

DIPLOMARBEIT



Lehrgang der CoachAkademieSchweiz

Wertorientierter systemischer Coach &
Berater (CAS/ISO/ICI) nach dem



Ausbildung: November 2024 – März 2025 in Zürich, Dozentin Barbara Müller

Karin Bachmann
Breiteackerstrasse 2
8422 Pfungen

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Persönliche Motivation	3
Klientin	3
Erklärungen	4
Erster Termin	4
Zweiter Termin	8
Dritter Termin	11
Vierter Termin	15
Fünfter Termin	18
Sechster Termin	21
Siebter Termin	23
Coachingtabelle der Klientin	27
Fazit und meine Gedanken	30

Persönliche Motivation

Schon als Jugendliche interessierte mich das Gegenüber sehr. Ich hatte immer ein offenes Ohr für andere Menschen, leitete eine Geräteriege und verschiedene Lager. Auch las ich viele Bücher mit psychologischem Inhalt. Bewegung und Gesundheit war und ist mir sehr wichtig.

Ich absolvierte verschiedene Ausbildungen und las immer wieder Bücher mit spannenden Themen zu ganzheitlicher Gesundheit und Psychologie. Ich bin ein reflektierter, sehr überlegter, feinfühlicher, oft auch perfektionistisch veranlagter Mensch. Es ist nicht immer einfach, so durchs Leben zu gehen, aber ich habe meine Fähigkeiten immer mehr schätzen gelernt und kann diese nun gezielt nutzen und einsetzen.

Vor den Sommerferien 2024 hatte ich wieder eine Phase, in der es mir körperlich und psychisch nicht gut ging. Nebst dem Abklären der körperlichen Beschwerden «wusste» ich, dass wieder etwas Neues ansteht. Beim Recherchieren im Internet stiess ich auf die Seite der «CoachAkademie Schweiz». Ziemlich bald meldete ich mich an, mehr mit dem Ziel, persönlich wieder einen Schritt weiter zu kommen. Mit meinem eigenen «Coaching-Thema» sehe ich nun aber plötzlich Möglichkeiten, meinem Wunsch, Menschen in ihrer Weiterentwicklung zu begleiten, näher zu kommen.

Aus diesem Grund war mir dann schnell klar, dass ich eine Diplomarbeit schreiben möchte. Ich finde es spannend, in ein Thema einzutauchen und meine Gedanken festzuhalten. Dass ich während der Ausbildung selber gecoacht werde, gibt mir eine zusätzliche Sicherheit.

Klientin für meine Diplomarbeit

Meine Klientin fand ich relativ schnell.

Als ich bei einem Nachtessen mit meiner Tennismannschaft erzählte, dass ich die Ausbildung zum Coach machen würde, meinte sie so nebenbei, dass sie dann zu mir kommen könne. Diese Aussage behielt ich im Hinterkopf.

Als es nach dem 2. Modul darum ging, jemanden für die Diplomarbeit zu suchen, gestaltete ich einen Flyer. Diesen liess ich zuerst ihr zukommen. Sie antwortete nicht sofort, sondern liess sich ein paar Tage Zeit. Sie schrieb dann, dass sie eigentlich gerne auf mein Angebot zurückkommen wollte, aber sie nicht wisse, ob sie meine Erwartungen erfüllen würde. Ich antwortete ihr gleich, dass es nicht darum gehen würde, **meine** Erwartungen zu erfüllen.

Am 6. Dezember 2024 hatte sie Zeit für ein klärendes Telefonat. Ich erklärte ihr, dass ich keine Erwartungen hätte, sondern einfach das Coaching mit ihr für die Diplomarbeit dokumentieren würde. Auch wenn es für sie nicht mehr stimmen würde und weitergehen könnte, würde dies in Ordnung sein. Wichtig sei einfach, dass sie ein Coaching möchte und sich auf den Prozess einlassen würde. Dies bejahte sie und so machten wir einen ersten Termin für den Montag, 9. Dezember 2024 ab.

Meine Klientin

Meine Klientin ist 62 Jahre alt und hat einen Zwillingenbruder. Sie hat zudem zwei ältere Schwestern und einen jüngeren Bruder. Ihr Vater starb vor fünf Jahren, ihre Mutter ist dement und wohnt zusammen mit einer Betreuerin im eigenen Haus. Drei ihrer Geschwister sind psychisch krank und haben ein Alkoholproblem.

Sie ist verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Kindern, die ausgezogen sind. Sie liess sich vor einigen Jahren zur Masseurin ausbilden und arbeitet selbständig an einzelnen Tagen in einer Praxis.

Meine Gedanken

Als ich wusste, dass ich mit dem Coaching beginnen würde, war ich sehr angespannt und unruhig. Immer wieder kamen Gedanken auf, auch in den Nächten studierte ich teilweise am Ablauf oder an den Bodenankern herum.

Am Wochenende vor dem ersten Termin ging ich die Unterlagen nochmals durch und bereitete die Bodenanker vor. Alles legte ich im grossen Büro bereit.

Erklärung zur Dokumentation der Coaching-Termine

Kursiv geschriebene Stellen sind Aussagen der Klientin oder die direkte Rückmeldung von Barbara.

Erster Coaching-Termin: Montag, 9. Dezember 2024, 10 Uhr bis 11.40 Uhr

Mit ein bisschen Verspätung kam meine Klientin bei mir an.

Wir gingen dann gleich ins Büro und sie hatte nochmals einige Fragen. Sie wollte wissen, ob sie zwischen den Sitzungen Übungen oder Aufgaben zu erledigen hätte. Auch studierte sie an möglichen Themen herum und hätte momentan so viele «Baustellen». Ich konnte sie beruhigen und ihr sagen, dass sie keine Erwartungen erfüllen müsste, weder für sich noch für mich und wir sicher ein Thema finden würden. Spannend sei, dass ein Thema auch Klärung für andere bringen könnte. Ihre Aufgabe sei lediglich, dass sie sich auf den Prozess einlasse. Sie meinte dann auch, dass sie sich sehr freuen würde und dies auch wolle.

Ich lud sie ein, eine «Ankommensübung» zu machen. Da sie oft meditiert, setzte sie sich gleich aufrecht hin, legte ihre Hände auf die Oberschenkel und schloss die Augen. Schnell wurde sie ruhig und ich ermunterte sie, einfach zu erzählen, was ihr für Themen am Sonntag oder die Tage zuvor durch den Kopf geschwirrt seien. Ich würde alles stichwortartig aufschreiben.

Meine Klientin:

- *Ich muss überall schauen, der dementen Mutter und den Geschwistern.*
- *Wenn es besser läuft oder etwas gelöst ist, kommt das Nächste, wo ich zuständig bin.*
- *Nach dem gestrigen Telefonat mit der Schwester kam hoch: Mir darf es nicht gut gehen. Alle müssen kämpfen und mir sollte es gut gehen.*
- *Wünschte das Gefühl zu haben, dass es mir gut gehen dürfte.*

Ich forderte sie auf, eine Hand auf eine Körperstelle zu legen, wo sie dieses Gefühl spüren würde. Sie legte ihre Hand auf den Bauch und meinte, dass sie einen Druck verspüre, dass es ihr unwohl und «kötzelig» sei.

Auf meine Frage, was dieses Gefühl ändern könnte, meinte sie, positive Nachrichten von aussen würden ihr helfen. Da dies von aussen kam, machte ich die Giesskannenübung. Es war schön zu sehen, wie sie ruhig und entspannt wurde. Sie konnte sagen, dass sie sich wohlig fühle, dass es warm, weich und entspannt würde und eine grosse **Zufriedenheit** käme. Ich fragte, ob ich dies als Wert nehmen dürfte. Bei der Skalierung kam sie schnell auf die -8. Auf die Frage, wohin sie wolle, meinte sie: «Die +5, da wäre ich schon zufrieden.» Ich führte sie nochmals in ihr Gefühl und fragte nach ihrem Wunsch-Ziel. «Also wenn ich so sagen darf, dann eine +10».

Ich fragte wegen der Zufriedenheit nach und sie meinte, dass sie die Zufriedenheit *auf sich selber* beziehen möchte. Ich fragte nach, was mit ihrer Ursprungsfamilie wäre. Mit der Waagschale kam dann der Kontext die **Ursprungsfamilie**.

Da sie in ihrem Gefühl der Zufriedenheit blieb, musste ich nur anstupsen, um auf den Zielsatz zu kommen. Sie hatte immer «Angst», nicht die richtigen Worte zu finden. Ich ermunterte sie, einfach alles zu sagen, ich würde mir Notizen machen. Sie formulierte dann:

- ***dass ich mich sein darf***
- ***dass ich auf mich schauen darf***
- ***Ich darf mich an die 1. Stelle nehmen.***

Ich ermunterte sie, ganz mutig zu sein und das «darf» raus zu nehmen, denn es seien beim letzten Satz zu viele Worte. Dass sie das «darf» weglassen sollte, bereitete ihr Mühe. Als ich ihr dann vorlas: Ich setze mich an 1. Stelle, und fragte, wie dies tönen würde, strahlte sie. Ins Gefühl zurückversetzt, wie oft sie sich an die erste Stelle gestellt hätte, antwortete sie mit einem +2.

Die Ziel-Evidenzen

Auch hier bereitete es meiner Klientin am meisten Mühe, die richtigen Worte zu finden. Ich ermunterte sie wiederum, einfach zu reden, ich würde Notizen machen und danach würden wir gemeinsam die Sachen notieren.

