



«DER WEG IST DAS ZIEL»

Konfuzius

DIPLOMARBEIT

Lehrgang der CoachAkademieSchweiz
«Werteorientierter systemischer Coach &
Berater (CTAS/ISO/ICI)» nach dem St. Galler
Coaching Modell (SCM)

Ivan Macas

Weierholzstrasse 22b – 8405 Winterthur

Winterthur, März – September 2024

Dozentin: Barbara Müller

Inhalt

1 Einleitung	3
1.1 Persönliche Motivation	3
1.2 Meine Klientin	3
2 Erste Sitzung / Datum 07.05.2024	3
2.1 Begrüssung & Formalitäten	3
2.2 Erklärung St. Galler Coaching Modell (SCM) ®	4
2.3 Ausblick auf die heutige Sitzung	4
2.4 Ausgangslage Klientin	4
2.5 1. Dimension Erarbeitung Wert und Zielraum / 2. Dimension Erarbeitung Problemsatz- und Evidenzen	4
2.6 Reflexion Klientin zur 1. Sitzung	6
2.7 Reflexion Coach zur 1. Sitzung	7
2.8 Supervision Barbara Müller zur 1. Sitzung	7
2.9 Reflexion Coach zur Supervision	8
3 Zweite Sitzung / Datum 17.05.2024	8
3.1 Begrüssung & Rückblick	8
3.2 Ausblick auf die heutige Sitzung	8
3.3 Systemische Aufstellung Zielraum	8
3.4 Reflexion Klientin zur 2. Sitzung	10
3.5 Reflexion Coach zur 2. Sitzung	10
3.6 Supervision Barbara Müller zur 2. Sitzung	10
3.7 Reflexion Coach zur Supervision	10
4 Dritte Sitzung / Datum 31.05.2024	11
4.1 Begrüssung & Rückblick	11
4.2 Ausblick auf die heutige Sitzung	11
4.3 Problemraum (Anleitung ab Meta-Problem)	11
4.4 Systemische Aufstellung Problemraum	12
4.5 Inneres Kind Prozess (3. Dimension)	13
4.6 Reflexion Klientin zur 3. Sitzung	14
4.7 Reflexion Coach zur 3. Sitzung	14
4.8 Supervision Barbara Müller zur 3. Sitzung	15
4.9 Reflexion Coach zur Supervision	15
5 Vierte Sitzung / Datum 18.06.2024	15
5.1 Begrüssung & Rückblick	15
5.2 Ausblick auf die heutige Sitzung	15

5.3 Tiefenstruktur des Zielraumes.....	15
5.4 Tiefenstruktur des Problemraumes	16
5.5 Reflexion Klientin zur 4. Sitzung	16
5.6 Reflexion Coach zur 4. Sitzung.....	16
5.7 Supervision Barbara Müller zur 4. Sitzung.....	17
5.8 Reflexion Coach zur Supervision	17
6 Fünfte Sitzung / Datum 11.07.2024.....	17
6.1 Begrüßung & Rückblick	17
6.2 Ausblick auf die heutige Sitzung	17
6.3 Musterauflösung	18
6.4 Time-Line	18
6.5 Reflexion Klientin zur 5. Sitzung	19
6.6 Reflexion Coach zur 5. Sitzung.....	19
6.7 Supervision Barbara Müller zur 5. Sitzung.....	20
6.8 Reflexion Coach zur Supervision	20
7 Reflexion Coach zum Coaching bis dato.....	21

1 Einleitung

1.1 Persönliche Motivation

Die Arbeit mit Menschen sowie das Coachen, Begleiten und Beraten hat mich schon immer fasziniert. Aus diesem Grund war ich auf der Suche nach einem für mich passenden Coaching-Ansatz. Wertorientiertes systemisches Coaching hat mich gleich angesprochen, da dieser Ansatz in meinem damaligen Praktikum angewendet wurde. Nach dem ersten Modul bei Barbara Müller war für mich klar, dass ich eine Diplomarbeit machen wollte. Es war und ist weiterhin der Mix (Teilnehmer, Coach und Klient) in der Ausbildung, der mir besonders Spass macht.

