

DIPLOMARBEIT



Lehrgang der CoachAkademieSchweiz

**„Diplom wertorientierter systemischer Coach &
Beraterin (CAS/ISO/ICI) nach dem**



Ausbildung: März – November 2023 in Zürich

Stephanie Cheng Bähler

Kuppenweg 14

8645 Jona

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Persönliche Motivation	3
1 Übersicht Ergebnisse und Erfahrungen Selbstreflexionen.....	4
2 Vorgespräche	7
3 Ziel des Coachings (Wert), angestrebte Werteentwicklung (Skalierung)	9
4 Dimension 1	11
5 Dimension 2.....	14
6 Dimension 3.....	17
7 Dimension 4.....	20
8 Abschlussreflexion	23

Persönliche Motivation

Ich hatte das Glück, meinen Mann kennengelernt zu haben, der von unserer ersten Begegnung in mir „die schöne Stephanie“ erkannte, und über den ganzen in mir schlummernden Mist hinwegblickte. Er wusste nur nicht wieviel Mist bis es nicht mehr ignorierbar war. Intuitiv forderte er meine damalige Weltanschauung heraus.

Meine damalige Weltanschauung: Männer sind Schweine, Eifersucht, Probleme mit Eltern, ja was man sich so alles in einem Hollywoodstreifen vorstellen kann. Wenn mir jemand vor circa 12 Jahren gesagt hätte durch Arbeit an mir selbst würde ich die Person werden, die ich heute bin, wäre meine Antwort gewesen „no way in hell“. Eine nachhaltige Veränderung – unmöglich.

Auch hatte ich Glück mit meiner Familie und meinen Freunden. Warum Glück? Jahre lang ahnte ich, dass ich etwas gegen diese äußerst dunklen, schweren und schmerzhaften Gefühle tun müsste, fühlte mich ausgeliefert, hoffnungslos. Ich konnte nicht (mehr) schnell genug und länger davor flüchten. Mit Glück meine ich die stille Unterstützung meiner Familie und Freunde, den Glauben meines Mannes an mich und meine innere Stärke. Circa 2 Jahre dauerte meine intensive Arbeit an mir eine bessere Version meiner selbst zu werden. Mein größter Erfolg ist die zurückerlangte Lebensfreude, die ich nun jeden Tag beim Aufwachen verspüre. Und dies seit über 10 Jahren.

Hierin liegt meine Motivation; meine intuitive Stärke und Feinfühligkeit zielorientiert einzusetzen, um anderen zu helfen. Ich möchte für Menschen, die sich für eine positive Veränderung entscheiden da sein, sie ermutigen dran zu bleiben, sie zu begleiten und zeigen, dass es sich lohnt, den Schmerz, die Qual und manchmal auch das Gefühl der Hoffnungslosigkeit zu überwinden. In schweizerdeutschen Worten „dä inner Schwiilund überwindä“. Im tiefen Kern erwartet sie mehr Lebensfreude.

Ziel der Ausbildung

- Meine intuitiven Stärken, Feinfühligkeit, gute Menschenkenntnisse und zwischenmenschliche Erfahrungen mit einer wissenschaftlich recherchierten Methodik professionell verfestigen
- Andern Menschen auf ihrem Weg zur nachhaltigen Weiterentwicklung unterstützen und begleiten
- Dank dieser Ausbildung mich durch die Methodik sicherer in der Anwendung fühlen

1 Übersicht Ergebnisse und Erfahrungen

Selbstreflexionen

Der Klient „Jakob“ zu Beginn und während der Coachings

Jakob war und ist – in meinen Worten – „eine harte Nuss“ zum Knacken. A tough nut. Ein Kopfmensch. Manchmal hätte ich gerne eine Lupe gehabt, um zu „sehen“, dass er tatsächlich Gefühle hat. Meine wiederholte Herausforderung über diese 4 Dimensionen war es, den Zugang zu seiner Gefühlswelt zu finden und ihn dort drin zu bewahren.

Die Aufstellungen waren für ihn neu, fremd und blieben ihm fremd.

Während dem ganzen Prozess blieb er offen für das „Neue“, er hinterfragte hin und wieder Dinge wie zum Beispiel die Werteskalierung, machte jedoch im Grunde gut mit.

Auftrag und Skalierung

Vor lauter Freude an meiner aller ersten Coachingsession mit Jakob endeten wir mit dem Coachingauftrag „Sicherheit im Kontext Jakob's Leben“. Das Supervision-Feedback (von Barbara Müller, für diese Arbeit zwischendurch auch „Barbara“ genannt): „Sicherheit“ ist kein Wert, der Kontext ist zu breit“. Neu lautete der Wert „(selbst) Vertrauen“ im Kontext seiner Eltern. Sein empfundener Wert zu Beginn des Coachings war bei -10, in der 4. Dimension bei -8.

Einzel Sitzungen

Die Vorbereitung für eine Coachingsession war für mich hinsichtlich roter Faden essentiell. Die vom CoachAkademieSchweiz vorgeschlagenen Sitzungsabläufe waren eine gute Stütze für mich.