- ***primär Sachen machen, wo ich geplant habe, Sachen, die Freude machen, mich ausfüllen.*** Ich hakte nach, was dies denn sein könnte: ***malen***
- ***meine Bilder zeigen, vielleicht in einer Galerie***
- ***mehr in die Natur gehen***
- ***mehr Leute treffen, mein Umfeld geniessen***
- ***gelassener sein (mich nicht runterziehen lassen)***
- ***Vertrauen in andere Leute: Verantwortung übergeben/übertragen***
- ***mich mehr äussern, sagen, wenn es für mich nicht stimmt***

Als ich ihr die Evidenzen hinlegte, staunte sie über den ganzen «Weg», den wir gegangen sind. Sie meinte, der letzte Satz sei sehr dominant, also positiv gemeint und sehr wichtig.

Meta-Ziel

Beim Meta-Ziel war meine Klientin sehr lange still. Auf mein Nachfragen meinte sie: *eigentlich reicht es so, diese Zufriedenheit*. Ich sagte ihr dann, dass sie mit ihren Gedanken jetzt ziemlich sicher im Kopf sei und bat sie, wieder eine Hand auf den Bauch zu legen und sich zu verbinden. Dies gelang ihr sehr schnell.

Plötzlich sagte sie: *Unabhängigkeit: ich bin finanziell in Abhängigkeit, seit ich nicht mehr 100% gearbeitet habe, es nagt an meinem Selbstwertgefühl*. Ich wiederholte ihren Wert und den Kontext und fragte nach, ob es diese Unabhängigkeit sei. Sie verneinte und meinte: ***Mein Leben leben.***

Preis/Nachteil

Ich erklärte ihr, dass alles auch einen Preis hätte. Sie zögerte zuerst, die Dinge beim Namen zu nennen.

- *nicht immer abrufbar sein für Ursprungsfamilie, offenes Ohr für Geschwister ist nicht mehr da*
- *Anerkennung verliere ich (von Ursprungsfamilie, aber auch, wenn ich bei Freunden und Bekannten erzähle, was ich alles für die Familie leiste)*
- *akzeptieren, dass etwas nicht gemacht ist (Organisation)*
- *Termine gehen vielleicht vergessen*
- *muss andere Prioritäten setzen, etwas absagen, was bei mir ein schlechtes Gewissen auslöst, ich enttäusche*

Eigentlich hatte ich vom Prozess her bis hierhin geplant, aber es fühlte sich so gut an und meine Klientin war so in den Gefühlen drin, dass ich mich mit ihr absprach, dass wir noch weitermachen würden.

Zielmetapher

Da sie im Gefühl war, strahlte sie, kaum hatte ich sie angeleitet. Auf mein Stichwort, welche Gefühle sie wahrnehmen könne, antwortete sie:

Lockerheit, Freude, viel Lachen, Spontanität

Fürs Bild musste ich zwei Formulierungen anwenden, bis sie plötzlich herausplatze: **ein Spielplatz.**

Auch beim **Modell** ging es ziemlich einfach und ihr **Mami** erschien. Die Klientin war gerührt und meinte, dass sie viel Geborgenheit empfunden und sie sich ihr sehr nahe gefühlt hätte. Dieses Gefühl gehe jetzt in die andere Richtung, weil die Mutter an Demenz erkrankt ist.

Wert: Zufriedenheit (Kontext: Ursprungsfamilie)	
-8	+10
Zielsatz Ich setze mich an 1. Stelle. +2 (max. 6 Worte)	1
Ziel-Evidenzen <ul style="list-style-type: none"> • 1 Tag/Woche malen • 2-3x in der Woche in die Natur • Regelmässiges Treffen mit «alter» Yogafrauengruppe/ Spielegruppe ins Leben rufen • gelassener sein • Verantwortung an gesunde Schwester abgeben: Könntest du den Donnerstag übernehmen? • Betreuer vom Bruder vertrauen und nichts abmachen • Bruder telefonieren ohne Tipps, über Alltag reden 	2
Metaziel Bilder zeigen und ausstellen	3

<u>Nachteile</u> <ul style="list-style-type: none"> • nicht immer abrufbar sein für Ursprungsfamilie • verliere Anerkennung • akzeptieren, dass etwas nicht gemacht ist/vergessen geht (Termine, abgemachte Sachen) • muss andere Prioritäten setzen (absagen -> schlechtes Gewissen) 	4	
<u>Metapher</u> Ich bin wie... ein Spielplatz (Gefühl: Lockerheit/Spontanität)	5	
<u>Modell</u> Mami	6	

Rückblick der Klientin

Ganz gerührt schaute sie auf ihren Zielraum. Es erstaunte sie, dass ihre Mutter erschienen ist. Wenn sie darüber nachdenke, hätte die Mutter viel von dem Erarbeiteten gehabt, aber wegen des Vaters nicht leben können. Die Mutter hätte immer wieder kindliche, unbeschwerte Züge gehabt, wofür sie sich geschämt hätte, weil sich der Vater so aufgeregt hätte.

Der «Prozess» sei heute ein ganz anderer gewesen (anders als in anderen Therapien, die sie kennt). Es sei nicht aus dem Kopf heraus. Grundsätzlich hätte sie Mühe, auf ihre Gefühle zu hören oder diese zuzulassen, aber es sei heute gut gelungen.

Spannend sei auch, den «Preis» so zu lesen, das sei ihr gar nicht so bewusst gewesen oder man würde es sich auch nicht wirklich einmal notieren.

Sie hängte an: *Es passt jetzt.*

Rückmeldung von ihr

Ich hätte eine ruhige Art und sie fühle sich aufgehoben und geborgen, deshalb hätte sie die Prozesse auch zulassen und ihre Gefühle wahrnehmen können.

Selbstreflexion

Wie schon gesagt, war ich zu Beginn nervös, fragte mich, ob ich nicht zu viel blättern und rascheln würde. Es ist nicht ganz so einfach, das Dossier und die Notizen auf den Knien zu haben.

Als ich aber gestartet hatte, lief es beinahe wie von selbst. Ich merkte, wann ich wieder vorlesen musste oder meine Klientin in ihr Gefühl bringen sollte. Es brauchte nicht viel Überlegung, die Ziel-Metapher und das Modell gleich anzuhängen.

Jetzt freue ich mich richtig auf die nächste Sitzung in einer Woche. Ich schaute gleich das Skript durch und bereitete die neuen Bodenanker für den ProblemRaum/Entwicklungsraum vor.

Rückmeldung von Barbara und was es mit mir macht

Ich merke, dass ich nicht locker mit Rückmeldungen umgehen kann und es schnell als Kritik empfinde. Obwohl Barbara schreibt, dass wir auf einem guten Weg sind, mache ich mir einige Gedanken dazu und empfinde es als Kritik an meiner Person. Es wäre toll, wenn dieser Anspruch an Perfektion auch gleich mitgecoacht wird bei meinem Thema ;-)

Ich werde in der nächsten Sitzung einige Ergänzungen vornehmen.

Rückmeldung Barbara: Bei den Evidenzen beziehen wir uns zu wenig auf den Kontext und diese sind eher die Folge vom Zielsatz und könnten in Richtung Metaziel gehen.

So müssen wir bei «mehr Leute treffen/Umfeld genießen» konkretisieren: Welche Leute? Welches Umfeld?

Damit die Ziel-Evidenzen sich auf den Kontext beziehen, muss ich genauer fragen: An wen gibst du Verantwortung ab? Wie machst du das genau? Wem gegenüber und was genau sagst du dann?

Beim Meta-Ziel: Mein Leben leben. -> Meine Frage: Und das wäre was genau?

Bei der Rückmeldung zu den Nachteilen habe ich Barbara geschrieben, dass ich bereits nachgefragt hätte, was meine Klientin meinen würde. Sie hatte geantwortet, dass Termine oder Abgemachtes in der Ursprungsfamilie vergessen werden könnten.

Selbstreflexion

Vor dem zweiten Termin plagten mich weiter Zweifel, ob ich überhaupt coachen könne! Dieses Gefühl, nicht zu genügen, nicht alles zu können oder wissen und «Fehler» zu machen, ist enorm. Es ist unglaublich, wie Gedanken und Verhalten haften bleiben und tief sitzen.

Zweiter Coaching-Termin, Montag, 16. Dezember 2024, 15 Uhr – 16.25 Uhr

Rückblick auf die Woche

Meine Klientin erzählte freudenstrahlend von der vergangenen Woche und ihrem veränderten Empfinden, obwohl es eine strenge Woche gewesen sei. Die Mutter erkenne ihr Zuhause nicht mehr und sei total in ihrer Jugend. Die ständig wechselnde Verfassung sei nicht immer einfach zu ertragen. Sie hätte aber eine ganz andere Sichtweise auf ihre Mutter bekommen. Anstatt wie zuvor gerade wieder handeln zu wollen und zu schauen, was für die Mutter getan werden müsste, blieb sie ruhig. Sie hätte sich an einem Tag auch uneingeschränkt Zeit genommen, an den Weihnachtskarten zu basteln, obwohl sie zuerst dachte, zur Mutter gehen zu müssen. Sie sei nach diesem Tag total zufrieden und ohne schlechtes Gewissen gewesen.

Einen Tag später brachte sie Wäsche zur Mutter und bat sie, diese zusammenzulegen. Sie meinte, dass es ihr mehr gelinge, von der Mutter aus zu «sehen/handeln», sie ihren Weg gehen zu lassen und nicht selber gleich aktiv zu werden und ändern zu wollen.

Ihr Wert «Zufriedenheit» hätte sich ganz klar diese Woche auf -5 gesteigert, weil sie gewisse Sachen anwenden konnte. Auch dem Zielsatz «Ich setze mich an 1. Stelle» gab sie mehr Punkte +5.

Anpassungen/Rückmeldung von Barbara

Für meine Klientin war es überhaupt kein Problem, die verschiedenen Punkte nochmals anzugehen. Es leuchtete ihr auch total ein, dass die Beispiele konkret sein müssten.