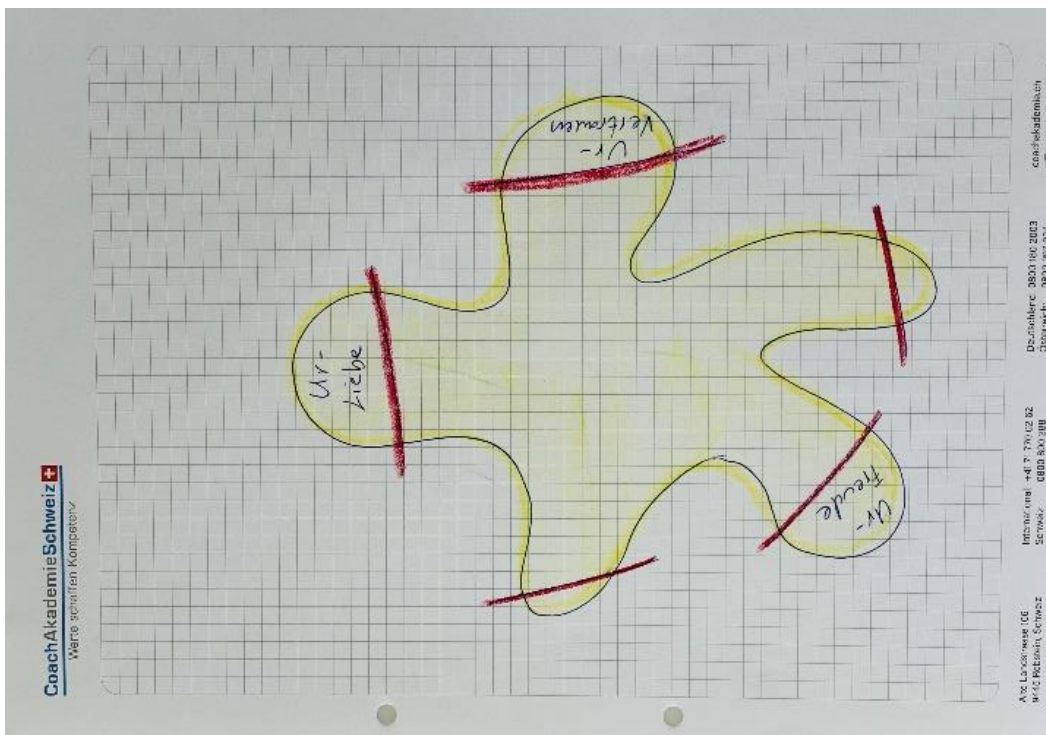
1.2 Meine Klientin

Meine Klientin ist 55 Jahre alt und von Beruf Buchhalterin. Vor dem Coaching kannte ich sie nicht und der Kontakt entstand durch meine Nachbarin, nachdem ich durch verschiedene Kanäle mein Coaching anbot. Nach einem ersten Telefongespräch zeigte sie sich offen und bereit, sich auf mein Coaching einzulassen.

2 Erste Sitzung / Datum 07.05.2024

2.1 Begrüssung & Formalitäten

Ich begrüßte meine Klientin, offerierte ihr etwas zu trinken und stellte das Coaching-Modell anhand der unten beigefügten Skizze vor. Bevor wir loslegen konnten, regelten wir noch alle Formalitäten.



2.2 Erklärung St. Galler Coaching Modell (SCM) ®

Meine Klientin hatte ich im Vorfeld bereits telefonisch kurz über das Coaching-Modell informiert und sie hatte sich auch vor unserem ersten Treffen auf der CoachAkademie-Homepage über die Coachingsmöglichkeiten erkundigt.

Kurzfassung aus dem Skript von Barbara Müller, SCM-Dozentin – Oktober 2022:

„Das SCM zielt darauf ab, über die Prozessarbeit mit dem Unbewussten zu erkennen, woher die negativen Verhaltensmuster kommen (aus der Kindheit), um diese nachhaltig zu verändern. Der Klient bekommt weder Hausaufgaben noch muss er im Coaching Erfahrenes im Alltag „trainieren“. Die Veränderung geschieht nachhaltig aus sich heraus.“

2.3 Ausblick auf die heutige Sitzung

Kontemplatives Gehen bzw. Ankomm-Übung

Ich stellte meiner Klientin die Ankomm-Übung im Sitzen vor und sie willigte interessiert ein. Sie sei gespannt auf diese Übung, da sie solche Übungen in ihrer Ausbildung zur Kinesiologin auch anwende.

2.4 Ausgangslage Klientin

Meine Klientin habe verlernt zu kommunizieren. Sie ist zur Erkenntnis gekommen, dass sie seit Längerem den Konflikten mit ihrer Schwester und ihrem Ex-Partner aus dem Weg gehe und ihr Selbstwert zudem verletzt sei.

2.5 1. Dimension Erarbeitung Wert und Zielraum / 2. Dimension Erarbeitung Problemsatz- und Evidenzen

Problemsatz:
Ich bin schwach

- 4

Problem-Evidenzen:
- Ich werde stumm
- Sage nichts mehr
- Gehe weg
- Ignoriere es

Sie habe die geschilderte Situation im Hals gespürt. Sie sagte: «Mein Hals fühle sich zu.» Dieses Gefühl mache sie zudem klein. Die Konflikte ermüden sie und sie schäme sich für ihre negativen Gefühle. Sie sei auch erschüttert, dass sie sich bei Konflikten nicht wehren könne. Sie wird in solchen Situationen stumm, sagt nichts mehr, geht weg und ignoriert es.

Wert:
Freiheit
(Kontext: Konflikt lösen mit Schwester)

- 8

Den Wert, den sie vermehren möchte, sei Freiheit. Sie wisse nicht, ob dieser Wert für sie zu 100% richtig sei, aber sie möchte ihn dennoch aufschreiben. Den Kontext dazu ist: «Konflikt lösen mit Schwester». Da es auch um den Konflikt mit ihrem Ex-Partner geht, wisse sie nicht, welcher mehr belastet.

Ich lade sie auf ein Experiment ein und leite nach ihrer Einwilligung die «Handflächen-Übung» an. Ich fragte sie, welche Hand schwerer sei? Antwort: Die Hand mit ihrer Schwester. Dann schlug ich vor, dass wir im Kontext «die Schwester» nehmen können, wenn dies für sie in Ordnung sei – denn das Schwerere, ist das Gewichtigere und somit das Wichtigere! Ich fragte sie auch, ob wir den Namen der Schwester aufschreiben sollen. Dies wollte sie nicht.

Zielsatz:

Ich stehe für mich ein
+ 2

Ziel-Evidenzen:

Ich gebe Antwort
(besonnen, überlegt, ohne Angst, wertfrei)

Meta-Ziel:

Wertschätzung

Nachteile des Ziels:

- Konflikt pauscht sich auf
- Alte Wunden werden aufgerissen
- Verhältnis kühlt ab

Ziel-Metapher:
Ich bin wie eine gelbe Blume

Modell:
Papi

Beim Zielsatz war für sie wichtig, dass sie sich auf den Konflikt einlassen und zu sich stehen könne. Sie müsse sich wehren und für sich einstehen können. Wir konnten aus zeitlichen Gründen nur eine Ziel-Evidenz erarbeiten, dafür ausführlich und messbar. Es wurde ihr aber gleichzeitig klar, dass sie mit dem Definieren der Ziel-Evidenzen den Zielsatz infrage stelle. Bei dem Umsetzen des Ziels habe sie auch gemerkt, dass der Konflikt «blöd» sei und sie auf Konflikte eigentlich keine Lust habe. Dies wiederum löse weitere Probleme aus.

