

Diplomarbeit

Lehrgang der Coach Akademie Schweiz

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

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

Olten, 14.3. – 7.9.2024



„Es ist, was es ist. Aber es wird, was Du daraus machst“

Karin Mornhinweg, Langenhagweg 7, 4123 Allschwil

Inhalt

1. Einleitung	4
1.1 Persönliche Motivation	4
1.2 Klientensuche und Erstkontakt	4
1.3 Zeitplan und Übersicht	4
2. Erste Coaching Session – 1. Dimension	5
2.1 Kennenlernen und Einführung in den Coachingprozess	5
2.2 Kontemplatives Gehen	5
2.3 Thema der Klientin und Ermittlung des Werts	6
2.4 Erarbeitung des Zielraums – Ziel, Evidenzen und Metaziel	7
2.5 Reflexion Klientin	8
2.6 Persönliche Reflexion	8
2.7 Feedback Supervision	8
3. Zweite Coaching Session – 1. Dimension	9
3.1 Einleitung der Session und Rückblick auf den vorherigen Termin	9
3.2 Korrekturen auf Basis der Supervision	9
3.3 Erarbeitung des Zielraums – Nachteile des Ziels, Metapher, Modell	9
3.4 Zielraumaufstellung	11
3.5 Reflexion Klientin	13
3.6 Persönliche Reflexion	13
4. Dritte Coaching Session – 2. Dimension	13
4.1 Einleitung der Session und Rückblick auf den vorherigen Termin	13
4.2 Korrekturen auf Basis der Supervision während des dritten Moduls	14
4.3 Erarbeitung des Problemraums	14
4.4 Reflexion Klientin	16
4.5 Persönliche Reflexion	16
5. Vierte Coaching Session – 2./3. Dimension	17
5.1 Einleitung der Session und Rückblick auf den vorherigen Termin	17
5.2 Problemraumaufstellung	17
5.3 Gegenüberstellung Ziel- und Problemraum im kybernetischen Dreieck	19
5.4 Die Arbeit mit ‘frühen Persönlichkeiten’ – Inner Kind Prozess	20
5.5 Reflexion Klientin	21
5.6 Persönliche Reflexion	21
6. Fünfte Coaching Session – 3. Dimension	22
6.1 Einleitung der Session und Rückblick auf den vorherigen Termin	22
6.2 Die Tiefenstruktur im Zielraum	22

6.3	Der Samenkornprozess im Zielraum	23
6.4	Reflexion Klientin	23
6.5	Persönliche Reflexion	24
7.	Sechste Coaching Session – 3. Dimension	24
7.1	Einleitung der Session und Rückblick auf den vorherigen Termin	24
7.2	Die Tiefenstruktur im Problemraum	25
7.3	Der Samenkornprozess im Problemraum	26
7.4	Reflexion Klientin	26
7.5	Persönliche Reflexion	26
8.	Siebte Coaching Session – 4. Dimension	27
8.1	Einleitung der Session und Rückblick auf den vorherigen Termin	27
8.2	Prozess Musterauflösung	27
8.3	Reflexion Klientin	28
8.4	Persönliche Reflexion	28
9.	Zusammenfassung gesamter Coachingprozess	29
9.1	Reflexion Klientin	29
9.2	Reflexion Coach	29

1. Einleitung

1.1 Persönliche Motivation

Schon viele Jahre habe ich mich immer wieder mit dem Gedanken getragen, eine Coachingsausbildung zu absolvieren. Durch eine anstehende berufliche Veränderung war nun meines Erachtens der richtige Moment gekommen. Ich wollte die Gelegenheit nutzen, über den Tellerrand hinauszuschauen und neue Erfahrungen sammeln. Nach über 25 Jahren Berufstätigkeit in einem massgeblich kommerziell ausgerichteten wissenschaftlich-technischen Umfeld, wollte ich nun einen neuen Bereich kennenlernen. Ich hatte viele Jahre selbst Teams geleitet, und sah in der Coachingsausbildung eine Bereicherung meines beruflichen Profils und eine Entwicklung meiner eigenen Persönlichkeit. So entschloss ich mich Ende 2023 zu einer Ausbildung zum wertorientierten systemischen Coach & BeraterIn (CAS/ISO/ICI) der Coach Akademie Schweiz. Die Ausbildung startete im März 2024 und fand über 7 Monate verteilt in 6 Modulen à 2,5 Tagen statt.

1.2 Klientensuche und Erstkontakt

Durch Empfehlung einer anderen Kursteilnehmerin wurde mir meine zukünftige Klientin empfohlen. Ich entschied mich zur Kontaktaufnahme und wir vereinbarten Ende April 2024 einen ersten Videocall.

Meine Klientin hatte bereits von der Coach Akademie Schweiz gehört. Sie interessiert sich sehr für das Thema Coaching und zieht für sich selbst eine Teilnahme am Lehrgang in Erwägung. Zuvor möchte sie gerne mehr erfahren und zeigt grosses Interesse an einem Coaching. Nach einer kurzen Erläuterung meinerseits bezüglich Inhalt und Ablauf des Coachings ist sie sehr begeistert und hat bereits erste Ideen für ein Thema.

Wir entscheiden uns gemeinsam für die Durchführung des Coachings und vereinbaren daraufhin einen Termin für eine erste Session. Von meiner Klientin hole ich mir das Einverständnis ein, den Coachingprozess in anonymisierter Form in der vorliegenden Diplomarbeit zu dokumentieren. Ich werde sie im folgenden 'Lena' nennen.

1.3 Zeitplan und Übersicht

Das Coaching wurde nach dem folgenden Zeitplan durchgeführt:

1. Session	8.5.24	9:00-10:30	Wert und Zielraum I
2. Session	13.5.24	14:00-15:30	Zielraum II, Zielraumaufstellung
3. Session	3.6.24	14:00-15:30	Problem- und Entwicklungsraum
4. Session	5.6.24	9:00-10:30	Problemraumaufstellung und Inneres Kind
5. Session	10.6.24	14:00-15:30	Samenkornprozess Zielraum
6. Session	12.6.24	9:00-10:30	Samenkornprozess Problemraum
7. Session	24.6.24	14:00-15:30	Prozess-Musterauflösung oder Time-Line
8. Session*			HP+Angstauflösung oder Selbstbildarbeit

* nicht Teil der Diplomarbeit

2. Erste Coaching Session – 1. Dimension

2.1 Kennenlernen und Einführung in den Coachingprozess

Nach dem virtuellen Erstkontakt treffe ich Lena am 8.5.2024 zum ersten Mal persönlich zu unserer ersten Session. Lena ist ebenfalls in der Region Basel wohnhaft und wir vereinbaren, uns bei mir zu treffen. In meiner Wohnung ist es ruhig und wir können ungestört arbeiten.

Lena ist 42 Jahre alt, verheiratet und hat einen 14-jährigen Sohn und eine 11-jährige Tochter. Sie arbeitet in Teilzeit in einer Einrichtung im medizinischen Bereich und ist dort als Assistentin der Geschäftsleitung für den reibungslosen Verlauf der Verwaltung zuständig. Darüber hinaus obliegt ihr die Organisation des dortigen Kulturprogramms.

Ich erkläre Lena zuerst, wie der Coachingprozess abläuft und bespreche mit ihr die Rahmenbedingungen. Ich stelle die Verantwortlichkeiten klar, erläutere die Voraussetzungen und weise auf die Vertraulichkeit hin. Dass die Bedingung zur Teilnahme eine gesunde mentale und körperliche Verfassung ist, hatten wir bereits im Vorgespräch gemeinsam abgeklärt.

Insbesondere erläutere ich Lena, dass alle Inhalte ausschliesslich von ihr kommen und ich für den Prozess verantwortlich bin. Ich betone, dass ich ihr weder Ratschläge noch Antworten geben würde und dass ich sie bewertungsfrei und neutral durch den Prozess führen würde. Dann gebe ich Lena eine kurze Übersicht über die Inhalte der heutigen Sitzung sowie einen Ausblick auf den Gesamtablauf.

2.2 Kontemplatives Gehen

Ich erkläre Lena, dass wir das Coaching mit einem kontemplativen Gehen beginnen. Wir stehen beide auf und gehen gemeinsam durch den Raum. Ich habe mein Skript in der Hand und halte mich recht strikt daran. Nach einiger Zeit bleibe ich stehen, da ich dies angenehmer finde. Lena lässt sich gut durch den Prozess führen.

Anschliessend gehen wir beide zurück auf unseren Platz und setzen uns hin. Lena gibt mir Feedback, dass sie das kontemplative Gehen als sehr positiv empfunden hat und ihr ähnliche Ansätze bereits aus dem Yoga und der Meditation vertraut sind. Dann beschliessen wir, mit dem eigentlichen Coachingprozess loszulegen. Lena ist sehr gespannt und positiv euphorisch nun mit der ersten Session zu beginnen.

2.3 Thema der Klientin und Ermittlung des Werts

Lena hat ein Thema aus ihrem beruflichen Umfeld mitgebracht. Sie erläutert mir, dass sie Mühe hat, gegenüber höher gestellten Personen zu sagen, was sie denkt und zu ihren Fähigkeiten zu stehen.

Ich setze daraufhin den Schwerpunkt auf die Konkretisierung des Themas und die Begrenzung auf eine spezifische Situation. Wir erarbeiten gemeinsam folgenden konkreten Kontext:

- Lena wird getriggert, wenn sie von ihrer Chefin auf Fehler hingewiesen wird
- Besonders irritiert sie die Art und Weise wie Kritik ausgeübt wird und weniger der eigentliche Kritikpunkt
- Sie fühlt sich überrollt und ist nicht in der Lage eine ruhige Antwort zu geben
- Lena hat auch das Gefühl, dass ihre Chefin keine Zeit hat

Ich bitte Lena daraufhin sich mit dem Thema zu verbinden, in sich hineinzuspüren und ihre Gefühle wahrzunehmen. Sie schildert mir, dass die Situation ihr den Hals zuschnürt und es sie sehr viel Energie kostet. Manchmal kämen ihr in diesem Moment auch die Tränen und sie beginnt zu weinen.

Auf meine Frage, was ihr fehlt, antwortet sie mir, dass sie eine Kommunikation auf Augenhöhe vermisst und sie in dieser Situation gerne souveräner und selbstbewusster wäre. Ich fokussiere mich während des gesamten Prozesses darauf, ihre Worte möglichst genau zu wiederholen und keinerlei Wertung oder Interpretation meinerseits einzubringen.

