

DIPLOMARBEIT

Lehrgang der Coach Akademie Schweiz

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

nach dem «St.Galler Coaching Modell®»
Zürich – November 2024 – März 2025



**«Wenn du über deinen Schatten springst,
landest du im Licht und in der Wärme der Sonne.»**
Peter Feichtinger

Eveline Sutter, Bartlimes 4, 9108 Gonten
betreut durch Barbara Müller, Dipl. Master of Coaching (CAS)

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung.....	1
1.1 Motivation	1
1.2 Umfeld vor der Ausbildung.....	1
1.3 Umfeld während der Ausbildung	1
1.4 Klientensuche	2
1.5 Klientenprofil	2
1.6 Kateleptische Hand.....	2
1.7 Details zum St.Galler Modell – Einstiegssitzung	3
2. Erste Dimension – Zielraum	4
2.1 Erarbeitung Wert und Zielraum	4
2.2 Ziel-Evidenzen	4
2.3 Meta-Ziel.....	4
2.4 Nachteile.....	5
2.5 Metapher.....	5
2.6 Reflektion Klientin und Coach	5
2.7 Reflektion Supervision	6
3. Zielraumaufstellung	6
4. Zweite Dimension – Problemraum.....	9
4.1 Problemsatz	9
4.2 Problemevidenzen	9
4.3 Metapher.....	9
4.4 Modell	9
4.5 Rückgaberitual	10
4.6 Reflektion Klientin und Coach	10
4.7 Reflektion Supervision	10
5. Problemraumaufstellung.....	11
6. Inner-Kind-Prozess.....	13
6.1 Reflektion Klientin und Coach	14
6.2 Reflektion Supervision	14
7. Dritte Dimension – Tiefenstruktur - Zielraum	14
7.1 Samenkorn-Prozess im Zielraum	15
7.2 Reflektion Klientin und Coach	16
7.3 Reflektion Supervision	16
8. Dritte Dimension – Tiefenstruktur - Problemraum.....	16
8.1 Samenkorn-Prozess im Problemraum	18
8.2 Reflektion Klientin und Coach	18
8.3 Reflektion Supervision	19
9. Vierte Dimension – Musterauflösung	19
10. Vierte Dimension – Timeline.....	21
10.1 Reflektion Klientin und Coach	22
10.2 Reflektion Supervision Musterauflösung und timeline	22
11. Gesamtreflection	23
11.1 Gesamtreflection Klientin	23
11.2 Gesamtreflection Coach.....	23
11.3 Ziel der Ausbildung	24
12. Schlussworte	25
13. Anhang – Quellenverzeichnis	26

1. EINLEITUNG

1.1 MOTIVATION

Seit Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema «Coaching». Freunde, Familie, mittlerweile sogar viele Arbeitskollegen kommen zu mir für einen persönlichen Rat in schwierigen Situationen: wie sie sich verhalten sollen, wie sie vorgehen sollen, wie ich über verschiedene Themen denke. Ich spüre von vielen Menschen das Vertrauen, welches sie in mich haben. Zusätzlich hat mich die berufliche Veränderung dazu bewegt, mich im Bereich Coaching weiterzubilden. In meiner neuen Rolle als Berufsbildnerin gibt es immer wieder Situationen, in denen zurzeit noch mein Fachwissen und die korrekte Herangehensweise fehlt, um die oft mental instabilen Mitarbeitenden richtig zu unterstützen.

Nach einem Austausch mit meiner persönlichen Supervisorin war schnell klar, dass die Ausbildung «wertorientiertes systemisches Coaching vom St.Galler Modell» genau das Richtige ist für mich, um eine Grundbasis für mein Fachwissen aufzubauen. In den letzten Jahren hat sich Coaching als effektives Instrument zur Entwicklung von Führungskräften, Unterstützung von Mitarbeitenden und Teams, wie auch im persönlichen Bereich etabliert, so meine Supervisorin.

1.2 UMFELD VOR DER AUSBILDUNG

Als ich in meinem Umfeld von dieser Ausbildung sprach, kam zuerst ein wenig Skepsis hervor: das schaffst du doch nie, wie versorgst du deine Kinder als alleinerziehende Mama, noch eine zusätzliche Belastung in deinem Leben und warum genau diese Ausbildung? Mein erster Lernprozess startete also bereits vor Beginn der Ausbildung, ich musste für mich einstehen und meinem Umfeld klar machen, dass dies genau das Richtige für mich ist. Durch diese wertvolle Ausbildung erhalte ich Stabilität, Bodenhaftigkeit, Vertrauen in mich selbst, und sicherlich auch neue Türen in meiner Karriereplanung, welche sich öffnen werden. Ich liess mich nicht von meinem Umfeld beeinflussen, ich war überzeugt von dieser Ausbildung.

1.3 UMFELD WÄHREND DER AUSBILDUNG

Auf einmal sind so viele Menschen aus meinem persönlichen und beruflichen Umfeld interessiert, wie diese Ausbildung aussieht. Was lernt man da, das innere Kind, was ist das, wie funktioniert dieses System?

Mit einem Lächeln im Gesicht erzähle ich sehr gerne von meiner Ausbildung – immer wieder. Und auf einmal geht diese Begeisterung auch auf mein Umfeld hinüber. Auch meine Kinder spüren eine Veränderung – nach jedem Ausbildungswochenende werden sie von einer entspannten, zufriedenen und glücklichen Mama in den Arm genommen.

1.4 KLIENTENSUCHE

In meinem beruflichen Umfeld habe ich über meine Ausbildung gesprochen und mitgeteilt, dass ich noch einen Klienten / eine Klientin für meine Diplomarbeit suche. Ein Vorgesetzter kam auf mich zu und schlug mir eine geeignete Kandidatin vor. Nach Rücksprache zwischen der Klientin und ihrem Vorgesetzten war klar, dass sie sehr offen und interessiert an einem Coaching war. Den Rest hat der Vorgesetzte mir überlassen und ich konnte endlich starten.

1.5 KLIENTENPROFIL

Meine Klientin arbeitet in derselben Firma wie ich. Sie kommt ursprünglich aus Deutschland, wuchs auf einem kleinen Bauernhof auf und ist in sehr jungen Jahren aus dem Elternhaus in eine grössere Stadt in Deutschland ausgezogen. Sie musste stets auf den eigenen Beinen stehen und sich für sich selbst einsetzen. Gemeinsam mit ihren 2 Schwestern und ihrem Bruder ist sie Besitzerin des elterlichen Grundstücks, wohnt selbst aber nicht dort.

In ihrer Freizeit ruht sie sich gerne aus auf dem Balkon in ihrer Wohnung aus, verbringt Zeit in der Natur mit Fitness, tanzen und radeln. Zusätzlich bereist sie gerne mit Freunden neue Städte und ferne Länder. Kontemplatives Gehen / Ankommübung.

Beim kontemplativen Gehen geht es um eine Übung für die Klientin, um sie in eine innere Ruhe zu bringen den normalen Alltag hinter sich zu lassen. Somit erziele ich als Coach den Fokus auf das Wesentliche und damit beide Parteien gut geerdet über beide Füße ins Coaching starten können. Die Konzentration widmet sich vollkommen auf den Atem und den eigenen Körper. Als Coach übernehme ich den Atemrhythmus der Klientin, damit ich auf sie eingehen kann.

Auch die Anweisung des Coachs, falls andere Gedanken kommen und der Fokus von sich selbst weggeht, sich wieder auf das Atmen zu konzentrieren und so in die eigene Achtsamkeit zurückzukehren, ist sehr wichtig.

Es gelingt mir bei jeder Coaching-Session gut, die Klientin mit dieser Übung schnell in die innere Ruhe zu bringen und für mich war es auch wichtig.

1.6 KATELEPTISCHE HAND

Die kataleptische Hand ist ein Konzept, welches häufig in der systemischen Aufstellungsarbeit verwendet wird. Dabei handelt es sich um eine spezielle Haltung der Hand, die vom Körpergefühl dissoziiert wird. Diese Haltung kann dazu führen, dass die Hand wie ein unabhängiger Repräsentant agiert und das Gefühl dadurch verstärkt wird.

Diese Technik durften wir bei unserer Dozentin lernen und auch spüren, dass es sehr nützlich ist, um unbewusste oder verborgene Dynamiken innerhalb des Systems sichtbar zu machen.

1.7 DETAILS ZUM ST.GALLER MODELL – EINSTIEGSSITZUNG

Für erste Gespräch habe ich mir die Vorstellung und Erklärung meiner Ausbildung geplant und jedoch kam alles anders...

Ich begann die Einstiegssitzung damit, indem ich meine Klientin über meine Ausbildung informierte und ihr anhand eines Bildes (siehe Bild 2) erklärte, dass wir im Leben durch externe Einflüsse immer wieder Wertverminderungen erfahren und was sich alles in unserem inneren System abspielt. Sie war sehr erstaunt über mein Coaching, da sie sich etwas ganz Anderes vorgestellt hatte. Sie ging mit der Erwartung ins Coaching, dass sie irgendwelche Lehrgänge zu IT-Systemen erhalten würde. Ich habe sie gefragt, wie sehr sie die geschäftliche Situation im Allgemeinen belastet, von einer Skala von -10 bis +10. Sie antwortete mir eine «8». Es gebe ihres Erachtens keine geschäftlichen Probleme und Herausforderungen – ui, schon die erste Hürde im allerersten Coaching für mich, da die Klientin im Gegensatz zu ihrem Vorgesetzten, der sie als Klientin vorgeschlagen hat, keinen Handlungsbedarf sieht. Ist dies die richtige Klientin für mich? Eine 8 kann ich doch gar nicht coachen, so war mein erster Gedanke. Mir schiessen sofort die Worte von unserer Dozentin in den Kopf, dann musst du die andere Person coachen (oh je, der Vorgesetzte müsste zu mir kommen).