Zu Beginn dachte ich „was, braucht es wirklich bis zu 90 Minuten?“ und wurde regelmässig eines Besseren belehrt bis ich diese Gedanken verbannte. Diese Zeit braucht es und müssen Coach und Klient sich nehmen.

Die Ankommübungen wurden immer auf Wunsch durchgeführt und half Jakob zu mehr Ruhe zu kommen. Er sei sogar fast eingeschlafen.

Prozess bis 4. Dimension

Manchmal hatte ich das Gefühl, insbesondere beim Problemraum, Innere Kind, Sollen-Müssen-Musterauflösung und Timeline, dass es immer in etwa um dasselbe geht. Dass wir uns wiederholen. Wiederholung für mich setze ich gleich

mit Leerläufen. Jedoch verstand ich über die Zeit, Barbara erklärte dies mehrmals, dass wir über die verschiedenen Dimensionen zum Ursprung der Werteverletzung gelangen wollen.

Selbstreflexion

Die Vorbereitungsarbeit gab mir die Sicherheit „ready“ zu sein für das Coaching mit Jakob, egal was kommt. Wiederholt las ich das Skript bis ich den roten Faden verinnerlichte und spürte, „mol das chunt guät“.

Eine Herausforderung während dem gesamten Prozess blieb und bleibt wahrscheinlich das Balancieren für mich als Coach von Zuhören, achtsam dem Klienten gegenüber zu bleiben, Notizen aufzuschreiben oder die Ergebnisse gedanklich zu nageln, innere Ruhe und Zuversicht, Vertrauen in mir selbst und einfach im Sommer nicht total verschwitzt das Coaching zu beenden.

Die verschiedenen Fragen im Skript las ich zu Beginn eins zu eins ab. Durch „Übung macht den Meister“ wurde ich sicherer mit der Auswahl der Fragen, habe sogar meine eigenen Fragen formuliert. Ich wurde selbstsicherer und mutiger.

Die Aufstellungsarbeit im Ziel- und Problemraum war für mich neu, fremd und bleibt für mich weiterhin ein Phänomen, den ich anwende und hoffe, dass es was nützt. Hier vertraue ich „einfach“, dass es etwas (gutes) bewirkt.

Als wichtig empfinde ich, dass zu Beginn jeder Sitzung der Coach im Stande ist, dem Klienten den Ansatz zu erklären. Das konnte ich grundsätzlich immer, ausser bei der Timeline. Irgendwie haderte ich mit der Erklärung und sagte mir „Gott sei Dank weiss der Klient ja nicht was kommt“.

Als weiteres grosses Learning ist, meine Erwartungen zu managen. Anfänglich dachte ich der Erfolg sei eine lineare Entwicklung. Am Schluss verstand ich, dass es auch für mich als Coach, eine Reise mit Höhen und Tiefen ist.

Coachingräumlichkeiten

Noch habe ich keine Praxis. Die Mehrheit der Coachingsessions führten wir im Sitzungszimmer seiner Firma durch. Die Kirche mit dem lauten Glockengebimmel ist gleich neben an und die Glocken bimmeln alle 15 Minuten...

Eine Alternative war eine Bibliothek in einer Stadt, wo Jakob den Zug nehmen musste. Der Lärmpegel in der Bibliothek war aushaltbar und doch empfand ich ihn zwischendurch als störend zumal ich sah, wie Jakob aus der Trance „geweckt“ wurde.

Barbara versicherte wiederholt, der Klient im Trancezustand ist zu 50% in der Trance, 50% da und kann jeder Zeit aufstehen und gehen. Trotzdem bevorzuge ich es Coachings an einem möglichst ungestörten, ruhigen Ort durchzuführen.

2 Vorgespräche

Mein Klient ist 41 Jahre alt, verheiratet und hat 3 Kinder. Für diese Diplomarbeit einigten wir uns auf seinen zweiten Namen „Jakob“.

Wie ich Jakob „fand“? Sein Vater führt ein Familienbetrieb mit der Absicht, dass Jakob die Geschäftsführung übernimmt. Jakob stehe ich beratend zur Seite für organisatorische Themen. Schnell erkannte ich, dass die eigentlichen Themen zwischen Eltern und Jakob sind.

Ich stellte den Eltern das St. Galler Coaching Modell vor, denn Sie bezahlen meine Rechnungen und begrüssen es, dass ich ihn coache. Warum stellte ich ihnen das St. Galler Coaching Modell sonst noch vor? Jakob suchte bereits verschiedene Psychologen auf und die Eltern, besonders die Mutter, sind der Meinung, Jakob brauche doch nicht psychologische Behandlung. Jackpot für mich.

Durch meine beratende Tätigkeit wusste ich, dass Jakob wirklich dieses negative Muster auflösen möchte und die Psychologen ihn bisher nicht helfen konnten. „Sie stellen nur viele Fragen, aber es passiert sonst nichts“ meinte Jakob.

Ausgangslage/Anamnese

Jakob erwähnte immer wieder, dass er sich von seinen Eltern lösen und ein eigenständiges Leben führen möchte. Er ist mit Herz und Blut Musiker, nicht Geschäftsmann; er fühlt, dass er immer für Andere Dinge tun muss, dass das Leben ein riesen „Muss“ ist. Seine Schwester beging Suizid, die Kommunikation zwischen Eltern und Jakob ist kaum existent. Am liebsten würde er nur musizieren und auf einer Insel Kokosnüsse konsumieren und dahin vegetieren. Aber auch die Kokosnüsse gehen irgendwann mal aus.

