

# Diplomarbeit

---

Lehrgang der Coach Akademie Schweiz

**„Wertorientierter systemischer Coach & BeraterIn (CAS/ISO/ICI)“**  
nach dem „St.Galler Coaching Modell (SCM)<sup>®</sup>“

*Zürich*

*Juni- September 2021*

Dozentin: Barbara Müller



***Ronny Beug***

***8700 Küsnacht***

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	
1.1	Motivation.....	4
1.2	Vorbereitung auf den Coaching Prozess.....	4
1.3	Klienten Auswahl.....	5
<b>2</b>	<b>Coaching.....</b>	<b>5</b>
2.1	erste Sitzung.....	5
2.1.2	Erarbeitung Wert.....	6
2.1.3	Erarbeitung Zielraum.....	6
<b>3.</b>	<b>Reflexion Klient.....</b>	<b>7</b>
3.1	Reflexion Coach .....	8
<b>4.</b>	<b>Problemraum .....</b>	<b>8</b>
4.1	Problemraumvorbereitung.....	8
4.1.1	Erarbeitung Problemraum .....	8
4.2	Reflexion Klient .....	9
4.3	Reflexion Coach .....	9
<b>5.</b>	<b>Zielraumaufstellung .....</b>	<b>10</b>
5.1	Vorbereitung Zielraumaufstellung .....	10
5.2	Übersicht Zielraumaufstellung IST-Aufstellung .....	10
5.3	Prozess in der Aufstellung .....	11
5.4	Übersicht Zielraumaufstellung END Aufstellung .....	11
<b>6.</b>	<b>Problemraumaufstellung .....</b>	<b>12</b>
6.1	Übersicht Problemraumaufstellung IST-Aufstellung.....	12
6.2	Prozess in der Aufstellung .....	12
6.3	Übersicht Problemraumaufstellung END-Aufstellung.....	13

6.4	Rückblick Coach.....	13
<b>7.</b>	<b>Kontemplatives Gehen.....</b>	<b>14</b>
<b>8.</b>	<b>Inner Kind Prozess.....</b>	<b>14</b>
<b>9.</b>	<b>Tiefenstrukturen.....</b>	<b>15</b>
9.1	Tiefenstruktur Zielraum.....	16
9.2	Reflexion Klient.....	16
9.3	Reflexion Coach.....	16
9.4	Tiefenstruktur Problemraum.....	17
9.5	Reflexion Klient.....	18
9.6	Reflexion Coach.....	18
<b>10.</b>	<b>Sollen Müssen Auflösung .....</b>	<b>19</b>
10.1	Altes Muster .....	20
10.2	Neues Verhalten.....	20
10.3	Der Preis.....	20
10.4	Die Entscheidung.....	21
<b>11.</b>	<b>Time Line.....</b>	<b>22</b>
11.1	Vorgespräch.....	22
11.2	Prägung.....	22
11.3	Glaubenssatz (-(-I).....	22
11.4	Ressource.....	23
11.5	Glaubenssatz +(I+).....	24
11.6	Glaubenssatz ++(I++).....	24
12.	Gesamte Reflexion Klient.....	25
12.1	Gesamte Reflexion Coach .....	26
	Coaching Tabelle.....	27 - 28

# 1 Einleitung

## 1.1 Motivation

Im Laufe meines Lebens habe ich viel Erfahrung in guten Dingen und genauso viel Erfahrungen in schlechten Dingen gesammelt. Was für mich gut oder schlecht sein mag, können andere Personen vielleicht sogar umgekehrt sehen. Meine Erkenntnis war und ist, dass das Leben gelebt werden möchte. Ich habe erkannt, dass ich nicht nur aufgrund meiner Geschichten Menschen gut zuhören kann, auch so, ein guter Gesprächspartner bin, wenn es um Lebensfragen, Erfahrungen oder momentane Situationen geht. Ich interessiere mich für die Geschichten anderer und habe oft versucht, den Kern und den Grund dieser Empfindung nachzugehen. Die Neugier in der Suche nach dem Sinn des Lebens, das Erforschen des Unterbewusstseins, die Handlungen und Wiederholungen im Leben sowie sich mit Gefühlen und Emotionen auseinanderzusetzen, ist nach wie vor ungebrochen. Jedenfalls bin ich nicht allwissend und habe nach einem Studiengang gesucht, der mich durch meinen Prozess begleitet und auch mir eine Richtung vorgibt, in dem ich anderen Menschen helfen und begleiten darf.

Ich habe mich spontan, aus dem Bauch heraus für das St. Galler Modell entschieden und es war die richtige und beste Entscheidung. Praxisbezogenes Lernen und darüber hinaus mich in der Rolle als Klienten zu prüfen und die Veränderung wahrzunehmen, war und ist der beste Beweis, dass dieses Modell funktioniert, maßgeschneidert ist und sehr viel Neues öffnet. Es ist eine Reise, die über Berge und durch Täler führt. Und wenn auch bei dieser Reise nicht das Wetter immer mitspielen sollte, bleibt am Ende ein richtig schöner Rückblick. Hinzukommend bereitet es viel Spaß und Freude.

## 1.2 Vorbereitung auf den Coaching Prozess

Es soll nicht arrogant wirken und gleichzeitig nehme ich mich als Bewerter meiner Person einfach mal raus. Die mir von der Coach Trainer Akademie Schweiz zur Verfügung gestellten Unterlagen waren und sind präzise, einfach gehalten und ohne die Qualität zu entkräften. Man spürt in die Texte hinein und fühlt sich ganz schnell und nah beim Klienten. Ich hatte keine Mühe und brannte förmlich darauf, mich mit Kunden und Interessenten darüber zu unterhalten. Um es einfach auszudrücken, meine Überzeugung hatte mich getragen und unterstützt. Als Austragungsort für die Gespräche habe ich das Obergeschoss vom Coiffure Geschäft genutzt. Es bietet eine angenehme Atmosphäre mit genug Platz und Raum zum Spüren und Reden.

## **1.3 Klient Auswahl**

Auf der Suche nach einem Klienten musste ich nicht lange warten. Durch meine Arbeit im Coiffure Geschäft meiner Freundin, kommt man schnell mit Kunden ins Gespräch und erfährt über Menschen mehr, als man sich es vorstellen würde. Ich konnte mich im Teich bedienen und schnappte mir den goldigsten Fisch.

Ich habe über eine Kundin, ihren Sohn Max (Name geändert) kennengelernt, ein 22-jähriger junger Mann, der kurz vor Abschluss seiner Ausbildung zum Logistiker FAZ stand. Er war neugierig und sehr offen im Gespräch. Wir verstanden uns auf Anhieb und er schilderte mir seine Gedanken und seine Probleme.

Wir haben vor Beginn der Sitzung über die Verschwiegenheitspflichten gesprochen und ich erläuterte ihm den gesamten Prozess. Darüber hinaus bat ich ihn, vollkommen ehrlich zu sein und sich soweit es ihm möglich ist, so weit wie möglich in die Tiefe der einzelnen Prozesse zu gehen. Es würde sich am Ende auszahlen und vieles an die Oberfläche bringen können, womit er eventuell nicht rechnen würde.

# **2. Coaching**

## **2.1 die erste Sitzung**

Die Sitzungen fanden jeweils nach Schließung des Geschäfts statt. Wir beginnen mit dem kontemplativen Gehen und ich erde den Klienten. Es funktioniert wunderbar und wir spüren beide die Ruhe. Im Anschluss achte ich auf seine Atmung und höre aufmerksam zu.

Max kommt aus gutem Hause und an materiellen Dingen fehlte es ihm so gut wie nie. Seine Eltern sind geschieden und dies schon seit seinem 2 Lebensjahr. Die Scheidung seiner Eltern verlief sehr unschön. Ein Rosenkrieg wäre noch der feinfühligste Ausdruck. Er wuchs bei seiner Mutter auf und hatte anfänglich noch Kontakt zu seinem Vater, den er aber seit Jahren eingestellt hat. Seine Mutter ist selbständig und arbeitet sehr viel und hart in der Finanzbranche. Laut seinen Aussagen war die Ehe arrangiert und verlief sehr unglücklich. Die Eltern stammen ursprünglich aus der Türkei bzw. sie sind in der Schweiz geboren, aber stark an der Tradition seiner Großeltern geprägt. Max sein Vater hatte sich in seiner Kindheit, vor und nach der Scheidung, oft gegen die Mutter ausgesprochen, sie schlecht geredet und ihr Verhalten in Frage gestellt. Max hatte sich von seinem Vater manipulieren lassen. Seine Mutter hat laut seinen Aussagen hohe Ansprüche an ihm, im Sinne gute schulische Leistungen zu bringen und

ihr zu gehorchen, was ihn durch die abwertenden Worte seines Vaters rebellisch macht.