In Ruhe habe ich der Klientin dann das St.Galler Coaching Modell mit verschiedenen Beispielen erklärt und gesagt, eine 8 kann ich einfach nicht coachen. In ihrem Gesichtsausdruck lag bittere Enttäuschung, verständlicherweise. Sie war so hoch motiviert gewesen, durch mein Coaching einen Anreiz zu bekommen, damit es bei geschäftlichen Themen leichter fallen könnte.

Tief im Inneren wusste ich, dass sie meine absolut richtige Klientin ist, ich spürte es einfach. Und dann habe ich ihr die Details in Ruhe nochmals erklärt und es passierte wie aus dem Nichts. Innert wenigen Minuten waren wir mittendrin. Fast ein wenig überfordert, es war doch nur die Einstiegssitzung, die erste Dimension hatte ich für später geplant.

Die Klientin erzählte von ihrem privaten und beruflichen Leben, wie aus einem Wasserfall. Tränen kamen immer wieder und sehr intensiv. Da waren wir bereits mittendrin. Ich war so begeistert, dass ich gleich einhakte und das Skript zur Hand nahm, um in die erste Dimension einzutauchen.

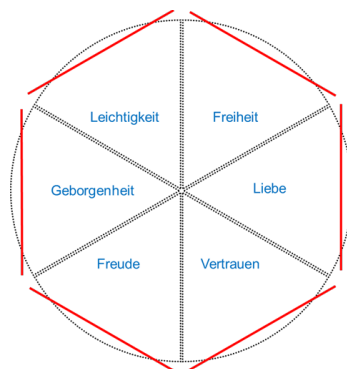


Bild 1

2. ERSTE DIMENSION – ZIELRAUM

2.1 ERARBEITUNG WERT UND ZIELRAUM

Die Klientin erzählte sehr offen und die Emotionen kamen über sie. Im Privaten gab es tatsächlich ein Thema, welches sie sehr beschäftigt. Sie versuche eine Lösung für den Verkauf von ihrem Haus zu finden und das Fahrrecht zum Haus mit der Schwester und ihrem Schwager auszuhandeln. Bis heute leider erfolglos und nur mit stetigen Streitigkeiten. Sie wird von Niemandem wahrgenommen und behandelt, als wäre sie gar nicht anwesend. Ja sogar wie Dreck. Es kam auch hervor, dass eigentlich nur der Schwager das Sagen hat und ihre Schwester stark unter seiner Obhut steht. Der Schwager hat keine Achtung vor meiner Klientin und macht den Eindruck, dass er alles besser weiss und die Frauen keine Ahnung haben. Meine Klientin fühlt sich nach jedem Gespräch sehr niederschmetternd behandelt.

Ihr blieb zum Teil die Luft weg und die Tränen flossen in Strömen. Sie erzählte von verschiedenen Geschichten privat, wie auch geschäftlich. Sie wurde immer wieder so schlecht von Männern behandelt. Respektlos, diskriminierend, wertlos – behandelt wie ein Nichts.

Ich spürte, wie erleichternd es für sie war, endlich mit jemandem zu sprechen, der nicht in diesem Konstrukt mit einbezogen ist.

Ihr fehle überall die Freiheit und Freiraum, um zu leben, wie sie es wollte. Darum konnten wir den Wert **«Freiheit»** schnell mit dem Kontext ihrer Schwester und dem Schwager definieren. Zurzeit liegt der Wert bei -9 und sie möchte mindestens auf eine 0 kommen.

2.2 ZIEL-EVIDENZEN

Die Erarbeitung der Evidenzen fällt mir immer noch schwer. Ich versuche jedoch mit der Klientin tief ins Innere zu gehen, um zu spüren, wie sie sich verhalten könnte, um diese Freiheit zu erreichen und wie sie sich für sich einsetzen könnte, wenn wieder so zerschmetternde Erlebnisse passieren und sie von Männern so behandelt würde.

Die Klientin hilft mir aber erstaunlicherweise sehr und geht schon tief in die Lösung hinein und hat Ideen, wie sie sich verhalten könnte:

- Ich stehe vom Stuhl auf und bin somit auf Augenhöhe
- Ich warte 3 Sekunden und überlege eine gute Antwort
- Ich habe eine aufrechte Körperhaltung

2.3 META-ZIEL

Die Klientin erzählt vom Tanzen mit schöner Musik, befreit und erleichtert und unendlich viel Zeit mit ihren Freunden verbringen zu können.

Was ihr aber fast am wichtigsten erscheint, ist ihr Körper, der aussehen soll wie bei einer 35-Jährigen. Sportlich, enorm gutaussehend.

Wir lassen es mal so stehen, ich bin mir bei den Meta-Zielen noch ein wenig unsicher, ob dies auch die Richtung ist, die zum Kontext passend ist.

2.4 NACHTEILE

Eigentlich kommen die Nachteile im Skript recht früh zur Bearbeitung. Weil meine Klientin so schön im positiven Gefühl ist, lasse ich die Nachteile zuerst mal weg. Einfach aus Sorge, dass die anderen Gefühle nicht weg gehen und die wundervollen Bilder ebenfalls.

Zum Schluss erarbeiten wir dann aber die Nachteile und die Klientin findet, bei ihr gebe es keine Nachteile bei der Befolgung ihres Zieles. Wer soll denn benachteiligt sein, wenn sie für sich einsteht, fragt sie mich.

Ich frage sie konkret, wenn es um das Thema mit dem Hausverkauf und ihrer Liegenschaft geht, wenn sie in dieser Angelegenheit für sich einsteht und dadurch alles erreicht und die Gegenpartei im Gegensatz nichts. Und dann kommt es wie aus einer Pistole aus ihr heraus:

Ja klar, die Schwester und ihr Schwager und lacht dabei. Die wären sehr wütend auf mich und würden sich von ihr abwenden. Vielleicht auch meine Freunde, andere Familienmitglieder, die meine Haltung nicht akzeptieren.

2.5 METAPHER

Ich erkläre ihr genau, was eine Metapher ist und ob bei ihr Bilder kommen, wenn sie daran denkt, dass sie ihr Ziel schon vollkommene erfüllt hat und der Wert Freiheit schon da wäre. So schön, meine Klientin kommt so schnell in Trance und erzählt von wundervollen Bildern. Mit einem Lächeln im Gesicht erzählt sie von einem fliegenden, tanzenden Chamäleon, das sich jederzeit verändern kann. Es lacht, ist fröhlich, zufrieden und so entspannt.



Bild 2

2.6 REFLEKTION KLIENTIN UND COACH

Klientin:

Die Klientin kommt nicht mehr aus dem Schwärmen raus. Du kommst zum richtigen Moment, ich bin einfach unendlich dankbar, dass ich dieses Coaching erleben darf, so meine Klientin. «Du bist ein **Engel**» sind ihre letzten Worte, bevor wir die Coachingsession beenden.

Coach:

Was für eine außerordentliche Klientin, denke ich mir nach der 1. Sitzung. Sie lässt sich absolut auf den Prozess ein und fallen. Es macht richtig Spass, sie begleiten zu dürfen. Ich freue mich bereits auf die nächste Sitzung mit ihr.

2.7 REFLEKTION SUPERVISION

Meta-Ziel:

Die Meta-Ziele könnten noch etwas mehr zum Kontext «ihrer Ursprungsfamilie» bezogen sein.

Nachteile:

Der Nachteil «Geld geht aus» bezieht sich eher auf das Meta-Ziel, statt auf die Zielevidenzen.

Nachbearbeitung mit Klientin:

Sehr dankbar für diese Inputs, reflektiere ich die Meta-Ziele und Nachteile nochmals im nächsten Coaching und wir kommen auf viel bessere Ergebnisse:

Nachteile:

Der Nachteil «Geld geht aus» bezieht sich eher auf das Meta-Ziel, statt auf die Zielevidenzen. Wir streichen diesen Nachteil.

Meta-Ziele:

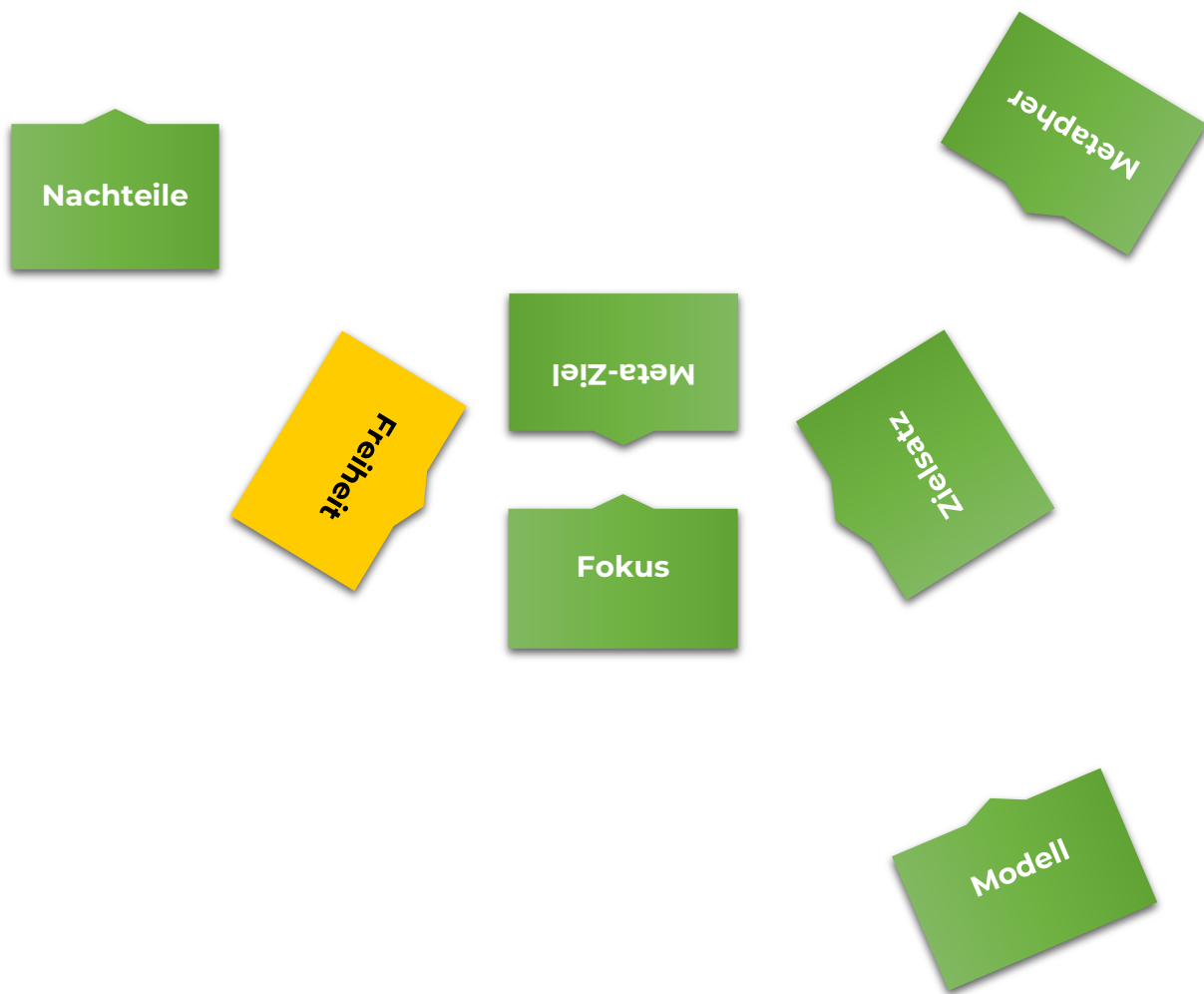
- Ich habe ein neues Zuhause mit dem besten Platz am Bodensee
- Während ich tanze, stehen alle Familienmitglieder für mich unsichtbar hinter mir und schauen, was ich alles erreicht habe
- Zeit zum Tanzen / schöne Musik hören
- Unendlich viel Zeit mit Freunden
- Körper wie eine 35-Jährige (sportlich gutaussehend)

