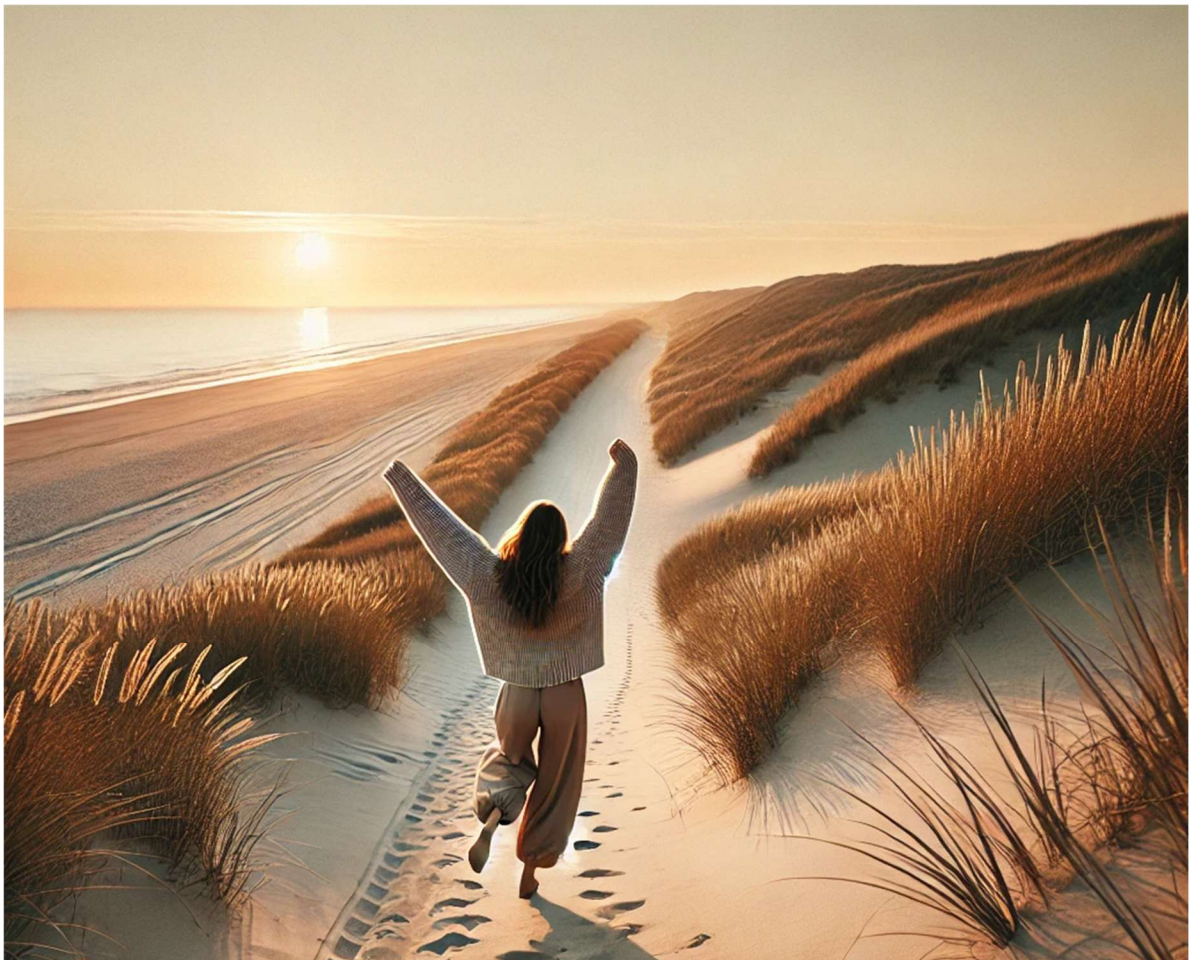


Diplomarbeit

im Rahmen der Ausbildung zur wertorientierten und systemischen Coach und Beraterin
nach St Galler Coaching Modell (SCM)[®]



Wege entstehen dadurch, dass man sie geht (Franz Kafka)

