

Diplomarbeit

Lehrgang der CoachAkademieSchweiz

«Werteorientierter systemischer Coach & Berater (CTAS/ISO/ICI)» nach dem St. Galler

Coaching Modell (SCM) ®

Zürich, Mai – September 2021

Dozentin: Barbara Müller



Werte sind wie Fingerabdrücke. Du hinterlässt sie bei allem, was du tust. (Elvis Presley)

Carmen Walthard – Vogelsandstrasse 2 – 8455 Rüdlingen

Contents

1	Einleitung	5
1.1	Persönliche Motivation	5
1.2	Meine Klientin.....	5
2	Erste Sitzung / Datum 17.6.2021	6
2.1	Begrüssung & Formalitäten.....	6
2.2	Erklärung St. Galler Coaching Modell (SCM)©	6
2.3	Ausblick auf die heutige Sitzung	6
2.4	Ausgangslage Klientin.....	7
2.5	1. Dimension Erarbeitung Wert und Zielraum	7
2.6	Reflexion Klientin zur 1. Sitzung.....	8
2.7	Reflexion Coach zur 1. Sitzung.....	8
2.8	Supervision Barbara Müller zur 1. Sitzung	8
2.9	Reflexion Coach zur Supervision	8
3	Zweite Sitzung / Datum 24. Juni 2021.....	8
3.1	Begrüssung & Rückblick	8
3.2	Ausblick auf die heutige Sitzung	8
3.3	1. Dimension / Neuerarbeitung Wert & Zielraum.....	9
3.4	Zielraum-Aufstellung 1 (IST-Situation)	11
3.5	Reflexion Klientin zur IST-Aufstellung (Metaposition)	12
3.6	Reflexion Coach zur IST-Aufstellung	12
3.7	Zielraum-Aufstellung 2 (Lösungsentwurf).....	12
3.8	Reflexion Klientin zur Lösungsentwurf-Aufstellung (Metaposition).....	13
3.9	Reflexion Coach zur Lösungsentwurf-Aufstellung.....	13
3.10	Umlage Coach / Annahmepild Zielraumaufstellung	13
3.11	Reflexion Klientin zur 2. Sitzung	14
3.12	Reflexion Coach zur 2. Sitzung.....	14
3.13	Supervision Barbara Müller zur 2. Sitzung.....	14
4	Dritte Sitzung / 2. Juli 2021	14
4.1	Begrüssung & Rückblick	14
4.2	Ausblick auf die heutige Sitzung	14
4.3	2. Dimension / Erarbeitung Entwicklungsraum.....	15

4.4	Reflexion Klientin zur Erarbeitung der Bodenanker im Entwicklungsraum	16
4.5	Reflexion Coach zur Erarbeitung der Bodenanker im Entwicklungsraum	16
4.6	Supervision Barbara Müller zum Entwicklungsraum	16
4.7	Entwicklungsraum-Aufstellung	17
4.8	Reflexion Klientin zur Entwicklungsraum-Aufstellung (Metaposition)	17
4.9	Reflexion Coach Entwicklungsraum-Aufstellung	17
4.10	Annahme-Prozess Entwicklungsraum	17
4.11	Gesamtbild-Integration Entwicklungsraum	18
4.12	Reflexion Klientin zur 3. Sitzung	18
4.13	Reflexion Coach zur 3. Sitzung	18
4.14	Supervision Barbara Müller zur 3. Sitzung	18
5	Vierte Sitzung / 8. Juli 2021	19
5.1	Begrüßung & Rückblick	19
5.2	Ausblick auf die heutige Sitzung	19
5.3	Gesamtaufstellung, erste Integration	19
5.4	Reflexion Klientin zur Gesamtaufstellung (Metaposition)	19
5.5	Mögliche Ordnung - Auslage Klientin	20
5.6	Mögliche Ordnung - Auslage Coach	21
5.7	Reflexion Coach zur möglichen Ordnung	21
5.8	3. Dimension (Tiefenstruktur Ziel- und Entwicklungsraum)	22
5.9	Inner-Kind-Prozess	22
5.10	Reflexion Klientin zum Inner-Kind-Prozess	23
5.11	Reflexion Coach zum Inner-Kind-Prozess	23
5.12	Reflexion Klientin zur 4. Sitzung	23
5.13	Reflexion Coach zur 4. Sitzung	23
5.14	Supervision Barbara Müller zur 4. Sitzung	24
6	Fünfte Sitzung / 15. Juli 2021	24
6.1	Begrüßung & Rückblick	24
6.2	Reflexion Coach zum Rückblick	24
6.3	Ausblick auf die heutige Sitzung	24
6.4	3. Dimension Tiefenstruktur Ziel- und Entwicklungsraum	25
6.5	Reflexion Klientin zu den Tiefenstruktur-Prozessen	25

6.6	Reflexion Coach zu den Tiefenstruktur-Prozessen	25
6.7	Reflexion Klientin zur 5. Sitzung.....	25
6.8	Reflexion Coach zur 5. Sitzung.....	26
6.9	Supervision Barbara Müller zur 5. Sitzung	26
7	Sechste Sitzung / Datum 8. September 2021	26
7.1	Begrüßung & Rückblick	26
7.2	Ausblick auf die heutige Sitzung	26
7.3	4. Dimension Zeitstruktur von Ziel- und Entwicklungsraum.....	27
7.4	Prozess sollen/müssen Musterauflösung.....	27
7.5	Reflexion Klientin zum sollen/müssen Musterauflösungs-Prozess.....	27
7.6	Reflexion Coach zum sollen/müssen Musterauflösungs-Prozess.....	27
7.7	Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line).....	27
7.8	Cross-Check zum sollen/müssen-Musterauflösungs-Prozess	29
7.9	Reflexion Klientin zum Time-Line-Prozess.....	29
7.10	Reflexion Coach zum Time-Line-Prozess.....	29
7.11	Reflexion Klientin zur 6. Sitzung	29
7.12	Reflexion Coach zur 6. Sitzung.....	29
7.13	Supervision Barbara Müller zur 6. Sitzung.....	29
7.14	Reflexion Klientin zum Gesamtprozess bis dato.....	30
7.15	Reflexion Coach zum Gesamtprozess bis dato	30

1 Einleitung

1.1 Persönliche Motivation

Ich arbeite als Direktionsassistentin bei einem grossen Reiseveranstalter. In meiner Funktion bin ich Dreh- und Angelpunkt zwischen meinem Chef und den verschiedenen Bereichen und auch Ansprechperson für externe Partner und Kunden. Mir gefällt meine verbindende und oft auch beratende Rolle sehr.

Der Grund, dass ich mich im Coaching-Bereich weitergebildet habe, ist denn auch der, dass mich die Menschen mit ihren Eigenheiten und Stärken interessieren. Der technische Wandel gerade in den letzten Monaten ist das Eine, der menschliche Aspekt aber in jedem Job das Andere. Ich möchte in meinem Job einen Mehrwert generieren, indem ich das im Lehrgang zum wertorientierten systemischen Coach & Berater Erlernte anwenden und wirkungsvoll einsetzen kann.

Zusätzlich dazu hat mir die Coachingarbeit nach dem St. Galler Coachingmodell selber schon sehr viel gegeben und ich möchte dies künftig auch nebenberuflich noch Klient*innen anbieten und sie auf einem Stück ihres Weges begleiten.

1.2 Meine Klientin

Ich habe auf verschiedenen Kanälen gestreut, dass ich eine Klientin oder einen Klienten suche für ein Coaching. Noch am gleichen Abend meldet sich eine ehemalige Weggefährtin bei mir. Sie stecke in einer beruflichen Krise, gehe jetzt langsam auf die 50 zu und es werde ihr immer mehr bewusst, dass sie noch nie einen Job ausgeübt hat, der ihr wirklich Freude bereitet hat und der sie tatsächlich erfüllt. Mit M. habe ich vor knapp 30 Jahren die KV-Ausbildung absolviert und seit da sehen wir uns sporadisch in einem Vierer-Grüppli einmal im Jahr. Das letzte Treffen liegt jetzt aber aufgrund von Corona knapp zwei Jahre zurück. Ich entscheide für mich, dass ich zu ihr genug Distanz habe, sie auch nicht tief kenne und mich wohl fühle, sie in dem Thema zu begleiten. Wir verbleiben so, dass ich mich nach dem 2. Modul anfangs Juni wieder bei ihr melde und wir dann die Termine fixieren. Wir freuen uns beide sehr darauf.

2 Erste Sitzung / Datum 17.6.2021

2.1 Begrüssung & Formalitäten

Das erste Treffen findet bei mir zu Hause statt.

