

Diplomarbeit

im Rahmen der Ausbildung zum wertorientierten systemischen Coach & BeraterIn
(CAS/ISO/ICI) nach dem St.Galler Coaching Modell (SCM)[®]



*«Das Leben kann man nur rückwärts verstehen, aber leben muss man es
vorwärts.» Sören Kierkegaard*

Autorin: Sandra Nicolussi

Dozenten: Marc-Dino Krause, Dipl. Ing. Michael Hoffmann, MBA

Online-Lehrgang, Zeitraum 6.10.2023 – 23.3.2024

Inhalt

| | |
|---|----|
| Einführung | 3 |
| Beginn des Coachingprozesses: Auswahl der Klientin, des Coachingortes und das erste Treffen | 4 |
| Vorgespräch am 7. Dezember 2023 | 4 |
| Kontemplatives Gehen | 5 |
| Das kybernetische Dreieck: Identifikation und Bestimmung des Wertes und des Auftrages..... | 5 |
| Reflexionen..... | 7 |
| Coachingarbeit in der 1. Dimension: Ziel- und Lösungsraum..... | 8 |
| Prozess und Elemente | 8 |
| Aufstellung im Zielraum | 11 |
| Gedanken Coach zum Prozess der Zielraumaufstellung | 12 |
| Reflexion Klientin..... | 13 |
| Reflexion Coach..... | 13 |
| Coachingarbeit in der 2. Dimension: Der Problem- und Entwicklungsraum..... | 14 |
| Prozess und Elemente | 14 |
| Aufstellung im Entwicklungsraum..... | 17 |
| Gesamtaufstellung in der 2. Dimension – Erste Integration | 18 |
| Reflexion Klientin..... | 19 |
| Reflexion Coach..... | 19 |
| Coachingarbeit in der 3. Dimension: Die Arbeit mit „frühen Persönlichkeiten“..... | 20 |
| Prozess mit wesentlichen Ergebnissen / Reflexionen | 20 |
| Coachingarbeit in der 3. Dimension: Die Tiefenstruktur des Zielraums | 22 |
| Prozess mit wesentlichen Ergebnissen / Reflexionen | 22 |
| Coachingarbeit in der 3. Dimension: Die Tiefenstruktur des Problem- und Entwicklungsraums..... | 24 |
| Prozess mit wesentlichen Ergebnissen / Reflexionen | 24 |
| Coachingarbeit in der 4. Dimension: Die Arbeit auf der Lebenslinie | 26 |
| Prozess mit wesentlichen Ergebnissen / Reflexionen | 26 |
| Coachingarbeit in der 4. Dimension: Musterauflösung | 28 |
| Prozess mit wesentlichen Ergebnissen / Reflexionen | 28 |
| Prozessabschluss und Gesamtreflexion | 29 |

Einführung

Auslöser für mein Interesse am St.Galler Coaching Modell ist zum einen meine 20-jährige Berufserfahrung als Primarlehrerin. Ich liebe das Lernen und Lehren, dafür hole mir täglich Inspiration. Die Zusammenarbeit in pädagogischen Teams, meine Beratungstätigkeit und die Begleitung von Kindern im Schulalltag zeigen mir die Wichtigkeit von professioneller Führung und Souveränität in meinem Beruf auf.

Mir ist bewusst, ich vermittele meinen Schülerinnen und Schülern Fähigkeiten und Fertigkeiten und trainiere mit ihnen Verhaltensweisen, die ihre Lebenskompetenzen stärken. Was jedoch zusätzlich im Unterbewusstsein des Menschen wirkt, beeinflusst das Lernen stetig. An diesem Punkt will ich mir als Pädagogin neue Wege erschliessen.

Zum anderen hat mich mein familiärer Hintergrund auf den Weg der persönlichen Weiterentwicklung geschickt und dabei ist in mir der Wunsch gewachsen, mir das Berufsfeld des Coachs zu erschliessen und meine Kompetenzen zu erweitern.

Schon früh habe ich angefangen Mitmenschen zu begleiten, ihnen zuzuhören und sie in irgendeiner Form zu stärken. Ich empfinde dieses Tun als Kraftquelle und hole mir daraus neue Energie für mein persönliches Wachstum.

In meinem Alltag wende ich das systemische Denken intuitiv an. Sei es bei einem Konfliktgespräch mit zwei Schülern, in der Elternarbeit oder am Frühstückstisch mit der ganzen Familie. Alle wirkenden Elemente miteinzubeziehen, scheint mir zentral und erschliesst sich mir mühelos.

Mit dem Fundament des pädagogischen Wissens, der Ausbildung zum wertorientierten Coach und fortlaufendem Lernen, möchte ich künftig im Berufsalltag wirken und alle Beteiligten dabei unterstützen in die Umsetzung zu kommen.

Gespräche mit meiner Mentorin eröffnen mir neue Perspektiven und schärfen meinen Blick für das Wesentliche. Coachings ebener mir den Weg für Weiterentwicklung und Fokussierung, trainieren meine Reflexionsfähigkeit und schaffen nachhaltig wirksame Ergebnisse.

Die Intention mit dieser Diplomarbeit ist das Wachstum meiner Kompetenz als Coach und die Vertiefung des neu erworbenen Wissens.

Beginn des Coachingprozesses: Auswahl der Klientin, des Coachingortes und das erste Treffen

Im Rahmen meiner Freiwilligenarbeit hatte ich mich für die Mitwirkung in einem 6-wöchigen MyLife-Workshop entschieden. Meine Aufgabe bestand darin als Tischleitung den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen passenden Rahmen zu bieten. Dies indem ich jeder Person das Wort gab, das Ziel der Aufgabe im Auge behielt und gezielt Rückfragen stellte.

So begleitete ich diese mutigen Menschen auf der Suche nach Spuren ihrer Prägungen, Grenzen, Stärken und Schwächen.

Das Zitat auf der Titelseite dieser Arbeit beschreibt wohl am treffendsten, was sich mir in der Begleitung, während der sechs Einheiten des Kurses gezeigt hat. Katja war wie ich im Helferteam des Workshops. Wir hatten während dem Kurs nur wenig Berührungspunkte, unterhielten uns jedoch gern in den Pausen.

Sie erfuhr von meiner laufenden Ausbildung und war interessiert am St.Galler Coaching Modell.

Während einem unserer kurzen Wortwechsel hatte ich den Impuls sie zu fragen, ob sie Lust und Zeit hätte, sich im Rahmen meiner Diplomarbeit von mir coachen zu lassen.

Sie überlegte es sich und sagte mir zu, so verabredeten wir uns zu einem Vorgespräch in Präsenz.

Vorgespräch am 7. Dezember 2023

Zugegeben, ich war nervös vor diesem Gespräch. Rückblickend muss ich sagen, hatte ich eigentlich keinen Grund dazu. Mit meiner Vorbereitung in der Tasche, setzten wir uns an den Tisch.

Während der vorangegangenen Module hatte ich aufgeschnappt, dass der Coach im Idealfall im 45 Grad Winkel zum Klienten sitzt. So arrangierte ich die Stühle und bot ihr ein Glas Wasser an.

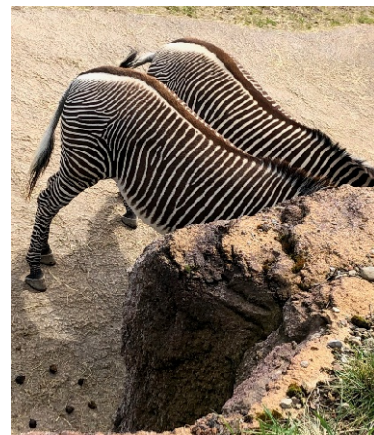
Bereits am frühen Morgen hatte ich mir für unser Gespräch vier Ziele gesetzt:

- Wir stärken gemeinsam ein vertrauensvolles WIR-Gefühl, das uns durch diesen Prozess begleitet.
- Ich bin souverän und kommuniziere verständlich.
- Katja erhält zentrale Informationen über das St.Galler Coaching Modell und unsere Arbeitsweise.
- Wir nehmen uns dafür 30-45 min. Zeit.

Das Vorgespräch verlief für mich sehr angenehm und ich fühlte mich wohl in meiner Rolle. Katja erläuterte mir ihr Thema und bekräftigte ihren Wunsch nach Veränderung. Kurz holte sie mich in Alltagssituationen hinein, schilderte in lebendiger Sprache und formulierte schlussendlich mit sehnsüchtigem Blick diesen Wunsch: „Ich möchte einfach mal einen ganz normalen Tag erleben.“

Die kurze Stille, die diesem Satz folgte, bekräftigte seine Bedeutung für unsere Arbeit.

Meine Klientin möchte aus dem Trott heraus. Mit Herzblut hat sie während der vergangenen 10 Jahre, die ihr anvertrauten Kinder tagtäglich begleitet, den Haushalt einer 5-köpfigen Patchwork Familie bestritten, stand selbst nahtlos im Berufsleben und hat oftmals für andere „den Karren aus dem Dreck gezogen“. Sie ergänzt resigniert: „Niemand fragt nach mir, ich habe das Gefühl unterzugehen und erwarte jederzeit die nächste mühsame Herausforderung.“



Sie fügt hinzu, dass ihr oft der Mut fehlt, grosse Dinge anzupacken. Sie sei gut darin, sich um „etwas“ drum herum zu drücken und sagt von sich, sie habe ein geringes Selbstwertgefühl.

Der Abschluss des Vorgesprächs zeigt Katjas Motivation weiterzumachen, sie strahlt und zeigt sich zuversichtlich. Ich fühle mich in meiner Entscheidung für dieses Coaching und dessen Reflexion im Rahmen der Diplomarbeit bestätigt und freue mich auf die kommenden Sitzungen, die via Videokonferenz stattfinden werden. Ein kurzer Rückblick auf meine Absichten für das Vorgespräch stimmt mich optimistisch und ich bin zufrieden mit meiner Zielerreichung.

Kontemplatives Gehen

Als ich Katja über die Punkte unserer Arbeitsweise aufklärte, stockte ich bei der Kontemplation. Im Hinblick auf die fortgeschrittene Zeit entschied ich mich, diese Komponente zu verschieben. Es kam mir aber ganz gelegen, da ich in diesem Punkt schon zu Beginn unsicher war.

Ich bin ein spiritueller Mensch und nehme mir Zeit für meine innere Welt. Obwohl mir das durch schwierige Zeiten geholfen hat und mich sichtlich stärkt, spreche ich mit kaum jemandem über persönliche Weiterentwicklung und was das für mich bedeutet.

Kurz nach unserer ersten Coachingsitzung sprechen wir im Lehrgang ein weiteres Mal über dieses wichtige Element. Nun bekomme ich die hilfreichen Impulse, die mir noch gefehlt haben. Bei der nächsten Sitzung mit Katja wende ich diesen Baustein an.

Das kybernetische Dreieck: Identifikation und Bestimmung des Wertes und des Auftrages

Umgebung

Unsere erste Online-Coachingsitzung findet am 12. Dezember 2023 statt. Nachdem wir im Vorgespräch schon alle technischen Fragen geklärt haben, können wir sofort via Videokonferenz starten.

Identifikation des Wertes

Mit den Fragen: „Was beschäftigt dich? Kannst du mir das bitte schildern?“, starte ich das Coaching. Katja wiederholt, was sie mir im Vorgespräch schon anvertraut hat. Neu erwähnt sie, dass sie oft die Fehler bei sich suche.

Ich bitte sie, mir eine Problemsituation zu beschreiben und mich da einmal reinzuholen.

Katja: „Es gab eine Situation, da war mein Expartner für 24 Stunden verschwunden. Er war nicht auffindbar, weder telefonisch noch bei meiner Suche in der Stadt. Wir hatten vorgängig abgemacht, dass er bei einem Fest meiner Tochter grillieren würde, um mich zu unterstützen und dabei zu sein. Als ich ihn trotz meiner Bemühungen nicht finden konnte, überkamen mich Zweifel und Ängste. Gibt es da eine andere Frau in seinem Leben? Solche Fragen stellte ich mir plötzlich.“

Das Fest mit den Jugendlichen fand ohne ihn statt und ich machte mal wieder alles allein. Am nächsten Morgen kam ich in die Küche und fand ihn über den Küchentisch gebeut und mit einer Alkoholfahne. Er stank und ich war bemüht ihn prompt aus der Küche zu kriegen, damit meine Tochter und ihre Freundinnen ihn nicht so vorfinden würden. Nach diesem Vorfall wollte ich ein Gespräch mit meinem Expartner und fragte ihn, was das sollte.“

Er antwortete knapp: „Das geht dich nichts an.“

„Ich habe mich klein gefühlt und war erst mal sprachlos, ein Wechselbad der Gefühle überkam mich. Er hatte mich allein gelassen und ich fühlte mich ohnmächtig und schwach. In dieser Situation hätte ich mir Verständnis gewünscht und ein klärendes Gespräch. Kommunikation schien mir jetzt

angebracht.“ Katja beschreibt mir eindrücklich, wie sich diese Problemsituation für sie angefühlt hatte. Sie spürte diese Gefühle auf ihrer Brust und auf meine Bitte hin, legte sie ihre Hand an diese Körperstelle.

Ich fragte sie: „Was fehlt dir da? Was hilft dir jetzt?“

Katja: „Ich will darüberstehen können. Wertschätzung würde mir helfen und innere Kraft, Stärke.

Coach: „Wie zeigt es sich dir, wenn du innere Kraft spürst? Wie fühlt sich das an?“

Katja: „Ich stehe über der Sache, ich fühle mich stark und nicht so schwach und klein.“

Dann schilderte mir Katja plötzlich eine andere schwierige Situation, die weitere wichtige Aspekte aufzeigt. Ich möchte sie nicht unterbrechen. Kurz habe ich zwar den Impuls dazu, merke dann aber, wie wichtig es ihr ist davon zu berichten.