Er hatte und hat in der Schule recht große Probleme, wie er berichtete, bzw. sein nicht vorhandener Fleiß war schuld an diversen Wiederholungen des Schuljahres und sehr schlechten Noten. Er lernte nie und suchte so gut wie nie Herausforderungen. Trotz seiner Einsicht hinsichtlich seines Verhaltens und die damit zusammenhängenden Ereignisse, fällt es ihm nach wie vor sehr schwer, sich zu motivieren und stabil eine Herausforderung anzugehen.

Er hatte keinen grossen Kontakt zu Mitschülern und auch außerschulische Aktivitäten wurden eher von anderen arrangiert, bzw. organisiert. Es war ersichtlich, dass er unter diesem Umstand sehr leidet, dennoch sich nicht bemüht, diesen Zustand nachhaltig zu ändern.

Er ringt nach einer Hand von außen und sobald diese etwas von ihm fordert, oder eine Eigenleistung im Raum steht, rumort es in ihm. Das konnte ich aus seiner Geschichte erfahren.

## 2.1.2 Erarbeitung des Wertes

Ich gehe haargenau nach dem Text im Buch vor und mit genau gestellten vertieften Fragen erhalte ich von Max den folgenden Wert:

- **Wille/Kraft im Kontext Lernen (männlich)**  
**Er befindet sich bei -3 will nach +10**

## 2.1.3 Erarbeitung des Zielraumes

Zielsatz

Der Zielsatz kam nach gezielten Fragen und Erläuterungen recht schnell zum Vorschein.

Sein Zielsatz lautet:

- **Ich bin verantwortungsbewusst und diszipliniert.**
-

Max ist voll bei sich. Er sucht in der richtigen Gegend und kommt zu seinen Zielevidenzen.

Zielevidenzen sind männlich:

- **Plan erarbeiten, Notizen erstellen**
  - **Sauberkeit und Ordnung halten**
  - **Aktiv Sport treiben**
  - **Konsequent lernen**
  - **Neugierig sein, Weiterbildungen anstreben**
- 

Das Metaziel (männlich) lautet:

- **Ich finde den Frieden mit mir selbst.**
  - **Glückseligkeit**
  - **Erleuchtung**
- 

Die Nachteile des Ziels (männlich):

- **Weniger Zeit für mich**
  - **Stress, Frustration,**
  - **Durchhaltevermögen**
- 

Die Zielmetapher (männlich) lautet:

- **Ich bin wie ein starker Löwe, der durch die Prärie stolziert.**
- 

Modellanbindung (weiblich):

- **die Mutter**
- 

### 3.0 Reflexion Klient

Max fand die Veranschaulichung der einzelnen Anker sehr hilfreich. Seine Gedanken haben nun ein Bild und das war für ihn völlig klar und er könne sich damit sehr gut identifizieren. Das Ziel ist erreichbar und die damit zusammenhängende Nachteile kein Hindernis. Ich spürte seine Motivation und er war sehr dankbar und freute sich auf die nächste Sitzung. Er fühlt sich bei mir gut aufgehoben und schaut auf das, was noch alles kommt.

### 3.1 Reflexion Coach

Ich bin doch etwas nervös in die Sitzung hineingegangen, da mich das Gefühl eingeholt hat, dem Klienten etwas zu verkaufen, oder seine Erwartungen könnten meine Arbeiten überschreiten. Ich hatte zu viel überlegt. Es kam, wie es sollte, ein schöner Prozess nahm seinen Lauf und ich ging mit jeder Minute mehr und mehr auf in meiner Rolle als Coach auf. Das schöne war, dass ich seine Antworten regelrecht gefühlt habe, bevor er diese überhaupt ausgesprochen hatte.

## 4. Problemraum

### 4.1 Problemraumvorbereitung

Im Anschluss des Zielraumes widmeten wir uns dem Problemraum. Wir treten vorher kurz aus, trinken einen Kaffee und verzichten auf das kontemplative Gehen.

#### 4.1.1 Erarbeitung Problemraum

Max hatte seinen Problemsatz wie folgt genannt (weiblich):

- Ich bin hilflos

---

Problemevidenzen sind (weiblich):

- Ich bin wütend
  - Ich fühle mich einsam und denke, ich bin der einzige Mensch, der dieses Problem hat
  - Ich gebe auf und resigniere
- 

Metaproblem (weiblich):

- Mich und andere verletzen
  - Die Kontrolle über mich verlieren
  - Ich laufe Amok, Wut auf die Gesellschaft
-

Vorteile des Problems (weiblich):

- Ich habe mehr Zeit für mich
- Ich muss keine Rechenschaft abgeben und muss mich mit niemanden messen müssen
- Ich muss nichts beweisen
- Ich kann machen und tun was ich will

---

Problem Metapher (weiblich)

- Ich bin wie ein Mann, der in der Einzelhaft sitzt, isoliert von der Gesellschaft und hat niemanden, der ihn besucht oder mit ihm zu tun haben möchte.

---

Element Modell (männlich)

- Vater
- 

## 4.2 Reflexion Klient

Nachdem wir nun Wert, Zielraum und Problemraum veranschaulicht haben, sind die Energieladungen komplett aufgebraucht. Der Prozess im Problemraum fand Max sehr energieaufreibend, aber eindrucksvoll. Er konnte sich mit seinen Problemen gut identifizieren und sich damit auseinandersetzen. Durch gezieltes Fragen kamen viele Emotionen hoch. Die Steigerung in der Metapher (*...bin wie ein Mann, der in Einzelhaft sitzt, isoliert von der Gesellschaft und hat niemanden der ihn besucht oder mit ihm zu tun haben möchte*) war spürbar.

## 4.3 Rückblick Coach

Ich habe mich aufgrund der Stimmung und das Engagement vom Kunden inspirieren lassen und den Prozess nicht aufgehoben. Ich hatte normalerweise vor, nach Wertfindung und Zielraum, die Sitzung zu beenden. Jedoch war die Entscheidung weiterzumachen richtig. Somit ist der Klient beide Räume abgegangen, konnte die Spiegelung seines Verhaltens sehen und die Gegenüberstellung mit sich selbst, hat ein Prozess ausgelöst, den er bis zur nächsten Sitzung durchlaufen und sich damit auseinandersetzen kann. Um es einfach auszudrücken, der Ball ist ins Laufen gekommen und das macht mich stolz und zufrieden.