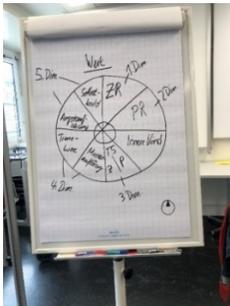
Nach den Formalitäten einigen wir uns, dass ich von ihr als Gegenleistung für das Coaching eine Serie Portrait-Fotos erhalte, die ich dann für meine künftige Webseite brauchen kann. M. hat ein eigenes kleines Fotostudio und fotografiert leidenschaftlich gerne. Ich sage M. ebenfalls, dass nichts, was wir hier besprechen, nach Aussen geht. Sie weiss aber, dass unser Coaching die Grundlage für meine Diplomarbeit ist.

2.2 Erklärung St. Galler Coaching Modell (SCM)©

Ich informiere M. zuerst nochmals über das St. Galler Coaching Modell (SCM)©. Dass es sich um ein systemisches, werteorientiertes Coaching handelt und wir zusammen einen Wert erarbeiten werden, den M. im Kontext ihrer Thematik vermehren möchte. Ich stelle Fragen und leite die Prozesse an. Keine Interpretationen meinerseits, keine Lösungsvorschläge und auch keine Bewertung.

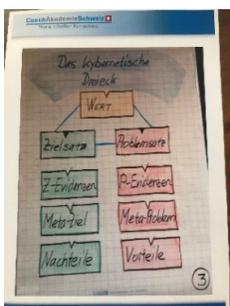
Und ich erzähle ihr ebenfalls, dass ich im Rahmen meiner Ausbildung zum Coach gerade selber ein analoges Coaching durchlaufe.

Weiter zeige ich M. das Bild mit dem Kreis und den Pizzastücken und erkläre, dass das Coaching in 5 Dimensionen aufgeteilt ist. Jede einzelne Dimension versucht, zum Kernproblem vorzudringen.



2.3 Ausblick auf die heutige Sitzung

Ich erkläre meiner Klientin zusätzlich, dass wir heute die erste Dimension, ihren Wert und den Zielraum erarbeiten werden. Zeige ihr dazu nachfolgende Zeichnung.



Kontemplatives Gehen

Die Klientin verzichtet auf eine Ankomm-Übung. Sie sei gemütlich zu mir aufs Land gefahren und sei bereit, gleich zu beginnen.

2.4 Ausgangslage Klientin

M. ist 46 Jahre alt, seit 15 Jahren verheiratet und hat einen 12-jährigen Sohn. Sie arbeitet im Angestelltenverhältnis in einem 40%-Pensum als Mediaplanerin in einer Agentur. Dies seit 10 Jahren. Zuerst im Jobsharing mit einer Kollegin zusammen. Die Kollegin wurde allerdings vor ca. 6 Monaten entlassen. Mit dem tiefen Pensum kann M. kein eigenes Kundenportfolio mehr betreuen, da die Erreichbarkeit zu gering ist. Darum hat sie seit dem Abgang ihrer Kollegin mehr Projektarbeiten übernommen. Eine Option wäre, ihr Pensum zu erhöhen, was M. grundsätzlich gerne möchte, aber nicht in dieser Agentur. Ihre Chefs empfindet sie als unfähig und nicht wertschätzend ihr gegenüber. In die KV-Ausbildung vor über 30 Jahren wurde sie «hineingedrückt» und sie fand auch in ihren späteren Jobs nie wirklich Erfüllung oder Freude. Das möchte sie jetzt ändern.

2.5 1. Dimension Erarbeitung Wert und Zielraum

Ich erarbeite mit der Klientin im Folgenden den Wert und den Zielraum. Für M. ist klar, dass sie von ihrem jetzigen Arbeitsort weg geht. Sie wünscht sich endlich Freude im Job. Sie hat auch schon ein paar Ideen, die ihr beruflich Spass machen würden. Wir erstellen daher in der ersten Sitzung nachfolgende Bodenanker.

Wert	Freude (Kontext Job) -6 (IST) +7 (SOLL) (weiblich)
Zielsatz	Ich kann meine Kreativität einsetzen +1 (IST) (männlich)
Ziel-Evidenzen	<ul style="list-style-type: none">- Ich strahle von innen heraus- Ich freue mich auf meine Arbeit- Es fällt mir leicht (Vorbereitung & Job selber)- Ich konzentriere mich auf mein Ding (bin bei mir)
Meta-Ziel	Freiheit (finanzielle Freiheit mit dem, was ich liebe erreichen) (männlich)
Nachteile des Ziels	<ul style="list-style-type: none">- Familie wäre öfters alleine- Mehr Druck (wenn viele Aufträge reinkommen)

Zielmetapher	Ich stehe vor Leuten, die mich zufrieden anschauen (Gefühl: stolz) (*Selbstbild, keine Metapher)
Modell	Mami (weiblich)

2.6 Reflexion Klientin zur 1. Sitzung

M. empfand die Erarbeitung des Zielraums als sehr emotional – vor allem der Modell-Prozess hat sie berührt. Ihr Mami ist vor ein paar Jahren verstorben.

Ich biete M. ein Glas Wasser an und lasse sie noch ein wenig in ihren Emotionen. Nachdem ich mich vergewissert habe, dass ich M. so nach Hause lassen kann, schlage ich ihr vor, dass wir den nächsten Schritt, die Zielraum-Aufstellung auf die nächste Sitzung vertagen. Sie ist sehr einverstanden.

2.7 Reflexion Coach zur 1. Sitzung

Ich hatte mich für die 1.Sitzung gut vorbereitet. Ich ordne noch alles und fülle die Tabelle für die Supervision aus. Insgesamt war der Prozess aber doch anstrengend und an einigen Stellen auch etwas zäh.

2.8 Supervision Barbara Müller zur 1. Sitzung

Wert: Barbara Müller gibt mir Feedback, dass es ihres Erachtens noch Zwischenschritte benötigt und der Wert «Freude» etwas ist, das in der Zukunft liegt. Heisst: will M. Klarheit, um herauszufinden, ob sie kündigen soll? Oder hat sie die Entscheidung schon getroffen? Ist sie auf der Suche nach einem neuen Job? Oder wird sie (vorläufig) an der jetzigen Arbeitsstelle ihr Pensum erhöhen?

2.9 Reflexion Coach zur Supervision

M. weiss, dass sie dort weg möchte. Die Entscheidung ist getroffen. Allerdings weiss sie nicht, was sie machen möchte und sie kommt auch nicht in die Umsetzung. Ich werde beim nächsten Termin an diesem Punkt ansetzen.

3 Zweite Sitzung / Datum 24. Juni 2021

3.1 Begrüssung & Rückblick

Ich begrüsse M. zur zweiten Sitzung und frage sie, wie es ihr in der letzten Woche ergangen ist. Sie teilt mir mit, dass sie bezüglich Bewerbungen schreiben einiges vorbereitet hat.

3.2 Ausblick auf die heutige Sitzung

Ich erkläre meiner Klientin, dass ich Supervision in Anspruch genommen habe nach der letzten Sitzung und wir in der ersten Sitzung schon zu weit in der Zukunft gearbeitet

Zielevidenzen

Auch die Zielevidenzen erarbeiten wir nochmals neu.

M. kann sich gut ihren erreichten Wert reinversetzen, hat den Zielsatz vor Augen. Es sei nun alles viel konkreter, meint sie.

Ziel-Evidenzen:

- Selbstsicher auftreten mit aufrechter Körperhaltung
- klare Aussagen machen
- mich mit Überzeugung vertreten
- auch mal widersprechen

Metaziel

Das Metaziel kommt sehr schnell und ganz aus dem Gefühl heraus.

Metaziel:

Freude

Ich leite den Prozess zur Eruiierung der Nachteile ebenfalls nochmals neu an. Wir halten folgende Nachteile fest:

Nachteile:

- ich muss meine Komfortzone verlassen
- durch die Arbeit an mir stosse ich allenfalls auf mir unliebsame Themen
- mein jetziger Chef ärgert sich, wenn er merkt, dass ich gehe

Zielmetapher

Ich bin nicht sicher, ob M. ganz im Gefühl ist. Sie sehe sich, vor Leuten stehen, die sie zufrieden ansehen. Es fühle sich stolz an.* (siehe dazu auch Reflexion Coach zur 2. Sitzung)

Metapher:

Ich stehe vor Leuten, die mich zufrieden ansehen.
(Gefühl: stolz)

Modell

Der Modell-Prozess war im letzten Termin ziemlich emotional. Da ich heute gerne noch die Aufstellung machen möchte, belasse ich das Modell mal wie in der ersten Sitzung erarbeitet und schaue dann, wer im Entwicklungsraum auftaucht.