Beim Meta-Ziel sei ihr wichtig, dass sie ihre Schwester auf Augenhöhe begegnen könne. Dies sei für sie ein Zeichen der Wertschätzung. Sie fühle sich dabei wie eine gelbe Blume. Dieses Bild habe sich ihr umgehend nach meiner Frage gezeigt. Sie fühle sich mit diesem Bild frei. Dieses Gefühl habe ihr Vater ihr gegeben. Sie konnte auch ihre beiden Eltern zu sich holen. Ihr Vater lebe jedoch nicht mehr. Sie nannte ihn «Papi».

2.6 Reflexion Klientin zur 1. Sitzung

Sie habe das Gefühl, dass diese Art von Coaching ähnliche Ansätze wie in der Kinesiologie habe. Sie führe in der Therapiestunde vorher ein Gespräch mit den Klienten und stelle ähnliche Fragen, mache auch ähnliche Ankomm-Übungen. Die «Handflächen-Übung» mache sie jeweils mit Muskeltests.

Sie meinte, dass ich es gut gemacht hätte. Es gab jedoch im Coaching einen Moment, bei welchem ich immer weiter gefragt hätte. Dies sei für unangenehm gewesen, aber sie verstehe, weshalb ich dies machen müsse. Schlussendlich wollen wir dem Problem auf dem Grund gehen und sie mache dies auch in der Kinesiologie.

2.7 Reflexion Coach zur 1. Sitzung

Meine Klientin war offen für das erste Coaching, was mich sehr freute. Ich konnte von Anfang an alternative Fragemethoden ausprobieren (z. Bsp. Handflächen-Übung). Bei gewissen Coachings-Sequenzen hatte ich das Gefühl, dass sich meine Klientin auf das Unterbewusstsein gut einlassen konnte. Ich nahm jedoch wahr bzw. hatte das Gefühl, dass sie zwischendurch in den Verstand wechselte. Sie wechselte nach der Ankomm-Übung schnell die Sitzposition und überkreuzte ihre Beine. Von da an hatte ich das Gefühl, dass sie in der Verstandesebene war. Ich fragte sie dann, ob sie eine stabile und erdige Sitzhaltung wieder einnehmen möge, aber sie verneinte. Sie fühle sich bei ihrer aktuellen Sitzhaltung wohl. Dies akzeptierte ich und liess es so bestehen. Bei der Trance-Induktion bat ich sie jedoch dann wieder ihre Sitzhaltung zu ändern, was sie auch machte.

Ich hatte Mühe mit dem Prozess. Gleichzeitig aus dem Skript vorzulesen, den Block zu halten, mitzuschreiben und anschliessend Bodenanker anzuschreiben, erwies sich für mich als schwierig. Meine Klientin habe dies jedoch nicht gestört.

Es gab Passagen in der ersten Coachingsitzung, welche meines Erachtens sehr gut verliefen. Meine Klientin war dann stets im Flow und konnte sich sehr gut auf das Körpergefühl einlassen. Die Metapher im Zielraum zeigte sich sehr schnell. Das Ziel-Modell konnte sie sehr gut annehmen und ich hatte das Gefühl, dass sie dabei eine Zufriedenheit verspürte.

Gesamtheitlich bin ich mit meiner ersten Coachingsitzung zufrieden. Ich konnte mich sehr gut an dem Skript halten und auf meine Klientin gut einlassen. Ich hatte das Gefühl, dass das Coaching auf Augenhöhe geführt werden konnte.

2.8 Supervision Barbara Müller zur 1. Sitzung

Wert: «Freiheit»

Barbara Müller empfiehlt mir den Wert «Freiheit» nochmals zu überarbeiten. Dieser sei ihres Erachtens zu hoch angesetzt. Aufgrund des Problemsatzes «Ich bin schwach» und die Problem-Evidenzen stellt sich die Frage, was es hier als erstes braucht. Stärke? (zu «ich bin schwach») oder Offenheit (Zielsatz: «Ich stehe für mich ein»).

Kontext: «Konflikt lösen mit Schwester

Den Kontext empfiehlt sie auf «Schwester» zu kürzen. Das Konfliktlösen beschreibt einerseits bereits das «Wunschziel» und ist andererseits abhängig von der Schwester. Ob die Klientin den Konflikt lösen kann, wissen wir nicht.

Ziel-Evidenzen: «Ich gebe Antwort (besonnen, überlegt, ohne Angst, wertfrei)»

Angst gehört nicht in den Zielraum. Ev. finde ich noch mehr Evidenzen. Diese können stichwortartig beschrieben werden.

Meta-Ziel: «Wertschätzung»

Wer soll wem Wertschätzung entgegenbringen? Erwartet die Klientin, dass ihre Schwester sie wertschätzt? Dann wäre es ein Aussenwert. Wie oben beschrieben, könnte «Freiheit» ein Meta-Ziel sein. Die Ziel-Metapher (frei) zeigt ebenfalls in Richtung Meta-Ziel.

2.9 Reflexion Coach zur Supervision

Bei der nächsten Sitzung setze ich nochmals beim Wert ein und erarbeite zugleich auch das Meta-Ziel sowie anschliessend die Ziel-Evidenzen neu. Zum Kontext werde ich meiner Klientin empfehlen, diesen zu kürzen. Um den Wert zu erklären, werde ich bei Bedarf den Flipchart «Neurologische Ebenen» zeigen. Zum Schluss werden wir den Zielraum dann mit einer systemischen Aufstellung abschliessen.

