

Diplomarbeit

Lehrgang der Coach Akademie Schweiz
„Wertorientierter systemischer Coach & BeraterIn
(CAS/ISO/ICI)“

nach dem „St.Galler Coaching Modell (SCM)[®]“
Wien – März bis Oktober 2021



Mag. Karin Katharina Felsner – Burgfriedenstr. 3, A-3473 Olbersdorf

Inhalt	
Einleitung.....	4
Motivation	4
Klientensuche	4
Reflexion	4
1.Sitzung 29.4.2021 (90 Min.).....	4
Vorbereitung.....	4
Meine Klientin	5
Kybernetisches Dreieck	5
Wert: Vertrauen	5
Problemsatz: Ich darf nicht sein	5
Zielsatz: Ich nehme mich selbst an.....	6
Zielraum	6
Zielevidenzen	6
Metaziel: Wirksamer Selbsta Ausdruck.....	7
Nachteile des Ziels	7
Reflexion	7
2.Sitzung 6.5.2021(120 Min.).....	8
Vorbereitung.....	8
Metapher: Ich bin wie das Rumpelstilzchen	8
Modell: Mama	8
Zielraum - Aufstellung	9
Ist - Aufstellung.....	9
Soll - Aufstellung.....	10
Reflexion	10
3.Sitzung 20.5.2021(90 Min.).....	10
Problemraum, Entwicklungsraum	11
Evidenzen.....	11
Metaproblem: Depression	11
Vorteile des Problems	11
Metapher: Ich bin wie eine zubetonierte Blumenzwiebel	12
Modell: Papa	12
Reflexion	12
4.Sitzung 24.5.2021 (140 Min.).....	13
Vorbereitung.....	13
Problemraum - Aufstellung.....	13

Einzelne Elemente.....	13
Umformung der Vorteile des Problems.....	14
Gesamtaufstellung.....	15
Inneres - Kind – Arbeit	15
Verletzung	16
Fehlende Ressource	16
Strategie	16
Neues Verhalten.....	16
Zukunft	16
Reflexion	17
Supervision.....	17
5.Sitzung 9.6.2021 (130 Min.).....	17
Vorbereitung:.....	17
Tiefenstruktur des Zielraums und Samenkornprozess	18
Schicht 1 – Stabilität	18
Schicht 2 – gelassen	18
Schicht 3 – ausgeglichen.....	18
Schicht 4 – lebendig	18
Schicht 5 – verbunden.....	19
Schicht 6 – geborgen.....	19
Schicht 7 – Frieden (TS-K)	19
Drei positive Glaubenssätze	19
Samenkornprozess im Zielraum	20
Reflexion	20
6.Sitzung 17.6.2021 (90 Min.).....	20
Vorbereitung.....	20
Tiefenstruktur des Problemraumes und Samenkornprozess	21
Schicht 1 – Frustration.....	21
Schicht 2 – verloren.....	21
Schicht 3 – Allein sein	21
Schicht 4 – Traurigkeit.....	21
Schicht 5 – gewürgt.....	21
Drei negative Glaubenssätze	22
Samenkornprozess in den Problemraumschichten	22
Reflexion	22
7.Sitzung 30.6.2021 (90 Min.).....	23
Vorbereitung.....	23

Musterauflösung	23
Erster negativer Glaubenssatz: GS1-	24
Zweiter negativer Glaubenssatz: GS2-	24
Dritter negativer Glaubenssatz: GS3-	25
Reflexion	26
8.Sitzung 21.7.2021 (90 Min.).....	26
Vorbereitung.....	26
Lebenslinie (Time-Line).....	26
Reflexion	28
Gesamtreflexion	29
Veränderung der Skala-Werte im Verlauf des Coachingprozesses.....	29
Klientin.....	29
Ich als Coach.....	29

Einleitung

Motivation

Vor vielen Jahren besuchte ich einen Einführungsabend in das St. Galler Coaching Modell. Ich fand es beeindruckend, was uns damals die Dozentin, Ulrike Hanko, in wenigen Stunden eröffnete. Im Stillen sagte ich mir, falls ich jemals noch eine Ausbildung in meinem Leben machen würde, wäre es diese. Ich bin Psychologin, arbeite aber in meinen Einzelsitzungen vorwiegend mit schamanischen Techniken und fand, dass dieses Coachingmodell eine interessante Ergänzung wäre. Die Jahre vergingen. Nun, 2021 kam es dazu, dass ich Zeit hatte und alle Umstände passten. Die Ausbildung zum wertorientierten Systemischen Coach wurde in Wien in Modulen angeboten, so wie es für mich optimal war.

Klientensuche

Vor einiger Zeit hatte ich einen online Frauenkreis veranstaltet und eine Frau, Gabriele, hatte sich auf meine Einladung hin gemeldet. Wir mailten ein wenig hin und her, tauschten uns aus. Sie erwähnte, dass sie gerade in einer schwierigen Umbruchsphase sei. Nach dem Wochenende des 2. Moduls hatte ich den Impuls, dass Gabriele vielleicht die richtige Klientin für meine Diplomarbeit wäre. Am 12. April 2021 rief ich sie an und bot ihr das Coaching zum reduzierten Preis an. Ich erklärte ihr kurz das St. Galler Coaching Modell, die Vorgangsweise, den Zeitraum und die ungefähre Anzahl der Sitzungen. (8 Sitzungen á 90 Min.) Sie war zunächst erstaunt und war kritisch, als sie aber vernahm, dass viel mit innerem Spüren und Erfühlen gearbeitet wird, sagte sie zu, Wir vereinbarten den ersten Termin am 29. April und provisorisch zwei weitere Termine. Ich erwähnte auch, dass es für mich aufgrund der Diplomarbeit wichtig sei, dass sie das gesamte Coaching mitmache und dabeibleibe.

Reflexion

Ich habe mich gewundert, was mir nach und nach alles einfiel, um das St. Galler Coaching Modell zu beschreiben. Der Wendepunkt, als sich Gabriele für das Coaching entschied, war sehr deutlich als Aufschwung in ihr spürbar und sie hatte danach sehr gute Laune.

1.Sitzung 29.4.2021 (90 Min.)

Vorbereitung

Ich bereitete mich gründlich auf die erste Sitzung vor, kopierte mir die wichtigsten Teile aus dem Skriptum und gestaltete den Raum für die Sitzung. Als meine Klientin kam, erschien sie mir sehr ruhig und erwartend.

Ich erklärte ihr, dass ich ihr keine Ratschläge erteilen werde und keine persönliche Meinung äußern werde und dass es ihr ganz eigener Prozess sei. Die Methode des St. Galler Coaching Modells und ich seien für sie da, um sie zu unterstützen. Alles was wir hier besprechen, sei vertraulich.

Wir begannen mit dem kontemplativen Gehen und meine Klientin stieg wunderbar darauf ein.



Meine Klientin

Meine Klientin Gabriele ist Musik- und Bewegungspädagogin. Zusätzlich hat sie eine Massage Ausbildung und eine abgebrochene NLP – Resonanz Coaching Ausbildung.

Sie hat einen erwachsenen Sohn, der bei ihr wohnt und Beziehungen, die eine gute Zeit lang dauern, dann aber auseinander gehen.

Seit zwei Jahren ist sie arbeitslos, „da die vormaligen Arbeitsverhältnisse für sie auf die Dauer nie wirklich gepasst haben“.

Sie litt unter einem Gefühl der „Wertlosigkeit“, „Nutzlosigkeit“ und wünschte sich „brauchbar“ und „lebensfähig“ zu sein. Außerdem wünschte sie sich, dass andere ihre Interessen als wertvoll ansehen können, denn eigentlich liebte sie es zu singen und Lieder zu schreiben.

Sie spürte Beklemmung in Hals, Brust und Kiefer, als ob ein Druck von unten nach oben drängen würde. Sie wünschte sich Menschen, die sie sehen, und ihre Not wahrnehmen.

Kybernetisches Dreieck

Wert: Vertrauen

Die Wertfindung verlief über die Begriffe Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Angenommensein, hin zu VERTRAUEN im Kontext Beruf.

Skala: -5 / +8, Rahmen rund

Problemsatz: Ich darf nicht sein

(In der 5. Sitzung geändert auf: „Ich bin abgelehnt“)

Ich erarbeitete mit meiner Klientin das kybernetische Dreieck, indem ich sie zuerst den Problemsatz finden ließ. Sie hatte Angst vor Abwertung und Demütigung, empfand sich als hilflos und hatte einen Druck hinter der Stirn im Kopf. Sie spürte ein Brennen, fast wie verbrennen. Sie sagte die Sätze: „Ich muss mich verbiegen“, „Ich bin nicht erwünscht“, „ICH DARF NICHT SEIN“. Sie entschied sich für diesen Satz als Problemsatz.