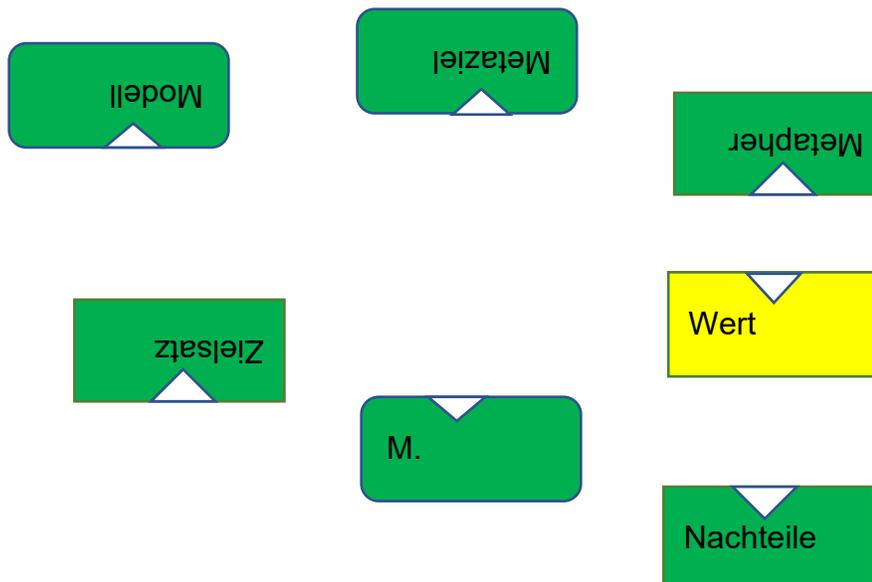


3.4 Zielraum-Aufstellung 1 (IST-Situation)

Ich frage M., ob sie schon mal Aufstellungsarbeit gemacht hat und ob sie weiss, was das ist. Sie verneint. Ich erkläre ihr, dass wir mit den erarbeiteten Werten ein System aufstellen, welches ihr Inneres nach aussen abbildet. Weiter erkläre ich ihr, dass sie dann durch verschiedene Übungen sehen wird, welche Beziehungen, Kräfte und Dynamiken wie genau wirken.

M. möchte den Bodenanker für den Fokus gerne nach ihrem Namen benennen. Ich bitte M., ihrem Bodenanker einen für sie aus dem Gefühl heraus stimmigen Ort und eine Ausrichtung zu geben. (Ich habe ihr gezeigt, dass sie das Dreieck wie ausgebreitete Arme anschauen kann, und dies auch die Blickrichtung ist).

M. legt die Anker wie folgt aus:



3.5 Reflexion Klientin zur IST-Aufstellung (Metaposition)

Das Metaziel ist noch etwas weit weg. Die Nachteile will sie lieber nicht sehen, deshalb habe ich sie hinter mich gelegt. Der Wert «Antrieb» ist nicht sehr weit weg. Und zum Bodenanker Modell weiss sie nicht genau, wie der hier reinpasst.»

Gefühle / Kräfte in den Bodenankern

Ich lasse M. danach in die verschiedenen Werte reinstehen und lade sie ein, sich jeweils «abzuschütteln», wenn sie aus einem Wert wieder herauskommt.

Wert (Antrieb): kein grosses Gefühl, spürt nichts

Zielsatz (Ich kann mich gut verkaufen): fühlt sich leicht an, kribbelt im Bauch

Metaziel (Freude): fühlt sich auch leicht an. Ich frage, ob ich mal in M. reinstehen darf, wenn sie im Metaziel ist. Sie ist einverstanden. Verändert sich etwas? Es wird etwas weniger leicht.

Wir schütteln uns ab und kehren um – ich stehe ins Metaziel und sie in M.. Fühlt sich schwer an in M. – es zieht sie runter.

Nachteile: hier merkt sie nicht viel. Ich versuche noch, mit der Hand 3D herzustellen. Es verändert sich allerdings nichts.

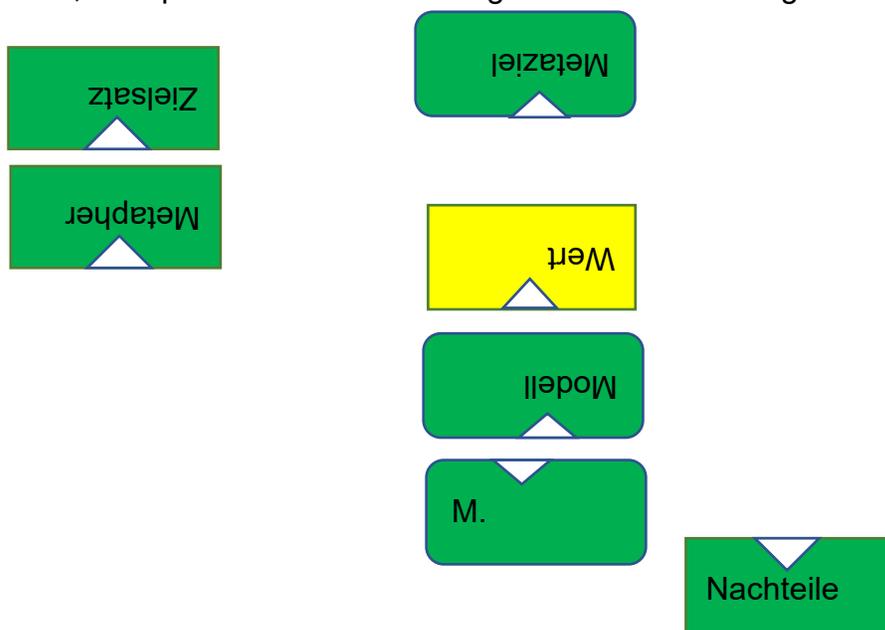
Modell (Mami): Klumpen in der Brust. Ich frage, ob sie es aushalte, sie bejaht. Ausserdem spürt sie ein leichtes Flattern / schwanken.

3.6 Reflexion Coach zur IST-Aufstellung

Die stärksten Kräfte wirken im Bodenanker Metaziel und Zielsatz. Dort fühlt sie sich leicht. Spannend war zu sehen, als M. dann in ihren Bodenanker stand und ich ins Metaziel...es wurde sofort schwer und hat sie runtergezogen.

3.7 Zielraum-Aufstellung 2 (Lösungsentwurf)

Ich bitte M. wieder, ihrem Fokus einen Ort und eine Ausrichtung zu geben. Dann erkläre ich ihr, dass ich den Wert jetzt auf 12-Uhr-Stellung, ca. 1.5 m vor sie hinlege. Ich versuche, das Gefühl zu verstärken mit der 3D Hand. M. legt wieder Zielsatz, Metaziel, Nachteile, Metapher und Modell in der genannten Reihenfolge aus.



3.8 Reflexion Klientin zur Lösungsentwurf-Aufstellung (Metaposition)

Zielsatz: Ist wichtig für sie. Wert: Ist nicht weit weg. M. fühlt sich nah dran an ihrem Wert. Modell: Ist sehr nah. Nachteile: Diese sieht sie nicht und empfindet sie auch nicht als sehr negativ.

3.9 Reflexion Coach zur Lösungsentwurf-Aufstellung

Der Zielsatz ist M. zwar wichtig, wie sie sagt, sie sieht ihn aber gar nicht. Das Modell steht zwischen ihr und dem Wert und damit im Weg. Die Nachteile sind für sie nicht sichtbar hinter sich.

3.10 Umlage Coach / Annahmepild Zielraumaufstellung

Ich ändere wie im untenstehenden Bild aufgezeigt und in der nachgenannten Reihenfolge:

Modell (Mami)

Veränderung im Gefühl von M., die in ihrem Bodenanker steht:

Schwere Beine, leichter Druck. Modell spürt sie aber nun als stärkend, angenehm.

Metapher (Gefühl «Stolz»)

Fühlt sich hinter ihr angenehm an.

Metaziel (Freude) Veränderung im Gefühl von M., die in ihrem Bodenanker steht:

Es zieht sie nach vorn.

Zielsatz

Veränderung im Gefühl von M., die in ihrem Bodenanker steht:

Es zieht sie nach vorn.

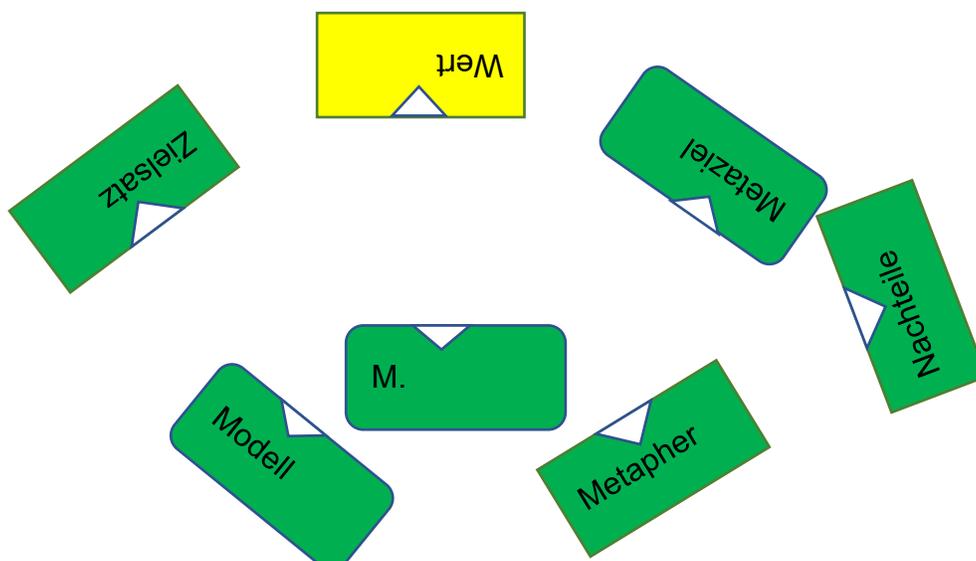
Nachteile

Veränderung im Gefühl von M., die in ihrem Bodenanker steht:

Leichter in den Händen, leicht und kühl, wie wenn ein Luftzug an die Hände weht.

