



Zürich
Mai- September 2021

Diplomarbeit

„Wertorientierter systemischer
Coach & BeraterIn (CAS/ISO/ICI)“

Nach dem St. Galler Coaching Modell
(SCM)[®]

Lehrgang der Coach Akademie Schweiz



Susen Nitzsche

IN DER SAGI 3 – 8172 NIEDERGLATT

Inhaltsverzeichnis

Motivation	3
1. Vorbereitung für das Coaching	3
2. Klientenanalyse	3
2.1 Motivation von K. für das Coaching	3
2.2 Bedürfnisanalyse.....	3
3. Sitzungsübersicht und Organisation	4
3.1 Rahmenbedingungen und Raumstruktur	4
3.2 Zeitstruktur und Sitzungsinhalt.....	4
3.3 Finanzen.....	5
3.4 Bedarfsanalyse, Situationsbeschreibung und Zusammenarbeit.....	5
4. Grundsätzliches Vorgehen bei den Sitzungen und Prozessen	5
4.1 Kontemplatives Gehen.....	5
4.2 Orientierung vor jeder Sitzung	5
4.3 Reflexion.....	6
5. Gesamtübersicht der Dimensionen	6
5.1 Das kybernetische Dreieck.....	6
5.2 Ziel- und Problemraum (definitiv)	6
5.3 Inner- Kind- Prozess.....	7
5.4 Tiefenstruktur im Ziel- und Problemraum.....	8
5.6 Auflösung der Sollen- Müssen- Muster und Time- Line.....	8
6. Erste Sitzung: Erarbeitung der 1. Dimension	9
6.1 Kontemplatives Gehen.....	9
6.2 Wertbestimmung.....	9
6.3 Ziel- Lösungsraum.....	9
6.4 Prozessreflexion und Abschluss.....	10
7. Überarbeitung 1. Dimension (Wiederholung 1. Sitzung)	11
7.1 Kontemplatives Gehen.....	11
7.2 Reflexion letzte Sitzung.....	11
7.3 Überarbeitung der ersten Sitzung.....	11
7.4 Aufstellung Ziel- Lösungsraum	12
7.5 Lösungsentwurf K.	13
7.6 Lösungsentwurf Coach	13
7.7 Prozessreflexion und Abschluss.....	14
8. Zweite Sitzung: Erarbeitung 2. Dimension	15
8.1 Kontemplatives Gehen.....	15

8.2 Reflexion seit letzter Sitzung.....	15
8.3 Erarbeitung des Problemraums.....	15
8.4 Die Verbindung zum Problemmodell lösen.....	15
8.5 Prozessreflexion und Abschluss.....	16
9. Dritte Sitzung: Problemraum- und Gesamtaufstellung, Integration	16
9.1 Kontemplatives Gehen.....	16
9.2 Reflexion seit letzter Sitzung.....	16
9.3 Problemraumtaufstellung.....	17
9.4 Gesamtaufstellung.....	18
9.5 Integration	20
9.6 Prozessreflexion und Abschluss.....	20
10. Vierte Sitzung: Inner- Kind- Prozess	21
10.1 Kontemplatives Gehen.....	21
10.2 Reflexion seit letzter Sitzung.....	21
10.3 Inner- Kind- Prozess.....	21
10.4 Prozessreflexion und Abschluss.....	22
11. Fünfte Sitzung: Tiefenstruktur Ziel-/ Entwicklungsraum, SKP	22
11.1 Kontemplatives Gehen.....	22
11.2 Reflexion seit letzter Sitzung.....	22
11.3 Tiefenstruktur Ziel-/ Entwicklungsraum, SKP.....	22
11.4 Prozessreflexion und Abschluss.....	23
12. Sechste Sitzung: Tiefenstruktur Problemraum, SKP	23
12.1 Kontemplatives Gehen.....	23
12.2 Reflexion seit letzter Sitzung.....	23
12.3 Tiefenstruktur Problemraum und SKP.....	23
12.4 Prozessreflexion und Abschluss.....	24
13. Siebte Sitzung: Sollen- Müssen- Musterauflösung, Time- Line.....	24
13.1 Kontemplatives Gehen.....	24
13.2 Reflexion seit letzter Sitzung.....	25
13.3 Sollen- Müssen- Musterauflösung.....	25
13.4 Time- Line.....	25
13.5 Prozessreflexion und Abschluss.....	26
15. Gesamtreflexion Coachingprozess	27
15.1 Reflexion K.	27
15.2 Reflexion Coach.....	27
Literaturverzeichnis	29

Motivation

Ich begleite als Ausbilderin EFZ junge Erwachsene ab der mittleren Adoleszenz und Erwachsene in Gesundheitsberufen. Während meiner Ausbildung zur Ausbilderin absolvierte ich u.a. Module in Gesprächsführung, Coaching und Beratung. Wiederkehrend stosse ich im Arbeitsalltag an Sorgen, welche ich gezielter auffangen möchte. Zudem arbeite ich auf einer palliativen interdisziplinären Abteilung, wodurch ich in Kontakt mit Krisensituationen komme. Auch hier möchte ich in Zusammenarbeit mit der Spitalseelsorge Sorgen und Probleme gezielter abholen können. Ich besitze nebenberuflich eine eigene Praxis für Klangmassagen und stosse häufig auf energetischen Blockaden, welche teils auf vergangenen Themen meiner Klienten beruhen, welchen ich mit dem Angebot eines systemischen Coachings begegnen möchte.

1. Vorbereitung für das Coaching

Nach dem ersten Modulwochenende war ich zutiefst beeindruckt vom Prozess, so dass ich vereinzelt Personen im Freundes- und Bekanntenkreis konkretere Inhalte von der Ausbildung erzählen konnte. Ich habe rasch erkannt, wie tiefgreifend der Prozess ist und was er in mir selbst bewirkt. In diesem Zusammenhang erkundigte ich mich auch direkt nach Interessenten, die ebenfalls etwas bewegen und verändern wollten.

2. Klientenanalyse

Meine Klientin, nachfolgend mit „K.“ angegeben, ist 31 Jahre alt, ledig und arbeitet als Ausbilderin und gelernte Diplomierte Expertin Intensivpflege NDS HF seit in einem grossen Spital. Ursprünglich aus Deutschland, lebt Sie derzeit allein in der Schweiz. Die Familie lebt rund 500km entfernt und wird 1-2mal pro Jahr besucht. Es besteht ein guter und via Telefon regelmässiger Kontakt zu allen Familienmitgliedern.

2.1 Motivation von K. für das Coaching

K. meldete sich rasch, nach einem persönlichen Austausch, bei mir. Wir kennen uns beiläufig von der gemeinsamen Arbeit aus einem anderen Spital, bevor sie einen Arbeitsplatzwechsel vornahm. Wir waren uns schon immer sympathisch, zu mehr wie einem Small-Talk kam es jedoch in der Vergangenheit nie. Unser Vorgespräch war informeller Art.

2.2 Bedürfnisanalyse

Bei einem ersten Vorgespräch via Telefon informierte ich K. über die groben Rahmenbedingungen, den zeitlichen Aufwand, die Sitzungsthemen, sowie dem methodischen Vorgehen des St. Galler Modells. Ich erzählte ihr von meinen

Eindrücken und bisherigen Erfahrungswerten der Ausbildung und bat sie mich Ende der Woche nochmals zu kontaktieren, damit Sie sich über die Inhalte und das Vorgehen Gedanken machen könne.

K. meldete sich Ende der Woche telefonisch bei mir und meldete ihr definitives Interesse an einem Coaching.

3. Sitzungsübersicht und Organisation

3.1 Rahmenbedingungen und Raumstruktur

Wir führten die erste Sitzung in einem grossen Studio durch, in dem ich wegen eines anderen Projektes zur Untermiete war. Im folgenden Verlauf führten wir alle weiteren Sitzungen in meinem neuen, eigenen Praxisraum durch. Dieser war insgesamt kleiner als das Studio, war jedoch „mein eigen“ wodurch ich authentischer als Person Auftreten konnte.

Der Raum selbst ist klar strukturiert und neutral, sowie natürlich ausgestattet. K. gab an sich wohlfühlen und die minimalistische, sowie natürliche Einrichtung als angenehm zu empfinden. Die Dachterrasse fand sie sehr ansprechend.

3.2 Zeitstruktur und Sitzungsinhalt

Datum	Sitzung	Inhalt	Zeitaufwand (Std.)
02.06.21		<ul style="list-style-type: none"> Vorgespräch/ Informationsgespräch 	0.75
07.07.21	1.	<ul style="list-style-type: none"> Erarbeitung der 1. Dimension: Wertfindung, Ziel- Lösungsraum 	1
17.07.21	Wdh. 1.	<ul style="list-style-type: none"> Überarbeitung der 1. Dimension Aufstellungsarbeit Ziel-Lösungsraum (Ist und Lösungsentwurf) 	2
02.08.21	2.	<ul style="list-style-type: none"> Start 2. Dimension: Problemraum 	2
10.08.21	3.	<ul style="list-style-type: none"> Problemraumaufstellung Gesamtaufstellung, 1. Integration 	1.5
17.08.21	4.	<ul style="list-style-type: none"> Inner- Kind- Prozess 	1
20.08.21	5.	<ul style="list-style-type: none"> Tiefenstruktur: Ziel- oder Entwicklungsraum Samenkornprozess 	1.5
31.08.21	6.	<ul style="list-style-type: none"> Start 3. Dimension: Tiefenstruktur Problemraum Samenkornprozess 	1.5
07.09.21	7.	<ul style="list-style-type: none"> Start 4. Dimension: Sollen- Müssen- Musterauflösung Time- Line 	2

		<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion gesamter Coachingprozess 	
--	--	--	--

3.3 Finanzen

Zu Beginn vereinbarten wir einen Stundensatz. Ich zeigte ihr die Gesamtkosten von 500,- Franken auf, kam ihr jedoch bei dem Wunsch der vorerst sitzungsabhängigen Zahlung entgegen. Dies verunsicherte mich in den ersten beiden Sitzungen weshalb ich sie, um sich besser auf den Prozess einlassen und auf diesen fokussieren zu können, um eine Gesamtzahlung bat. Aufgrund von Geldknappheit von K. vereinbarten wir eine Teilzahlung von jeweils der Hälfte. Auch dies liess mich unsicher im Prozess zurück.