Skala: -6, Rahmen eckig

Zielsatz: Ich nehme mich selbst an

Nun führte ich sie in den Zielsatz. Sie hatte Sehnsucht nach Menschen, die bleiben. Sie wollte sich auch selbst ausdrücken können und bei etwas bleiben. Es kristallisierte sich der Zielsatz „ICH NEHME MICH SELBST AN“ heraus.

Skala: +5, Rahmen rund



Zielraum

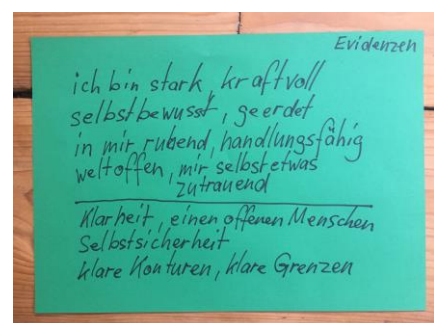
Zielevidenzen

Internal:

- Ich bin stark, kraftvoll, selbstbewusst, geerdet
- Ich bin in mir ruhend, handlungsfähig, weltoffen
- Ich traue mir selbst etwas zu

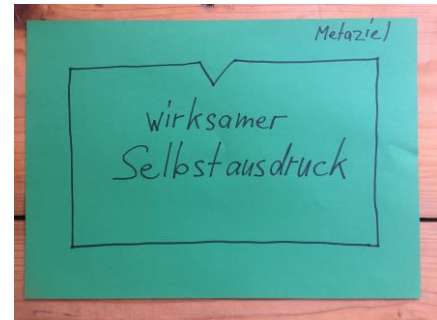
External, andere sehen:

- einen offenen Menschen
- Klarheit
- Selbstsicherheit
- klare Konturen
- klare Grenzen



Metaziel: Wirksamer Selbstaussdruck

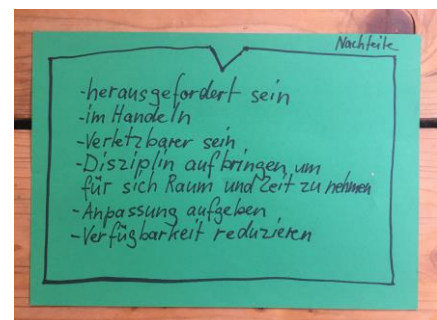
Das Metaziel war sehr schnell gefunden: Rahmen eckig



Nachteile des Ziels

Rahmen eckig

- herausgefordert sein im Handeln
- verletzbarer sein
- Disziplin aufbringen, um für sich Raum und Zeit zu nehmen
- Anpassung aufgeben
- Verfügbarkeit reduzieren



Reflexion

Klientin: Gabriele meinte abschließend, sie hätte nun das Bedürfnis, ihrer Situation mehr Aufmerksamkeit zu geben, da sei viel Dunkles und Belastendes. Diese „Tür“ hätte sie noch nicht aufgemacht.

Sie war sehr zufrieden mit der Sitzung.

Ich: Der Prozess verlief sehr glatt und einfach. Ich hatte auf Anraten unserer Ausbildungsleiterin die Sitzung auf 90 Minuten festgelegt und ich fühlte der

Abschluss zu diesem Zeitpunkt war stimmig. Meine Klientin war bis zuletzt sehr präsent und fit. Ich hatte das Gefühl, es hatte meiner Klientin gutgetan. Ich hingegen empfand es gegen Ende recht anstrengend. Seit Jahren gebe ich Einzelsitzungen mit schamanischen Techniken, wo ich mich intuitiv und medial ganz auf die Klienten einstelle und mit ihnen in vollen Austausch gehe. In diesem ersten St. Galler Coaching Prozess erlebte ich mich eher in einer passiven Haltung, die für mich sehr ungewohnt war.

2.Sitzung 6.5.2021(120 Min.)

Vorbereitung

Ich bereitete mich wieder gründlich auf die Sitzung vor. Wir begannen mit kontemplativem Gehen. Am Anfang der zweiten Sitzung war Gabriele sehr sprudelnd und mitteilend. Sie hatte in dieser Woche ein paar schöne Erlebnisse. Sie hatte auch angefangen, ihren Zielsatz: „Ich nehme mich selbst an“ in ihre Meditationen mit einzubeziehen. Sie spürte, dass sich etwas verändert. Sie spürte aber auch, dass ihr Herz sich noch versteckte. Auch richtete sie in den letzten Tagen ihre Aufmerksamkeit mehr auf das, was sie in ihrem Körper wahrnahm.

Ich stellte den Anschluss an die erste Sitzung her. Ich führte sie in ihren Zielsatz. Ich ließ sie die Gefühle in ihrem Körper spüren. Sie nahm ihr Herz wahr, fühlte die Kleidung auf ihrer Haut, es fühlte sich alles kuschelig an, und sie fühlte sich gehalten. Ich stellte ihr nun die Fragen, um die Metapher zu bearbeiten.

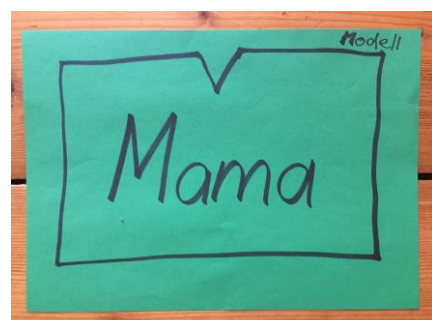
Metapher: Ich bin wie das Rumpelstilzchen

Als ich nach der Metapher (Sinnbild) fragte, sagte sie spontan: „Ich bin das Rumpelstilzchen!“ Ich verifizierte das nochmal, fragte ein wenig nach. Sie sah das Rumpelstilzchen als freudiges, lebendiges Herzwesen, das ganz in seiner Emotion ist. Sie fühlte es im ganzen Rumpfbereich als satt, fest, laut und frei. Rahmen rund.



Modell: Mama

Als Modell erschien eindeutig und klar die Mutter. Rahmen eckig.



Zielraum - Aufstellung

Ist - Aufstellung

Auffällig war, dass Gabriele, obwohl der Raum recht groß war, die Elemente extrem an den Rand gelegt hatte. Gabriele brauchte einige Zeit, bis sie sich in die Elemente einfühlen konnte. Der Zielsatz „Ich nehme mich selbst an“, das Metaziel „Wirksamer Selbstaussdruck“ und der Wert „Vertrauen“ waren sehr nah beieinander und hatten die Ausrichtung auf den Fokus, allerdings war die Metapher „Ich bin das Rumpelstilzchen“ dazwischen.

Die Nachteile des Ziels und das Modell waren hinter dem Fokus.

Wert: Vertrauen

Der Wert fühlte sich für sie kraftvoll, groß, strahlend, weit wirksam und empfangsbereit an. Sie öffnete ihre Arme.

Zielsatz: Ich nehme mich selbst an

Sie hatte das Gefühl klein zu sein, ein Kind zu sein. Sie fühlte sich beweglich, hüpfend und erdverbunden.

Metaziel: Wirksamer Selbstaussdruck

Sie fühlte sich stabil, aber beweglich, die Füße und Beine waren sehr präsent, sie hatte aber auch eine Verbindung nach oben.

Nachteile des Ziels:

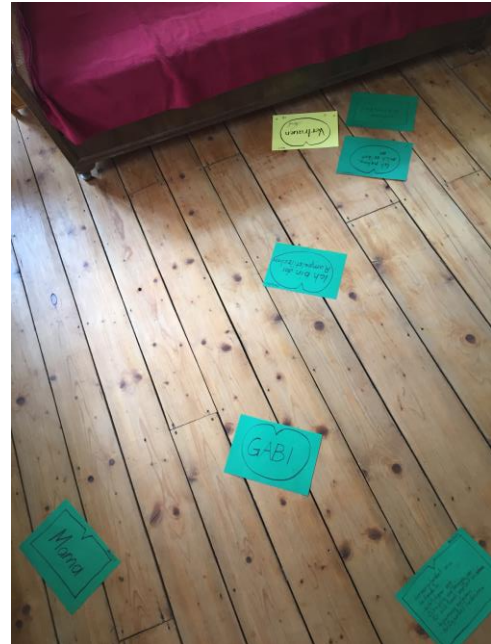
Die Nachteile fühlten sich federleicht an und sie spürte einen starken Zug zum Fokus.