Geste

In der Mitte des Zielraums stehend findet M. eine Geste. Sie steht aufrecht und hat die Arme wie zu einem V vor sich ausgestreckt.



3.11 Reflexion Klientin zur 2. Sitzung

Die Sitzung war für M. angenehm. Sie kannte die Erarbeitung der Bodenanker nun bereits und die Aufstellung fand sie spannend und war erstaunt, dass sie doch so viel spüren konnte bei den Aufstellungen.

3.12 Reflexion Coach zur 2. Sitzung

Diese zweite Sitzung empfand ich als viel konkreter und die Erarbeitung der einzelnen Anker ging flüssiger und besser. Der Zwischenschritt mit dem neuen Wert hat Sinn gemacht und sich als notwendig erwiesen. Bei der Metapher hat M. ein Selbstbild gesehen und keine wirkliche Metapher. Das Gefühl «Stolz» konnte sie jedoch benennen. Alles in Allem freue ich mich sehr auf die nächste Sitzung. Der Wert «Antrieb» sieht M. bei sich nicht im Minusbereich. Sie meint, sie hätte hier schon an sich gearbeitet und ist ins Tun gekommen.

3.13 Supervision Barbara Müller zur 2. Sitzung

Auch für die Supervisorin sind nun die erarbeiteten Anker stimmig.

4 Dritte Sitzung / 2. Juli 2021

4.1 Begrüssung & Rückblick

Ich begrüsse M. zur dritten Sitzung und frage sie, wie es ihr in der letzten Woche ergangen ist und wie sie heute ihren Wert auf einer Skala von -10 - +10 einstufen würde. Ihren Wert (Antrieb / Kontext: Jobsuche) stuft sie aktuell auf eine +4 oder sogar +5 ein. Wir halten +5 fest.

M. macht auf mich einen gelösten Eindruck und erzählt, dass sie sich noch am gleichen Nachmittag des letzten Coachings auf eine Stelle beworben hat. Die Stelle in einem Tierkrematorium war schon mal ausgeschrieben und hat M. damals schon gereizt. Zu dem Zeitpunkt hatte sie allerdings ihre Unterlagen noch nicht bereit. Das hat sich inzwischen geändert und sie hat sich auf den Job beworben. Leider aber auch schon eine Absage erhalten. Nichtsdestotrotz ist M. motiviert, jetzt dranzubleiben und die Augen offen zu halten. Ebenfalls hat M. einen Flyer kreiert, in welchem sie Fotoshootings spezialisiert auf Hundefotos anbietet.

4.2 Ausblick auf die heutige Sitzung

Ich teile M. mit, dass wir gemäss Supervision auf dem eingeschlagenen Weg weiterfahren können. Weiter zeige ich ihr nochmals auf, dass wir nun die Kehrseite, den Entwicklungsraum zusammen erarbeiten werden.

Kontemplative Ankomm-Übung

Ich habe mir überlegt, anstatt dem kontemplativen Gehen eine Ankomm-Übung im Sitzen zu machen. M. lässt sich heute auch darauf ein.

4.3 2. Dimension / Erarbeitung Entwicklungsraum

Problemsatz

Der Problemsatz kommt bei M. schnell. «Ich bin wertlos». Auch war sie von vornherein auf der Identitätsebene.

Problemsatz:

Ich bin wertlos.

-7

Problem-Evidenzen

Problem-Evidenzen

- ich ziehe mich in mich zurück, werde ruhig
- ich werde klein
- ich verstecke mich hinter den Anderen (Arbeitskollegen), weil die eh besser sind
- Meine Stimme ist gedämpft

Metaproblem

Metaproblem:

Depression

Vorteile des Problems

Vorteile des Problems:

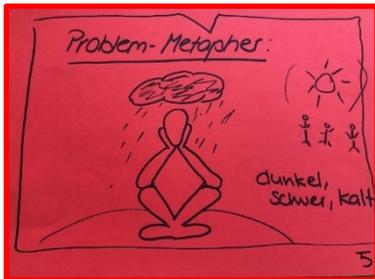
- Ich kann mich hinter Anderen verstecken, muss mich nicht exponieren mit meiner Meinung, werde so nicht bewertet
- Gewohntes bleibt, ist meine Komfortzone
- Berufskollegen werden bevorzugt (Gehalt, Beförderung)

Umformierung der Vorteile

M. ist im Prozess sehr bereit, etwas Neues zu wagen. Sie spürt auch sofort, dass das Neue schwerer wiegt, wie die erarbeiteten Vorteile. Sie sagt: «Ich will mich ändern, ich will mich zeigen».

Problem-Metapher

Bei der Metapher hat M. ein Bild gesehen, dass sie jeweils zum Schulzimmer raus erblickt hat früher. Das hat sie aufgezeichnet. Das Bild ist kein Selbstbild.



Modell

M. hat das gleiche Modell genannt wie im Zielraum. Wobei wir den Zielraum nach der Supervision ja nochmals angeschaut haben im 2. Termin und ich dann das Modell so belassen habe, wie vor der neuen Wertedefinition und Konkretisierung. Ich wollte zuerst mal schauen, was dann im Entwicklungsraum rauskommt.



Ich habe das Modell Mami im Entwicklungsraum dann mit der Klientin auch nochmals verifiziert und sie meinte: «Zuerst ist eigentlich mein Vater erschienen, aber dann habe ich mir überlegt, dass eher meine Mutter die gleichen Gefühle hatte, weil mein Vater der Dominantere und Verbissenerere von beiden war». – als sie das mit «ich habe mir überlegt» gesagt hat, war mir klar, dass sie den Kopf eingeschaltet hatte....heisst, **eigentlich**, ist ihr Vater zuerst erschienen.

4.4 Reflexion Klientin zur Erarbeitung der Bodenanker im Entwicklungsraum

M. fiel es leichter, den Entwicklungsraum zu erarbeiten als den Zielraum.

4.5 Reflexion Coach zur Erarbeitung der Bodenanker im Entwicklungsraum

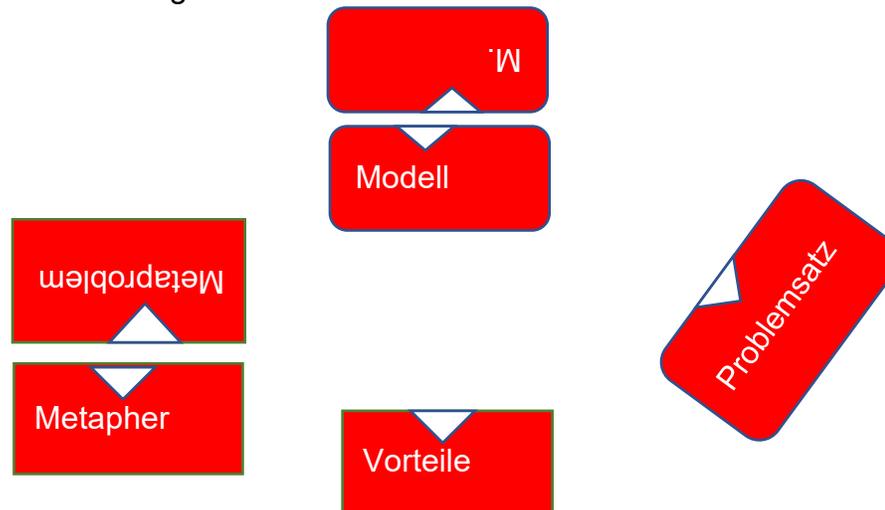
Es ist auch mein Eindruck, dass wir im Entwicklungsraum schnell klare Bodenanker erarbeiten konnten. Das Modell lasse ich so sein, im Wissen, dass eigentlich der Vater zuerst erschienen ist. Ich habe hierzu noch Supervision angefragt, da ich nicht sicher war, ob es dann den Prozess stört, wenn M. bei der Aufstellungsarbeit immer im «falschen» Modell steht.

4.6 Supervision Barbara Müller zum Entwicklungsraum

Der Problemraum ist sehr gut erarbeitet. Die beiden Modelle kann ich so belassen.

4.7 Entwicklungsraum-Aufstellung

M. gibt den Bodenankern wieder unter denselben Prämissen, wie bekannt einen Ort und eine Ausrichtung.



Gefühle / Kräfte in den Bodenankern

Problemsatz (Ich bin wertlos): schnürt M. den Hals zu – zieht sie Richtung Modell

Metaprobblem (Depression): zieht M. stark nach unten. Unangenehm.