3.4 Bedarfsanalyse, Situationsbeschreibung und Zusammenarbeit

Bei unserem zweiten Telefonat (Siehe 2.2) erkundigte ich mich nach dem Bedarf von K. mit dem Ziel einer Auftragsklärung. Sie äusserte wiederkehrend an verschiedene Lebensthemen zu stossen, welche sich ähneln. Sie fühle sich, als drehe Sie sich im Kreis.

Ich leitete die Auftragsklärung mit Hilfe gezielter Fragen ein (vgl. Sparrer, 2017, S. 27). Während dem Telefonat hatte ich den Eindruck, dass ihr ein geschützter Rahmen wichtig ist und akzeptierte, dass Sie keine konkreten Aussagen zu ihrer Situation treffen wollte. Eine klare Auftragsklärung fand zu diesem Zeitpunkt somit nicht statt.

Ich erklärte ihr erneut, dass das Coaching kein Ratgeber ist und ich kein Berater, welcher ihr Lösungen vorgibt, sondern dass die Lösungen und Ressourcen bereits in ihr vorhanden sind und ich ihr helfend würde einen Zugang zu diesen zu finden. K. war motiviert und erklärte sich bereit ihren Prozess anzugehen.

4. Grundsätzliches Vorgehen bei den Sitzungen und Prozessen

4.1 Kontemplatives Gehen

Bei der 1. und 2. Sitzung informierte ich jeweils über Sinn und Zweck der Methode.

Im Verlauf reagierte K. unterschiedlich in Gestik und Mimik auf den irgendwann gewohnten Ablauf. Ich lernte ihre Körpersprache zunehmend einzuschätzen. Da Sie teilweise die Augenbrauen hob oder beobachtbar und hörbar einen tiefen Atemzug nahm, als ich die Methode ansprach, erkundigte ich mich ab der 3. Sitzung jeweils vorher, wie sie sich fühlt und ob sie die Methode möchte. K. gab je Sitzung unterschiedliches an, so dass wir die Methode mal durchführten und mal nicht.

4.2 Orientierung vor jeder Sitzung

Vor jeder Sitzung informierte ich K. über den Inhalt und was das Ziel ist. Ich wollte damit die Möglichkeit der Orientierung bieten und zugleich erreichen, dass K. sich auf den Prozess einstellen und einlassen konnte.

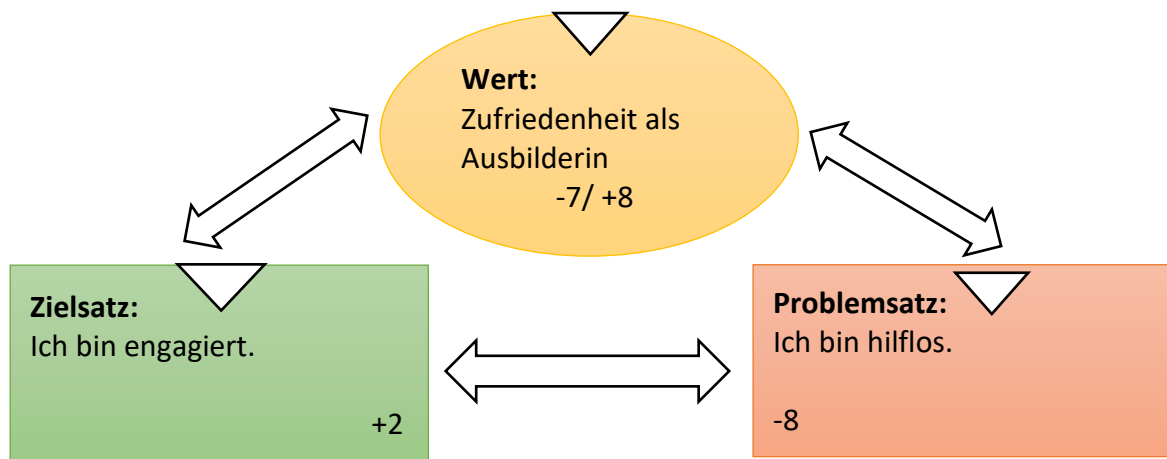
4.3 Reflexion

Ich erkundigte mich zu Beginn jeder Sitzung nach dem aktuellen Befinden und dem Ergehen seit der letzten Sitzung. Im Verlauf des Prozesses erkannte ich mehr und mehr, wie ich mich gezielter erkundigen kann, um den Prozess besser abzuholen und differenziertere Antworten zu erhalten.

Am Ende jeder Sitzung fand eine kurze Abschlussreflexion des Prozesses statt. Zudem informierte ich kurz über parallelen der aktuellen und der nächsten Sitzung bzw. informierte Sie, worin Unterschiede liegen werden. Somit konnte Sie sich auch auf die nächste Sitzung einstellen.

5. Gesamtübersicht der Dimensionen

5.1 Das kybernetische Dreieck



5.2 Ziel- und Problemraum (definitiv)

	Zielraum	Problemraum
Ziel-/ Problem-Satz	Ich bin engagiert.	Ich bin hilflos.
Evidenzen	<ul style="list-style-type: none"> Ich unterstütze meine Hauptstudierenden und begleite sie am Bett. Dadurch bin ich präsenter für sie. Ich probiere neue, unterschiedliche Lernmethoden aus und integriere sie in die Einführungswoche neuer Studierender. Ich setze mich gegenüber 	<ul style="list-style-type: none"> Ich agiere/ reagiere langsam. Ich nehme mir keine Zeit für meine HF- Mitarbeiter und Studierenden → Ich „speisse“ Sie ab. Ich hebe meine Stimme → Ich werde lauter und bestimmter, erkläre weniger. Ich bin dann wie meine Mutter → Ich werde genauso unfair, wenn ich genervt bin. Ich reagiere impulsiv und

	<p>dem Team für die Studierenden ein. Ich zeige den Nutzen der Einführung und der Ausbildung, sowie der Studierenden auf.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich führe Outputevaluationen nach Einführungen durch (Nach jeweils 1 Monat). 	zickig.
Meta- Ziel/ Problem	<ul style="list-style-type: none"> • Ich bin ein Vorbild und werde viel um Rat gefragt. • Ich bin selbstsicher. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich werde zum Einzelkämpfer und habe ein Burn out. • Ich wechsle den Job.
Nachteil des Ziels Vorteile des Problems	<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtstage bei der Einführung fallen weg → „Besonderheitsstaus“ fällt weg und somit die Anerkennung vom Team • Widerstand / Diskussionen im Team, da ich mich mehr einsetze • Überzeit fällt vermutlich wieder mehr an 	<ul style="list-style-type: none"> • Durch meine Form der Kommunikation erhalte ich Respekt. • Ich habe dann weniger • „To- Do“ und somit weniger „Stress“. • Andere Kollegen profilieren sich und glänzen mehr → Dadurch wird weniger auf mich und meine Arbeitsweise geschaut.
Metapher	<p>Ein roter Luftballon platzt und viel Konfetti kommt raus.</p> <p>Gefühl: entspannt, gelöst und freudig</p>	<p>Ein grosser Ameisenhaufen, der mir die Sicht versperrt.</p> <p>Gefühl: erdrückend und überfordernd</p>
Modell	„Papi“	„Mami“

5.3 Inner- Kind- Prozess

Verletzung	Satz der Eltern: „Lern was anständiges!“
Fehlende Ressource	<p>Verständnis → Keine Diskussionen mehr</p> <p>Vertrauen → Selbstbestimmt agieren können</p>
Strategie	<ul style="list-style-type: none"> • Ich sperre mich vor den Situationen/ vermeide sie. • Ich bin stur, gehe weg anstatt in die Klärung und Konfrontation. • Ich suche Fürsprecher → Ich gehe gezielt auf Personen, welche mich bestätigen (z.B. Freunde)
Neues Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Ich gehe auf Personen zu. • Ich äussere meine Wünsche und Gefühle. • Ich fordere Vertrauen und Verständnis, z.B. für getroffene Entscheidungen, ein.

Zukunft	-
----------------	---

5.4 Tiefenstruktur im Ziel- und Problemraum

	Tiefenstruktur im Zielraum	Tiefenstruktur im Entwicklungsraum
TS- K+/-	Mutig und stark	Beschämt (Scham)
GS 1+/-	Ich bin zufrieden.	Ich bin wertlos.
GS 2+/-	Die Anderen sind gleich/ sind wie ich.	Die Anderen sind abweisend.
GS 3+/-	Die Welt ist überschaubar.	Die Welt ist unfair.
SK- R	Eine Bohnenranke, welche sich im gesamten Körper ausdehnt.	Eine Schlingpflanze mit festen Trieben welche sich um das Herz, und über den Oberkörper nach oben ausdehnt.