Vor dem Start machten wir eine Ankommensübung im Sitzen.

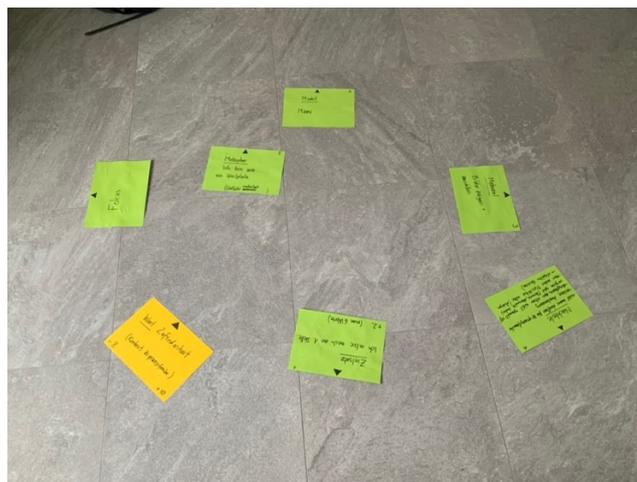
Ganz schnell konnten wir die Ziel-Evidenzen konkretisieren. Auch das Metaziel war klar, v.a. hatte sie dies bei der ersten Sitzung bereits formuliert. Bei den Nachteilen zeigte ich ihr die Ergänzungen, die ich vorgenommen hatte. Diese Formulierungen hatte sie bereits geäußert, ich hatte sie einfach noch nicht bei den Nachteilen notiert.

Aufstellung IST

Es war ein total spannender Prozess. Zu Beginn vertiefte sich meine Klientin sehr in ihre Bodenanker und studierte sie. Ich forderte sie immer wieder auf, nicht nachzudenken, dem inneren Impuls zu folgen und den Anker auf den Boden zu legen. Die Füße würden dem Impuls folgen. Das Metaziel konnte sie beinahe nicht legen. Ich bat sie dann nochmals, ruhig zu atmen, empfahl ihr, die Augen zu schliessen und im Raum herumzugehen. Das Herumgehen war ein guter Input. So gelang es ihr, den Kopf auszuschalten und ihren «Füssen» zu vertrauen.

Als wir das «Bild» von aussen betrachteten, meinte sie, dass sie erstaunt sei, wie viel komme, ohne zu denken und wie sie manchmal zu anderen Anker «hingezogen» worden sei. Ihr gefiel, dass der «Spielplatz» in der Mitte ist.

Es fiel auf, dass praktisch alle Anker nach aussen gelegt wurden. Auch der Fokus schaute «zum Fenster» raus.

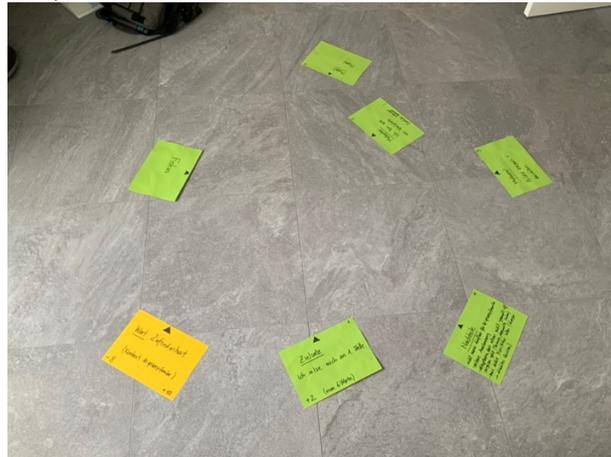


Anschliessend erklärte ich ihr das weitere Vorgehen.

Lösungsbild

Zuerst drehte ich den Fokus in den Raum, was für sie stimmte. Sie konnte sehr gut ihr Gefühl benennen und meinte, das Licht vom Fenster sei ihr so wichtig gewesen, aber jetzt «sehe» sie alle Anker. Einen nach dem andern drehte ich zu ihr und am

Schluss meinte sie: «*Es fühlt sich gut an, das Gesamte hat mit mir zu tun.*» Ihre Geste machte sie schon, bevor ich vorlesen konnte.



Reflexion und Erkenntnisse der Klientin

Ich soll mich nicht zu fest nur auf das «Bilder zeigen» konzentrieren, alles andere ist auch wichtig. Das Ganze soll ich für wichtig nehmen. Ich erkenne die Verbindung zu den verschiedenen Bodenankern. Es ist jetzt wie logisch, so kann es funktionieren, jetzt habe ich ein ganz anderes Gefühl, vorher war alles «verloren», jetzt sehe ich, alles gehört zusammen.

Vorgängig hatte ich geplant, den Problemraum anzugehen. Wir entschieden aber, es so zu belassen.

Rückblick von meiner Klientin auf die zweite Sitzung

Ich bin total erstaunt, was alles gekommen ist, an Gefühlen und Gedanken. Die Anker zu spüren, ist eine ganz andere Art wahrzunehmen. Es ging darum, alles im Zusammenhang vollumfänglich wahrzunehmen.

Sie hatte länger, diesen letzten Satz zu ihrer Zufriedenheit zu formulieren. Sie war so erfüllt von der Aufstellung.

Rückmeldung

Sie bedankte sich wiederum fürs Coaching. Sie fühle sich extrem wohl mit meiner Art. Ich könne sie motivieren, den Kopf auszuschalten und zu vertrauen.

Meine Gedanken

Während des Coachings konnte ich meine Gedanken zur Rückmeldung von Barbara sofort ablegen und ganz schnell kamen wir zu konkreten Ideen, die ich notieren konnte. Im Überblick bestätigte meine Klientin, dass es für sie sehr stimme, was wir angepasst hätten.

Das Einführen zur Aufstellung gelang mir, obwohl die Klientin zuerst sehr skeptisch war. Ihr Erwartungsdruck kam wieder und sie studierte zuerst sehr lange. Ich konnte sie dann in ihr Gefühl bringen.

Die Aussensicht war sehr spannend, ich wiederholte ihre Aussagen und notierte sie auch gleich. Das Verändern und Umlegen empfand ich als eine sehr schöne «Aufgabe». Es fühlte sich so richtig an und sie konnte immer wieder Rückmeldung geben.

Es war gut und richtig, dass wir die zweite Sitzung beendeten und den Problemraum auf die nächste Woche verschoben.

Rückmeldung von Barbara

Jetzt seid ihr auf einem guten Weg! Und es freut mich sehr, dass die Aufstellung eine total schöne Arbeit war (das ist es in der Tat auch – gelingt m.E. jedoch nur dann, wenn der Coach zu 100% dahinterstehen kann).

Diese Rückmeldung freute mich natürlich sehr, ich merkte aber auch, dass ich selber während der Woche an mir gearbeitet hatte und erkennen konnte, dass ich Kritik einfach so annehmen und davon profitieren darf.

Dritter Coaching-Termin, Montag, 23.12.24, 10 bis 11.35 Uhr

Rückblick der Klientin auf die Woche

«Ich bin hin-und hergespickt, einerseits die Vorfreude auf die Weihnachtstage, dann aber auch wieder Respekt/Unbehagen, was alles auf mich zukommen wird. Es stehen Gespräche mit den Geschwistern und Entscheidungen, die gefällt werden müssen, an. Es belastet, es allen irgendwie Recht machen zu wollen, Inputs für Entscheidungen zu geben, dann aber auch die Verantwortung zu tragen.»

Den Wert setzte sie auf -7. Dieser hat sich seit letzter Woche wieder gesenkt. Auch der Wert des Zielsatzes +4 verminderte sich -> Oft hätte sie nur noch funktioniert und doch hätte sie sich Zeit fürs Guetsle genommen, anstatt einfach mit an den Fussballmatch zu gehen.

Ich beschrieb dann meiner Klientin, was wir vorhätten. Für sie war es logisch, dass ein Wert/eine Münze zwei Seiten hätte. Und doch wurde sie gerade angespannter.

Wir machten eine Ankommensübung im Sitzen, auf die sie sich sehr gut einlassen konnte.

Sehr schnell gelang es ihr, sich in eine Problemsituation hineinzufühlen und meinte, dass sie eine Schwere auf ihren Schultern verspüre. Weiter auf die Situation bezogen sagte sie, dass sie einen Druck im Magen hätte. Als ich sie bat, die Hand auf den Magen zu legen, kam, dass sie ein kötzliches Gefühl hätte und es sie in die Situation eines Zusammenbruchs hineinversetzten würde.

Auf die Aufforderung, einen Satz mit «Ich bin...» zu formulieren, kam: *«Ich bin überfordert/ alleine/blockiert/energielos/ich mag nicht mehr»* Als ich sie befragte, wie es sich dann anfühlen würde, wenn sie überfordert, blockiert und energielos sei, kam *«alleine»*.

Problemsatz: Ich bin alleine. (-6)

Die Klientin blieb ganz in ihrem Gefühl und ich konnte von aussen sehen, wie sie in sich zusammengesunken war. Ich konnte weiterleiten und die Problem-Evidenzen erfragen. Sehr schnell antwortete sie: **«Ich mache nichts, lenke mich/meinen Geist ab mit unnötigen Dingen, damit ich nicht nachdenke.»** Diesen «unnötigen Dingen» ging ich nach, damit wir konkrete Sachen notieren konnten. Sie meinte: **«Ich lenke mich mit dem Handy ab (Youtube, Dokus, Spiele, Rätsel).»**

Metaproblem: Ich machte im Prozess weiter und ganz schnell sagte sie, dass es in eine **Depression** führen würde.