Wir einigen uns auf den Wert 'Souveränität' im Kontext 'Kritik von Chefin'. Ihr momentaner IST-Zustand liegt bei -5. Lena ist ambitioniert und möchte den Wert auf +10 steigern. Der Wert fühlt sich für Lena 'rund' an.



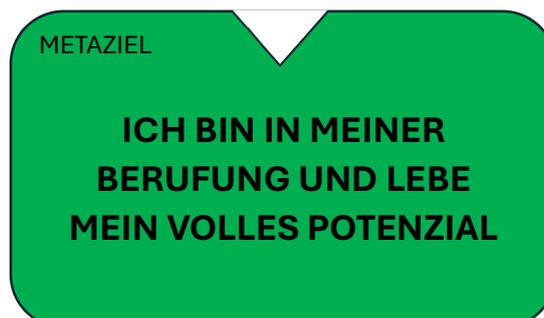
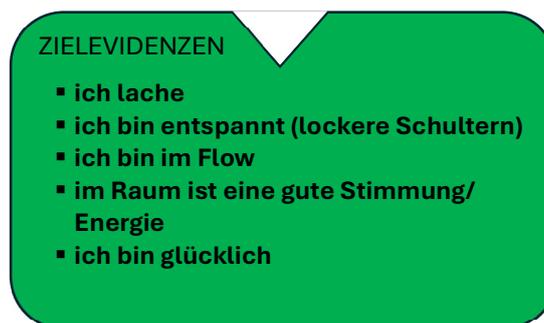
2.4 Erarbeitung des Zielraums – Ziel, Evidenzen und Metaziel

Nachdem der Wert erarbeitet wurde, widmen wir uns gemeinsam dem Zielraum. Ich halte mich sehr eng an das Skript und nach einigen Fragen kristallisiert sich das Ziel sehr deutlich heraus. Lena entscheidet sich für den Satz 'ich bin auf Augenhöhe', den sie seit Beginn der Session immer wieder bereits erwähnt hatte.

Auch bei den Zielevidenzen sprudelt es aus Lena heraus. Ich fokussiere mich dann darauf, mit ihr gemeinsam die Evidenzen so zu formulieren, dass diese möglichst beobachtbar und für Aussenstehende klar ersichtlich sind.

Zum Abschluss konzentrieren wir uns noch auf das Metaziel. Als ich Lena die entsprechenden Fragen stelle, blüht sie auf, strahlt mich an und hat, ohne zu zögern mehrere Gedanken, die ich Lena dann zu einem Metaziel formulieren lasse.

Wir kommen zu folgendem Resultat:



2.5 Reflexion Klientin

Am Ende der ersten Session bitte ich Lena zuerst, nochmals die Bodenanker mit dem Wert, dem Ziel, den Evidenzen und dem Metaziel zu betrachten und mir mitzuteilen, ob sie sich darin wiederfindet und sie ihre Geschichte darin korrekt dargestellt sieht. Ohne zu zögern, bejaht Lena dies.

Abschliessend bitte ich sie noch um ein Feedback zum Ablauf der Session. Lena strahlt und ist sehr begeistert und teilt mir mit, dass sie die erste Coachingsession als sehr positiv empfunden hätte, sie sich bei mir sehr gut aufgehoben gefühlt hätte und nun etwas erschöpft sei. Dann verabreden wir uns für die kommende Woche und verabschieden uns.

2.6 Persönliche Reflexion

Auch für mich war die erste Coaching Session ein positives und erfolgreiches Erlebnis. Ich hatte die Session gut vorbereitet und konnte anhand des Skripts den Prozess gut führen. Zu Lena konnte ich bereits in der ersten Coaching Session eine vertrauensvolle Klientenbeziehung aufbauen und wir sind uns auf Augenhöhe begegnet. Ich blicke nun erwartungsvoll auf unseren zweiten Termin.

2.7 Feedback Supervision

Von meiner Kursleiterin erhalte ich im Nachgang zur ersten Coaching Session folgende Kommentare und Vorschläge:

- Die Zielevidenzen sind zwar erstrebenswert, beschreiben jedoch eher den allgemeinen Zustand nach der Zielerreichung und nicht, was die Klientin im Moment des Erhalts der Kritik konkret anders macht
- Meine Kursleiterin schlägt mir vor, darauf zu achten, wie sich die Klientin im Moment der Kritik anders verhält (wie sagt sie es, Stimme, Haltung etc...), wenn sie ihr Ziel erreicht hat, also 'auf Augenhöhe' ist

Ich beschliesse, zu Beginn der nächsten Session, das Feedback nochmals mit meiner Klientin aufzunehmen.

3. Zweite Coaching Session – 1. Dimension

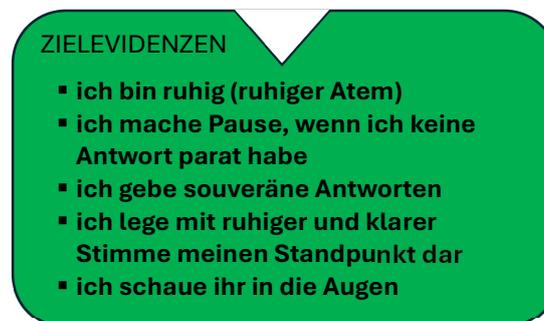
3.1 Einleitung der Session und Rückblick auf den vorherigen Termin

Wir beginnen die zweite Session wieder mit einer Einheit kontemplativem Gehen. Lena geniesst diese Einleitung sichtlich und kann sich gut auf die kommende Session einstimmen lassen.

Anschliessend werfen wir einen Blick auf den in der vorherigen Session erarbeiteten Status mit dem Fokus auf mögliche Veränderungen hinsichtlich des Werts. Lena schildert, ihr Wert hätte sich etwas verbessert, von -5 auf -4. Im entsprechenden Kontext könne sie etwas besser 'bei sich bleiben' und ihre Perspektive besser darstellen. In einer konkreten Situation hätte sie sich besser und weniger überwältigt gefühlt und konnte ruhig antworten. Sie sei zudem in der Lage gewesen, sich besser in die andere Person hineinzusetzen. In Summe fühle sie sich heute in Bezug auf den Wert besser als bei unserer ersten Session.

3.2 Korrekturen auf Basis der Supervision

Wir widmen uns anschliessend nochmals den Evidenzen und ich beleuchte die bisher erarbeiteten Stichpunkte auf Basis des Feedbacks aus der Supervision. Ich fokussiere mich auf konkretes Verhalten in der Zielsituation und erfrage vor diesem Hintergrund nochmals die Evidenzen. Wir einigen uns auf folgende überarbeitete Version der Zielevidenzen:



3.3 Erarbeitung des Zielraums – Nachteile des Ziels, Metapher, Modell

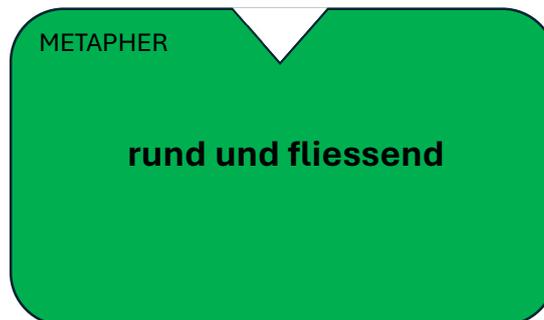
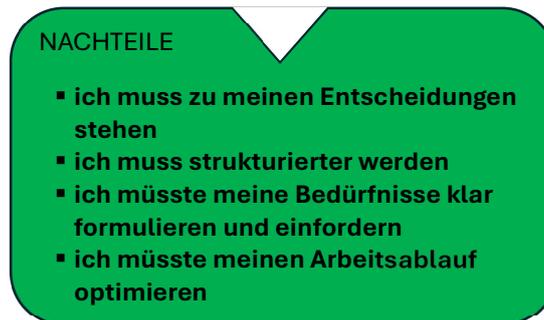
Im nächsten Schritt widmen wir uns den noch ausstehenden Elementen des Zielraums: Nachteile des Ziels, Metapher und Modell. Ich halte mich für alle drei Elemente sehr eng an das Skript.

Um die Nachteile zu erarbeiten, sammle ich zuerst den vielen Input, den Lena mir gibt. Teilweise ist ihr die Fragestellung nicht vollumfänglich klar, so dass ich die Fragen anders formulieren bzw. andere Fragen stellen muss. Ich erstelle anschliessend aus dem Input eine zusammenfassende Liste.

Bei der Erarbeitung Metapher ist es anfänglich für Lena ebenfalls eine Herausforderung, etwas Konkretes zu benennen. Wir wiederholen die Anleitung nach dem Skript nochmals und Lena erkennt dann etwas, das sie als 'rund und fliegend' bezeichnet.

Anschliessend gehen wir über zur Bestimmung des Modells. Lena kann das Gefühl sehr deutlich im Herzen und in der Brust lokalisieren. Allerdings benötigen wir auch hier einen zweiten Anlauf, bis Lena klar ihren Vater als Modell erkennt.

