kann. Für mich z.B. fühlt sich „getragen sein“ nicht gleich intensiv an wie für Dunja. Daraus habe ich gelernt, dass ich die Klientin immer gut beobachten und wahrnehmen sollte um zu erkennen, dass das gesprochene Wort in ihr auch ein Gefühl auslöst und sie sich damit verbinden kann und in den Prozess kommen kann.

8. Siebte Sitzung

8.1. Kontemplatives Gehen

Dunja spürte in der letzten Woche sehr viel positive Resonanz von aussen. Ihren Wert sieht sie heute auf der Wertenskala auf +4. Die Ausgangslage war bei -6. Der Problemsatz ist im Moment für sie sehr weit weg. Sie hatte eine sehr gute Woche, mit konstruktiver Kritik bei der Arbeit, was sie motivierte und dazu bewegte auch Veränderungen anzupassen.

Kontemplatives Gehen

Dunja und ich hatten vor Beginn ein etwas aufwühlendes Gespräch. Durch das kontemplative Gehen, gelang es uns beiden wieder zu uns zu kommen.

Reflexion Dunja

Heute war für sie besonders wahrnehmbar wie sich durch die Verlangsamung ihre Wahrnehmung verstärkte. Ihr wurde das erste Mal so richtig bewusst, dass sie grundsätzlich zu schnell, bzw. nicht an ihrem Rhythmus angepasst durchs Leben geht.

8.2. Prozess Tiefenstruktur Problemraum

Dunja war sichtlich nervös auf den heutigen Prozess. Sie konnte sich aber trotzdem gut in den Prozess einlassen. Sie konnte sich sehr schnell mit ihrem Problemsatz „**Ich bin falsch**“ verbinden. Dunja war so gut drin, dass es mir ziemlich einfach gelang sie in die Tiefenstruktur zu begleiten. Als erstes **schürzte es ihr den Hals zu**, ihr **Kopf** wurde unglaublich **schwer** und sie bekam ein **allgemeines Engegefühl**. Beim nächsten Schritt legte es ihr wie den ganzen **Körper lahm** und ihr wurde es **übel**. Dann weiter **verstärkte sich ihre Übelkeit** massiv. Weiter wurde es ihr **Kalt und Warm** zugleich, die **Enge** nahm weiter zu, es kribbelte ihr am ganzen Körper und sie fühlte sich total **einsam**. Unten angekommen bekam sie Angst. Ich fragte sie wovor sie Angst habe. Sie spürte zuerst allgemein **Angst vor ihren Gefühlen** und als ich sie bat genauer hin zu spüren wurde ihr klar, dass sie totale **Angst vor der Trauer** hatte. Von hier aus formulierte Dunja ihre Glaubenssätze.

Glaubenssätze

Ich bin falsch

Die Anderen sind komplett

Die Welt ist merkwürdig

Der Glaubenssatz von den Anderen irritierte mich sehr. Ich habe dann versucht Dunja sich mit dem ersten Glaubenssatz nochmals ganz zu verbinden und von hier aus nochmals genau zu schauen was sie von den Anderen glaubt. Der Glaubenssatz veränderte sich nicht, also liess ich es hier stehen.

8.3. Das Samenkorn

Ganz unten tief verbunden mit dieser Angst vor der Trauer, begleitete ich Dunja nun langsam Schritt für Schritt wieder an nach oben. Für sie war nach dem ersten Schritt das Samenkorn in der Herzgegend spürbar. Es fing sich bei jedem weiteren Schritt auch an auszudehnen, was jedoch bei ihr ein starkes Stechen im Herz auslöste. Sie legte dann auf mein Vorschlag hin ihre Hände auf den Bauch. Dadurch konnte sich ihr Herz dann ganz schnell entspannen und die Energie konnte sich dann vom Herz aus besser ausdehnen ohne das unangenehme Stechen. Dunja ging dann weiter nach oben und kam dann in eine leichte Überforderung. Sie spürte das Samenkorn, dass sich ausdehnte, gleichzeitig kamen ihr unzählige Bilder aus ihrer Kindheit, welche in Verbindung mit dieser Trauer standen und in ihrem Körper passierte so viel, was sie nicht wirklich benennen konnte. Ich ging trotzdem mit ihr weiter nach oben, weil sie ja die Ausdehnung des Samenkornes klar spüren konnte. Ganz oben angekommen fühlte sie die totale Ausdehnung koppelt mit einer innerlichen und äusserlichen Verbundenheit mit allem.