5.6 Auflösung der Sollen- Müssen- Muster und Time- Line

Auflösung der S / M- Muster	
Stimme	Jung, männlich, ehemaliger Arbeitskollege
Das Alte	Ich bin abweisend und kurz angebunden.
Das Neue	Ich sage „stopp“ und signalisiere meine Grenzen.
Preis	Mut, sich Kritik und Diskussionen auszusetzen.
Satz	Ich entscheide mich in Zukunft „stopp“ zu sagen und meine Grenzen zu signalisieren und bin bereit, die Konsequenzen zu übernehmen, mich mutig Kritik und Diskussionen auszusetzen.

Time- Line	
Prägung	Alptraum mit 2-3 Jahren: Mutter rennt vor mir weg. Ich komme nicht hinterher.
GS – (I-)	Ich bin allein.
Ressource	Vertrauen
GS + (I+)	Ich bin sicher.
GS ++ (I++)	Ich bin zufrieden.

6. Erste Sitzung: Erarbeitung der 1. Dimension

Ich nahm K. in Empfang, erklärte ihr nochmals das St. Galler Modell und den heutigen Prozessablauf. K. äusserte Nervosität, Anspannung und innere Unruhe.

6.1 Kontemplatives Gehen

Während der Durchführung hielt sich K. an den Ablauf, zeigte jedoch eine angespannte Körperhaltung.

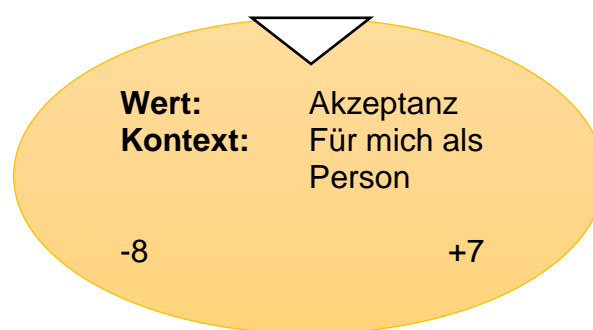
Auf Rückfrage gab K. nach der Durchführung an, sich etwas ruhiger zu fühlen und äusserte die Methode als eindrücklich. Dies interpretierte ich als Akzeptanz und Annahme der Methode gegenüber.

6.2 Wertbestimmung

K. begann von ihrer privaten Situation zu erzählen. Sie ist frisch umgezogen, weg vom Land, rein in die Grossstadt. Ihre vorherige Wohnung wurde von einer Freundin empfohlen, damit sie in der Nähe zueinander wohnen können. Sie habe auch ihrem Freund gefallen, mit dem K. schliesslich eingezogen ist. Ihr hatte die Wohnung nie gefallen. Die Beziehung hielt nicht lang und so lebte K. schliesslich allein in der besagten Wohnung. Die Familie lebt weit weg. Sie kompensiert das Gefühl der Einsamkeit mit Bekanntschaften, Partys und Dating Apps.

Nach der Trennung kamen viele Fragen durch Familie und Freunde. Das Thema „Familienplanung“ kam auf. K. äussert Unsicherheit diesbezüglich. Obwohl Sie ihre derzeitige Freiheit geniesst, vermisst sie das Zusammensein und Entscheidungen gemeinsam treffen zu können.

Ihr Umzug in die Grossstadt hat ihr etwas Ruhe gegeben. K. lebt nun in einer Wohnung, die sie schön findet und wo sie sich wohl fühlt. Das Gefühl von Einsamkeit und das etwas „mit ihr nicht richtig sei“ habe sie weiterhin.



6.3 Ziel- Lösungsraum

Zielsatz	Ich bin gelassen.	+5
Zielevidenzen	<ul style="list-style-type: none"> • Ich bin fröhlich und offen. → erkennbar an meinem Lächeln • Ich stehe gerade und habe eine aufrechte Körperhaltung. • Ich bin fokussiert und konzentriert in Gesprächen. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Ich rede viel mehr über alles mögliche. • Ich sage mir und anderen gegenüber was gut an mir/ schön an mir ist.
Metaziel	Ich bin verliebt/ habe einen Partner
Nachteile des Ziels	<ul style="list-style-type: none"> • Ich rechtfertige mich weniger und berufe mich weniger auf mein Sternzeichen (bisher gern als Ausrede benutzt) • Ich räume weniger um (Wohnung). • Ich gebe Eigenständigkeit und Spontanität auf (muss mehr mit dem Partner teilen) • Arbeitskollegen sind neidisch. Sie hätten das Selbstbewusstsein auch gern.
Metapher	Ich bin wie ein tiefroter Sonnenuntergang über einem grossen Feld. Gefühl: entspannt, glücklich
Modell	Papa

6.4 Prozessreflexion und Abschluss

Es fiel mir schwer K. in ihren Erzählungen aus ihrem Leben und ihrem derzeitigen Befinden auf das wesentliche zu lenken. Sie berichtete lange über ihre Situation, bis ich Sie bat für einen kurzen Moment ihre Augen zu schliessen, um etwas Ruhe und Fokus in ihre aktuellen Empfindungen zu bringen und sie auf den Prozessweg führen zu können. Um K. vor Prozessbeginn in einen Ressourcenzustand zu bringen, wendete ich zu Beginn gezielte Fragestellungen an. (vgl. ebd. S. 25) Dies auch, um Sie an positiv verlaufene Lebensbereiche zu erinnern und so ein wenig zu beruhigen.

Die Wertbestimmung und Ziel- Lösungsraumsuche gelangen überraschend schnell. K. äusserte diverse Gefühle. Es drückte im Hals und wurde u.a. „schwer“. Nachdem Sie 2 Werte gefunden hatte (Zuwendung und Verständnis) übergoss ich sie metaphorisch mit einer Giesskanne mit jeweils einem dieser Werte. K. kam schnell zum Entschluss, dass ihr „Akzeptanz“ am wichtigsten sei. Sie möchte dies nehmen, da es am stärksten wirkte.

Die vielen Lebensthemen verunsicherten mich. Wieso kam Sie mit so vielen Themen, obwohl ich sie im Vorgespräch darauf hingewiesen habe ein Schwerpunktthema für sich zu finden? War es der richtige Wert? War ich im Vorgespräch zu ungenau und ihre Erwartungen an mich nun zu hoch? Mich lies das Gefühl nicht los, dass wir noch nicht auf dem richtigen Weg waren. Auch, weil die Evidenzen für mich nicht klar waren. Im Nachgang reflektierte ich wieder und wieder die Situation. Meine Bedenken und Gedankengänge sollten sich bestätigen.

7. Überarbeitung 1. Dimension (Wiederholung 1. Sitzung)

K. äusserte zu Beginn sich heute ruhig zu fühlen und auf den Prozess zu freuen.

7.1 Kontemplatives Gehen

K. würde die Methode mitmachen, da sie zum Prozess gehört.
Ich nahm sie während des Gehens angespannt war. Wieso das so war, sollte ich in der Reflexion erfahren.

7.2 Reflexion letzte Sitzung

K. berichtete von ihren Gefühlen und Eindrücken. Sie spüre, dass es nicht das richtige Thema war. Sie wollte über ihre Arbeit reden.
Es laufen diverse Projekte. Sie ist unzufrieden, was Sie zunehmend demotiviert. Dies hat Auswirkungen auf ihr Privatleben.
Ich nahm K. aufgeregt und zugleich entschlossen wahr und begrüßte ihre Entscheidung. Ich spürte bei ihren Erzählungen, dass dieses Thema viele Stressoren und Trigger aufweist. Sie berichtete von teils starken Bauchschmerzen bis hin zu Übelkeit, wenn sie Situationen auf Arbeit begegnet oder ihre Dienstplanung einsieht. Dies zeigte mir den hohen Bedeutungsgehalt des Themas auf.

Ich berichtete ihr vom Austausch mit meiner Dozentin und das sich ihre vielen Themen der vergangenen Sitzung im gesamten Prozess, vor allem bei den Evidenzen, zeigten.

Mit dem neuen, klaren Thema der Arbeit konnten wir nun gezielt Vorgehen und wir hatten einen konkreten Fokus.

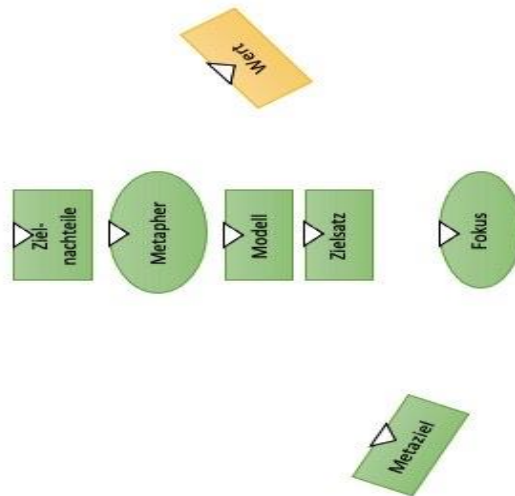
7.3 Überarbeitung der ersten Sitzung

Die Ergebnisse und die Erarbeitung aus der Wiederholung der ersten Sitzung mit dem neuen Kontext der „Arbeit“ sind unter Punkt 5.1, dem kybernetischen Dreieck (der Wert) und 5.2, dem Zielraum, ersichtlich.
Damit entfiel der erarbeitete Inhalt des obig aufgezeigten ersten Schrittes (Punkt 6).