Aus ihrem tiefen Gefühl führte ich sie langsam heraus und holte sie ins Jetzt. Dass das Problem auch «**Vorteile**» hätte, war für sie einleuchtend. Zügig kamen wir zu den Vorteilen:

- ***Ich fühle mich gebraucht.***
- ***Die Geschwister können sich auf mich verlassen.***
- ***Ich erhalte «Bewunderung» beim Erzählen bei Freunden (was sie alles leistet).***
- ***Für die Mutter sind die vielen Besuche gut, ebenfalls für die Betreuerin, damit diese ein bisschen Freizeit hat.***

Problem-Metapher: Im Gefühl war meine Klientin ziemlich schnell und doch wurde sie immer wieder von ihren Gedanken gesteuert. Ich gab ihr viel Zeit, um immer wieder in ihr Gefühl zu kommen. Plötzlich meinte sie dann: **«Ich bin wie ein Häufchen Nichts und fühle mich wertlos.»**

Modell «Papi»: Da sie dann so in ihrem Gefühl drin war, konnte ich direkt weitergehen zum Modell und zum Rückgaberitual. Es war eine ganz berührende Stille und sie kam von weit her zurück.

Auf die Frage, wie sie sich fühle, meinte sie: **«Ich bin völlig erstaunt, dass mein Vater kam. Ich verstehe nun vieles, es war wie ein Aha-Erlebnis. Es geht mir jetzt gerade besser. Ich kann mich mehr mit ihm verbinden, weil ich sein Gefühl kenne und er hat vielleicht Ähnliches durchgemacht. Die Mutter war schon sehr dominant, jetzt ist sie es ja eigentlich immer noch.»**

<u>Problemsatz</u> Ich bin alleine. -6	1
<u>Problem-Evidenzen</u> <ul style="list-style-type: none"> • mache nichts • lenke mich ab mit Handy (Youtube, Dokus, Spiele, Rätsel) • schaue noch mehr bei der Mutter vorbei • frage nach/überlege, was man jetzt machen sollte (Mutter / Geschwister) • komme in Teufelskreis, mache mehr für andere, geht mir schlechter, keine Kraft, mich an 1. Stelle zu setzen 	2
<u>Meta-Problem</u> Depression	3
<u>Vorteile</u> <ul style="list-style-type: none"> • fühle mich gebraucht • Geschwister können sich auf mich verlassen • Erhalte «Bewunderung» beim Erzählen bei Freunden • Besuche bei der Mutter/Betreuerin hat «Freizeit» 	4

<u>Metapher</u> Ich bin wie... ein Häufchen Nichts. (Gefühl: wertlos)	5
<u>Modell</u> Papi	6

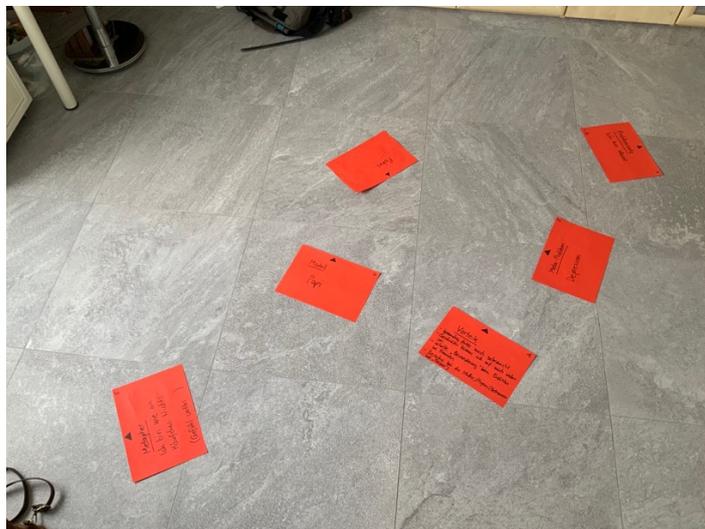
Aufstellung IST

Da noch Zeit und Energie auf beiden Seiten vorhanden war, schlug ich vor, dass wir die Aufstellung anhängen könnten. Meine Klientin wusste ja, worum es ging und stand dann mit ihren Bodenankern da und studierte herum. Ich forderte sie auf, nochmals gut geerdet durchzuatmen und die Augen zu schliessen. Bei der letzten Aufstellung war mein Tipp, im Zimmer herumzugehen und die «Füsse entscheiden» zu lassen. Auch diesmal gab ich ihr bei jedem Anker diesen Satz mit. So konnte sie die Bodenanker legen.

Blick aus der Meta-Position: *«Es ist chaotisch, gewisse Anker schauen weg, andere kommen zusammen.»*

Beim Hineinstehen in die Anker, hatte meine Klientin eher Mühe und brauchte Zeit zu spüren.

Sie hatte auch keine Erkenntnisse, sondern meinte einfach, dass sich alles verschieden angefühlt hätte.



Lösungsbild

Als erstes drehte ich den Problemsatz dem Fokus zu. Meine Klientin brauchte länger, um ins Gefühl zu kommen. Ich merkte, dass sie «studierte». Ich drehte dann den Bodenanker nochmals in die ursprüngliche Richtung und liess sie fühlen. Ich drehte wieder und dann konnte sie sagen, dass es «besser» sei. Die Metapher drehte ich auch und dort meinte sie, dass es sich ungewohnt «anders» anfühle. Abschliessend fragte ich sie, wie sie sich als Fokus im System empfinden würde. Ihre Antwort kam dann schnell: *«Es stimmt, ich empfinde eine leichte Wärme.»* Auch eine Geste hatte sie schnell gefunden.



Ihre Erkenntnis

Manchmal muss man nur Kleines verändern, damit es stimmig wird.

Rückblick

Meine Klientin fand es heute schwieriger, ihre Gefühle wahrzunehmen. Vielleicht sei dies aus der Erwartung heraus, dass etwas kommen müsse. Der Kopf schaltete sich oft ein.

Ungewohnt für sie sei, dass ihr Vater reingerutscht sei. Er sei immer nur nebendran gewesen, quasi wie ein Statist, als Vater aussen vor, nicht im Fokus. Es zeige wieder einen anderen Blick auf die Familie. Sie sei sehr berührt, aber auch erstaunt, wie viel Einfluss sie habe. Nun sei sie aber auch müde.

Mir machte sie das Kompliment, dass sie finde, dass ich mich jedes Mal sicherer fühle.

Meine Gedanken

Ich merkte, dass meine Klientin mehr Zeit brauchte, um immer wieder in ihr Gefühl zu kommen. Einerseits war es, weil sie «wusste», was kommen müsste und andererseits sie immer wieder hohe Erwartungen an sich selbst hat. Trotz der Zeit, die sie brauchte, kamen wir extrem gut voran. Manchmal ärgerte sie sich, weil sie das Gefühl hatte, nicht die richtigen Worte zu finden. Ich ermunterte sie, einfach zu reden, während ich mir Stichworte notieren würde.

Ich fühlte mich ruhig und sicher, dank der Vorbereitung und dem Skript. Ich konnte in einer Ruhe die Sätze wiederholen, anders fragen und ihr Zeit geben.

Es ist so eine tolle Arbeit und ich glaube, dass meine Klientin meine Begeisterung gespürt hat.

In der Nacht, wenn ich erwache, blitzen immer wieder Gedanken zum Coaching auf oder ich denke an Bodenanker oder Abläufe. Auch bei mir ist einiges am Tun und ich beobachte die Vorgänge sehr gespannt.

Rückmeldung von Barbara

Grundsätzlich gut; die Problem-Evidenzen würde ich nochmals überarbeiten. Hier empfehle ich noch mehr Evidenzen auf Verhaltensebene zu beschreiben.

So werde ich dank der Rückmeldung beim nächsten Termin folgendes nachfragen: Kommt etwas von der Mutter/den Geschwistern, wo sie zuständig ist? Was könnte an sie herangetragen werden? Gibt es noch mehr Handlungen, Reaktionen von seitens der Mutter/Geschwister?

Diesmal konnte ich das Feedback einfach dankbar als Feedback und Unterstützung annehmen.

Vierter Coaching-Termin: Freitag, 3.1.2025, 16 – 17.20 Uhr

Rückblick

Ich fühlte mich locker und konnte alles auf mich zukommen lassen. Ich erlebte total schöne Weihnachten mit der Mutter und den Geschwistern. Es kam nichts Stressiges auf. Nun fühle ich so eine Art Aufbruchstimmung. Im Haus müssen wir zusammenräumen, weil gemalt und die Böden abgeschliffen werden. Das Malatelier kommt vom Keller in ein freigewordenes Zimmer. Es geht mir im Moment zu wenig schnell. Das Jahr habe ich mit guten Emotionen gestartet und mir keine verbissenen Vorsätze gemacht.

Der Wert ist «neutral», 0, so vieles ist positiv.
Auch der Zielsatz ist momentan auf +6.

Rückmeldung von Barbara

Die Rückmeldung von Barbara war, die Problem-Evidenzen zu konkretisieren und mehr auf die Verhaltensebene zu kommen. So ergänzten wir:

- **Schau noch mehr bei der Mutter vorbei**
- **Ich frage nach/überlege, was man jetzt machen sollte (Mutter/Geschwister)**
- **Komme in Teufelskreis, mache mehr für andere, geht mir schlechter, keine Kraft, mich an 1. Stelle zu setzen**

Meine Klientin erzählte viel, was sie und weshalb sie so handeln würde und ich sagte ihr, dass wir es so stehen lassen könnten.