Er erkennt, dass das Leben schon nicht ganz so funktioniert. Er wünscht sich, dass er mehr Gefühle zeigen kann, eigenständig wird und eine bessere Beziehung zu seinen Eltern hätte.

Methode und Vorgehensweise in der Diplomarbeit

- Ich wende das St. Galler Coaching Modell an und lasse meine Intuition einfließen
- Es wird angenommen, dass der Leser/die Leserin die Dimensionen bereits kennt. Es gibt keine Erläuterung zu den individuellen Dimensionen hinsichtlich Ablauf
- Der Fokus basiert auf die Reflektion der Coaching-Prozesse gemäss Richtlinien der CoachAkademieSchweiz

- Das wertvolle Supervision-Feedback meiner Dozentin Barbara Müller wird berücksichtigt
- Wesentliche Klientenfeedbacks werden erwähnt
- Jede Dimension hat folgender struktureller Aufbau:
 - Ergebnisse
 - Reflexion Coaching Prozess Einzelsitzung
 - Selbstreflexion
 - Feedback Klient
 - Feedback Supervision

3 Ziel des Coachings (Wert), angestrebte Werteentwicklung (Skalierung)



- Jakob wiederholte „Sicherheit“ als Wert, dies fehle ihm besonders; wir einigten uns auf (Selbst)-Bewusstsein
- Ursprungskontext: Leben
- Feedback Supervision führte zu Überarbeitung des Werts und Kontexts
- Skalierung: -10 mit Ziel +4

Reflexion Coaching Prozess Einzelsitzung

Dank der guten Vorbereitung konnte ich den Prozess treu und relativ sicher umsetzen.

Jakob ist interessiert zu wissen was ich mit ihm vorhabe. Es war wichtig, ihm das Gefühl zu geben, dass er seine Zeit hat mir zu beschreiben wie er sich fühlt, was ihn beschäftigt. Warum? Weil er mir – auch während meiner Beratungstätigkeit – immer wieder sagte, er brauche einfach länger bis er fertig überlegt hat.

Die Herausforderung lag in der zielorientierten Nutzung der Fragetechniken; Jakob in einer beständigen Verbindung zu seiner Gefühlswelt zu bekommen und ihn dort drin zu behalten.

Selbstreflexion

Trotz der guten Vorbereitung fühlte es sich wie Neuland für mich an. Als wäre ich im rauen Wasser, nicht gerade am Ertrinken, aber ich fühlte mich als wäre ich „am Schwimmen“ und betete, dass ich das bis zum Schluss mit dem Skript souverän hinkriege.

Meine Herausforderung war es, dass ich meinte gelernt zu haben, dass weder Sicherheit noch Selbstbewusstsein Werte sind. Irgendwann erlaubte ich mir Vertrauen / Selbstvertrauen zu erwähnen und fragte Jakob wie sich das anfühle. Es fühlte sich für ihn akzeptabel an, dann schlug er Selbstbewusstsein vor und wir einigten uns darauf. Innerlich zweifelte ich am Wert. Barbara hatte doch hierzu was gesagt, aber ich erinnerte mich nicht mehr und wollte das abklären. Ich empfand dieser Teil des Prozesses als zäh, weil Jakob wiederholt Sicherheit brachte. Ich musste mir auf die Zunge beißen und verkneifen, (selbst)-Vertrauen nicht zu suggerieren.

Die zweite Herausforderung ist das Kennen (durch meine beratende Tätigkeit) seiner Lebenssituation. Er schlug als Kontext das Leben vor, was zur Folge hatte, dass meine Voreingenommenheit die Eingrenzung des Kontexts überschattete.

Feedback Klient

Jakob empfand den Prozess als angenehm und positiv. Er meinte, er habe oftmals länger bis er eine Antwort findet. Ich versicherte ihm, dass es ok ist, dass er sich seine Zeit für diesen Prozess nehme.

Auf Unverständnis stiess die Skalierung, weil Jakob weniger als 0 nicht kennt. Ich erklärte ihm, mit Unterstützung der Supervision, dass die Werteskalierung des St. Galler Coaching Modells anders ist, er akzeptierte die Erklärung.

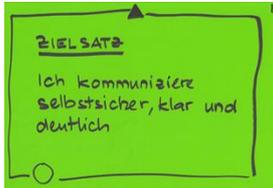
Feedback Supervision

Ich erhielt die Bestätigung, dass Selbstbewusstsein kein Wert ist und der Kontext zu breit sei. Die Konsequenz war die Überarbeitung des Werts und des Kontexts.

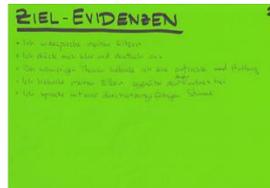
4 Dimension 1

Ergebnisse

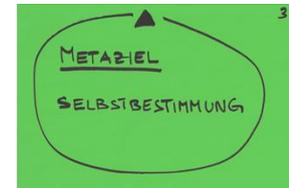
Die Ursprungsergebnisse mussten überarbeitet werden. Siehe Feedback Supervision.