## 5. Zielraumaufstellung

### 5.1 Vorbereitung Zielraumaufstellung

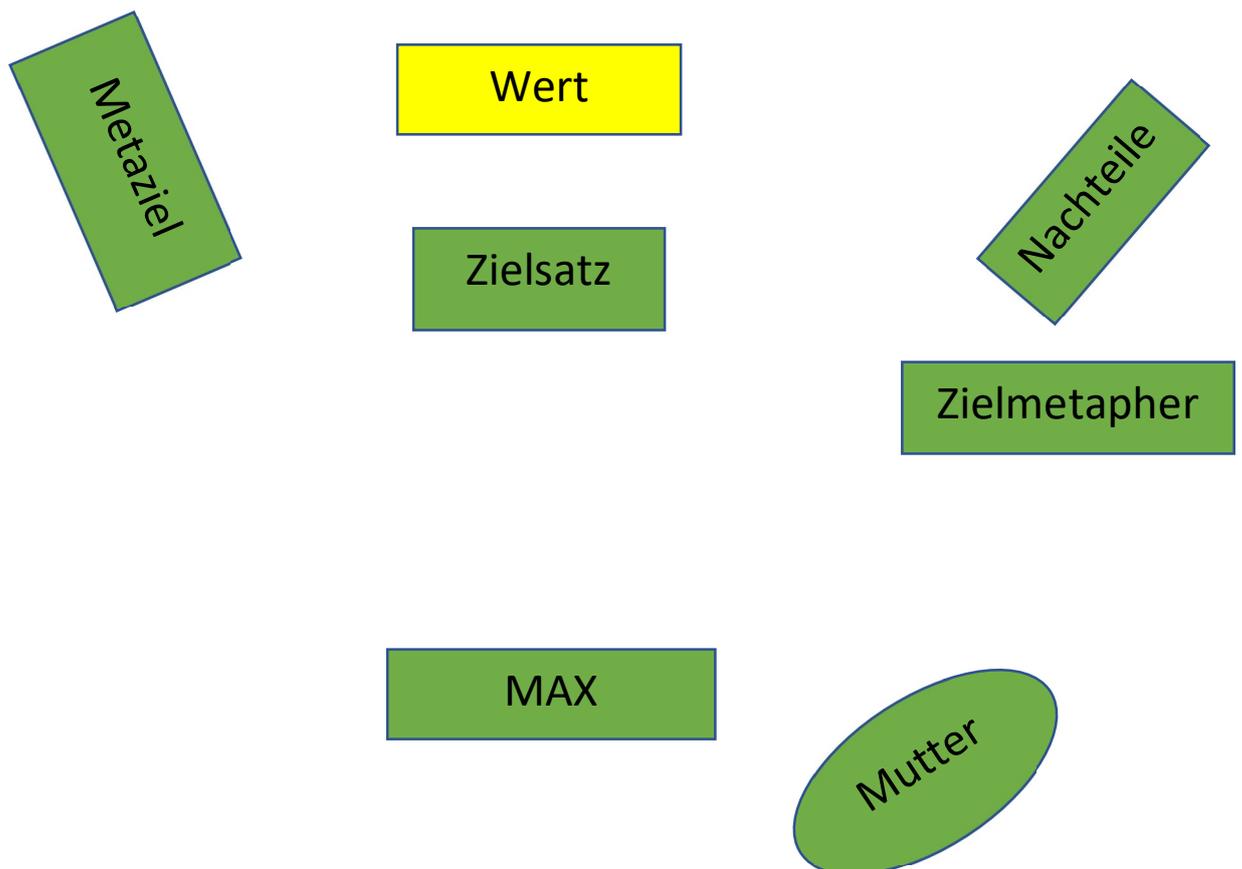
Bei unserem heutigen Treffen hat mir mein Klient Neuigkeiten überbracht. Max hat seine Ausbildung erfolgreich abgeschlossen und ist sehr glücklich darüber. Zum ersten Mal hat in seinem Leben hat er durchgehalten und trotz Schwierigkeiten und Rückschlägen dieses Ziel erreicht. Er genoss seinen Triumph und er konnte die Welt umarmen. In diesem Moment war alles rosig für ihn. Er gab mir zu verstehen, dass auch die Sitzung mit mir und die Veranschaulichung seiner Probleme dazu beigetragen haben, dass er sich doch eher beim Lernen und in der Konzentration wiederfand. Es gab ihn Hoffnung und auch Motivation, sich für sich zu entscheiden und nicht für das Denken anderer.

Ich gratuliere Max und freue mich sehr über seine Entwicklung.

Wir schreiten ins kontemplative Gehen und ich bereite Max auf die heutige Session vor. Er versteht den Prozess und die damit verbundenen Energien.

Ich lasse die Anker auf ihn wirken und er nimmt die Energien wahr. Am Anfang ist er zögerlich bzw. ist zu sehr mit dem Kopf bei der Sache. Max versucht ein Bild zu vervollständigen, das richtig ist. Ich gebe ihm zu verstehen, dass es kein Richtig und Falsch in der Aufstellung gibt.

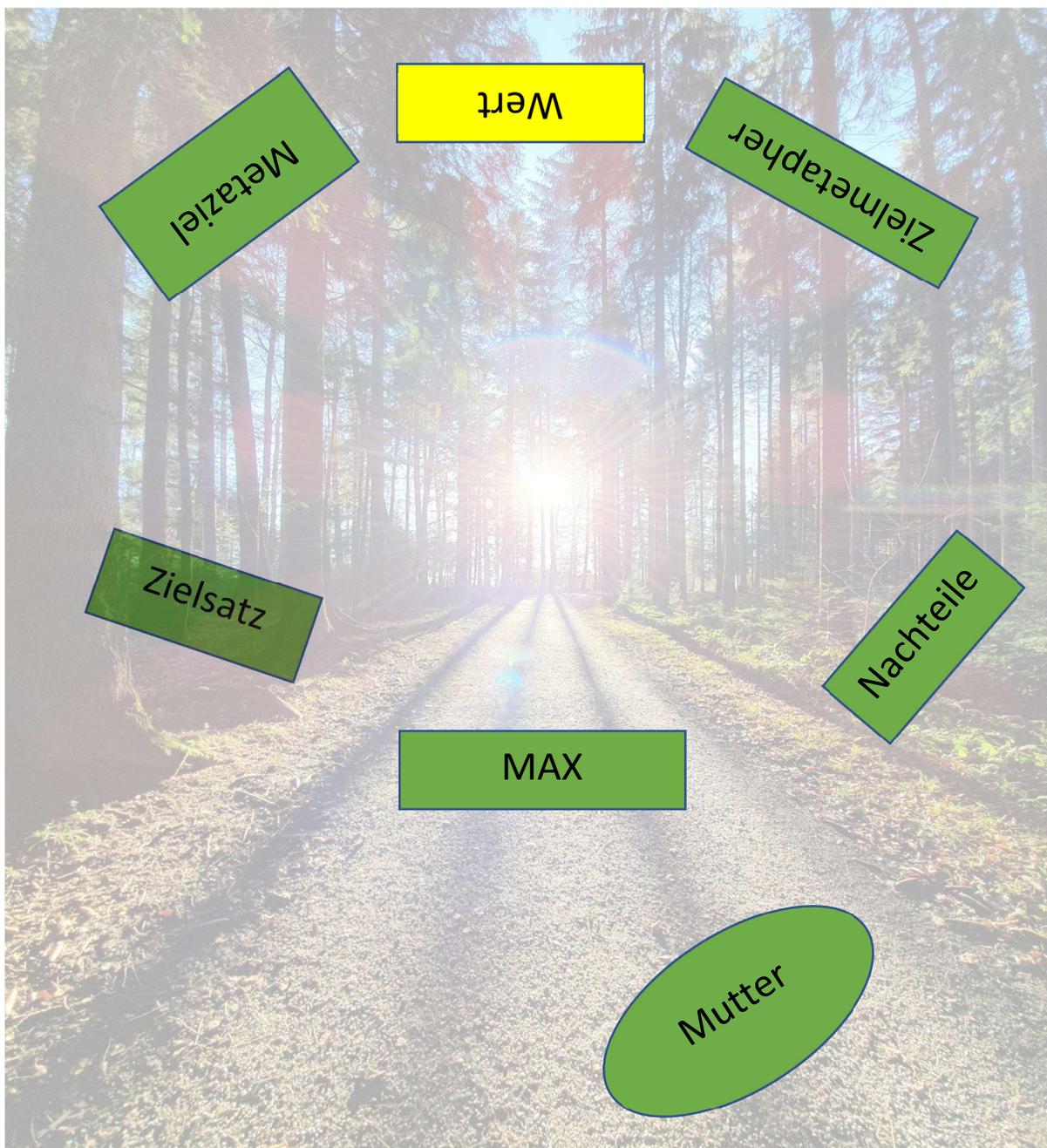
### 5.2 Übersicht Zielraumaufstellung, IST-Aufstellung:



### 5.3 Prozess in der Aufstellung

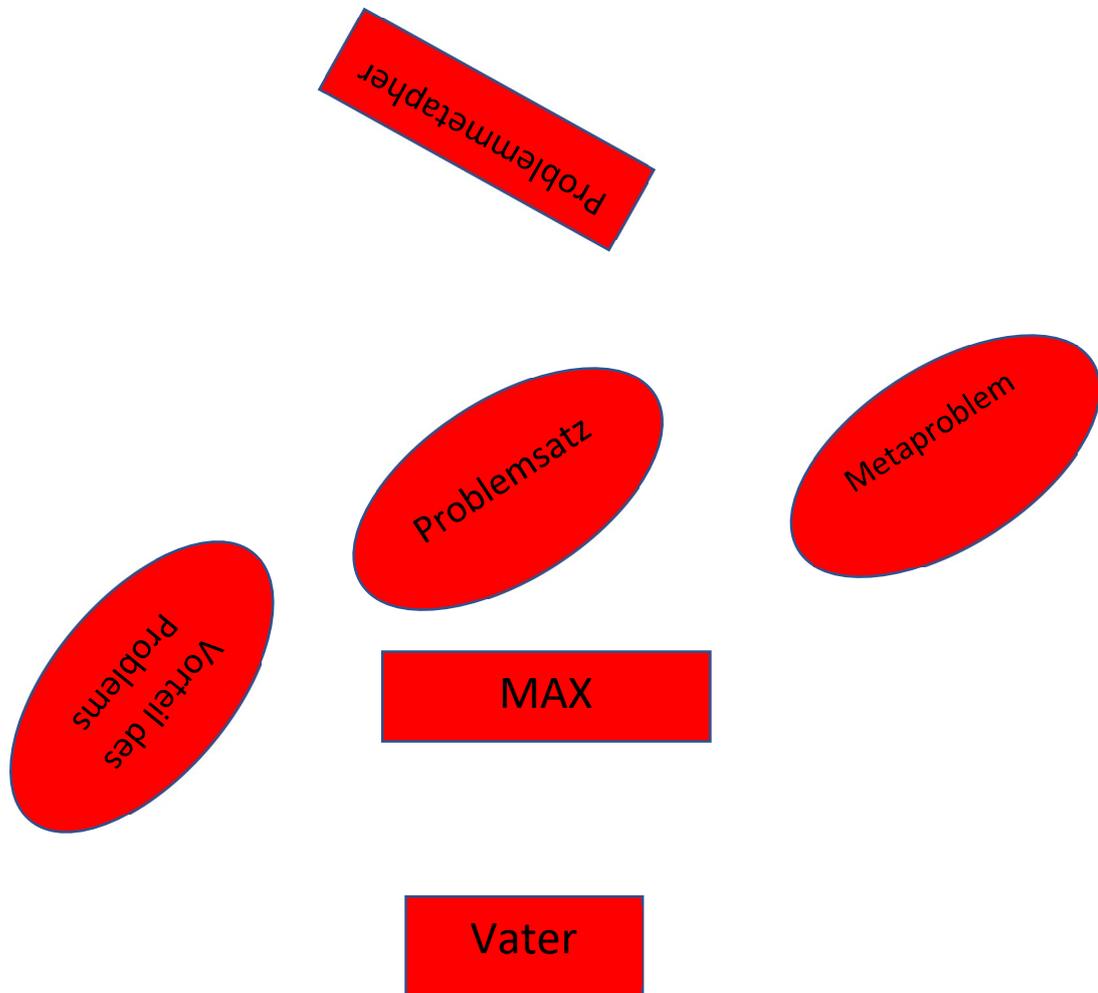
Die gewonnenen Energien und die Aufstellung der einzelnen Anker sind schlüssig zu erkennen und ich versuche mit Verschieben der Anker und aus den Erwähnungen von dem Gespräch dabei, kleine Nuancen zu setzen. Mit Veränderung der Richtung des Metaziels, Hochsetzen der Zielmetapher und Heranziehen der Nachteile ergibt das Bild nicht nur eine Harmonie in der Veranschaulichung, nein auch die dadurch gewonnenen Energien kann Max besser wahrnehmen als vorher. Um es anders auszudrücken, Max ist mit dem Bild so zufrieden und möchte nichts weiter ändern. Er hatte die Augen geschlossen und war im ganzen Prozess voll anwesend.

### 5.4 Übersicht Zielraumaufstellung, END-Aufstellung



## 6. Problemraumaufstellung

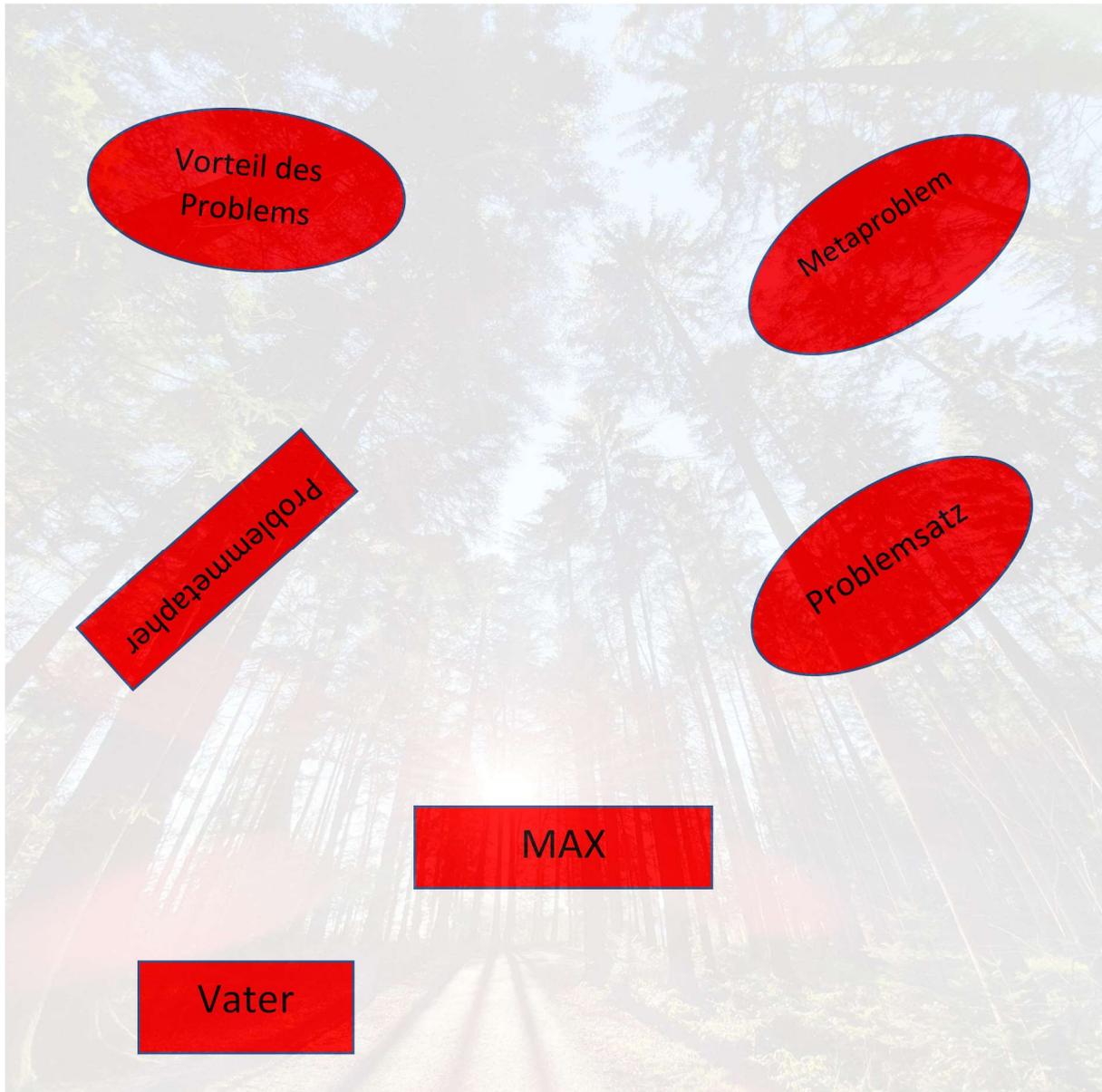
### 6.1 Übersicht Problemaufstellung IST-Aufstellung:



### 6.2 Prozess in der Aufstellung

In der Problemraumaufstellung hatte Max mit „großen“ Gefühlen zu „kämpfen“. Er konnte sich noch einmal gut in die jeweiligen Gefühle und Anker hineinversetzen. Vieles aus seinem bisher angeschauten Muster, seine Taten und auch seine Wut kam hoch. Es war für ihn nicht immer leicht, die Energien wahrzunehmen. Es gelang aber durch Fragen und Wiederholungen seiner Worte, ihn immer mehr in sein Gelingen zu bringen. Vielmehr konnte ich auch hier nur darauf hinweisen, dass es kein Falsch oder Richtig gibt.

## 6.3 Übersicht Problemraumaufstellung, END-Aufstellung



## 6.4 Rückblick Coach

Ich empfand den Prozess als sehr inspirierend und dennoch hatte ich das Gefühl, bei gewissen Punkten den Klienten anders wahrzunehmen als er selbst. Am liebsten hätte ich eine Reflexion aus meiner Sicht dargestellt und an gewissen Punkten meinen Eindruck zu erreichen. Aber ich habe mich an den Regeln halten können und mich am Skript gehalten. Mit Empathie und gezielt gestellten Fragen, die leicht verständlich und spielerisch gestellt wurden, kam mir und dem Klienten die Neigung, Grenzen zu überschreiten und kreativ zu sein.