Wir machten eine Ankommensübung im Sitzen und dann erklärte ich ihr die **Arbeit mit dem inneren Kind.**

Meine Klientin hatte ziemlich schnell eine Situation, die erst wenige Jahre zurücklag. Ich fragte nach, ob sie noch weiter zurückgehen könne, wo sie sich alleine gefühlt hätte. Sie erzählte, dass sie oft alleine war und sich selber beschäftigen musste. Es wurde auch nicht geschaut, ob sie die Hausaufgaben hätte. Ich versuchte sie auf den Kontext und den Problemsatz zurückzuführen und sie sagte, dass die beiden Situationen nicht das gleiche Gefühl auslösten. Bei meiner Nachfrage, welche Situation eher zum Problemsatz und zum Kontext passen würde, meinte sie diese vor einigen Jahren. Also nahmen wir diese.

Es brauchte einiges, um an die Verletzung, Erfahrung zu kommen. Sie legte schnell die Hand auf den Bauch und meinte, dass sie sich wieder «kötzig» fühle und eine schwere Last auf den Schultern trage. Ich führte sie immer wieder in die Situation hinein, stellte Fragen und liess sie erzählen.

Als ich fragte, wie sie sich fühlte, kam plötzlich **«hilflos, muss alles alleine machen»**. Dies nahm ich dann als Verletzung. Als fehlende Ressource sagte sie: **«Jemand, der mich an die Hand nimmt»**

Bei der Strategie damals meinte sie: *Ich handle selber, ohne Familie um Hilfe zu bitten* und **bei der Strategie heute: Immer noch ähnlich, hole aber mehr Hilfe von aussen.**

Wenn es darum geht, an die Gefühle zu kommen, zögert meine Klientin sehr und erzählt viel. Als wir von der Metaposition aus schauten, konnte sie ziemlich schnell «der Freundin Tipps» geben -> **neues Verhalten: selber auf Leute zugehen und um Unterstützung bitten, Situation so akzeptieren, wie sie ist und einmal abwarten (1 – 2 Tage darüber schlafen).**

Sie ergänzte, dass sie oft unüberlegt handle, «dreinschiesse» und auch bei den betroffenen Menschen (Mutter und Geschwister) gar nicht nachfrage.

Als ich sie ins neue Verhalten führte, verschloss sie sich und war im Kopf. Es brauchte ein bisschen Zeit und ein Hineinführen, bis sie wieder im Gefühl war. Ich fragte sie, wie sie sich fühle und ob noch etwas fehle. Sie begann zu studieren und ich lenkte sie wieder ins Gefühl. Die Hand hielt sie immer auf dem Bauch. Bald kam **Vertrauen**. Diese **Ressource** schrieb ich auf. Sie wollte sie auf der linken Seite. Als ich nachfragte, ob noch etwas fehlte, meinte sie **Zuversicht**, aber das sei ja eigentlich das Gleiche wie Vertrauen. Ich liess sie wieder nachspüren und sie entschied, dass ich die Zuversicht auch noch aufschreiben sollte. Diese Ressource wollte sie rechts von sich haben.

Als nichts mehr kam, führte ich sie in den Bodenanker «Zukunft». Sie meinte zuerst, dass sie sich freier fühle, es aber eben schon nicht so einfach sei. Ich lotste sie wieder ins Gefühl und fragte nach, ob noch etwas fehlen würde. Nach einer gewissen Zeit meinte sie **Gelassenheit**. Diese Ressource schrieb ich auch auf und als ich fragte, wo ich sie hinlegen sollte, wollte sie schauen, was schon auf dem Boden läge. Ich entgegnete, dass sie nicht schauen müsse, sondern einfach nach ihrem Gefühl gehen dürfe. Sie meinte dann, dass die Gelassenheit ganz nahe rechts neben ihr liegen müsse. Das machte ich dann auch. Beim Nachfragen meinte sie, dass sie sich **leichter** fühle und die Situation **wohlig** sei. Diese beiden Begriffe notierte ich auf dem Bodenanker **Zukunft**.

	1	
	<u>Verletzung/Erfahrung</u> hilflos muss alles alleine machen (57-jährig: Tod von Vater + mit Bruder schwierig; 44-jährig: mit Schwester schwierig -> Zusammenbruch)	
	2	
	<u>Fehlende Ressource</u> <ul style="list-style-type: none"> • Jemand, der mich an die Hand nimmt ➔ Unterstützung von gesunder Schwester 	

	<p style="text-align: right;">3</p> <p><u>Strategie damals</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ich handle selber, ohne Familie um Hilfe zu bitten <p><u>Strategie heute</u> (Kontext)</p> <ul style="list-style-type: none"> • immer noch ähnlich, hole aber mehr Hilfe von aussen 	
Zuversicht	<p style="text-align: right;">4</p> <p><u>neues Verhalten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • selber auf Leute zugehen und um Unterstützung bitten • Situation so akzeptieren, wie sie ist, und einmal abwarten (1-2 Tage darüber schlafen) 	Vertrauen
Gelassenheit	<p style="text-align: right;">5</p> <p><u>Zukunft (Test)</u> leichter/wohlig</p>	

Reflexion zum Prozess

Meine Klientin schaute auf die Bodenanker und meinte, dass es sich mit der Gelassenheit wohlig anfühlen und die Situation und sie sich nicht mehr so angespannt anfühlen würde. Dies würde sich auch körperlich bemerkbar machen und es gehe dann besser. Mit dem Blick auf die fehlenden Ressourcen meinte sie, dass schon immer jemand gefehlt hätte, der sie an die Hand genommen hätte. Jetzt hätte sie schon ihren Ehemann, der sie unterstützen würde, aber trotzdem... Auch würde sie die Idee, nicht grad mit Ideen «dreinzuschiessen» sinnvoll finden. Einmal darüber zu schlafen, sei keine schlechte Idee. Vielleicht würde das Problem sich von selber lösen oder es würden sich noch andere Lösungen anbieten.

Auf meine Idee, die Tiefenstruktur im Zielraum anzuhängen, meinte sie, dass sie bei den anstehenden Gesprächen eben genau diese Gelassenheit ausprobieren möchte. Sie schaute lange auf die Bodenanker und machte sich ihre Gedanken. Sie war wieder sehr im Kopf.

Rückblick

Sie meinte, dass es für sie sehr schwierig sei, Gefühle zu beschreiben. Sie sei dann sehr schnell im Kopf, weil ihr die Worte fehlen würden. Sie fragte sich, ob es daran liegen würde, Gefühle zuzulassen. Für sie sei es abstrakt, Gefühle zu beschreiben. Es fehle ihr die Wortgewandtheit und sie hätten als Familie auch nie über Gefühle geredet.

Abschliessend meinte sie aber, dass es wieder ein weiterer Schritt gewesen sei.

Ihr Feedback an mich

Es sei wieder spannend gewesen und es sei toll, dass ich Fragen stellen würde. Sie wäre auch froh, wenn ich «Wörter oder Begriffe» vorschlagen würde, wenn ich verstanden hätte, was sie meine. Sie würde dann immer noch entscheiden, ob es für sie passend sei.

Meine Gedanken

Ich merkte, dass es meiner Klientin schwer fiel, im Gefühl zu bleiben oder eben Gefühle zu beschreiben. Ich ermunterte sie, einfach zu erzählen, was sie wo spüren würde und ich würde nachfragen und neue Fragen stellen. Bis jetzt sei es ja immer gelungen! Auf ihren Wunsch, Begriffe vorzuschlagen, würde ich ein anderes Mal eingehen und schauen, wie es funktioniert.

Ich bin mir bewusst, dass ich nichts suggerieren darf, aber meine Klientin wirkt manchmal verzweifelt und ich glaube, dass es mir gelingt, mich «rauszunehmen» und nur zu «übersetzen».

Da meine Klientin in die Ferien geht, verabreden wir uns doch auf den folgenden Montag, 6.1.25, obwohl dann das Gespräch, an dem sie die Gelassenheit und ihr neues Verhalten testen wollte, noch nicht stattgefunden haben wird.

Fünfter Coaching-Termin: Montag, 6.1.2025, 16 – 17.17 Uhr

Obwohl nur das Wochenende dazwischen lag, gab es einiges an **Rückmeldung**. *Ich versuchte dieses Wochenende mehr auf meine Gefühle zu achten und merkte, dass ganz viel Angst vorhanden ist, Angst, ernsthaft krank zu werden. Ich schlief auch sehr schlecht. Da ich Cortison nehme wegen der Gelenke, las ich bei den Nebenwirkungen nach, da steht schon, dass man schlecht schlafen könne und dass die Wundheilung schlecht sein könnte. Ich überlegte mir, ob es gut ist, gelassener zu sein (Anmerkung: Ressource) und dann vielleicht gesundheitlich etwas zu verpassen? Trotzdem bin ich sehr euphorisch, da wir zuhause aufräumen, damit das Zimmer, das zum Atelier wird, gestrichen werden kann. Ebenfalls war die Mutter am Freitag zufrieden und so wie früher. Es ging auf und ab und es lief ganz viel ab!*

Den Wert 0 setzte sie auf +1 (Sie habe sich ja ganz viel mit sich selber auseinandergesetzt.)
Der Zielsatz blieb auf +6.

Rückmeldung von Barbara

Ihr seid auf einem sehr guten Weg!!!

Zur **Verletzung**: *hilflos/muss alles alleine machen* meinte Barbara: *Wie alt war sie damals? Gab es ein oder mehrere Ereignisse? Was genau geschah? Ist vorgefallen?*

Zu **Fehlende Ressource**: *jemand, der mich an die Hand nimmt* fragt Barbara: *Wer hätte sie an der Hand nehmen können?*

So machten wir uns zuerst an die Ergänzungen von Barbara:

Bei der **Verletzung** ergänzten wir: 57-jährig: Tod des Vaters und mit dem Bruder schwierig; 44-jährig: mit Schwester schwierig -> Zusammenbruch

Bei den **fehlenden Ressourcen** konkretisierten wir, dass die Unterstützung der gesunden Schwester fehlte.