Ursprünglicher Zielsatz
„Ich mache mich nicht selber fertig“



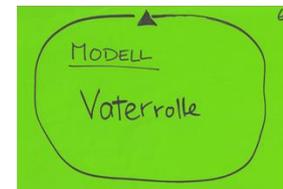
- Ich widerspreche meinen Eltern
- Ich drücke mich klar und deutlich aus
- Bei schwierigen Themen behalte ich eine aufrechte Haltung
- Ich behalte meinen Eltern gegenüber den Augenkontakt bei
- Ich spreche mit einer durchsetzungsfähigen Stimme



Ursprüngliches Metaziel
„Ich finde zu mir selbst“



- Ich stosse meine Eltern vor den Kopf
- Ich bin weniger beeinflussbar von meinen Eltern
- Ich schlage neue Wege ein, die evtl. unangenehme Konsequenzen für mich, meine Eltern, meine Ehefrau, Arbeitskollegen haben können
- Ich werde unangenehm für meine Eltern, meine Ehefrau und meine Arbeitskollegen

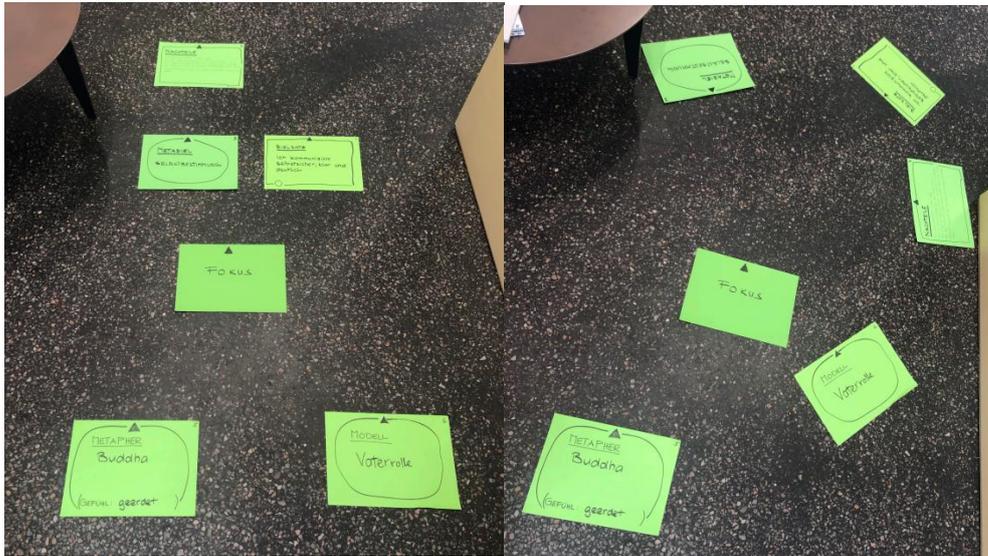


Jakob wollte seinen Vater (nicht leiblicher Vater), nicht als „Vater“ nennen, sondern als „die Vaterrolle“

Aufstellung

IST

Lösungsbild



Reflexion Coaching Prozess Einzelsitzung

Ich führte die Rückblicksitzungen bis zur 3. Dimension nicht präzise durch, weil ich die vom CoachAkademieSchweiz zur Verfügung gestellten Unterlagen nicht aufmerksam genug (zu Ende) las. Ich stellte schon Fragen gemäss Barbara's „Mögliche Reflektions-Fragen an Klienten“, aber ohne die jeweiligen Bodenanker auszulegen.

Die Herausforderung lag darin, Jakob auf einen positiven, konstruktiven Weg zu bringen und zu behalten, wiederholt fiel er in seine negative Gedankenwelt.

Es ist essentiell zu erkennen, dass wenn der Klient in den „Problemraum“ hineintrifft; dies ist besonders erkennbar, wenn er negative Ausdrücke und Sätze bringt, ihn wieder in den Zielraum zurück zu holen.

Selbstreflexion

Ich hatte das Gefühl den Prozess besser gemäss dem St. Galler Coaching Modell umgesetzt zu haben. Die Aufstellungsarbeit trat ich mit etwas Behagen an. Ich holte das Erlebte vom Kurs ins Gedächtnis und bemühte mich, es korrekt durchzuführen. Jedoch fühlte ich mich nicht sattelfest und spürte, dass die Aufstellungsarbeit mir nicht wirklich liegt und mehr Übung meinerseits erfordert.

Auch realisierte ich wie wichtig es ist, als Coach wirklich aufmerksam „bei der Sache“ zu sein. Als Beispiel wie oben kurz erwähnt, wachsam zu sein und zu

erkennen, wenn der Klient wieder in seine Wohlfühl-Problemraum-Oase hineintrütscht, ihn dort wieder in den Zielraum zurück zu holen.

Feedback Klient

Besonders die Aufstellung empfand Jakob als eine neue Erfahrung und verstand nicht wirklich, was genau diese Arbeit bewirken soll und ob dies mit ihm etwas macht.