Da das Vorgehen durch die 1. Sitzung bekannt war und schnell voranschritt, entschieden wir uns die Aufstellungsarbeit bereits heute zu integrieren.
K. gab an sich energetisch gut zu fühlen und weiter arbeiten zu wollen. Sie machte einen entschlossenen und wachen Eindruck, weshalb ich dem zustimmte.

7.4 Aufstellung Ziel- Lösungsraum

IST Aufstellung



Folgende wirkende Bewegungen, Kräfte und Gefühle gab K. an:

Wert	glücklich, selbstsicher, stolz und motiviert
Zielsatz	warm, motiviert, bestärkend
Metaziel	erhaben, wichtig, gebraucht, stolz und zufrieden Die Beine fühlen sich leicht, fast schwebend an
Nachteile des Ziels	einsam und kalt, enttäuscht Die Beine fühlen sich wackelig und unsicher an
Metapher	Freude, losgelöst und entspannt, schwebend
Modell	Vertraut, geborgen, beschützend und stabil (ist das stärkste Gefühl bisher)

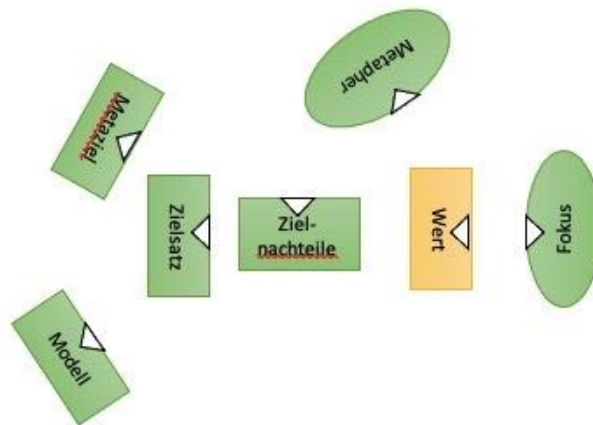
In der Metaposition wirkte es auf K. zentralisiert und gebündelt. Sie empfand es schwer auf die einzelnen Anker zu schauen, da diese ihr den Rücken kehren.

Ich hatte das Gefühl, dass K. noch nicht bereit ist die Nachteile des Ziels anzunehmen und deren Umfang zu sehen.

Metapher und Modell wirkten beschützend und lösend. Dies gab dem Lösungsentwurf eine richtige Ausrichtung.

Metaziel und Wert schienen eine beiläufige Rolle zu spielen. Obwohl sie für sie im sichtbaren und bewussten Bereich waren, ihr nah zugeordnet, schienen sie mir zu wenig im System integriert. Und doch waren diese den anderen Bestandteilen des Zielraumes zugewandt.

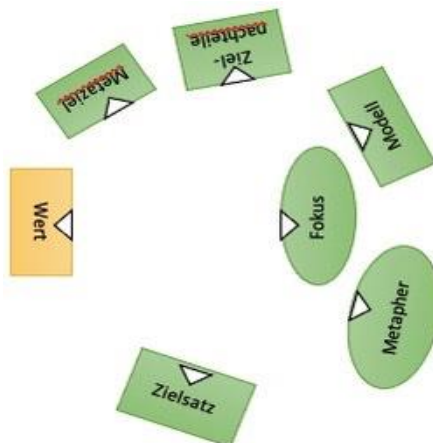
7.5 Lösungsentwurf K.



Wert	War nah, bereitete leicht Angst bzw. machte unsicher
Zielsatz	War weit weg. Fühlte sich verloren bzw. einsam an
Metaziel	War noch leicht im Blickfeld, aber fast „draussen“ – irgendwie nicht greifbar.
Nachteile des Ziels	Wurde als am stabilsten wahrgenommen. Diese störten nicht bzw. wurden nicht als beengend empfunden.
Metapher	Löste Zuversicht aus. Wirkte auflockernd und nah. Der Wert wirkte auf K. abblockend und hemmend zur Metapher.
Modell	Wirkte nun auf K. verloren, ahnungslos und distanziert.

Die Metapher wirkte weiterhin positiv auf K.. Es irritierte mich, dass Sie das Modell nun weit entfernt positionierte. Dies erkannte sie, als wir uns in Metaposition begaben und wollte es Umlegen. Diesen Impuls bat ich um Geduld. Weiter gab K. an, dass sie wahrnahm für alles mehr Platz benötigt zu haben. Es wirkte einnehmend auf Sie und den Sie umgebenden Raum. Sie empfand alles als zueinander „distanziert“, weitläufig und unerreichbar.

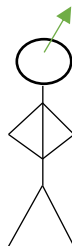
7.6 Lösungsentwurf Coach



Wert	Meine Klientin gibt an sich langsam an ihn zu gewöhnen. Sie fühlt sich ruhiger.
Zielsatz	Angenehmes Gefühl. Er wirkt in dieser Position als stärkend.
Metaziel	Keine Wahrnehmung. Meine Klientin äussert „Es ist ok, dass es da liegt“. Mehr ist für Sie nicht erfahrbar.
Nachteile des Ziels	Sind deutlich weniger spürbar geworden. Meine Klientin kann keine weitere, gefühlsbetonte Aussage treffen.
Metapher	Wirkt stärkend auf meine Klientin.
Modell	Meine Klientin äussert, dass Sie nun das Gefühl hat, unterstützt zu sein und bestärkt zu werden.

Gefundene Geste inmitten des Zielraumes:

Blick selbstbewusst nach oben gerichtet



Schultern gestrafft, Brust erhoben
Hände in den Seiten

Füsse hüftbreit auseinander
„stabil“ stehend

Gefühl hierbei: Selbstbewusst und stabil

7.7 Prozessreflexion und Abschluss

Bei den Evidenzen erwähnte sie Freude und Willenskraft. Dies zeigte mir, dass wir auf dem richtigen Weg waren.

Ich empfand Freude. Es war mir gelungen den Fokus ihres Kontextes zu halten und K. wiederkehrend dorthin zu führen, so dass sich die Evidenzen und Nachteile scheinbar mühelos fanden.

K. äusserte den Prozess weniger anstrengend, sondern zielorientiert empfunden zu haben. Sie merkte, dass es in ihr begann zu arbeiten, im positiven Sinne.

Bei der Aufstellungsarbeit und dem Lösungsentwurf fand ich es eindrücklich, wie klar sich die Elemente hinsichtlich ihrer „Positionierung“ zeigten. Es war klar ersichtlich, wie die Elemente in dieser Situation standen und welche Transformation K. bereits durch den möglichen Lösungsentwurf erlebte. Unsicher war ich mir beim Metaziel, da K. angab, dass dieses für sie nicht wahrnehmbar, aber „ok“ sei. Da dies weder positiv noch negativ auf sie und ihre Situation im Lösungsentwurf Einfluss zu nehmen schien, entschied ich mich, dies so zu belassen.

Die gefundene Geste war meines Erachtens zutreffend zu den Gefühlsbeschreibungen.

Ich entliess K. stolz und zufrieden, nachdem sie mir mitteilte, wie aufschlussreich dieser Prozess für sie war. Sie wüsste nun, welche Elemente sie ansehen müsse, um in ihrer Situation und ihrem beruflichen Setting weitergehen zu können. K. hat nun einen ersten positiven Anker (vgl. Long/Schwepe, 2020, S. 65), welcher ganz natürlich kam und von nun an für positive Gefühlzustände für K. steht.

8. Zweite Sitzung: Erarbeitung 2. Dimension

8.1 Kontemplatives Gehen

Diesmal möchte K. die Übung nicht durchführen. Sie hatte den ganzen Tag frei, fühlte sich entspannt und erholt.

8.2 Reflexion seit letzter Sitzung

K. berichtete von positiv verlaufenen Mitarbeitergesprächen und Austausch mit Kaderpersonen. Sie nahm sich die Erkenntnisse der vergangenen Sitzung an und dachte viel über die Annahme der Zielnachteile nach. Bisher erlebte sie immer Angst und reagierte mit körperlichen Symptomen vor Gesprächen mit Kaderpersonen. Dieses Mal war dies nicht so.

Ich erkundigte mich nach dem Stand ihrer aktuellen Zufriedenheit und wie sie die Situation heute wahrnahm. K. äusserte einen Stand von +3.

8.3 Erarbeitung des Problemraums

Die konkreten Ergebnisse sind unter Punkt 5.2, dem Problemraum, ersichtlich.

Ich war unsicher ob es in Ordnung war das kontemplative Gehen nicht durchzuführen, da K. die vergangenen Male Mühe hatte sich auf den Prozess und ihre Emotionen einzulassen.

Beim Problemsatz beschrieb K., dass sie oftmals Aufgaben macht, die sie nicht möchte und die nicht ihrem Stellenprofil entsprechen. Teilweise habe Sie Angst Skills zu verlieren, weil sie ein Teil der Skills weniger im Alltag anwenden kann, durch die zusätzlich anfallenden Aufgaben. K. fühlt sich bei diesen Aufgaben oftmals verunsichert und unverstanden. Manchmal fühlt sie sich gelähmt und „an der Basis“ nicht gebraucht.

Als sich bei den Evidenzen die Erkenntnis zeigte, dass sie wie ihre Mutter reagiere, äusserte K. erschrecken darüber. Sie äusserte, dass dies ein übertragenes Problem sei, da die Grossmutter bereits mit ihrer Mutter so umging und nun übertrug sich dieses Verhalten auch von mütterlicher Seite auf sie und ihre Schwester. K. äusserte „Ich will nicht sein wie Sie“.