Ich stelle folgende Bodenanker zusammen:



3.4 Zielraumaufstellung

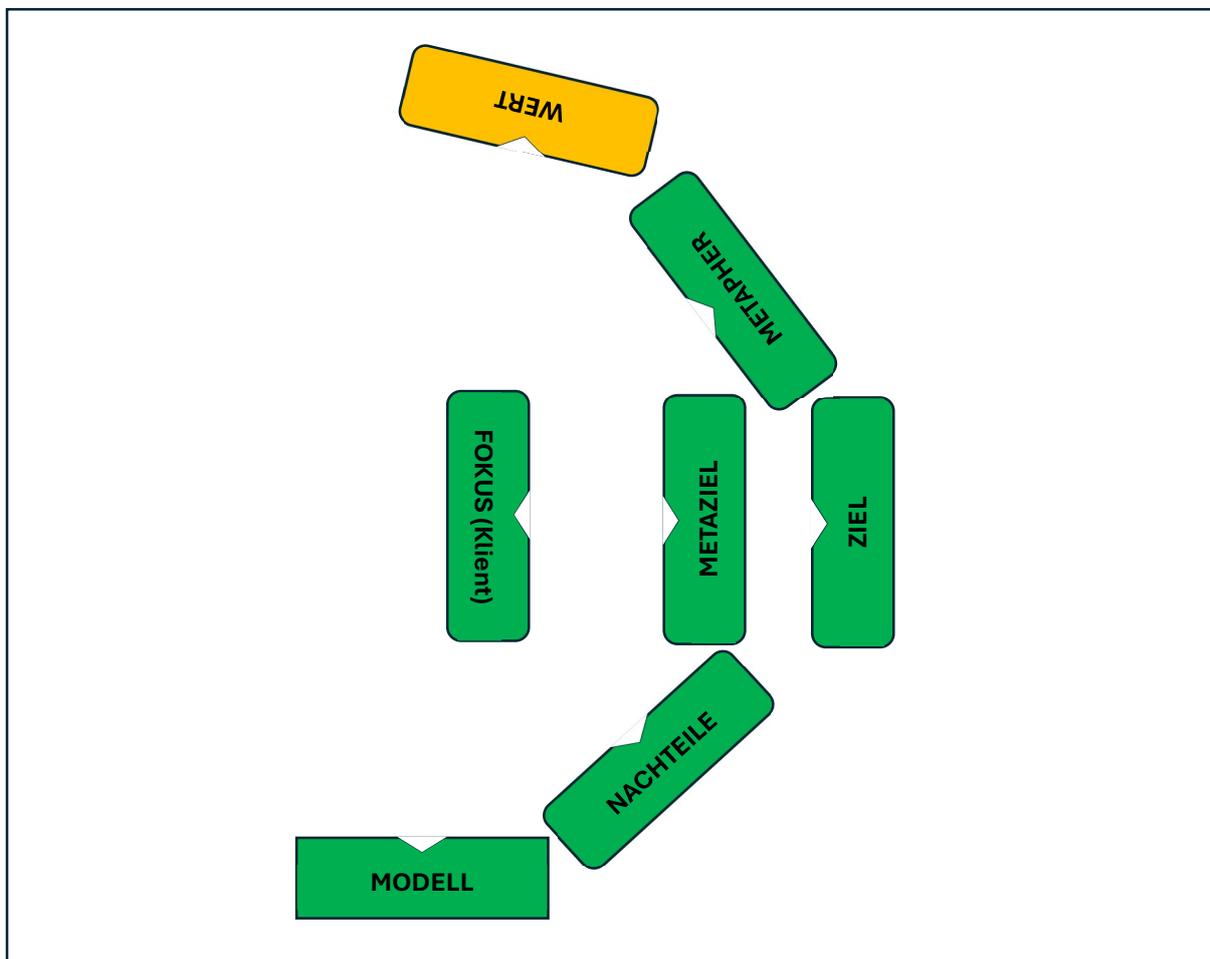
Nachdem wir alle Elemente des Zielraums erarbeitet hatten, erkläre ich Lena, dass wir nun eine Aufstellung machen würden. Lena hatte schon davon gehört, jedoch selbst noch nie eine Aufstellung gemacht.

Ich erkläre Lena, dass es darum geht, eine neue Perspektive einzunehmen, innere Gefühle und Dynamiken nach aussen zu bringen und neue Erkenntnisse zu gewinnen.

Aufstellung I - IST

Wir beginnen mit der IST-Aufstellung und ich lasse Lena zügig intuitiv alle Bodenanker auslegen. Auffallend ist, dass Lena das Metaziel direkt vor sich stellt, zwischen das Ziel und den Fokus. Auch stellt sie alle anderen Bodenanker sehr nah zum Fokus.

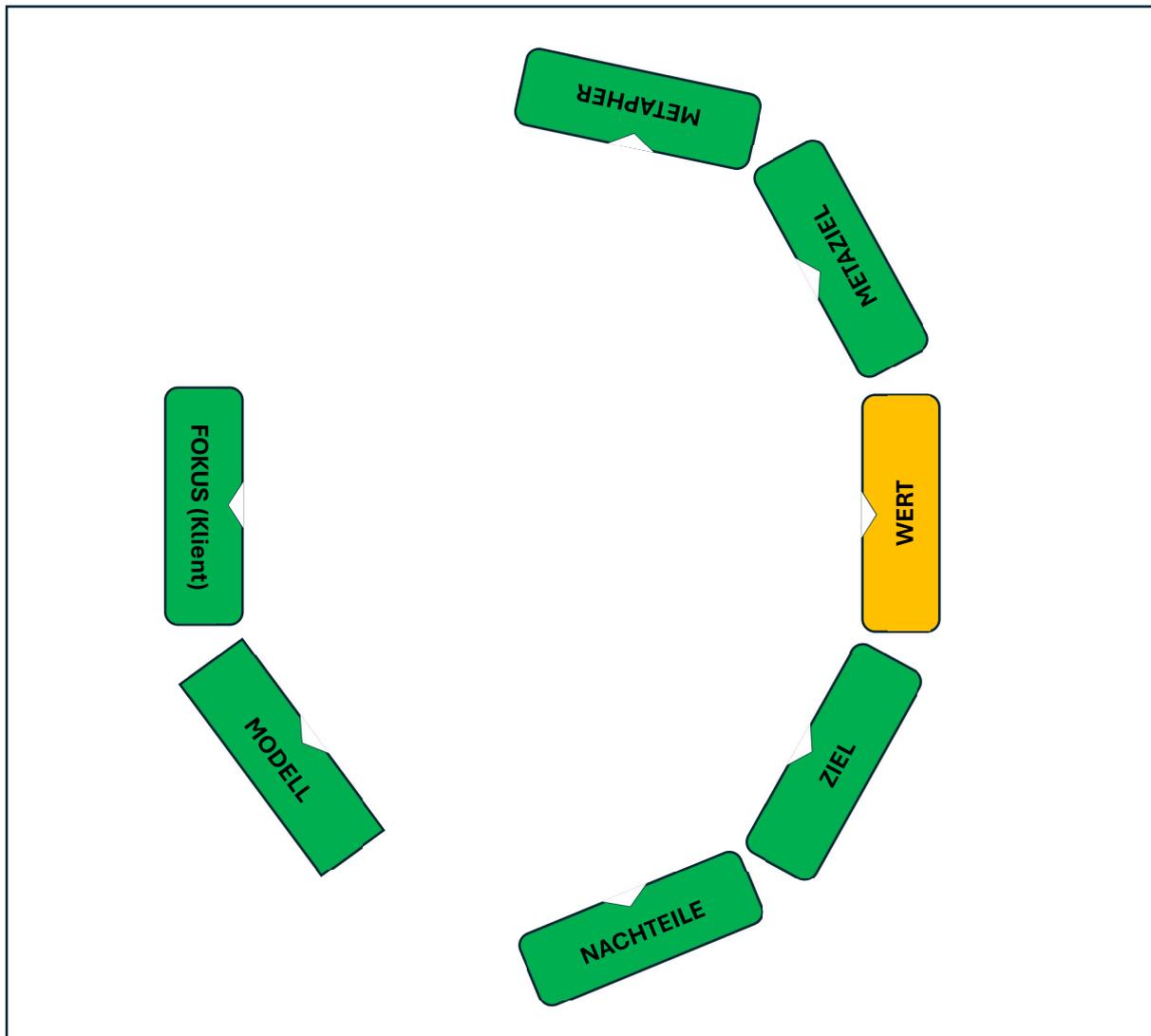
Ich kläre mittels entsprechender Handbewegung nochmals die Richtung der einzelnen Bodenanker und lasse Lena in jeden Bodenanker hineintreten. Sie empfindet die meisten Bodenanker als angenehm, allerdings fällt ihr auf, dass das Metaziel den Weg versperrt. Dann lasse ich Lena die Aufstellung von aussen betrachten und sie bemerkt sofort, dass die einzelnen Bodenanker zu nah beieinander liegen. Bevor wir nun gemeinsam Änderungen vornehmen, dokumentieren wir den IST -Zustand.



Aufstellung II - Lösungsbild

Lena hatte bereits am Ende der IST-Aufstellung ein paar Änderungswünsche angesprochen. Ich leite sie etwas an und mache Vorschläge hinsichtlich möglicher Veränderungen. Insbesondere schlage ich ihr zuerst vor, den Wert gegenüber dem Fokus auf 12 Uhr zu verschieben und das den Weg versperrende Metaziel vorübergehend zu entfernen. Lena freundet sich sofort mit dieser Veränderung an. Lena legt von sich aus grossen Wert darauf, alle Elemente vom Fokus aus sehen zu können, so dass ich hier gar nicht aktiv eingreifen muss. Auch wünscht sie sich, das Modell nah bei sich zu und insbesondere das Metaziel vor sich im Visier zu haben, da ihr dieses besonders wichtig ist.

Lena sieht für sich sehr klar, dass sie alle Elemente in einem Halbkreis um sich haben möchte, in etwas grösserer Distanz von sich als bei der ersten Aufstellung. Sie ist recht zielgerichtet und drückt dann auch klar aus, dass ihr die neue Aufstellung nun sehr gut gefällt. Ich frage sie, ob sie eine Geste verspürt und sie zeichnet sofort mit der rechten Hand von links nach rechts einen runden Bogen vor ihrem Körper.



3.5 Reflexion Klientin

Auch nach der zweiten Session fühlt sich Lena gut. Sie fand die Session sehr spannend, allerdings emotional auch etwas anstrengend. Sie freut sich, dass sie ihre Story so schön repräsentiert sieht. Auch macht sie mir erneut ein Kompliment, ich hätte sie ganz toll durch diese zweite Session geführt

3.6 Persönliche Reflexion

Ich ziehe ebenfalls eine positive Bilanz. Die Erarbeitung der Zielraumelemente, war mir teilweise erst im zweiten Anlauf gelungen, aber ich war dann mit den Ergebnissen zufrieden. Ich hatte mich recht strikt an das Skript gehalten, was mir eine grosse Unterstützung war.

Ursprünglich hatte ich mehr Unsicherheit hinsichtlich der Aufstellungsarbeit verspürt. Diese lief wiederum sehr reibungslos und Lena hat hier fast automatisch und zielgerichtet - mit wenig Unterstützung meinerseits - die erste IST-Aufstellung in ein gutes Lösungsbild umgewandelt.