Autorin: Christiane Kaiser

Dozent: Marc-Dino Krause

Odenthal, Oktober – Februar 2025

Inhalt

Einführung	4
Beginn des Coachingprozesses: Auswahl des Klienten, des Coachingortes und das erste Treffen	4
Suche und Auswahl der Klientin.....	4
Vorgespräch.....	4
Kontemplatives Gehen	5
Das kybernetische Dreieck: Identifikation und Bestimmung des Wertes und des Auftrages.....	6
Coachingarbeit in der ersten Dimension: Ziel- und Lösungsraum	9
Der Prozess und die wesentlichen Ergebnisse	10
Reflexion Klient.....	12
Reflexion Coach	12
Coachingarbeit in der zweiten Dimension: Der Problem- und Entwicklungsraum	12
Der Prozess und die wesentlichen Ergebnisse	13
Reflexion Klient.....	15
Reflexion Coach	15
Coachingarbeit in der dritten Dimension: Die Arbeit mit „frühen Persönlichkeiten“	15
Der Prozess und die wesentliche Ergebnisse	16
Reflexion Klient.....	17
Reflexion Coach	17
Coachingarbeit in der dritten Dimension: Die Tiefenstruktur des Zielraums	18
Der Prozess und die wesentliche Ergebnisse	18
Reflexion Klient.....	19
Reflexion Coachs	19
Coachingarbeit in der dritten Dimension: Die Tiefenstruktur des Problems- bzw. Entwicklungsraums ...	19
Der Prozess und die wesentlichen Ergebnisse	20
Reflexion Klient.....	21
Reflexion Coach	21
Coachingarbeit in der vierten Dimension: Die Arbeit auf der Lebenslinie	21
Prozess Musterauflösung	21
Der Prozess und die wesentlichen Ergebnisse	21
Reflexion Klient.....	22
Reflexion Coach	22
Prozess Time-line.....	23
Der Prozess und die wesentlichen Ergebnisse	23
Reflexion Klient.....	24
Reflexion Coach	24

Coachingarbeit in der fünften Dimension: höheres Prinzip und Angstauflösung	25
Der Prozess „Höheres Prinzip“ und die wesentlichen Ergebnisse	25
Der Prozess „Angstauflösung“ und die wesentlichen Ergebnisse	25
Reflexion Klient.....	25
Reflexion Coach	26
Prozessabschluss und Gesamtreflexion	26
Wesentliche Ergebnisse	26
Reflexion Klient.....	26
Reflexion Coach	27

Einführung

Ich war Jahrzehnte in einem großen Unternehmen angestellt, und dort auch weitestgehend zufrieden. Doch zur Halbzeit des Berufslebens fragte ich mich immer häufiger, ob mich dieser Job noch genug erfüllt. Da kam ein attraktives Abfindungsangebot genau zum richtigen Zeitpunkt. Ich buchte ein Coaching zur beruflichen Neuorientierung und stellte schnell fest, dass ich einen Job möchte, der meinen Werten „Authentizität“, „Vertrauen“, „Wertschätzung“ entspricht und mir so einen „Sinn“ gibt. Von dem Coaching war ich sehr begeistert und es wuchs schnell der Gedanke, dass mich dieser Job auch sehr erfüllen könnte. Bei der Recherche nach Coachinausbildungen stieß ich auf das St. Galler Coaching Modell (SCM)[®]. Das überzeugte mich, denn dieses konnte ich kompakt in kurzer Zeit absolvieren, und die Wertorientierung sprach mich besonders an. Schließlich waren es meine Werte, die mich auf die Suche nach etwas Neuem haben gehen lassen. Die 10-tägige Ausbildung war eine sehr bereichernde Erfahrung für mich. Ich hatte nicht erwartet, dass wir uns so tief mit der Persönlichkeit der Klienten befassen. Unter Coaching hatte ich bis dato eine andere Vorstellung. Ich war begeistert, wie gut man als Anfänger gute Ergebnisse erzielen konnte. Eine gewisse Skepsis hatte ich jedoch, inwieweit gerade „Business-Menschen“, die häufig ihren Bezug zu ihrem Inneren verloren haben, sich auf solche Prozesse einlassen können. Hier halfen die Erfahrungen von meinem Dozenten Marc, der von positiven Beispielen im Business Kontext berichten konnte. Um diese Skepsis ganz zu verlieren, muss ich selbst ins Anwenden kommen, um positive Erfahrungen zu sammeln. Daher entschied ich mich, diese Diplomarbeit zu schreiben.