Vorteile des Problems: zunächst spürt M. hier drin nichts. Ich frage sie, ob ich in ihren Anker stehen darf. Sie ist einverstanden. Nun zieht es sie in den Vorteilen nach vorn, Richtung Modell, Richtung M.

Metapher (Person im Schneidersitz im Regen – ausserhalb scheint die Sonne):

Hier schnürt es M. auch wieder den Hals zu.

Modell: M. spürt an den Händen etwas wie Wind – die Hände werden kühl.

Stärkstes Gefühl: Klar im Problemsatz «Ich bin wertlos.»

4.8 Reflexion Klientin zur Entwicklungsraum-Aufstellung (Metaposition)

Metapher und Metaprobblem gehören für M. wie zusammen. Die Vorteile sind weit weg – die «brauche ich ja nicht». Modell ist nah bei ihr und schaut sie an.

4.9 Reflexion Coach Entwicklungsraum-Aufstellung

Das stärkste Gefühl hatte M. im Problemsatz. Das Modell steht nah und zugewandt vor M. und ist klar im Fokus. Die Vorteile des Problems sieht M. nicht. Auch das Metaprobblem ist ihr abgewandt und für M. nicht so nicht sichtbar.

4.10 Annahme-Prozess Entwicklungsraum

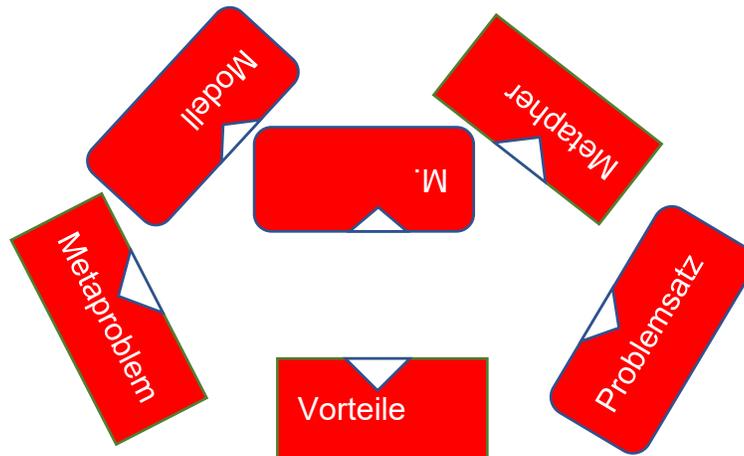
Ich lege das Modell stützend hinter M., sodass sie nun die Vorteile des Problems sehen und annehmen kann. Auch die Metapher lege ich hinter M. und lege das Metaprobblem auf 12 Uhr. Danach der Problemsatz ebenfalls auf 12 Uhr. M. schwankt und ihr rechter Arm wird kalt, wie wenn ein Wind dran bläst.

4.11 Gesamtbild-Integration Entwicklungsraum

M. stellt sich in den Problemraum. Sie fühlt sich sichtlich unwohl. Die Hände sind kalt.

Geste

M. simuliert mit den Armen einen Schwimmzug – wie, wenn sie Wasser oder eben ihre Probleme wegschieben, verdrängen möchte.



4.12 Reflexion Klientin zur 3. Sitzung

Auf meine Frage, was M. vom heutigen Coaching mitnimmt meint sie, vor allem die letzte Geste. Sie will sich jetzt verändern, sie will Antrieb finden und sie will sich zeigen.

4.13 Reflexion Coach zur 3. Sitzung

Mir hat das heutige Coaching sehr viel Spass gemacht. Ich war gut vorbereitet und konnte so die Prozesse klar führen und meine Klientin auch beobachten. Bei der Aufstellungsarbeit habe ich noch Schwierigkeiten, das Ausgelegte zu deuten. Ich vertraue aber darauf, dass die Kräfte im Körper auch so ihre Wirkung entfalten.

4.14 Supervision Barbara Müller zur 3. Sitzung

Gut gearbeitet, wir können so weiterfahren.

Zwischen der 3. und der 4. Sitzung schreibt mir M. eine WhatsApp. Die eine Abteilung in ihrer Agentur darf fix einen Tag pro Woche Homeoffice machen – ihre Abteilung nicht. Ich nehme mir vor, sie in der nächsten Sitzung zu fragen, was die Hintergründe zum Entscheid sind.

5 Vierte Sitzung / 8. Juli 2021

5.1 Begrüssung & Rückblick

Ich habe M. nochmals bezüglich der Homeoffice-Regelung gefragt. Sie kennt allerdings die sachliche Begründung dahinter noch nicht. Ihr bilaterales Meeting mit dem Chef wurde annulliert und sie konnte ihn noch nicht sprechen.

Wert: Ihren Wert (Antrieb / Kontext: Jobsuche) stuft M. aktuell auf eine +4 ein.

5.2 Ausblick auf die heutige Sitzung

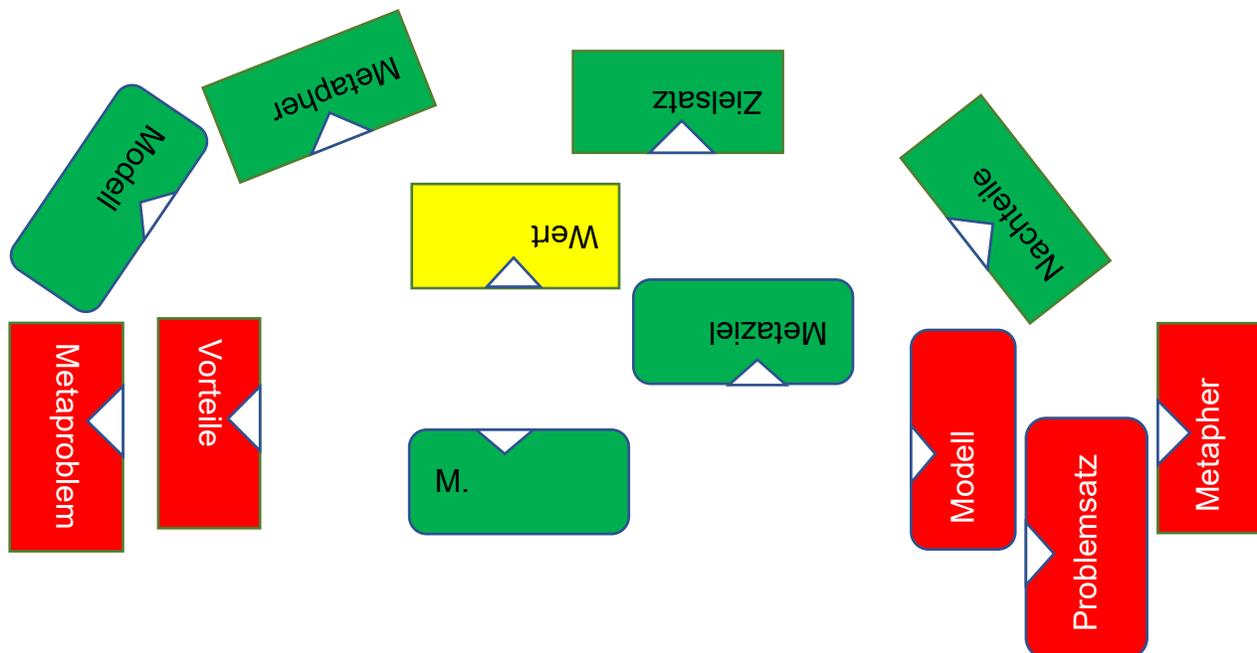
Heute werden wir zum Abschluss der 2. Dimension die Gesamtaufstellung, erste Integration machen. Wir stellen das gesamte Wertesystem auf, das heisst Ziel- und Entwicklungsraum in der Beziehung von Klientin zu Wert. Ausserdem werden wir als Beginn der 3. Dimension einen Inner-Kind-Prozess durchführen. Ich erkläre M. kurz, dass das innere Kind für die instinktive Seite im Menschen steht. Für Ursprünglichkeit, Lebendigkeit und Kreativität.

Kontemplative Ankomm-Übung

Wir machen erneut eine Ankomm-Übung im Sitzen.

5.3 Gesamtaufstellung, erste Integration

M. legt die Bodenanker wie folgt:



5.4 Reflexion Klientin zur Gesamtaufstellung (Metaposition)

Für M. passt das Bild insofern, als dass das Metaziel (Freude) nah bei ihr ist. Das ist für sie sehr wichtig. Der Zielsatz «Ich kann mich gut verkaufen» ist noch relativ weit weg.