Er ist eher ein wortkarger Typ, sprudelt nicht sehr vor Emotionen.

Feedback Supervision

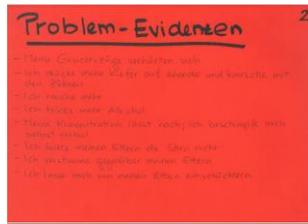
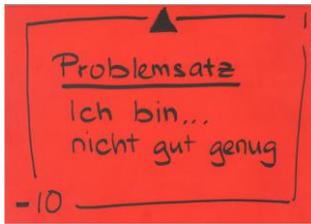
Das Feedback zeigte mir auf, dass mein tolles Gefühl als ich nach Hause fuhr, den Prozess toll gemacht zu haben, gar nicht so toll war.

Zielsatz: Der Zielsatz soll ohne Negationen formuliert sein.

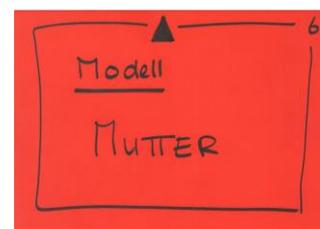
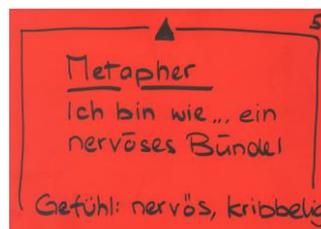
Ziel-Evidenzen, Metaziel, Nachteile: die Ursprungsergebnisse waren nicht konkret und präzise genug.

5 Dimension 2

Ergebnisse

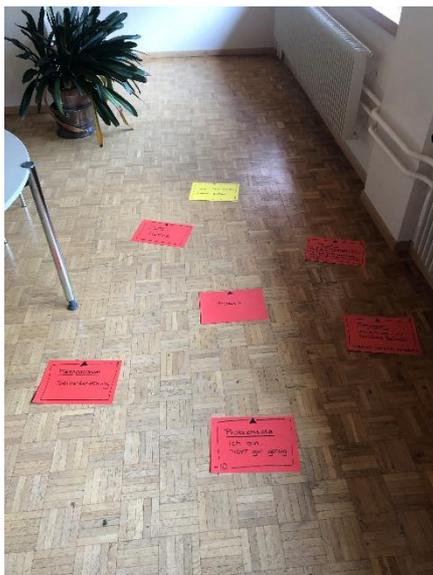


- Meine Gesichtszüge verhärten sich
- Ich drücke meine Kiefer auf einander und knirsche mit den Zähnen
- Ich rauche mehr
- Ich trinke mehr Alkohol
- Meine Konzentration lässt nach; ich beschimpfe mich selbst verbal
- Ich biete meinen Eltern die Stirn nicht
- Ich verstumme gegenüber meinen Eltern
- Ich lasse mich von meinen Eltern einschüchtern



Aufstellung

IST



Lösungsbild



Reflexion Coaching Prozess Einzelsitzung

Die zweite Dimension führte ich aus zeitlichen Gründen in zwei Sitzungen durch. Die zweite Sitzung behandelte das Problem-Metapher, Problemmodell und das Innere Kind.

Noch führte ich hier die Reflektionssitzung ohne Auslegung der Bodenanker durch. Jakob war sehr unruhig, nervös wegen dem privaten, finanziellen Problem. Die Ankommübung in beiden Sitzungen half Jakob sich körperlich zu beruhigen, gedanklich half es ihm jedoch nicht.

Jakob driftet gerne ab in sein negatives Muster. Der Prozess und das Skript helfen mir als Coach den Klienten auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Die zweite Sitzung fing turbulent an; Jakob war in einer schlechten mentalen Verfassung. Es sprudelte nur noch aus ihm heraus „wie gestresst er sei und was seine finanzielle Situation betreffe, dass es so nicht weitergehen könne“.

Ich war mir nicht sicher, ob die Ankommübung überhaupt was bewirken könne und ob er dies auch möchte. Doch verhalf die Ankommübung Jakob sich wieder körperlich zu beruhigen, gedanklich aber gar nicht. Dies bereitete mir Sorgen, weil ich zweifelte, ob der Prozess effektiv durchgeführt werden konnte. Meine Schweißdrüsen liefen auf Hochtouren.

Selbstreflexion

Die erste Sitzung; Ich fühlte mich sicherer oder geübter in der Anwendung des Prozesses. Jedoch bei der Erarbeitung des Metaproblems stockte mein Atem, ich spürte einen kurzen innerlichen (Herz-)Stillstand – nach Aussen eins auf cool und ruhig gemacht, dachte ich an Barbara's Story - als Jakob Suizid erwähnte. Zu meiner Erleichterung sagte er „aber den Mut dazu habe ich nicht“. Ich probte weiter und Jakob sagte „Selbsterstörung“. Etwas makaber, dass ich diesen Ausdruck nach seiner Erwähnung von „Selbstmord“ mit Erleichterung akzeptierte.