Bei den Vorteilen äusserte sie, dass sie sich wohl mit diesen fühlt und dass diese ihr oftmals Ruhe geben.

8.4 Die Verbindung zum Problemmodell lösen

Es wurde spannend, denn „Mami“ wollte nicht loslassen. Ich stellte „Mami“ die Grossmutter in den Hintergrund. Auch dies zeigte nicht den gewünschten Effekt. Als ich K. etwas Schweres in die Hände gab und sie anwies, dies zu übergeben klärte sich die Situation. K. zeigte sich ab dem Moment entschlossen. Dies erkannte ich an ihrer sich plötzlich veränderten Körperhaltung, der Bestimmtheit in dieser und der Art, mit welcher Sie das Gewicht vor sich ablegte.

8.5 Prozessreflexion und Abschluss

Im Nachhinein war ich unzufrieden das kontemplative Gehen nicht durchgeführt zu haben. Mein Gefühl wies mich darauf hin, dass sie hätte tiefer gehen können. Dazu kam es durch das fehlende „Einstellen“ auf den Prozess nicht.

Im Nachhinein bemerkte ich, dass sich einige erhebliche und relevante Erkenntnisse bei K. zeigten. Sie erwähnte einige intensive Gefühle bei der Erarbeitung.

Beim Loslösen der Verbindung empfand K. starkes „klammern“ der Mutter und das sie diese absolut nicht loslassen wollte. Sie äusserte wie wichtig es für sie war, ihr die „Last“ einfach zu übergeben, ob „Mami“ dies möchte oder nicht. Dies sei laut K. ein „Befreiungsschlag“ gewesen und sehr eindrücklich.

Für mich war dieser Moment spannend. Ich war mir durch die vorherigen Erzählungen und Aussagen unsicher, wie die Modellablösung gelingen würde und überlegte vorrangig bereits, wen ich „Mami“ an die Seite stellen könnte. Leider bestätigte sich meine Vermutung, dass die Grossmutter nicht die geeignet Person war. Umso eindrücklicher empfand ich den starken Willen von K., die „Last“ abgeben zu wollen. Ich war unsicher, wie ich den Prozess sonst hätte lösen können.

Ich war sehr gespannt auf den weiteren Prozessverlauf und doch sah ich mit Bedenken auf diesen. Würde K. die Vorteile des Problems loslassen können?

9. Dritte Sitzung: Problemraum- und Gesamtaufstellung, Integration

K. kam positiv gestimmt zur Sitzung.

9.1 Kontemplatives Gehen

Sie wollte das Gehen heute durchführen, da sie motiviert sei und erfahren möchte, wie sie es heute wahrnimmt.

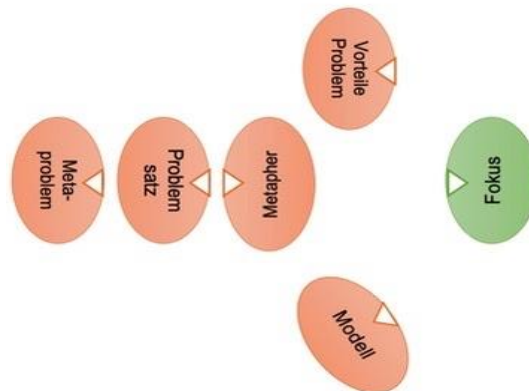
K. äusserte heute „offener“ im Inneren gegenüber dem Gehen gewesen zu sein und sich nach dem Gehen entspannt und ruhig gefühlt zu haben.

Ich bin positiv überrascht und nehme K. als zufrieden und gelöst wahr.

9.2 Reflexion seit letzter Sitzung

K. äussert in der vergangenen Sitzung grosse Erkenntnisse, auch nachträglich, eruiert zu haben. Sie hat das erste Mal der Familie vom Coaching berichtet und es ihrer Schwester erzählt. Diese hat derzeit Schwierigkeiten mit der Mutter, da Sie noch bei dieser lebt. K. berichtet diesmal beide Seiten verstehen zu können. Sie habe mehr Verständnis für die Sicht und persönlichen Eigenschaften von „Mami“ und könne nun anders mit familiären Situationen umgehen. Sie äussert sich beeindruckt über die systemische Wirkung des Coachings und äussert zunehmend grösseres Verständnis für den gesamten Prozess bei jeder Sitzung zu erhalten.

9.3 Problemraumaufstellung



Problemsatz	<p>Machte K. sprachlos.</p> <p>Es zog Sie runter. Sie fühlte sich müde und äusserte eine Enge auf der Brust.</p> <p>Beim Aufstellen nahm K. sich als klein und weit weg war. Sie fühlte sich hilflos und bemerkte ein Gefühl des schwer atmen Könnens.</p>
Metaproblem	<p>Es fühlte sich schwer in der Brust an.</p> <p>Angst vor Jobverlust und den fehlenden Alternativen kamen auf.</p> <p>Beim Aufstellen in den Bodenanker äusserte K. sich verloren zu fühlen. Sie spürte Traurigkeit und Hilflosigkeit. Es „steht über einem“.</p>
Vorteile des Problems	<p>Hier verspürte K. weniger Enge.</p> <p>Beim Aufstellen in den Bodenanker lachte Sie kurz. Sie sagte es fühlt sich nah und gewohnt an.</p>
Metapher	<p>Verspernte ihr die Sicht auf das Problem. Es wirkte auf K. erdrückend. Es hinderte Sie daran zu sehen.</p> <p>Sie fühlte sich als sei es „wirr“ in ihrem Kopf.</p> <p>Beim Aufstellen auf diesen Bodenanker äusserte K. sich müde zu fühlen und es geschehe „nichts“.</p>
Modell	<p>K. äusserte, dass es ein Spiegel ihrer selbst sei. Sie sieht und erkennt sich. Sie äusserte „Mami“ nicht sehen zu wollen, da Sie wütend auf Sie sei und die Situation, die sich in ihrem Leben zeigt.</p> <p>Beim Aufstellen äusserte K., ein brennen im Bauch. Sie fühlte sich traurig und enttäuscht.</p>

Gefundene Geste inmitten des Problemraumes:

Blick nach unten gerichtet
Kopf kippt schwer nach vorn



Schultern nach vorn gekippt
Hände und Arme um den Bauch

Beine im Knie leicht geknickt
Unsicher stehend.

Gefühl hierbei

Eine Last, wie ein grosser Fels, welcher auf den Schultern und dem gesamten Oberkörper aufliegt. Es zwingt K. „in die Knie“. Sie äusserte Schwindel und das sie sich eingekesselt fühlte. Sie spürte, dass sie nicht herauskommt, alles ein Teil vom Ganzen ist und dazu gehört.

Die Körperhaltung strahlte für mich Unsicherheit und Traurigkeit aus.

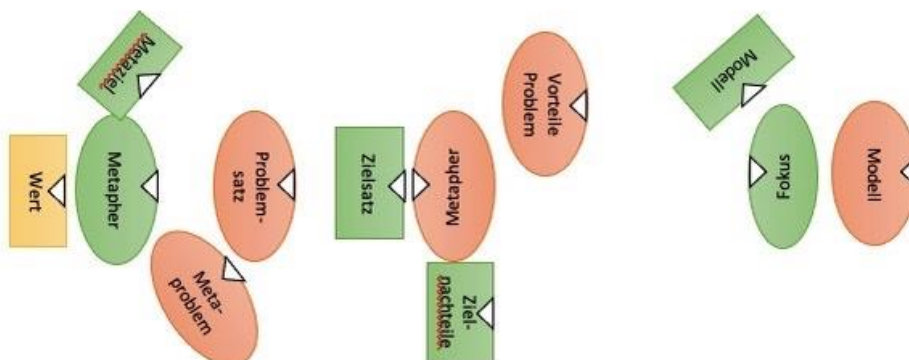
Reflexion Problemraum

Die Gefühle welche sich K. vor allem visuell und kinästhetisch, im Sinne des VAKOG (vgl. ebd. S. 25ff.) als Submodalitäten zeigten bzw. welche sie beschrieb, waren eindrücklich. Auch das negative Gefühl und die Darstellung ihrer Geste/ ihres Ankers für dieses Gefühl, war eindrücklich.

Die Positionierung der Metapher passte für mich zu der Erklärung dessen (grosser Ameisenhaufen) und war insofern stimmig.

Das Modell wurde weiter weg platziert. Dies signalisierte mir, dass hier weiterhin Unstimmigkeiten vorhanden sind und eine grosse „Blockade“ bzw. Gegenwehr. Das die Vorteile des Problems zu einem Lächeln führten irritierte mich kurz. Es zeigte mir auf, dass sie die Nachteile der Vorteile und dass diese Mitverursacher des Problems sind, noch nicht klar als solche erkannte.

9.4 Gesamtaufstellung



Zielsatz	wirkte „zufriedenstellend“
Problemsatz	Dieser ist ihr präsent und alltäglich für Sie. Es ist ihr unangenehm.
Metaziel	Fühlte sich weit weg an. K. äusserte, dass Sie noch Zeit hat. Sie fühlte, dass dieses mit dem Ziel einher geht.
Metaproblem	K. hatte das Gefühl, dass es realistischer ist, dass dies Eintritt, als das Metaziel. Sie äusserte Angst und Schwitzen.
Nachteile des Ziels	Sind für Sie „allgegenwärtig“.
Vorteile des Problems	Diese empfindet K. als „praktisch“. Sie äusserte, dass diese ihr „Schutz“ bieten. Sie muss sich weniger „rechtfertigen“ mit diesem Verhalten.
Zielmetapher	Sie fühlt sich gut damit. Es klingt nach „Party“ und sei „Schön“.
Problemmetapher	Alles ist für Sie „verdeckt“. Sie empfand es als „doof, dass er das macht“.
Zielmodell	Wirkt auf Sie sehr unterstützend. Ist auf Sie fokussiert. Es bringt ihr Verständnis entgegen.
Problemmodell	Ist aus den Augen und „weit weg“. Sie äusserte diese nicht sehen zu wollen. Grund: „Sie hält mir meine Schwäche vor Augen“.