Katja: „Ich war einkaufen und meine Familie war zu Hause. Als ich vor dem Mehrfamilienhaus stand, läutete ich, um beim Tragen der Taschen Hilfe zu bekommen. Niemand reagierte. Ich trug alles allein nach oben. Als ich in der Wohnung war, zeigte sich mir folgendes Bild.

Die drei Jugendlichen waren vor dem Fernseher und mein damaliger Partner meinte, er sei auf der Toilette gewesen und hätte mein Läuten nicht gehört.“ Katja wurde wütend und fühlte sich allein gelassen mit dem „Taschenschleppen“. Sie sagt zu diesem Zeitpunkt: „Ich bin so wütend. Ich bin verletzt.“ Das deutet auf einen möglichen Problemsatz hin und ich notiere mir dies. Wohlwissend, dass sie mit diesem Satz lediglich einen Zustand beschreibt.



Input aus der Supervision: Was überwiegt, wenn Katja sagt: „Ich bin so wütend und ich bin verletzt.“? Hier darf ich als Coach genauer hinschauen. Ist es Wut oder eine Verletzung?

Woher genau kommt eine mögliche Verletzung? Der weitere Verlauf des Coachings bringt hier mehr Licht ins Dunkel. Es fällt auf, dass Katja teilweise mit Konjunktiven spricht „bräuchte, würde...“. Da darf ich als Coach die Frage stellen: „Was heisst für dich... ich bräuchte...?“Aha, damit meinst du ...ich brauche... .

Katja war tief in die Situation hineinversetzt, hatte einen ernsten Blick und ich fragte sie in die kurze Stille hinein: „Was ist der Vorteil davon, wenn du so wütend bist und verletzt?“

Sie schaut mich etwas verdutzt an, lacht kurz und antwortet mir dann:

„Klarheit! Das Problem zeigt mir klar auf, dass das so für mich keine Zukunft haben kann.“

Diese Klarheit fühlt sich für meine Klientin eckig an.

Da Katja gerade sehr stark in ihrem Problem drin ist, sich dies auch mit leichten Rötungen ihres Gesichts zeigt, frage ich weiter: „Wenn du dir jetzt vorstellst, dieses Problem hat JETZT die Belastungsstufe 10, welche Folgen hat das für deine Zukunft? Wozu würde das in der Zukunft führen?“ Ihre Antwort kommt sofort: „Warum soll ich dann am Morgen noch aufstehen? Es gäbe keinen Sinn dafür!“ Mit dieser Antwort hatte sich meine Klienten das Metaproblem vor Augen geführt. Es fühlte sich für sie eckig an.

Auf einer Skala von -10 bis 0, skalierte Katja ihr Problem auf -2.

Nun schlage ich nochmals den Bogen zur Identifizierung des Wertes und des Zielsatzes, der die Werteerfüllung unterstützt. Ich bitte Katja die Augen zu schliessen und wiederhole kurz in ihren Worten, wie sie mir gerade die belastenden Situationen beschrieben hatte.

Coach: „Du fühlst dich im Stich gelassen, klein und schwach. Niemand fragt nach dir. Du bist sprachlos. Kannst du das noch immer spüren? Wo in deinem Körper spürst du dieses Ohnmachtsgefühl, dass dich fesselt... und eine Last ist?“

Katja nickt, macht gut mit und legt auf mein Bitten hin eine Hand an die Stelle oberhalb ihrer Brust.

Coach: „Was fehlt dir da? Was möchtest du verändern?“ Katja schweigt, ist ganz ruhig, öffnet wieder

die Augen. Ich frage weiter: „Welcher Wert würde das belastende Gefühl weniger werden lassen? Kannst du das in einem Begriff beschreiben?“

Katja: „Mehr Freude *bräuchte* ich und Genuss. Frei sein und Begeisterung vielleicht, ich möchte am Abend zufrieden sein.“ Sie atmet auf.

Coach: „Wann fühlst du diese Freude?“

Katja: „Beim Spazieren und Wandern mit meinem Hund, in den Bergen. Ich hatte gerade meinen 50. Geburtstag. Da sass ich zusammen mit einer Kollegin auf dem Ruhesitz und wir blickten in die Ferne. Das war so ein Genuss und tat richtig gut.“

Coach: „Das sind wirklich freudige Momente, schön Katja vielen Dank dafür. Bleib noch kurz in diesem Gefühl. Du erlebst gerade eine Wertefülle, genauso ist es wunderschön für dich, da oben auf dem Ruhesitz mit dem Blick in die Ferne... Was hat diese Fülle bewirkt? Wenn du das in einem kurzen Satz beschreibst. Er darf anfangen mit... Ich bin... Ich kann... Ich habe...“

Katja: „Ich bin zufrieden.“ Coach: „Ist das für dich rund oder eckig?“ Katja: „Es fühlt sich rund an.“

Coach: „Ich möchte dir jetzt einige von dir genannte Wertebegriffe vorlesen und du darfst mir sagen, zu welchem Wert du dich am ehesten hingezogen fühlst. Ist das okay für dich?“ Katja bejaht.

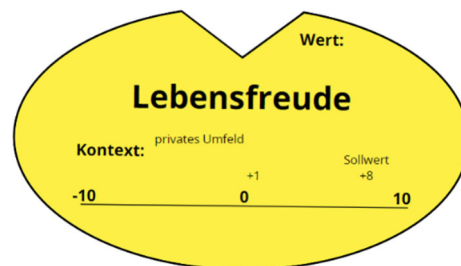
Coach: „Freiheit, Genuss, innere Kraft/Stärke, Lebensfreude, Wertschätzung.“

Katja: „Hmm, ich denke Lebensfreude.“ Sie atmet auf und lehnt sich zurück.

Coach: „Schön, Danke dir.“ Ich frage sie nach der Skalierung und ihre Antwort lautet wie folgt: „Zur Zeit ist meine Lebensfreude um dem Nullpunkt. Nehmen wir plus 1.“

Skalierung und Kennzeichnung des Wertes

Wert Lebensfreude mit Skalierung auf +1



Reflexionen

Reflexion Coach

In dieser ersten Coachingsitzung erlebe ich zwischendurch Unsicherheit. Ich frage mich, wohin ihre Antworten uns führen. Da ihre Wortmeldungen teils nur aus einzelnen Wörtern oder Wortgruppen bestehen, habe ich wenig Zeit dafür meine Fragenstrategie zu überdenken und anzupassen. Das erlebe ich als echte Herausforderung. Aktuell schwebe ich zwischen der Anwendung der Fragestellungen aus dem Skript und meinen eigenen Ideen dazu. Ich möchte hier mehr auf meine Intuition hören, wage es aber nicht mich zu sehr vom Skript zu lösen.

Es zeigt sich zum Schluss, dass Katja in ihrem Leben mehr Freude spüren möchte. Sie will genussvolle Erlebnisse schaffen und am Abend jeweils mit einem Gefühl der Zufriedenheit ins Bett gehen. Sie strahlt das auch aus und wenn sie dazu lächelt, spüre ich eine Gänsehaut.

Es zieht sie zum Wert Lebensfreude hin. Womöglich zeigt sich zu einem späteren Zeitpunkt, dass dieser Wert nur ein Meilenstein ist und im Laufe des Prozesses ein weiterer Wert vordergründig wird.



Input aus der Supervision: Der Wert meiner Klientin ist ein zusammengesetztes Nomen. Braucht es den vorderen Teil „Lebens-“ wirklich? So kann ich als Coach nochmals verdichten und konkreter herausarbeiten, um was es tatsächlich geht.

Reflexion Klientin

Ich bin jetzt richtig geschafft und müde. Es war anstrengend und schon auch spannend.

Coachingarbeit in der 1. Dimension: Ziel- und Lösungsraum

Prozess und Elemente

Treffen am 27. Dezember 2023 online via Videokonferenz

Katja berichtet mir zu Beginn der Sitzung, dass sich ihre Rückenprobleme verschlimmert haben. Sie hat Schmerzen und war deswegen schon vermehrt beim Arzt. Sie möchte sich jedoch gerne auf das heutige Coaching einlassen.

Ich eröffne die Sitzung mit der gewählten Kontemplationsübung. Katja wird ruhiger, schliesst die Augen und lauscht meiner Stimme.

Nach der Übung informiere ich Katja darüber, dass wir heute den Zielraum vertiefen und ich ihr zeigen werde, wie das Systembrett für die Aufstellung funktioniert.

Zielsetzungen:

- Wir erarbeiten die Elemente des Zielraums und machen die Aufstellung.
- Ich wende mein Wissen über das VAKOG-Modell an.
- Ich gebe Katja genug Zeit für ihre Antworten.

Rückblick: Was hat sich getan? Verändert? Gezeigt?

Die Reflexionsfragen bieten mir einen schönen Leitfaden, mit dem ich Katja in ihren Wert frage.

Coach: „Wie ist es dir seit unserer letzten Coachingsitzung ergangen?“

Katja: „Ich habe mir einige Gedanken gemacht. Es wäre gut, wenn ich die Vergangenheit einfach mal loslassen könnte, vielleicht auch verzeihen.“

Coach: „Wem möchtest du verzeihen?“ Katja: „Meinem Expartner, mir selbst.“

Coach: „Wo steht dein Wert Lebensfreude jetzt? Letztes Mal war er um den Nullpunkt.“

Katja: „Immer noch gleich.“ Coach: „Aha, okay. Wie ist dir das gelungen, den Wert gleich zu lassen?“

Katja: „Hmm, ja war schwierig... Ich habe leider nur kurze Spaziergänge machen können mit meinem Hund, wegen der Schmerzen im Rücken und im Nacken. Der Arzt meint, wenn es nach der vierten Spritze nicht bessert, sollte ich operieren. Das ist gar nicht gut.“

Sie wirkt trotz der Bereitschaft für das Coaching mutlos und resigniert.



Input aus der Supervision: Ich erhalte den spannenden Hinweis, dass der Rücken eine Koppelung zur Seele hat. Ist das seelische und geistige Befinden aus dem Lot geraten, kann das für Rücken-, Nacken und Schulterschmerzen sorgen. Im Zusammenhang mit einer neuen Therapieform, die Katja ausprobiert, meint sie mit nachdenklichem Blick: „Meine Schmerzen können auch daher kommen, dass ich einen schweren Rucksack zu tragen habe.“ Gedanklich schlage ich den Bogen zu dieser Koppelung und recherchiere diesbezüglich.

Die Öffnung des Zielraums: ZIELSATZ (ZS)

Coach: „Liebe Katja, du hast mir grad beschrieben, dass sich die Erfüllung der Lebensfreude für dich seit der letzten Sitzung nicht verändert hat. Noch immer bist du da um den Nullpunkt, genauer definiert bei +1. Dein Zielsatz ist → Ich bin zufrieden. Wie oft ist es dir gelungen, zufrieden zu sein?“

Katja streckt sich kurz durch und antwortet dann: „Manchmal schon.“

Coach: „Wohin skalierst du deinen Zielsatz auf einer Skala von 0 bis +10 heute?“

Katja atmet tief: „Hmm, eine 2.“ Coach: „Gut. Dankeschön.“

Die Verifizierung des Zielsatzes: ZIELEVIDENZ

Coach: „Stell dir vor, du hast dein Ziel erreicht und bist vollkommen zufrieden. Wie fühlt sich das für dich an?“ Katja: „Das fühlt sich gut an.“

Coach: „Woran merke ich, dass du das Ziel erreicht hast? Wie nehme ich dich dann wahr?“

Katja: „Ich blühe auf und bin frei. Ich stehe darüber und kann frei atmen. Ich genieße bewusst.“

Der Ausbau des Zielraums: METAZIEL (MZ)

Coach: „Bleib noch einen Moment in diesem schönen Gefühl der Lebensfreude, welches du mir da beschreibst. Dein Ziel der Zufriedenheit ist jetzt voll erreicht, was genau wäre für dich nun auch noch möglich?“ Katja lächelt unsicher und öffnet die Augen: „Das ist jetzt schwierig.“

Coach: „Was ist das Grössere, das für dich in Erfüllung gehen könnte?“

Katja schliesst nochmals die Augen und strengt sich an. Dann antwortet sie: „Ich bin enthusiastisch.“

Coach: „Gut gemacht Katja, damit können wir weitermachen...“. Ich lächle sie aufmunternd an.

Das Bewusstsein schärfen: PREIS oder NACHTEIL des ZIELS (NZ)

Coach: „Welchen Nachteil hat es, dieses Ziel zu erreichen?“

Katja schaut mich entgeistert an und schweigt. Ich frage weiter: „Welchen Preis hat dieses Ziel zufrieden zu sein? Was fordert es von dir?“

Katja gibt mir keine Antwort und stützt den Kopf ab. Sie sinniert über meine Frage nach.

Coach: „Wer oder was könnte denn dagegen sein, dass du dein Ziel erreichst? Wer hätte denn lieber die Katja in der Version 1.0 und möchte dich nicht in der Version 2.0?“

Katja mit unsicherer Miene: „Ich vielleicht?!“. Sie stockt.

Ich entscheide mich für einen anderen Zugang und frage weiter: „Gibt es jemanden in deinem Umfeld, der dein „Zufriedenheitsgefäss“ ersatzweise für dich immer mal wieder vollmacht?“

Katja: „Nein eigentlich nicht.“ Katjas Blick schweift etwas ab, ich lasse sie bewusst kurz in diesem Moment allein. Sie schweigt.