## 7. Kontemplativ Gehen

Das kontemplative Gehen ist ein sehr empfehlenswerter Prozess, bei dem der Klient und auch der Coach in seiner Rolle zur Ruhe kommt. Man spürt in den Prozess hinein, in den Raum und in die Energie.

Diese Entspannungsübung fällt mir nicht schwer und dem Klienten auch nicht. Wir machen die Übung regelmäßig gemeinsam und laut seinen Aussagen, ist es meine ruhige Stimme und die Art wie ich den Text vorlese mit angewendeten Pausen und Stille, die ihm es leichtfallen lässt anzukommen und die Gedanken zu ordnen.



## 8. Inner-Kind Prozess

Max schildert mir seine Schulzeit. Besonders kommt ihm eine Situation zum Vorschein. Er war in der Schule und hat den Unterrichtsstoff nicht so schnell oder auch überhaupt nicht verstanden.

Andere Schüler konnten bereits in die Pause gehen oder miteinander spielen. Er hatte Nachhilfestunden oder musste länger sitzen bleiben. Der Frust und die Äußerungen der Lehrer, „aus ihm werde sowieso nichts“, hat ihm sehr wehgetan.

### 1. Verletzung:

Hilflosigkeit, Einsamkeit

### 2. Fehlende Ressource

Anerkennung & Lob

### 3. Strategien

Aufmerksamkeit suchen durch Hilflosigkeit aussenden. Sobald diese aber eintrifft, werfe ich die helfende Hand durch Boykott und Rebellion zurück. Ich stelle mich dumm an.

### 4. Von wem fordere ich

Meiner Familie

### 5. Neues Verhalten

Ich versuche es selbst und gehe konzentriert und locker an Herausforderungen. Ohne Zwang und mit einer Lernbereitschaft und positiver Lebenseinstellung.

### 6. Zukunft

Ein stärkeres Selbstbewusstsein, Stärke und Selbstvertrauen.

# 9. Tiefenstruktur

## 9.1 Tiefenstruktur Zielraum

Bei unserem heutigen Treffen frage ich Max erneut nach seinem Befinden und erkundige mich, ob es Neuigkeiten gibt.

Er war frustriert. Max hatte seinen Abschluss gefeiert, doch hatte er auch vermittelt bekommen, dass das Leben nun weitergeht. Es war nur ein Meilenstein für eine neue Ära. Er bemerkte, dass sein Umfeld nun mehr von ihm forderte und erwartet. Ich gab ihm zu verstehen, dass die Welt sich weiterdreht und nach einer Errungenschaft, geht es in die nächste. Er sollte eventuell anfangen, grösser zu denken und das Weitermachen in Betracht ziehen. Max gibt selbst zu, dass er sich schnell wieder zurückfallen lässt und die Disziplin verloren geht. Ich habe auf seine Anker verwiesen, den Zielsatz, die Evidenzen und die damit verbundenen Nachteile.



Doch habe ich ihm auch aufgezeigt, dass seine Nachteile nicht mehr Gewicht aufweisen als seine Evidenzen.

Somit habe ich ihm Mut zugesprochen, dass er seinen Wert erreichen wird. Ich habe ihm auch gesagt, dass die Sätze, die Ziele und der Wert allesamt von ihm stammen und es aus ihm spricht. Er sollte einfach versuchen, sich daran zu erinnern und auch danach zu handeln. Das Gespräch hat ihn sehr geholfen und er wird zurück in seine Spur treten. Nach Erläuterung der Vorgehensweise und die damit verbundenen Schichten, gehen wir an die Arbeit. Max hat keine große Mühe in die Gefühle zu gehen und ich bin mit seinen Antworten mehr als zufrieden.

- |                   |                                  |
|-------------------|----------------------------------|
| <b>1. Schicht</b> | <b>ein Gefühl von Freiheit</b>   |
| <b>2. Schicht</b> | <b>er fühlt sich leicht</b>      |
| <b>3. Schicht</b> | <b>friedvoll mit sich selbst</b> |
| <b>4. Schicht</b> | <b>die Ruhe selbst</b>           |

Danach kommt nichts mehr.

<b>TS+K1</b>	<b>Macht</b>
<b>GS1+</b>	<b>ich bin wie ein Gladiator, der vor nichts Angst hat</b>
<b>GS2+</b>	<b>die anderen sind Gleichgesinnte</b>
<b>GS3+</b>	<b>Die Welt ist ein Lernprozess</b>
<b>SKR</b>	<b>eine goldene Krone, die mich bodenständig hält</b>

Das Samenkorn hat er als eine goldene Krone gesehen und diese lässt ihn bodenständig erscheinen

## 9.2 Reflexion Klient

Max hat sich absolut wohl gefühlt und den Prozess mindestens genauso genossen wie ich, laut seinen Aussagen. Er konnte sich mit dem Gefühl wunderbar und wundervoll vereinen, zulassen und daraus Kraft schöpfen. Er war laut eigenen Aussagen voller Kraft und Energie und konnte es nicht erwarten, daraus neue Schlüsse für sich zu ziehen und mit seiner Vergangenheit aufräumen.

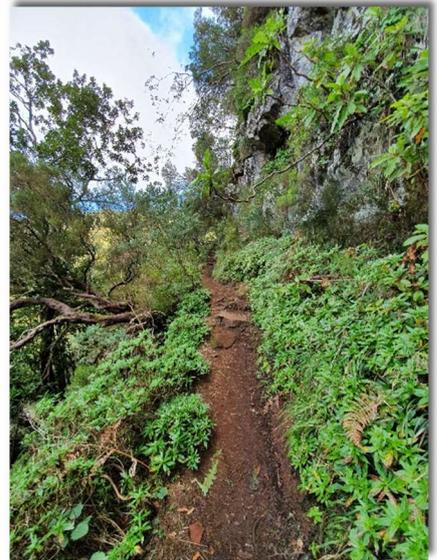
## 9.3 Reflexion Coach

Dieser Prozess ist einer der Schönsten und ich mag die Kreativität der Klienten, die sich hier entfalten kann. Man darf grösser und weiter werden, sich mit sich und seiner Umwelt im Paradies vereinen und sehen, was einem widerfährt, wenn man sich dem Positiven gibt. Das Unterbewusstsein ist gefragt und bestimmt den Prozess bei weitem. Ich hatte Spaß bei der Begleitung durch diesen Prozess.

## 9.4 Tiefenstruktur Problemraum

Ich erkläre Max, dass wir, wie immer nun auch die anderen Räumlichkeiten betreten müssen, sprich den Prozess nun auch im Problemraum durchschreiten. Ich sprach ihm auch hier meine Unterstützung aus und dass wir es hier genauso meistern werden, wie im Zielraum.

Ohne auch hier eine Bewertung abzugeben, war es kein Problem für Max, sich den Gefühlen zu stellen. Seine Gefühle nahm Max hier an unterschiedlichen Körperstellen wahr und ich war nun dazu bewogen, diese Gefühle an einem Punkt zusammenzuführen, was natürlich der Bauch war.



- |                   |  |
|-------------------|--|
| <b>1. Schicht</b> | <b>nutzlos</b>                                       |
| <b>2. Schicht</b> | <b>einsam</b>  |
| <b>3. Schicht</b> | <b>ein Gefühl von Kälte und absoluter Dunkelheit</b> |
| <b>4. Schicht</b> | <b>absolute Leere</b>                                |

<b>TS-K</b>	<b>mein Amoklauf</b>
<b>GS1-</b>	<b>ich bin ein geistesgestörter Mensch</b>
<b>GS2-</b>	<b>Die anderen sind Opfer</b>
<b>GS3-</b>	<b>Die Welt ist die Hölle auf Erden</b>
<b>SK-R</b>	<b>ein Vulkanausbruch, eine Entladung von heisser Lava reisst alles mit sich und schafft Neues</b>

Das Samenkorn beschreibt Max in einer Form eines Vulkanausbruchs. Heisse Lava strömt aus einem Berg, eine Kraft entleert sich und schafft Neues.

## 9.5 Reflexion Klient

Max zeigt sich stets neugierig, greift die ausgeworfenen Anker an der richtigen Stelle, setzt sich mit seinem Bewusstsein und seiner Wahrnehmung sehr schön in Verbindung. Es bereitet Freude, die Prozesse mit ihm durchzuführen. Gerade die Probleme zeigen mehr Wirkung im Aufräumen als die Ziele. Da er merkt, dass die selbst erschaffenen Steine auf dem Weg, den Fluss seines Wassers aufhalten. Er kann sich seinen Gewohnheiten widmen und stellt fest, welche Steine bereits mit Moss bedeckt sind und diese kaum zu erkennen sind. Doch er kann auch sehen, dass sein Wasser zwar beschert, aber dennoch fließt. Es gibt ihm Hoffnung und Sicherheit, die Dinge anzugehen und zu beseitigen.