3. ZIELRAUMAUFSTELLUNG

Meine Klientin kommt zur 2. Sitzung und ich freue mich sehr auf die Zielraumaufstellung. Ich frage sie, wie es ihr geht und sie erklärt, sie sei heute sehr zerstreut mit den Gedanken und innerlich recht nervös. Wir starten mit einer Ankommübung, die ich mit meinen eigenen Worten anleite.

Ich bitte sie die Augen zu schliessen, sich bequem auf den Stuhl zu sitzen und sich auf die eigene Atmung zu konzentrieren. Sie wird so schnell ruhig durch meine Anleitung und entspannt sich total. Ich leite sie durch diesen Prozess und frage sie im Anschluss wie sie sich fühlt. Die Klientin: Ich entspannte mich sofort, durch deine Anleitung. Du hast eine sehr angenehme, ruhige Stimme – das half mir sehr in die innere Ruhe zu kommen. Wie schön, können wir nun mit der Zielraumaufstellung starten.

Ich erkläre ihr den Prozess und sage ihr, sie müsse dabei nichts denken. Einfach ihrem Inneren folgen. Es sei ein einfacher Prozess. Irgendwie ein spannender Moment auch für mich als Coach, wie die Aufstellung aussehen wird.

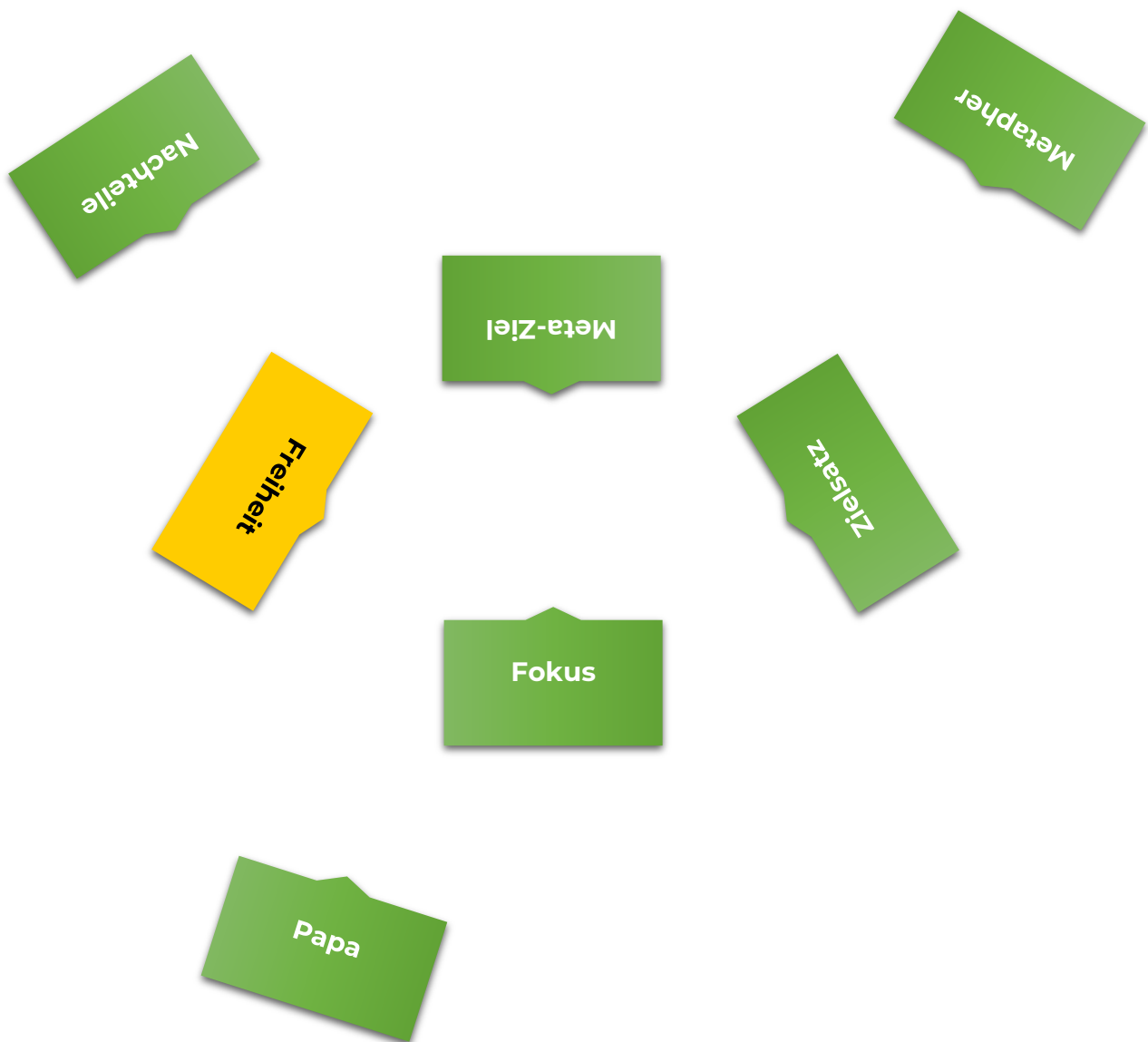


Aufstellung Klientin und Reflektion:

Fokus	Im Fokus spürt sie nichts.
Meta-Ziel	Da habe ich sehr viel Energie.
Nachteile	Enttäuschung, keine Wertschätzung, Verleugnung und eine grosse Schwäche. Ich sehe an ihrer Körperhaltung, dass ihr dies emotional nahe geht und sie sehr müde und traurig wird. Ich erlöse sie relativ schnell und sie ist froh darüber.
Metapher	Inneres Bestreben, ich mag es, das sind meine Eigenschaften
Modell	Schade, dass er nicht mehr da ist. Er war lustig und fröhlich.

Veränderung durch den Coach:

Ich habe das Modell, den Papa näher an den Fokus gebracht und die Nachteile auf den Fokus gerichtet. Die Klientin wollte den Wert, Meta-Ziel und den Zielsatz sehr nahe bei sich haben und hat sich auch nicht dazu bewegen lassen, dies zu verändern. Ich akzeptiere das als Coach. Sie steht nämlich sehr stabil auf dem Fokus und bestätigt mir mit der Handbewegung «beide Daumen hoch», dass sie sehr zufrieden ist. «So passt es so richtig», bestätigt sie.



4. ZWEITE DIMENSION – PROBLEMRAUM

4.1 PROBLEMSATZ

Meine Klientin kommt zur zweiten Sitzung und sagt, *«ich freue mich schon auf die nächsten 2 Stunden, ich bin gespannt, was heute auf mich zukommt»*. Sie ist sehr begeistert von meinem Coaching, was ich so richtig spüre. Nach der Ankommübung gehen wir gefühlsmässig nochmals tief in den Problemraum und die Klientin schüttelt es so richtig durch.

Sie erzählt sofort von anderen, neuen Situationen, in welchen sie ausgeschlossen wurde, wie wenn sie nicht in die Familie gehört, nicht existieren würde. Die Emotionen kommen sehr stark über sie und ich sage ihr, dieses Mal bist du nicht allein, ich bin da. Zum Glück gibt es Taschentücher, die brauchen wir heute mit diesen Emotionen, aber die dürfen endlich raus, sage ich der Klientin. Und sie bestätigt, *«es tut einfach gut»*.

In diesen Situationen fühlt sie sich jeweils wie lahmgelegt. Dies nehmen wir als Problemsatz.

4.2 PROBLEMEVIDENZEN

Für die Problemevidenzen frage ich der Klientin, ob es in diesen Situationen noch tiefere Gefühle gebe. Meine Klientin zählt auf:

- ich bin gefühllos
- Ich bin ein Nichts
- ich bin machtlos
- es geht um Leben und Tod

4.3 METAPHER

Es ist alles kalt und nass. Ich fühle mich wie in einem schwarzen Loch. Sie zuckt so richtig zusammen und man spürt, dass es ihr nicht gut geht. Sie wiederholt immer wieder: *«Es ist so kalt und nass»*.