Coach: „Ich möchte dich nochmals fragen, welchen Preis hat dein Ziel von Zufriedenheit und Enthusiasmus? Was muss erst mal sein, dass du zufrieden bist?“

Katja: „Ich muss was tun.“

Coach: „Ah, du musst etwas tun. Und was musst du tun?“ Katja schweigt wieder.

Coach: „Liegt dieses Tun innerhalb oder ausserhalb deiner Komfortzone?“ Katja überlegt lange und antwortet dann: „Schon innerhalb.“

Coach: „Also fällt dir das leicht, es zu tun?“ Katja: „Schon nicht immer...“

Coach: „Was fordert das Ziel noch von dir?“

Katja: „Ich müsste mutig sein und mich für etwas begeistern können. Gewohntes müsste ich hinter mir lassen, das wäre Arbeit.“

Da war jetzt richtig viel drin. Ich bitte sie um einen kurzen Moment, mache mir Notizen und lasse Katja mit ihren Gedanken allein. Dann fasse ich für sie nochmals zusammen, was sie mir gerade gesagt hatte und frage nach dem gewichtigsten Nachteil.

Sie erwähnt, dass sie eben ins Tun kommen müsse, um zufriedener zu sein.

Coach: „Okay Katja, ich halte fest, dass es für dich ein Nachteil des Ziels ist, ins Tun zu kommen.“

Ist für dich die folgende Formulierung stimmig, sonst sagt es mir bitte: „Ich muss ins Tun kommen und aus meiner Komfortzone raus.“ Katja stimmt diesem Satz nachdenklich und mit Erleichterung zu.



Input aus der Supervision: Es bietet sich an dieser Stelle an, Katja zu fragen, was es für sie bedeutet, ausserhalb der Komfortzone zu sein. Eine mögliche Frage könnte lauten: „Wem oder was begegnest du da, wenn du aus deiner Komfortzone trittst?“. Das überlege ich mir auch für mich persönlich in der Auseinandersetzung mit meinem Thema und erweitere hier mein Wissen durch Recherche. Dadurch erfahre ich, dass nach der von Routinen geprägten „Wohlfühlzone“ erstmal die Angstzone steht. Sich unsicher fühlen, ausreden suchen und wieder aufgeben wollen, diese Zustände sind hier präsent. Erst wenn sich der Klient da durchgewagt hat, zeigt sich die

Lernzone. Hier werden Erfahrungen gesammelt, Zielgewohnheiten eingeübt, kurz gesagt neue Skills gelernt. Ist dieses „Neue“ erstmal da und hat sich etabliert, ist gleichzeitig die Komfortzone grösser geworden und lässt die Verwirklichung von Zielen und Wünschen zu.

Die unbewusste Seite des Zielraums: ZIELMETAPHER (ZM)

Coach: „Liebe Katja, ich möchte dich jetzt gerne mitnehmen in eine Zeit, wo dieses Gefühl der Zufriedenheit dich begleitet. Du hast die Fähigkeit bewusst zu geniessen, atmest frei und blühst auf. Wenn sich eine Herausforderung zeigt, kannst du darüberstehen und aus diesem Gefühl heraus reagieren. Bist du in dieser Vorstellung drin? Katja nickt.

Lass jetzt ein Sinnbild in dir aufsteigen, du darfst selber eine Gestalt annehmen... nichts ist richtig oder falsch, was kommt da...?“

Katja fragt nochmals nach, was ich damit meine. Ich ersetze das Wort „Sinnbild“ durch Metapher und fordere sie erneut auf, sich etwas Zeit zu nehmen und das Bild aus ihrem Innern heraus entstehen zu lassen.

Katja: „Ich sehe ein Sonnenblumenmeer... im Sommer... wird sind in den Ferien.“ Coach: „Sehr gut, das ist toll Katja.



Input aus der Supervision: Um die Metapher gut zu sichern, darf der Coach vielfältige Evidenzen einholen. Wie ist das Wetter da im Sonnenblumenmeer? Wer ist mit dabei? Wie ist die Temperatur? Wenn ich meine Klientin zu einem späteren Zeitpunkt im Coaching wieder mit diesem Zustand verbinden möchte, helfen mir diese Informationen sehr.

Das Element Modell (MOZ)

Katja befindet sich gedanklich noch immer in ihrer Metapher. Im Zielzustand frage ich sie, wo in ihrem Körper sie ihre Werterfüllung wahrnimmt. Sie nennt den Brustraum und legt eine Hand auf die Stelle. Indem ich ihre Wahrnehmungskanäle anspreche, helfe ich ihr dabei, die Verbindung für eine gewisse Zeit zu stabilisieren.

Coach: „Wenn du bereit dafür bist, bleib in diesem Gefühl und ruf deine beiden Eltern vor dein inneres Auge... sodass sie gerade vor dir erscheinen. Richte deinen Blick auf sie und hebe leicht den Kopf. Sind sie da?“ Katja wartet ein wenig und bejaht dann.

Überprüfe jetzt, wer von den beiden hat das gleiche oder ein ähnliches Ziel ganz deutlich gelebt?

Katja: „Meine Mama. Sie ist jedoch nicht so glücklich. Vor langer Zeit hat eine Kinesiologin zu mir gesagt, ich sei ein Kind, dass auf seine Mutter aufpasse. Davon dürfe ich mich lösen.“

Ich erkläre Katja, dass es nicht darum gehe, dass ihre Mama den Wert tief erfüllt habe. Ich wolle hier nur genau hinschauen, wo in ihrer Ursprungsfamilie sie geprägt wurde.

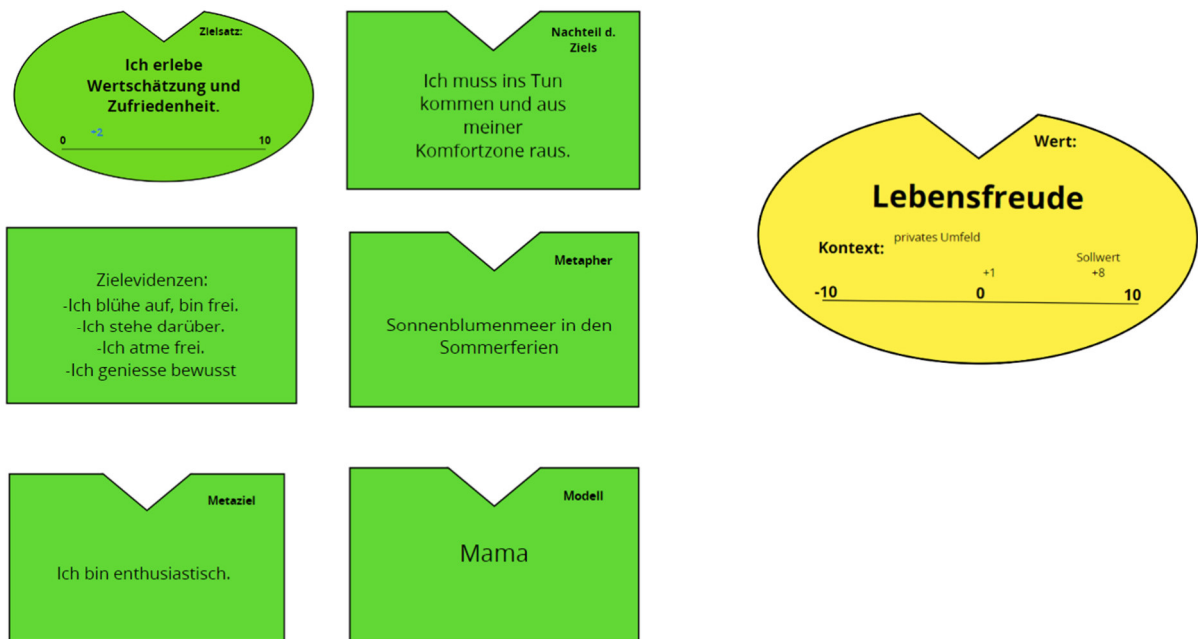
Coach: „Prüfe nun für dich, ob du diesen Wert der Lebensfreude für dich vermehren und entwickeln magst, ist das Ziel der Zufriedenheit wirklich dein eigenes? Prüfe das gründlich!“

Katja: „Ja, das will ich vermehren.“

Ich leite meine Klientin durch den Anbindungsprozess.

Dabei bedankt sich Katja gedanklich bei ihrer Mama für die Erfahrungen. Sie bringt ihr Achtung und Respekt entgegen und nimmt aus dem Prozess mit, dass sie unterstützt ist. Katja darf ihren eigenen Weg bis hin zur Werterfüllung gehen, dies im Wissen um das Dasein der Mama.

Zielraum im Überblick:



Aufstellung im Zielraum

Katja erfährt von mir, was wir jetzt machen. Die erarbeiteten Elemente bringen wir nun in den sichtbaren Raum. Sie schaut sich interessiert das Brett an.

Zuerst leite ich sie an sich mit dem Gefühl der Lebensfreude zu verbinden.

Coach: „Stelle dir eine Situation vor, in der du maximal zufrieden bist und die Lebensfreude vordergründig ist. Um dich herum blühen die Sonnenblumen und es ist schön warm. Spürst du das in deinem Körper?“ Katja nickt. Ich bitte sie nun ihre eigene Figur auf dem Brett zu platzieren, die Größe anzupassen und kurz in die Figur hineinzuschlüpfen und es wirken zu lassen. Katja platziert sich in einer Ecke mit Blickrichtung nach aussen. Ich ermuntere sie währenddessen dazu, jeweils ihrem ersten Impuls zu folgen.

Stelle dir vor, du würdest nun in diesen Raum die Lebensfreude einladen. Wo würde sie stehen?

Katja nimmt sich ihren Wert und platziert ihn auf dem Brett schräg gegenüber von sich selbst mit Blickrichtung zu sich. Coach: „Ist das so stimmig für dich?“ Katja: „Ja.“

Nun platziert sie unter meiner Anleitung nacheinander die weiteren Elemente:

Ich bin zufrieden. (ZS→1.Version) / Ich erlebe Wertschätzung und Zufriedenheit. (ZS→überarbeitet)

Ich bin enthusiastisch. (MZ)

Sonnenblumenmeer in den Sommerferien (ZM)

Ich muss ins Tun kommen und raus aus meiner Komfortzone raus. (NZ)

Mama (MOZ)

Als jede Figur ihren Platz hat, lade ich Katja in die Helikopterperspektive ein. Sie schaut sich das an und meint dazu: „Steht alles kreuz und quer, etwas wirt.“

Coach: „Lass uns da jetzt nochmals hinschauen. Wenn du von oben drauf schaust, was fällt dir besonders auf?“ Katja zieht die Augenbrauen hoch und meint: „Ich schaue ja weg von allem.“

Coach: „Ah ja, dann schlüpf jetzt bitte mal in deine Figur hinein und richte sie so aus, dass es sich für dich gut anfühlt.“ Katja richtet ihre Figur neu aus. Sie schlüpf hinein und sagt: „Die anderen Figuren sind sehr gross.“

Ich lade sie nun dazu ein die Größe der jeweiligen Figuren nacheinander anzupassen.

So wählt sie den Wert, den Zielsatz und das Metaziel aus. Auch die Metapher erfährt eine kleine Verschiebung hinzu Katjas Figur. Nachdem die Klientin nochmals in die Figuren reingeschlüpft ist, meint sie, so sei es gut. Sie sieht zufrieden aus.

Coach: «Was meinst du mit gut? Woran merkst du das?»

Katja: «Jetzt kann ich die meisten Figuren sehen, ausser den Nachteil und die Mama. Ich weiss aber, dass sie da sind.»



Aufstellung nach Überarbeitung durch Klientin

Nun bitte ich Katja mir Rückmeldung zu geben, wenn ich eine der Figuren verschiebe. Sie darf mir sagen, ob es sich so für sie besser, schlechter oder gleich anfühlt.

Ich verschiebe den Wert und die Metapher etwas näher zu ihr hin und passe die Blickrichtungen an. Sie bejaht diese Bewegungen.

Der Nachteil des Ziels erhält eine leicht neue Ausrichtung und zum Schluss verschiebe ich das Modell noch etwas weiter weg von ihr. Katja nimmt meine Änderungsvorschläge nickend an.

Coach: «Gibt es bei dir jetzt noch einen Impuls etwas zu verändern?» Katja verneint.



Endgültige Aufstellung

Coach: «Nun liebe Katja, wow du warst jetzt sehr fleissig am Tun, das sieht ja schon ganz anders aus als zu Beginn. Begebe dich jetzt bitte mit deinem Gefühl nochmals auf das Brett, inmitten dieser Elemente, die hier wirken. Lass eine Bewegung oder eine Geste entstehen, etwas was diesem SEIN jetzt entspricht. Was zeigt sich dir intuitiv? Hast du da etwas?» Katja überlegt lange, sie bewegt sich hin und her um ihren Rücken etwas zu entlasten und meint dann mehr gezwungen als überzeugt:

«Einen ersten Schritt machen...»

Ich nehme das auf und ermuntere sie darin, sich diesen «ersten Schritt» künftig vor Augen zu führen. «Nimm ihn für dich als Anker, um ins Tun zu kommen!», runde ich die Arbeit im Zielraum ab.

Gedanken Coach zum Prozess der Zielraumaufstellung

Meine Klientin neigt sich nach vorne und hört gespannt zu, als ich ihr kurz erläutere, dass wir damit die inneren Dynamiken im sichtbaren Raum abbilden möchten.

Katja manövriert gekonnt durch die Möglichkeiten, die ihr das Tool bietet. Das anfängliche Durcheinander der Ist-Aufstellung, die Blickrichtungen und die Dominanz einzelner Elemente zu Beginn scheinen sie zu beeindrucken. Sie macht grosse Augen. Als ich sie nach und nach dazu einlade, sich für allfällige Anpassungen in die Figuren hineinzubegeben, kommt sie in einen Flow-Zustand. Sie schlüpft rein, passt gekonnt an und ist aktiv dabei.