Anschliessend erklärte ich ihr **die Tiefenstruktur im Zielraum** und bemerkte dabei, wie sie ins Zweifeln kam, ob sie ihre Gefühle wahrnehmen könnte. Ich ermunterte sie, wie das letzte Mal, einfach zu reden und zu beschreiben. Um ruhiger zu werden, machten wir die Ankommensübung im Sitzen.

Meine Reflexion zum Prozess

Mit dem Zielsatz und den Evidenzen konnte sich meine Klientin sehr schnell eine konkrete Situation vorstellen. Sehr bald kam dann «**leicht**», was ich auf den Bodenanker schrieb. Dieses Leichtsein fühlte sie auf den Schultern und im Nacken. Sie legte ihre Hände auf den Nacken. Auf meine Frage, ob dies bequem sei, verneinte sie. So nahm sie die Hände wieder weg. Da sie das Gefühl sehr stark wahrnehmen konnte, führte ich sie weiter. Als sie einen Schritt nach hinten machte, meinte sie, dass ein eher negatives Gefühl komme. So führte ich sie wieder ins «leicht» hinein. Sehr schnell war sie wieder in diesem Gefühl. Wir machten weiter und es kam «**wohlige Wärme**». Dies spürte sie an den Beinen. Auch hier verzichteten wir aufs Berühren, weil sie den «blauen Faden» sehr gut anbinden konnte. Beim nächsten Schritt kam schnell «**geerdet**» und ich konnte sehen, wie verankert und gerade sie dastand. Beim nächsten Schritt kamen negative Gefühle und ich führte sie wieder ins geerdet Sein zurück. Dies gelang ihr schnell. Die Kontrolle bestätigte, dass «geerdet» das tiefste Gefühl ist. Für die Glaubenssätze brauchten wir länger und immer wieder ein Hineinführen ins Gefühl.

GS-1+: Ich bin selbstbewusst.

GS-2+: Die anderen sind auf gleicher Höhe.

GS-3+: Die Welt/Das Leben ist im Einklang.

Beim **Samenkornprozess** war es sehr schön zu beobachten, wie entspannt meine Klientin war. Sie konnte ausführlich beschreiben, wie das Samenkorn wuchs, Wurzeln schlug, zum Stamm wurde und Blätter trug. Bei der Samenkorn-Ressource war sie aufgerichtet und stand breit da. Es verwunderte mich nicht, als sie «**Stabilität und Stärke**» nannte. Ich fragte sie, ob das Samenkorn weiter am Wachsen sei, und sie nickte. Ich wartete und sie beschrieb, dass sie zudem «Schutz» empfinde. Unglaublich war es für mich, welche Bilder sie «sehen» und was sie dabei spüren konnte, sie, die sonst immer findet, dass sie nichts fühlen würde.

Nach dem Schritt 11, Integration und Transfer in den Alltag, blieb meine Klientin noch eine Weile in sich und öffnete dann ziemlich benommen die Augen. Es sprudelte aus ihr raus: «*Es kann sich jederzeit etwas ändern. Ich kann jederzeit etwas ändern. Ich möchte diese Kraft mitnehmen. Ich bin immer auf dem Weg, ich habe es selber in der Hand, ich muss es nicht ertragen. Ich kann kaum glauben, wie innerhalb kurzer Zeit Räume geöffnet werden.*» Sie erklärte, dass diese Gedanken kamen, als ich das letzte «Jetzt» las und sie die Augen öffnete.

Wert: Zufriedenheit (Kontext: Ursprungsfamilie)	
-8	+10
Zielsatz Ich setze mich an 1. Stelle. +2 (max. 6 Worte)	Ziel-Evidenzen <ul style="list-style-type: none"> • 1 Tag/Woche malen • 2-3x in der Woche in die Natur • Regelmässiges Treffen mit «alter» Yogafrauengruppe/ Spielegruppe ins Leben rufen • gelassener sein • Verantwortung an gesunde Schwester abgeben: Könntest du den Donnerstag übernehmen? • Betreuer vom Bruder vertrauen und nichts abmachen • Bruder telefonieren ohne Tipps, über Alltag reden
leicht	
wohlige Wärme	
geerdet	
TS-K+: geerdet GS-1+: Ich bin selbstbewusst GS-2+: Die anderen sind auf gleicher Höhe. GS-3+: Die Welt/Das Leben ist im Einklang. SK-R: Stabilität, Stärke, Schutz	

Gedanken zum Prozess

Anfangs glaubte meine Klientin nicht, dass der Prozess gelingen würde. Sie sei aber mit dem Schritt zurück schnell ins Gefühl gekommen. Mein Arm, das Halten sei wie ein «Wegweiser» gewesen.

Meine Gedanken

Es sind unglaublich schöne Prozesse. Ich werde ziemlich gefordert, meine Klientin immer wieder in ihr Gefühl zu bringen. Es braucht einige Fragen, bis sie auf Worte oder Formulierungen kommt. Ich versuche auch immer wieder, ihr den Erwartungsdruck an sich selber zu nehmen. Eindrücklich war es, als ich sah, wie sie es genoss, das Samenkorn wachsen zu «sehen» und zu «spüren».

Meine Gedanken dazwischen...

Ich hatte eine intensive Woche mit Tennis, Schule geben - ich machte Stellvertretungen - und dem Coaching. Zusätzlich war am Wochenende das vierte Modul. Bei der Reflexion merkte ich, wie toll die ganze Woche lief. Ich «arbeitete» mit meinen Gedanken, dass ich Zeit und Raum für alles bekommen würde, was wichtig ist. Ich empfand eine tiefe Zufriedenheit. Zusätzlich merkte ich, dass ich mich gar nicht zwischen meinem Beruf Primarlehrerin und dem Coaching entscheiden muss, sondern beides nebeneinander laufen lassen kann.

Den nächsten Coaching-Termin hatten wir auf den Montag angesetzt. Am Morgen telefonierte meine Klientin, dass sie wegen einer offenen Wunde zum Arzt müsse. Wir machten auf den Nachmittag ab. Um den Mittag meldete sie, dass der Keller unter Wasser stand und sie absagen müsse. Ich nutzte die Zeit und ging einkaufen. Ich richtete im freigewordenen Zimmer mein Coaching-Zimmer ein! Ein Anfang ist gemacht!

Sechster Coaching-Termin: Dienstag, 14.1.2025, 15.05 – 16.25 Uhr

Rückmeldung

Wegen des Wassers im Keller war meine Klientin von den Arbeiten eingenommen. Trotzdem erzählte sie von der vergangenen Woche. Sie hatten als Ursprungsfamilie ein Informationsgespräch betreffend ihrer Mutter. Das Gespräch sei recht gut gelaufen und sie selber hätte nicht das Gefühl gehabt, dass sie federführend sein müsste. Sie empfand es ein gutes, ruhiges Gespräch. Draussen auf dem Parkplatz meinte dann die gesunde Schwester, dass das Gespräch rein gar nichts gebracht hätte und sie nicht bereit sei, mehr zu übernehmen. Zuhause hätte diese Aussage sie sehr beschäftigt und es sei wieder ein Druck im Nacken entstanden. Sie hätte sich dann das Samenkorn vorgestellt und es hätte sie beruhigt, auch wenn es nicht ganz die Kraft gehabt hätte wie beim Prozess.

Ein weiteres Telefon von der Vermieterin betreffend ihres kranken Bruders konnte sie einfach der Psychologischen Spitex übergeben. Auch hätte sich der Bruder nur zwischen der Psychologischen Spitex und dem Psychologen für einen Besuch in einem betreuten Wohnen entscheiden können. Sie merke, es laufe auch ohne sie. Einen genauen Wert oder das Erfüllen des Zielsatzes könne sie diese Woche nicht nennen. Sie hätte sich nicht auf sich selber konzentrieren können.

Rückmeldung von Barbara

Die Inner-Kind-Anpassungen sind gut, die Tiefenstruktur sei ebenfalls gut gelungen. Da wir nichts anzupassen hatten, konnten wir gleich weitergehen.

Tiefenstruktur Problemraum: Ich wiederholte die Erklärungen vom Dampfkochtopf und erwähnte, dass dieser Prozess als Geschenk angeschaut werden könne. Meine Klientin war ziemlich nervös. Nach der Ankommensübung war sie aber bereit.

Sie konnte viel schneller in ihre Gefühle kommen und diese benennen. Ihre Gefühle:

- 1. Enge**
- 2. noch mehr Enge/Schwere**
- 3. «bambelig»**
- 4. verlassen (Dunkelheit)**
- 5. Angst vor dem Ersticken**

Auch bei diesem Prozess nahm meine Klientin die Gefühle in und um ganze Körperregionen wahr. So legte sie wiederum keine Hand auf ihren Körper. Sie konnte sich sehr gut mit dem Gefühl verbinden und den «Faden» ans ganze Gefühl anbinden.

Bei der dritten Schicht schaukelte sie wahrnehmbar und ich hielt sie ein bisschen fester. Ich wollte dann den Text abkürzen, und es kam bei der nächsten Schicht

nichts mehr. Wir gingen zurück und ich las wieder den ganzen Text, weil ich dachte, dass sie auf diese Weise mehr ins Gefühl kommen würde. So gingen wir noch zwei Schichten tiefer, bis wir bei «**Angst vor dem Ersticken**» ankamen. Sie fiel in sich zusammen. Diesmal ging auch das Formulieren der Glaubenssätze schnell.

Ich bin hilflos.

Die anderen sind gemein.

Die Welt/Das Leben ist ungerecht.

Das **Samenkorn** blieb zu Beginn relativ klein und war im Nacken. Plötzlich wurde es grösser und heller und hatte Blätter. Es war grösser als sie. Bei der Samenkorn-Ressource zeigte meine Klientin einen Umhang und meinte dann «**Poncho**», ein **Schutzmantel**, der warm gibt.