Metapher: Ich bin wie das Rumpelstilzchen

Die Metapher war lustig, beweglich und frei.

Modell: Mama

Die Mama hatte eine Schwere auf den Schultern und wollte näher zum Fokus.



Soll - Aufstellung

Alle Elemente waren sehr nah am Fokus, außer das Modell. Die Empfindungen in den einzelnen Elementen waren nun noch präsenter, veränderten sich aber inhaltlich nicht auffällig. Mit geschlossenen Augen auf dem Fokus gab es dann doch ein deutliches Ungleichgewicht und eine innere Unruhe. Ich verschob dann nach und nach die verschiedenen Elemente in eine aufgelockerte Position und holte das Modell „Mama“ näher an Gabriele heran, bis sie sich harmonisch und mittig fühlte.

Nach der Sollaufstellung fühlte sich Gabriele friedlich und stabil. Die Abschlussgeste war sehr aufrecht, und sehr elegant.



Reflexion

Klientin: Die Zeit wurde als viel kürzer wahrgenommen. Die Sitzung dauerte knapp zwei Stunden. Gabriele empfand sie als recht anstrengend und sie hatte Hunger. Das Einfühlen in die verschiedenen Elemente fiel ihr recht schwer. Sie fand es gut, dass ich ihr so viel Zeit gelassen hatte. Für sie war diese Vorgehensweise ganz neu. Sie fühlte sich etwas erschöpft.

Ich: Für mich war es diesmal weniger anstrengend, ich empfand mich wieder als eher passiv als Begleiterin, als Handlangerin. Im Gegensatz zu meinen schamanischen Sitzungen war mir danach nichts mehr wirklich präsent. Die Wahrnehmungen meiner Klientin schrieb ich zwar auf ein Blatt Papier, aber sie waren von mir völlig abgetrennt. Ich erspürte sie nicht. Der Prozess der Klientin blieb absolut bei ihr. Das war eine interessante und angenehme Erfahrung für mich.

3.Sitzung 20.5.2021(90 Min.)

Da in der vorhergehenden Woche ein Feiertag war, waren nun 2 Wochen vergangen. Bei meiner Klientin waren in der Zwischenzeit neue Probleme aufgetaucht. Das AMS (Arbeitsmarktservice) machte ihr Druck. Sie erzählte mir den Ablauf einiger unangenehmer Gespräche der vergangenen Woche mit ihrer Betreuerin. Gabriele wirkte angespannt und genervt.

Das kontemplative Gehen nutzte ich, um sie wieder ins Hier und Jetzt zu bringen. Danach legte ich ihr ihren Problemsatz vor und wiederholte ihre Aussagen aus der ersten Sitzung, als wir ihren Problemsatz erarbeitet hatten. Sie verband sich schnell wieder mit jenem Gefühl.

Problemraum, Entwicklungsraum

Evidenzen

Beim Erarbeiten der Evidenzen fiel ihr ein Kinderfoto von ihr ein. Obwohl sie auf dem Foto lachte und feierlich gekleidet war, hatte sie das Gefühl, ausgebremst zu sein.

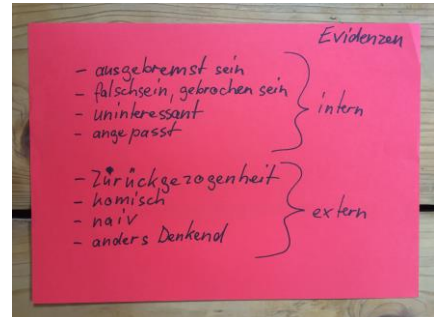
Internal:

- Gut gehen kann schnell umschlagen ins Gegenteil
- Übermütig sein und dann sich ausgebremst fühlen
- Plötzlich falsch sein
- Über Grenzen getreten sein
- Dumm sein, unvernünftig sein
- Gebrochen sein

Sie hatte das Gefühl, nur für Andere da zu sein, quasi auf dem Platz, den die Anderen übriglassen.

External:

- Zurückgezogenheit
- Eine Andersdenkende mit komischen Überzeugungen
- Eine Naive



Metaproblem: Depression

- Noch mehr Rückzug
- Verwelken
- Zugrunde gehen
- Depression, Selbstaufgabe, Selbstablehnung

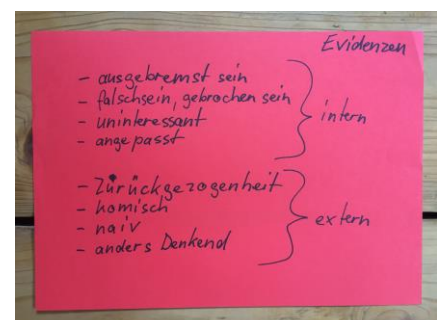
Aus dieser Aufzählung empfand sie Depression als das stärkste Problem.



Vorteile des Problems

Auf die Frage, welche Vorteile das Problem haben könnte, sagte sie spontan: „Probleme schaffen Macht. Jemand kümmert sich um mich. Ich suche Menschen, die Hilfe brauchen, damit mir jemand hilft.“ Auf die Frage, wer oder was profitiert vom Problem, meinte sie, dass ihre Schwester und ihre Mutter sich in ihren Meinungen über sie dadurch bestärkt fühlen.

Auf die Frage, was würde fehlen, wenn das Problem nicht mehr wäre, sagte sie: „Ich könnte das Problem



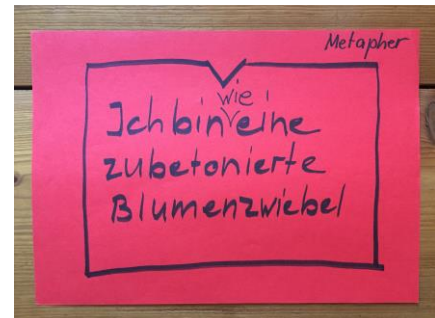
nicht mehr wälzen. Ich könnte nicht mehr problematische Texte schreiben, die ich als Inspirationsquelle nutze. Meine Lebensaufgabe würde fehlen.“ Ich fragte nach, seit wann das so wäre, sie meinte: „Seit der Pubertät.“

Auf die Frage, was würde Neues in ihr Leben treten, meinte sie: „Ich müsste ausdrücken und leben, das, was ich hinter dem Schleier der Probleme bin. Meine Gefühlswelt würde mir wieder klarer zur Verfügung stehen.“

Metapher: Ich bin wie eine zubetonierte Blumenzwiebel

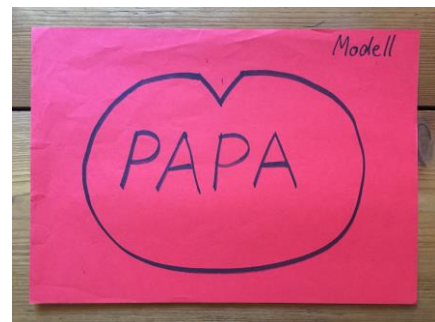
Das Sinnbild der Metapher stieg unmittelbar klar vor ihr inneres Auge.

„Ich bin wie eine zubetonierte Blumenzwiebel.“



Modell: Papa

Sie spürte ein stark beengendes Gefühl am unteren Ende des Brustbeins und im Hals. Als Modell erschien der Vater. Als die Verbindung zum Problemmodell gelöst war, fühlte sie sich sehr erleichtert. Es waren 1,5 Stunden vergangen und es war ein guter Zeitpunkt, um den Prozess für diese Sitzung abzuschließen.



Reflexion

Klientin: Gabriele war erstaunt über die Einsichten, die sich da eröffnet hatten. Sie war sehr zufrieden und fühlte sich viel fitter und ausgeglichener als vorher.

Ich: Eigentlich dachte ich, an diesem Termin den Entwicklungsraum und die Problemaufstellung zu machen. Aber die 1,5 Stunden vergingen wie im Flug und der Prozess war nach der Modellbearbeitung und Lösung der Verbindung zum Problemmodell so gut abgeschlossen, dass es nicht stimmig war, die Aufstellung daran zu hängen. Meine Klientin war die ganze Zeit über sehr konzentriert und tief im Prozess mit geschlossenen Augen. Ich war über ihre tiefen Antworten erstaunt. Dies veranlasste mich, die Bodenanker erst im Nachhinein zu gestalten, um durch meine Handlungen und die rund/eckig Abfrage keine Unterbrechungen des Prozesses herbeizuführen. Es war kein Problem, dies im Nachhinein abzufragen. Erst später fiel mir ein, dass ich die Abfrage auch hätte durchführen können, während sie geschlossene Augen hatte.