Die zweite Sitzung; ich empfand die Arbeit mit Jakob als extrem zäh. Ich zweifelte ob ich mich richtig entschieden hatte fortzufahren. Es kostete mir viel Kraft, Jakob wiederholt in seine Gefühlswelt zu bringen und zu halten. Ich wollte meine Zweifel nicht da zwischen funken lassen und die Coachingsession abbrechen. Auch hier wieder – ich entschied mich Vertrauen in den Prozess zu haben und folgte treu dem Skript.

Hier war das Feedback von Barbara für mich enorm wichtig; hier schwamm ich wirklich im offenen Meer.

Feedback Klient

Feedback 1. Sitzung (Dimension 2)

Der Wert ist immer noch bei -10. Er finde den Mut noch nicht zum Reden, während dem Gespräch falle Jakob ins alte Muster. Das heisst, er geht in die Verteidigung. Er konnte mir nicht erklären, was ihn daran hindere, seine Meinung zu sagen. Er antwortete „vielleicht ist es Verlustangst“? Als ich nachfragte, Verlust wovor, antwortete er „dass er seinen Job nicht mehr hat“ und „das Wissen, dass er sein Erbe retournierte“.

Feedback 2. Sitzung (Dimension 2)

Trotz der Tatsache, dass Jakob den Mut gefasst hatte, seine Eltern auf sein finanzielles Problem nochmals anzusprechen und es sich für Jakob gut anfühlte, blieb der gefühlte Wert bei -10. Seine Worte: „Noch widerspreche ich meinen Eltern nicht, mir fehlen die Gegenargumente und ich verstumme“.

Die Aufstellungsarbeit war für Jakob weiterhin etwas fremd.

Prozess Element Modell: Seine Mutter, sagte Jakob „ich habe noch gar nie so mit ihr geredet“ und es sich neutral anfühle.

Feedback Supervision

Wir seien jetzt auf einem guten Weg, dies freute mich.

Bei den Problem-Evidenzen war auf Verhaltensebene in Bezug auf seine Eltern nachzuhaken und zu präzisieren. Er ergänzte diese mit den letzten 3 Bullet Points.

Zu meiner Frage, ob ich die zweite Sitzung hätte abbrechen müssen, kam das Feedback, dass ich richtig handelte, die Sitzung nicht abgebrochen zu haben. Es gilt zu Lernen, solche schwierigen Situationen auszuhalten.

fühlte sich länger weniger blockiert und konnte über längere Zeit mehr Gegenfragen stellen, ohne sofort emotional zu werden. Mit emotional meinte er Wut und Blockaden. Ich war im 11. Himmel.

Ansonsten liess sich Jakob gut leiten und akzeptiert weiterhin diesen Prozess.

Selbstreflexion

Zielraum Tiefenstruktur: ich war trotz Vorbereitung sehr nervös und schwitzte während der Coachingsession. Auch hier kam mir Barbara's Schwitzstory in den Sinn und liess mich innerlich beruhigt Lächeln. Einmal mehr, dem Skript vertrauen und Vertrauen in sich selbst zu haben.

Der Samenkornprozess verlief „überraschend“ gut, weil Jakob relativ schnell und aufgestellt von seiner Lichtkugel aus sich heraus sprach. Was ich hier vergessen hatte war, dass sich der Klient in dieser Metapher nicht wiedererkennen sollte.

Problemraum Tiefenstruktur: Jakob machte anfänglich gut mit. Das bedeutet, ich hatte das Gefühl, dass er in seiner Gefühlswelt war. Jedoch änderte sich dies nach dem ersten eruierten Gefühl. Warum? Die Kirchenglocken läuteten sechs laute Male, wenn ein Auto in Richtung Geschäft fuhr, wollte Jakob wissen, wer im Auto war; ab hier schaffte ich es nicht mehr ihn in seine Gefühlswelt zu bringen und dort zu behalten. Zumindest war dies mein Empfinden.

Ich hatte schon länger das Gefühl, dass der Ort das Problem ist. Die Sitzungen finden meistens in seinen Geschäfts-Räumlichkeiten statt, ab und zu in einer Bibliothek. Ich schlug vor, diesen Prozess zu wiederholen, aber in der Natur. Damit wollte ich herausfinden, ob tatsächlich der Ort bis anhin problematisch war und ob er sich besser mit seiner Gefühlswelt verbinden kann. Ich klärte dies mit Barbara ab ob ich das darf.

Wiederholung Problemraum Tiefenstruktur: Ich entschied mich, den Prozess im Freien, in der Natur zu wiederholen. Auf dem Weg zur Location merkte ich wie es ihm gut tat und er gedanklich nicht „im Geschäft“ war. Die Ziegen und Kühe halfen auch :o) Es „funktionierte“ besser, ich spürte, dass Jakob gelassener war, auch wenn ich ihn vom zweiten Bodenanker zurück in den ersten Bodenanker „Trauer“ holen musste, weil mir seine Antworten zu sehr vom Kopf kamen. Als er „Ruhe“ sagte sank mein Herz und hier entschied ich für mich, es zu akzeptieren und den Prozess weiter durchzuführen und hoffte, dass noch was zielführendes kommt. Als „Müdigkeit“ kam dachte ich, okay jetzt sind wir wieder auf einem besseren Weg, doch dann folgte schon wieder „Ruhe“ und damit beendeten wir diesen Teil des Prozesses.