3 Zweite Sitzung / Datum 17.05.2024

3.1 Begrüssung & Rückblick auf die vergangenen Tage

Meine Klientin erzählt vom letzten Wochenende mit ihrer Schwester und der Tendenz lieber zu schweigen, damit die Situation mit ihrer Schwester nicht eskaliert.

3.2 Ausblick auf die heutige Sitzung

Wir besprechen die Rückmeldung der Supervision und überarbeiten den Wert komplett neu. Als Wert nehmen wir neu „Mut“ zum Kontext „Schwester Ursi“. Da meine Klientin vier Schwestern hat, macht es durchaus Sinn den Namen der Schwester im Kontext zu erwähnen. Die Zielevidenzen bleiben so bestehen, ausser dass die Angst gestrichen wurde. Ich erkläre ihr, dass Angst in den Problemraum gehört und nicht in den Zielraum. Das Meta-Ziel wird vom Aussenwert „Wertschätzung“ durch „Frieden“ ersetzt.

Kontemplative Ankomm-Übung:

Wir machen eine Ankomm-Übung im Sitzen.

3.3 Systemische Aufstellung Zielraum

Vorab zur systemischen Aufstellung: Sie kenne verschiedene Familien-Aufstellungsarbeiten und habe auch an diesen teilgenommen als stellvertretenden Person bei verdeckten Aufstellungen. Sie habe sich vor Kurzem mit den Ahnen-Forschung mütterlicherseits auseinandergesetzt.

Metaposition (IST-Bild):

Es gab zwei Gruppen.

1. Wert / Nachteile / Modell
2. Fokus / Zielsatz / Metapher / Meta-Ziel

Elemente identifizieren:

Fokus = schön, ein Trotzen (sinnbildlich gemeint, da Ursi „Kontext Schwester“ und Papi „Modell“ hinter ihr stehen)

Wert = es wird ihr schlecht, es macht zu, Ohnmachtsgefühl, will davonlaufen

Zielsatz = resigniertes Gefühl „Ich mache es doch nicht.“, Enttäuschung, es zieht sie zum Boden

Meta-Ziel = muss sofort aus dem Element raus und beim zweiten Anlauf dann: schön, ruhig, hoffnungsvoll, noch nicht ganz leicht, aber auf dem richtigen Weg

Nachteile = recht schwer, kraftvoll, zieht nach unten, erschöpft

Metapher = gut, Sonne scheint direkt auf sie, riecht fein (auf Nachfragen: nach frisch gemähtem Rasen, blumig)

Modell = auch sehr schwer, spürt sonst nichts, hat Mühe mit der Atmung

Erneute Metaposition:

Bisher 2 Gruppen (wie oben beschrieben)

Gruppe 1 = schwer, zieht nach unten

Gruppe 2 = fühlt sich frei an

Mögliches Bild:

Ich lege die Elemente um und es zeigt sich ein Bild wie bei den erwähnten Metapositionen. Gruppe 1 ist zum Fokus abgewandt und bleibt distanziert. Gruppe 2 ist nah am Fokus und zeigt zum Fokus. Die Metapher ist ebenfalls zum Fokus abgewandt, kann sich aber in der Nähe zum Fokus aufhalten.



3.4 Reflexion Klientin zur 2. Sitzung

Sie möchte ihre Ruhe, weiss aber, dass sie Konflikte lösen möchte. Es fehlt ihr der Mut (Wert) - dies nervt sie. Sie erwähnt, dass sie vor Kurzem die Ahnen-Forschung mütterlicherseits durchgeführt habe und nun zeigt sich im Coaching der Papi. Ursi und Papi hatten früher immer Streit. Das Coaching macht etwas mit ihr (im positiven Sinne).

3.5 Reflexion Coach zur 2. Sitzung

Ich bin mir nicht sicher, ob meine Klientin das Problem aktuell angehen und lösen möchte. Sie sagt immer wieder, dass sie ihren Frieden möchte und dass sie die Situationen mit ihrer Schwester nerven. Ich hätte in der systemischen Aufstellung die abgewandten Elemente noch weiter entfernen oder die Aufstellung verdeckt machen können. Zudem frage ich mich, ob das Modell „Papi“ das Richtige sei. Ich werde diesbezüglich die systemische Aufstellung im Problem-Raum abwarten.

Des Weiteren werde ich Supervision in Anspruch nehmen, weil sich bei der systemischen Aufstellung gezeigt hat, dass nur die wenigsten Bodenanker zum Fokus zugewandt waren. Für mich ist unklar, ob wir aus diesem Grund auf dem richtigen Weg sind.

3.6 Supervision Barbara Müller zur 2. Sitzung

Ich stelle meine Fragen im 3. Modul in der Klasse. Barbara ist der Meinung, dass wir nach wie vor auf dem guten Weg sind. In der systemischen Aufstellung müssen nicht alle Elemente zum Fokus zugewandt sein. Vielleicht ist die Klientin noch nicht bereit ihren Wert zu vermehren. Ich sollte weitermachen und die Aufstellung für den Zielraum allenfalls später wiederholen – falls ich dies für Nötig erachte. Systemische Aufstellung sehe sie sich erst zum Schluss an. Zur systemischen Aufstellung gibt sie noch eine Empfehlung: ich hätte allenfalls die beim Fokus naheliegenden Elemente zuerst wegschieben können, um zu sehen, ob es eine Veränderung im System gibt.

3.7 Reflexion Coach zur Supervision

Nach der Rückmeldung im 3. Modul werde ich den Ziel-Raum so stehen lassen und beim nächsten Mal mit dem Problem-Raum beginnen. Zudem ist der Wert «Mut» nochmals zu überarbeiten. Der Mut ist wie eine Vase, ein Gefäss für den wahren Wert. Aufgrund des Zielsatzes «Ich stehe für mich ein», wäre der Mut dann schon da bzw. der Wert vollumfänglich erfüllt.