Beginn des Coachingprozesses: Auswahl des Klienten, des Coachingortes und das erste Treffen

Suche und Auswahl der Klientin

Ich nutzte einen Post bei LinkedIn, um mein Netzwerk über meinen Abschluss zum wertorientierten und systemischen Coach und Beraterin nach St. Galler Coaching Modell (SCM)[®] zu informieren und gleichzeitig nach Interessenten für die Diplomarbeit zu suchen. Von den 5 Personen, die sich meldeten, passte Sandra (steht als Pseudonym für meine Klientin) am besten. Sandra kenne ich aus meiner Arbeit bei meinem vorherigen Arbeitgeber, wo ich mit ihr als Dienstleisterin zusammenarbeitete. Die Zusammenarbeit mit Sandra war immer sehr vertrauensvoll und auf Augenhöhe. Daher konnte ich mir die Zusammenarbeit gut vorstellen. Außerdem wohnt sie in der Nähe, so dass ein Coaching in Präsenz möglich war. Da wir inzwischen beide nicht mehr in den Jobs sind und wir aktuell keine Berührungspunkte mehr haben, entschied ich, dass ich das Coaching mit Sandra umsetzen werde.

Vorgespräch

Zum Start unseres halbstündigen Telefonats 02.10.24 fragte ich, ob Sandra bereits Coachingerfahrung hat. Das verneinte sie, sagte aber, dass sie Erfahrungen mit Yoga und Selbstreflexionen hat. Ebenso erwähnte sie, dass sie an ein energetisches Ganzes glaubt und offen für Neues ist.

Daraufhin erklärte ich ihr das SCM und erläuterte, dass wir auch ins Unterbewusste gehen, es eine regelrechte Reise ins eigene Innere ist und Themen zu Tage kommen werden, für die eine vertrauensvolle Zusammenarbeit unabdingbar ist. Das war mir besonders wichtig, da wir bereits beruflich miteinander gearbeitet hatten. Ebenso informierte ich darüber, dass ich den Prozess selbst als Coachee durchlaufen habe.

Weiterhin erläuterte ich, dass die Veränderungskompetenz bei ihr liegt, ich bringe nur die Methodenkompetenz mit und werde daher nicht bewerten, urteilen, keine Ratschläge geben und mich komplett neutral verhalten.

Ich gab ihr anschließend ein paar Eckdaten zu Anzahl und Dauer der Sitzungen. Abschließend fasste ich zusammen, dass das SCM ihr die Möglichkeit gibt, eine wirkliche und nachhaltige Veränderung zu erreichen. Voraussetzung dafür ist das Einlassen auf die Prozesse und das Vertrauen darin. Von meiner Seite sicherte ich nochmals volles Vertrauen und absolute Verschwiegenheit zu.

Für Sandra klang alles sehr spannend und passte für sie, da sie ihr Thema einer beruflichen Neuorientierung ganzheitlich betrachten möchte, im Sinne „was bedeutet für mich eigentlich Arbeit, was möchte ich“. Daraufhin schilderte sie mir ihre aktuelle Situation. Sie entschied sich nach 25 Jahren erfolgreicher Managementtätigkeit in einer PR-Agentur, diese zu verlassen. Aktuell genießt sie die Entschleunigung und stellt sich die Frage, was kann ich eigentlich und was möchte ich.

Das fand ich sehr spannend, auch weil ich selbst gerade in einer ähnlichen Situation bin. Das bringt die Herausforderung mit sich, dass ich in der Coachingbegleitung nicht bewerte, Ratschläge gebe oder meine eigene Situation erläutere.

Nachdem wir uns gegenseitig klar bestätigten, dass wir uns die Arbeit miteinander sehr gut vorstellen können, nahm ich ein paar Infos für das Klientenprofil auf und wir verabredeten Ort und Datum der ersten Sitzung. Zusätzlich erwähnte ich, dass ich während der Sitzungen sehr viel mitschreiben werde, da ich eine gute Dokumentation für meine Diplomarbeit benötige.

Ich bedankte mich bei Sandra für das Vertrauen, das sie in mich setzt und sagte, dass ich mich sehr auf die Zusammenarbeit freue, was sie erwiderte.