4. Dritte Coaching Session – 2. Dimension

4.1 Einleitung der Session und Rückblick auf den vorherigen Termin

Wir beginnen auch die dritte Session mit kontemplativem Gehen. Dies erscheint mir heute besonders wichtig, da Lena etwas aufgewühlt angekommen ist, weil sie sich um ihren Job und ihre Zukunft sorgt. Wir sprechen kurz darüber, aber nach dem kontemplativen Gehen ist Lena wieder besser bei sich und kann sich gut auf die beginnende Session einlassen.

Ich lege die bisher erarbeiteten Bodenanker aus (Wert und Zielraum) und bitte Lena um ihre Rückmeldung. Für Lena fühlt sich die Story nach wie vor stimmig an. In Bezug auf den Wert nimmt sie keine Veränderung zum letzten Termin wahr – wir notieren den Wert heute somit ebenfalls als -4.

Ansonsten hatte es hinsichtlich des Kontexts in der Zwischenzeit keine besonderen Vorkommnisse gegeben. Lena hatte ein paar gute Gespräche mit ihrer Chefin und hatte versucht, sich ihr gegenüber etwas zurückzuhalten und sie bei Fragen weniger häufig zu unterbrechen. Darüber hinaus hat Lena erfahren, dass sich zukünftig die Rahmenbedingungen im Betrieb ändern werden und dies wohl auch Auswirkungen auf ihre Stelle haben würde. Sie muss nun versuchen, mit der Situation klarzukommen.

4.2 Korrekturen auf Basis der Supervision während des dritten Moduls

Die beiden ersten Coaching Sessions wurden der Gruppe während des dritten Moduls vorgestellt. Grundsätzlich erschien alles sehr stimmig. Es wurde allerdings bemerkt, dass wir beim Ziel einen negativen Wert notiert hatten und keinen Wert zwischen 0 und +10. Wir besprechen dies nochmals und Lena nennt mir den Wert +10 für das Ziel. Dies korrigiere ich entsprechend auf dem Bodenanker:



4.3 Erarbeitung des Problemraums

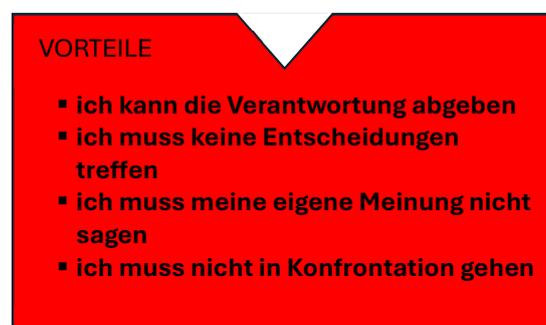
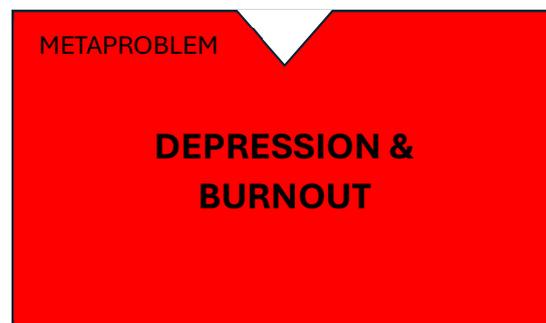
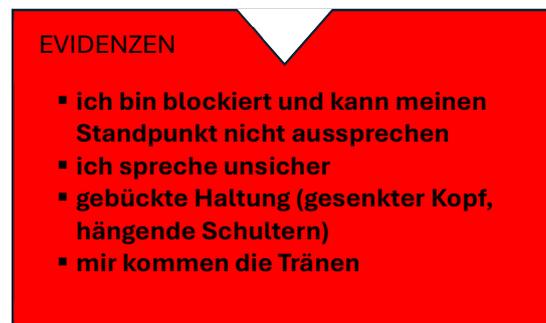
Im nächsten Schritt widmen wir uns den Elementen des Problemraums: Problem, Problemevidenz, Metaproblem, Vorteile des Problems, Metapher und Modell.

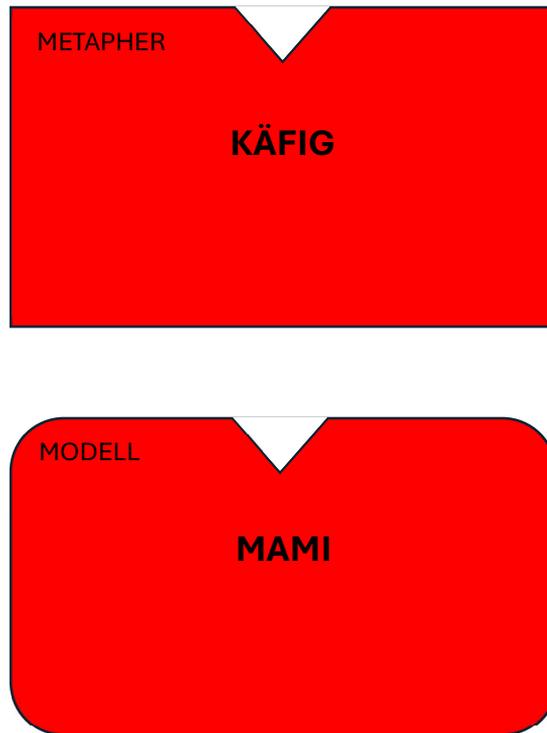
Bei der Erarbeitung des Problemsatzes brauchen wir ein bisschen Zeit, da Lena immer wieder in Erklärungen verfällt. Lena nimmt ein Gefühl im Bauch wahr. Ich muss mehrmals und auf verschiedene Weise Fragen stellen, bis wir zu einem Ergebnis kommen. Wir einigen uns auf den Problemsatz 'ich bin klein'. Auch bei den Problemevidenzen und dem Metaproblem brauchen wir etwas Zeit, bis wir zu einer Lösung kommen. Lena erscheint mir heute auch etwas müde.

Schwieriger gestaltet sich die Bestimmung der Vorteile. Lena tut sich mit dem Gedanken schwer, dass das Problem auch Vorteile haben könnte und wirkt dadurch etwas blockiert. Allerdings nennt sie mir in ihren Aussagen immer wieder Vorteile, die ich aufschreibe und dann gesammelt wiederhole. Sie stimmt diesen zu und ich notiere sie auf einem Bodenanker. Da der Prozess recht zäh abgelaufen ist und Lena die Fragestellung nach Vorteilen nach wie vor etwas verwirrt, verzichte ich bewusst auf den optionalen Prozess zur Umformung der Vorteile. Ich habe Bedenken, dies würde Lena noch mehr durcheinanderbringen.

Auch bei der Metapher brauchen wir einen zweiten Anlauf. Dann allerdings hat sie doch plötzlich ein klares Bild von einem Käfig vor Augen. Die Bestimmung des Modells läuft dahingegen sehr zielgerichtet und schnell ab und bevor ich meine Fragen alle gestellt habe, sagt Lena sofort, dass sie das alles von ihrer Mutter abgeschaut hätte.

Ich erstelle die nachfolgenden Bodenanker für den Problemraum:





4.4 Reflexion Klientin

Zum Abschluss lege ich das komplette kybernetische Dreieck - inklusiv aller Bodenanker des Problemraums - vor Lena aus. Lena findet die Story passend, allerdings ist sie nach wie vor hinsichtlich der Vorteile etwas irritiert. Lena ist etwas müde und erschöpft und realisiert, dass sie die Session und das Beschäftigen mit sich selbst doch etwas Energie gekostet hat.

4.5 Persönliche Reflexion

Auf mich wirkt die Geschichte ebenfalls schlüssig. Ich hatte mich eng an das Skript gehalten, dennoch ist mir die Erarbeitung der Problemraumelemente teilweise erst im zweiten Anlauf gelungen. Jedoch war ich dann mit den Ergebnissen zufrieden.

Wir haben diese Session am Nachmittag gemacht und ich habe den Eindruck, dass es Lena leichter fällt, wenn wir uns vormittags treffen. Ich werde dies, wenn möglich, zukünftig berücksichtigen.

5. Vierte Coaching Session – 2./3. Dimension

5.1 Einleitung der Session und Rückblick auf den vorherigen Termin

Unsere heutige Session beginnen wir mit einer Kontemplationsübung im Sitzen. Wie beim kontemplativen Gehen lässt sich Lena auch auf die Übung im Sitzen hervorragend ein und wir haben sehr gute Voraussetzungen, um mit der vierten Coaching Session zu starten.

Ich lege zur Einstimmung wieder das kybernetische Dreieck (Wert, Zielsatz, Problemsatz) aus. Lena hat ein paar Erkenntnisse seit unserer letzten Session gewonnen. Sie hat realisiert, dass ihr sich selbst gegenüber Wertschätzung fehlt und sie sich gewisse 'Geschichten' selbst erzählt und somit die gewünschte Veränderung auch aus ihr selbst herauskommen muss. Sie hat seit unserem letzten Termin auch versucht, sich selbst weniger zu sabotieren, sich ihre 'Fehler' zu verzeihen und diese als Chance wahrzunehmen. Mir zeigt sich deutlich, dass Lena sich viel mit dem Thema beschäftigt hat und das Coaching sie sehr stark zum Nachdenken anregt. Den Wert sieht sie heute um einen Zähler leicht verbessert von -4 auf -3. Ich notiere den heutigen Wert auf dem Bodenanker und wir sind startklar für die Problemraumaufstellung.