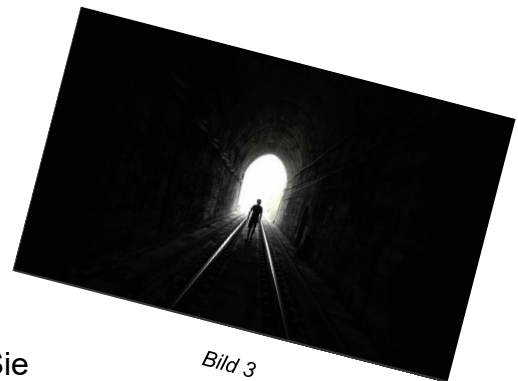


Bild 3

4.4 MODELL

Ich gehe mit ihr nochmals stark ins Gefühl rein und bitte sie, Mama und Papa bildlich vor sich zu holen, um zu spüren, wer dieses Gefühl denn auch gehabt haben könnte *«Ich bin ein Nichts»*.

Sie erwähnt immer wieder den Papa. Ich habe doch gelernt, dass das nicht möglich ist, im Ziel- und Problemraum dasselbe Modell zu haben. Mit einigen führenden Gedanken und Fragen zum Wert *«Freiheit»*, ob der Papa wirklich für diese einstehen musste oder ob er sie schon hatte, kamen auf einmal riesige Emotionen hoch und es war auf einmal die Mama, die für alles einstehen und kämpfen musste. *«Der Papa hatte die gesamte Freiheit»*, stellt die Klientin auf einmal fest. *«Sch..., die Mama musste die ganze Zeit für sich einstehen, damit sie nur Kleinigkeiten bekam, sich*

einmal etwas gönnen konnte, frei bewegen konnte und der Papa hatte alles», so die Worte der Klientin.

4.5 RÜCKGABERITUAL

Ich frage der Klientin, ob sie Lust hätte und offen wäre für ein Rückgaberitual dieser Gefühle, die sie von ihrer Mama übernommen habe. Sie ist sofort bereit. Ich leite sie an, damit sie all die Gefühle von ihrer Mama an sie zurückgeben darf. Alles andere darf bleiben. Mit einem schweren Gegenstand legt sie die Gefühle ihrer Mutter vor die Füße.

Sie weint sehr und lässt ihren Gefühlen freien Lauf. Mit Taschentüchern und ein paar wenigen Worten, dass sie nicht allein sei. Ich merke gänzlich, dass sie erleichtert ist, dass sie dieses Ritual machen durfte.

4.6 REFLEKTION KLIENTIN UND COACH

Klientin:

Meine Klientin bedankt sich bei mir, auch wenn es sie so richtig durchgeschüttelt hat, endlich hört ihr jemand zu und sie kann offen über Alles reden. Das Rückgaberitual habe ihr sehr geholfen und sie fühle sich jetzt viel leichter.



Bild 4

«Du bist wie ein Engel und kommst genau zum richtigen Zeitpunkt», sagt sie.

Coach:

Heute war es anstrengend für mich. Diese Emotionen zu sehen und als Coach einfach auszuhalten und zu warten – das braucht Energie und die Routine fehlt natürlich noch, um es abprallen zu lassen. Ich habe mich jedoch immer wieder über beide Füße geredet und somit viel Kraft geschöpft.

4.7 REFLEKTION SUPERVISION

Problemsatz:

Nehmt das «Ich bin ein Nichts» aus den Evidenzen als Problemsatz, es ist besser.

Problemevidenzen:

Es geht um Leben und Tod kann sie nicht deuten. Das ist keine Evidenz. Und wie verhält sich die Klientin, wenn sie so machtlos ist?

Neue Problemevidenzen:

- Ich bin gefühllos
- Ich bin lahmgelegt
- Machtlos - ich bin dadurch starr – kann mich nicht bewegen, ich kann nicht antworten, da mir die Worte fehlen.

5. PROBLEMRAUMAUFSTELLUNG

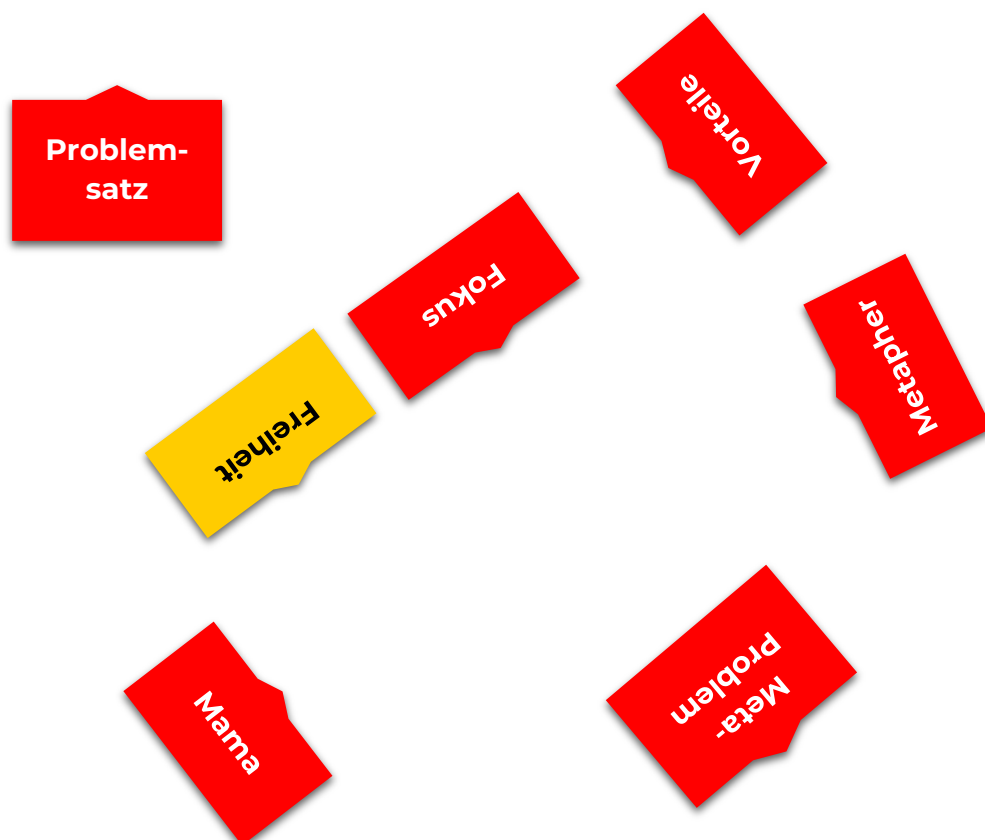
Heute machen wir eine längere Ankommübung, da ich merke, dass meine Klientin sehr unter Strom und nervös ist. Gerne nehme ich mir diese Zeit und spüre auch, dass ich selbst ruhiger und entspannter werde. Ich konzentriere mich vollständig auf ihre Atmung und leite sie mit meinen Worten an, damit sie zur inneren Ruhe kommen kann.

Anschliessend erläutere ich, dass wir nun zur Problemraumaufstellung kommen. Das kennt sie schon von der Zielraumaufstellung. «Also los», sagt sie – sie kann es kaum erwarten. Ob sie nicht zu euphorisch ist?

Aufstellung Klientin und Reflektion:

Die Problemraumaufstellung ist für die Klientin relativ entspannt. Sie legt die Bodenanker einfach hin und dann gehen wir in die Metaposition. «Ja, das ist genau richtig so», stimmt sie zu. Sie stellt sich nun in jeden Anker hinein und dabei kommen folgende Gefühle:

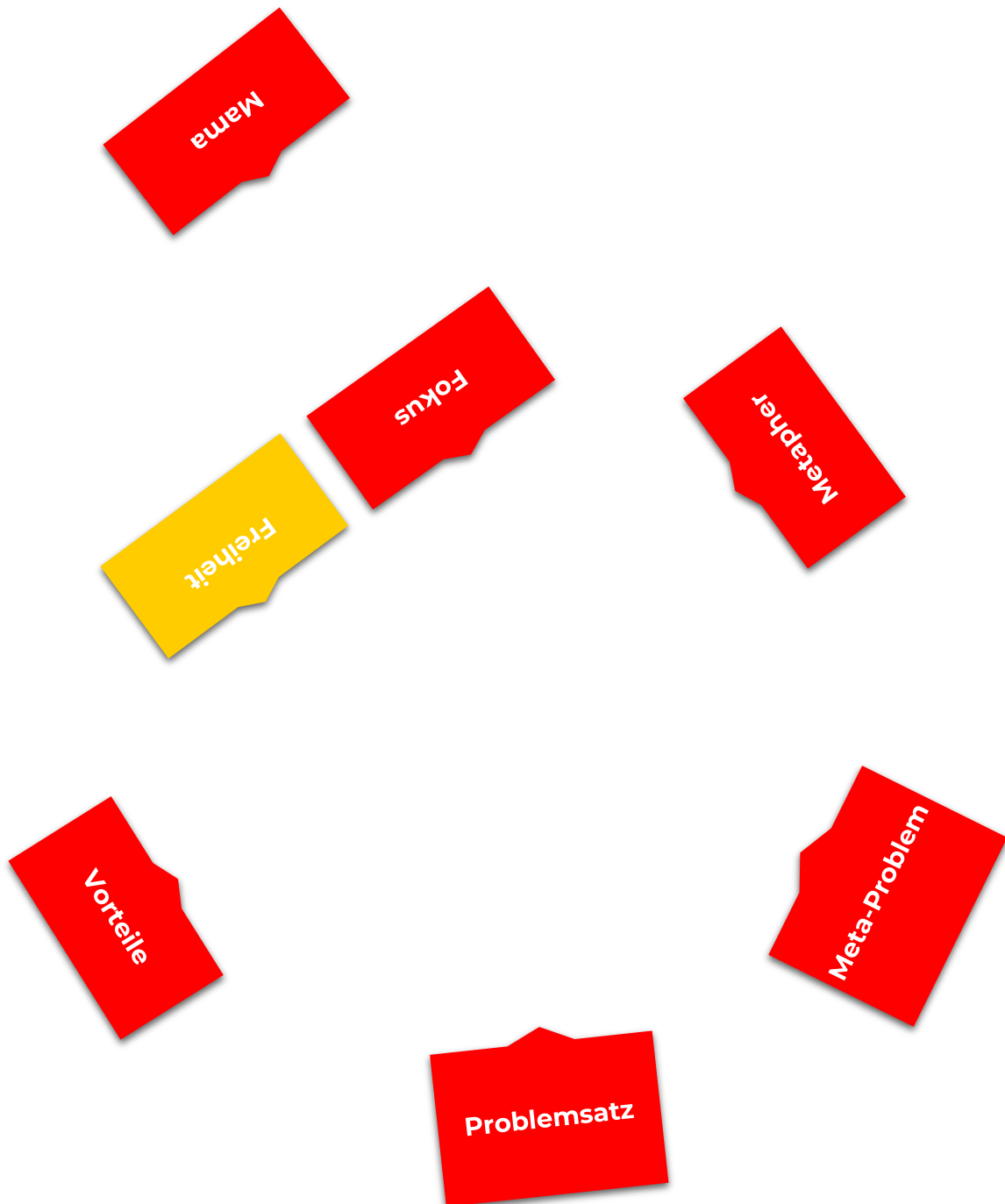
Fokus	Im Fokus spürt sie nichts. Es ist wie leer.
Meta-Ziel	Wenn der Tod kommt, dann soll es sehr schnell gehen.
Vorteile	Die sollen schön dableiben.
Metapher	Da muss ich schnell raus, es ist unangenehm kalt und nass.
Modell	Sie hatte schon ihre Probleme, sie konnte nicht frei sein.