Im Gesamten verlief dieser Prozess mit Gabriele sehr leicht und flüssig.

4.Sitzung 24.5.2021 (140 Min.)

Vorbereitung

Da ich mich zu diesem Zeitpunkt schon besser mit den Abläufen und der Methode des Coachingprozesses auskannte, war die Vorbereitung diesmal etwas kürzer. Ich ging meine Notizen durch, vor allem meine aus dem Skriptum herauskopierten wichtigen Seiten.

Auch das Ankommen meiner Klientin war schon sehr vertraut und fast gewohnt. Sie erzählte wieder von ihrer AMS-Beraterin und dass sie durch einen Brief nun einiges in der Beziehung zu ihr klären konnte....

Dies nahm ich gleich zum Anlass, sie zu fragen, ob sich bei ihren Skalierungen schon etwas verändert hätte.

Beim **Wert** „Vertrauen“ tat sie sich noch schwer, vielleicht um einen Punkt, von -5 auf -4.

Beim **Problemsatz** gab es eine große Veränderung, von -6 auf 0. Sie hatte erkannt, dass sie doch erwünscht sei. Besonders sei ihre Hilfe und ihre Fähigkeit, kreativ zu gestalten gefragt, da gelte es nun fast sich wieder abzugrenzen.

Der **Zielsatz** sei eine tägliche Herausforderung. Sie meinte, dass das richtig Arbeit sei, manchmal ginge es besser, manchmal schlechter, deshalb nur eine Verbesserung um einen Punkt von 5 auf 6.

Das kontemplative Gehen schien ebenfalls schon sehr vertraut.

Problemraum - Aufstellung

Gabriele legte die Elemente vom Fokus aus auf.

Von der **Metaposition** aus erkannte Gabriele, dass alles auf der rechten Seite auflag. Das Modell und die Metapher lagen weiter weg, sie empfand sie als weniger stark.

Die Blickrichtung des Fokus war in Richtung Vorteile des Problems. Das Modell schaute zu Gabriele.



Einzelne Elemente

Problemsatz:

Gabriele sah mit geschlossenen Augen ein Schulkind mit schwerer Schultasche. Sie fühlte sich auf dieser Position machtlos. „Die Schulterblätter sind angestrengt, die Oberschenkel leisten harte Arbeit, um mich aufrecht zu halten.“ Der Kopf war geneigt.

Metaproblem:

Die Knie schmerzten, besonders das linke Knie. Sie spürte eine große Anstrengung. Die Arme wurden beim Körper gehalten, sie fühlte sich steif, fast wie in einem aufgerichteten Sarg. Gabriele als das Metaproblem nahm die anderen Bodenanker nicht wahr, nur den Fokus. Das Metaproblem stand klar im Vordergrund, die anderen Elemente waren im Hintergrund und unklar.

Vorteile:

Die Vorteile fühlten sich wach an. „Die Vorteile sind einfach da, wie eine Katze die auf der Bank liegt und die man einfach nicht verrücken kann. Sie ziehen nach unten, sie sind hartnäckig. Der Nacken verspannt sich.“

Umformung der Vorteile des Problems

In der linken Hand lagen die Vorteile des Problems, die rechte Hand füllte sich nur sehr langsam mit Gewicht. Das Neue, das sich langsam, nach und nach zeigte war die Nachfrage nach ihr und ihren Qualitäten.

Metapher:

Es fühlte sich an, als ob sie ein Brett vor der Stirn hätte, es war heiß, am vorderen Kopf spürte sie einen Druck, das bereitete ihr Stress. Die Waden waren angespannt, sie fühlte Angst und dachte an Rückzug.

Modell:

Das Modell, Papa, war stark auf Gabriele ausgerichtet. Es hatte keinen Bezug zu den anderen Elementen. Meine Klientin fühlte sich gestaucht und unwohl, verspürte einen Luftmangel, die Schultern fühlten sich schwer an, das Modell war schuldbewusst, hatte Angst vor einem Vorwurf, war reumütig. Meine Klientin sprach als Modell: „Ich habe mein Bestes getan, es wurde nicht gesehen, nicht wertgeschätzt. Es tut mir leid, ich wünsche dir, dass du deine Kraft leben kannst, da ich es nicht konnte.“

Erneut in der **Metaposition** schaute Gabriele mit mehr Distanz auf die einzelnen Elemente, als ob sie jemand anderer wären.

Dann im **Fokus** mit geschlossenen Augen, fühlte sie sich links freier und rechts spürte sie, dass da etwas wäre.

Ich verschob die Elemente, bis sie beide Seiten als gleich empfand. Es fühlte sich für sie dann auch kühler an.

Die **Abschlussgeste** war eine sehr strahlende, ausladende.





Gesamtaufstellung

Leider habe ich es zuerst so verstanden, dass die Gesamtaufstellung optional ist. Erst in der Supervision wurde ich darauf aufmerksam gemacht, dass sie ebenfalls durchzuführen ist. Da ich jedoch zum Zeitpunkt der Supervision mit meiner Klientin im Prozess bereits weiter fortgeschritten war, entschied ich, nicht nochmals im Prozess zurückzugehen, um die Gesamtaufstellung zu machen.

Inneres - Kind – Arbeit

Nach einer Pause begannen wir mit der Arbeit am inneren Kind.

Auf ihrem Wert „Vertrauen“ fühlte sich Gabriele wie gehalten, getragen, erfüllt, liebevoll und warm, als ob sie von unten befeuert werde.

Nachdem ich sie mit geschlossenen Augen auf ihren Problemsatz geführt hatte, war eine deutliche Veränderung in ihrer Haltung sichtbar.

Sie fühlte wieder den Druck am Kopf und im Brustbereich. Nachdem sie, eine Hand auf den Kopf und eine Hand auf ihr Herz gelegt hatte, spürte sie den starken Gegensatz von der Klarheit, der Wahrheit und der Liebe, die sie verbreiten wollte zu der Verwirrung in ihrem Kopf. Sie sagte: „Ich wurde verwirrt, mir wurde weisgemacht, dass ich es nicht checke.“ Sie erzählte von den Diskussionen und Kämpfen mit ihrem Vater. Er hätte jedes Bild von Begeisterung, Herzensqualitäten und Optimismus in ihr zerschlagen.

Sie wollte seinem Pessimismus etwas Positives dagegenstellen, aber er war die Autorität, die ihre Ideen wertlos gemacht hatte.

Ich fragte, wodurch das geschehen sei. Sie meinte, durch abwertende Worte Beleidigungen und Bloßstellungen.

Verletzung

Ihre **Verletzung** bezeichnete sie als „**entwertet werden**“.

Fehlende Ressource

Ihre fehlende Ressource war die „Freude an mir selbst“

Sie meinte, dass ihr überhaupt die Freude am Leben, am Reden, am Tun, am lebendig sein, fehlte. Sie hatte gelernt, darauf zu achten, was das Gegenüber wolle, was es gut fände und was es vertrage. D.h., sie würde erkennen, was der andere will, das dann tun, aber wäre nicht mit diesem Tun verbunden.

Strategie

Als **Strategie** erkannte sie Rückzug, **allein sein**, vergessen, verdrängen, aber auch eine große **Erwartungshaltung an die jeweiligen Partner**.

Neues Verhalten

Als neues Verhalten wollte sie **die richtigen Menschen finden** und mit ihnen gemeinsam tanzen und Musik machen.

Zukunft

In der Zukunft tauchte ganz stark das Bild eines liebevollen Partners auf, mit dem sie gemeinsam tanzt und Musik macht. Hier wurde ganz stark die Sehnsucht nach einem fixen Partner sichtbar.

Auch die Vorstellung gemeinsam mit anderen Frauen Musik zu machen, tauchte auf.



Reflexion

Klientin: Gabriele war mit dem Prozess sehr zufrieden. Sie erkannte immer mehr, dass das eben Arbeit sei. Sah den Prozess auch als ein sich durcharbeiten durch die verschiedenen Schichten.

Ich: Da in den nächsten Tagen bereits das 3. Modul der Ausbildung stattfand, wollte ich in dieser Sitzung noch die Innere - Kind – Arbeit abschließen. Deshalb dauerte die Sitzung, zwar mit Pause, aber doch sehr lang.