5.2 Problemraumaufstellung

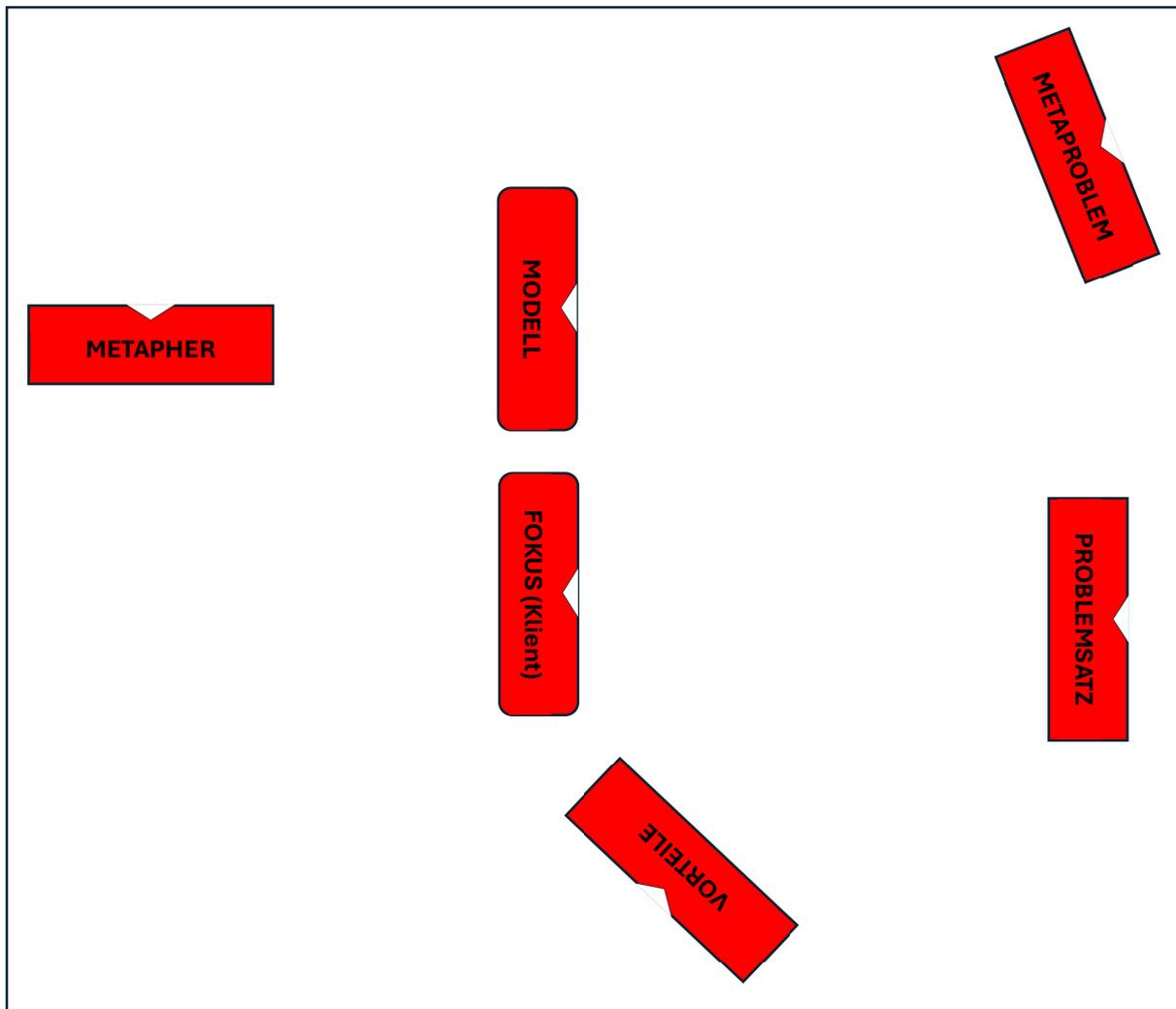
Aufstellung I - IST

Da Lena ja bereits die Zielraumaufstellung gemacht hatte, ist sie grundsätzlich mit dem Ansatz vertraut und ich bitte sie, sich auf den Fokus zu stellen und alle Bodenanker zügig der Reihe nach auszulegen und dabei ihrer Intuition zu folgen.

Lena legt im ersten Ansatz alle Bodenanker - bis auf das Modell – in weiter Entfernung vom Fokus aus. Auffallend ist, dass der Problemsatz, das Metaproblem und die Metapher mit abgewandter Blickrichtung ausgelegt werden und Lena darauf auch Wert legt. Das Modell legt sie neben sich. Ich kläre mittels entsprechender Handbewegung nochmals die Richtung der einzelnen Bodenanker, lasse Lena in jeden Bodenanker hineintreten und frage sie nach ihrem Empfinden. Lena gibt mir folgendes Feedback und nimmt noch ein paar Veränderungen an der Aufstellung vor:

- Problemsatz: gut – keine Veränderung
- Metaproblem: unangenehm und ein Zug weg vom Fokus
- Vorteile: unangenehm und ein Zug weg vom Fokus – Lena dreht den Bodenanker um 90°, so dass auch die Blickrichtung der Vorteile nun von ihr abgewandt sind
- Metapher: unangenehm und ein Zug zu Seite - Lena dreht den Bodenanker um 90°, allerdings bleibt die Blickrichtung dabei von ihr abgewandt
- Modell: angenehm

Lena findet die Aufstellung jetzt gut und stimmig und wir dokumentieren wir den IST - Zustand wie im Folgenden dargestellt.

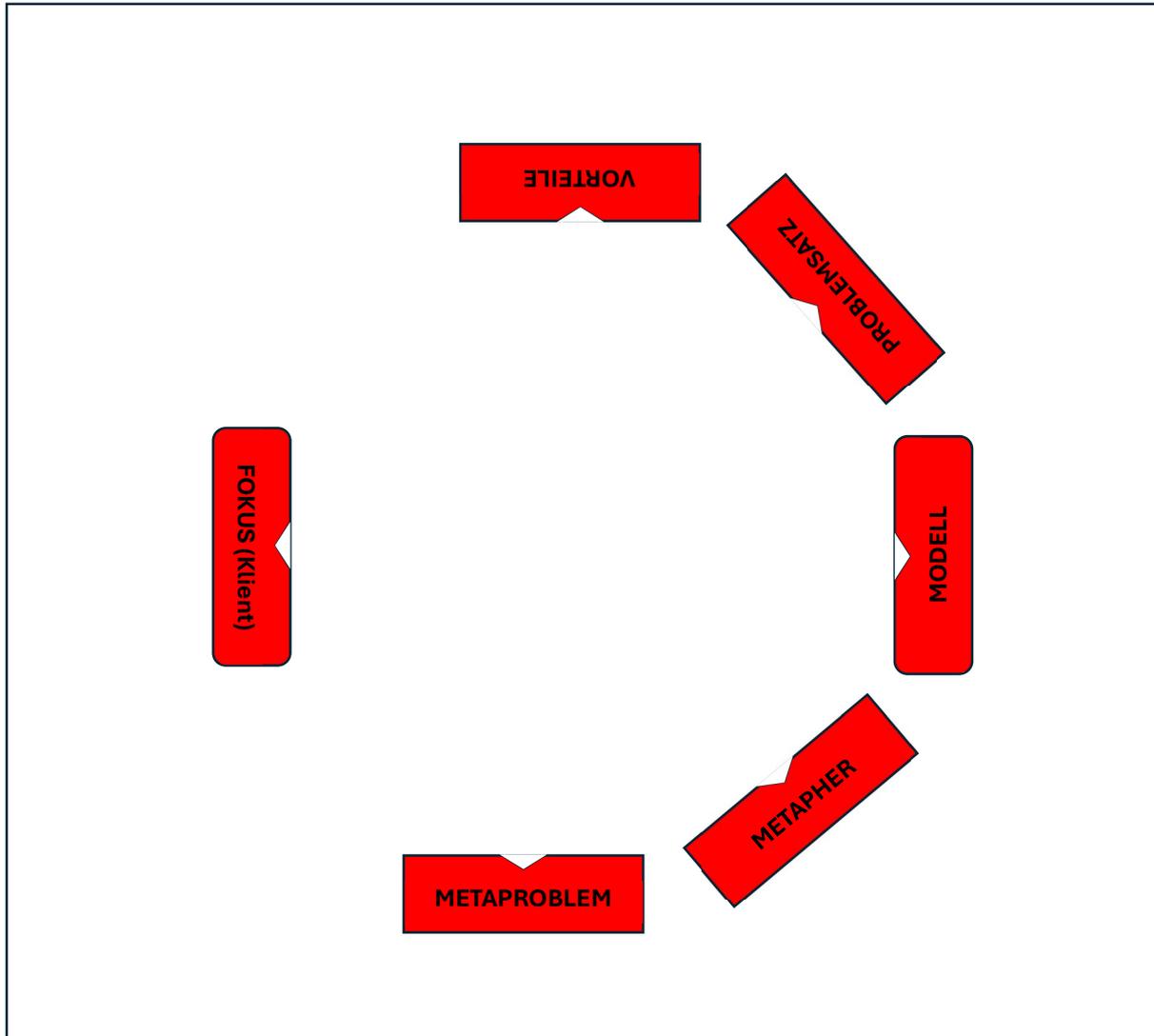


Aufstellung II - Annahmeaufstellung

Ich beginne nun nacheinander die abgewandten Elemente (Metapher, Metaproblem, Vorteile, Problemsatz) gegenüber von Lena auf 12 Uhr zu legen, um sie damit zu konfrontieren. In allen vier Fällen lehnt Lena die Position vehement ab, akzeptiert aber, die Bodenanker seitlich von ihr - und zu ihr gewandt - zu positionieren. Stattdessen möchte sie das Modell dann gerne ihr gegenüberstehen haben, sodass, wie auch schon bei der Zielraumaufstellung, wieder ein Halbkreis entsteht. Lena rückt auch alle Bodenanker deutlich näher an sich heran.

Nun fühlt sich das Bild für Lena gut an. Auf meine Frage nach einer Geste, macht Lena sofort mit beiden Händen von der Mitte aus eine Bewegung in Form eines Halbkreises vor sich und bezeichnet dies als Öffnung.

Lena ist zufrieden und wir beenden die Aufstellungsarbeit an dieser Stelle.



5.3 Gegenüberstellung Ziel- und Problemraum im kybernetischen Dreieck

Zum Abschluss legen wir nochmals alle Elemente des kybernetischen Dreiecks aus und ich frage Lena, wie nun dieses Gesamtbild auf sie wirkt und welche Erkenntnisse sich daraus für sie ergeben.

Lena findet die Übersicht sehr gut und bemerkt, dass sich Ziel- und Problemraum sehr gut ergänzen und die Gegenüberstellung für sie ein stimmiges Bild gibt, in welchem sie sich widergespiegelt sieht. Insbesondere sieht Lena, dass sie die Verantwortung abgibt und sie das blockiert. Sie bemerkt, sie müsse von nun an mehr Verantwortung übernehmen, Entscheidungen treffen und anschliessend dazu stehen. Lena findet, sie hätte nun etwas mehr Klarheit über ihre 'Themen'.

Interessant ist auch, dass Lena nun plötzlich die Vorteile ihres Problems klar erkennt. Dieser Punkt hatte sie in der vorangegangenen Sitzung noch ziemlich verwirrt und sie konnte das damals nicht so richtig einordnen. Nun hat sie diesbezüglich Klarheit.