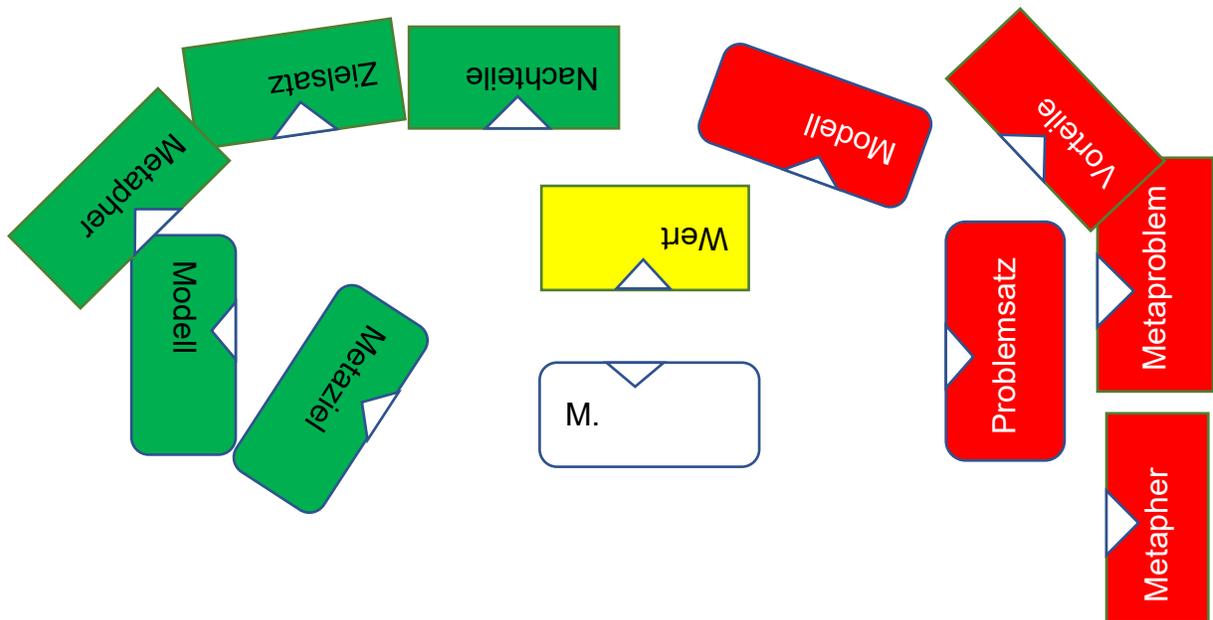
Die roten Anker seitwärts flankierend – passt für sie, möchte sie nicht direkt vor sich sehen.

Reflexion Coach zur Gesamtaufstellung

Das Metaziel (Freude) schaut meine Klientin noch nicht wirklich an. Es ist zwar nah, der «Blick» ist aber noch an meiner Klientin vorbei. Ausser dem Modell und den Vorteilen des Problems, sind alle Entwicklungs-Bodenanker verdeckt und nicht sichtbar für M. Sie sind noch verborgen.

5.5 Mögliche Ordnung - Auslage Klientin

Ich bitte M. eine mögliche Ordnung auszulegen, in dem sie die Entwicklungsanker rechts und die Zielanker links auslegt. Der Wert bleibt auf 12 Uhr 1.5m ca. vor ihr.



5.8 3. Dimension (Tiefenstruktur Ziel- und Entwicklungsraum)

5.9 Inner-Kind-Prozess

Ich leite den Prozess analog Skript an und benenne die Bodenanker gemäss den Aussagen von M.

Verletzung:

ausgelacht in der Schule (wegen Grösse und roten Haaren)

Fehlende Ressource:

Liebe (dass meine Eltern und die Kinder sagen, dass ich OK bin, wie ich bin)

Strategien:

- ich spiele eine Rolle
- ich verstecke mich
- ich bewerbe mich schon gar nicht erst, weil die mich eh nicht wollen

Neues Verhalten:

- ich zeige mich – ich kann etwas!
- Ich kann mich verkaufen – bin präsent
- ich betrete einen Raum offen und mit Elan – nehme den Raum ein, wenn ich ihn betrete
- ich glaube an mich

Zukunft:

***in der Prozess-Auslage waren die Bodenanker Neues Verhalten & Zukunft 180° gedreht ausgerichtet. Hier aus Lesbarkeitsgründen nicht.

Gefühle / Kräfte im Bodenanker «Strategien»

Es fühlt sich beklemmend an. M. fasst sich an den Hals – es ist eng um den Hals. Ich frage M. ob sie es aushält. Sie bejaht.

Gefühle / Kräfte im Bodenanker «Neues Verhalten» und «Zukunft»

Hier fühlt sich M. sichtlich leicht und beschwingt. Ihr Kopf ist nach hinten gekippt und sie «blickt» mit geschlossenen Augen nach oben. Auch im Zukunftsanker fühlt sie sich gut. Es fehlt ihr hier an nichts mehr. Wir lassen daher den Anker «Zukunft» leer.

5.10 Reflexion Klientin zum Inner-Kind-Prozess

M. macht ein Foto von der Auslage und ist beeindruckt, was sich hier gezeigt hat. Sie konnte sich auch gut ins Gefühl versetzen. Es sei für sie ein emotionaler, aber doch wertvoller Prozess gewesen. Sie freut sich, dass sie jetzt Werkzeuge für Neues Verhalten zur Hand hat.

5.11 Reflexion Coach zum Inner-Kind-Prozess

Da ich weiss, dass die Strategien gleich, ähnlich oder ergänzend zu den Problem-Evidenzen sind und das neue Verhalten gleich, ähnlich oder ergänzend zu den Ziel-Evidenzen, habe ich mich sehr gefreut, dass doch nochmals neue Punkte dazu gekommen sind und die Arbeit mehrheitlich ergänzend und somit bereichernd war.

Strategien:

- ich spiele eine Rolle
- ich verstecke mich
- ich bewerbe mich schon gar nicht erst, weil die mich eh nicht wollen

Problem-Evidenzen

- ich ziehe mich in mich zurück, werde ruhig
- ich werde klein
- ich verstecke mich hinter den Anderen (Arbeitskollegen), weil die eh besser sind
- meine Stimme ist gedämpft

Neues Verhalten:

- ich zeige mich – ich kann etwas!
- Ich kann mich verkaufen – bin präsent
- ich betrete einen Raum offen und mit Elan – nehme den Raum ein, wenn ich ihn betrete
- ich glaube an mich

Ziel-Evidenzen:

- ich strahle von innen raus
- ich freue mich auf meine Arbeit
- es fällt mir leicht (Vorbereitung + Job selber)
- ich konzentriere mich auf mein Ding (bin bei mir)

5.12 Reflexion Klientin zur 4. Sitzung

Auf meine Frage, was M. vom heutigen Coaching mitnimmt meint sie, vor allem die Geste aus der Gesamtaufstellung, dass sie sich jetzt ihrer Zielseite zuwendet und ihren Wert vermehren will und die neuen Verhaltensmöglichkeiten aus dem Inner-Kind-Prozess.

5.13 Reflexion Coach zur 4. Sitzung

Mir hat auch das heutige Coaching sehr viel Spass gemacht. Ich war gut vorbereitet und konnte so die Prozesse klar führen. Ich merke, dass ich immer mehr Sicherheit gewinne und mich immer besser auf die Klientin einlassen kann. Beim Inner-Kind-Prozess habe ich mich mit M. gefreut, dass nochmals einiges an Ergänzungen zum Vorschein gekommen ist. Bedrückt hat mich aber einmal mehr das Thema Mobbing in der Schule...und wie lange solche Erlebnisse nachwirken und bis

ins Jetzt unser Verhalten beeinflussen – und noch weiter, wenn man selbst nicht hinsieht und daran arbeitet.

5.14 Supervision Barbara Müller zur 4. Sitzung

Der Inner-Kind-Prozess ist gelungen. Es zeigt sich einmal mehr, dass wenn die ersten beiden Dimensionen gut erarbeitet sind, die restlichen Prozesse in der Regel fließend verlaufen.

6 Fünfte Sitzung / 15. Juli 2021

6.1 Begrüssung & Rückblick

M. ist heute gut gelaunt, als sie bei mir ankommt. Sie müsse mir unbedingt erzählen, was diese Woche alles passiert ist. Einerseits sei ihr jetzt ziemlich klar, was sie gerne möchte. Sie hat aufgeschrieben, was sie gerne macht: nämlich reisen, fotografieren und Leuten helfen. Fotografin für Unicef beispielsweise – das wäre etwas für sie! Sie hat auch schon gegoogelt, ob es Jobs gibt, die all ihre drei Passionen verbinden. Ausserdem hat sie (nicht der Chef!) eine Sitzung einberufen, um nochmals auf das Thema Homeoffice zu sprechen zu kommen. Das gesamte Team war anwesend und so wie ich verstanden habe, war M. federführend und wollte wissen, was die Hintergründe sind, dass ihr Team kein Homeoffice mehr machen darf. Der Chef war glaube ich überrumpelt und ging in die Verteidigung über. Die Sitzung endete mit dem Schlusssatz des Chefs: «Das ist jetzt einfach so».