Dies hatte ich meiner Klientin auch im Vorfeld mitgeteilt, und auch angekündigt, dass es möglicherweise diesmal etwas länger dauern werde. Ich fühlte mich allerdings danach etwas ausgelaugt.

Normalerweise hätte ich nach der Problemraumaufstellung, die ungefähr 70 Minuten dauerte, die Sitzung beendet und die Innere - Kind - Arbeit erst in der nächsten Sitzung behandelt.

Ich fand diesen Prozess und seinen Ablauf als sehr klar, allerdings schien mir auch bereits bei der Ausbildung, dass einige der vorgegebenen Sätze falsch verstanden wurden und Verwirrung stifteten. Manche Sätze, die im Skriptum angeführt waren, leiteten auch meine Klientin in eine andere Richtung. Ich formulierte dann eigene Sätze, die sie besser verstand.

Supervision

In der Supervision machte mich unsere Ausbilderin, Frau Ingrid Partl, darauf aufmerksam, dass im Problemsatz das Wort „nicht“ nicht enthalten sein darf. Und bei den Metaphern das Wort „wie“ eingefügt werden muss.

5.Sitzung 9.6.2021 (130 Min.)

Vorbereitung:

Diesmal bereitete ich mich wieder gründlich vor und kopierte mir die wichtigsten Seiten aus dem Skriptum. Auch die Bodenanker meiner Klientin schaute ich mir nochmals gründlich durch. Da ich in den letzten 2 Wochen keinen Termin frei hatte, war das 3. Modul schon etwas in die Ferne gerückt.

Als erstes bat ich meine Klientin, ihren Problemsatz nochmals neu zu formulieren, da in der ersten Formulierung das Wort „nicht“ enthalten war. Ich führte sie noch einmal in ihre Problembeschreibung. Als erstes weigerte sie sich, den Satz zu verändern, da er für sie absolut stimmig erschien. Auch die Umformulierung in „Ich bin unerwünscht“ passte ihr nicht, da sie meinte, dass das ja auch eine Verneinung wäre. Nach einer langen Pause fand sie dann die neue Formulierung „Ich bin abgelehnt“.



Bei den beiden Metaphern fügten wir das „wie“ hinzu. Also: „Ich bin wie das Rumpelstilzchen“ und „Ich bin wie eine zubetonierte Blumenzwiebel“.

Die Situation mit dem AMS hatte sich in der Zwischenzeit etwas entspannt. Sie meinte, sie sei mit ihrer Betreuerin nun auf eine menschliche Ebene gekommen.

Ich erklärte ihr den Ablauf des heutigen Prozesses, sie meinte: „Oh jeh, ich habe mir Wimperntusche draufgetan“. Ich verstand zuerst nicht, was sie damit meinte, aber dann wurde mir klar, dass sie schon befürchtete, weinen zu müssen. Ich beruhigte sie, dass sie sich im Vorfeld keine Vorstellungen machen sollte. Das kontemplative Gehen brachte Ruhe und leitete den Prozess ein.

Tiefenstruktur des Zielraums und Samenkornprozess

Schicht 1 – Stabilität

Gabriele fühlte sich ruhig und friedlich, der Rücken fühlte sich sehr stark an, wie „ein gutes Rückgrat haben“.

Schicht 2 – gelassen

Gabriele fühlte sich wie ein Kind, das einfach dastehen und sein darf. Sie hatte das Bild von den Google-Maps Männchen, die einfach so herumhängen, bevor sie irgendwo hin platziert würden. Einfach entspannt herumhängen.

Schicht 3 – ausgeglichen

Sie nahm stark ihre beiden Eierstöcke wahr und hatte das Gefühl von Balance und Ausgeglichenheit

Schicht 4 – lebendig

Gabrieles Hände wurden schwer, sie waren sehr präsent, fast mächtig, ich fragte sie, ob sich das gut anfühle, sie war unsicher. Das Körperzentrum war luftig und licht, aber zu den Extremitäten hin wurde es dichter.

Es kam plötzlich in ihr eine Traurigkeit auf, als ob ihre Körperteile irgendwie nicht verbunden wären.

Ich geleitete sie wieder einen Schritt nach vorne und wiederholte den Text. Danach ließ ich sie wieder den Schritt zurück machen. Sie fühlte erneut einen Druck in den

Oberschenkeln und auf der rechten Kopfseite, sie fühlte sich sehr unter Spannung. Das Stehen strengte sie an, es kam eine Traurigkeit auf, eine Enge in Hals und Brust. Ich ließ sie noch einmal den Schritt nach vorne machen. Da ich in ihrer Körperhaltung eine große Spannung beobachtete, fragte ich sie, ob sie einen Stuhl möchte. Sie bejahte erleichtert. Nachdem sie einen Schritt zurück gemacht hatte, ließ ich sie setzen. Ich erwähnte, dass sie sich auch bewegen dürfe. Sie hob die Arme zur Seite und bewegte sie wellenförmig. Sie fühlte sich schwingend. Die Bewegungen wurden immer ausladender. In diesem Prozess fand sie das Wort „lebendig“.

Schicht 5 – verbunden

Die weiteren Schritte ließ ich Gabriele sitzend, in ihrer Vorstellung gehen. Sie gähnte, meinte, dass sich alles weite, „es wird heller“. Ihre Hände schwingen nicht mehr so ausladend wie bei Schritt 4, sondern sanfter. Sie fühlte sich verbunden.

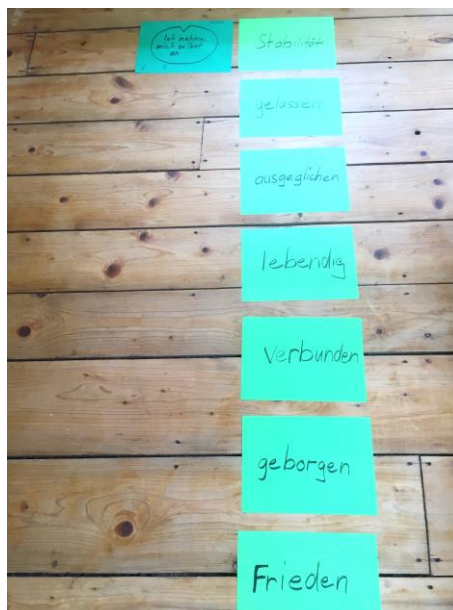
Schicht 6 – geborgen

Sie meinte, sie fühle sich wie im Mutterleib, sie könne sich sanft bewegen und fühle sich geborgen.

Schicht 7 – Frieden (TS-K)

Es erschien ein Lächeln auf ihren Lippen, und ich beobachtete, wie ihr Körper weich wurde. Sie fühlte sich aufgelöst, weit, friedlich, „Ich muss nichts tun“, sie spürte Frieden.

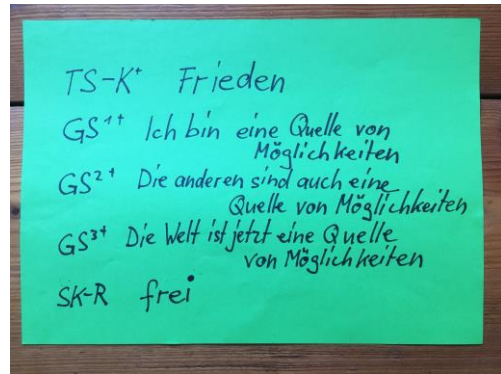
Beim nächsten Schritt zurück, veränderte sich nichts mehr.



Drei positive Glaubenssätze

Für die Erarbeitung der Glaubenssätze ließ ich Gabriele wieder aufstehen.

GS1+ Ich bin eine Quelle von Möglichkeiten
GS2+ Die anderen sind auch eine Quelle von
Möglichkeiten
GS3+ Die Welt ist jetzt eine Quelle von
Möglichkeiten



Samenkornprozess im Zielraum

Gabriele fühlte sich zunehmend schwingend, leichter und freier.
Bei Schicht 6 füllte das Samenkorn ihren Bauchraum aus, bei Schicht 2 umhüllte es ihren ganzen Körper, bei Schicht 1 war es buschig und grün.