Als allererstes bewegt sie ihre eigene Figur aus der linken Ecke heraus, etwas weiter weg vom Rand und mit der Blickrichtung zum Wert. Zuvor schien sie abgetrennt in ihrer Ecke, nun aber schaut sie mutig ins Geschehen.

Zum Modell schafft sie ein wenig mehr Distanz und den Nachteil des Ziels holt sie aus der rechten

Ecke raus und stellt ihn mit etwas Abstand an ihre Seite.

Bei dem Vorgang fällt ihr auf, dass ihre Figur aus Sicht der anderen etwas versteckt ist und sie richtet die Zielraumelemente in ihrer Grösse schlussendlich so aus, dass mehr Sichtbarkeit herrscht.

Danach sind ihr die meisten Elemente direkt zugewandt und es steht nichts mehr blockierend zwischen ihr und dem Wert. Ich frage mich, wie es für Katja ist, vom Modell Mama so direkt von der Seite aus angeschaut zu werden. Diesen Gedanken spreche ich jedoch nicht aus, sondern notiere ihn mir für meine Weiterarbeit.

Katja wirkt zwischendurch etwas verkopft und scheint dann kaum Verbindung zum Gefühl zu haben. Ich werde das weiter aufmerksam verfolgen. Es ist mir bereits zu einem früheren Zeitpunkt während der 1. Sitzung aufgefallen, dass sie teils nur sehr kurz im Gefühl bleiben möchte und rasch wieder die Augen öffnet. Dann schaut sie mich jeweils erwartungsvoll an, was mich fordert.

Reflexion Klientin

Auf meine Frage hin, wie es ihr geht, erwidert Katja: „Es war anstrengend. Bei der Aufstellung ist mir bewusst geworden, dass meine Mama eine dominante Rolle spielt und mir anfänglich zu nahe war. Aus Sicht der anderen Elemente musste ich mich oft zuerst suchen... da ich so am Rand stehe. Jetzt gehe ich noch etwas raus mit meinem Hund, die Sonne scheint.“

Ich bestärke sie darin, sich noch etwas zu bewegen und schliesse das Coaching mit den Worten: „Du hast während der Aufstellung gesagt, dass wenn du ins Tun kommen möchtest, dies mit dem ersten Schritt geschieht. Nimm diese Bewegung eines ersten Schrittes bewusst mit in deinen Alltag.“

Reflexion Coach

Wir arbeiten 90 Minuten, es ist praktisch eine Punktlandung. Obwohl Katjas Antworten oft kurz und bündig, jedoch teils sehr gehaltvoll waren, hatte ich manchmal das Gefühl, dass da noch mehr ist, was wirkt. Ich versuchte bewusst die Stille auszuhalten, die bei Katjas Suche nach Antworten entstand, was mir jedoch schwerfiel. Ich hielt mich mit meinen Vorstellungen der passenden Antwort zurück, obwohl ich sie ihr oft gerne als Hilfestellung gegeben hätte. Das schien mir jedoch unpassend. Ich bin da, um sie zu coachen und nicht, um sie zu beraten. Hier darf ich künftig weiter gut hinschauen, da ich meine Klientin primär durch Fragestellungen zum Ziel führen möchte. So erziele ich Nachhaltigkeit im Prozess.

Katja war nicht so oft im Gefühl, wie ich mir das vorgenommen hatte. Trotzdem versuchte ich immer wieder das Bewusst-Sein ihrer Wahrnehmungen zu stärken, indem ich sie danach fragte, wie sich etwas anfühlt.



Input aus der Supervision: Um die Klientin später wieder gut mit ihrem Zielsatz zu verbinden, ist es sinnvoll die Evidenzen möglichst genau zu erfragen. Dies gelingt zum Beispiel mit der Frage: „Woran erkennt jemand, der neben dir steht, dass du zufrieden bist?“ Dies war Katjas Antwort darauf: „Ich blühe auf und bin frei. Ich stehe darüber und kann frei atmen. Ich genieße bewusst den Moment.“ Nach solch einer Antwort darf ich als Coach weiterfragen.

Wie bist du, wenn du „darüberstehst“? / Wie siehst du aus, wenn du „frei atmen“ kannst? / Woran erkennt jemand der neben dir steht, dass du „aufblühst“? / Woran sehe ich, dass du einen Moment bewusst „geniesst“? Diesen Hinweis nehme ich gerne mit in den weiteren Prozess des Coachings.

An diesem Tag verabschiede ich Katja, indem ich sie dazu ermuntere sich bewusst diese Momente der Zufriedenheit zu erschaffen. Mach den 1.Schritt und dann leg los. Wenn sie im Gefühl der Zufriedenheit ist, dann vermehrt sich ihr Wert. Ich bin sehr gespannt darauf, was in der Zeit bis zu unserem nächsten Treffen für Katja möglich wird.

Coachingarbeit in der 2. Dimension: Der Problem- und Entwicklungsraum

Prozess und Elemente

Treffen am 4. Januar 2024 online via Videokonferenz

Rückblick: Was hat sich getan? Verändert? Gezeigt?

Zu Beginn berichtet mir Katja, dass sie seit gestern eine Besserung in ihrem Rücken spüre. Sie wirkt optimistischer als das letzte Mal und erzählt mir von einer neuen Behandlungsmethode, die sie gerade ausprobiert und dass ihr die Bewegung schon guttut. Zu langes Sitzen schmerze sie sehr.

Ich lade sie nun zum kontemplativen Gehen ein. Katja steht gerne auf und folgt meiner Stimme. Sie schildert mir nach der Übung, dass sie die schmerzende linke Seite ihres Rückens auch schwerer im linken Fuss gespürt habe und der rechte Fuss habe sich leichter angefühlt. Ebenso beschreibt sie mir das Verhalten ihres Hundes, der als sie stehen blieb, ganz ruhig geworden sei. So als hätte sie einen Einfluss auf ihren Vierbeiner ausgeübt. Sie macht einen sehr zufriedenen Eindruck und beschreibt mir noch kurz, wie sie mit ihrem Haustier oft auch nonverbal kommuniziere.

Die Werteskalierung liegt bei der 3. Sitzung bei +4. Sie meint, dass die Vermehrung des Wertes wohl schon daran liege, dass das Wetter die letzten Tage so schön war und sie die Zeit draussen geniessen konnte. Ihre Gesundheit liegt ihr am Herzen, sie mache jetzt auch Übungen, die ihr guttun. Katja berichtet mir auch, dass sie viel über die verschiedenen Blickwinkel der Elemente nachgedacht habe, die da wirken. Ihr ist bewusst, dass sie ins Tun kommen müsse, da sonst ja nichts passiere. Etwas nachdenklich und betroffen erzählt sie von ihrer Mutter. Über die Feiertage habe sie die Mama eingeladen. Diese habe ihr aber oft nicht zugehört und mehr von sich und der abwesenden Schwester gesprochen. Katja fühlt sich von ihr nicht wahrgenommen und habe es satt immer nur für andere funktionieren zu müssen. Als ich sie frage, ob sich ihre Mutter für die Einladung bedankt habe, meint sie ja. Sie hätte die Einladung jedoch erst sehr kurzfristig angenommen, nachdem mit der Schwester an Weihnachten kein Treffen zustande gekommen sei. Katja ist betroffen, meint jedoch abschliessend, dass sie wohl eine zu grosse Erwartungshaltung der Mama gegenüber habe.

In dieser Sitzung nehmen wir auch den Zielraum mit den Reflexionsfragen nochmals durch, dies mit der Intention die Zufriedenheit im Zielsatz genauer unter die Lupe zu nehmen. Dabei bitte ich sie mit ruhiger Stimme, nochmal in den Zielsatz hineinzufühlen. Ich warte auf Katjas Reaktion. Sie bleibt ruhig und beschreibt dann zwei Erfahrungen vom Frühstückstisch und beim Backen, in denen ihr die Wertschätzung von der Familie jeweils fehle oder auch in der Vergangenheit gefehlt hatte. Diese Erfahrungen haben dann bei ihr zu Unzufriedenheit geführt. Beim Schildern schweift ihr Blick in die Ferne, sie beschreibt und holt mich da tief rein.

Da Katja die Wertschätzung zu Beginn des Coachingprozesses bereits einmal erwähnt hatte, nehmen wir dieses Element in den Zielsatz auf und formulieren ihn neu: Ich erlebe Wertschätzung und Zufriedenheit. Nach Abschluss der Sitzung frage ich mich, ob der Zielsatz so sinnvoll sei, da sich Katja die Wertschätzung von aussen wünscht und sie darauf «scheinbar» keinen direkten Einfluss hat. Ich nehme mir vor in der nächsten Sitzung nochmals nachzufragen, was Katja durch Wertschätzung anderer in ihrem Leben dazugewinnt.

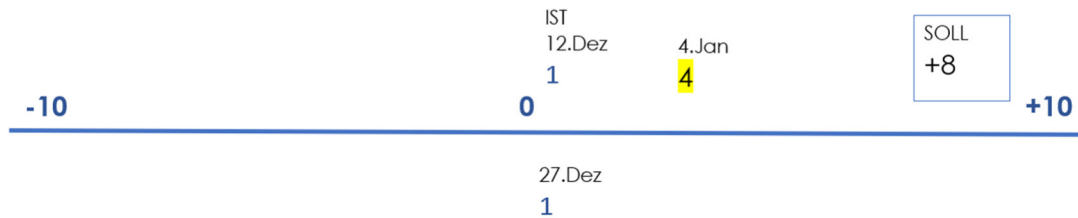
Meine Gedanken zum Zielsatz nehme ich mit in die Supervision.

Skalierung des Wertes

Wert Lebensfreude mit Skalierung auf +4

Werteskalierung zu Beginn der Coaching-Sitzung

Mein Wert: **Lebensfreude**



Wesentliche Ergebnisse

Nach den Reflexionsfragen informiere ich Katja darüber, dass wir heute den Problemraum vertiefen und diese Dimension von verschiedenen Seiten her beleuchten. Ich erkläre ihr, dass in diesem Raum viel Entwicklung stattfinden wird.

Die Öffnung des Problemraums: Problemsatz (P)

Zuerst beleuchten wir den Problemsatz nochmals genauer. Das letzte Mal hatte Katja ihren Zustand beschrieben, nachdem das Problem gewirkt hatte. Dies mit „Ich bin wütend und verletzt.“

Ich bitte sie, mir eine Problemsituation zu beschreiben, die sie tief betroffen hat. Wo ist ihr Wert der Lebensfreude tief verletzt worden.

Nach kurzer Überlegung beschreibt sie mir eine Situation mit ihrer Tochter. Sie hatte sie vom Reiten abgeholt und als der Teenager ins Auto eingestiegen war, wurde sie als Mutter mit der Antwort konfrontiert: „Mir ging es gut, bis ich dich gesehen habe.“ Sogleich schaute das Mädchen wieder ins Handy und ignorierte die Versuche der Mutter ein Gespräch in Gang zu setzen.

Katja schwieg und mit Tränen in den Augen lenkte sie das Fahrzeug heimwärts.

Auch im Coaching zeigte Katja hier das erste Mal tiefe Betroffenheit. Sie beschrieb die damalige Aussage ihrer Tochter als respektlos und verletzend. Sie wusste nicht, was sie falsch gemacht hatte und fühlte sich machtlos.

Ich leitete Katja weiter an, dieses Problem kurz noch auf sich wirken zu lassen. Sie legte eine Hand an ihren Hals, der sich wie zugeschnürt anfühlte. Dann nach einem Weilchen formulierte sie den neuen und stimmigen Problemsatz: „Ich werde abgelehnt.“ Sie skalierte ihn auf -6 und brachte nun aus eigener Initiative mehrere Situationen hervor, in denen sie sich abgelehnt gefühlt hatte.

Eine davon betraf den Esstisch ihrer Ursprungsfamilie, bei der ihre Bedürfnisse stetig übergangen worden waren und die kleine Katja tief verletzt wurde. Bei den Schilderungen liefen ihr erneut die Tränen über die Wangen. Ich hörte aus ihren Worten heraus, wie unverständlich die Erlebnisse für Katja oft waren und wie sehr sie sich in den geschilderten Situationen als Kind abgelehnt und nicht ernst genommen gefühlt hatte.

Später bei der Arbeit in der 3. Dimension zeigt sich dieses Gefühl der Ablehnung nochmals ganz deutlich im Zusammenhang mit ihrer grossen Schwester.

Des Weiteren erwähnte meine Klientin einen Spruch ihres ehemaligen Lebensgefährten, den er oft gesagt habe. „Nr. 5 lebt.“ Ich kannte diesen Ausspruch nicht und fragte etwas irritiert nach.

Katja erklärt kurz: „Damit gab er mir zu verstehen, dass ich für ihn an 5. Stelle komme und ja eben schon lebe, dies sei ausreichend.“ Sie ergänzt mit Tränen in den Augen, dass er ihre Bedürfnisse stets übersehen hatte und sie genau dies auch im Zusammensein mit ihrer Mutter erlebe.

Die Verifizierung des Problemsatzes: PROBLEMEVIDENZ

Katja beschreibt ihre Wahrnehmung in der Problemsituation: „Mein Hals fühlt sich an wie zugeschnürt, ich bin gefesselt in dem Gefühl, ohnmächtig, klein, schwach, im Stich gelassen und sprachlos.“

Der Ausbau des Problemraums: METAPROBLEM (MP)

Sie nennt als Metaproblem Krankheit und Depression.