1	2
Problemsatz Ich bin alleine. -6	Problem-Evidenzen <ul style="list-style-type: none"> • mache nichts • lenke mich ab mit Handy (Youtube, Dokus, Spiele, Rätsel) • schaue noch mehr bei der Mutter vorbei • frage nach/überlege, was man jetzt machen sollte (Mutter / Geschwister) • komme in Teufelskreis, mache mehr für andere, geht mir schlechter, keine Kraft, mich an 1. Stelle zu setzen
1	
2	
3	
4	
5	
TS-K-: Angst vor dem Ersticken GS-1-: Ich bin hilflos. GS-2-: Die anderen sind gemein. GS-3-: Die Welt/Das Leben ist ungerecht. SK-R: Poncho (Schutzmantel)	

Rückblick auf den Prozess

«Es war schwieriger, weil ich die Bedeutung wissen wollte, weil ich begreifen wollte, was passiert. Ich überlegte, ob es einen Zusammenhang mit dem Vergangenen gibt. Irgendwann habe ich es dann einfach zugelassen, damit sich die Gefühle verändern könnten.

Sie meinte, dass es ziemlich «lustig» sei, dass sich die Gefühle mit einem Schritt zurück verändern würden. Zudem sagte sie, dass sie sich zuerst fragte, ob sie

überhaupt wolle, dass sich das Samenkorn vergrössern würde. Sie sagte sich dann, dass sie einfach schauen würde, was passieren würde.

Ich erklärte ihr, dass das Unbewusste ein Grossteil ausmache und dass es logisch sei, dass sie gerade bei diesem Prozess mehr in den Verstand wechsele. Es hätte aber doch ganz gut geklappt. Sie verspürte eine ziemliche Müdigkeit.

Rückmeldung

Der Prozess sei einfacher gewesen als gedacht. Sie hätte ziemlichen Respekt vor der Rückseite der Münze gehabt, schlussendlich sei sie aber einfach gespannt gewesen, was da kommen würde. Meine ruhige Art, die begleite, gäbe ihr Sicherheit.

Meine Gedanken zum Prozess

Zuvor war ich sehr gespannt, wie sich meine Klientin auf diesen Prozess einlassen würde. Den Prozess anzuleiten und zu begleiten, war sehr schön. Auch wenn ich nicht ganz vom Skript ablesen konnte, da sie wiederum keine Hand auf den Körper legen konnte, fühlte ich mich durch die Anweisungen im Skript sehr sicher. Auch finde ich, habe ich gut reagiert, als beim vierten Gefühl zuerst nichts kam, ich sie nochmals zurückführte und wiederum den ganzen Text vorlas. Meine Klientin braucht einfach ihre Zeit, die gebe ich ihr gerne.

Es ist wunderschön zu hören, wie meine Klientin jeweils auf ihre Prozesse zurückschaut und staunen kann.

Ich finde es beinahe schade, dass sie nun in die Ferien geht und wir eine Woche pausieren «müssen».

Rückmeldung Barbara

Die Tiefenstruktur des Problemraumes ist sehr gut gelungen; die Glaubenssätze sind perfekt.

War hinter der Angst ein Nichts?

Oder wollte/konnte die Klienten nicht mehr tiefer gehen?

In der Regel steckt hinter der Angst noch ein weiteres negatives Gefühl (dies zu deiner Info.).

Wir werden dann in der 5-ten Dimension hinter die Angst schauen.

Ich nehme die Rückmeldung von Barbara bewusst vor den nächsten Termin, da sie mir diese Information zukommen liess.

Beim Prozess führte ich meine Klientin einen Schritt weiter zurück, dort konnte sie aber nichts mehr spüren. Beim Gefühl des Erstickens war sie so in sich gesunken. Sie konnte das Gefühl nicht mehr weiter oder anders beschreiben, auch nach weiteren Fragen von meiner Seite.

Siebter Coaching-Termin: Montag, 27.1.2025, 15 – 17 Uhr

Rückmeldung

Obwohl sie familiär (Kontext) voll im Einsatz sei, stresse es sie nicht. Sie erledige die Sachen, aber sie sehe, dass diese begrenzt seien. Es sei nicht mehr das gleiche Gefühl vorhanden, dass alles an ihr hänge. Sie wisse, dass sie jetzt eingebunden sei, dass nachher aber wieder Ruhe sei. Den heutigen Morgen hätte sie für sich genutzt und sie schaue vorwärts.

Den Wert setzt sie auf +6.

Der Zielsatz hätte sich vermehrt, denn trotz der vielen Sachen verliere sie ihr Ziel nicht aus den Augen -> +8.

Die Rückmeldung von Barbara gab ich ihr natürlich gerne mit.

Wir machten die Ankommensübung und da gelingt es meiner Klientin sehr schnell, in die Ruhe zu kommen. Ich erklärte ihr kurz den Prozess der «Musterauflösung»: Man erschafft Wahlmöglichkeiten im Reagieren und Handeln. Ich erklärte ihr, dass ich ebenfalls gerne auch die Time-Line (Lebenslinie) anhängen würde.

Musterauflösung: Meine Klientin kam sehr schnell wieder ins Gefühl und legte eine Hand auf ihre Brust. Sie bekäme zu wenig Luft, sie hätte das Gefühl, wie jemand auf der Brust sitzen würde. Sie hörte dann eine **kindliche Stimme**, konnte sie aber nicht zuordnen. Ich versuchte sie mit Fragen einige Male heranzuführen. Plötzlich schreckte sie auf und meinte, dass sie jetzt wieder im Kopf sei, aber diese Sätze «Ich bin alleine» und «Ich bin hilflos» kämen auch von ihrem Zwillingbruder. Er hätte diese Angstgefühle formuliert. Ich fragte dann nach, ob er diese Sätze als Kind formuliert hätte oder eben jetzt als Erwachsener. Sie meinte, jetzt als Erwachsener. Ich sagte ihr, dass dies wichtige Informationen seien, ich diese notiert hätte und vielleicht würden sie wieder aufkommen.

Ich liess sie wieder in ihr Gefühl eintauchen und fragte ein letztes Mal nach der Stimme.

Ziemlich schnell kam der **Glaubenssatz «Ich darf nichts sagen.»**. Diesen legte sie in die rechte Hand und beschrieb diesen als schwer und sie sehe **etwas nicht definierbares Dunkles**. Sie drehte den Arm und hob ihn immer mal wieder an, weil er schmerzte...

Als wir **das Neue** suchten, kam: «*Ich kann es aufschreiben, wenn ich es nicht sagen kann...*», dann ein bisschen vehementer: «*Ich kann mich wehren, ich kann mit der Stimme lauter werden.*» Ich fragte nach, weil ich fand, dass das Neue zu emotional kam. Sie formulierte weiter und meinte: «**Ich darf meine Meinung sagen.**» Nach einer Wiederholung fand sie diesen Satz passend. Diesen legte sie in die linke Hand und fand, dass er heller und nicht so schwer sei.

Beim Preis und den Konsequenzen kamen wir nicht weiter. Sie formulierte immer wieder, dass sie ihre Meinung sagen dürfe, sie sich erklären könne und dann würde es für die anderen auch stimmen. Da wir nicht weiterkamen, beließ ich es und beendete den Satz einfach wie folgt: **Ich entscheide mich in Zukunft, meine Meinung zu sagen und bin bereit, die Konsequenzen zu tragen.**

Die verschmolzenen Hände hielt sie sehr lange und meinte, dass es sich gut anfühle, verschiedene Möglichkeiten zu haben. In einer Situation sei es wichtig, die Meinung zu sagen und wenn es nicht nötig sei, sich einmal zurückzuhalten und nicht «hart» auf seine Meinung zu pochen. Wichtig sei v.a., einen Konsens zu finden und seine Meinung auf liebevolle Weise zu sagen.

Auf meine Frage, wie es ihr gehe, meinte sie, dass sie gespannt sei, was es mit ihr mache und hoffe, dass das passende Gefühl dazu in Gang komme.

Sollen-Müssen-Musterauflösung

Die Stimme: kindliche Stimme
 Das Alte: Ich darf nichts sagen.
 Das Neue: Ich darf meine Meinung sagen.
 Der Preis:
 Die Entscheidung: «Ich entscheide mich in Zukunft meine Meinung zu sagen und bin bereit, die Konsequenzen zu tragen.»

Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line): Meine Klientin ging relativ schnell rückwärts. Ich bremste sie und sagte ihr, dass sie langsam gehen und spüren solle, wo es sie stoppen würde. Plötzlich sackte sie zusammen, schwankte und meinte, dass ihr ganzer Oberkörper schmerzen würde, wie eingeklemmt, alles presse von aussen. Auf die Fragen, wie alt sie sei und wo sie sich befinde, konnte sie auch nach längerer Zeit nicht antworten. So liess ich es. Meine Frage, ob sie es schaffe, mit meiner Begleitung, noch weiter zu gehen, bejahte sie. Sie ging nur wenig zurück und beschrieb sich gleich, auch das Gefühl war gleich. Beim Glaubenssatz **«Ich bin eingeklemmt»** fragte ich auf verschiedene Weise nach, wie es sich denn anfühle oder wie sie sich fühle, wenn sie so einen Druck verspüre oder eingeklemmt sei. Es kam nichts und sie wiederholte einfach, dass sie sich eingeklemmt fühle. So liess ich es bei diesem Glaubenssatz.

Aus der **Metaposition** kam schnell die **«Zuversicht»** als Ressource. Sie ergänzte: *«So die Zuversicht, es chunnt scho guet.»*

Die beiden positiven Glaubenssätze formulierte sie folgendermassen: **Ich bin gelassen (I+)** und **Ich bin völlig entspannt (I++)**. Sie war völlig in der Ruhe.