SK-R: frei

Reflexion

Klientin: Es war für Gabriele sehr anstrengend, aber sehr interessant. Irgendetwas hätte sie anfangs stark behindert in der Bereitschaft etwas zu fühlen, als ob sie sich selbst zensuriert hätte. Sie war dann erstaunt, wie sich dann doch noch nach den ersten Schritten etwas verändern konnte. Es war, als ob sich eine Türe geöffnet hätte. Es sei ein Feld, dieses Gefühlsfeld, wozu sie noch nicht viel Zugang hätte und noch vieles an Erfahrungsmöglichkeiten offen sei. Sie bezeichnete ihre Gefühle als einen Körperteil, den sie bis jetzt nicht viel benutzt hätte. Sie empfand sich sehr geleitet und geführt von mir und meinte, dass ich den Faden gut in der Hand hätte.

Ich: Während des Prozesses war ich sehr konzentriert. Ich war dann auch völlig erstaunt, dass über zwei Stunden vergangen waren. Danach war ich sehr müde. Meine Klientin hatte lange gebraucht, um in ihre Gefühle zu kommen, ich musste ihr entsprechend Zeit geben.

6.Sitzung 17.6.2021 (90 Min.)

Vorbereitung

Diesmal musste ich mich kaum vorbereiten, da mir der Prozess noch sehr präsent war.

Gabriele war diesmal sehr mitteilzaam.
Sie hätte nun das Gefühl, eine neue Ebene zu betreten. Sie spüre viel besser die Verbindung zu sich selbst. Früher hätte sie gedacht, dass „erfolgreich und glücklich

zu sein“ bedeutete, jemand anderem zum Glück zu verhelfen. Das hatte sie bei den Eltern und auch bei ihren Partnern angewandt.

Aber ihr Expartner sei jetzt glücklich mit einer anderen. Dies gab ihr das Gefühl versagt zu haben.

Jetzt war ihr erst klar geworden, dass „Ihres“ auch wichtig sei, nicht nur „Seines“. Früher hätte sie sich immer zuständig gefühlt und das habe sie in Verstrickungen geführt. Aber jetzt fühlte sie, dass sie wieder auf ihrem Weg sei. Sie sagte: „Ich will jetzt Meines leben.“

Es kam dieses Mal auch zum ersten Mal klar heraus, dass sie sich eigentlich als Sängerin und Songwriterin sieht.

Ich erklärte Gabriele den Ablauf dieser Sitzung und wir begannen die Sitzung wieder mit dem kontemplativen Gehen.

Tiefenstruktur des Problemraumes und Samenkornprozess

Sie verband sich mit dem Problem.

Es war eine schmerzhaft Szene, als sie wusste, dass die neue Freundin, ihres Exfreundes bei ihm war und sie allein in ihrer Wohnung war.

Schicht 1 – Frustration

Sie empfand Frustration.

Das Gefühl befand sich im Brustraum.

Schicht 2 – verloren

Sie fühlte sich leer und verloren.

Schicht 3 – Allein sein

Es fühlte sich an, als ob sie sich in einem abgeschiedenen Raum befände, wie in einem Verlies, aber es war nicht ganz dunkel. Es war still um sie und sie war ganz allein.

Schicht 4 – Traurigkeit

Ihr Körper schwankte sichtbar.

Plötzlich meinte sie, sie wäre richtig und fühlte sich stark.

Ich geleitete sie einen Schritt wieder nach vorne.

Beim nächsten Mal zurücktreten, kamen ihr die Tränen.

Schicht 5 – gewürgt

Das Weinen wurde stärker, sie schluchzte. Ich reichte ihr ein Taschentuch.

Sie spürte einen starken Druck im Kehlkopf, als ob der Kehlkopf zusammengedrückt würde. Sie hielt ihre Hand an den Hals. Sie sagte, es sei ein Schrei in ihr, der nicht raus könne. Dann sah sie ein Baby vor sich.

Sie fühlte sich verhindert und hatte einen starken Widerstand.

Zusammengedrückt, gewürgt!

Sie entschied sich für das Wort „gewürgt“.

Beim nächsten Schritt zurück veränderte sich nichts mehr.

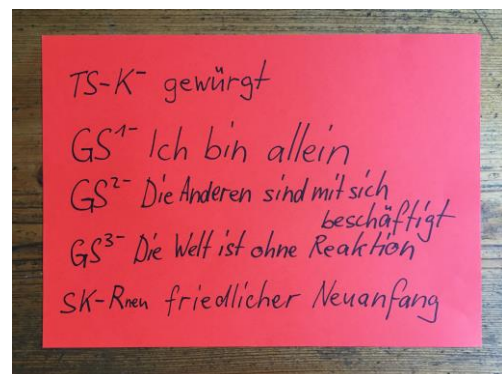


Drei negative Glaubenssätze

GS1- Ich bin allein

GS2- Die anderen sind mit sich beschäftigt

GS3- Die Welt ist jetzt ohne Reaktion



Samenkornprozess in den Problemraumschichten

Das Samenkorn entsprang im Hals.

In der dritten Schicht reichte es bis zur Brust. Gabriele fühlte sich aufmerksam und offen

In der vierten Schicht reichte das Samenkorn bis zum Bauch und in der fünften Schicht bis zu den Knien. Es war nun ein braunes Geflecht das immer grüner wurde. Sie empfand nun Friedliches und es fühlte sich nach Neuanfang an.

SK-R neu: Sie entschied sich für **“friedlicher Neuanfang“**

Reflexion

Klientin: Gabrieles Reaktion auf den Prozess: „Das war steil!“
Sie fühle sich wie durchgewalkt und im Moment sehr präsent.

Ich: Da Gabriele in der fünften Schicht immer wieder stark zu weinen begann, wollte ich sie bald wieder aus dieser Schicht hinausführen. Deshalb notierte ich mir nur kurz die Glaubenssätze und verschob das genaue Aufschreiben auf später.

Am Ende riet ich Gabriele, vielleicht zuerst einen Spaziergang zu machen, bevor sie sich ins Auto setze.

Auch ich brauchte nach diesem Prozess ein paar Minuten, bis ich mich wieder vollständig gesammelt hatte.

7.Sitzung 30.6.2021 (90 Min.)

Vorbereitung

Ich empfand den folgenden Prozess als recht klar und einfach. Daher gab es nur die üblichen Vorbereitungen wie Kopieren und durchlesen und das zurechtlegen von genügend Papier.

Bei Gabriele gab es diesmal sehr viel Neues. Sie hatte gemeinsam mit ein paar anderen ein Konzert gestaltet. Sie hatte sich dabei sehr stark eingebracht und auch Dank erhalten, aber es fiel ihr schwer, den Dank anzunehmen und sich selbst zu freuen. Die vielen Menschen hatten sie auch gefordert und sie hatte das Gefühl sie müsse sich jetzt zuerst mal regenerieren.

Auch belastete sie die Ungewissheit wegen Geld und AMS. Allerdings hatte sie sich für einen Job beworben und auch vorgestellt. Heute sollte sie Bescheid bekommen, ob sie genommen werde.

Was mich wunderte war, dass Gabriele in Bezug auf das anstehende Telefonat, total ruhig war oder zumindest, sich nichts an Aufregung anmerken ließ.

Wir starteten mit dem kontemplativen Gehen.

[Musterauflösung](#)

Erster negativer Glaubenssatz: GS1

s/m: Musterauflösung GS1

Stimme: Kleines Kind (5 Jahre), ein Teil von mir

Altes Muster: Du musst stark sein und die Kontrolle behalten.

Neues/Alternative: Ich vertraue und bin wachsam

Preis: Sich wehren aufgeben, Gefühle zeigen, sich von Routinehandlungen fernhalten, Ablenkungen weglassen

Entscheidung: Ich entscheide mich in Zukunft für das Neue

Neue Erfahrungen:

- In jedem Augenblick habe ich ausreichend Hilfe
- Es gelingt mir leicht meinem Körper gutes Nährendes zuzuführen
- Ich habe einen stimmigen Austausch mit öffentlichen Stellen

Zum alten Muster meinte sie, dass sie sich nicht wehre und ihre Gefühle runterschlucke.

Das Neue sei wach zu bleiben, in die Ruhe zu gehen, in die Wahrnehmung zu gehen.

Der Preis dafür wäre hinzuschauen auf das, wovon sie glaube, dass es sie überwältige. Sie müsse die Verdrängungsstrategien aufgeben, Gewohnheiten und Ablenkungen weglassen, wie zum Beispiel im Internet herumzuhängen.