Kontemplatives Gehen

Treffen am 14.10.2024

Ich hatte Sandra an der verspäteten S-Bahn abgeholt, um gemeinsam in die Location zu fahren. Während der Fahrt unterhielten wir uns lose darüber, wie es uns geht, aber noch nicht zu dem Coachingthema. Es war ein freudiges Wiedersehen und das Vertrauen war direkt da.

Nach kurzem Ankommen im Raum lud ich Sandra zum kontemplativen Gehen ein. Nach kurzer Verunsicherung und anschließender Klärung, ob sie mir auf die Fragen „was gibt es zu sehen...“ antworten soll, folgte sie meinen Worten und lief ziemlich zügig durch den Raum und schaute diesen sehr intensiv an, was man an ihrer Kopfbewegung sehen konnte. Mit dem langsamer werden, ging der Kopf eher nach unten, es schien, als käme sie stärker zu sich. Das Anpassen des Tempos auf den Atemrhythmus fiel ihr anfänglich schwer, da ihre Füße sehr schnell hochgehoben und erst in der Abwärtsbewegung langsam wurden. Im Laufe der Zeit legte sich das und sie schien immer mehr in sich zu ruhen. Ihr erstes gesprochene Wort danach war leise und ruhig.

Reflexion

Sandra erläuterte, dass das Gehen ihr geholfen hat runterzufahren und wie sie sagte im "Außen und Innen ruhiger zu werden". Am Anfang hatte sie Schwierigkeiten, sich auf die Reduzierung des Tempos einzulassen, da sie ja "niemanden aufhalten will" (sie hatte ein schlechtes Gewissen wegen der Bahnverspätung). Als sie es aber zuließ, konnte sie komplett bei sich ankommen und das Gedankenkarussell stand am Ende still.

Ich als Coach hatte anfänglich das Skript und den Text sehr stark fokussiert. Das gab mir Sicherheit in meiner Aufregung. Nach einer Zeit beobachtete ich aber auch stärker die Klientin. So habe ich meine Lesetempo besser auf sie ausrichten können und die Pausen länger gehalten. Interessant fand ich, dass meine Beobachtung, dass sie sich zunächst schwer mit der Temporeduktion tat, übereinstimmte mit ihrer eigenen Schilderung. Das bestärkt mich, tatsächlich viel und gut zu beobachten, um auf (Un-)Stimmigkeiten zwischen Beobachtung und Schilderung der Klienten eingehen zu können. Mich selbst brachte das Vortragen mit langsamem Sprechen und Pausen ebenfalls zur Ruhe und reduzierte meine Aufregung. Ihre Aussage „ich will niemanden“ aufhalten bestätigt, dass ich als Coach kein Zeitdruck aufbauen darf. Ich hatte daher auch im Vorfeld schon gesagt, dass die Verspätung kein Problem sei und ich nach hinten raus komplett flexibel bin.

Das kybernetische Dreieck: Identifikation und Bestimmung des Wertes und des Auftrages

Kontext

Einleitend erwähnte ich, dass wir ein lockeres Gespräch führen, bei dem ich viel zuhöre, Fragen stellen und Notizen machen werde. Anschließend bat ich sie, mir ihre aktuelle Situation, die zur Coachingentscheidung führte, zu schildern. Sie berichtete, dass sie aktuell überlegt, was ihr zukünftiger beruflicher Weg ist. Sie hatte sich entschieden nach 25 Jahren die Arbeit in einer PR-Agentur zu verlassen. Die letzten 6 Wochen nutzte sie zur Entschleunigung. Sie freute über die Freiheit, nochmal auf „einer ganz weißen Landschaft“ neu zu überlegen. Sie sprach von Herzens-themen wie Reiten und für andere Menschen da zu sein, ihnen zu helfen und sie zu fördern. Andererseits ist sie sich klar, dass sie Geld verdienen möchte und ihr ein reines Ehrenamt nicht reicht. Ebenso ist „Nichtstun“ keine Option. Sie sucht nach einer Arbeit, die sie erfüllt. Spielte sie anfangs der Schilderungen viel an ihrer Halskette, gestikulierte sie anschließend viel, öffnete die Arme und strahlte als sie zum Thema „Freiheit“ und „Herzensthemen“ kam.