Das Bewusstsein schärfen: PREIS oder VORTEIL des PROBLEMS (VP)

Bevor wir uns zum Vorteil des Problems hinarbeiten, gebe ich Katja ein paar Informationen dazu.

Coach: „Es geht vor allem um Vorteile, die etwa beim ersten Auftreten des Problems entstanden sind. Das liegt vermutlich in deiner Kindheit. Diese Vorteile zeigen auf, warum bisherige Lösungsversuche erfolglos geblieben sind.“

Überlege dir, welche Vorteile könnte dein Problem damals gehabt haben? Vielleicht empfindest du es auch heute noch als Vorteil. Wenn du weit zurückdenkst, was könnte dir die Ablehnung anderer damals genützt haben? Wer oder was profitiert von deinem Problem?“

Katja überlegt lange, dann antwortet sie zögerlich: „Es hat mich in meinem Vorhaben bestärkt, wenn ich deswegen abgelehnt wurde. Damals und heute esse ich sehr wenig Fleisch. Die Ablehnung von aussen bezüglich dieses Bedürfnisses hat mich ausdauernd werden lassen, dafür einzustehen was mir wichtig ist.“

„Ein weiterer Vorteil ist der Rückzug!“, ergänzt sie. Wenn ich dieses Problem habe, ziehe ich mich gerne zurück und bin für mich allein. Oft mache ich dann lange Spaziergänge und lasse mal alles hinter mir. Die Zeit mit meinem Hund in der Natur macht mir grosse Freude und entspannt mich.“

Ich führe Katja die beiden genannten Vorteile nochmals vor Augen und frage sie danach, welcher Vorteil schwerer wiege und mehr Energie hätte. Sie entscheidet sich für den Rückzug und ich nehme dies so auf. Sie lächelt dabei.

Die unbewusste Seite des Problemraums: PROBLEMMETAPHER (MEP)

Nach der verträumten Schilderung eines Spaziergangs mit dem geliebten Vierbeiner, hole ich Katja nochmals in eine Problemsituation rein. Ich nehme eine neugierige Haltung ein, frage beschwingt nach einem Sinnbild für die Situationen, bevor sie den Rückzug in Angriff nimmt.

Coach: „Wie oder was bist du in diesem Zustand?“

Katja hat die Augen offen, lässt sich etwas Zeit, dann lächelt sie und meint: „Ich bin dann wie der aufgewühlte Bodensee bei stürmischem Wetter.“

Die Farben, Wellenlagen und Stimmungsmuster, die uns dieses nahegelegene Gewässer jeden Tag aufs Neue beschert, sind noch kurz Thema und ich fühle mich Katja verbunden.

Das Element Modell (MOP)

Katja befindet sich gedanklich noch immer in ihrer Metapher.

Coach: „Wie wirkt es auf dich, dieses Sinnbild so nahe zu haben? Wo im Körper nimmst du das wahr?“ Beim weiteren Nachfragen beschreibt Katja das Gefühl mit der Farbe hellgrün.

Ich leite sie an ihre beiden Eltern gedanklich vor ihr inneres Auge zu holen und zu ihnen nach oben zu schauen. Nun lasse ich sie überprüfen, welches Elternteil das gleiche oder ähnliche Gefühl getragen oder ertragen habe. Katja lässt sich Zeit und nennt dann ihre Mama.

Wir lösen die Verbindung zum Problemmodell. Als Katja ihre Augen wieder öffnet, hat sie einen nachdenklichen Blick.

Wir hängen das kinästhetische Wiegen an. Katja formt ihre beiden Hände zu Schalen und nimmt gedanklich den Vorteil des Problems in ihre linke Hand. Ihr Vorteil wiegt wie ein Sack Kartoffeln. Als ich Katja anleite etwas Neues für sich zu finden, was diesen Vorteil aufwiegt, lässt sie sich Zeit mit ihrer Antwort. Sie ist bereit etwas Neues zu wagen, nur zeigt sich ihr in diesem Moment keine Alternative. Ich ermutige Katja offen und aufmerksam zu sein, was sich ihr künftig zeigt und lächle ihr aufmunternd zu.

Aufstellung im Entwicklungsraum

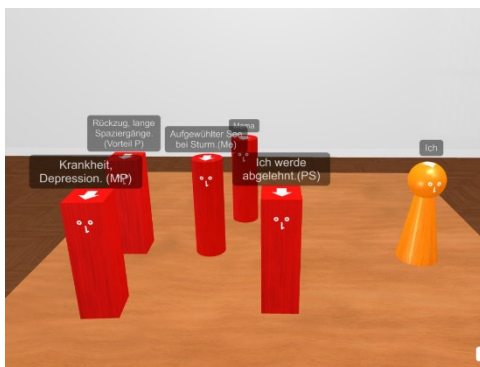
Wir starten mit der Problemraum-Aufstellung.

Katja platziert ihre Figur auf dem Feld und ich bringe sie mit dem Problemsatz in Kontakt.

Coach: „Liebe Katja, wir platzieren nun eine Figur nach der anderen auf dem Brett. Richte sie so aus, wie es für dich stimmig ist und tu das ganz spontan, aus dem Gefühl heraus.“ So leite ich Katja weiter durch den Prozess. Ich beobachte sie, halte sie im Gefühl und achte auf ihre Körpersignale.

Ein Element nach dem anderen erhält auf diesem Weg seinen Platz und sie wirkt bei dieser Aufstellung intuitiver als zuvor, was mich freut.

Nun lasse ich sie in die Elemente hineintreten und lade sie ein, kurz zu erfühlen, wieviel Kraft in jedem einzelnen Element steckt. Katja fühlt im Modell viel Energie und auch der Vorteil wirkt stark.



Es fällt auf, dass meine Klientin die Blickrichtungen zu Beginn nicht beachtet.

Katja schaut gemeinsam mit den Elementen in die gleiche Richtung.

1. Aufstellung

Das Annahme-Bild zeigt nun, dass Katja sich der Existenz aller Elemente im Entwicklungsraum bewusster ist.

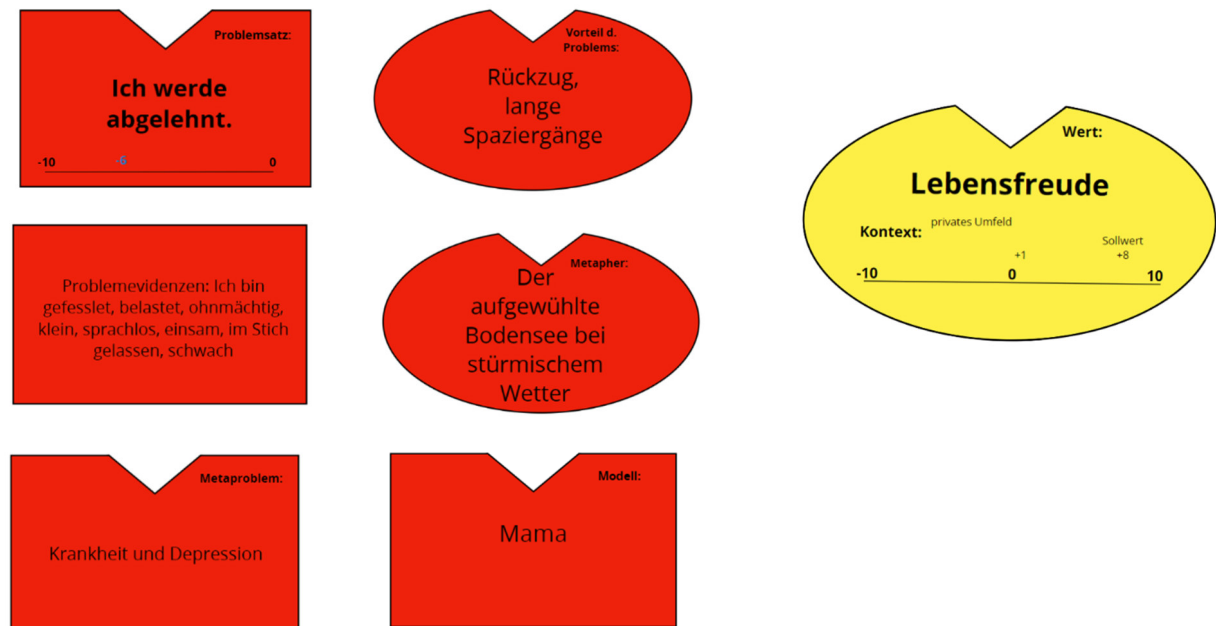
Ich kreierte das Annahme-Bild, indem ich einzelne Figuren neu ausrichte und bei ihr abhole, ob es sich für sie besser, schlechter oder gleich anfühlt.

Die Aufstellung ist für Katja unangenehm, jedoch zum Aushalten.



Endgültige Aufstellung, das Annahme-Bild

Entwicklungsraum im Überblick:



Gesamtaufstellung in der 2. Dimension – Erste Integration

Kurz erkläre ich Katja, dass wir die beiden Räume zusammenbringen und uns anschauen, wie alles zusammen auf sie wirkt. Sie zieht die Augenbrauen hoch, geht nahe an den Bildschirm, um sich einen Überblick zu machen. Intuitiv entscheide ich, dieses Element kurz und knackig zu gestalten, um ihr nicht die Motivation zu rauben.

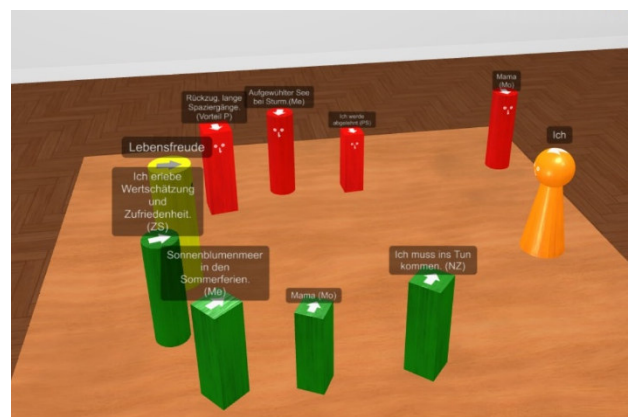
Nachdem sie alles platziert hat, sage ich vergnügt: „Okay, wie wär es, wenn wir da etwas Ordnung rein bringen?“

Katja erwidert: „Ja gerne, aber wie?“

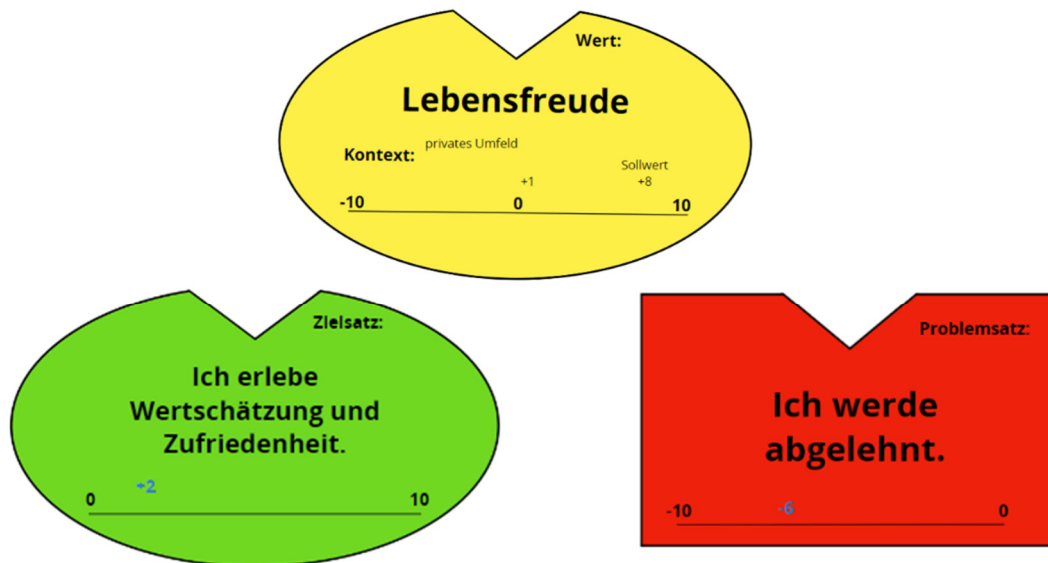
Coach: „Wir fangen wieder mit dem Wert an, ich platziere deinen Wert hier. Ist das in Ordnung so für dich? Oder lieber mehr links oder rechts? Grösser oder kleiner?“

Katja leitet mich beim Wert und dem Zielsatz an, danach lade ich sie ein selbst Ordnung zu schaffen und erwähne bestimmt: „Der Wert bleibt so. Die roten Figuren stehen rechts und die grünen Elemente platziere bitte links.“

Katja wühlt sich durch den Wirrwarr der Elemente, bis sie sich schliesslich zufrieden zurücklehnt und die Aufstellung betrachtet.



Endgültige Gesamtaufstellung



Reflexion Klientin

Katja erlebt die Arbeit im Problemraum als sehr emotional und intensiv.

Bei der Gesamtaufstellung macht Katja eine interessante Bemerkung.

Sie sagt: „Schau mal, meine Mama steht genau gegenüber von der Metapher des Problemraums. Das stimmt, immer wenn ich mit ihr länger zusammen bin, kommen diese Gefühle in mir hoch.

Ich bin aufgewühlt und fühle mich nicht gut.“

Es ist schon spannend, wie das alles zusammenspielt.

Nach unseren gemeinsamen 90 Minuten geht sie dankbar auf einen Spaziergang.