Veränderung durch den Coach:

Ich verändere die Bodenanker so, dass alle auf den Fokus gerichtet sind. Die Mama stelle ich hinter den Fokus und die Vorteile müssen meines Erachtens auch ein wenig vom Fokus weg.

Reaktion von der Klientin: viel besser, auch das Modell soll so nah sein. Ich stehe jetzt viel fester und stärker da als nach meiner Aufstellung. Ich frage sie: «Stimmt die Aufstellung jetzt für dich?». «Ja so fühlt es sich richtig an».



6. INNER-KIND-PROZESS

Meine Klientin kommt einmal mehr voller Freude in mein Coaching und ist gespannt, was heute passiert. Ich erkläre ihr kurz, wie dieser Prozess funktioniert und frage sie, ob sie bereit ist, sich in diesen Prozess einzulassen, ja natürlich, können wir endlich loslegen.

Ich lege die Bodenanker Problemsatz und Problemevidenzen aus und die Klientin stellt sich in den Bodenanker Problemsatz. Ich bitte sie, sich in eine konkrete Problem-situation hineinzusetzen. Gab es früher eine ähnliche Erfahrung oder Verletzung, frage ich der Klientin.

1. Verletzung:

Unter Tränen beginnt sie zu erzählen: *«ja, als ich 21 Jahre alt war, hatte meine Mama einen Unfall.»* Da war sie schon ausgezogen und erfuhr erst vom grossen Unfall und Spitalaufenthalt, als die Mama bereits wieder zu Hause war. Sie fühlte sich ausgeschlossen von der Familie. Warum hat man sie nicht informiert? Sie wäre doch auch so gerne für ihre Mama dagewesen. Die Geschwister haben es als nicht notwendig erachtet, sie zu informieren. *«Das schmerzt sehr»*, sagt meine Klientin und fühlt sich als kein vollwertiges Familienmitglied.

2. Verletzung:

Kurz darauf kommt noch eine Erfahrung bei ihr hoch. Ein guter Freund stirbt und sie erhält die Nachricht erst 14 Stunden vor der Abdankung. Wieder dieses Gefühl der Ausgeschlossenheit. Man hätte sie halt vergessen – war die Antwort vom Umfeld.

Die Klientin stellt sich nun in den Bodenanker Verletzung und ich frage der Klientin, was ihr zu diesem Zeitpunkt gefehlt habe. Welche Ressource ihr geholfen hätte. Sie hätte sich Zuneigung, Verständnis von jemanden gewünscht, der sie aufgefangen hätte, als sie sich so ausgeschlossen fühlte.

Strategien:

Ich erkundige mich bei der Klientin, welche Strategien sie in solchen Situationen früher angewendet habe. Sie lacht und erzählt, *«ich habe Schokolade gegessen, ging schlafen und telefonierte lange mit der Freundin, um sich abzulenken und Halt zu bekommen»*.

Und wie verhältst du dich heute, frage ich sie. Ich gehe unter Leute und tanze die ganze Zeit, somit vergesse ich meinen Kummer. Meine Katze ist mir während dieser Zeit auch sehr wichtig und ihre Nähe gibt mir Wärme.

Ich bitte die Klientin in den Bodenanker der neuen Strategie zu gehen, um in dieses Gefühl zu kommen. Anschliessend kommt sie aus dem Bodenanker raus in die Meta-position, um alles von aussen zu betrachten. Ich frage sie, was würdest du einer Freundin raten in dieser Situation zu machen – wie soll sie sich verhalten?

Neues Verhalten:

«Den Ton angeben und die Rechte einfordern», sagt sie. «Den Willen und die eigenen Wünsche beim Streit um die Liegenschaft durchsetzen. Sich von Niemandem klein-kriegen lassen.»

Anschliessend führe ich die Klientin ins neue Verhalten und erkundige mich, wie es sich jetzt anfühle und sie soll versuchen, das neue Verhalten in der Zukunft gefühlsmässig zu testen.

Zukunft:

Sie erzählt sofort von zwei Kumpeln, die stets an ihrer Seite sind. Ich frage nach, wer das denn ist. Ihr Bruder und ein Lebenspartner. Sie wird zu jedem Gespräch mit ihrer Schwester und Ehemann von diesen 2 Kumpeln begleitet und fühlt sich dadurch sehr stark.

6.1 REFLEKTION KLIENTIN UND COACH

Sie fühlt sich jetzt gestärkt. In der Zukunft wird sie dieses neue Verhalten umsetzen. Es fühlt sich richtig gut an.

6.2 REFLEKTION SUPERVISION

Strategie heute:

Die Strategie von heute muss noch mehr zum Kontext «ihrer Ursprungsfamilie» bezogen sein.

Neue Strategie heute:

Ich fordere Hilfe bei meinem Vertrauensarzt ein, um neue Energie und Tipps zu erhalten, wie ich mich in solchen Situationen verhalten soll (körperliche und mentale Unterstützung durch Profis).

7. DRITTE DIMENSION – TIEFENSTRUKTUR - ZIELRAUM

Bei jedem Ankommen der Klientin spüre ich, dass sie mit den Gedanken noch irgendwo ist. Sie erzählt jeweils nicht viel, wartet fast ein wenig auf die Ankommen-übung, da es ihr guttut. Sie wird sehr schnell ruhig und atmet viel tiefer und ausgeglichener als beim Ankommen. Auch an ihren Gesichtszügen ist es wesentlich erkennbar, dass sie sehr entspannt ist. Ich frage sie, wie sie sich jetzt fühle. *«Einfach toll – es tut gut so in die Ruhe zu kommen».*



Bild 5

Ich erkläre ihr nun den Prozess der Tiefenstruktur, dass wir versuchen zu sehen, was für tiefere Gefühle und Emotionen zu diesem Thema bei ihr im Innern noch hochkommen dürfen. Meine Klientin kann es kaum erwarten, dass wir starten. Ich muss ihr während meines Coachings selten viel erklären,

sie taucht bei jeder Sitzung sofort in den Prozess ein und brennt fast ein wenig darauf, was auf sie zukommt.

Ich assoziiere die Klientin ins Gefühl, dass sie ihr Ziel «Ich stehe für mich ein» ganz erreicht hat und die Freiheit leben kann.

1. Stufe	Es kommt das Gefühl von Freudensprüngen, ich bin voller Energie, sie strahlt übers ganze Gesicht und ist sehr stabil im Stehen. Schritt für Schritt gehen wir rückwärts Stufe um Stufe ins tiefe Innere, stets begleitet durch meine Stütze am Arm und es kamen folgende Gefühle hervor.
2. Stufe	Ich bin total entspannt, es bringt mich nichts aus der Ruhe.
3. Stufe	Jetzt ist alles friedlich. Alle sind gut zueinander und leben im Frieden.
4. Stufe	Ich bin lebendig und kann alles erreichen.
5. Stufe	Ich bin mächtig / unbesiegbar
6. Stufe	In dieser Stufe kommen auf einmal negative Gefühle auf, ich bin wie eine graue Maus, erreiche absolut nichts. Ich führe sie wieder zurück ins gute Gefühl in der 5. Stufe: «mächtig / unbesiegbar» und frage, was sie jetzt spürt. Sofort ist sie wieder im guten Gefühl drin.

Wir lassen es bei diesen fünf Stufen. Sie strahlt so sehr in diesem Gefühl und steht stabil. Dann sagt sie von sich aus: *«Ich bin unbesiegbar und bin wie eine Kaiserin»*. Und ich habe mein Ziel absolut erreicht.

Glaubenssatz 1	Ich bin unbesiegbar, wie eine Kaiserin
Glaubenssatz 2	Die anderen sind ziellos, ich kann den Ton angeben und alles bestimmen. (ich frage mich, ob dies richtig ist – ich hätte einen positiven Satz erwartet).
Glaubenssatz 3	Die Welt ist hell, frei.

7.1 SAMENKORN-PROZESS IM ZIELRAUM

Ich erkläre meiner Klientin, dass wir von diesem Wohlbefinden in der tiefsten Schicht ein Samenkorn wachsen lassen, um dieses Gefühl zu stärken und zu verinnerlichen. Schicht für Schicht lassen wir es auf uns zukommen, was mit diesem Korn passiert und wie es sich entwickeln darf.



Bild 6



Bild 7

«Nicht so einfach zu verstehen», sagt sie, «aber es ist ein Versuch wert». Am Anfang bleibt das Samenkorn klein und es kommen weder Gefühle noch Bilder. Wir gehen in die vierte Schicht zurück und nun kommen wunderschöne Bilder, Panorama, Natur, der Bodensee, der Säntis. Die Natur wird immer grösser und grösser und sie sieht alles von oben in der nächsten Schicht. In der letzten, obersten Schicht lacht sie und stellt fest, «jetzt brauche ich dringend ein Flugzeug, um die Schönheiten von oben zu sehen».