4.1 Begrüssung & Rückblick auf die vergangenen Tage

Sie sei überrascht über den Prozess und was dieser mit ihr macht. Sie habe das Gefühl, dass sie keine Angst vor Konfliktsituationen mit ihrer Schwester Ursi haben muss. Dies sei für sie sehr interessant und sie sei auch neugierig auf die weiteren Prozesse. Sie fragt auch nach der Rückmeldung aus der Supervision. Ich erkläre ihr nochmals den Sinn der systemischen Aufstellung im Zielraum (Annahme der Elemente) und mache sie darauf aufmerksam, dass die Übung zum späteren Zeitpunkt bei Bedarf wiederholt werden kann.

4.2 Ausblick auf die heutige Sitzung

Wir besprechen die Rückmeldung der Supervision und werden den „Wert“ erneut überarbeiten. Zudem würden wir uns den Problemraum bzw. die 2. Dimension genauer anschauen. Sollte noch Zeit und Energie vorhanden sein, würden wir uns auch der 3. Dimension („Inneres-Kind-Prozess“) widmen.

Kontemplative Ankomm-Übung:

Wir machen eine Ankomm-Übung im Sitzen.

Da wir heute im Problemraum arbeiten werden, starte ich mit der Frage über den Problemsatz: „Wenn das Schwachsein nicht mehr da wäre, was wäre dann da und leite sie an, sich vorzustellen, dass der Wert „Mut“ wie eine Vase ist, ein Gefäß für den wahren Wert. Sie kommt umgehend auf den Gedanken „Stärke“, welchen wir dann auch für den neuen Wert nehmen.

Wert:

Stärke

(Kontext: Konflikt lösen mit Schwester)

- 8

4.3 Problemraum (Anleitung ab Meta-Problem)

Meta-Problem:

Abbruch

(Verhältnis mit der Schwester)

Vorteil des Problems:

Muss mich nicht damit befassen
Friedlicher
Sich mit anderen Sachen befassen

Problem-Metapher:

Roter geschrumpfter Ballon

(Gefühl: Müdigkeit,
Erschöpfung, Resignation)

Modell:

Mami

Meine Klientin konnte an diesem Punkt noch nicht loslassen. Aus diesem Grund habe ich das Rückgabe-Ritual durchgeführt.

4.4 Systemische Aufstellung Problemraum

Metaposition (IST-Bild):

Vorteile seien weit weg vom Fokus. Dies fühle sich unangenehm an.

Elemente identifizieren:

Fokus = schummrig, unsicher, nicht stabil, weiche Knie, fühle sich nicht sicher und könne sich nicht verschieben

Problemsatz = schwer, ziehe sie nach unten, blockiert

Metaproblem = zeige sich nichts, nicht mächtig, es ist wie es ist - dann plötzlich werde ihr schlecht (sie legt sich die Hand an den Halsbereich), traurig

Vorteile = leichter, könne durchatmen, „nach mir die Sinnflut“, leichter Drang nach rechts

Metapher = schwankt, nicht so stabil, nicht angenehm, leerer Ballon, kraftlos, müde

Modell = stabil, aufrecht, gerader Rücken, stark, stehe richtig

Erneute Metaposition:

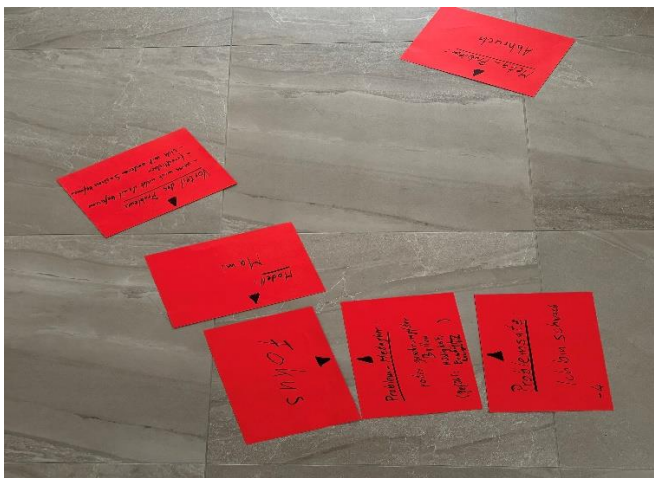
Sie fühle sich stärker, sei nicht so frustriert wie vorher. Auf der einen Seite sei das Problem in ihrem System und auf der anderen Seite die Kraft und Leichtigkeit.

Mögliches Bild:

Alle Elemente zeigen zum Fokus. Es ergibt sich ein stimmiges Bild für die Klientin.

Transformation auf Körperebene:

Ohne die Geste direkt auszuführen, ergab sich bei der Klientin ein Bild. Leider verpasste ich die Möglichkeit nachzufragen, um welche Geste es sich gehandelt habe.



Reflexion Systemische Aufstellung: Zitat Klientin „Es war überraschend gut.“

4.5 Inneres Kind Prozess (3. Dimension)

Verletzung:

Der Kübel

Es gab keine spezielle Situation in ihrer Kindheit. Sie hatte sich früher zuhause immer wieder wie ein Abfalleimer in Konfliktsituation gefühlt.

Fehlende Ressource:

Gesehen werden
(Anerkennung)

Strategie damals:
Weggehen (Nachbarn, Gotte)
Strategie heute:
Weggehen

Neues Verhalten:
Problem aussprechen

Es fehle ihr jedoch noch etwas. Deshalb fragte ich nach einer Ressource.

Ressource:
Mut

Zukunft (Test)
fühle sich gut dabei

4.6 Reflexion Klientin zur 3. Sitzung

Für meine Klientin machen nun die Prozesse langsam, aber sicher Sinn. Es füge sich alles. Sie sei auch erstaunt über das Mami-Modell im Problemraum und ihrem neuen Verhalten, welches in der Zukunft funktionieren würde.