Insgesamt gab K. an, sich in Metaposition als zentriert und allein im Grossen und Ganzen zu fühlen. Sie fühlte sich erschlagen und nachdenklich.

Reflexion Gesamtaufstellung

Das Problemmodell wurde mit dem Rücken zu ihr ausgelegt. Dies konnte diverses Bedeuten. Grundsätzlich wurde es in den unbewussten Raum gelegt. Ich deutete dies zu Beginn als womöglich erkanntes Problem, welches nun weniger wirkt und von der Situation getrennt angesehen werden kann. Die Sicht von K. zeigte mir jedoch, dass sie es derzeit nicht ansehen und annehmen möchte. Hier scheint es tiefere oder zumindest weitere Themen im Beziehungsverhältnis zu geben. Ich belies es bewusst dabei, da dies für den weiteren Prozess inhaltlich irrelevant war. Die Vorteile des Modells legte K. weiterhin nah zugewandt. Ich interpretierte dies als weiterhin präsent und attraktiv für sie. Sie fühlten sich „gewohnt“ an. Ich war mir unsicher. Gewohnheit zeugt von Nähe, welche ich anhand ihrer Schilderungen als für Sie angenehm wahrnahm. Wann würde sie sich von diesen lösen bzw. erkennen, dass diese ein Teil des Problems und ihres gewohnten Verhaltens sind? Inwieweit war K. bereit sich davon zu lösen und zu verabschieden?

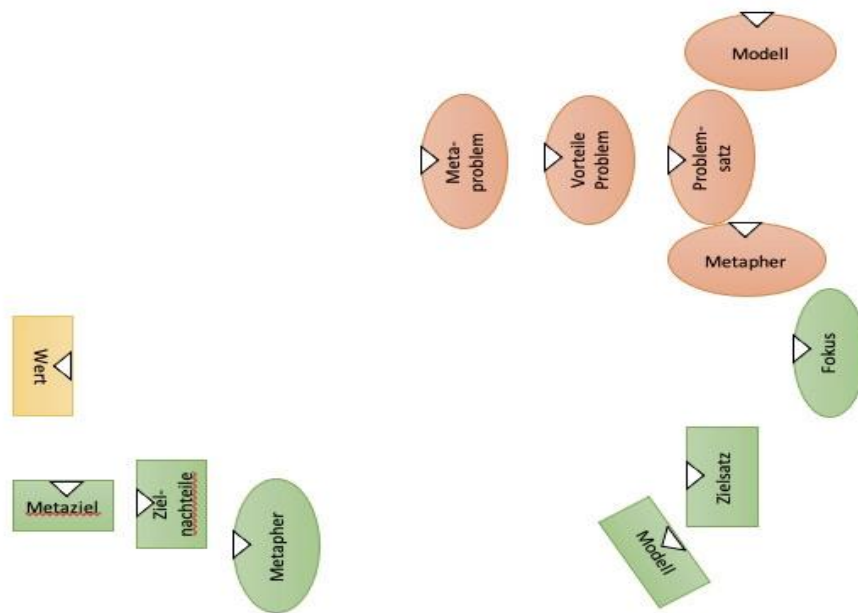
Das Problemmetapher und Zielsatz sich gegenüberstehen, wirkte auf mich als Zeichen des „Konflikts“ und stand stellvertretend für die Situation.

Insgesamt wirkte die Aufstellung wie eine Leiter auf mich, bei welcher K.

abwechselnd angenehmes mit Herausforderungen auf dem Weg zur Wertvermehrung beschreitet. Positiv nahm ich wahr, dass stärkende Anker die Herausforderungen des Problemraumes teils „umzingelten“.

K. äusserte vermehrt die Herausforderungen wahrzunehmen und dass sich ihr Weg „schwer anfühlt“.

9.5 Integration



Reflexion Integration

K. legte den Problemraum sehr nah bei sich aus mit dem Hinweis an mich, dass sie diesen angehen, wahrnehmen und bewusst integrieren/ berücksichtigen möchte. Dem Gegenüber legte sie ihren unterstützenden Zielsatz und das unterstützende Modell „Papi“ aus. Weiter entfernt die Metapher des Zielraumes, welche zugleich einen Höhenunterschied zum Problemraum aufzeigt und mit etwas Abstand zu allem liegt. Sie äusserte, dass es sich nun machbar anfühlt. Sie sei bereit, alles anzunehmen und hinzusehen und wenn sie die „Hürden“ geschafft hat, erreicht sie ihr Ziel und eine Wertvermehrung. Insgesamt beging K. diese Gesamtintegration nachdenklich und wirkte zu Beginn in sich ruhend. Mit der Zeit erklärte sie sich mir immer mehr. Ich liess sie reden mit dem Wissen, dass dies manchmal klarer zu sehen hilft.

9.6 Prozessreflexion und Abschluss

Ich empfand die im Problemraum gefundene Geste als eindrücklich und berührend. Es stimmte mich nachdenklich, erinnerte ich mich an meinen eigenen Prozess und konnte ihre Emotionen nachvollziehen. Zugleich liess mich dies Hoffnung schöpfen. Ich wusste, dass ich sie begleiten und eine Ressource- Person sein konnte. K. zeigt mir mehrfach auf, dass es Herausforderungen im privaten Umfeld der Familie, mit der Mutter zu geben scheint. Ich war gespannt, ob sich dies im nächsten Prozessschritt erneut zeigt. Das K. die Metapher, welcher ihr bisher immer die Sicht versperrte, mit dem Rücken zu sich auslegt und dahinter alles aus dem Problemraum positionierte, irritierte mich. Bedeutete dies, dass sie weiterhin wenig bereit ist hinzusehen, entgegen ihrer Absichtserklärung? Ich liess dies so stehen und war unsicher, wie ich meine Gedanken dazu aufzeigen und somit ggf. in den Prozess eingreifen durfte.

10. Vierte Sitzung: Inner- Kind- Prozess

10.1 Kontemplatives Gehen

Das kontemplative Gehen falle ihr tendenziell eher schwer und sie wollte dieses heute nicht durchführen. Ich akzeptierte dies, hatte ich bereits mehrfach beobachtet und wahrgenommen, dass sie diese Methode nicht abzuholen schien und es ihr schwer fiel, sich darauf einzulassen. K. bestätigte dies auf Rückfrage.

10.2 Reflexion seit letzter Sitzung

K. wirkte auf mich zufrieden und entspannt. Ich entschied mich dafür, sie direkt auf meine Beobachtungen und ihre Wirkung anzusprechen. Sie äusserte sich sehr wohlzufühlen. Sie hat nach der letzten Sitzung eigene Muster erkannt, was eindrücklich für sie war und ist. Sie äusserte sich bewusst geworden zu sein, wie wohl sie sich bisher mit den Vorteilen des Problems gefühlt hatte, ohne sich bewusst gewesen zu sein, wohin das führt. Sie habe diese als Schutzschild für sich genommen.

Auf Arbeit sei die Situation entspannter geworden. Sie hat eine grosse Workshop-Präsentation organisieren müssen und erhielt viel Lob, worauf sie sehr stolz war. Arbeitskollegen haben sie angesprochen, ob sie verliebt sei oder es gute Neuigkeiten gibt, da sie eine angenehme, entspannte Ausstrahlung besitzt. Gegenargumente und Kritik nahm sie nicht mehr wie sonst an und lässt diese derzeit weniger an sich ran.

10.3 Inner- Kind- Prozess

Zu Beginn zeigte ich K. eine Zeichnung auf, welche ich anfertigte, um ihr den Prozess und die Entstehung von Verletzungen beim inneren Kind zu verdeutlichen. Ich erklärte ihr, wie es zu Strategien kommt und welche Schritte wir heute gehen werden. K. äusserte sich Neugierig und offen.

In den vergangenen 2 Settings bemerkte ich, dass sich K. zunehmend gegenüber ihren Emotionen und inneren Wahrnehmungen öffnete und entgegenkommender dem Prozess gegenüber wurde. Vermutlich auch, weil sie in ihrem Arbeitsalltag, wie auch Privat zunehmend sensibilisiert war und Situationen begann anders wahrzunehmen. Auch die vielen positiven Rückmeldungen und Feedbacks unterstützten den Prozess. Dies nahm ich mir zum Anlass, sie gleich zu Beginn dazu aufzufordern „raus aus dem Kopf und rein in die Emotionen“ zu gehen und sich dies zuzugestehen. K. äusserte es zu versuchen.

Ich nahm den gesamten Prozess ihre angespannte Gesichtsmuskulatur wahr und ihre angespannte Körperhaltung.

Sie fand überraschend rasch eine Situation, in welcher sie diese Gefühle, welche sie derzeit im Berufsalltag wiederkehrend erlebt, erfahren hatte. Sie zeigte und äusserte sich überrascht, dass dies kam, unterbrach den Prozess auf mein Bitten hin jedoch nicht.

Der gesamte Prozessinhalt ist unter 5.3 ersichtlich.