Gefühl unten: **Angst vor Trauer**



Gefühl oben: **totale Verbundenheit**

8.4. Integration und Transfer in den Alltag

Dunja setzt sich in leichter Trance neben mich auf den Stuhl. Ich lese ihr den Text aus dem Buch vor um den Prozess zu verinnerlichen. Dies Mal lass ich es schriftdeutsch, nicht wie bei der Tiefenstruktur Zielraum auf Schweizerdeutsch. Bei Dunja konnte ich keinen Unterschied feststellen. Ich fühlte mich jedoch beim Hochdeutsch etwas sicherer.

Als Dunja wieder die Augen öffnete fühlte sie sich einerseits stärker andererseits etwas Überfordert. Es passiert so viel in ihr, was sie im Moment vom Verstand nicht einordnen kann aber körperlich fühlt. Sie fühlt sich sehr verbunden mit ihrem Inneren Kind.

8.5. Reflexion Klientin

Dunja empfand den Prozess als unglaublich füllend. Sie spürt dass auf jeder Ebene viel passiert ist, was sie, wie oben schon erwähnt, etwas Überfordert, weil der Verstand im Moment noch nicht ganz folgen kann. Es war für sie ein aufschlussreicher Prozess. Das Innere Kind war beim Samenkorn-Prozess ihr allgegenwärtig. Körperlich fühlt sie sich müde und erschöpft, aber mit einer inneren Stärke.

8.6. Persönliche Reflexion

Da Dunja und ich durch die verschiedenen Prozesse gegangen sind, kann ich sie sehr gut spüren und auch begleiten. Was mich an diesem Prozess irritierte, war der eine Glaubenssatz. Ich liess ihn so stehen, werde es aber im nächsten Modul ansprechen. Kann es sein, dass aus meinem sehr schlechten Eigenbild, ein gutes Bild von anderen verspüre? Ist es nicht eher so, dass das Aussen mein Inneres widerspiegelt?

9. Achte Sitzung

9.1. Kontemplatives Gehen

In den Tagen nach dem Prozess von der Tiefenstruktur Problemraum war Dunja sehr müde. Emotional war sie sehr empfindlich und reagierte wegen Kleinigkeiten im Alltag sehr explosiv. Zum Wert, Zielsatz und Problemsatz konnte sie mir nichts Konkretes dazu sagen.

Kontemplatives Gehen

Ich habe mich dieses Mal für eine andere Übung entschieden. Wir sitzen beide auf dem Stuhl, schauen im Raum umher und nehmen wahr, was wir sehen, spüren, riechen oder hören. Dann gehen wir mit der Aufmerksamkeit zu unserem Körper und dem Atemrhythmus und beobachten nur ohne einzugreifen. Dann nehmen wir einen Fuss in beide Hände und gehen mit der ganzen Aufmerksamkeit zu dem einen Fuss. Wir streichen oder massieren mit den Händen den Fuss. Wichtig dabei immer mit der ganzen Aufmerksamkeit beim Fuss zu bleiben und falls Gedanken kommen wieder ganz zu Fuss zurückkehren. Danach stellen wir den Fuss wieder zurück auf den Boden und schauen was sich verändert hat und spüren den Unterschied zu dem anderen Fuss. Dann machen wir das gleiche mit dem anderen Fuss. Als wir beide Füße behandelt haben, versuchen wir wahrzunehmen was sich verändert hat, im Bezug zu Boden, zum Raum und wie sich vielleicht mein Atemrhythmus verändert hat.

Reflexion Dunja

Ihr hat die Übung auch sehr gut gefallen. Sie fühlte sich danach angekommen, ruhiger, bei sich und offen für einen weiteren Prozess. Es hatte für sie den gleichen Effekt wie beim Gehen. Sie begrüßte die Abwechslung. Empfand aber keine als besser oder schlechter.