## 9.6 Reflexion Coach

Ich habe einen großartigen Klienten und er mag es mir leicht machen. Ich bin aber auch der Meinung, dass die Empathie und die Neugier an seinem Kunden, das Coaching vereinfachen. Ich sehe mich ab und zu ein wenig gut vorbereitet oder nachbereitet, da ich im Gefühl voll bei meinem Klienten stehe und hin und wieder versäume, gute Notizen zu erstellen, die mich bei der Reflexion unterstützen.

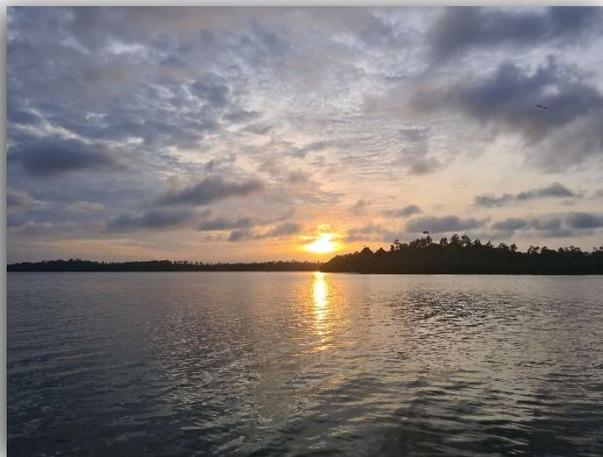


## 10. Sollen - Müssen Auflösung

Nachdem wir das kontemplative Gehen abgeschlossen haben und ich meinen Klienten in der Ruhe wiederfinde, frage ich nach, was sich seit dem letzten Treffen verändert hat. Er bestätigt mir, dass er sich einen Zielevidenzen zuneigt und es ihm immer leichter fällt, Ordnung zu halten und aktiv Sport treibt. Das Lernen bereitet ihn noch einige Mühe, bzw. kann er sich nicht lange mit einem Thema beschäftigen, sobald es „kniffliger“ wird. Ich bedanke mich für seine Ehrlichkeit und bereite ihn auf die unser heutiges Meeting vor.

Er beschreibt ein Gefühl der Isolation, nicht verstanden zu werden, regelrecht dumm. Mit seiner Dummheit steht er allein da. Die Ressource, die ihm fehlt, ist Kraft. Er gibt zu Protokoll, dass er sehr schnell dazu neigt, alles hinzuschmeissen und sich regelrecht wehrt, Dinge anzugehen, sich zu verwirklichen und den Mut zu haben, es sich zuzutrauen.

Er zieht sich sofort zurück, sobald es schwierig wird, sucht im Aussen einen Schuldigen und rebelliert mit seiner Art und Weise und stellt sich dümmer an, als er ist.



Stimme	Vater
Das Alte	Ich wehre mich gegen alles und jeden, was sich zeigt und mir angeboten wird
Das Neue	Ich zeige Interesse und lerne Neues
Preis	es kann anstrengend sein und geht nicht so schnell
Entscheidung	Ich entscheide mich in Zukunft mit einer gesunden Grundeinstellung die Herausforderungen anzugehen, auch wenn es länger dauert und anstrengend ist.

## 10.1 Altes Muster

Max badet regelrecht in seinem alten Muster. Er wiederholte dieses Muster nach eigenen Aussagen immer wieder. Das alte Muster bestand darin, Herausforderungen und sein Machen zu boykottieren, indem er sich dumm anstellt, sich krank und müde fühlt. Die Dinge auf morgen verschiebt und somit der Berg von Problemen und Herausforderungen fast unmöglich zum Erklimmen erscheint. Wenn dieser Berg zu hoch erscheint, dann ruft er von unten nach Hilfe. Sucht ein Seil, das er sich nur umbinden braucht und von unten nach oben und über den Berg gezogen wird. Natürlich mit der Absicht, sich nie mehr einen solchen Berg zu kreieren. Aber die Wiederholung beginnt von Neuem.



## 10.2 Neues Verhalten

Das neue Verhalten besteht darin, eine neue berufliche Herausforderung anzunehmen, nachdem er seine Lehre nun abgeschlossen hat. Sich neues Wissen anzueignen, um beruflich und privat weiterzukommen. Interesse zu Zeigen und auch für Entscheidungen diszipliniert zu sein. Das bedeutet, dass er Weiterbildungen nicht nur so weit verfolgt, bis es uninteressant oder schwierig wird.

Das neue Verhalten bereitet ihm in der Form Mühe, dass er sich immer noch sehr nach Aussen richtet. In Zeiten von Corona und die täglich schlechten Nachrichten, lassen Max immer noch immer wieder zurückfallen. Er ist zwar gewillt, gute Leistungen zu erbringen, fängt auch an sich für Neues zu interessieren. Alte Verhaltensweisen kennt er zu gut und diese sind so in seinem Tagesablauf verinnerlicht, dass er es nicht so schnell geht.

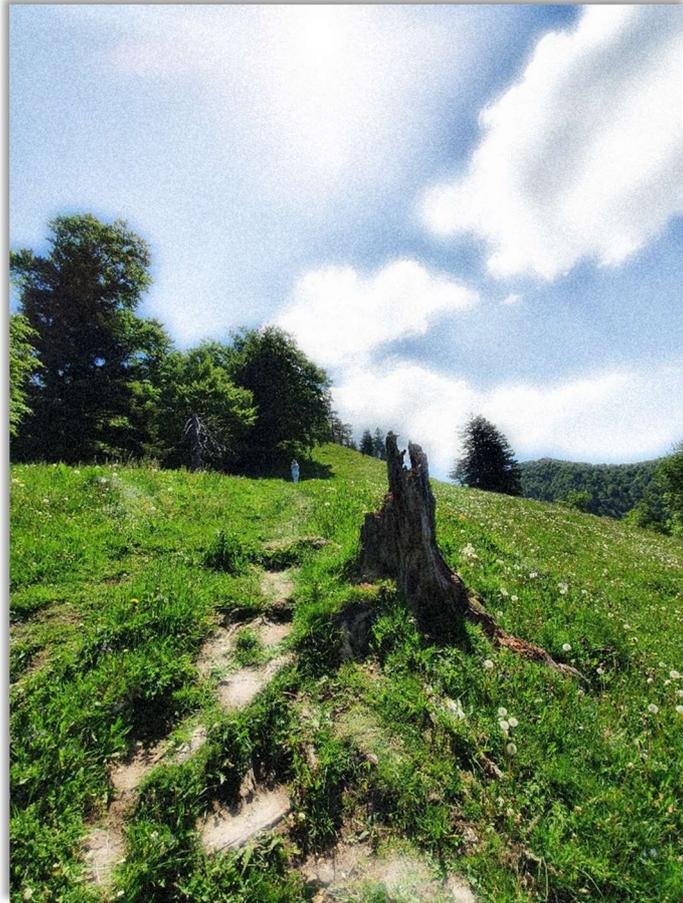


## 10.3 Der Preis

Der Prozess ist legendär. Jedes Verhalten hat seinen Preis. Es muss einfach bezahlbar bleiben. Max sein Preis liegt nun mal in der Anstrengung und dass aufgrund seiner Nachlässigkeit in der Vergangenheit nun mal mehr Zeit in Anspruch genommen werden muss, als wenn er die Disziplin im Lernen schon kennt.

## 10.4 Die Entscheidung

Der Entscheidungssatz ist die Zusammenfassung aus dem neuen Verhalten und dem zu zahlenden Preis. Er zeigt auf, dass Max nicht über seine verfügbaren Ressourcen verfügt, bzw. dass er bei Rückschlägen nicht alles und jeden riskiert. Der Satz fühlt sich seines Erachtens richtig und ermutigend an. Er passt zu ihm und zu seinem Vorhaben.



# 11. Time Line

## 11.1 Vorgespräch

Max hat nach eigenen Angaben Fortschritte gemacht. Er treibt nach wie vor Sport und erkennt positive Veränderungen. Er hat zudem angefangen, sich gesünder zu ernähren. Darüber hinaus fällt es ihm immer leichter Ordnung und Sauberkeit zu halten. Er sucht eine neue berufliche Herausforderung und ist bestrebt, seine Bewerbungen zu verbessern und geht auch unkonventionelle Wege, zum Beispiel per Telefon und persönlich.