10.4 Prozessreflexion und Abschluss

K. zeigte sich wieder beeindruckt davon, dass die Situation mit den Eltern zum Vorschein kam. Nach etwas Stillschweigen zwischen uns erklärte sie, dass ihr nun bewusst sei, dass sich viele Reaktionen und Situationen eigentlich darum drehen, dass sie Angst vor Unverständnis und fehlendem Vertrauen hat und dies eigentlich immer ihr Wunsch ist.

Mir war der Prozess noch unsicher in der Durchführung, sowie wenig bekannt und erprobt. Ich bemerkte im 4. Schritt, dass ich Anleitungen übersprungen habe, weil wir bereits viel weiter waren, wie gedacht und sie die Augen noch geschlossen hielt, was für K. eher unüblich war. Den Prozess störte es nicht, dass ich sie dann inmitten des 4. Schrittes anleitete die Augen zu öffnen und nochmals von aussen auf die Situation zu schauen. Ich hatte den Eindruck das ihr das half noch „tiefer“ zu sehen. Unsicher war ich mir, ob K. wirklich die Zukunft „gesehen“ hatte und nun ins Handeln kommt. Sie suchte zu Beginn Erklärungen, wieso es schwierig sei dies umzusetzen. Dies irritierte mich. Ich liess dies so stehen mit der Bitte es auf sie wirken zu lassen.

11. Fünfte Sitzung: Tiefenstruktur Ziel-/ Entwicklungsraum, SKP

11.1 Kontemplatives Gehen

Auf Wunsch nicht durchgeführt.

11.2 Reflexion seit letzter Sitzung

K. berichtete spontan an einer fotografischen Lebensausstellung als Modell teilgenommen zu haben. Darin sei sie auch zu ihrem Leben befragt worden. Sie äusserte die im Coaching aufgekommenen Werte und Inhalte integriert zu haben. Sie habe erkannt, wie wichtig es ist, auf seine Werte fokussiert zu sein. In einer Sitzung auf Arbeit habe sie erneut um Vertrauen der Mitarbeitenden gebeten, was erneut „Türen“ geöffnet hat. Insgesamt erlebe sie in allem positive Entwicklungen. Bei einer Abfrage der aktuellen Wertevermehrung gab Sie „+5“ an.

11.3 Tiefenstruktur Ziel-/ Entwicklungsraum, SKP

Erlebte und geschilderte Gefühle und Zustände, sowie aufeinanderfolgende Phasen:

Phase/ Das darunter liegende	Erlebtes Gefühl/ erlebter Zustand
1	glücklich
2	warm/ wohlig
3	Mutig und stark

Der gesamte Prozess inklusive ihrer Glaubenssätze befindet sich unter Punkt 5.4.

11.4 Prozessreflexion und Abschluss

K. äusserte sich heute schwer auf den Prozess einlassen gekonnt zu haben. Sie hatte Mühe mit einer bildlichen Vorstellung ihres Fadens und des wachsenden Samenkorns. Bei einer Vorstellung der Wertevermehrung von +10 und mehr, äusserte sie, dies als anstrengend zu empfinden. Das glückliche Gefühl nahm sie vor allem im Bereich der Brust wahr. Das mutige und starke Gefühl war überall im Körper für sie spürbar. Es wirkte kräftig in ihr.

Ich wurde im Verlauf des Prozesses immer unsicherer. Eventuell hatte sich dies ein wenig übertragen. Ich war gespannt, wie weit wir gehen können würden und wurde im Prozess, weil es K. so schwer viel und sie zwischendurch viel redete, ungeduldig. Wiederkehrend erinnerte ich sie an den Prozess, versuchte sie über ihre Atmung und die Füße zu erden und in die bildliche Vorstellung zu bringen. K. wirkte heute nicht bereit für diesen Prozess. Unser Zusammenspiel funktionierte heute weniger gut, als bei den vorherigen Prozessschritten.

12. Sechste Sitzung: Tiefenstruktur Problemraum, SKP

K. äusserte sich heute entspannt und gelassen zu fühlen.

12.1 Kontemplatives Gehen

Aufgrund ihrer Berichte zu den Geschehnissen seit der letzten Sitzung (siehe nachfolgende Reflexion) und dem erlebten Urlaub entschied ich mit ihr gemeinsam das kontemplative Gehen erneut nicht durchzuführen.

12.2 Reflexion seit letzter Sitzung

Wir starteten die Sitzung mit einem Bericht ihrerseits, über ihre erlebte Ferienzeit. Sie berichtete gelassen über die Ferienzeit mit einer Freundin, den unterschiedlichen Einstellungen zu den Ferien und ihrem Umgang damit. Sie wirkte gefasst und abgegrenzt hinsichtlich der Erwartungen und Einstellungen ihrer Freundin und berichtete, dass es diese Entspanntheit in derartigen Situationen noch nie gegeben hat. Auch habe sie jemand neues kennengelernt, welcher sich sehr um sie bemüht und mit dem es entspannt ist. Sie erfährt Zuneigung und kann die Komplimente, welche sie von ihm erfährt, annehmen anstatt wie früher ablehnend zu reagieren. Sie äusserte sich erneut beeindruckt über ihre gewonnenen Erkenntnisse und welche systemischen Auswirkungen sich zeigen. Sie fühle sich glücklich, zufrieden und innerlich gelassen.

12.3 Tiefenstruktur Problemraum und SKP

Nach der Prozessklärung meinerseits erklärte sich K. bereit, die versteckten Glaubenssätze im Problemraum zu erkunden. Zu Beginn äusserte sie Mühe, sich auf die negativen erlebten Erfahrungen/ Situationen und damit verbundenen Gefühle einstellen zu können. Ich liess ihr einen Moment und wartete ab, bis sie mir signalisierte starten zu wollen.

Erlebte und geschilderte Gefühle und Zustände in den aufeinanderfolgenden Phasen:

Phase/ Das darunter liegende	Erlebtes Gefühl/ erlebter Zustand
1	Erdrückend, schwer
2	einengend
3	Verloren und einsam
4	leer, kalt
5	Es fühlt sich verkrampft an im Bauch. Eine Übelkeit steigt auf.
6	Unsicheres, schwankendes Gefühl. Es wirkt beschämend.
7	Nichts

Nachdem sich das „nichts“ in Phase 7 zeigte, ging ich mit K. zu Schritt 6 zurück und wiederholte den Vorgang. Dies zeigte erneut „Nichts“, weshalb wir zu Schritt 6 zurückkehrten und von dort aus mit dem Samenkornprozess fortfuhren. Inmitten des Prozesses äusserte K., dass es sich leichter anfühlt und sich die ausdehnende Schlingpflanze angenehm einnehmend und stabilisierend anfühlt.

12.4 Prozessreflexion und Abschluss

K. äusserte die Erkenntnisse und Glaubenssätze, sowie Gefühle diesmal leichter annehmen zu können und sich wohler damit zu fühlen, als beim vergangenen Mal. Sie könne sich diesen annehmen.

Insgesamt war ich sehr positiv von den Erfahrungen und sich zeigenden Verhaltensänderungen im innen wie aussen, anhand ihrer Erzählungen, überrascht. Ich hatte zu Beginn Bedenken, wie tief wir kommen würden und nahm rasch wahr, dass K. heute für diesen Schritt bereit war, mir mittlerweile vertraute und sich führen liess.

Im Integrationsprozessschritt in den Alltag wurde ich erneut innerlich unsicher und ungeduldig, habe versucht gezielt Begriffe zu betonen und mir bewusst Zeit zu nehmen, sowie den Prozessschritt selbst anzunehmen wie er ist und diesem gerecht zu werden. Die positiven Erfahrungen seit diesem Schritt im Ziel- und Entwicklungsraum hatten mich darin bestärkt.

13. Siebte Sitzung: Sollen- Müssen- Musterauflösung, Time- Line

K. gab an sich heute entspannt zu fühlen. Sie äusserte eine Zufriedenheit von „+6“.

13.1 Kontemplatives Gehen

K. lehnte dies ab. Sie berichtete von einem Wochenendausflug und heutigen Frei. Sie würde dies heute nicht benötigen.

13.2 Reflexion seit letzter Sitzung

K. äusserte, dass sie erneut an 1-2 Situation gestossen sei, bei welchen sich ihr altes Muster zeigte. Sie ist aktuell in einer Kennenlernphase und habe erfahren, dass es noch offene Themen aus der Vergangenheit für diesen Mann gibt. K. hatte kurzzeitig das Bedürfnis angespannt und zickig zu reagieren, erinnerte sich dann an unsere Inhalte vergangener Sitzungen und äusserte „es ging wie von selbst“ und dass sie „über den Dingen stehen konnte“ und sich gegenüber den belastenden Vergangenheitssituationen des Mannes abgrenzen konnte.

13.3 Sollen- Müssen- Musterauflösung

Der gesamte Prozess ist unter 5.6 ersichtlich.

K. schilderte rasch eine Arbeitssituation. Sie fand dazu schnell den passenden Glaubenssatz und eine Stimme, die ihr diesen wiedergab. K. zeigte sich überrascht und „geschockt“, wie sie äusserte. Dies sei für sie eine vergessene und lang nicht mehr gedachte Situation.

Im Verlauf fand sie ein dunkles, weiches Knäuel, welches für ihr Altes und einen kantigen, grösseren Würfel, welcher für ihr Neues stand.

Sie wählte 3x das Neue. Die Antworten kamen rasch und selbstsicher. Die gesamte Körperhaltung straffte sich.