Identifikation des Wertes

Am Ende sprach sie von „Passion“, die im Job erfüllt sein muss, fügte aber direkt hinzu, dass sie das eigentlich auch oft in ihrer PR-Tätigkeit hatte. Darüber kam sie zu dem Punkt, dass die PR-Arbeit „eigentlich gar nicht meins ist“ und dass sie auf keinen Fall wieder in das alte Hamsterrad zurück möchte. Zu diesem Zeitpunkt wanderte ihre Hand wieder zu Halskette, an der sie nervös spielte. Sie stellte sich während ihres Jobs dort immer wieder die Frage „Bin ich hier richtig?“, „Ist das meins?“. Daraufhin fragte ich sie, welches Gefühl sie hatte, wenn sie in diesen Situationen war. Das konnte sie anfangs nicht benennen, daher bat ich sie, wahrzunehmen wo sie etwas spürt. Daraufhin ging ihre Hand sofort auf den Bauch mit der Aussage, dass sie es immer im „Sodaplexus“ spürt. Auf meine Frage, wie sich das anfühlt und ich gerade Pause machte, um einige VAKOG Dinge abzufragen, kam unmittelbar „eisig, als ob mir das Blut gefriert“ und das Gesicht verzog sich dabei.

Meine anschließende Frage „Was hättest du gebraucht“ kam „positiver Zuspruch“. Es gab eine längere Pause und sie dachte laut „eigentlich habe ich den aber auch bekommen, da die Leute zufrieden mit mir waren“. Ihr nächster Gedanke war „du bist richtig“. An dieser Stelle fragte ich „Wenn du jetzt nochmal in das eisige Gefühl in deinem Bauch denkst, wenn das nicht mehr da wäre, was Wertvolles hättest du dann mehr“. Hier kam sehr direkt „Freude“. Auf meine Rückfrage, was Freude für sie genau bedeutet, antwortete sie „Gelassenheit“, „mehr ich selbst sein zu dürfen“. Nach meiner Frage, welcher Wert das gut ausdrücken würde, kam „Authentizität“. Ich fragte nach, was es stärker trifft: Freude oder Authentizität. Sie blieb bei Authentizität, Freude ist Bestandteil davon.

Bevor ich den Wert auf den Bodenanker schrieb, fasste ich alles Gesagte so zusammen, wie ich ihre Situation verstanden habe mit dem Ergebnis, dass Authentizität das ist, was ihr bisher gefehlt hat, sie

sich aber herbeisehnt. Auf meine Frage nach dem Kontext sagte sie, dass es eigentlich alle Bereiche in ihrem Leben betrifft und sie den Wert auch im Privaten leben möchte. Der Anlass und wo er am meisten „verletzt“ ist bzw. war, ist jedoch das Berufliche.

Skalierung und Kennzeichnung des Wertes

Für sie fühlte sich der Wert rund an. Den Skalenwert nannte sie bei +8. Das irritierte mich und fragte nach. Sie sagte, dass er sich gerade in den letzten 6 Wochen so positiv anfühlt, wo sie aus dem Job raus ist und die Freiheit genießen kann. Auf meine Frage hin, wie es sich im Job anfühlt und ihr nach kurzer Klärung bewusst wurde, dass die Skala schon bei -10 startet (nicht bei „0“), nannte sie eine -2 und die 8 als Ziel. Ich ging nochmal kurz darauf ein, ob es für sie Sinn macht, die Situation der fehlenden Authentizität im Job abzubilden. Nachdem sie bejahte, legte ich den „Authentizität“ auf den Boden und ließ ihn wirken. Für Sandra fühlte es sich stimmig an.

Identifikation des Problemraums

Meine Intention war, als nächstes den Zielsatz zu bestimmen und leitete mit der Frage „Was könntest du dazu beitragen, damit der Wert Authentizität mehr werden kann?“ ein. Sie musste länger überlegen. Sie sprach laut ihre Gedankengänge aus. „In welchem Kontext fühle ich mich wohl?“, „Was sind meine Qualitäten?“ und kam darüber zu dem Punkt „Wo sind meine Ängste?“ und nannte schnell Sätze wie „Ich stehe nicht zu mir“, „Ich kann das nicht“. Das nahm ich zum Anlass zuerst den Problemsatz zu formulieren. Ich bat sie daher, ihre Gedanken in einen Satz mit „Ich bin..“ zu formulieren, woraufhin sie „Ich bin nicht gut genug“ nannte. Bei allem Gesagten, merkte man eine Unsicherheit in der Stimme, die zitterig war.