Wir gehen nach dem Skript im Buch vor und Max ist wieder voll bei sich. Es macht eine grosse Freude, mit ihm zusammenzuarbeiten.

Prägung	Vater schlägt mich beim Lernen, Alter von 10 Jahre
GS – (I)	Ich bin machtlos und ausgeliefert
Ressource	Macht demonstrieren, Eigenschutz aufbauen
GS+ (I+)	Ich bin fähig
GS++ (I++)	Ich bin ein Macher

## 11.2 Prägung

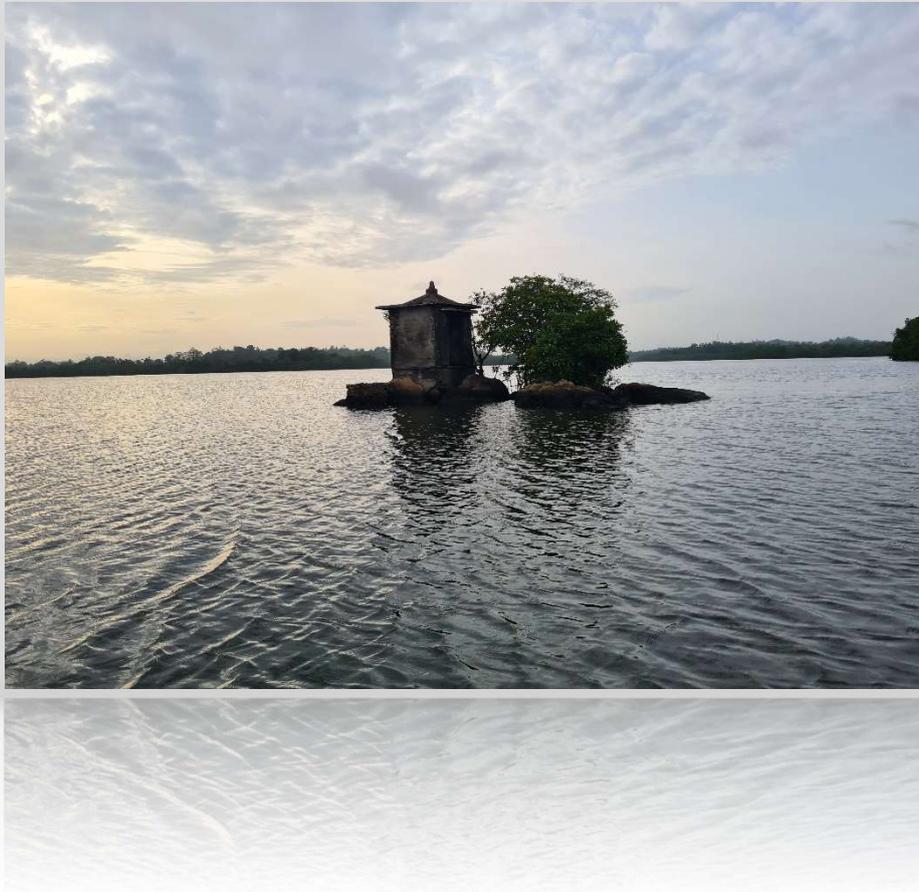
Max schildert mir einen Vorfall aus seinem Leben als er ungefähr 10 Jahre alt war. Er hatte mit seinem Vater lernen wollen oder müssen. Dieser jedoch schlug ihn mehrfach und schüchterte ihn ein, anstatt ihn zu fördern.

## 11.3 Glaubenssatz –(I-)

Aus dieser Prägung ist der Glaubenssatz entstanden. Ich bin machtlos ausgeliefert. Das Vorhaben, sich zu verbessern, etwas zu tun und nach Anerkennung zu suchen, wurde mit Schlägen und Beschimpfungen abgetan.

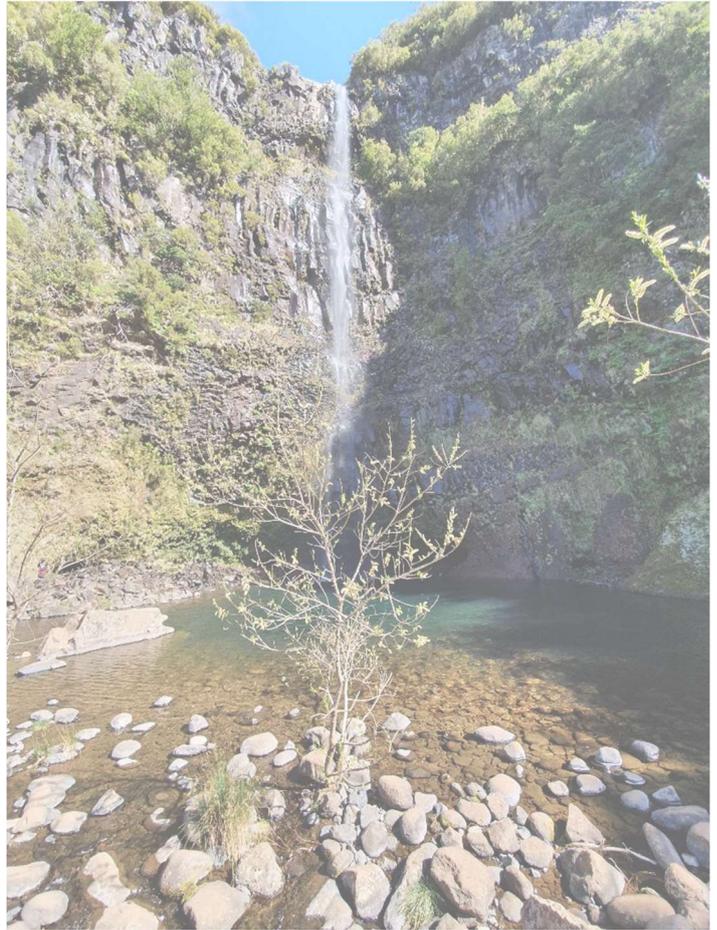
## 11.4 Ressource

Die Ressource «Macht zu demonstrieren, Eigenschutz aufzubauen», hat sich daraus gebildet. Max schildert noch einmal sehr schön, dass er aus diesem Moment heraus entschieden hat, dass ihm niemand mehr wehtun wird. Er sich davon löst, zu lernen und besser zu werden, da ihm es immer wieder gesagt wird; «Du schaffst eh nichts, Du bist dumm». Somit stellt er sich dümmer an, als er war und kann diese «Dummheit» steuern, indem er ab und zu besser ist, als man von ihm erwartet, aber nie aus seiner Zone heraussticht, um letztendlich wieder verletzt zu werden. Er selbst lacht heute über dieses Verhalten, da er bemerkt, dass er nur sich im Wege steht.



## 11.5 Glaubenssatz+ (I+)

«Ich bin fähig. Dieser Satz wurde von Max genannt. Dieser Satz zeugt von seiner Entwicklung. Er kann, er weiss und er schafft es aus seiner Komfortzone heraus. Er muss niemanden im Aussen etwas beweisen oder Angst vor Zurückweisung oder Peinigung haben.



## 11.6 GS++ (I++)

«Ich bin ein Macher», ist der daraus resultierende Satz, der sein Gefühl, seine Richtung über den vorherigen Glaubenssatz hinausgeht. Der Satz beschreibt, wozu Max in der Lage ist, wie er sich sieht, wenn er seinen Weg beschreitet und dass er in Lage ist, alles zu erreichen was er möchte.



## 12. Gesamt Reflexion Klient

Max hat folgende Schlüsse gezogen. Alles was von aussen auf ihn hineinströmt ist die Summe der Entscheidungen, die er in der Vergangenheit getroffen hat. Er kann es heute ändern und wird aber nicht heute direkt eine Veränderung feststellen. Der Samen muss erst anfangen zu wachsen und zu gedeihen.

***....Alte Muster können sich heute lösen, aber deren Wurzeln sind auch morgen noch in der Mutter Erde, sie verrotten langsam, aber sicher... man darf diesen alten Wurzeln keine neue Anerkennung und Nährstoffe zuwenden, da sie sonst wieder anfangen zu wachsen.. ...***

Das neue Verhalten zeigt sich darin, dass Max sich Erfolge vorweist. Er möchte auch kleine Erfolge erkennen. Er möchte seinem Leben einen Sinn geben, er möchte sehen, dass eine Veränderung ins Positive geschieht, dass er weiss, dass er auf dem richtigen Weg ist und sich darin bestätigt sieht, der Aufwand lohnt sich.