Als Jakob zu GS3- „Die Welt/das Leben ist in Ordnung“ sagte, beschloss ich für mich, dies zu akzeptieren. Mit dem Ergebnis war ich mässig zufrieden und habe bewusst die Ergebnisse vom Problemraum Tiefenstruktur akzeptiert.

Feedback Klient

Zielraum Tiefenstruktur: nach der Ankommübung meinte Jakob ich töne mittlerweile sehr natürlich, ruhiger. Stephanie strahlte innerlich.

Problemraum Tiefenstruktur: Jakob sagte spontan von sich heraus, dass er einfach Schwierigkeiten habe über Gefühlen zu sprechen oder überhaupt etwas zu fühlen, weil er das nie gelernt habe.

Feedback Supervision

Siehe Seite 17. „Das Innere Kind passe hervorragend.“

Zielraum Tiefenstruktur: Für GS1 + kam herausgeschossen und sehr bestimmt: „ich bin“. Es blieb dabei, was mich zweifeln liess, ob das so in Ordnung sei. Das Feedback von Barbara hierzu war „dass es mir gut gelungen sei“.

Problemraum Tiefenstruktur: Barbara bestätigte mir den Prozess in der Natur zu wiederholen, weil dieser sehr wichtig sei.

Problemraum Tiefenstruktur – Wiederholung: Barbara bestätigte, dass ich nichts mehr hätte machen können.

7 Dimension 4

Ergebnisse



Sollen-Müssen-Musterauflösung Ergebnisse:

Die Stimme: männlich, alt. Jakob's eigene Stimme.

Das Alte: Schule. Zu wenig gute Note geschrieben. Mit Lehrer und Eltern reden zu müssen.

Das Neue: Es kommt nicht auf Systembewertungen an. Ich akzeptiere mich so wie ich bin, bin gut genug und nehme das Beste aus der Erfahrung mit – ohne Angst.

Der Preis: Meine Eltern fühlen sich vor den Kopf gestossen, sind wütend und verletzt.

Die Entscheidung: „Ich entscheide mich in Zukunft...mich zu akzeptieren so wie ich bin, sehe Sachen positiv, gehe meinen eigenen Weg, auch wenn es meine Eltern wütend macht, verletze und sie sich vor den Kopf gestossen fühlen.“

Bild: Yin (linke Hand) und Yang (rechte Hand)

Reflexion Coaching Prozess Einzelsitzung

Die Reflektionssitzung offenbarte eine Werteverbesserung von -9 auf -8. Der ausgelegte Wert zeigt der Startwert bei -10. Bei der Frage, ob er eine weitere Werteverbesserung wahrnehme, kam relativ schnell ein Ja und sagte -9. Aber wir waren bereits bei einer -9 (Dimension 3) also sagte ich „dann sind wir bei -8“ und das verwirrte ihn. Er fragte warum ich die -9 nicht auf der Skala notiert hatte, dann hätte er -8 gesagt. Diese Frage klärte ich mit Barbara ab.

Die Evidenzenfragen beantwortete Jakob mit „ich habe schon das Gefühl, dass ich selbstsicherer geworden bin“. Wenn es darum geht die Eltern etwas Kritisches zu fragen war früher „ou nein, sag ich das jetzt richtig?“ oder „ou nein, soll ich das jetzt sagen?“. Die Hürde fühle sich kleiner an und „ich sage es einfach, ohne Angst“. Auch beschimpfte sich Jakob verbal weniger.

Stephanie war im 18. Himmel.

Beim Bodenanker 2 des Timelines, „Geburt“, war ich mir sicher er wird schon wieder mit „in der Schule als ich eine schlechte Note schrieb“ kommen, weil er das immer wieder bringt. Es überraschte mich im Stillen umso mehr als der Prozess ihn bis ins Babyalter zurückbrachte und er sagte, „er empfinde diese Traurigkeit, wenn er schrie, kam keine Hilfe“. Mein Klient hat doch Gefühle :o)

Selbstreflexion

Ich stellte fest, dass ich die vergangenen Reflektionssitzungen ohne Auslegung des Werts, Zielsatzes, Problemsatz und Problemevidenzen durchführte. Weil ich die Unterlagen nicht genau durchgelesen hatte. Diesmal korrigierte ich das und es half uns, die Reflektion fokussierter und strukturierter durchzuführen.

Beim Durchführen des Timelines Schritt 12 war ich plötzlich unsicher, ob ich den Ablauf richtig machte und erinnerte mich an Barbara's Worte, dass der Klient Gott-sei-Dank nicht weiss, was kommt. Trotzdem kamen mir ein paar Schweißtropfen.

Beim Bodenanker 8, I++, erwähnte Jakob schon wieder „glücklich“. Da dachte ich „ou nein“ und fasste mir den Mut ihn mit Vorschlägen zu provozieren, wie „ich bin ich“ oder „ich bin genial“ und wollte „ich bin so geil“ auch vorschlagen und merkte, dass das vielleicht nicht so ideal ist. Ich testete seine Reaktionen auf „wie offen er mit solchen Ausdrücken“ ist und realisierte, dass er schnell verneinte. Und so meinte er „dann bin ich glücklich +“.