Wir beenden den Prozess im Sitzen und ich führe sie nochmals tief in ihre Trance, um das schöne, starke und Gefühl zu festigen. Zum Schluss fliessen Freudentränen über ihre Wangen und sie sagt, «es könnte so schön sein, einfach so schön» und lächelt dabei.

7.2 REFLEKTION KLIENTIN UND COACH

Zum Schluss frage ich die Klientin, wie sie das Coaching empfindet, sich fühlt und ob sie mittlerweile schon neue Erkenntnisse, Veränderungen oder Verbesserungen spüre. «Bis jetzt ist nicht so viel passiert, aber ich geniesse dein Coaching, es tut mir einfach gut», erläutert die Klientin.

Wie sagte unsere Dozentin immer so schön, «die Klienten halten vieles aus, es sind die Coaches, die so ungeduldig sind». Dieser Satz ist immer wieder präsent bei mir und ich bin sehr dankbar, dass unsere Dozentin uns darauf aufmerksam gemacht hat. Das hilft mir auch während des Coachings immer wieder. Geduld, dann kommen die Klienten dann schon ins Gefühl.

Ich freue mich bereits auf die Tiefenstruktur im Problemraum. Die Arbeit mit dieser Klientin ist so wertvoll und spannend.

7.3 REFLEKTION SUPERVISION

Glaubenssatz 2:

Die Supervisorin erklärt, dass – in der Regel – die anderen im Zielraum positiv auf die Klienten wirken. Oft kommen dann Sätze wie: Die anderen sind mir wohlgesonnen, die anderen sind da, usw. – dies kann jedoch so stehen gelassen werden.

8. DRITTE DIMENSION – TIEFENSTRUKTUR - PROBLEMRAUM

Ich finde die Zeit vergeht so schnell. Meine Klientin kommt schon wieder zum Coaching. Sie ist sehr aufgestellt und freudig wie bis anhin noch nie, wenn sie zum Coaching kam. Ich frage sie, ob ihre nicht zu übersehende gute Laune mit dem heutigen Tag zu tun hat oder eventuell sogar mit dem Coaching.



Bild 9

Sie erzählt mir, dass sich Einiges geändert hat. Sie könne für sich einstehen und ihr Umfeld, vor allem ihre Schwester

und ihr Schwager, hätten es merklich gespürt. Natürlich bin ich sehr interessiert daran und frage sie, ob sie mir davon erzählen möchte.

Es hätte einige Situationen gegeben mit dem Makler, dem Amt, Zusammenkünfte mit der Familie, bei denen sie für sich eingestanden sei und ihre Bedürfnisse und Wünsche preisgegeben habe. Oder sie habe gesagt, sie habe jetzt keine Zeit und sie müssten sich noch ein wenig gedulden für ihre Antwort. Sie wollte sich Zeit verschaffen und sich dadurch im Hintergrund fachlich absichern. Auf einmal gingen ihre Schwester und ihr Schwager auf solche Bedürfnisse ein, hatten Geduld, ihre Meinung wurde akzeptiert und sie würde viel mehr wahrgenommen als früher. Sie spüre eine grossartige Stärke und dass es sich lohne, für sich einzustehen.

«Ich bin auf dem richtigen Weg», kommt von ihr zum Schluss.

Das ist für mich als Coach eine freudige Nachricht. Mein Herz jubelt fast ein wenig – was für eine Veränderung. Ich bin so stolz auf die Klientin.

Anschliessend starten wir mit einem sehr guten Gefühl in die Tiefenstruktur im Problemraum. Meine Klientin ist völlig bereit dafür, das kann ich spüren. Ich sage ihr, du darfst einfach tief ins Gefühl gehen, du bist nicht allein. Ich begleite dich dieses Mal. Dann bestätigt sie, *«auch das schaffen wir, ich bin bereit dazu, auch diese Seite des Lebens aufzuarbeiten»*.

Wir starten auf dem Bodenanker «Ich bin ein Nichts» und sie sagt sofort, *«ich habe einen stechenden Schmerz im Herz»*. Ich frage sie, ob sie die Hand ans Herz legen mag, damit sie noch tiefer ins Gefühl kommt. Es schüttelt sie durch und ich frage sie, ob es auszuhalten ist. Unter Tränen sagt sie, *«ja es geht»*. Ich frage sie, ob bei diesem stechenden Schmerz im Herz ein Gefühl aufkommt. Dann sagt sie, *«ich möchte flüchten und ich bin im Stress»*. Wir gehen noch eine Schicht tiefer, um ein anderes, noch tieferes Gefühl zu spüren. Sie hat so viele schöne Bilder, die jeweils kommen, auch wenn es sehr emotional ist und meine Klientin durchgeschüttelt wird.

1. Stufe	Flucht (stechender Schmerz im Herz und ich bin sehr gestresst).
2. Stufe	Ich bin platt und falle auf den Boden.
3. Stufe	Ich bin völlig verzweifelt.
4. Stufe	Alles ist kalt und ich bin ganz allein, ich habe keinen Lebenswillen mehr.
5. Stufe	Jetzt ist alles friedlich, ich bin gestorben.

Als in der 5. Stufe ein gutes Gefühl aufkommt, führe ich sie wieder zurück ins Gefühl in der 4. Schicht. Es ist sehr anstrengend für die Klientin und ich frage sie, ob sie nochmals versuchen möchte, eine Schicht tiefer zu gehen. Sie gesteht, *«ich kann und mag nicht mehr»*. Wir lassen es somit und bleiben in dieser 4. Schicht, um zu spüren, wie die Glaubenssätze aussehen könnten.

Gefühl	Ich bin Tod, ich existiere nicht mehr. Das Gefühl liegt bei -10.
Glaubenssatz 1	Ich bin ausgelöscht (Tod).
Glaubenssatz 2	Die anderen sind weg und nicht mehr sichtbar.
Glaubenssatz 3	Die Welt ist nicht spürbar, es lebt nichts mehr, alles ist ausgeschaltet. Keine Blume, kein Leben – gar nichts mehr.

8.1 SAMENKORN-PROZESS IM PROBLEMRAUM

Ich erläutere meiner Klientin, dass wir auch im negativen Gefühl ein Samenkorn wachsen lassen können. Es sei vielleicht nicht nachvollziehbar und ein wenig suspekt, wie dies funktionieren kann. Ich bitte sie, sich einfach zu entspannen und im Gefühl zu bleiben, dann komme alles richtig und gut. Schicht für Schicht begleite ich sie wieder zurück in die oberste Schicht.

Wie schön, sie hat bereits in der untersten Schicht ein Bild zum Samenkorn.

1. Schicht	Ich bin ein kleines Kind und sehr fröhlich und aufgestellt.
2. Schicht	Ich sitze als Kind, lachend auf einem Ast und kann die Füße baumeln lassen.
3. Schicht	Auf dem Baum sitzend, sind viele Bienen um mich herum und es ist völlig entspannt.
4. Schicht	Ich bin im Jugendalter mit dem 1. Abschluss in der Hand, alle Türen zum Berufsleben stehen mir offen. Ich bin stolz auf mich, unaufhaltsam, alle Wege sind jetzt offen. Ich trage einen roten Rock, blaue Schuhe und eine weisse Bluse und bin sehr fröhlich und von allen akzeptiert.

Im Sitzen beenden wir den Prozess und es fließen nochmals so viele Tränen. Es ist ein richtiges Gefühlschaos im Inneren meiner Klientin zu spüren. Ich reiche ihr, während dem Prozess ruhevoll ein Taschentuch und fahre gleichzeitig laut Skript mit dem Prozess weiter, weil sie so tief im Gefühl ist. Sie lässt ihren Emotionen freien Lauf, was ich als richtig großartig empfinde.

8.2 REFLEKTION KLIENTIN UND COACH

Als sie wieder zurück im Raum ist, stellt sie fest, *«es tut so gut, wenn alles rauskommt und ich den Emotionen freien Lauf lassen kann»*.

Es ist so wertvoll, dass ich mit meiner Klientin auch diesen Prozess machen durfte. Sie ist trotz den tiefen Emotionen sehr entspannt.

Als ich ihr sage, es sei noch speziell, dass in diesem negativen Gefühl ein Samenkorn wachsen kann und darf, bestätigt sie, *«ja absolut, aber ein schönes Gefühl im Nachhinein»*. Mit diesem Gefühl verabschieden wir uns und freuen uns auf die nächste Coaching-Runde.

8.3 REFLEKTION SUPERVISION

Samenkorn-Ressource:

Beim Samenkorn-Prozess fehlt noch das Gefühl der Klientin, sowie die Ressource. Die Klientin ist frei und unbedarft und einfach zufrieden.

9. VIERTE DIMENSION – MUSTERAUFLÖSUNG

Meine Klientin kommt zu mir, begrüsst mich, setzt sich auf den Stuhl und schiesst gleich los mit detaillierten Erzählungen. *«Ich wäre fast wieder über den Tisch gezogen worden von meiner Familie. Ich konnte aber für mich einstehen und mich für meine Rechte einsetzen. Dein Coaching hat so gute Auswirkungen auf die vielen Herausforderungen, weil ich zurzeit familiär zu meistern habe»*, erzählt sie.

«Meine Familie ist der Ansicht und Meinung, dass ich es als «kleine, unscheinbare Schwester» nicht bemerke, was sie im Schilde führen. Aber das gehört jetzt der Vergangenheit an», sagt die Klientin. Die Wertschätzung von ihrer Schwester fehle ihr trotzdem. Aber sie konnte sich immerhin für ihre Rechte einsetzen und darüber ist sie natürlich sehr stolz.

Die Erzählungen freuen mich sehr, das heisst, der Wert hat sich vermehrt und ihr Ziel-satz «ich stehe für mich ein» fruchtet langsam. *«Ja, es passiert endlich etwas»*, bestätigt meine Klientin.