Skalierung und Kennzeichnung des Problemraums

Nach kurzer Zusammenfassung meinerseits und Zustimmung durch Sandra, notierte ich den Satz „Ich bin nicht gut genug“. Der fühlte sich für sie eckig an und wurde mit -7 bewertet. Leider ist mir erst im Nachgang unserer Sitzung wieder eingefallen, dass kein „nicht“ enthalten sein darf. Ich bat sie daher, als Hausaufgabe, eine Formulierung, ohne „nicht“ und „kein“, zu überlegen.

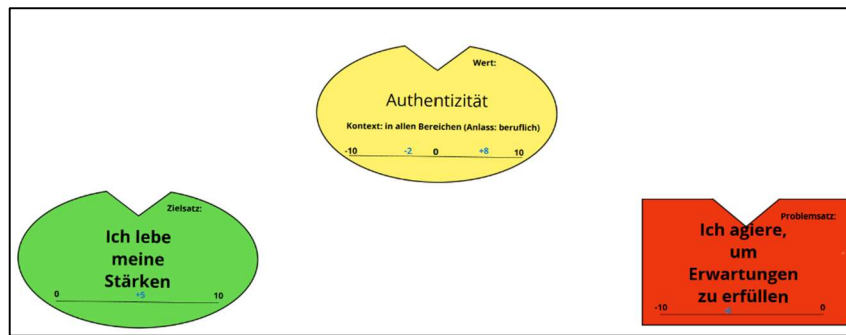
Identifikation des Zielraums

Nachdem ich den Problemsatz zum Wert gelegt haben, ging ich auf die Zielfragen zurück. Sie teilte laut ihre Gedanken und kam zu Sätzen wie „Ich drücke mehr aus, was mir entspricht“ und „Ich stehe dazu, was meine Stärken sind“. Auf meine Frage, ob es darum geht, zu den Stärken zu stehen oder sie auch zu kennen, sagte sie, dass sie die gar nicht 100% kennt. Aber sie sagte, sie möchte sie kennen und danach leben und fuhr fort mit dem Satz „Ich lebe meine Stärken“.

Skalierung und Kennzeichnung des Zielraums

Auch hier fasste ich das zuvor Gesagte zusammen und fragte, ob der letzte Satz es richtig trifft. Nachdem das der Fall war, notierte ich ihn und markierte ihn nach Sandras Nennung rund. Die Skala benannte sie mit +5.

Prüfung kybernetisches Dreieck



Kybernetisches Dreieck mit finalem Problemsatz (vorherige Versionen waren: „ich bin nicht gut genug“ und „ich möchte es allen recht machen“)

Ich fasste das kybernetische Dreieck inhaltlich so zusammen, wie ich ihre Situation verstanden habe. Sandra gab volle Zustimmung. Das Ergebnis der Prüfung: „Wird der Zielsatz den Wert vermehren?“ „Ja“. „Kann der Wert sich vermehren, wenn du im Problem bist?“ „Nein“. „Wenn du dein Zielsatz lebst, mindert es dein Problem?“ „Es löst es nicht, aber ich muss mich aktiv davon trennen.“

Wirkte Sandra am Anfang der Sitzung angespannt und nervös, war sie am Ende entspannt und auch glücklich, ihr Thema so stimmig da liegen zu sehen. Ihre Sprache war klar und freudig.

Reflexion

Am Ende bat ich Sandra zu berichten, wie sie sich jetzt fühlt und wie es ihr ergangen ist. Sie fand es total spannend, was rausgekommen ist. Sie wusste nicht, was auf sie zu kommt und ist jetzt dankbar und zufrieden mit dem Ergebnis. Den Wert Authentizität hätte sie gar nicht auf dem Schirm gehabt, wenn man sie vorher gefragt hätte. Das fand sie sehr interessant. Es fühlte sich für sie total stimmig an. Über den Zielsatz freute sie sich am Ende richtig "den finde ich richtig klasse". Der Problemsatz tut weh und findet sie doof. Aber er trifft es eben auch auf den Punkt. Sie ist neugierig, was in den folgenden Sitzungen folgt und sie freut sich drauf.