Ich schloss diesen Prozess mit einem mässigen Gefühl ab, welches auf die Ergebnisse von I+ und I++ zurückzuführen ist. Ich war unsicher, ob ich wirklich alles gegeben hatte, um effektivere Ergebnisse erzielen zu können.

Feedback Klient

Die Ankommübung empfand Jakob als schön.

Verändert habe sich nicht viel, weil er seine Eltern wenig sehe oder er keinen Grund hatte mit ihnen „sonst“ noch zu reden.

Supervision

Die Verbesserung der Werte solle nicht auf den Bodenanker „Wert“/“Kontext“ notiert werden, es seien Notizen für mich als Coach. Wenn der Klient dies jedoch gerne auf die Werteskala notiert hätte, kann der Coach dies am Schluss machen und es dem Klienten am Schluss aller Coachingsessions überreichen.

Ansonsten hätte ich gut entschieden, in dem ich meinen Instinkten zu Bodenanker 8, I++ vertraute.

8 Abschlussreflexion

Eine lehrreiche und bereichernde Erfahrung für mich. Meine emotionale Reise:

Angst, Respekt und Zweifel

Zu Beginn las ich zur Vorbereitung der ersten Coachingsession das Skript sicher 2 – 4 mal durch. Hab ich auch alles verstanden? Weiss ich wann ich genau was, wie sagen und machen muss? Was mache ich wenn er total gestresst daher kommt und sich aufregt wegen seinem Vater? Mir bereitete der Coachingort, das Sitzungszimmer in der Firma, von Beginn an bedenken, ob Jakob gedanklich vom Geschäft abschalten konnte oder nicht.

Auch zweifelte ich immer wieder, wenn ich es nicht schaffte, den Zugang zu seiner Gefühlswelt zu finden. Für mich bedeutete es, dass es zur Folge hätte, dass dieser Prozess wenig nützen würde und das stimmte mich zwischendurch „down“.

Im 11. Himmel

Nach der ersten Coachingsession fuhr ich auf Flügeln nach Hause und dachte, „das war so toll, ich hab's sicher grundsätzlich gut gemacht“. Dann kam Barbara's Feedback und meine Beflügelung liess etwas nach, ich nahm ihr Feedback als Lernprozess natürlich auf und behielt ein Teil der tollen Gefühle.

Als Jakob von Wertverbesserung in der 3. Dimension sprach, wäre ich am liebsten vor Freude rumgehüpft, aber ich blieb cool und ruhig sitzen.

Steilflug nach unten

Dann gab es immer wieder diese Momente, wo ich einfach das Gefühl hatte, ich schaffe es als Coach nicht Jakob in seine Gefühlswelt zu bringen und ihn dort während dem Prozess zu behalten. Ich fühlte mich schon etwas als Versagerin. Fragte mich „was heisst eigentlich erwartet?“ „dass es von Anfang an nur steil nach oben geht?“.

Experimentierfreude

Als mir der Prozess vertrauter wurde, spürte ich zunehmend, wie ich doch an dieser Erfahrung, gekoppelt mit Barbara's Unterstützung, wuchs. Ich vertraute dem Skript relativ „blind“, liess mich auf diese Erfahrung ein und blieb gespannt auf die Entwicklungsergebnisse.

Ich konnte sicherer und selbstbewusster herausfordernde Situationen, wo ich keinen Telefonjoker hatte, Entscheidungen meistern.

Was nehme ich mit?

Persönlich bin ich an dieser Erfahrung sehr gewachsen. Für mich ist es sehr wichtig, ein Gefühl für Klienten entwickeln zu können, mit wem ich es zu tun habe und intuitiv meine Verhaltensweise so zu gestalten, dass es den Klienten im ganzen Prozess unterstützt. Einfühlungsvermögen ist essentiell. Also keinen One-Size-Fits-All der einzelnen Individuen, jeder Klient ist eine gewisse „Wundertüte“ und bringt seine herausfordernde, für mich als Coach zu bewältigende Leidensgeschichte mit.

Die Limitation oder Grenzen des St.Galler Coaching Modells habe ich für mich an den Prozessen erkannt. Alle bisherigen Dimensionen ermöglichen den Zugang zum Ursprung der Wertverletzung. Hier kommt mir folgendes Sprichwort in den Sinn: „Man kann das Pferd zum Wasser führen, aber man kann es nicht zum Trinken zwingen“. Der Klient muss offen sein, den ganzen Prozess über sich ergehen zu lassen, indem er tief in seine eigene Gefühlswelt vordringen muss.

Äusserst wertvoll für mich war Barbara's Unterstützung. Der Austausch mit ihr während dem Kurs und ihr schriftliches Feedback (Supervision) versicherten mir, dass die Kombination von Vertrauen in das Skript, Vertrauen in sich selbst, Vertrauen in das St. Galler Coaching Modell, zu lernen, die eigenen Erwartungen zu managen und letztendlich meine Intuition in den Prozess hineinzubringen, waren und sind für mich die Schlüssel, souverän und kompetent den Klienten durch den Prozess führen zu können und dem Klient die Verantwortung für seine Veränderung mit sehr gutem Gefühl zu übergeben.