9.2. Prozess Musterauflösung

Sitzend liess ich Dunja sich mit ihrem Glaubenssatz falsch zu sein verbinden. Ihr Körper reagierte unmittelbar mit Enge und zugeschnürtem Hals. Ich leitete sie an ganz in sich hinein zu hören. Nachdem sie ihren Satz mehrmals innerlich aufgesagt hatte und ich sie nach dann nach der Stimme fragte, konnte sie mir gleich sagen, dass sie eher alt und weiblich sei. Sie hörte zu ihrer Überraschung die Stimme ihrer Nane. Gut im Prozess drin konnte sie mir relativ klar die Anweisungen aussprechen. Die, **nicht rechtfertigen und unterlassen**, lauteten. Die Alternative daraus kam ihr sehr schnell und klar, **zu Machen**. Als Nachteil für sich sah Dunja, die **Ungewissheit** und bei den Anderen, dass diese sich **vor den Kopf gestossen** fühlen könnten. Für sie war klar sich für das Neue zu entscheiden.



9.3. Reflexion Klientin

Dunja konnte sich gut in den Prozess geben. Für sie ergaben nach dem letzten Prozess ihre Impulsivität der letzten Tage einen Sinn. Während des Prozesses verspürte sie wieder ein starkes Stechen in der Herzgegend, was sich dann in Weite wandelte und bis zum Schluss fühlte sie sich im Herzraum befreit.

9.4. Persönliche Reflexion

Bei diesem Prozess ist es mir besonders gut gelungen Dunja die nötige Zeit zu lassen um Schritt für Schritt durch den Prozess zu gehen. Für mich ist es sehr faszinierend zu sehen wie viel bei Dunja immer wieder passiert. Nach jedem Prozess macht sie in ihrem Alltag sehr tolle und starke Erfahrungen. Was sie selbst sehr begeistert.

10. Neunte Sitzung

10.1. Kontemplatives Gehen

Dunja erzählt mir heute, wie sie sich nach jeder Sitzung wie immer wieder einen Schritt weiter fühlt. Den Wert sieht sie heute auf der Skala auf +4, den Zielsatz auf +6 und den Problemsatz auf 0. Sie fühlt sich voller Energie und ist dabei sich alte Träume zu verwirklichen. Dunja ist fest entschlossen sich Beruflich Freiraum zu schaffen um ihr lange ersehntes Buch zu schreiben. Auch würde sie gefragt, ob sie ein Interview über das Thema Hund in der Zeitung geben wolle. Trotz leichter nervöse spürt Dunja ihr Selbstvertrauen und möchte es machen.

Kontemplatives Gehen:

Ich habe Dunja heute die Wahl gegeben, ob sie die Übung von letztem Mal oder das Gehen lieber machen möchte. Sie entschied sich für das Gehen. So gingen wir gemeinsam durch den Raum und ich machte sie speziell darauf aufmerksam, sich ganz im jetzt wahrzunehmen. Wie sieht der Raum jetzt aus? Wie fühlt sie sich genau jetzt?

Reflexion Dunja

Dunja fühlt sich in dieser Übung sehr wohl. Immer dasselbe zu machen gibt ihr ein Gefühl von Geborgenheit und Vertrautheit. Sie empfindet es als Bereicherung im Gewohnten immer wieder was Neues zu entdecken, wenn man in die Aufmerksamkeit geht.

10.2. Die Arbeit auf der Lebenslinie Time-Line

Ich bat Dunja aus dem jetzt ihre Vergangenheit und Zukunft auszulegen. Sie legte die Vergangenheit schräg hinter das Jetzt und die Zukunft auch eher seitlich nach vorn. Als ich sie dann darum bat die Lebenslinie zu spüren, legte sie die Bodenanker um, Vergangenheit hinter das Jetzt und die Zukunft gradlinig vor das Jetzt. Nun war der fluss für sie klar spürbar. Kaum stand sie in ihrem Problemsatz, wurde es ihr wieder sehr übel. Sehr tief im Prozess, gelang es ihr gut in die Vergangenheit zu gehen.