5.4 Die Arbeit mit ‘frühen Persönlichkeiten’ – Inner Kind Prozess

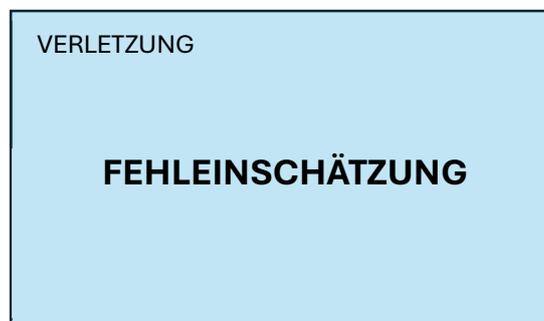
Wir beschliessen uns anschliessend noch dem Inner Kind Prozess zu widmen. Lena hatte davon schon gehört und auch immer wieder vermutet, dass gewisse Verhaltensmuster wohl aus ihrer Kindheit kämen. Von daher sind wir nun beide gespannt, was sich aus dem Inner Kind Prozess ergeben würde.

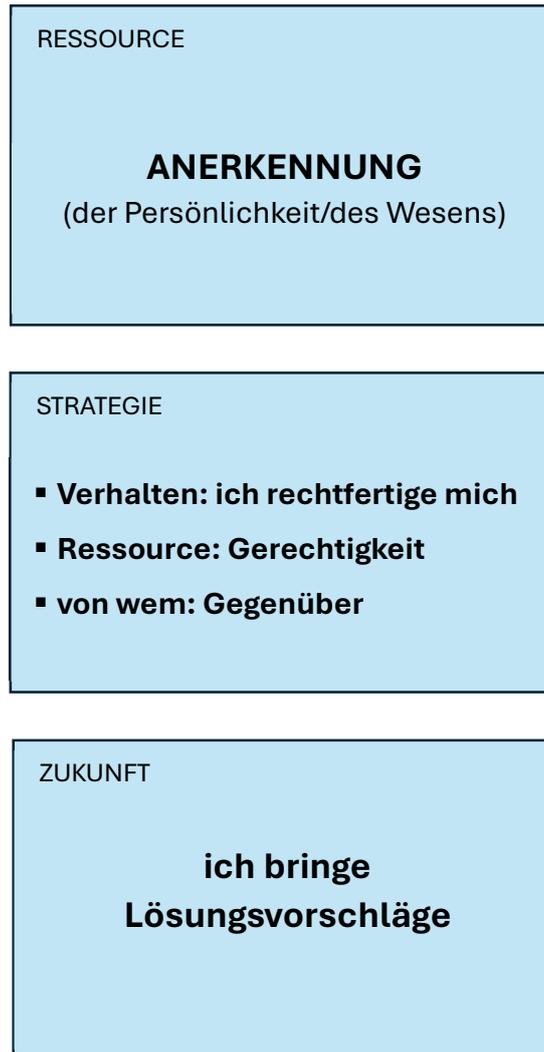
Ich halte mich beim Prozess sehr eng an das Skript. Anfänglich benötigt Lena etwas Zeit und auch einen zweiten Anlauf, um sich in eine Situation aus ihrer Vergangenheit hineinzusetzen. Dann verspürt sie aber bald ein Gefühl im Bauch und erinnert sich an ein Ereignis, das sie sowohl im familiären Umfeld als auch in der Schule immer wieder in ähnlicher Form erlebt hat. Wenn sie damals etwas gefragt wurde, oder jemand etwas von ihr wollte, hatte sie immer das Gefühl, dass sie zu langsam sei, sich schnell entscheiden müsse und sich unsicher fühlte und daher gezwungen sei, schnell zu reagieren. Sie hat die Reaktion anderer Menschen immer so empfunden, als würde man ihr ihr Verhalten als Schwäche auslegen, obwohl es aus ihrer Sicht einfach nur ihr Naturell war.

Als Verletzung nennt Lena mir nach einigen Überlegungen das Wort ‘Fehleinschätzung’, da sie der Meinung ist, ihr Verhalten wurde damals falsch interpretiert und sie wurde von anderen Menschen falsch eingeschätzt. Dies hat sie als sehr verletzend empfunden und sie hat sich nicht verstanden gefühlt. Von ihrem Gegenüber hätte sie sich stattdessen Anerkennung/Respekt ihrer Persönlichkeit und ihres Wesens gewünscht. Wir einigen uns auf das Wort ‘Anerkennung’ als Ressource.

Lena sieht die Situation jetzt recht klar und das Erarbeiten der Strategie fällt uns nicht schwer. Sie sieht in ihrem Verhalten eine Rechtfertigung, daher notieren wir den Satz ‘ich rechtfertige mich’. Als fehlende Ressource hätte sie sich von ihrem jeweiligen Gegenüber mehr Gerechtigkeit gewünscht.

Bei der Erarbeitung einer möglichen zukünftigen Strategie, sagt Lena recht spontan, sie würde gerne Lösungsvorschläge bringen, statt sich zu rechtfertigen. Dies erscheint mir auch im Hinblick auf den heutigen Kontext (Konfliktsituation mit Chefin) ein interessanter Ansatz.





5.5 Reflexion Klientin

Lena war heute sehr zufrieden. Für sie sind die bisher erarbeitete Story sowie das Ergebnis des Inner Kind Prozesses sehr schlüssig und aus ihrer Sicht ein Schritt in die richtige Richtung. Lena erkennt darin ihr Verhaltensmuster und bemerkt, dass sie noch mehr Selbstbewusstsein benötigt, um ihre Erkenntnisse umzusetzen.

5.6 Persönliche Reflexion

Auch für mich war der heutige Tag spannend. Ich habe mich gefreut, zu sehen, wie Lena's Geschichte nun wie ein Puzzle zusammengekommen ist und wie sie sich darüber gefreut hat. Auch die Zweifel aus der letzten Session hinsichtlich der Vorteile des Problems haben sich heute wohlwollend aufgelöst. Ich bin sehr gespannt auf die nächsten beiden Sessions, die in der kommenden Woche anstehen.

Mir persönlich ist es heute recht gut gelungen, Lena durch die verschiedenen Prozesse zu führen und Lena dazu zu bewegen, sich gefühlsmässig darauf einzulassen.

6. Fünfte Coaching Session – 3. Dimension

6.1 Einleitung der Session und Rückblick auf den vorherigen Termin

Bei unserer heutigen Sitzung lasse ich Lena entscheiden, ob sie die Sitzung mit einer Kontemplationsübung im Gehen oder im Sitzen beginnen möchte. Lena entscheidet sich für die Übung im Sitzen. Wie bei den vorangegangenen Terminen lässt sich Lena sehr gut darauf ein und wir können im Anschluss unsere Session beginnen.

Auch dieses Mal lege ich zuerst wieder das kybernetische Dreieck (Wert, Zielsatz, Problemsatz) aus. Lena berichtet mir, dass sie sich mittlerweile nicht mehr so 'klein' fühlt und ihr Wert jetzt von -3 auf 0 gestiegen sei. Ich hake nach, welche Erfahrungen und Erkenntnisse diesem Anstieg zugrunde liegen. Lena hatte in den vergangenen Tagen einige gute Gespräche mit ihrer Chefin, von der sie jetzt gefühlt auch mehr Wertschätzung bekommt. Letzte Woche hatte sie auch ein positives Mitarbeitergespräch über ihre Zukunft, bei dem sie sich 'auf Augenhöhe' gefühlt hatte. Lena bemerkt auch, dass sie in Kritiksituationen sachlicher bleiben konnte und sich nicht mehr so stark angegriffen fühlte.

Aus dieser positiven Stimmung heraus widmen wir uns dann unserem heutigen Thema, der Tiefenstruktur im Zielraum.

6.2 Die Tiefenstruktur im Zielraum

Zur Einführung erkläre ich Lena, dass wir uns heute auf Gefühle und Emotionen fokussieren und in die Tiefenstrukturen eintauchen würden. Ich kläre sie darüber auf, dass wir eine leicht hypnotische Reise machen würden, um an tiefer liegende und unbewusst wirkende Schichten zu gelangen.

Ich beginne damit, Lena in ein positives Gefühl zu bringen und sich die Situation vorstellen zu lassen. Lena verspürt etwas in ihrer Brust und beschreibt das Gefühl als 'positive Aktivität'. Ich halte mich eng an das Skript und lasse Lena einen Schritt zurücktreten. Dort beschreibt sie den Zustand als neutral. Ich bitte Lena nochmals nach vorne auf den Bodenanker mit der positiven Aktivität zu gehen, verbinde sie wieder mit dem Gefühl und bitte sie dann, erneut zurückzutreten. Auch beim zweiten Anlauf beschreibt sie den Zustand als neutral. Daraufhin bitte ich sie, in die Metaposition zu gehen. Wir sprechen kurz, Lena trinkt einen Schluck Wasser und wir starten den Prozess ein zweites Mal von vorne.

Beim zweiten Versuch gelingt es Lena deutlich besser, sich in das positive Gefühl einzufinden. Sie verspürt das Gefühl im Kopf und im Bauch und legt dort ihre Hände hin. Nun führe ich Lena Schicht für Schicht immer tiefer in die positiven Gefühle, die sie mir folgendermassen beschreibt:

1. Souveränität
2. stabil
3. leicht
4. Weite&Übersicht

5. ruhig
6. meditative Stimmung

Die darauffolgende Schicht beschreibt Lena mehrfach als neutral, daher belasse ich sie in der 6. Schicht und wir erarbeiten folgende Glaubenssätze:

- stärkstes Gefühl K+: meditative Stimmung
- Glaubenssatz 1: ich bin gut
- Glaubenssatz 2: mein Gegenüber / die Anderen sind gut
- Glaubenssatz 3: die Welt ist jetzt in Harmonie

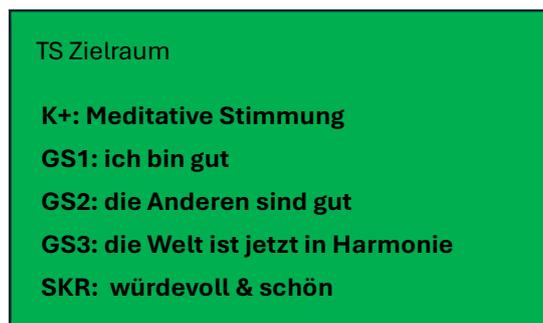
Aus diesem positiven Zustand starten wir den Samenkornprozess.