4.7 Reflexion Coach zur 3. Sitzung

Heute haben wir drei Prozesse durchgeführt und ich hatte das Gefühl, dass meine Klientin immer noch Energie für weitere Prozesse hatte – ich jedoch nicht. Wir waren ca. 2 Stunden dran. Es war meinerseits gut vorbereitet und gut geführt sowie angeleitet in den Prozessen. Im „Dritten-Kind-Prozess“ bemerkte ich, dass meine Klientin immer wieder aus dem Gefühl heraustrat. Das nächste Mal muss ich dies unbedingt beachten und sie bitten im Gefühl zu bleiben. Der Cross-Check, die Modell-Anbindung sowie das Rückgabe-Ritual im Problemraum haben sehr gut funktioniert.

4.8 Supervision Barbara Müller zur 3. Sitzung

Rückmeldung: „Wir sind jetzt auf einen guten Weg.“ Es gab eine Bemerkung zum Inneren-Kind-Prozess. Verletzung: „der Kübel“. Was genau ist da geschehen? Was hat sie erlebt?

4.9 Reflexion Coach zur Supervision

Bei der Verletzung werde ich bei der nächsten Sitzung ansetzen und versuchen mit folgenden Fragen mehr zu erfahren: Was hast du erlebt? Gibt es da eine konkrete Situation? Wann war das? Alter?

5 Vierte Sitzung / Datum 18.06.2024

5.1 Begrüssung & Rückblick auf die vergangenen Tage

Wir kommen nochmals zurück zum „Inneren-Kind-Prozess“ und der Verletzung „der Kübel“. Dieses Bild erschien ihr damals aufgrund diverser Situationen. Ich entscheide mich, diese Frage nicht weiter zu verfolgen, um meine Klientin auf den heutigen Ausblick vorzubereiten.

5.2 Ausblick auf die heutige Sitzung

Ich informiere sie über die Tiefenstruktur-Prozesse im Zielraum sowie im Problemraum. Ich frage sie auch, ob ich sie am Arm halten kann oder ob sie die Prozesse im Sitzen durchführen möchte. Sie wollte wissen, weshalb es nötig sei, dass ich sie halte und führe. Ich erkläre ihr, dass wir mit dem Unbewussten arbeiten und in die Tiefe gehen. Bei solchen Prozessen könnte sie ins Schwanken kommen. Wir werden den Tiefenstruktur-Prozess im Stehen durchführen.

Kontemplative Ankomm-Übung:

Wir machen eine Ankomm-Übung im Sitzen.

5.3 Tiefenstruktur des Zielraumes

TS-K +: Blockade

GS-1+: Ich bin frustriert.

GS-2+: Die anderen sind doof.

GS-3+: Die Welt ist rund.

SK-R: Scheisse

Samenkorn-Ausdehnung: «Es sei grösser als ich.» / Tiefenstrukturen: 5

5.4 Tiefenstruktur des Problemraumes

TS-K -: Unsicherheit
GS-1-: Ich bin am Kämpfen.
GS-2-: Die anderen sind nicht da.
GS-3-: Die Welt ist ein Sumpf.
SK-R: Stärke

Samenkorn-Ausdehnung: «Es sei so gross wie ich.» / Tiefenstrukturen: 8

5.5 Reflexion Klientin zur 4. Sitzung

Beide Prozesse hätten sie irritiert.

Zielraum: sie erwartete positive Gefühle und nicht Negative

Problemraum: es fühlte sich gut an (Stärke). Dies war für sie verblüffend und sie war erstaunt darüber.

Ich erkläre ihr den Tiefenstruktur-Prozess im Problemraum und sagte, dass dies einer der wichtigsten Prozesse im Coaching sei. Dass sie Stärke (Positive) erlangt hatte, war für mich nicht überraschend. Ich erklärte ihr auch das Prinzip von einem Dampfkochtopf und die negativen Gefühle, welche herausgelassen wurden und sie dadurch nun Stärke erlangt hatte.

Sie war auch froh, dass wir nach dem für sie irritierten und negativ belastenden Zielraum mit dem positiven Problemraum und Stärke verlassen hatten. Sie hätte auch nicht gewollt so mit den negativen Gefühlen nach Hause zu gehen.

5.6 Reflexion Coach zur 4. Sitzung

Ich hatte etwas Respekt von dieser Sitzung, da vor allem der Problemraum in der Tiefenstruktur ein wichtiger Bestandteil des SGM-Coachings ist. Ich wusste, dass ein positives Gefühl am Ende des Prozesses im Problemraum etwas Wunderschönes bewirken kann. Ich habe mir vorgenommen beide Tiefenstruktur-Prozesse durchzuführen, um die 3. Dimension abzuschliessen.

Die Tiefenstruktur im Zielraum verlief nicht positiv. Mitten im Prozess schaltete sich der Verstand der Klientin ein und der Trance-Vorgang wurde plötzlich ihrerseits unterbrochen. Sie sagte, dass sie sich nicht vorstellen könne, ihr Ziel zu erreichen, da sie das letzte Wochenende als sehr schlimm empfunden habe.

Ab diesem Zeitpunkt kamen in der Tiefenstruktur des Zielraumes nur noch negative Gefühle. Das Samenkorn wuchs, aber es gab dementsprechend ein negatives Bild vom Zielraum in der Tiefenstruktur. Ich habe das Gefühl, dass meine Klientin in den Problemraum abgerutscht sei. Aus diesem Grund werde ich Supervision in Anspruch nehmen und fragen, ob dieser Prozess wiederholt werden sollte, obwohl die Tiefenstruktur im Problemraum sehr gut funktionierte und ein gutes Gefühl resultierte.