Prägung

Bei der Prägung angekommen, war die Körperhaltung von Dunja geduckt und ihre Übelkeit war ihr anzusehen. Sie brauchte ihre Zeit um den Satz über die Lippen zu bringen.

Prägung

Ich bin klein

Ressource

Dunja betrachtete ihre Time-Line von aussen und hatte sehr viele Erkenntnisse für sich. Auch hier brauchte sie ihre Zeit um das was sie spürte in die richtigen Worte zu fassen. Es kamen unterschiedliche Begriffe, aber diese konnten die Intensität ihres Gefühls nicht zum Ausdruck bringen Ich gab ihr den nötigen Raum und sie kam dann auf:

Ressource
Kraftvoll

Identität +I

Dunja war sehr gut im Prozess, daher waren ihre Reaktionen unmittelbar und auch sichtbar für mich. Als die Ressource zu ihrer Prägung kam, veränderte sich sofort Dunjas Körperhaltung. Sie stand wieder aufrechter da und ihr Gesicht entspannte sich. Sie kam ohne zu zögern zum Satz:

+I
Ich bin richtig

Identität ++I

Dunja, im Jetzt stehend, mit ihrem Wert Selbstvertrauen in der Hand, blickt ziemlich zielgerichtet und hoffnungsvoll in ihre Zukunft. Sie ging mit mir ohne zu zögern in ihrer Lebenslinie entlang Richtung Zukunft und legte ohne lange zu überlegen den Wert an seinen Platz. Als sie ganz verbunden war strahlte sie und bildete voller Freude den Satz:

++I
Ich bin happy

10.3. Reflexion Klientin

Dunja war begeistert von diesem Prozess. Ihr Brustkorb hatte ganz stark reagiert. Am Anfang wurde es ihr sehr eng und sie nahm ein starkes Stechen wahr. Dann im weiteren Verlauf veränderte sich das Empfinden stetig. Das Stechen liess immer mehr nach und am Schluss hatte sie eine totale spürbare Öffnung und Weite im gesamten Brustbereich. Für sich hatte sie einige persönliche Erkenntnisse von der Vergangenheit. Sie strahlte und war richtig happy.

10.4. Persönliche Reflexion

Ich bin froh habe ich mich das letzte Mal einmal für eine andere Übung für den Einstieg entschieden. Ich konnte für mich somit feststellen, dass es für mich wichtig ist durchgehend bei der gleichen Übung zu bleiben. Es gibt mir so etwas gewohntes, was für mich eine Vertrautheit gibt. So ein Gefühl eines Rituals für mich und den Klienten. Es war dieses Mal wieder eine stärkere Verbindung spürbar zwischen mir und Dunja, was mir bei der neuen Übung nicht gleich intensiv vorkam.

Ich empfinde diesen Prozess von der Länge her intensiv. Es gelang mir aber gut zu spüren wo Dunja mehr oder weniger Zeit benötigte. Da sie sich sehr gut einlassen konnte, war es für mich auch einfacher. Spannen zu beobachten für mich war, dass der Glaubenssatz von der Tiefenstruktur im Zielraum und der Satz bei der Identität ++I der selbe sind. Interessant, weil ich bei beiden Malen sehen konnte, dass der Satz ganz vom Gefühl aus kam und nicht aus einer Überlegung heraus. Einzig bei der Ressource bin ich nicht ganz sicher, ob es sich wirklich um eine Ressource handelt. Ich war an diesem Punkt etwas verunsichert, habe Dunja da noch einige Fragen gestellt um zu vertiefen, sie blieb bei Kraftvoll und so liess ich es stehen.