Ich frage sie, ob sie bereit ist, nochmals ins Innere zu gehen, um herauszufinden, ob es Muster gibt, für das Gefühl «es ist alles kalt und sie ist allein», welches im Tiefenstruktur Problemraum-Prozess herausgekommen ist. Es ist immer wieder schön zu sehen für mich, wie sehr meine Klientin für meine Prozesse brennt und die Begeisterung für eine neue Erfahrung, ihr ins Gesicht geschrieben steht. Wir starten und kommen nochmals ins Gefühl hinein, wenn alles kalt ist, sie sich so allein fühlt und kein Lebenswille mehr besteht.

Ich frage sie, ob sie eine Stimme hören kann, welche mit ihr spricht und ihr dieses tiefe innere Gefühl einredet oder mitteilt. Es fällt ihr schwer, sie hört nur eine innere Stimme, die ihr immer wieder sagt, sie sei ein Nichts und ihr Herz schlägt unangenehm schnell. Sie erzählt von verschiedenen Geschichten, in denen sie von ihrer Zwillingsschwester getäuscht, ausgenutzt und an der Nase herumgeführt wurde. Sie sei vielmals unfair, nicht ehrlich und falsch gewesen zu ihr. Die innere Stimme lache laut auf und sage immer wieder «ich habe es geschafft, dich reinzulegen – das geschieht dir Recht». Es tut höllisch weh so getäuscht zu werden. *«Immer wieder und das von der eigenen Zwillingsschwester»*, erzählt meine Klientin.

Es fühlt sich für die Klientin so an, als ob sie es verdient hätte, dass man sie ausnutzt und an der Nase herumführt.

Ich weise sie an, gefühlsmässig in eine Zukunftserfahrung zu gehen, um zu spüren, wie sie sich anders oder besser verhalten könne. Schnell sagt die Klientin: *«Diese Zeiten sind jetzt vorbei. Ich kämpfe für mein eigenes Wohl und Recht. Ich setze mich*

für mich ein. Ich werde klarer mit meinen Anforderungen und setze diese auch durch. Ich bin eine Kämpferin und das werde ich ab sofort genau so leben».

Etwas Neues hat auch immer seinen Preis, erkläre ich der Klientin. Wenn sie jetzt in eine spezielle Situation hineingeht, rein gefühlsmässig, kämpfe für ihr eigenes Wohl und Recht kämpfe, wer könnte einen Nachteil haben, frage ich sie. Oder was könnte es mit den anderen gefühlsmässig machen. *«Die sind natürlich neidisch und missgünstig auf mich, da ich alles erreiche und das gönnen sie mir nicht»*, sagt die Klientin.

Ich frage sie dann, ob sie eher mit dem alten oder neuen Muster in die Zukunft gehen möchte. Sie lacht mich fast ein wenig aus, so wie, *«hast du diese Frage jetzt wirklich gestellt»*. *«Das ist doch keine Frage, natürlich mit dem neuen Muster»*, sagt sie und grinst über beide Ohren.

Wir bilden gemeinsam einen Satz und verinnerlichen diesen, in dem wir ihn ein paar Mal laut sagen: *«Ich entscheide mich in Zukunft... zu kämpfen und nicht nachzugeben, auch wenn dadurch Missgunst und Neid von der Familie und Freunden entsteht»*.

Die Stimme	Ihre innere Stimme.
Das alte Muster	Mich darf man verletzen, verarschen und an der Nase rumführen.
Das neue Muster	Ich kämpfe für mein eigenes Wohl und meine Rechte.
Der Preis	Die Familie und auch Freunde sind neidisch auf mich. Sie gönnen mir das Neue nicht.
Die Entscheidung	Ich entscheide mich in Zukunft... zu kämpfen und nicht nachzugeben, auch wenn dadurch Missgunst und Neid von der Familie und Freunden entsteht.

Die Verschmelzung der zwei Muster:

Ich erkläre ihr kurz die Verschmelzung des alten und neuen Musters und frage sie, ob wir es versuchen wollen. Ich weise sie an, die Hände wie zwei Schalen über ihre Beine zu legen und die beiden Muster je in eine Hand zu legen. Es ist sehr klar zu erkennen in welcher Hand das neue Muster ist: sie ist ganz zappelig und kann nicht ruhig sein, wie ein kleines Kind, das nicht warten kann, dass jetzt gleich etwas Schönes, Neues passiert. Wohingegen die andere Hand nur da liegt, regungslos. Was für ein äusserliches Erscheinungsbild, ich bin richtig fasziniert davon.

Ruhig weise ich sie an, den Versuch zu starten die beiden Hände zusammenzuführen. Das fällt meiner Klientin sehr schwer, *«diese zwei Gefühle gehören wie nicht zusammen»*, entgegnet sie. Das Neue hat kein Interesse am Alten. Als sich die Hände trotzdem ein wenig berühren und zusammenkommen, zerrt sie sie schnell wieder auseinander und schüttelt die Hände aus. *«Nein, die dürfen sich nicht verschmelzen»*. Es schüttelt sie im ganzen Körper. Die zwei mögen sich nicht.

Wir starten noch einen zweiten Versuch und auch der funktioniert nicht. *«Das passt einfach nicht»*, sagt meine Klientin. Ich erlöse sie und sage ihr, dass es absolut ok ist.

10. VIERTE DIMENSION – TIMELINE

Anschliessend starten wir mit dem Timeline-Prozess, da mir die Klientin deutlich zugestimmt hat, dass sie noch genügend Energie dafür hat. Sie springt förmlich vom Stuhl auf und sagt mit einem riesigen Grinsen im Gesicht, *«können wir loslegen?»* Einmal mehr, überrascht sie mich, wie sehr sie für meine Prozesse brennt – es macht richtig Spass mit ihr diese Prozesse zu erleben.

Ich frage sie, ob es ok ist, wenn ich sie am Arm halte, damit sie nicht allein durch diesen Prozess gehen muss. Sie willigt sofort ein. Die Klientin steht im Jetzt, neben ihr die Bodenanker des Problemsatzes und die Problemevidenzen. Wir kommen nochmals stark in das Gefühl hinein, dass alles so kalt ist und sie ein Nichts ist. Es kommt wieder dieselbe Geschichte mit der Mama, als sie im Spital ist und sie von der Familie nicht informiert wurde. Das schmerzt wieder unendlich fest. Wir gehen jetzt einen Schritt in die Vergangenheit, um zu sehen, ob es da noch in den früheren Jahren ein Gefühl oder ein Ereignis gibt, von dem sie so sehr geprägt wurde. Da kommt die Geschichte mit dem Waschen des Milchgeschirrs. Sie und ihre Zwillingsschwester hatten den Auftrag, alles gemeinsam zu machen und ihre Zwillingsschwester ist einfach verschwunden und sie musste die gesamte Arbeit allein erledigen. Sie fühlte sich getäuscht, ausgenutzt und sehr klein. Sie konnte sich nicht wehren und hat immer wieder die gesamte Arbeit allein gemacht.

Noch einen Schritt zurück in die Vergangenheit kommen tiefe Emotionen hoch, welche ich als Coach richtig fühlen, spüren und sehen darf. Ich frage sie, ob sie erzählen mag, was da geschehen ist.

Meine Klientin ist im Mutterleib mit ihrer Zwillingsschwester. Sie sei viel kleiner als ihre Schwester, sie sei nicht sichtbar und sie dürfe gar nicht hier sein. Die Schwester mache sich so richtig gross und breit und sie hätte keinen Platz im Bauch der Mama.

Ich frage sie, wie sie sich wahrnimmt und ob sie etwas fühlen kann. *«Ich bin wie eine Luftblase, die gleich zerplatzt und verschwindet».*

Wir nehmen diese Wahrnehmung auf, in dem wir diesen Satz mehrere Male wiederholen und verinnerlichen. Anschliessend führe ich sie zur Metaposition, um zu sehen, was ihr in dieser Erfahrung / Prägung gefehlt habe. Sie sagt sofort *«die Kraft»*.

Wenn sie nur genügend Kraft gehabt hätte, um wenigstens gleich gross wie ihre Schwester zu sein, dann hätte es sich besser angefühlt. Noch besser natürlich, wenn sie ganz allein gewesen wäre oder sicher grösser als ihre Schwester.

Ich führe die Klientin in die neue Ressource, in diese Kraft, hinein und frage sie, wie es sich jetzt anfühle, seit sie diese Ressource gewonnen hat. Sie lächelt und sagt: *«Ich bin unbesiegbar, wie ein Bär, wie ein Riese. Wow, ist das ein schönes Gefühl»*, freut sie sich.

I+ Ich bin unbesiegbar

Ich gebe ihr den Bodenanker I+ an die Hand und wir gehen mit diesem Glaubenssatz zurück ins Jetzt. Sie sieht so richtig glücklich aus. Es ist nicht zu übersehen, sie ist in einem absoluten Hoch.

Ich sage der Klientin, wir gehen jetzt Richtung Zukunft und versuchen herauszufinden, wo sie ihre Freiheit vollumfänglich erreicht hat. Dazu braucht sie einige Schritte, bis sie mir zustimmen kann, dass es sich vollkommen und erfüllt anfühlt. Ich frage sie, ob sie etwas spüren kann, wenn sich alles erfüllt hat und sie sagt, *«ich bin im Zauberland. Ich hüpfе, springe vor Freude, ich kann fliegen – ich bin völlig frei – natürlich mit meinem Liebhaber an der Seite»*.

I++ Ich hüpfе, springe vor Freude, ich kann fliegen – ich bin völlig frei

Wir gehen zurück ins Jetzt und legen die beiden Bodenanker I+ und I++ auf den Boden, damit sich meine Klientin hineinstellen kann. Es fühlt sich hervorragend an und sie ist voller Freude.

Zum Schluss setzen wir uns noch einen Moment hin und der Klientin fließen grosse Tränen über die Wangen. Sie wirkt sehr gelöst und zufrieden.