5.7 Supervision Barbara Müller zur 4. Sitzung

Tiefenstruktur im Zielraum: Barbara geht davon aus, dass meine Klientin in den Problemraum abgerutscht sei. Wenn wir Zeit hätten, empfiehlt sie mir die Tiefenstruktur im Zielraum zu wiederholen.

Tiefenstruktur im Problemraum: Im Problemraum sollten nur negative Gefühle auftauchen – dennoch empfiehlt mir Barbara die Tiefenstruktur im Problemraum nicht zu wiederholen.

5.8 Reflexion Coach zur Supervision

Aufgrund der Rückmeldung von Barbara habe ich nicht das erste Mal das Gefühl, dass meine Klientin ihr Ziel nicht erreichen kann oder will. Das erste Mal war dies bei der systemischen Aufstellung im Zielraum, wo viele Elemente sich dem Fokus abgewendet hatten. Nun erfolgt dies in der Tiefenstruktur im Zielraum. Obwohl ich meine Klientin zu Beginn des Prozesses mit dem Ziel und der entsprechenden positiven Situation assoziierte, kamen ihr Zweifel auf und sie rutschte in den Problemraum. Sollte ich dennoch Zeit im Coaching haben, werde ich beide Prozesse wiederholen (systemische Aufstellung und Tiefenstruktur im Zielraum).

6 Fünfte Sitzung / Datum 11.07.2024

6.1 Begrüssung & Rückblick auf die vergangenen Tage

Ich begrüße meine Klientin und wir machen eine kleine Reflexionsrunde.

Ihr Wert habe sich gebessert (aktuell -4 / zu Beginn: -8). Sie steht immer mehr und mehr für sich ein. Dies sei auch ihr Zielsatz.

6.2 Ausblick auf die heutige Sitzung

Ich erkläre ihr kurz, dass wir heute 2 Prozesse durchführen werden (Musterauflösung und Timeline).

Kontemplative Ankomm-Übung:

Wir machen eine Ankomm-Übung im Sitzen.

6.3 Musterauflösung

Stimme: Eigene Stimme

Altes Muster: Ich muss mit
Kraftaufwand losrennen

Neue / Alternative: Ich handle ohne
überlegen und werten

Preis: Gewinn für mich, um keine
negativen Gedanken zu haben

Entscheidung: Das Neue

6.4 Time-Line

Erfahrung 1:

Jung (4 oder 5 Jahre alt), allein
gelassen, Angst, Panik

Hauptgefühl: Resignation

Erfahrung 2:

Vor der Geburt (im 3ten Monat), nicht
erwünscht

Hauptgefühl: Angst

Erfahrung 3 (=PRÄGUNG):

Mittelalter, Brand, Frau im Turm,
Angst, könnte schreien

Hauptgefühl: Todesangst

I – (GS -):

Ich bin stark, aber niemand
glaubt mir

Ressource

(Metaposition):

Selbständigkeit

I + (GS +):

Ich bin erstarkt

I ++ (GS ++):

Ich bin angekommen und leicht

Das Neue:

freudig, erleichtert, überrascht

6.5 Reflexion Klientin zur 5. Sitzung

Nach der Musterauflösung: Sie sei optimistisch und ihr Wert sei besser geworden.

Nach der Time-Line: Sie sei ungläubig, traue dieser Sache nicht (Verstand?).

6.6 Reflexion Coach zur 5. Sitzung

Musterauflösung:

Meine Klientin hatte beim neuen Muster (Ich handle ohne überlegen und ohne zu werten) zuerst kein gutes Gefühl. Ich habe dann entschieden den Schritt vom alten Muster zum neuen Muster erneut durchzuführen. Das neue Muster wurde wieder gleich definiert wie beim ersten Mal. Anschliessend hatte sie dann aber plötzlich ein gutes Gefühl dabei und hatte sich innerlich auch immer wieder für das neue Muster entschieden. Vielleicht konnte sie das neue Muster beim zweiten Versuch endgültig annehmen (reine Spekulation von mir).

Time-Line:

Zurück in die Vergangenheit meiner Klientin konnte ich sehr schön beobachten wie die Erfahrungen immer älter und fantasiereich wurden. Meine Klientin befand sich bald im Bauch ihrer Mutter. Sie war damals nicht erwünscht – so fühlte dies meine Klientin in der entsprechenden Erfahrung. Sie erzählte mir zu Beginn der Sitzung, dass sie ein Problem mit ihrer Mutter hatte. Deshalb erstaunte mich diese Prägung nicht. Schlussendlich landete sie im Mittelalter und fühlte sich dort wie ein (starke) Hexe, die im Turm sass. Überall brannte es. Es war schlussendlich ein schöner Prozess, bei welchem sich das Neue - Dank der Ressource und positiven Glaubenssätze - freudig und erleichtert zeigte.

6.7 Supervision Barbara Müller zur 5. Sitzung

Musterauflösung: Preis

Und was ist der Preis? Hier geht es um einen Nachteil – und nicht um einen Gewinn. Was genau ist der Nachteil/Preis, wenn sie ohne zu überlegen handelt?

Musterauflösung: Entscheidung

Hier wäre ein Satz mit: Ich handle ohne zu überlegen und ohne zu werten, auch wenn... (dann müsste hier der Nachteil/Preis stehen).

Time-Line: I-GS

Und wie genau fühlt es sich an, wenn ihr niemand glaubt? Was glaubt sie dann über sich selbst, wenn ihr niemand glaubt? Ev. müsste hier nachgefragt werden.