6.3 Der Samenkornprozess im Zielraum

Der Samenkornprozess gelingt auf Anhieb hervorragend. Lena sieht das Samenkorn von Beginn an klar und kann sein Aussehen deutlich beschreiben. Schritt für Schritt benennt mir Lena die nachfolgenden Zustände des Samenkorns:

1. Farbe: Violett, Grösse: Bohne
2. es bekommt Blätter, Farbe: grün und violett, Grösse: ca. 10cm
3. Blumenstrauss vor der Brust, Grösse: Ballon
4. grosser Kranz/Ring über mir
5. Krone über mir in die Höhe gewachsen, es strahlt

Im Zustand 5 teilt mir Lena mit, dass das Samenkorn nun nicht mehr weiterwachsen möchte. Dort beenden wir dann den Prozess und ich erstelle den entsprechenden Bodenanker:



Wir setzen uns wieder auf unsere Plätze und ich lese Lena die Anleitung zur Integration und Transfer in den Alltag vor. Lena fühlt sich danach gut.

6.4 Reflexion Klientin

Lena strahlt und hat beste Laune. Sie fand die Sitzung heute sehr spannend. Bei der Übung zur Tiefenstruktur im Zielraum hat sie die Schritte rückwärts als etwas leer und frei, auf weichem Grund, empfunden. Der Samenkornprozess hat sich für Lena sehr klar dargestellt. Er hätte sich angefühlt, als ob sie eine Treppe hochsteigen würde und sie konnte das Samenkorn sehr deutlich wachsen sehen.

6.5 Persönliche Reflexion

Lena hat heute auf mich einen sehr positiven Eindruck gemacht. Sie erschien mir sehr zufrieden, da sie in den vergangenen Tagen einige positive Erlebnisse erfahren durfte und sich dadurch auch ihr Wert verbessert hatte. Lena beschäftigt sich gedanklich sehr mit sich und ihren Themen und scheint für sich ein paar Knackpunkte erkannt zu haben.

Die Arbeit in der Tiefenstruktur ist erst im zweiten Anlauf gelungen. Es hat einen Moment gedauert, bis ich Lena wirklich in das positive Gefühl bringen konnte. Als dies erreicht war, konnte sich Lena aber sehr gut darauf einlassen.

7. Sechste Coaching Session – 3. Dimension

7.1 Einleitung der Session und Rückblick auf den vorherigen Termin

Wie beginnen die heutige Sitzung wieder mit einer kontemplativen Übung. Lena entscheidet sich für die Übung im Gehen. Auch dieses Mal lässt sich Lena wieder sehr gut darauf ein und wir schaffen die richtige Stimmung, um mit unserer heutigen Sitzung zu beginnen.

Wir betrachten wieder zuerst das kybernetische Dreieck (Wert, Zielsatz, Problemsatz), welches ich vor Lena auslege. Lena schildert mir auch dieses Mal wieder, dass sie sich nicht mehr so klein fühlt. Sie fühle sich selbstbewusster, da ihr ihre Entwicklungsrichtung bewusst geworden sei. Der Wert sei auf +4 gestiegen. Diesen notiere ich mit dem heutigen Datum auf dem Bodenanker.

Lena hat den Eindruck, sie könne im Vergleich zu früher jetzt mehr bei sich bleiben, sie fühle sich gestärkt und hätte die Gewissheit, dass es immer eine Lösung bzw. eine Kraft gibt, die ihr hilft. Sie könne mehr darauf vertrauen, dass die Dinge funktionieren und wäre auch besser in der Lage selbstbewusst Entscheidungen zu treffen. Lena hat seit Beginn des Coachings realisiert, wie sie immer wieder versucht, sich klein zu machen und sich selbst zu sabotieren.

Lena sagt mir, sie hätte die letzte Sitzung, in der wir die Tiefenstruktur im Zielraum durchgeführt hatten, als sehr nachhaltig empfunden. Ganz allgemein hätte sie mittlerweile ein sehr positives Gefühl und es ginge ihr sehr gut.

Aus dieser positiven Stimmung heraus stellt sich mir nun die Herausforderung, Lena in ein negatives Gefühl zu bringen, um uns der Tiefenstruktur im Problemraum zu widmen.

7.2 Die Tiefenstruktur im Problemraum

Ich gebe Lena eine kurze Einführung, dass wir heute die spiegelbildliche Übung zur Tiefenstruktur im Zielraum machen würden, um auch im Problemraum an tiefer liegende und unbewusst wirkende Schichten zu gelangen.

Ich beginne anhand der Bodenanker Wert, Problemsatz, Problemevidenzen Lena in ein negatives Gefühl zu bringen. Lena ist heute bester Laune und ich habe Mühe, sie beim ersten Mal in ein sehr stark negatives Gefühl zu bringen. Wir benötigen daher einen zweiten Anlauf, um die Stimmung wirklich kippen zu lassen. Lena verspürt eine Hilflosigkeit und kann das Gefühl in der Magengegend lokalisieren. Aus diesem Zustand kann sich Lena nun in diesem zweiten Anlauf sehr gut auf den Prozess einlassen und ich führe sie Schicht für Schicht immer tiefer in die negativen Gefühle, die sie mir folgendermassen beschreibt:

1. Hilflosigkeit (in der Magengegend)
2. Dunkelheit (diffus am Boden)
3. Übelkeit im Magen, ausgeliefert sein, nicht kontrollierbar

Die vierte Schicht beschreibt mir Lena zweimal als neutral und tendenziell eher angenehmer. Ich lasse sie wieder in die 3. Schicht gehen und auch dort kommt sie in diesem Moment nicht mehr in das negative Gefühl. Daraufhin bitte ich Lena, sich in die Metaposition zu begeben. Sie trinkt kurz einen Schluck Wasser. Dann bitte ich Lena, wieder in die dritte Schicht hineinzutreten. Sie spürt sehr schnell wieder das negative Gefühl der dritten Schicht und ich setze den Prozess mit ihr weiter fort. Ihr Zustand verschlechtert sich daraufhin Schicht für Schicht und es ergeben sich noch folgende weitere Schichten, die mir Lena wie folgt beschreibt:

4. zusammendrücken, unwohl, krank, Angst vor dem Erdrückt werden
5. kalt, zusammengerollt, will sich klein machen
6. schwindlig, klein, kalt, nicht kontrollierbar, alles zieht schnell vorbei
7. Rücken schmerzt, krank, schlecht, übel, zusammenziehend

Die nächste Schicht beschreibt Lena im ersten Anlauf als neutral und im zweiten Anlauf als angenehmer. Daraufhin breche ich den Prozess ab und bitte Lena, in der 7. Schicht zu bleiben. Von dort erarbeite ich mit ihr die folgenden Glaubenssätze:

- stärkstes Gefühl K-: schlecht, krank, übel
- Glaubenssatz 1: ich bin krank
- Glaubenssatz 2: mein Gegenüber / die Anderen sind weit weg
- Glaubenssatz 3: die Welt ist jetzt verwirrend

Aus diesem negativen Zustand starten wir den Samenkornprozess.

7.3 Der Samenkornprozess im Problemraum

Wie schon im Zielraum, gelingt der Samenkornprozess auch im Problemraum auf Anhieb hervorragend. Lena sieht das Samenkorn von Beginn an klar und kann sein Aussehen deutlich beschreiben. Schritt für Schritt benennt mir Lena die nachfolgenden Zustände:

1. klein, weiss, es treibt aus
2. es wächst in alle Richtungen, hat hübsche weisse Blüten, Grösse: auf Brusthöhe,
3. es wird grün, wie ein Gewächs um mich herum, Grösse: schon über mir
4. eine dominante starke Verwachsung, wie eine Hecke um mich herum, es gibt Kraft
5. ein Urwald von allen Seiten

Im Zustand 5 teilt mir Lena mit, dass das Samenkorn nun nicht mehr weiterwachsen möchte und sie sich positiv erschöpft fühle. Dort beenden wir dann den Prozess und ich erstelle den entsprechenden Bodenanker:

TS Problemraum
K-: schlecht, krank, übel
GS1: ich bin krank
GS2: die Anderen sind weit weg
GS3: die Welt ist jetzt verwirrend
SKR: (positiv) erschöpft

Wir setzen uns wieder auf unsere Plätze und ich lese Lena die Anleitung zur Integration und Transfer in den Alltag vor. Lena fühlt sich danach gut.

7.4 Reflexion Klientin

Anschliessend besprechen wir noch kurz, wie Lena die Übung wahrgenommen hat. Sie schildert mir, es hätte sie an schlechte Gefühle in ihrer Kindheit erinnert, die sie damals nicht kontrollieren konnte. Das wachsende Samenkorn hätte sie als schön und positiv empfunden und sie sei nun müde und erschöpft.

Lena hätte den Prozess gerne besser verstanden. Ich erkläre ihr, dass er kognitiv und logisch nicht erklärbar sei und im Unterbewusstsein ablaufe. Wir versuchen dann nicht weiter nach Erklärungen zu suchen und verabschieden uns.

7.5 Persönliche Reflexion

Ich hatte heute das Gefühl – aufgrund der bereits durchgeführten Session zur Tiefenstruktur im Zielbereich – schon etwas mehr Routine zu haben. Trotz anfänglicher Schwierigkeiten, Lena in ein negatives Gefühl zu bringen, und den Unterbrechungen, konnte ich sie heute souverän durch den Prozess führen. Auch habe ich mich sehr gefreut, dass Lena zu Beginn der Session von einigen positiven Veränderungen hinsichtlich ihres Werts berichten konnte. Offensichtlich zeigt der Coachingprozess seine Wirkung, was mich sehr bestärkt.

8. Siebte Coaching Session – 4. Dimension

8.1 Einleitung der Session und Rückblick auf den vorherigen Termin

Lena entscheidet sich heute wieder für die Kontemplationsübung im Sitzen, mit der wir unsere siebte Session beginnen. Auch dieses Mal lässt sich Lena sehr gut darauf ein und wir können im Anschluss gleich beginnen.

Wir betrachten zuerst wieder das kybernetische Dreieck. Lena sagt mir spontan, sie fühle sich nicht mehr klein. Sie berichtet, sie sei jetzt deutlich weiter in ihrer Entwicklung und könne mittlerweile in Triggersituationen viel besser bei sich bleiben und dem Gegenüber auf Augenhöhe begegnen. Dies mache sich auch dadurch bemerkbar, dass sie Kritik anders verarbeite und lösungsorientierter geworden sei.