6.2 Reflexion Coach zum Rückblick

Ich finde es super, dass M. aktiv auf den Chef zugegangen ist. Auch wenn das Resultat für sie noch nicht befriedigend ist. Vielleicht löst es beim Chef aber ja noch etwas aus. Persönlich hätte ich versucht, den Dialog zu zweit zu suchen und auf der sachlichen Ebene zu diskutieren. Ich spüre aber, dass M. motiviert ist, jetzt mehr für sich und ihre Bedürfnisse einzustehen.

Wert: Ihren Wert (Antrieb / Kontext: Jobsuche) stuft M. aktuell auf eine +5 ein.

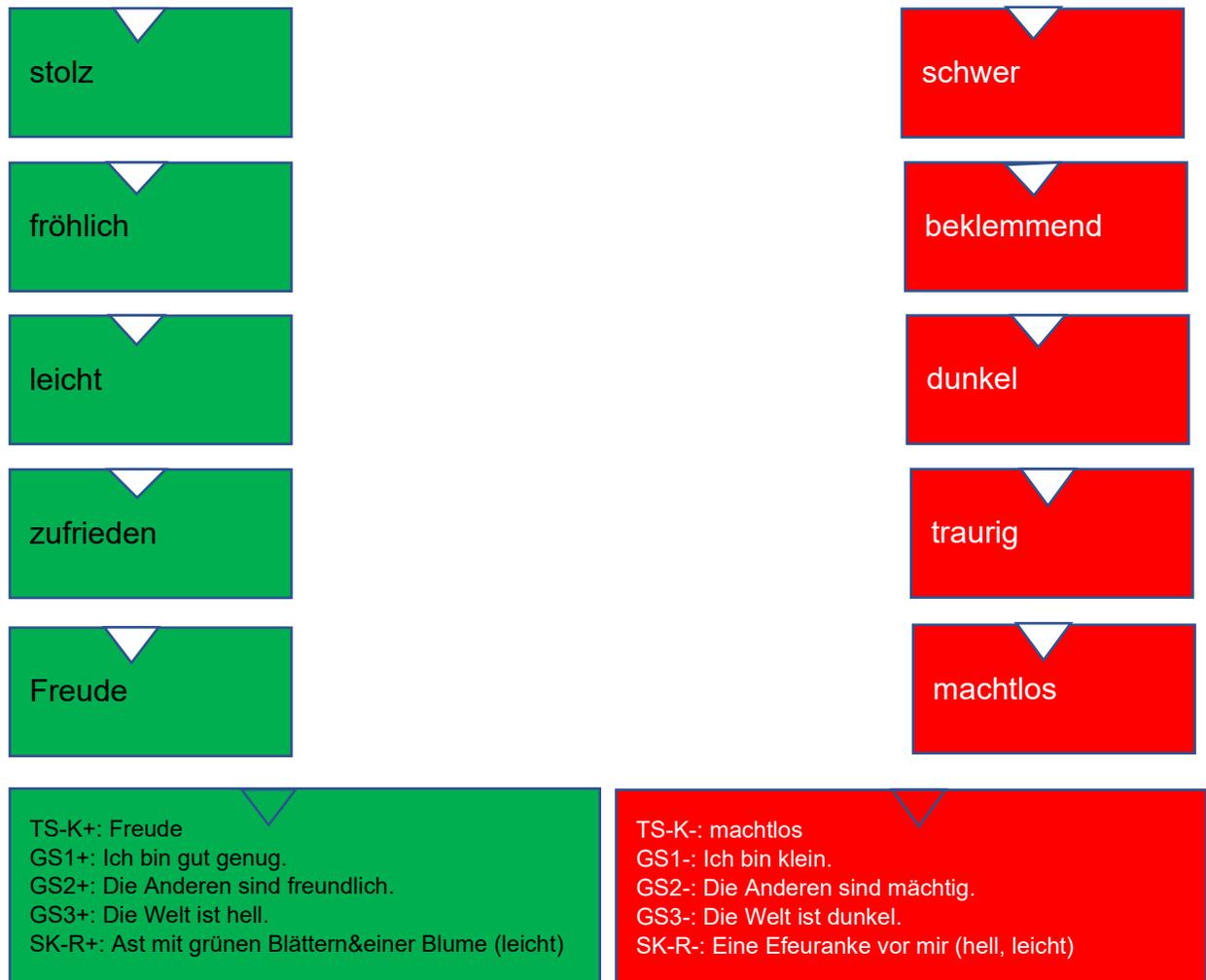
6.3 Ausblick auf die heutige Sitzung

Ich erkläre M. nochmals, dass wir in den ersten beiden Dimensionen Ziel- und Entwicklungsraum erarbeitet haben und dort ihr Inneres nach aussen projiziert haben. Dass die Elemente in den Räumen in einer Beziehung zueinanderstehen und Kräfte und Dynamiken entwickeln. Ich zeige ihr unser Schichtenmodell und erläutere, dass je tiefer die Schicht, desto unbewusster und desto stärker die Wirkung der Kräfte. Mit den beiden folgenden Prozessen wollen wir die Kräfte bündeln und auf die Werteentwicklung ausrichten.

Kontemplative Ankomm-Übung

Wir machen erneut eine Ankomm-Übung im Sitzen.

6.4 3. Dimension Tiefenstruktur Ziel- und Entwicklungsraum



6.5 Reflexion Klientin zu den Tiefenstruktur-Prozessen

M. fühlt sich leicht und war beeindruckt über das Samenkorn, welches sich ausgedehnt hat. Die Prozesse empfand sie als schön.

6.6 Reflexion Coach zu den Tiefenstruktur-Prozessen

Ich fühlte mich in der Anleitung sicher und konnte mich an meinen Prozess erinnern, den wir in der Weiterbildung hatten. Ich spüre das Gefühl immer noch in mir und trage es mit mir mit. Das wünsche ich mir für meine Klientin auch. Ich würde aber in einem nächsten Coaching die beiden Prozesse nicht mehr im selben Termin durchführen.

6.7 Reflexion Klientin zur 5. Sitzung

Generell spürt M. eine Veränderung und ist motiviert, dass sie nun ihre Jobsuche intensiviert. Sie weiss nun auch konkreter, was sie möchte und will die Zeit bis anfangs September, unserer nächsten Sitzung, nutzen. Aus der heutigen Sitzung nimmt sie vor allem die Leichtigkeit mit – und die Bilder von dem entfaltetem Samenkorn.

6.8 Reflexion Coach zur 5. Sitzung

Ich freue mich, dass M. eine Veränderung spürt. Ich denke, es ist nun auch gut, dass wir mal eine etwas längere Pause haben, damit sich die Wirkung der Prozesse nochmals entfalten kann. Beim Autofahren, im Schlaf, beim Essen....

6.9 Supervision Barbara Müller zur 5. Sitzung

Die Tiefenstruktur-Prozesse sind gut gelungen.

7 Sechste Sitzung / Datum 8. September 2021

7.1 Begrüssung & Rückblick

In der langen Sommerpause hat sich bei M. doch einiges getan. Sie ist zwar nach wie vor im gleichen Job. Dort sogar befördert worden...was sie aber nur aus einem Kunden-Newsletter erfahren hat. Im Newsletter wurde publiziert, dass M. neu zusammen mit ihrem Chef alle Grosskunden betreuen wird. Sie wurde in dem Newsletter sogar mit Foto abgebildet...ein Vorgespräch dazu gab es nie. M. erzählt mir das mehr belustigt denn verbittert, was für mich ein grosser Unterschied zu noch vor ein paar Wochen ist. Weiter hat M. auch einige Fotoshooting-Jobs ausführen dürfen und hatte Spass dabei. Sie ist nach wie vor aktiv auf Jobsuche und dran, sich eine Aufgabe zu suchen, die sie erfüllt.

Wert: Ihren Wert (Antrieb / Kontext: Jobsuche) stuft M. aktuell auf eine +7 ein.

7.2 Ausblick auf die heutige Sitzung

Ich erkläre M. kurz, dass ich sie heute durch zwei Prozesse durchführen werde. Der erste Prozess ist eine sollen/müssen Musterauflösung und ist dazu da, Wahlmöglichkeiten zu schaffen und ihr aufzuzeigen, wie sie in Problemsituationen auch handeln könnte. Mit dem zweiten Prozess, dem Timeline-Prozess bieten wir allen Ebenen (Jetzt, Vergangenheit, Zukunft) eine Projektionsfläche an, um das gesamte «Material», das sich innerhalb des Ziel- bzw. Entwicklungsraumes befindet, erneut zu aktivieren und einer ganzheitlichen Lösung zuzuführen.

Kontemplative Ankomm-Übung

Wir machen erneut eine Ankomm-Übung im Sitzen.