Reflexion Coach

Der Prozess verlief während der beiden Sitzungen in der 2.Dimension unterschiedlich. Katja war am 14.Januar mehr im Gefühl als je zuvor, was sie mir in der Reflexion auch bestätigte. Dies zu erreichen, war eines meiner Ziele. Ich hatte kurz vor der Sitzung gelernt, dass es wichtig ist den Klienten im Gefühl zu halten. Wir setzten viel Zeit ein beim erneuten Blick auf den Problemsatz. Die restlichen Elemente des Problemraums zeigten sich rascher. Die Metapher im Problemraum wirkte stark. Katja schrieb diesem Element viel Energie zu, was ich allein durch ihre Körpersignale wahrnahm.

Ich fühlte mich in meiner Rolle als Coach sehr wohl. Die Schritte im Entwicklungsraum hatte ich für mich genau vorbereitet. Wohlwissend, dass wir in 90 Minuten nicht alles schaffen würden, was sich auch bestätigte. Die Erarbeitung des Modells und die Ablösung vom Problemmodell fand in der nächsten Sitzung statt.

Das Zusammensein mit der Mama wühlt meine Klientin auf. Ihre Schilderungen legen nahe, dass die Mama als Modell im Zielraum und auch im Entwicklungsraum auftaucht. Vor der nächsten Sitzung schaffe ich mir Klarheit, ob dies möglich ist.

Nun habe ich das Gefühl, dass das kybernetische Dreieck stimmig ist und wir damit weiterarbeiten können.



Kann die gleiche Person im Ziel -und Entwicklungsraum als Modell wirken?

Ja, das ist möglich. Im Zielraum findet bei der Überprüfung des Wertes ein Anbindungsprozess an denselben statt und das Modell wirkt unterstützend und begleitend. Die Möglichkeit besteht, dass der Klient den Wert nicht als den SEINEN identifiziert, dann darf ein Ablöseprozess vom Modell stattfinden. In beiden Fällen wird der Klient angeleitet diesem Menschen gegenüber respektvoll und in



Liebe zu begegnen.

Im Entwicklungsraum teilt meine Klientin das starke Gefühl mit dem Modell, hat es zu SEINEM gemacht und hilft bereits als Kind die Last zu tragen. Mit der Bewusstwerdung und Annahme, kann diese „mächtige Dynamik“ beim Lösen der Verbindung zum Problemmodell geheilt werden.

An diesem Punkt zeigt sich mir in meiner persönlichen Weiterentwicklung, jedoch auch bei der Begleitung meiner Klientin die Kraft der Dankbarkeit. Sich abschliessend beim Modell zu bedanken ist heilsam und

begünstigt den weiteren Verlauf des Coachings auf wunderbare Weise.

Coachingarbeit in der 3. Dimension: Die Arbeit mit „frühen Persönlichkeiten“

Prozess mit wesentlichen Ergebnissen / Reflexionen
Treffen am 20. Januar 2024 online via Videokonferenz

Rückblick: Was hat sich getan? Verändert? Gezeigt?

Nach der Meditation starten wir mit den Reflexionsfragen.

Katja bemerkt, dass sich ihr Zielsatz gut entwickelt habe. Sie

habe sich bewusst darauf konzentriert wertschätzende Gesten

ihrer Mitmenschen wahrzunehmen und beschreibt glücklich ein überraschendes Telefonat mit ihrer

Tochter, die in England lebt. Zusätzlich habe der Chef Katjas Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit

einer neuen Software gelobt und das Ergebnis dankbar angenommen. Dankbar sei auch ihre

Nachbarin, für die meine Klientin oft ein offenes Ohr habe. So hat Katja in der vergangenen Woche

mehrere Momente der Wertschätzung erlebt und spricht darüber sehr zufrieden.

Nun leite ich Katja an, sich vorzustellen, dass ihr Wert erfüllt ist.

Coach: „Stelle dir vor, dein Wert wird stärker, wie fühlt es sich da an?“ Katja lächelt und meint, dass sich das gut anfühle. Ich lade sie ein, sich noch einen Moment in diesem schönen Gefühl zu wiegen.

Coach: „Stell dir nun vor, du machst einen Schritt nach vorne in dein Problem hinein. Du erlebst jetzt eine typische Problemsituation... versetz dich also innerlich in eine konkrete Problemsituation hinein... beschreibe mir alles, was du jetzt siehst oder hörst... wo bist du gerade?“



Katja beschreibt ein Erlebnis, das sie am Jahrmarkt erlebt hat. Beim Familienspaziergang durch den Markt, nimmt Katja die Hand ihres damaligen Partners. Er schüttelt diese jedoch prompt wieder ab mit dem Satz: „Ich möchte nicht, dass du mich hältst.“ Auch Katjas Eltern sind mit dabei und bemerken diese Situation. Sie erlebt seine Ablehnung intensiv. Ihre Stimme klingt bedeckt und traurig.

Coach: „Wo spürst du diese Verletzung am stärksten in deinem Körper? Leg bitte eine Hand an diese Stelle.“ Katja legt ihre Hand auf die Brust und ich bitte sie eine gute und stabile Verbindung zu diesem Gefühl herzustellen.

Coach: „Wie fühlt es sich da an?“ Katja: „Schwer, ich muss gute Miene zum bösen Spiel machen.“

Katja ist in ihrem Problem, was ihr Gesichtsausdruck bestätigt. Wir haben eine stabile Affektbrücke, die wirkt. Coach: „Vielleicht sind da Erfahrungen...? Alte Erfahrungen...? Kindliche Erfahrungen...?“

Gibt es eine konkrete Erfahrung oder mehrere, wo du dieses Gefühl schon einmal hattest?

Katja lässt sich Zeit und überlegt. Ich schweige bewusst. Dann nickt sie.

Coach: „Beschreibe mir das Erlebnis. Wo bist du und was passiert gerade?“

Katja lässt sich auf den Prozess ein und beschreibt mir eine Situation mit ihrer 3 Jahre älteren Schwester, wo sie ebenso gefühlt hatte. Sie war da etwa 4 Jahre alt.

Die Mutter hatte ihre Töchter vors Haus geschickt zum Spielen. Es kamen weitere Kinder dazu und in dieser Situation wurde Katja von ihrer älteren Schwester abgelehnt. Sie war die nervige kleine Schwester, die nur störte. So kam es an diesem Tag dazu, dass Katja von ihrer Schwester und den anderen Kindern in einen nahegelegenen Stall eingesperrt wurde. Die Kinder sagten zu ihr, dass sie nur Nerve und jetzt im Stall bleiben solle. Die Schwester sagte zu Katja: „Ich wünschte, es gäbe dich nicht!“

Es muss wohl einige Zeit vergangen sein, bis die Mutter von Katjas Lage erfuhr und sie befreite.

Katjas Erinnerungen an die Momente in dieser Situation sind nun vor ihrem inneren Auge präsent und klar. Coach: „Da ist ein Teil in dir, das innere Kind, die kleine Katja, die schon lange gehört werden möchte. Wenn du jetzt mit der kleinen Katja verbunden bist, was genau fehlt dir am meisten?“

Katja beschreibt die fehlende Ressource mit dem Wunsch, von ihrer Schwester akzeptiert zu werden.

Katja: „Meine Schwester soll zu mir stehen, ich nehme ihr doch nichts weg.“

Im weiteren Verlauf frage ich Katja, wie sie sich nun als Erwachsene in gewissen Situationen verhält.

Meine Fragen lauten: „Was tust du? Was unterlässt du, wenn dieses Gefühl sich zeigt?“

Katja antwortet: „Ich ziehe mich zurück, bin wütend, traurig und allein. Ich fühle mich schwach.“

Jedoch manchmal frage ich auch nach, was los sei.“ So zeigt sich Katjas Strategie mit diesen Situationen als Erwachsene umzugehen. Sie fordert die fehlende Ressource, eben diese Akzeptanz, im Heute vor allem von ihren engsten Familienmitgliedern und ihrem Lebenspartner.

Als wir in die Metaposition wechseln, wird Katja zur Beobachterin ihrer Selbst und tritt aus der Verletzung heraus. In der gewählten Situation prüft sie verschiedene Möglichkeiten von neuem Verhalten. Sie nennt, dass sie gerne durch konkretes Nachfragen eine Klärung herbeiführen möchte. Sie meint auch, sie will nicht länger abhängig sein von den Launen anderer und sich hier künftig bewusst auch distanzieren.

Coach: „Stell dir vor, du wendest dieses neue Verhalten an, wie ist das für dich?“

Katja lächelt ein wenig und meint: „Ja, das klappt.“ Auf mein Nachfragen hin, ob es da noch etwas anderes braucht, verneint sie kopfschüttelnd.

Wesentliche Ergebnisse

Nach dem Prozess sprechen wir nochmals darüber, wie Katja diese Problemsituationen künftig erwachsen lösen kann. Sie erkennt, dass sie auch schon einige „reifere“ Verhaltensweisen umsetzt.

Das Erkennen und Verstehen rückwirkend erlaubt Katja im heute einen anderen Umgang damit. Ich erkläre ihr, dass bisher das verletzte Kind in ihr in entsprechenden Situationen sehr mächtig war und sich zum Teil so verhalten habe, wie damals.

Nun hat Katja die Chance Problemsituationen zu erkennen, den Automatismus zu unterbrechen und ihr Verhalten weiterzuentwickeln.

Sie ist keine 4-Jährige mehr, sondern kann heute aus ihrem Erwachsenen-Ich heraus handeln und einen anderen Umgang in diesen Situationen finden. Ihre Erkenntnisse diesbezüglich erweitern nun den Handlungsspielraum und begünstigen die weitere Entwicklung des Coachings.

Reflexion Klientin

Während der Reflexion erwähnt Katja sofort nochmals die Situation im Stall, als sie von ihrer Schwester weggesperrt worden war. „Unglaublich, dass dieses Erlebnis bis heute so eine Wirkung zeigt!“, platzt sie heraus und beschreibt kurz noch einige Erlebnisse in diesem Zusammenhang. Sie sagt mit einer klaren und bestimmten Stimme: „So möchte ich mich nicht mehr fühlen, ich bin nicht die kleine blöde Schwester.“

Zum Schluss meint sie noch, dass sie auch schon recherchiert habe, warum sich bei ihr immer die gleichen ungewollten Verhaltensweisen zeigen. Das innere Kind scheint sie zu faszinieren.

Reflexion Coach

Ich fühle mich sehr wohl während dem Prozess. Katja lässt sich gut darauf ein und es fällt mir von Mal zu Mal leichter, Momente der Ruhe zuzulassen. Allmählich begreife ich, wie wichtige diese Stille für meine Klientin ist. Sie zeigt sich dann mehr im Gefühl und in einer suchenden, neugierigen Haltung kann Weiterentwicklung passieren.

Wie schon so oft, nehme ich meine Erkenntnisse in mein persönliches Coaching mit und mache mir meine Gedanken dazu.

Coachingarbeit in der 3. Dimension: Die Tiefenstruktur des Zielraums

Prozess mit wesentlichen Ergebnissen / Reflexionen

Treffen am 24. Januar 2024 online via Videokonferenz

Rückblick: Was hat sich getan? Verändert? Gezeigt?

Die letzte Sitzung liegt nur vier Tage zurück und die Reflexion fällt kurz aus. Katja zeigt sich motiviert und wir legen los.

Ich hole meine Klientin mit ein paar Sätzen ins Boot: „Wir schauen uns jetzt an welche positiven Gefühle und Emotionen in der Tiefe stecken und wie sich das auf deinen Körper auswirkt. Das tiefste der Gefühle das sich zeigt, werden wir verstärken.“

Coach: „Setz dich am besten ganz bequem hin, atme tief ein und aus... und denk mal gern an deinen Wert, an die Lebensfreude.... prüf für dich, wie hoch lässt sich dein Wert entwickeln?“

Katja taucht tief ein und verbindet sich auch mit ihrem Zielsatz.

Coach: „Du hast jetzt dein Ziel erreicht, fühlst tiefe Wertschätzung und Zufriedenheit. Was hörst du? Was riechst du...?“ Katja schweigt eine Weile und sagt sie fühle Wertschätzung. Ich lobe sie und fahre weiter: „Stell dir vor du drehst einen imaginären Lautstärkenregler hoch und lässt die Wertschätzung noch spürbarer werden. Funktioniert das für dich?“

Katja: „Ja, nun höre ich das Rauschen eines Wasserfalls, so wie ein tosender Bach. Ich rieche frisch geschnittenes Gras.“

Coach: „Was macht das mit deinem Körper?“ Katja meint lächelnd: „Ich fühle mich wohl und habe Distanz zu allem Schweren.“

Als sie sich tief im Gefühl ihrer Zielerreichung wiederfindet und ich sie nach dem stärksten Gefühl frage, antwortet sie: „Das ist Leichtigkeit.“ Auf meine Bitte hin legt sie ihre beiden Hände an ihren Kopf, da wo sie die Quelle des Gefühls spürt. Sie platziert diese leicht unterhalb ihrer Wangen. Meine Stimme wird nun ein wenig ruhiger und ich leite Katja an, eine tragfähige und stabile Verbindung zu diesem Gefühl der Leichtigkeit entstehen zu lassen.

Im weiteren Verlauf beschreibt Katja einen blauen, glatten Faden in ihrer Hand. Sie knüpft vorzu die darunterliegenden Gefühle, die nacheinander in der Tiefe folgen, an dieses verbindende Element.

Wesentliche Ergebnisse

Als Gefühle kommen im Einzelnen:

1. Leichtigkeit
2. Neugier
3. Wärme
4. Herzlichkeit
5. Freiheit

TS-Kern: Freiheit

SK-Ressource: Stärke, Wärme

GS 1+ : Ich bin gutmütig.

GS 2+ : Die Anderen sind ehrlich mit mir.

GS 3+ : Die Welt ist jetzt in Ordnung.