11. Gesamtreflexion

Reflexion Dunja

Dunja ist vom ganzen Coaching total begeistert. Sie hatte schon viele verschiedene Methoden ausprobiert, aber so nachhaltig hat sie noch nichts empfunden. Sie ist erstaunt über sich und ihre Körperreaktionen, wie stark und in so kurzer Zeit sich das verändert hat. Ihre Wahrnehmung auf das alltägliche Leben hat sich seit dem Coaching sehr verändert. Nach jedem einzelnen Prozess konnte sie immer unmittelbar viele neue Erfahrungen in ihrem Alltag machen. Bei Dunja ist so viel passiert und sie ist so begeistert, dass sie das Coaching schon weiterempfohlen hat. Sie war rundum zufrieden und hatte sich immer sehr gut aufgehoben gefühlt.

Persönliche Reflexion

Ich bin begeistert von dem St.GallerCoaching Modell. Es ist eine Arbeit wobei meine Werte und Ressourcen zum Tragen kommen. Für mich ist allein schon der Einstieg vom Kontemplativen Gehen etwas Wunderbares. Wie ich und meine Klientin bei jedem Mal, in dieser Einfachheit so viel Neues über uns selbst erfahren konnten und sich unsere Bindung bei jedem Mal verstärkte. Ich, wie die Klientin konnten so schon vor dem eigentlichen Coaching uns reflektieren und spüren ob Unruhe, Stille, Gelassenheit, Stress,...am jeweiligen Tag noch mit im Raum schwinget. Nach dem Gehen waren unsere Wahrnehmungen ganz bei sich und in einer Präsenz im Raum. Ich konnte das Wertvolle dieser Übung bei jedem Mal besser erfahren, was ich nicht wirklich in Worte fassen kann.

Das Coachen und begleiten von Menschen macht mir grosse Freude. Ich bin mir jedoch die Herausforderung bewusst, die dahinter steckt. Immer wieder bei mir als Coach gut zu reflektieren, dass es während der Prozesse nicht zu Vermischungen zwischen mir, meinen Erfahrungen, meinen

Gefühlen und die des Klienten kommt. Wenn im Prozess starke Gefühle beim Klienten ausgelöst werden, empfand ich es als schwierig emphatisch zu bleiben und nicht mit zu leiden oder gar zu trösten wollen.

Am Anfang des Buches steht, dass es eine wertfreie Arbeit ist und dass der Coach weder lobt noch tadelt. Finde ich super, habe bei mir jedoch festgestellt, dass so kleine Lobe, Bestätigungen sehr schnell über meine Lippen kommen. Nicht ganz einfach!

Ich konnte erkennen, dass auch ich als Coach durch den Klienten auch immer wieder neues an mir erfahren kann. Ich hatte das Glück eine so tolle Klientin für meine Diplomarbeit zu begleiten. Es war unglaublich faszinierend wie viel sich bei Dunja in so kurzer Zeit verändert hat.

Auch meine Veränderung durch die Ausbildung ist sichtbar in meinem Leben. Mein persönlicher Wert hat sich vermehrt und ich bin motiviert Menschen zu Coachen. Ich werde daher auch weiter machen auf dem Thema Kinder und Jugendliche. Zu meiner grossen Freude, war Dunja so begeistert von meiner Arbeit, dass sie mich weiter empfohlen hat. Das hat zur Folge, dass ich schon meinen nächsten Klienten habe.

11.1.Danksagung

Als erstes möchte ich mich bei Rudolf E. Fitz bedanken, für das tolle Coaching Modell was er erarbeitet hat und mir ermöglicht diese Arbeit nun weiter zu tragen. Den weiteren Dank gilt an Wolfgang Brötje, wie er mir dieses Modell näher gebracht hat. Für seine ruhige, menschliche und kompetente Art. Dann Danke an jeden einzelnen unserer Gruppe. Durch jeden von euch durfte ich unglaublich viel lernen.

Einen besonderen Dank an meine Klientin Dunja, die mir das Vertrauen gegenüber gebracht hat und bereit war mit mir diese Diplomarbeit zu machen.

Zu guter Letzt Danke an meinen Mann und meine Tochter, welche mir bei der Darstellung dieser Arbeit behilflich waren. Auch halfen sie mir, wenn ich wieder mit dem Computer auf Kriegsfuss war.

Natürlich an die ganze Familie ein Dankeschön für die Unterstützung.