7.3 4. Dimension Zeitstruktur von Ziel- und Entwicklungsraum

7.4 Prozess sollen/müssen Musterauflösung

sollen/müssen Musterauflösung:

Stimme: Schwester, ca. 5-jährig

Das Alte: Ich werde still, ziehe mich zurück, bin ruhig und lasse die Anderen reden (Bild: dunkler, schwerer Klumpen)

Das Neue: Ich zeige mich, stelle mich laut und deutlich vor und sage, was ich kann (Bild: warme, gelbe Sonnenkugel)

Preis: Gewohntes loslassen (Arbeitsort, Arbeitszeiten)

Die Entscheidung: Ich entscheide mich in Zukunft mich zu zeigen, stelle mich laut und deutlich vor und sage, was ich kann – auch wenn ich dadurch Gewohntes loslassen muss.

7.5 Reflexion Klientin zum sollen/müssen Musterauflösungs-Prozess

M. hat sich gut in die Situationen reinversetzen können und sich klar für das Neue entschieden.

7.6 Reflexion Coach zum sollen/müssen Musterauflösungs-Prozess

M. hat ja im Zielraum ein Selbstbild gesehen und keine Metapher. Ich habe mich dann aber daran erinnert, dass sie bei der Metapher im Entwicklungsraum eine Sonne gezeichnet hatte...auf der Problem-Metapher mit dem Menschen unter der Regenwolke sind ausserhalb «Andere» zu sehen, die in der Sonne stehen. Spannend, dass die Sonne hier nochmals aufgetaucht ist.

7.7 Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)

Vergangenheit-----Jetzt-----Zukunft.

M. legt die Bodenanker gleich zu Beginn so aus, dass sie im Jetzt steht, die Vergangenheit hinter ihr ist und die Zukunft sich vor ihr befindet. Die Lebenslinie fließt durch sie durch.

Ich leite sie an und wir gehen auf der Lebenslinie zurück zur Vergangenheit. M. kommt bis zu sich als 5-jähriges Mädchen.

Prägungs-Erfahrung:

Alter: 5jährig

Die ältere Schwester schaut mich verachtend an und will nicht mit mir spielen («Sicher nicht mit dir»)

Gefühle: Übelkeit, eng um den Hals

Als Glaubenssatz I- kommt M. schnell auf ich bin wertlos.

I-:
Ich bin wertlos.

Aus der Metaposition heraus, benennt M. Bestätigung. Bestätigung, dass sie ok ist.

Ressource:
Bestätigung (dass ich ok bin)

Auf der mit dieser Ressource gedeckten Prägungserfahrung ist das Gefühl von enge um den Hals weg. Die Übelkeit verschwunden. Als neuen Glaubenssatz findet M folgenden:

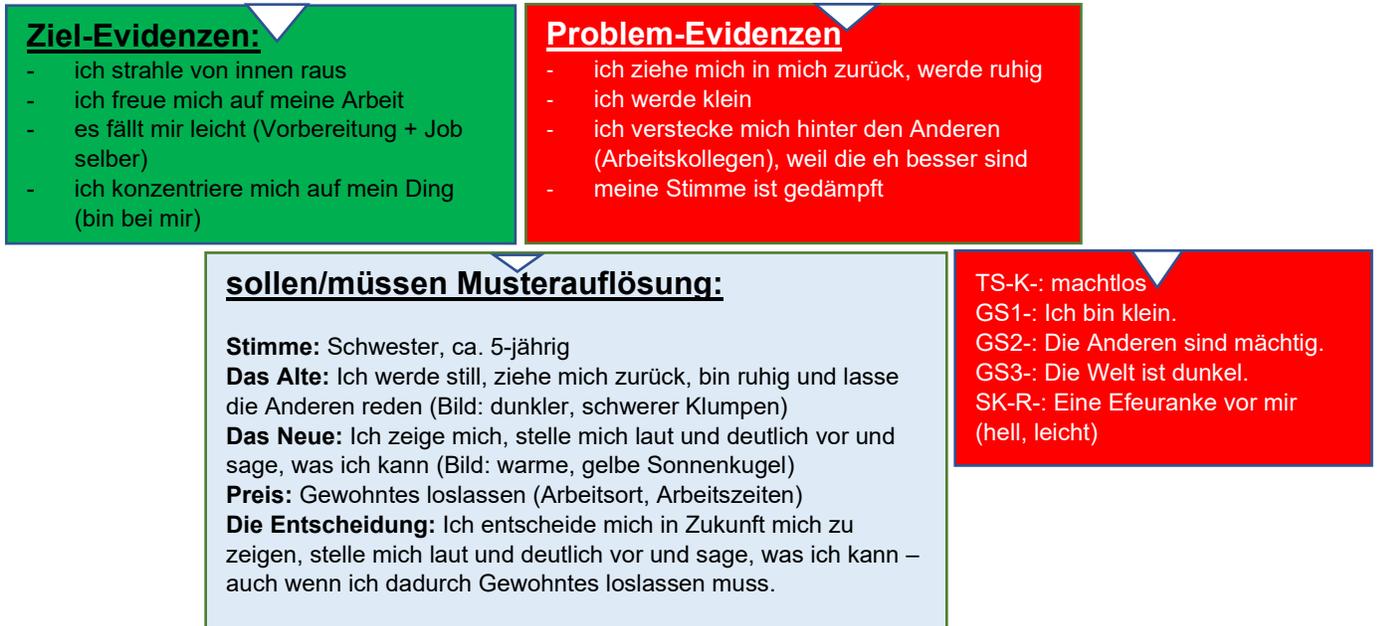
I+:
Ich bin gut.

Mit diesem Glaubenssatz in der Hand schreiten wir weiter ins Jetzt. Sie spürt nun, dass dieser neue, respektive ein ihr bereits bekannter Teil ihres Selbstes sie jetzt ergänzt. Wir gehen noch weiter entlang M.'s Lebenslinie in ihre Zukunft. Bis dorthin, wo ihr Wert «Antrieb» bereits erfüllt ist und sie sich selber gut verkaufen kann. M. strahlt und platzt heraus:

I++:
Ich bin «en
Siebäsiäch».

7.8 Cross-Check zum sollen/müssen-Musterauflösungs-Prozess

Der Cross-Check zeigt sehr schön auf, dass die Ziel-Evidenzen bei M. ähnlich, gleich oder ergänzend zum Neuen bei der Musterauflösung sind und die Problem-Evidenzen ähnlich, gleich oder ergänzend zum Alten im Musterauflösungs-Prozess. Auch die Tiefenstruktur-Glaubenssätze passen zum Alten.



7.9 Reflexion Klientin zum Time-Line-Prozess

M. konnte sich bei dem Prozess gut ins Gefühl hineinversetzen. Sie ist auch über den Cross-Check beeindruckt und erstaunt, wie alles zusammenpasst und langsam, aber sicher ein Ganzes ergibt.

7.10 Reflexion Coach zum Time-Line-Prozess

Für mich war es sehr schön mit anzusehen, wie M. sich während des Prozesses immer besser gefühlt hat und dann zum Ende gestrahlt hat und aufrecht und stolz dastand.

7.11 Reflexion Klientin zur 6. Sitzung

Zwei Schöne Prozesse, die in M. Leichtigkeit bewirkt haben. Sie geht mit einem zufriedenen Gefühl nach Hause. Ich freue mich, auch noch die nächsten Prozesse mit M. durchzuführen.

7.12 Reflexion Coach zur 6. Sitzung

Ich habe mich gefreut, dass ich eine andere, gelassenerere, aber auch aktivere M. vor mir habe. Sie ist ins Tun gekommen.

7.13 Supervision Barbara Müller zur 6. Sitzung

Die 4. Dimension ist hervorragend gelungen – BRAVO!

7.14 Reflexion Klientin zum Gesamtprozess bis dato

Zitat: «Das Coaching bei Carmen Walthard habe ich als sehr spannend und horizontweiternd empfunden.

Carmen war als Coach sehr angenehm und emphatisch, ich habe mich selbst in emotionalen Situationen nie unwohl gefühlt. Die Aufgaben/Anleitungen waren verständlich, wenn ich mal „hängen blieb“, hat sie mich mit anderen Fragestellungen weiterführen können. Das Coaching wird mich auf meinem Weg definitiv weiterbringen.»

7.15 Reflexion Coach zum Gesamtprozess bis dato

Ich bin einfach nur dankbar, dass M. sich so spontan gemeldet hatte und sich auf ein ganzheitliches Coaching eingelassen hat. Ich weiss aus eigener Erfahrung, dass es viel Vertrauen benötigt und Arbeit bedeutet, die nicht immer nur schön ist. Ich konnte mich auf M. verlassen und die Sitzungen konnten regelmässig stattfinden.

M. zu coachen war eine bereichernde Erfahrung und hat auch mir in meiner Rolle als Coach geholfen, die gelernten Prozesse gleich anzuwenden und zu vertiefen. Auch die werte- und urteilsfreien Prozesse empfinde ich als beidseitig sehr entspannend. Es darf alles sein, nichts muss und es gibt kein richtig und kein falsch.

Danke auch an Barbara Müller für die Supervision und die hilfreichen Inputs auch im Rahmen der Ausbildung. Ich kann nur noch ergänzen – ich habe Lust auf mehr bekommen.