6.8 Reflexion Coach zur Supervision

Musterauflösung: Preis

Meine Klientin hatte zu Beginn den Gedanken, dass die anderen (Familie) sie verantwortlich machen könnten für all die schlechten Situationen von früher. Somit vermute ich, dass es beim «Neuen» zum Streit und/oder Abbruch käme (Preis) – dies ist jedoch reine Annahme von mir. Der Gewinn für sie wäre somit, dass sie diese negativen Gedanken (Streit/Abbruch) nicht mehr hätte, wenn sie immer ohne überlegen und werten handle. Der Cross-Check passt dann auch voll und ganz. Somit werde ich diesem Punkt nicht mehr nachhaken.

Musterauflösung: Entscheidung

Ich handle ohne zu überlegen und zu werten, auch wenn die anderen (Familie) damit ein Problem hätten (Coach-Annahme). Wie oben beschrieben gehe ich davon aus, dass dies ihre Antwort wäre, aber ich müsste meine Klientin nochmals damit konfrontieren. Da sie sich bei den innerlich durchgespielten Situationen immer für das Neue entschieden hatte, verzichte ich auf das Nachhaken.

Time-Line: I-GS

Ich habe in diesem Punkt nicht nachgehakt, da sie zuerst sagte, dass sie stark sei und gleich danach kam dann der Zusatz, dass ihr niemand glaubte. Hier zeigte sich die Unsicherheit bzw. Resignation zu ihrem Wert (Stärke). Somit bin ich der Meinung, dass der I-GS so passt.

7 Reflexion Coach zum Coaching bis dato

Das Coaching bereitete mir bis anhin grosse Freude. Es war eine lehrreiche Zeit für mich. Da ich meine Klientin nicht kannte, konnte ich sie unbefangen und wertfrei coachen. Es waren sehr schöne Prozesse. Meine Klientin war glücklicherweise offen für das Coaching und liess sich sehr gut von ihrem Unterbewusstsein führen. Ab und zu hatte ich das Gefühl, dass sie in den Verstand wechselte, aber mit der richtigen Anleitung konnte ich sie anschliessend jeweils mit ihrem Körpergefühl wieder gut verbinden lassen. Ich bin mir weiterhin unsicher, ob meine Klientin ihr Problem (Konflikte mit Schwester Ursi) lösen bzw. ob sie ihren Wert (Stärke) vermehren möchte. Dies liegt jedoch nicht in meiner Macht und die unbewussten Prozesse sind Dank dem Coaching in Bewegung gebracht worden (siehe Reflexion Klientin vom 11.07.2024). Zu meinem Coaching kann ich sagen, dass gewisse Prozesse nicht einfach durchzuführen waren. Gleichzeitig verschiedene Unterlagen und Material (Skript, Bodenanker, Stift, Block) zu halten, war nicht immer einfach. Es ist eine Übungssache! Zudem benötigte das Coaching gute Planung, denn ich coachte meine Klientin bei mir zuhause. Dies war von den Räumlichkeiten nicht immer einfach. Zukünftig werde ich einen Praxisraum mieten, der genug gross ist. Insgesamt bin ich sehr zufrieden mit meinem Coaching. Ich bin gespannt auf die 5. Dimension und kann das SCM-Coaching wirklich weiterempfehlen.

Abschliessende Coaching-Tabelle:

Wert, Kontext, Skalierung Wert: Stärke Kontext: Schwester Ursi Skalierung: - 8
--

	1. Dimension Zielraum	2. Dimension Problemraum
Satz	Ich stehe für mich ein (+2)	Ich bin schwach
Evidenzen	Ich gebe Antwort - besonnen - überlegt - wertfrei	- Ich werde stumm - Ich sage nichts mehr - Gehe weg - Ignoriere es
Meta-Ziel / Problem	Frieden	Abbruch
Nachteile / Vorteile	- Konflikt pauscht sich auf - Alte Wunden werden aufgerissen - Verhältnis kühlt ab	- muss mich nicht damit befassen - friedlicher - sich mit anderen Sachen befassen
Metapher	Ich bin wie eine gelbe Blume (Gefühl: frei)	roter geschrumpfter Ballon (Gefühl: Müdigkeit, Erschöpfung, Resignation)
Modell	Papi	Mami

Inner-Kind-Prozess
Verletzung: der Kübel
Fehlende Ressource: gesehen werden (Anerkennung)
Strategie: früher = weggehen (Nachbarn, Gotte), heute = weggehen
Neues Verhalten: Problem aussprechen (Ressource: Mut)
Zukunft: -

	3. Dimension TS – Zielraum:	3. Dimension TS – Problemraum:
Gefühle (alle Schichten)	1. Stolz 2. Lachen 3. Unsicherheit 4. Herunterziehen 5. Blockade	1. Ärger 2. Nach vorne bewegen 3. Stabilität 4. Leichtigkeit 5. Schwanken 6. Nach hinten kippen 7. Dunkelheit 8. Unsicherheit
K + / K -	Blockade	Unsicherheit
GS 1	Ich bin frustriert	Ich bin am Kämpfen
GS 2	Die Anderen sind doof	Die Anderen sind nicht da
GS 3	Die Welt ist rund	Die Welt ist ein Sumpf
SK-Ressource	Scheisse (Samenkorn: «grösser als ich»)	Stärke (Samenkorn: «so gross wie ich»)

	4. Dimension Sollen-Müssen-Musterauflösung
Stimme	Eigene Stimme
Das Alte	Ich muss mit Kraftaufwand losrennen
Das Neue	Ich handle ohne zu überlegen und ohne zu werten
Der Preis	Gewinn für mich, um keine negativen Gedanken zu haben
Die Entscheidung	Ich entscheide mich in Zukunft für das Neue: Ich handle ohne zu überlegen und zu werten

	4. Dimension Time-Line
Prägung	Frau im Turm, Mittelalter, Brand, Angst, könnte schreien Gefühl = Todesangst
I -	Ich bin stark, aber Niemand glaubt mir
Ressource	Selbständigkeit
I+	Ich bin erstarkt
I++	Ich bin angekommen und leicht