Dann passiert etwas Unerwartetes, Katja identifiziert das darunterliegende Gefühl nach der Freiheit mit dem Wort „Traurigkeit“. Die Antwort bringt mich tatsächlich kurz aus dem Konzept, dann geleite ich meine Klientin sanft zurück zur Freiheit und helfe ihr dabei, sich wieder mit diesem angenehmen Gefühl zu verbinden. Katja hat rasch wieder einen entspannteren Gesichtsausdruck und ich lasse sie nun im Gefühl der Freiheit ihr Glaubenssystem bewusst werden.

Wie wunderbar kurz und klar ihre Antworten doch sind.

Jetzt achte ich bewusst auf Katjas Atem, wie sich ihre Brust hebt und senkt und spreche den Samenkornprozess in ihrem Rhythmus. So lasse ich in ihrer Gedankenwelt den Weg durch die Schichten erlebbar werden. Aus dem Samenkorn entsteht für meine Klientin ein Efeu, der sich überall hin seinen Weg sucht und in ihrer Vorstellung Stärke und Wärme hervorbringt.

Nach der Integrationstrance öffnet Katja entspannt die Augen, sie blickt mich zufrieden an.

Der Samenkorn-Prozess im Zielraum lässt bei Katja gedanklich einen starken Efeu wachsen.

So geleite ich sie von Gefühlsebene zu Gefühlsebene nach oben zurück zur Leichtigkeit und dem Zielelement der Wertschätzung und Zufriedenheit.

Reflexion Klientin

Nach dem Prozess begleitet Katja ein leichtes und angenehmes Gefühl. Sie ist gelöst und beschreibt das Erlebte als spezielle Erfahrung. Katjas Worte lauten: „Es ist ganz leicht. Ich bin glücklich und aufgestellt, alles ist ganz einfach.“



Reflexion Coach

Das Eintauchen in den Prozess gelingt uns gut. Meine Klientin beschreibt das Gefühl der Leichtigkeit, erwähnt den tosenden Bach, das frisch geschnittene Gras und zeigt sich schlussendlich gut verbunden mit diesem stärksten Gefühl. Als wir dem blauen, glatten Gefühlsfaden entlang in die Tiefe folgen, beschreibt Katja zuerst das nächste darunterliegende Gefühl mit dem Wort „bedrückt“. Ich geleite sie mit meiner Stimme wieder zurück zum schönen Gefühl der Leichtigkeit und lasse ihr einen Moment sich wieder darin zu verankern. Ich bitte sie, die Leichtigkeit nochmals gut mit ihrem blauen Faden zu verknüpfen und zu nicken, wenn sie bereit ist. Mit einfachen und ruhigen Worten leite ich den Prozess weiter an.

Nun entdeckt Katja nach längerem Schweigen tieferliegend die Neugier. Sie beschreibt dieses Gefühl

mit der Farbe grün. Es läuft gut, nach und nach werden weitere darunterliegende Gefühle sichtbar. Plötzlich benennt Katja das 6. Gefühl und ich stocke... Ist mit der genannten Traurigkeit das Nichts gemeint? Ist diese Trauer ein Teil des Nichts? Wieso kommt nun auf einmal ein negatives Gefühl zum Vorschein, während dem wir gerade in den Tiefenstrukturen des Zielraums arbeiten und sich zuvor fünf positive Gefühle gezeigt hatten? Hier fällt es mir schwer das Ende dieses Teil-Prozesses zu identifizieren. Ich nehme eine offene Haltung an und bin gespannt, was sie mir bei der nächsten Sitzung berichtet.



Input aus der Supervision: Im Gespräch gewinne ich Vertrauen in meine Intuition und mein Wissen. Meine Entscheidung in diesem Prozess war zielführend und hat meine Klientin schlussendlich über ihr Kerngefühl der Freiheit, zu ihren Glaubenssätzen und weiter im Samenkornprozess zu ihrer Samenkorn-Ressource, der Stärke, geführt.

Coachingarbeit in der 3. Dimension: Die Tiefenstruktur des Problem- und Entwicklungsraums

Prozess mit wesentlichen Ergebnissen / Reflexionen

Treffen am 18. Februar 2024 online via Videokonferenz

Rückblick: Was hat sich getan? Verändert? Gezeigt?

Die letzte Sitzung liegt 3 Wochen zurück und ich frage meine Klientin sorgfältig in ihren Wert „Lebensfreude“. Die Skalierungsabfrage zeigt, dass sich ihr Wert verschlechtert hat.



Input aus der Supervision: Ich bekomme den wertvollen Hinweis, meine Klientin nach dem Gewinn aus der Wertschätzung anderer zu fragen. Katja überlegt kurz und nennt dann „Verständnis“. Verständnis aus ihrem Freundeskreis fehlt meiner Klientin sehr. Nimmt eine Person gegenüber ihr jedoch eine wertschätzende Haltung ein, dann fühlt sie sich verstanden. Ich bin dankbar für ihre Antwort und merke mir diesen Zusammenhang für die bevorstehenden Sitzungen.

Meine Fragen dienen als Kick-off für Katjas weitere Ausführungen. Es sei ein Auf und Ab schildert sie, dabei geht sie näher auf ein kürzlich stattgefundenes Gespräch mit einer Freundin ein. Diese hat sich ihr gegenüber ablehnend und verständnislos gezeigt. Sie selbst sei sich dabei klein und wertlos vorgekommen. Sie sei ein Stück weit auch sprachlos gewesen und beschreibt ihren eigenen Gesichtsausdruck mit den Worten „wie erstarrt“.

Sie habe versucht stark zu sein, das Weinen sass Katja jedoch wie ein Kloss im Hals. Mit Tränen in den Augen erzählt sie mir, dass diese Abweisung ihrer Freundin schon vor 2 Jahren begonnen hatte und Katja selber vermutet einen Zusammenhang mit dem Ehemann der Freundin. Nach einer jahrzehntelangen Freundschaft schmerzt sie das sehr.

So befindet sich meine Klientin nun in einer guten Ausgangslage für den Einstieg in die Tiefenstrukturen des Entwicklungsraums. Ich hole weitere Evidenzen ab, indem ich sie ihre Körperempfindungen beschreiben lasse, die sie in solch belastenden Situationen an sich wahrnimmt. Sie erwähnt, dass ihr Hals ganz trocken sei, wenn sie an diese Situation denke. Ebenfalls sagt sie mir, dass sie dann auch öfters Schmerzen im Rücken/Nacken habe und dies auch in der Nacht. In ihrem Bauch rumort es dann jeweils und es zeigen sich auch Verdauungsprobleme, wenn sie solche Situationen tagelang belasten.



Wir steigen mit dem stärksten Gefühl, das Katja im Problemsatz belastet in diesen Prozess ein. Es ist Machtlosigkeit. Die Quelle der Gefühle liegen in ihrer Brustmitte, am Hals und am Kopf. Sie folgt einem Seil in ihr Inneres und lässt sich Zeit für ihre Antworten.

Ich lese ihren angespannten Gesichtsausdruck und ihre Körperhaltung ist unruhig. Beide Beobachtungen bestärken mich darin, in ihr das Vertrauen zu aktivieren.

Coach: „Du nimmst wahr... dass du gut begleitet bist... dass da jemand ist, der mitträgt... während du... sobald es richtig für dich ist...“.

Wesentliche Ergebnisse

Als Gefühle kommen im Einzelnen:

1. Machtlosigkeit
2. Allein-Sein
3. Hitze am Feuer
4. Schmerz
5. Traurigkeit
6. Allein-Sein, Getrennt-Sein

TS-Kern: Allein-Sein, Getrennt-Sein

SK-Ressource: Erstaunen, Freude

GS 1+ : Ich bin kraftlos, mutlos.

GS 2+ : Die Anderen sind das Gegenteil, stark und mutig.

GS 3+ : Die Welt ist trostlos.

Der Samenkorn-Prozess im Entwicklungsraum lässt bei Katja gedanklich eine Sonnenblume wachsen, die aus einem alten, zerfallenen Schuppen herauswächst und sogar darüber hinaus.

So geleite ich sie von Gefühlsebene zu Gefühlsebene zurück an die Oberfläche. Das kleine Samenkorn bricht auf, daraus entsteht gemächlich in gutem Nährboden ein Keimling, zuerst winzig, dann ein Meter hoch, dann im Umfang von Katjas Körpergröße. Während des Samenkornprozesses beschreibt meine Klientin ihre Gefühlslage zuerst mit dem Worten: „Schön und ruhig.“ Dann folgt: „Besser, gelassen, klare Gedanken.“ Des Weiteren beschreibt sie sich mit: „Aktiver sein, mehr tun.“ Bei der vollen Ausdehnung der Sonnenblume antwortet sie: „Der Schmerz lässt nach, es zieht nicht mehr in meiner Brust.“

Im Mittelpunkt dieser Energie gibt Katja ihrem Gefühl den Namen „Erstaunen und Freude“.

Reflexion Klientin

Katja schaut mich zunächst ernst an. Auf meine Frage hin, wie es ihr nach diesem Prozessschritt gehe, antwortet sie: „Ich bin erstaunt.“ Im Gespräch erfahre ich von ihr, dass sie eine Distanz zu ihrem Problem schaffen konnte. Der Kloss im Hals habe sich gelöst. Das macht ihr Freude.

Sie beschreibt mir, dass sie es erstaunlich finde, wenn aus einem Betonboden ein schönes Blümchen herauswachsen kann. So vergleicht sie den Schuppen in ihrer Innenwelt und die wunderschöne Sonnenblume, die darin gewachsen sei.

Coach: „Fühlst du dich befreit?“ Katja: „Ja.“

Coach: „Fühlst du dich gelöst?“ Katja: „Ja, das ist so.“

Sie verabschiedet sich mit einem sehr zufriedenen Lächeln von mir, was ich herzlich erwidere.

Reflexion Coach

Ich deute es als wachsende Stärke meiner Klientin, dass sie sich in diesem Prozess Zeit nimmt für ihre Antworten. Auf mein Nachfragen hin, beschreibt sie mir sehr gut, was sie gerade empfindet.

In der 3.Gefühlsschicht spricht Katja zuerst das Wort „Wärme“ aus. Ich warte, da ich mir sicher bin, dass sie mir noch mehr berichten möchte. Sie beschreibt dann ein Feuer und Hitze. Ich deute diese Schicht im Zusammenhang mit Katjas Beschreibung und ihrem Gesichtsausdruck als unangenehm für sie. So entscheide ich mich dafür sie eine Schicht tiefer zu begleiten. In der Emotion über dem Nichts, dem Allein-Sein und Getrennt-Sein sagt Katja klar und deutlich: „Da ist wie eine Glasscheibe zwischen mir und den Anderen, ich sehe sie aber sie hören mir nicht zu.“

Sofort zeigt sich mir das Bild, dass Katja bei der Arbeit mit dem inneren Kind beschrieben hat.

Die damals 4-jährige Katja, eingesperrt im Stall, ausgegrenzt und abgelehnt von ihrer Schwester und den anderen Kindern.

Dieses Mal bin ich gestärkt durch das spannende Ausbildungswochenende ins Coaching eingestiegen und fühle mich sicher bei jedem meiner Schritte. So gelingt es mir bei den Reflexionsfragen ihr 1-2 Schritte voraus zu sein. Das stärkt mein Vertrauen.

Wo mir ihre Tränen zu Beginn des ganzen Coachingprozesses noch Unbehagen bereitet haben, nehme ich dieses „Schmelzen“ nun dankbar an. Ich lerne gerade einen eigenen, gesunden Umgang mit den Emotionen von anderen. Ich spüre eine Verbundenheit mit Katja und ihrem Empfinden, möchte mich hier jedoch auf gute Weise abgrenzen lernen.

Coachingarbeit in der 4. Dimension: Die Arbeit auf der Lebenslinie

Prozess mit wesentlichen Ergebnissen / Reflexionen

Treffen am 28.Februar 2024 online via Videokonferenz

Rückblick: Was hat sich getan? Verändert? Gezeigt?

Vor 10 Tagen haben wir uns das letzte Mal gesehen. Katja strahlt mich an diesem Abend zufrieden an. Auf meine Reflexionsfrage antwortet sie: „Meine mentale Verfassung ist konstanter als früher. Ich hatte in letzter Zeit keine starken Stimmungsschwankungen mehr. Kürzlich habe ich beim Spazieren eine Bekannte getroffen und wir haben uns über die Wahlen unterhalten. Dabei hat sie gemeint, ich wirke selbstbewusster als früher. Das tat mir gut.“

Des Weiteren berichtet sie mir, dass sie nach dem letzten Coaching kurzerhand entschieden habe dem Nebel am Bodensee zu trotzen. Ihre Worte lauteten: „Ich wollte einfach gerne was unternehmen, so telefonierte ich mit meiner Mama und wir verabredeten uns für einen spontanen Ausflug auf den St. Anton. Der Tapetenwechsel war schön, es war die richtige Entscheidung.“

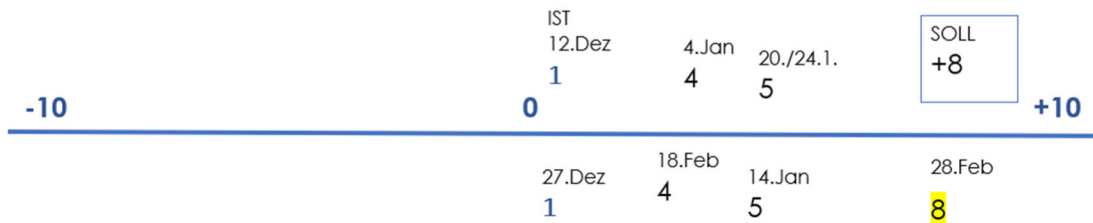
Ich feierte Katja dafür, dass sie an jenem nebligen Mittag den wichtigen ersten Schritt aus der Komfortzone gemacht hatte und sich so einen schönen Sonntag gestalten konnte. Grossartig!