Ich frage Lena, ob sie dies auch anhand einer spezifischen Situation festmachen könne, woraufhin sie mir von einem konkreten Fall im Kontext mit ihrer Chefin berichtet, der sich kürzlich ereignet hatte. Auf Kritik mit einem unangebrachten Ton seitens der Chefin hätte sie die Sache im Gegensatz zu früher nicht persönlich genommen, sondern sogar ein gewisses Verständnis für die Chefin entwickelt. Lena schildert mir, sie hätte sich nicht klein gemacht und sei in der Lage gewesen, eine souveräne Antwort zu geben.

Ich freue mich sehr über dieses Erfolgserlebnis und wir gehen zu unserem heutigen Thema über.

8.2 Prozess Musterauflösung

Zu Beginn gebe ich Lena eine kurze Einführung in den heutigen Prozess. Ich erläutere ihr das Zusammenspiel zwischen den negativen Glaubenssätzen und deren problemstabilisierender Wirkung durch eine subjektive, selbsterzeugte Wirklichkeit. Heute widmen wir uns diesen Mustern im Problemraum und versuchen sie aufzulösen, bzw. eine Alternative dazu zu finden.

Ich lege das kybernetische Dreieck sowie die Glaubenssätze aus der Tiefenstruktur im Problemraum aus. Auf Lena wirkt der Glaubenssatz 'ich bin krank' stärker als der Problemsatz 'ich bin klein'. Daher fokussieren wir uns von nun an auf den negativen Glaubenssatz. Ich bitte Lena, darauf zu stehen und es gelingt mir sehr gut, sie wieder in ein negatives Gefühl zu bringen. Lena schildert mir, sie spüre eine gestaute Energie in der Magengegend und sie hätte in diesem Zustand kein Vertrauen in die eigene Kraft und fühle sich nicht gut. Aus diesem Gefühl heraus frage ich Lena nach der Stimme, die ihr ihren Glaubenssatz sagt, woraufhin sie sagt, dies sei ihre eigene Stimme aus ihrer Jugendzeit.

Dann schreite ich weiter im Prozess zur Bestimmung der Muster. Wir brauchen einen Moment und wiederholen diesen Prozessschritt ein paar Mal, um das alte Muster zu identifizieren. Lena macht mir mehrere Vorschläge und entscheidet sich dann für den Satz 'ich muss alles ordnen'. Beim Prozessschritt zur Bestimmung des neuen Musters sprudelt es aus Lena sofort heraus 'ich entscheide mich ins Tun zu kommen'. Auch beim Preis/den Nachteilen hat Lena schnell eine Antwort parat und meint es können dann Fehler passieren.

Die Formulierung der Entscheidung fällt Lena relativ leicht. Sie formuliert den Satz 'ich entscheide mich, in Zukunft schneller ins Tun zu kommen und bin bereit, die Konsequenzen zu übernehmen, die da sind 'es können Fehler passieren''. Ich lasse Lena den Satz noch drei Mal wiederholen und gehe dann über zum letzten Schritt. Lena findet recht einfach zwei hypothetische Erfahrungen in der Zukunft. Bei der ersten schildert sie mir, sie sei selbstbewusst und stehe zu ihren Fehlern. Bei der zweiten Erfahrung sei sie liebevoll mit sich umgegangen und hätte sich Fehler verziehen.

Am Ende der Übung fasse ich Lena's Aussagen auf dem einem Bodenanker zusammen:

MA- GS	
▪ Stimme:	eigene Stimme (Jugendzeit)
▪ Altes Muster:	ich muss alles ordnen
▪ Neues Muster:	ich entscheide mich, ins Tun zu kommen
▪ Preis/Nachteil:	es können Fehler passieren
▪ Entscheidung:	ich entscheide mich, in Zukunft schneller ins Tun zu kommen

8.3 Reflexion Klientin

Im direkten Anschluss bitte ich Lena um eine Reflexion der Übung. Lena fand den Prozess heute großartig und hatte das Gefühl, der Prozess hätte bei ihr gut gewirkt. Sie fand es interessant, dass man sein Muster zuerst annehmen muss, um sich dann für eine Alternative zu entscheiden. Lena schildert mir, sie hätte sich die beiden Schalen sehr gut vorstellen können und hätte sich im Prozess gut wiedergefunden. Sie denke, sie sei jetzt in der Lage, ihr Muster zukünftig besser zu erkennen und bewusster zu leben.

8.4 Persönliche Reflexion

Mir hat die heutige Session auch viel Spass gemacht. Zum einen, weil ich bei Lena eine sehr positive Entwicklung beobachten konnte. Zum anderen, weil ich den Prozess zur Musterauflösung auch gerne mag und er mir gut von der Hand gegangen ist.

Die verbleibende Zeit diese Session widme ich mich noch der Gesamtreflexion über alle sieben Sitzungen.

9. Zusammenfassung gesamter Coachingprozess

9.1 Reflexion Klientin

Lena äussert sich sehr positiv über den gesamten Coachingprozess. Sie sei sehr gerne zu den Sitzungen gekommen und hätte sich immer darauf gefreut. Ich freue mich über Lena's positives Feedback in Bezug auf meine geduldige und souveräne Führung durch den Prozess. Lena betont, sie hätte mir jederzeit vertraut und sich bei mir sehr gut aufgehoben gefühlt.

Lena's wesentlichste Erkenntnisse waren sicherlich, dass man selbst dafür verantwortlich sei, welche Realität man sich schafft und man sich die Zeit nehmen sollte, Dinge, die einem problematisch erscheinen, zu ergründen. Auch fand sie es spannend zu erkennen, dass die Gründe für ein bestimmtes Verhalten ganz woanders liegen können, als man annimmt.

Überrascht war Lena davon, dass sie nach den einzelnen Sitzungen manchmal Zweifel hatte, ob die Story, die sie erzählt - und die ich auf die Bodenanker notiert hatte - auch wirklich für sie passt. Interessanterweise hätten sich diese Zweifel zu Beginn der nächsten Sitzung dann jeweils aufgelöst und sie hätte sich dann jedes Mal mit ihrer Story vollumfänglich identifizieren können. Auch sei sie überrascht davon gewesen, dass ihr Körper und ihre Gefühle ihr etwas sagen möchten. Sie hätte in den letzten Wochen gelernt, darauf zu vertrauen, dass ihr Körper ihr Zeichen und Signale schickt. Lena ist stolz darauf, sich auf den Prozess eingelassen und sich ihren negativen Gefühlen und Glaubensmustern gestellt zu haben.

Lena würde aus heutiger Sicht den persönlichen Nutzen des Coachingprozesses bei +7 sehen (auf einer Skala von 0-10). Es sei ihr zum heutigen Zeitpunkt allerdings noch nicht klar, wie sich die Erkenntnisse aus dem Coaching zukünftig im Alltag bewähren würden.

Sie hat gute Vorsätze und wird in Zukunft versuchen - in Triggersituationen – bei sich zu bleiben, sich auf die Sache zu konzentrieren und sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen zu lassen. Darüber hinaus hat sich Lena vorgenommen, sich mehr zu verzeihen und eigene Fehler liebevoll zu akzeptieren. Sie möchte zukünftig Fehler als eine Lern- und Entwicklungsmöglichkeit betrachten. Lena wird dabei helfen, dass sie positiv über sich denkt, an sich und ihre Entwicklungsfähigkeiten glaubt und jemand ist, der gerne im Austausch ist und Reflexionen als positiven Input für die eigene Entwicklung betrachtet.

9.2 Reflexion Coach

Lena hatte den Wunsch sich zu entwickeln und hat aus meiner Sicht im Laufe der letzten Wochen einen grossen Schritt nach vorne gemacht. Sie war in jeder Sitzung mit Eifer und grossem Interesse dabei und war für mich eine echte Musterschülerin, da sie sich bedingungslos auf meine Führung und auf die verschiedenen Prozesse eingelassen hat.

Für mich war die gesamte Ausbildung und der Coachingprozess mit Lena ebenfalls eine spannende Reise. Ich bin dankbar, dass ich die Gelegenheit hatte, das Gelernte im Rahmen des Coachings anwenden und in die Praxis umsetzen zu können. Somit konnte

ich den Stoff vertiefen und fühle mich nun deutlich sicherer in der Anwendung. Im Grossen und Ganzen hat das Coaching anhand des Skripts, mit Hilfe der Tipps und Praxiseinheiten aus dem Präsenzunterricht und mit entsprechender Vorbereitung sehr gut funktioniert. Während der Sessions bin ich gut zurechtgekommen und durch die einzelnen Einheiten konnte ich die Klientin ohne grössere Schwierigkeiten führen. Gelegentlich war es erforderlich, den Prozess zu unterbrechen, die Klientin eine Metaposition einnehmen zu lassen, um dann, nach dem Wiedereinstieg, den Prozess fortzusetzen. Diese Vorgehensweise hat auch in allen Fällen hervorragend funktioniert.

Für mich waren die wesentlichen Erkenntnisse, dass ich eine gute Vorbereitung benötige und es für mich wichtig ist, vor dem Coaching bereits einige Zeit Ruhe zu haben um die Räumlichkeiten entsprechend vorzubereiten, sodass bereits zu Beginn eine angenehme Stimmung im Raum liegt. Darüber hinaus habe ich die Erfahrung gemacht, wie hilfreich die Einnahme einer Metaposition sein kann, wenn ein Prozess ins Stocken gerät. Spannend war für mich ebenfalls zu sehen, wie bereichernd die Aufstellungsarbeit sein kann. Ebenso fand ich es interessant zu sehen, welche Erkenntnisse die Klientin aus den Tiefenstrukturprozessen ziehen kann, obwohl sich mir die wissenschaftlichen Grundlagen dieser Prozesse nicht vollumfänglich erschliessen.

Ich freue mich, dass Lena aus unseren gemeinsamen Coachingsessions einen Benefit für sich ziehen konnte, sich ihr Wert im Laufe der Zeit deutlich verbessert hat und sie für sich eine Perspektive für die Zukunft schaffen konnte.

Ich möchte diese Arbeit mit einem Zitat beenden, das auch für mich persönlich in den letzten Wochen zu einer wesentlichen Erkenntnis geworden ist:

‘Glaub’ nicht alle Geschichten, die Du Dir selbst erzählst’