Zweiter negativer Glaubenssatz: GS2

s/m: Musterauflösung GS2

Stimme: männl. Moderator, wie Radiosprecher

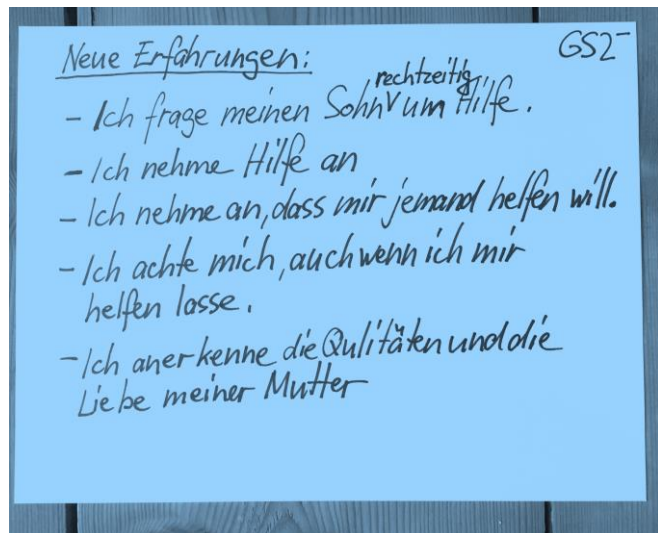
Altes Muster: Kümmere dich selbst darum.

Neues/Alternative: Ich bitte um Hilfe.

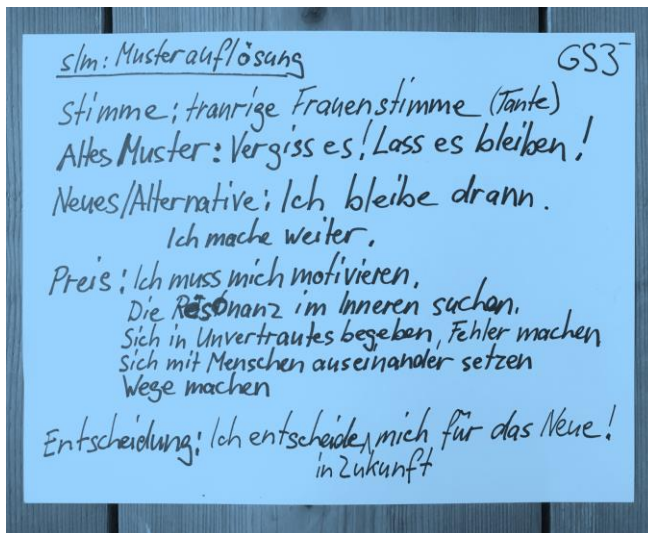
Preis: mich entscheiden, Klarheit haben, Kontrolle aufgeben, sich selbst über "alles selber machen" definieren.

Entscheidung: Ich entscheide mich in Zukunft für das Neue

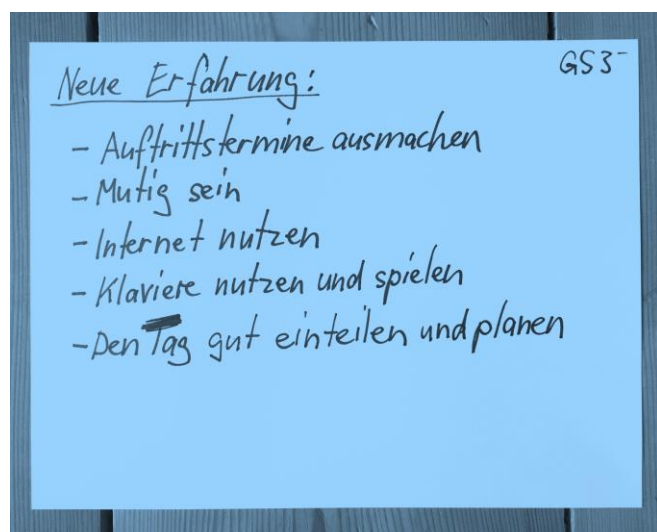
Das Neue sei auf die richtigen Menschen und Möglichkeiten zu vertrauen. Zum Beispiel befasse sie sich mit dem Gedanken zu übersiedeln. Neu wäre es zu vertrauen, dass sie dafür Hilfe bekomme, statt sich auszumalen, wie sie alles selbst bewältigen könne. Neu wäre auch, Dinge anzusprechen und es anderen Menschen zuzutrauen, ihre Wünsche zu hören. Alles selbst zu machen sei zwar positiv, aber auf Kosten ihres Wohlbefindens.



Dritter negativer Glaubenssatz: GS3



Das Neue sei, sich für ihre Musik ein richtiges Umfeld zu schaffen und den Mut zu haben sich in etwas Unvertrautes hineinzubegeben. Dazu müsste sie sich auch mit technischen Dingen auseinandersetzen, wie Audioprogrammen usw. und sich Fehler erlauben.



Reflexion

Klientin: Gabriele meinte, der Prozess bringe sie mehr in ihre Mitte. Die alten Glaubenssätze würden nun in einem anderen Licht erscheinen und sie hätte mehr Abstand dazu.

Ich: Als Coach empfand ich den Prozess der Musterauflösung als sehr leicht anzuleiten. Ich war auch sehr zufrieden, dass Gabriele so wunderbar darauf einstieg und so konzentriert mitarbeitete.

8.Sitzung 21.7.2021 (90 Min.)

Vorbereitung

Es waren nun drei Wochen vergangen, da meinerseits kein früherer Termin möglich war und das letzte Modul lag auch schon eine Weile zurück. Diesmal kostete es mich ein ganzes Stück Arbeit, das Gelernte zu rekonstruieren und mich auf die Sitzung vorzubereiten.

Gabriele hatte in der Zwischenzeit den Job bekommen und arbeitete nun 20 Stunden in der Woche. Sie sah sehr bleich und müde aus.

Sie erzählte, dass es sehr viel sei, sie sei sehr gefordert im Hirn, das Schauen auf den Monitor strengte sie an und acht Stunden Maske zu tragen sei sehr unangenehm. Es sei im Moment für sie eine sehr dichte Zeit. Gleichzeitig hatte sich im musikalischen Umfeld etwas aufgetan. Es ergab sich für sie eine Möglichkeit mit einem professionellen Tontechniker ein paar Songs aufzunehmen. Dort gab es für sie einen Raum zum Entfalten.

Im Großen und Ganzen sei ihre tägliche Routine im Moment etwas durcheinandergewürfelt.

Das kontemplative Gehen entspannte sie und es kam wieder ein wenig Farbe in ihr Gesicht.

Lebenslinie (Time-Line)

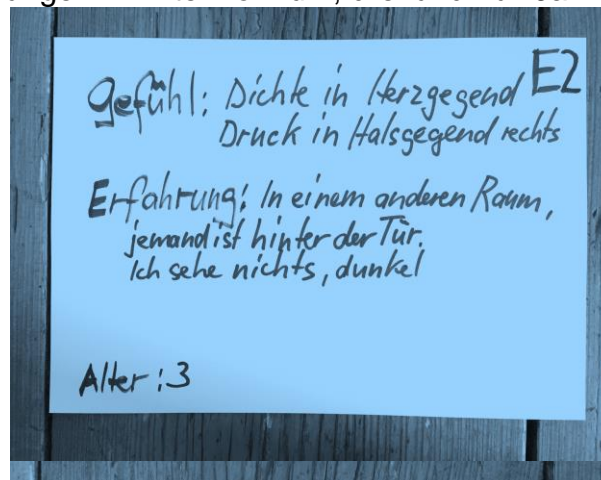
Ich erklärte den Ablauf der heutigen Sitzung. Und wir begannen die Bodenanker der **Gegenwart, Zukunft und Vergangenheit** herzustellen.

Auf die Frage, ob die Lebenslinie durch sie hindurchfließe, spürte Gabriele einen leichten Zug nach links. Wir verrückten daraufhin die Gegenwart ein kleines Stück nach links. Daraufhin spürte es sich für Gabriele stimmig an.