Skalierung des Wertes

Wert Lebensfreude mit Skalierung auf +8

Werteskalierung zu Beginn der Coaching-Sitzung

Mein Wert: **Lebensfreude**



Wesentliche Ergebnisse

Meine Klientin beschreibt mir, dass sie ihre Vergangenheit hinter sich wahrnehme. Hoffnungen, Wünsche und Träume liegen räumlich gesehen vor ihr. Katja kommt gut in die Vorstellung rein und steht gefasst und neugierig auf der Lebenslinie. Ich lasse ein Bild entstehen, in welchem ich sie am Arm zurück in ihre Vergangenheit führe und so auf dieser Reise begleite.

Katja nimmt Verbindung zu ihrem Problemsatz auf, der bis heute von negativen Glaubenssätzen genährt wird.

Sie spricht erst von vielen Erfahrungen, dann beschreibt sie nochmals das Erlebnis im Stall.

Diese prägende Erfahrung war schon bei der Arbeit mit dem inneren Kind aufgetaucht. Nochmals lasse ich Katja da reinfühlen. Katja: „Ich war allein, hilflos, im Stich gelassen, konnte mich nicht wehren und die Dunkelheit machte mir Angst.“

Die Prägung

Katja beschreibt die früheste bewusste Erfahrung, in der dieses Gefühl da war:

„Meine Eltern haben viel gestritten, meist am Abend. Oft ist meine Mutter danach mit unserem Hund noch raus ins Freie. Sie hielt es nicht mehr aus. Bevor Sie zur Tür raus ging, rief sie uns jeweils zu, dass sie vielleicht gar nicht mehr nach Hause komme. Zu später Stunde fühlte ich mich verantwortlich für meine Mama und begleitete sie auf die abendlichen Spaziergänge. Ich hatte Angst, dass sie wirklich nicht mehr nach Hause kommen würde. In der Situation, die so nicht nur einmal vorkam, fühlte ich mich überfordert und hilflos. Ich lief einfach neben ihr her und hörte mir ihre Beschimpfungen gegen meinen Vater an.“

Identität (I-): Ich bin überfordert.

Der Annahmeprozess dieser inneren Wirklichkeit braucht Bereitschaft, Katja lässt sich mutig darauf ein und nimmt es als Teil von sich an. Sie spürt den Frieden, der dabei einzieht und bejaht.

Die Ressource

In der Metaposition, als Beobachterin ihrer Selbst, spürt sie Mitgefühl und Verständnis mit der kleinen Katja, die ihre Mama am Waldrand entlang beim spätabendlichen Spaziergang begleitet. Sie hat Tränen in den Augen, ist jedoch gefasst.

Katja macht sich in dieser prägenden Erfahrung bewusst welche Kraft sie dabei entwickelt hat. Sie beschreibt ihre Stärke im Schlichten von Streitigkeiten, sie ist gut darin die Balance jeweils wiederzufinden, immer sucht sie nach dem Warum hinter schwierigen Situationen, hat viel Verständnis für andere und sie versucht im Leben das Positive zu sehen.

Wir bringen die Ressourcen in die Prägung und lassen sie wirken. Katja öffnet im Prozess zwischendurch kaum merklich die Augen. In diesem Sein nennt sie die neue Identität.

Identität (I+): Ich bin innerlich stark.

Im weiteren Verlauf gehen wir gemeinsam Katjas Lebenslinie entlang nach vorne. Sie atmet auf. Es tut ihr sichtlich gut gedanklich in die Zukunft zu schreiten. In diesem Sein verspürt sie ein Glücksgefühl. Katja: „Ich bin glücklich.“ Coach: „Wenn du nicht so bescheiden wärst, wie könntest du sein in deiner Zukunft?“

Sie sucht nach den richtigen Worten für ihre Gefühlslage und ihr Blick schweift in die Ferne. Ich erkenne, dass sie das Gefühl auf sich wirken lässt.

Coach: „Hier wo dein Wert ganz erfüllt ist... das Ziel erreicht... Wie bist du in diesem Sein? Dann beschreib mir Katja diese stärkste Wahrnehmung.“

Identität (I++): Ich bin angekommen und erfüllt.

Beim Transfer der zukünftigen Identität (I++) und der früheren Identität (I+) ins JETZT ist Katja entspannt und ihre Augen sind geschlossen. Ich lade sie mit ruhiger Stimme dazu sein, diesem Gefühl „angekommen und erfüllt zu sein“ einen guten Platz in sich zu geben. Dabei lächelt sie sanft.

Reflexion Klientin

Katja mag es nicht sich mit der Vergangenheit zu beschäftigen, es braucht viel Überwindung da hinzuschauen. Nach dem Prozess spricht sie wenig darüber, scheint auch erschöpft.

Reflexion Coach

Es freut mich sehr, dass meine Klientin mit Zufriedenheit und positiver Energie in diese Sitzung startet. Sie macht gut mit und ist motiviert. Bei der Begleitung fühle ich mich sicher, die Antworten und Reaktionen meiner Klientin sind interessant und spannend für meinen Lernprozess.

Ich finde es schön, dass sie die beiden positiven Glaubenssätze erkennt und bei der Integration ins JETZT ganz bei sich ist.

Coachingarbeit in der 4. Dimension: Musterauflösung

Prozess mit wesentlichen Ergebnissen / Reflexionen

Treffen am 5. März 2024 online via Videokonferenz

Rückblick: Was hat sich getan? Verändert? Gezeigt?

Unsere letzte Coachingsitzung liegt 6 Tage zurück. Katja schaut mich relaxed an, genauso fühlt sie sich auch. Sie schildert: „Ich fühle eine innere Stärke, bin weniger weinerlich als früher und habe das Gefühl selbstbewusster zu wirken.“ In ihren Worten spüre ich ein gewisses Erstaunen, sie freut sich darüber. Als ich ihr eine Frage zum Zielsatz stelle, beschreibt sie mir eine Situation mit ihrem Chef, der nun ihr Aufgabengebiet erweitert hat. Er traut Katja mehr zu und lobt sie für eine gelungene Preisverhandlung im Einkauf. Meine Klientin strahlt selbstbewusst, als sie mir davon erzählt. Sie skaliert die Werteerfüllung gleichbleibend gut auf plus 8. Damit konnte sie ihren Sollwert seit der letzten Sitzung beibehalten.

Nach der interessanten Reflexion, die Katja von Mal zu Mal leichter fällt, starten wir den heutigen Prozess. Coach: „Erinnere dich nochmals an das Gefühl des „Allein-Seins, Abgetrennt-Seins“. Diese tiefste Schicht, die sich dir gezeigt hat.“ Ich begleite Katja zurück in dieses Gefühl, indem ich wortwörtlich wiedergebe, wie sie diese Schicht vor 16 Tagen beschrieben hatte.

Coach: „Du bist allein, wie durch eine dünne Glasscheibe von den anderen abgetrennt. Du siehst sie aber sie hören dir nicht zu.“ Katja nickt. Aus diesem Kontakt mit der untersten Schicht im Problemraum führe ich Katja durch den vor uns liegenden Prozess.

Wesentliche Ergebnisse - Die Herkunft der Aussage

Katja hält lange inne. Sie ist sich zuerst nicht sicher, woher diese destruktiven Worte kommen. Der Glaubenssatz lautet: „Ich bin mutlos und kraftlos.“

Katja beschreibt einen Druck und antwortet: „Das ist die Stimme meiner Schwester.“

Neues/Alternative

Sie benennt das Neue, das ihr das Unterbewusstsein zeigt: „Das ist nicht Meins, ich tue nicht was andere mir sagen.“

Dieses Neue legt sie in eine Schale in ihre linke Hand und meint, dass sich das locker und leicht anfühlt. Katja meint, dass das Neue im Vergleich zum Alten keine Belastung ist.

Preis/Konsequenzen

Das neue Verhalten hat die Konsequenz, dass es für Katja leichter und lockerer wird. Von mir angeleitet prüft sie es in zukünftigen Erfahrungen.

Als sie später die Augen öffnet, wirkt sie gelassen auf mich. Einen kurzen Moment schauen wir uns wortlos an.

Reflexion Klientin

Nachdenklich beschreibt sie mir Situationen, in denen sie zwar in Gesellschaft anderer Menschen war, sich jedoch völlig allein gefühlt hatte. Streckte sie ihrem Gegenüber eine helfende Hand hin und zeigte Mitgefühl, wurde sie nicht gehört. Das war schon früher im Elternhaus so und im Freundeskreis. Dieses Allein-Sein trotz „Gesellschaft anderer“ wird ihr jetzt so richtig bewusst. „Ich wurde dabei im Stich gelassen und fühlte mich schwach!“, sagt sie bestimmt und schaut mich mit klarem Blick an. Sie nimmt sich vor Probleme und Anweisungen anderer nicht weiter zu ihren zu machen. Hier möchte Katja eine gesunde Abgrenzung lernen.

Reflexion Coach

Die bewusste Entscheidung meiner Klientin für das Neue wirkt positiv. Sie zeigt Bewusstsein dafür, wie dieser Glaubenssatz bis heute gewirkt hat. Sie will nicht länger mutlos und kraftlos sein. Es ist angenehm diesen kurzen Prozess anzuleiten. Ich behalte den Überblick mit Leichtigkeit und die Tatsache, dass ich die Musterauflösung im Workshop 1:1 üben konnte, gibt mir Sicherheit. Mit einem guten Gefühl schliesse ich die vierte Dimension mit meiner Klientin ab.

Prozessabschluss und Gesamtreflexion

Bei unserem ersten Gespräch waren Katjas Worte: „Ich will einfach mal einen ganz normalen Tag erleben.“ Ebenfalls beschrieb sie mir, sie sei immer der „Besenwagen“ und müsse oft für andere den Karren aus dem Dreck ziehen. Nach der vierten Dimension des St.Galler Coaching Modells wirkt meine Klientin auf eine erfrischende Weise gestärkt. Ihr Wert der Lebensfreude hat sich schön entwickelt.

Alle wesentlichen Ergebnisse unserer Arbeit befinden sich direkt beim jeweiligen Prozessschritt und unterstützen das Verständnis.

Reflexion Klientin

Vor dem Coaching hat Katja bei schwierigen Situationen sehr starke Gefühle verspürt. Oft sei eine Welt zusammengebrochen, wenn sich ihr eine Herausforderung gezeigt hatte. Alles schien miteinander verstrickt und verwoben und eine Sache hatte direkt Auswirkungen auf andere

Lebensbereiche. Der Umgang mit Menschen und das Anpacken und Entwirren von Problemsituationen kostete sie viel Kraft.

Heute ist das Bewusstsein über ihre Prägung da, sie zeigt Erstaunen über das Ergebnis und wirkt zufrieden. Sie freut sich auf die 5. Dimension, die ihr noch bevorsteht.

Reflexion Coach und Danksagung

Das St.Galler Coaching Modell war mir zu Beginn fremd. Die inhaltliche Beschreibung der Ausbildung packte mich jedoch sofort und ich traf die richtige Entscheidung für diese Reise.

Es ist mir aufgefallen, dass ich tendenziell eher viel Zeit für die einzelnen Sitzungen gebraucht habe. Insbesondere bei den Reflexionsfragen habe ich darauf geachtet, dass wir hier nicht zu lange verweilen. Beim aktiven Zuhören habe ich teils vergessen mir Notizen zu machen. So schrieb ich oft nach den Sitzungen meine Gedanken und Katjas Antworten auf. Eine gute Vor- und Nachbereitung stärkt mich in meiner Arbeit als Coach. So habe ich mich auch immer wieder kurz eingelesen, bevor wir uns getroffen haben. Im Verlauf dieses Coachings habe ich gelernt Stille auszuhalten. Dabei nahm ich mir Zeit die Körpersprache meiner Klientin zu beobachten und ihren Blick zu deuten. Zu Beginn fuhr sie sich oft mit beiden Händen durch die Haare, das wurde mit den Wochen immer weniger. Katja fühlt sich wohl in unseren Sitzungen, sie vertraut mir und das ist wichtig für ihre Weiterentwicklung.

Mir gefällt das Coachen, es fordert mich heraus und hält einiges an Wachstumspotenzial bereit. Das St.Galler Coaching Modell sagt mir zu und die Arbeit damit als Klientin und als Coach ist eine Bereicherung.

Es fühlt sich toll an, wie ich von Mal zu Mal an Sicherheit gewinne. Die Entscheidung für die Diplomarbeit, diese intensive Auseinandersetzung mit dem Inhalt der Ausbildung und das Diplomcoaching einer „fremden Person“ waren für mich ein Schritt raus aus meiner Komfortzone. Danke für dieses Lernfeld und die wunderbare Erfahrung.

Ein besonderer Dank geht an Marc-Dino Krause, der meine Diplomarbeit begleitet hat. Zusammen mit Michael Hoffmann hat er im Lehrgang die Inhalte des St.Galler Coaching Modells auf eine spannende Art und Weise weitergegeben. Ich danke allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unseres Lehrgangs für ihre tiefgründigen und horizontweiternden Fragen und die schöne gemeinsame Zeit.

Mein letzter und tiefer Dank geht an meine
liebe Klientin Katja.

„Dein Vertrauen in mich und den Prozess und dein Mut zur Veränderung waren eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen des Coachings.

Ich danke dir herzlich und wünsche dir für deine Zukunft nur das Beste. Fühle dich liebevoll von mir herausgefordert, den nächsten Schritt zu machen.“