Prägung	Mutterleib – Schwangerschaft mit Zwillingsschwester – sie ist viel kleiner als ihre Schwester – nicht sichtbar – darf nicht hier sein.
I-	Ich bin wie eine Luftblase, die soeben zerplatzt und verschwindet.
Ressource	Kraft
I+	Ich bin unbesiegbar wie ein Bär, wie ein Riese.
I++	Ich bin wie im Zauberland – ich hüpfе, springe vor Freude – es ist, wie wenn ich fliegen würde und mein Liebhaber ist auch dabei.

10.1 REFLEKTION KLIENTIN UND COACH

«Jetzt ergibt einfach alles einen Sinn», bestätigt die Klientin. All dies gehört zu meinem Leben. Jetzt habe ich es erkannt und mir wird Vieles klarer. Mehr sagen wir nicht mehr zu diesem Prozess und beenden mit diesem wundervollen Satz diese Coaching-Session zur Musterauflösung und Timeline.

10.2 REFLEKTION SUPERVISION MUSTERAUFLÖSUNG UND TIMELINE

Sowohl die Musterauflösung als auch die Time-Line sind hervorragend gelungen! Die Glaubenssätze I-, I+ und I++ in der Time-Line sind grossartig – besser geht nicht.

11. GESAMTREFLEKTION

11.1 GESAMTREFLEKTION KLIENTIN

Nach dem letzten Coaching erkundige ich mich bei meiner Klientin über das gesamte Coaching, wie sie sich gefühlt hat, wie sich ihr Wert verbessert hat und wie sie jetzt in die Zukunft blicke.

Ihr Wert sei zurzeit bei +2 und es habe sich bereits viel ins Positive geändert. Sie fand die Methode sehr spannend und es war eine unglaubliche Reise zum Inneren. Sie konnte sich richtig fallen lassen und endlich mit Jemandem austauschen. Die Vergangenheit gehöre zu ihr und diese sei auch nicht mehr veränderbar. Was sie jetzt durch dieses Coaching jedoch gelernt habe, ist, dass es nur noch aufwärts gehe und sie viel leichter in die Zukunft blicken könne. Es hat ihr die Augen geöffnet und einen anderen Blickwinkel zum Erlebten verschafft. Sie versteht jetzt, warum es so ist, wie es ist. Die Herkunft, Erziehung sowie wie man aufgewachsen ist, hat einen grossen Einfluss auf das Leben in der Zukunft.

Das Coaching an sich hat sie als sehr einfühlsam empfunden. Sie empfand ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Der Ablauf war sehr strukturiert und gut aufgegliedert, ein sehr kompetentes praktisches Vorgehen in den Coachingstunden und mit der notwendigen Ruhe.

11.2 GESAMTREFLEKTION COACH

Die gesamte Ausbildung sowie das Einzelcoaching waren für mich persönlich eine grossartige Erfahrung. In der Ausbildung war ich stets mit verschiedenen Themen konfrontiert und musste mich bei jedem/er Klassenkameraden/in neu hineinfühlen. Beim Einzelcoaching startet man mit der Klientin und kann sie durch den gesamten Prozess begleiten, was alles viel einfacher macht.

Zusätzlich konnte ich die verschiedenen Coaching-Sessions zeitnah durchführen und so auch die Klientin jedes Mal sehr schnell ins Gefühl bringen. Ich fühlte mich wie vereint mit der Klientin und mit ihrem Thema und konnte sie dadurch sehr leicht durch die verschiedenen Prozesse führen.

Vor den verschiedenen Coaching-Sessions habe ich mich stets mit dem Skript gut vorbereitet und mich in den jeweiligen Prozess eingelesen, was mir sehr half.

Schwierig war manchmal für mich als Coach, einfach abzuwarten und die Klientin auch einmal für ein paar Augenblicke im Gefühl ruhen zu lassen. Manchmal lag mir ein Wort, Vorschlag oder Gedanke auf der Zunge, welchen ich jedoch auf die Seite gelegt habe. Da meine Klientin jedes Mal so schnell in ihre Gefühle eintauchte und diese auch sehr klar mitteilen konnte, gab es diese Situation nicht sehr oft. Es sprudelte sehr oft aus ihr heraus, die Emotionen kamen stark hervor und sie hatte ab der 1. Sitzung bereits sehr starke Bilder, die sie mir stets im Detail mitteilen konnte.

Ganz herzlich bedanke ich mich bei der Supervisorin Barbara. Sie hat mir Tipps und Tricks gezeigt, die ich so viel abrufen konnte und auch während meinem Einzel-

coaching war ihre Unterstützung sehr wertvoll. Sie ist eine wundervolle Dozentin mit einem sehr grossen Fachwissen, einem riesigen Herz und es ist ein riesiger Mehrwert, dass ich sie kennen lernen durfte. Ich konnte während dem letzten halben Jahr sehr viel profitieren für mein privates und auch geschäftliches Leben.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich vom St.Galler Coaching Modell sehr begeistert bin. Nach den jeweiligen Unterrichts-Wochenenden kam ich mit voller Energie zurück in den Alltag und konnte auch für mich persönlich sehr viele wertvolle Sachen/Erkenntnisse mitnehmen und im Alltag anwenden. Zusätzlich durfte ich sehr wertvolle Bekanntschaften schliessen. Die verschiedenen Themen der Mitschüler/innen waren sehr spannend und ich konnte so viele neue Erfahrungen für mein Leben gewinnen.

Ich freue mich bereits auf die weiteren Herausforderungen im Geschäftsleben und auch privat und werde das St.Galler Coaching Modell auf jeden Fall mit weiteren Klienten anwenden. Dadurch entsteht Routine der einzelnen Prozesse, die zurzeit noch fehlt.

11.3 ZIEL DER AUSBILDUNG

Da ich beruflich sehr intensiv mit jungen Personen arbeite und ich persönlich immer mehr in den Fokus als Betreuerin von mentalen Problemen trete, habe ich diese Ausbildung absolviert. Es hilft mir sehr, die Mitarbeitenden noch besser zu verstehen, zu unterstützen und auch die notwendigen Schritte mit ihnen zu erarbeiten, damit sie stets gute Leistungen im Arbeitsalltag erbringen und auch den nötigen Ausgleich im Privatleben finden können.

Mein Ziel ist, mich durch diese Ausbildung und weitere Fachlehrgänge besser um die Lernenden zu kümmern, da wir festgestellt haben, dass bereits junge Personen mit sehr heftigen mentalen Themen zu kämpfen haben. Mittels dieser Ausbildung konnte ich eine Basis schaffen, um die Lernenden noch besser aufzufangen und eine mentale Stütze zu sein, mich aber auch durch das Erlernte professionell abgrenzen zu können.

In naher Zukunft könnten auch noch andere wichtige Aufgaben in diesem Bereich auf mich zukommen, da die Mitarbeitenden ein hohes Vertrauen in mich haben und dies von den Vorgesetzten gesehen und sehr geschätzt wird.

Die Möglichkeit zum Austausch mit einer Vertrauensperson ist in unserem Unternehmen sehr wichtig und hat einen hohen Stellenwert, da dies auch hilft, wichtige Themen frühzeitig zu erkennen und die richtigen Massnahmen, Schulungen, Programme, etc. zu starten, damit die Mitarbeitenden nicht ausfallen oder die nötigen Leistungen im Geschäft ausbleiben, wegen mentalen Herausforderungen.

12. SCHLUSSWORTE

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge blicke ich auf die gemeinsame Zeit zurück. Ich bin sehr stolz auf das, was ich erreicht habe, aber auch wehmütig, weil ich meine Klassen-Gspänli und die wunderbare Dozentin nicht mehr so oft sehen kann.

Aber wie sagt man so schön – man sieht sich immer zweimal im Leben.



Bild 10

**«Jede Begegnung, die unsere Seele berührt,
hinterlässt eine Spur, die nie ganz verweht.»**

Lore-Lillian Boden

13. ANHANG – QUELLENVERZEICHNIS

Bild 1	Darstellung Mutterleib mit Wertverminderung (Eigenillustration)
Bild 2	https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1071635694
Bild 3	https://www.deutschlandfunkkultur.de/nahtoderfahrungen-bilder-von-der-schwelle-des-todes-100.html
Bild 4	https://www.etsy.com
Bild 5	https://www.amazon.de/SOOTHAN-Badezimmer-spirituelle-entspannend-Schlafzimmer/dp/B0B71D7BTK
Bild 6	https://www.watson.ch/digital/wissen/544575483-forscher-installieren-auf-dem-saentis-einen-superlaser-als-blitzableiter
Bild 7	https://saentisbahn.ch/erlebnis/aktivitaeten/erlebniskarte/
Bild 8	https://www.amazon.de/Amewi-AMXFlight-Doppeldecker-ferngesteuert-Flugzeug/dp/B0DFMF4N5M
Bild 9	https://www.google.com/search?q=waldweg+mit+holzbohlen&sca_esv=228e2d00367f1a3c&rlz=1C1GCEA_enCH1081CH1081&udm=2&biw=1862&bih=894&sxsrf=AHTn8zrtOQTMtx3M7hKEyuQkS0AxdUhOGg%3A1739794257061&ei=USezZ6i3A7Lxi-gPrKj_6Ac&ved=0ahUKEwjoo7LV1sqLAxWy-AIHHSzUH30Q4dUDCBE&uact=5&oq=waldweg+mit+holzbohlen&gs_lp=EgNpbWciFnd-hbGR3ZWcgbWI0IGhvbHpib2hsZW5lqh5QAFijHXAAeACQAQCYAVegAakLqgECMjk4AQPIAQD4AQGYAgygAsMGwgIKEAAYgAQYQxiKBcl-CDhAAGIAEGLEDGIMBGloFwglLEAAYgAQYsQMYgwHCAggQABiAB BixA8ICBRAAGIAEwgINEAAYgAQYsQMYQxiKBclCB-BAAGB6YAwCSBwIxMqAH5D0&sclient=img#imgsrc=QB0FQVkl-J3l5M&imgdii=eHbu9h4Q4Xxo7M
Bild 10	https://www.pixblick.de/de/fensterfolie-pusteblyume.html