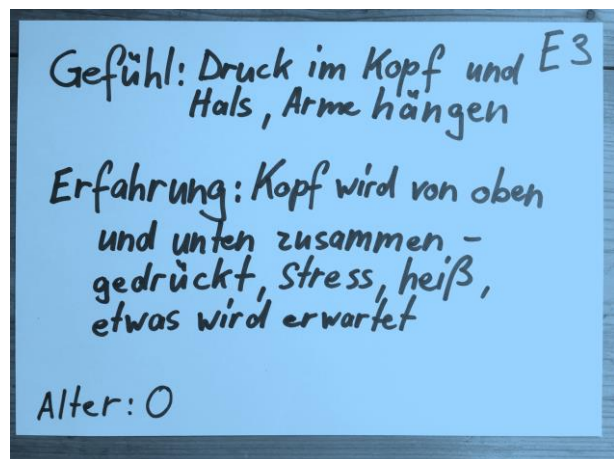
Ich leitete Gabriele an, sich noch einmal in ihren Problemsatz hineinzusetzen und sich dann langsam rückwärts zu bewegen. Erstaunlicherweise ging sie langsam rückwärts und spürte nichts. Wir bewegten uns bereits weit über die Geburt hinaus

und sie spürte noch immer nichts. Daraufhin brach ich ab und wir begannen von Neuem.

Nun war es ihr möglich, sich zu konzentrieren und einzufühlen und es tauchten drei problematische Erfahrungen im Alter von fünf, drei und null Jahren auf.

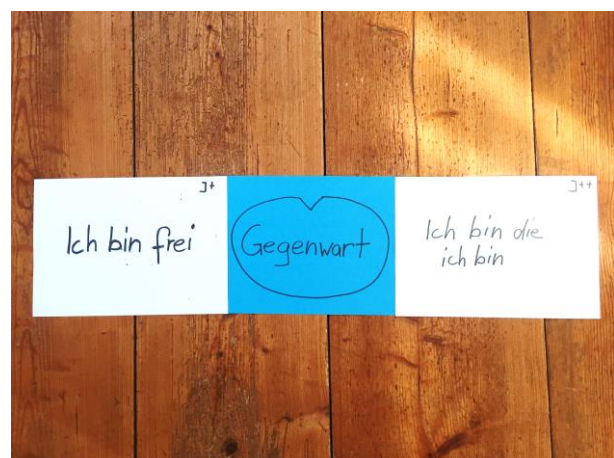


Nach der dritten Erfahrung, die auf ein Geburtserlebnis hindeutete, tauchte nichts mehr auf. Das Element E3 tauchte nach dem Bodenanker „Vergangenheit“ auf. Während sie in diese Erfahrung hineinspürte, hatte sie ständig das Gefühl, alleine für diese Situation verantwortlich zu sein, aber eben keine Handlungsfähigkeit zu haben. Erst mit dem Abfragen der Ressource nahm sie etwas anderes wahr, was sie unterstützen konnte und wollte. Dadurch fühlte sie sich dann freier.

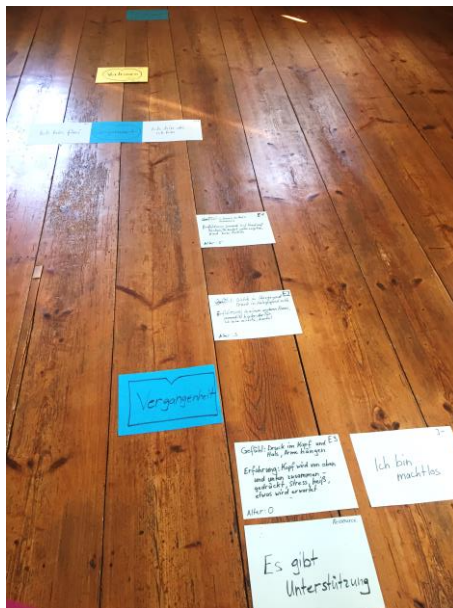


Für mich hatte die fünfte Schicht – „gewürgt“ – in der Tiefenstruktur des Problemraumes einen Zusammenhang mit E3. Auch Gabriele erwähnte später, dass die Empfindungen auf beiden Positionen praktisch identisch waren.

Am Ende des Prozesses, auf ihren neuen, positiven Identitäten „**Ich bin frei**“ und „**Ich bin die ich bin**“, fühlte sich Gabriele dann **groß und kraftvoll**.



Mit Blick auf ihren Wert „Vertrauen“ sagte sie: „Ich vertraue und schaue, was sich zeigt.“



Reflexion

Klientin: Gabriele sagte, dass sie nun Klarheit bekomme und ihr hier ein Prozess vor Augen geführt werde, der in ihrem Leben jetzt schon stattfände. Sie hätte sich früher in ihrem Leben immer eine hohe Latte gelegt und das Gefühl gehabt, immer für alles zuständig zu sein. Sie dachte immer, wenn sie es nicht tue, gehe alles unter. Oft hatte sie das Gefühl versagt zu haben.

Jetzt wisse sie: „Ich muss es nicht richten.“

Ich: Mittlerweile hatte ich mich schon an das viele Schreiben mit dem dicken Stift gewöhnt und ich war erstaunt, wie locker und schnell ich das bewältigte. Allerdings forderte es einige Konzentration bei der „Prägung“ den korrekten Vorgang anzuleiten. Gabriele war nach dem zweiten Anlauf wieder sehr konzentriert bei der Sache und konnte gut dem Prozess folgen. Ich sah, dass sie schon sehr viel Sicherheit in der Art und Weise der Arbeit gewonnen hatte und richtig Gefallen daran fand. Nach dem Prozess war sie auch wesentlich vitaler als vorher. Was positiv auffiel war, dass der Wert „Vertrauen“ nach dieser Sitzung einen großen Sprung auf der Skala von 2 auf 6 gemacht hatte.

Gesamtreflexion

Veränderung der Skala-Werte im Verlauf des Coachingprozesses

Datum	Wert	Problemsatz	Zielsatz
29.4.2021	-5	-6	5
06.5.2021			
20.5.2021			
24.5.2021	-4	-1	6
09.6.2021	-3		8
17.6.2021			
30.6.2021	+2	0	
21.7.2021	+6		

Klientin

Gabriele fand die systemische Methode sehr gut als Wegweiser und Auflösungstool. Sie meinte, es sei gut, nicht viel zu zerreden, sondern mehr ins Fühlen und Wahrnehmen zu gehen. Auch fand sie die Vorgehensweise gut, dass der Wert als Leitstern und immer zur Orientierung und als Anhaltspunkt diene. Sie hatte sich auch immer mehr an die Methode gewöhnt und dann schon gewusst, wie es abläuft. Trotzdem war sie gefordert, sich immer wieder darauf einzulassen. Obwohl sie zuhause aktiv nichts zusätzlich beitragen musste, was sie als sehr angenehm empfand, geschah durchaus viel, in manchen Intervallen sogar sehr viel, da sie weiter gespürt und reflektiert hatte. Sie hatte viel Vertrauen in den Impuls, der jeweils gesetzt wurde. Sie hatte vor allem am Anfang immer wieder starke Veränderungen wahrgenommen und manche Sätze poppten auch im Alltag immer wieder auf und sie konnte sich diese als Unterstützung herholen.

Das Coaching hatte den Prozess des Zu-sich-zurückkommens unterstützt und ihr geholfen, dass sie wieder zu sich finden konnte. Sie hatte sich immer wunderbar begleitet gefühlt und großes Vertrauen zu mir gehabt.

Ich als Coach

Ich finde das St. Galler Coaching Modell sehr stimmig. Es ist ein äußerst ausgeklügeltes System, das für mich leicht anzuwenden ist. Es ist in sich abgerundet und kann in relativ kurzer Zeit sehr tief in verborgene Schichten führen. Nachdem ich nach dem zweiten Modul die Methode verstanden hatte, fühlte ich mich in den Sitzungen stets wohl. Angenehm fand ich, dass ich die Klientin zwar emphatisch begleiten konnte, aber in keiner Weise in ihren Prozess involviert war.

Insgesamt fiel mir auf, dass Gabriele sich am Anfang besonders bei den Aufstellungen (Zielaufstellung und Problemaufstellung) noch schwertat, sich in die Bodenanker einzufühlen, aber im Verlaufe der Sitzungen an der Methode immer mehr Gefallen fand. Schön fand ich auch, dass es Gabriele im Verlaufe des Coachings schaffte, nach der langen Arbeitslosigkeit eine fixe Teilzeitstelle zu bekommen, die es ihr trotzdem ermöglichte, ihre künstlerische Arbeit fortzusetzen. Ich hoffe, dass das für sie eine gute Ausgangsbasis bot, um ihr freies, wahres Sein zu entfalten.

Für mich war es sehr wichtig, eine Diplomarbeit zu schreiben, da mir nicht nur das Coaching, sondern auch die schriftliche Auseinandersetzung mit dem Prozess sehr viel Klarheit, Übersicht und Sicherheit brachte.