Die Erkenntnis ist, dass seine Welt durch das Widersetzen und Sträuben immer kleiner geworden ist. Er verliert durch seine Abwehrhaltung und seine Rebellion immer mehr Lebensqualität.

***....Er kann diese Qualität nun verbessern, wenn er sich verbessert. Indem er sich gutes tut, indem er sich und seiner Umwelt gefällt. Indem er zeigt, dass er zu etwas grossem fähig ist. Das er am Leben und das Leben an ihm teilnimmt....***

Das Leben ist keine Quelle von aussen, sondern ist das Teil von uns. Es gibt keine Dinge im Aussen, es gibt nur Dinge in unserem Inneren, die wir nach aussen tragen... wir sind die Quellen, wir können es verändern und schlechte Dinge beseitigen....

Der gesamte Prozess und die damit zusammenhängende Anker, Sätze, Gefühle und Fragen, haben meinem Klienten sehr viel Neues über sich zeigen können. Er hat ein Verständnis über sein Verhalten bekommen. Er weiss, dass er eine Lockerheit gegenüber Herausforderungen entwickeln darf. Das er sich und die Umwelt nicht so ernst nehmen soll. Hinter jedem Problem steht eine Lösung. Es kommt nur darauf an, in welcher Reihenfolge man diese bewältigt. Für ihn war es wichtig, die Einsicht zu gewinnen, dass sein Verhalten, sein Tun jederzeit änderbar ist. Er hat die Macht und die Kraft, sich und sein Umfeld zu ändern. Sein Selbstvertrauen ist gestärkt, sein Verhalten ruhiger und er ist fokussiert nach vorn, auf etwas Neuem, und er legt die Wiederholungen aus der Vergangenheit ab. Er nutzt jedoch das neu gewonnene Wissen über sich, um nicht wieder in das Dilemma zu fallen.

Er kann sich seine Eigenschaften zusammenstellen, seinen Weg mit diesen Eigenschaften schmücken, er kann jede Rolle übernehmen, die er will. Er muss es nur machen. Und je mehr an sich arbeitet, desto mehr wird sich sein Weg öffnen. Max hat für sich festgestellt, dass nicht sein Umfeld für sein Nichtstun verantwortlich ist, sondern er. Dass er nicht darauf warten darf, dass jemand von aussen ihn rettet, bzw. dass er seine Verantwortung an das Aussen abtreten soll. Max hat begriffen, welche Menschen ihn geprägt haben und wozu das geführt hat. Er hatte eventuell «den falschen Menschen» mehr Achtung geschenkt als denen, die ihm Gutes wollten. Alles in Allem liegt sein Weg bei ihm selbst und das wird ihn nun eher bewusst. Max empfand meine Hilfestellung und mein Verständnis als äusserst inspirierend und fördernd.

## 12.1 Gesamt Reflexion Coach

Ich habe den gesamten Prozess als sehr wissenswert und inspirierend empfunden. Man fühlt den Klienten und es macht mich stolz, dass sich der Klient mir gegenüber so geöffnet hat. Somit habe ich für mich feststellen können, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Geholfen haben mir dabei nicht nur die Empathie und das Interesse am Klienten, auch das Buch mit den Texten, dem kurz gehaltenen Skript und die Wortwahl haben einen grossen Beitrag geleistet. Ich habe als Aussenstehender auch Verhaltensweisen vom Klienten wahrgenommen und gelernt, die mich in meinem Leben genauso erfassen wie in seinem. Ich konnte fühlen und spüren und trotzdem habe nicht ich gesprochen, sondern der Klient. Der Prozess ist herausfordernd und nicht zu unterschätzen. Mit dem nötigen Respekt, Mut und das gewisse Feingefühl enthüllt man Prozesse und Tiefen, von denen man vorher keine Ahnung oder Kenntnis hatte.

Man analysiert und entblättert regelrecht Schichten, man spiegelt und reflektiert. Ich kann jeden nur empfehlen einen solchen Prozess zu erfahren und zu erleben, da es eine Bereicherung darstellt und man sich neu und sicher in das Fahrwasser des Lebens begeben kann. Dadurch erfährt man alte Erfahrungen neu und kann wichtige Entscheidungen besser treffen oder nachvollziehen.



## COACHING – TABELLE

<b>Name</b>	Max
<b>WERT + Skala</b>	Kraft / Wille im Kontext LERNEN -3 möchte auf +10

<b>Datum</b>	<b>ZIELRAUM:</b>	<b>PROBLEMRAUM:</b>
<b>SATZ</b>	Ich bin diszipliniert und verantwortungsbewusst	Ich bin hilflos
<b>EVIDENZEN</b>	Ich treibe aktiv Sport Ich halte Ordnung bin sauber Ich erstelle Pläne und Notizen Ich lerne konsequent	Ich bin wütend Ich fühle mich einsam und denke, ich bin der einzige mit dem Problem Ich gebe auf und resigniere Ich rebelliere
<b>Meta-Ziel/Problem</b>	Ich finde den Frieden mit mir selbst Glückseligkeit Erleuchtung	Mich und andere verletzen Die Kontrolle über mich verlieren Ich laufe Amok, Wut auf die Gesellschaft
<b>Nach-/Vor-Teile</b>	Weniger Zeit für mich Stress, Frustration Durchhaltevermögen	Ich habe mehr Zeit für mich Ich muss keine Rechenschaft abgeben und muss mich mit niemanden messen oder vergleichen Ich muss nichts beweisen Ich kann tun und machen, was ich will
<b>METAPHER</b>	Ich bin wie ein starker Löwe, der durch die Prärie stolziert	Ich bin wie ein Mann, der in Einzelhaft sitzt, isoliert von der Gesellschaft, der niemanden hat, der ihn besucht oder zu tun haben möchte.
<b>MODEL</b>	Mutter	Vater

**InneresKind / STRATEGIEN -> Datum:**

In der Schulzeit. Ich habe den Stoff des Unterrichts nicht verstanden. Meine Lehrperson hat mich als dumm bezeichnet. Ich bin hilflos und einsam. Ich suche Anerkennung und Hilfe und werfe diese gleichzeitig weg, wenn ich sie bekomme.  
 Ich fordere es von meiner Familie.  
 Ich versuche mich zu konzentrieren, locker an die Sache zu gehen, ohne Zwang, mit Lernbereitschaft. Positiver Lebenseinstellung

Datum	TS - Zielraum:	TS - Problemraum:
<b>Gefühle</b>	Freiheit, Leichtigkeit, friedvoll mit sich selbst, die Ruhe selbst	Nutzlos, einsam, ein Gefühl von Kälte und absoluter Dunkelheit Absolute Leere
<b>K + / K -</b>	Macht	Mein Amoklauf
<b>GS 1</b>	Ich bin wie ein Gladiator, der vor nichts Angst hat	Ich bin ein geistesgestörter Mensch
<b>GS 2</b>	Die anderen sind Gleichgesinnte	Die anderen sind Opfer
<b>GS 3</b>	Die Welt ist ein Lernprozess	Die Welt ist die Hölle auf Erden
<b>Ressource</b>		

Datum	Auflösung der S / M - Muster:
<b>Stimme</b>	Vater
<b>Anweisung</b>	Ich wehre mich gegen alles und jedem, was sich mir zeigt und angeboten wird.
<b>Alternative</b>	Ich gehe mit einer gesunden positiven Grundeinstellung an Herausforderungen ran. Ich bin locker und ohne Zwang.
<b>Preis</b>	Anstrengend und nimmt längere Zeit in Anspruch
<b>Satz</b>	Ich entscheide mich in Zukunft mit einer gesunden Grundeinstellung die Herausforderungen anzugehen, auch wenn es länger dauert und anstrengend ist

Datum	TIME LINE:
<b>Prägung</b>	10 Jahre, Vater schlägt mich beim Lernen
<b>GS- (I-)</b>	Ich bin machtlos ausgeliefert
<b>Ressource</b>	Macht demonstrieren, Eigenschutz aufbauen
<b>GS+ (I+)</b>	Ich bin fähig
<b>GS++ (I++)</b>	Ich bin ein Macher

**5. Dimension -> Datum:**

**Höheres Prinzip: höhere Bewusstsein.**