Wert: Zufriedenheit (Kontext: Ursprungsfamilie)		
-8	3	+10
Zukunft		
I++: Ich bin völlig entspannt.	8	
Jetzt	Problemsatz Ich bin alleine. -6	Problem-Evidenzen <ul style="list-style-type: none"> mache nichts lenke mich ab mit Handy (Youtube, Dokus, Spiele, Rätsel) schaue noch mehr bei der Mutter vorbei frage nach/

		überlege, was man jetzt machen sollte (Mutter / Geschwister) • komme in Teufelskreis, mache mehr für andere, geht mir schlechter, keine Kraft, mich an 1. Stelle zu setzen
Prägung (Erfahrung) • eingeklemmt • ganzer Oberkörper schmerzt Druck	4	I-: Ich bin eingeklemmt.
I+: Ich bin gelassen.	7	Ressource Zuversicht (Es chunnt scho guet.)
Vergangenheit (Geburt)	2	6

Gedanken der Klientin

Sie fügt an, dass sie das Gefühl hatte, im Kopf zu sein. Sie hätte sich überlegt, ob die Schmerzen einfach vom Stehen wären. Als sie dann aber in die Metaposition raustrat, waren die Schmerzen verschwunden. Dies verblüffte sie sehr.

Sie sei enttäuscht gewesen, dass sie nicht mehr wahrnehmen konnte, z.B. wo sie sich befand, sie wollte es einordnen. Ich fragte nach, ob man dann mehr sehen müsse oder ob nicht einfach das Gefühl reichen würde? Sie bestätigte, dass das Gefühl ja da gewesen sei.

Sie fühlte sich innerlich angespannt und dieses Gefühl hätte sie auch sonst oft. Sie möchte die Dinge gelassener angehen. Sie hätte das Gefühl, dass sie immer «bereit» sei, falls etwas wäre oder komme.

Schlussendlich wiederholte sie nochmals, dass sie dankbar sei, die Gefühle wahrgenommen zu haben.

Sie fügt an, dass sie mit den Ferien Abstand zur Ursprungsfamilie gehabt hätte, und die gesunde Schwester, geschaut hätte. Sie sei gespannt, wie es jetzt in ihrer Familie weitergehen würde.

Rückmeldung zu mir

Ich sei noch souveräner, ich würde gewisse Sachen stehen lassen. Sie fühle sich gut aufgehoben. Sie verspüre keinen Druck, etwas erreichen zu müssen. Ich würde zurückfragen, hätte Geduld und würde spüren, wenn für sie ein Satz noch nicht stimmen würde. Dies würde sie bestärken.

Sie findet das Ganze sehr spannend, weil es wöchentlich Veränderungen gäbe. Nun hätte sie noch mehr Zeit zu beobachten. Für den letzten Prozess treffen wir uns erst am Montag, 24.2. wieder.

Meine Gedanken

Da ich diesen Prozess selber so toll empfunden hatte, versprach ich mir, ebenfalls einen speziellen, tiefgehenden Prozess. Irgendwie waren wir nach einem Schritt bereits am «Ziel». Ich war beinahe ein bisschen enttäuscht, obwohl meine Klientin im Nachhinein so viel zu erzählen wusste und total glücklich war, einiges gefühlt zu haben.

Coachingtabelle

Klientin/Klient: 62, w
Coaching-Thema <ul style="list-style-type: none"> - Ich muss überall schauen (Mutter, Geschwister). - Wenn es besser läuft, kommt irgendwoher wieder etwas, wo ich zuständig bin (Mutter, Geschwister). - Nach schwierigem Telefon am Sonntag mit Schwester hatte ich das Gefühl, mir darf es nicht gut gehen, die Geschwister sind doch immer am Kämpfen.
Wert, Kontext, Skalierung Zufriedenheit (Ursprungsfamilie) -8 bis +10

	1. Dimension Zielraum	2. Dimension Problemraum
Satz	Ich setze mich an erster Stelle.	Ich bin alleine.
Evidenzen	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Tag/Woche malen - 2-3mal/Woche in die Natur gehen - Regelmässiges Treffen mit «alter» Yogagruppe - Eine «Spielegruppe» ins Leben rufen - Verantwortung an gesunde Schwester abgeben: Könntest du den Donnerstag übernehmen? - Dem Betreuer von Bruder vertrauen und nichts machen - Bruder telefonieren ohne Tipps, nur über Alltag reden 	<ul style="list-style-type: none"> - Mache nichts. - Lenke mich ab mit Handy (Youtube, Dokus schauen, Spiele, Rätsel) - Schau noch mehr bei der Mutter vorbei - Frage nach und überlege, was man jetzt machen sollte (Mutter/Geschwister) - Komme in Teufelskreis; mache mehr für andere, es geht mir schlechter, keine Kraft, mich an 1. Stelle zu setzen
Meta-Ziel / Problem	Bilder zeigen und ausstellen	Depression
Nachteile / Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> - Nicht immer abrufbar sein für Ursprungsfamilie - Verliere Anerkennung - Akzeptieren, dass etwas nicht gemacht ist/vergessen geht (Termine, abgemachte Sachen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Fühle mich gebraucht - Geschwister können sich auf mich verlassen - Erhalte «Bewunderung» beim Erzählen von Freunden, was ich alles leiste - Mutter: Besuche,

	- Muss andere Prioritäten setzen (absagen, schlechtes Gewissen)	- Betreuerin der Mutter: hat «Freizeit»
Metapher	Ich bin wie ein Spielplatz. (Gefühl: Lockerheit/Spontanität)	Ich bin wie ein Häufchen Nichts. (Gefühl: wertlos)
Modell	Mami	Papi

Inner-Kind-Prozess	
Verletzung: hilflos/muss alles alleine machen (57jährig: Tod Vater und mit Bruder schwierig; 44jährig: mit Schwester schwierig -> Zusammenbruch)	
Fehlende Ressource: jemand, der mich an die Hand nimmt -> fehlende Unterstützung von gesunder Schwester	
Strategie: damals: ich handle selber, ohne Familie um Hilfe zu bitten; heute: immer noch ähnlich, hole aber mehr Hilfe von aussen (fremde Leute, Institutionen)	
Neues Verhalten: selber auf Leute (Geschwister) zugehen und um Unterstützung bitten/Situation so akzeptieren, wie sie ist und einmal abwarten (1-2 Tage darüber schlafen)	
Zukunft: «leichter, wohlig»	

	3. Dimension TS – Zielraum:	3. Dimension TS – Problemraum:
Gefühle (alle Schichten)	1: leicht 2: wohlige Wärme 3: geerdet	1: Enge 2: noch mehr Enge/Schwere 3: «bambelig» 4: verlassen (Dunkelheit) 5: Angst vor dem Ersticken
K + / K -	geerdet	Angst vor dem Ersticken
GS 1	Ich bin selbstbewusst.	Ich bin hilflos.
GS 2	Die anderen sind auf gleicher Höhe.	Die anderen sind gemein.
GS 3	Die Welt/Das Leben ist im Einklang.	Die Welt/Das Leben ist ungerecht.
SK-Ressource	Stabilität, Stärke, Schutz	Poncho (Schutzmantel)

	4. Dimension Sollen-Müssen-Musterauflösung
Stimme	Kindliche Stimme
Das Alte	Ich darf nichts sagen.
Das Neue	Ich darf meine Meinung sagen.
Der Preis	
Die Entscheidung	Ich entscheide mich in Zukunft...meine Meinung zu sagen und bin bereit, die Konsequenzen zu tragen.

	4. Dimension Time-Line
Prägung	<ul style="list-style-type: none"> - eingeklemmt - ganzer Oberkörper schmerzt - Druck
I -	Ich bin eingeklemmt.
Ressource	Zuversicht (Es chunnt scho guet.)
I+	Ich bin gelassen.
I++	Ich bin völlig entspannt.

Fazit und meine Gedanken

Ich bin extrem dankbar, dass ich auf die Ausbildung der CoachAkademie gestossen bin.

Es ist unglaublich, was in dieser Zeit während der Ausbildung bei mir gegangen ist. Für die Supervision von Barbara bin ich sehr dankbar. Auch dies war ein grosser Prozess für mich und ich lernte, Feedback nicht als Kritik an meiner Person anzunehmen, sondern als Chance, noch mehr lernen zu dürfen.

Meine Klientin war die ideale «erste» Klientin! Sie machte es mir einfach und stieg immer wieder voller Freude und Spannung in die Prozesse ein. Sie machte tolle, nachvollziehbare Rückmeldungen zu ihren Prozessen und konnte ihre Begeisterung mitteilen. Auch ihr Feedback zu mir und meinem Anleiten fand ich grossartig.

Dass wir ab und zu einzelne Teile nach der Rückmeldung von Barbara nochmals anschauen mussten, war überhaupt kein Problem.

Ich freue mich über meine Entwicklung. Vor dem ersten Coaching-Termin mit meiner Klientin war ich sehr nervös und unsicher. Ich studierte meine Bodenanker und das Skript mehrere Male. Auch auf die weiteren Sitzungen bereitete ich mich immer gut vor und fühlte mich immer sicherer. Ich wusste, dass ich mit dem Skript eine Stütze hatte. Immer mehr konnte ich mich auf meine Intuition verlassen. Irgendwann wusste ich auch, dass meine Klientin Zeit brauchte und ab und zu aus dem Gefühl kam.

Nun freue ich mich auf das Wochenende und die Arbeit in der 5. Dimension und darauf, diese dann mit meiner Klientin gerade am Montag ebenfalls zu machen.

Ich hoffe sehr, dass ich nach dem Abschluss weitere Klient*innen begleiten darf! Die Prozesse sind so grossartig und überzeugen mich vollkommen.