13.4 Time- Line

Die erarbeiteten Inhalte (Prägung, Ressourcen und Identitäten) sind unter 5.6 ersichtlich.

K. gab an, dass sich ihre Vergangenheit etwas weiter weg von ihr und hinter ihr befand und die Zukunft etwas näher, vor ihr. Beim Zurückgehen tat sie sich schwer und fand lange keinen Kontakt zu ihren Emotionen und den Signalen ihres Körpers, weshalb wir weit über ihren ausgelegten Vergangenheitsanker hinausgingen. Ihre Schilderungen begannen in ihrer Grundschulzeit. Folgende Erfahrungen fand sie:

Alter (Jahre)	Situation	Damalige Gefühle
7- 6	Abweisung durch Schulkameradin und gute Freundin.	Verletzt (möchte bzw. kann dies nicht mehr genau wiedergeben). Hat viel geweint in dieser Zeit.
4- 3	Besuch bei Grossvater. Sollte dort auf Eltern warten. Er redete kaum und schaute oft verbissen. Er hatte eine riesige Kuckucksuhr.	Grossvater wurde als unheimlich empfunden. Sein Blick machte ihr Angst. Die Uhr versetzte Sie oft in Schrecken.
3- 2	Alpträume (Siehe Punkt 5.6)	Hilflosigkeit/ Unsicherheit

Danach kamen keine Erinnerungen mehr. Es sei nur noch dunkel und sie fühlte nichts mehr. Weshalb ich sie in die Erinnerung im Alter von 3-2 Jahren zurückführte. Der weitere Prozess wurde folgendermassen erlebt:

	Gefühle, Empfindungen auf dem Bodenanker
Prägung	Eine schwere im Bauch. Unsicherheit und Angst.
GS – (I-)	K. äusserte schlecht Luft zu bekommen. Sie hatte das Gefühl einzusinken (Beine).
Ressource	Es fühlte sich schwer an. Sie hatte das Gefühl, es mit sich ausmachen zu müssen.
GS + (I+)	Es fühlte sich stabil an.
GS ++ (I++)	Es machte etwas schwindelig, fühlte sich aber stabil an. Sie fühlte sich zufrieden und ausgeglichen.

13.5 Prozessreflexion und Abschluss

K. legte den Vergangenheits- und Zukunftsanker rasch in gerader Linie vor- und hinter sich und erkannte, dass diese genau durch Sie hindurch ging. Daran, und wie Sie in den vergangenen Sitzungen ihre Situationen schilderte, und ihre Zeit wahrgenommen hatte, interpretierte ich, dass Sie eine „In- Time“- Person ist. (vgl. James, 1997, S.85)

K. tat sich schwer die Gefühle zu benennen oder einen körperlichen Zustand zu beschreiben. Ich erkundigte mich lang und stellte viele Rückfragen. Dies verunsicherte mich. Meine Unterlagen gaben mir Sicherheit zielgerichtet zu bleiben. K. erlebte die heutigen Prozessschritte als sehr überraschend und erlebte einige „AHA“ Effekte.

15. Gesamreflexion Coachingprozess

15.1 Reflexion K.

K. gab am Ende der 4. Dimension an auf „+6“ zu stehen. Sie äusserte ihre eigenen Werte kennen gelernt zu haben. Dies hilft ihr, teils bewusst, teils unbewusst, wenn Sie sich in Gedankenspiralen befindet und alte Verhaltensmuster kommen sieht, um anders auf die Situationen sehen zu können. K. gibt an, dass sich ihre Einstellung dazu geändert hat. Dies bekommt Sie auch vom Umfeld als Feedback. Es sei „beobachtbar“ und „auffällig“. Ein grosser „Aha“- Effekt für K. war, dass sie sich hinter den Vorteilen des Problems versteckt und andere Sichtweisen aus den Augen verloren hat. Ein weiterer Effekt war, dass sie unbewusst Verhaltensmuster angenommen hat, welche Sie sehr an ihre Mutter erinnern.

K. gibt an sich im gesamten Coaching nicht vollständig geöffnet zu haben. Es fällt ihr schwer hinter ihre „Schutzmauer“ blicken zu lassen. Sie möchte sich nicht angreifbar machen.

Insgesamt hat sie mich als sehr empathisch und vertrauenswürdig, sowie verantwortungsbewusst wahrgenommen.

15.2 Reflexion Coach

Vorgehen, Aufbau und Ablauf

Die unklare finanzielle Vereinbarung zu Beginn werde ich zukünftig nicht mehr durchführen. Ich werde den Gesamtbetrag vorab einfordern oder eine Teilzahlung des jeweils halben Betrages ansetzen. Dies ermöglicht mir mehr Zusicherung der Prozessbegleitung und einen umfänglichen Fokus auf den Prozess. Gespräche über die Finanzen/ Kosten am Ende einer Sitzung empfand ich als sehr unangenehm und unvorteilhaft, sollen sich meine Klienten doch auch der Wirkung des Prozesses vollständig annehmen und diese „nachwirken“ lassen können.

Mich verunsicherte es, keinen gewohnten Prozess zu haben, was die Methode des kontemplatives Gehens betrifft. Ich möchte dies etablieren, da ich vermute, dass dies auch eine Art Gewöhnungseffekt herbeiführt und von den Klienten „trainiert“ werden will. Ergänzend werde ich mich mit weiteren möglichen Methoden auseinandersetzen.

Im Verlauf lernte ich gezielter Fragen zu stellen. Zukünftig werde ich mich von Beginn an nach den Fortschritten des Prozesses und dem Befinden erkundigen, sowie dem aktuellen Stand der Werteentwicklung. Dies wird mich darin unterstützen den Prozess gezielter leiten und Themen frühzeitig aufgreifen zu können.

Die Wirkung des Coachings und den aktuellen Stand im Zielraum werde ich vor jedem Sitzungsbeginn abholen. Dies habe ich zwischendurch vernachlässigt.

In den nächsten Coachings werde ich mich zudem darin bemühen den Prozess freier begleiten zu können, ohne alles satzweise ablesen zu müssen. Dies kommt auch mit höherem Erfahrungswert.

Eindrücklich fand ich die Aufstellungen. Es war faszinierend wie diese die Situation darstellten und was ich mit der Zeit daraus erkennen konnte. Es fiel mir zunehmend leichter die Situation mit Hilfe dessen nochmals anders wahrzunehmen und in einen Austausch darüber zu gehen.

Die Erkenntnis in Time- Line, dass Sie eine In- Time- Person ist fand ich Interessant und überraschend. Deckten sich die darüber gelernten Inhalte, dass diese Personen

häufig sehr im Jetzt und ihren Erlebnissen und den Momenten stecken, sehr mit dem erlebten. K. kam häufig ein paar Minuten zu spät zur Sitzung und war sehr viel unterwegs. Sie gab vermehrt an ein Reise- Mensch zu sein und noch viel entdecken zu wollen. Ich möchte mich intensiver mit der Time- Line auseinander setzen.

Erkenntnisse und Zukunftsorientierung

Ich nehme mit, mich mit den einzelnen Prozessschritten weiter auseinandersetzen zu müssen und die Hintergründe noch besser verstehen und nachvollziehen zu wollen bzw. zu müssen.

Vereinzelt wurde ich bei Schwierigkeiten im Prozess von K., zum Beispiel durch das schwere Finden von Glaubenssätzen oder Situationen, selbst unsicher, worauf der Prozess nochmals genau abzielt und in welche Richtung ich situativ angemessen und korrekt Frage.

Ich lernte, dass meine Empathie nicht immer vorteilhaft ist. Teils darf ich dominanter auftreten indem ich beharrlicher Vertiefungsfragen stelle und mich hartnäckiger zeige.

Für die Zukunft hat sich mir gezeigt, dass ich das St. Galler Modell scheinbar kaum in meinem Hauptjob und in Begleitungen von Lernenden und Studierenden anwenden kann. Hierfür ist es zu umfänglich und ich kann mir tendenziell nur geringe Aspekte vorstellen im Alltag zu integrieren. Jedoch werde ich bewusste Verhaltensweisen erkennen und gezielter hinterfragen können, wodurch ich mir erhoffe, Entwicklungsmöglichkeiten gezielter aufzeigen zu können.

In meiner Praxis möchte ich das Coaching offiziell anbieten und sehen wie es sich entwickelt. Aktuell bin ich auf der Suche nach einem geeigneten Themenfeld. Meine Klientin mit dem Kontext der Arbeit sagt mir derzeit sehr zu, weil ich mich sehr reinfühlen kann. Ich könnte mir diesbezüglich gut die Pflege als Klientenfeld vorstellen. Mit Frauen und Müttern im Sinne der Familie und dem Umgang mit Stress im Familienalltag und mit den Kindern, könnte ich mir ebenfalls gut vorstellen. Ich lasse es auf mich zukommen und werde voraussichtlich im kommenden Jahr eine Entscheidung treffen.

Literaturverzeichnis

Sparrer: *Einführung in die Lösungsfokussierung und Systemische Strukturaufstellung*, Heidelberg, Carl- Auer Verlag GmbH, 4. Auflage (2017)

Long/ Schweppe: *NLP Praxis – Alte Denkmuster ablegen, Blockaden auflösen, optimal kommunizieren und das Gehirn auf Erfolg programmieren*, München, Wilhelm Heyne Verlag, Erstausgabe (06/2020)

James: *Time Coaching – Programmieren Sie ihre Zukunft...Jetzt!*, Paderborn, Junfermann Verlag, 3. Auflage (1997)