Für mich als Coach war es eine schöne Erfahrung, jemanden zu coachen, der gar kein Vorwissen hat. Es war schön zu sehen, wie gut der Prozess und die Fragen des Skriptes funktionieren. So konnte ich als „Neuling“ schnell zu Ergebnissen kommen. Sandra ist allerdings eine dankbare Klientin, da sie sich schnell öffnete, keine Hemmungen hatte und auch Gefühle zuließ.

Herausfordernd für mich war, sich auf den Prozess und die richtigen Fragen zu konzentrieren, dabei viel mitzuschreiben, um nichts für die Diplomarbeit zu vergessen. Gleichzeitig aber auch genau zu beobachten, wie sich die Gefühlsregungen bei Sandra zeigten, z.B. was macht die Stimme, die Atmung, die Augen. Das ist streckenweise zu kurz gekommen, da muss ich noch stärker drauf achten.

Warten und Pausen aushalten hat eine enorme Wirkung. Meist waren die von mir gar nicht so bewusst eingesetzt, sondern einfach aufgrund dessen, dass ich viel mitgeschrieben habe. Diese führten dazu, dass Sandra weitere Gedanken und Erkenntnisse hatte und diese mitteilte.

Ein Schlüsselmoment für mich war, als ich sie bat, sich in die Situation bei der PR-Agentur reinzufühlen und den Ort des Gefühls zu benennen. Das konnte sie genau beschreiben. Ebenso war in dem Moment „Wenn du jetzt nochmal in das eisige Gefühl in deinem Bauch denkst, wenn das nicht mehr da wäre, was Wertvolles hättest du dann mehr“ eine wirklich entscheidende Frage.

Dir Irritation mit der Skala beim Wert zeigt mir, dass ich sehr genau beschreiben muss, dass die Skala schon bei -10 anfängt und nicht bei 0, wie es sonst gängig ist. Auch bestätigt mir die Sitzung, dass man dem Flow des Klienten folgen muss: in unserem Fall, den Problemsatz vor dem Zielsatz machen.

Ebenso wurde mir nochmal bewusst, dass es beim Zielsatz darum geht, was der Klient selbst verändern kann und möchte und nicht was es von anderen braucht.

Coachingarbeit in der ersten Dimension: Ziel- und Lösungsraum

Treffen am 06.11.2024

Zum Start der Sitzung bot ich Sandra eine geführte Meditation „frei atmen“ an, die sie gerne annahm. Das half uns beiden gut, im Hier und Jetzt anzukommen und unsere Gedanken für das Coaching freizumachen. Sandra schloss sofort die Augen und an ihrem Atmen konnte man gut beobachten, wie sie zur Ruhe kam.

Rückblick: Was hat sich getan? Verändert? Gezeigt?

Bei der Frage wie es Sandra nach der letzten Sitzung ergangen ist, sagte sie, dass es sie viel beschäftigte und sich für sie der Wert Authentizität und ihr Zielsatz sehr stark anfühlen. Dabei war sie ganz ruhig und klar in den Aussagen. Aufgrund meiner Hausaufgabe, den Problemsatz nochmal zu überarbeiten, sagte sie, dass sie immer wieder darüber gestolpert ist und sich „ich bin nicht gut genug“ für sie auch noch nicht richtig anfühlte, ihr aber keine passenden Alternativen eingefallen sind. Dabei fing sie an, stärker zu gestikulieren. Das unterstrich, dass es sie beschäftigte.

Darauf fragte ich, ob sich die Werterfüllung auf der Skala schon verändert hat. Sie überlegte lange und meinte, dass sie gerade im Urlaub war und das Thema Arbeit gerade nicht präsent war. Daher fand für sie noch keine Vermehrung statt. Die Ergebnisse der letzten Sitzung schwangen aber im Urlaub immer mit und sie erlebte Situationen, wo sie ganz bewusst auch „klar adressiert hat, was sie möchte“ und sich nicht immer dem Wunsch von anderen gefügt hat.

Im Rahmen dieser Schilderung sagte sie, dass sie es „sehr oft allen recht machen möchte“. Darüber stolpert sie sofort selbst und stockte, ob das vielleicht ihr Problemsatz ist. Ihre weiteren Gedankengänge äußerte sie laut. „Ich habe immer eine Hürde, wenn ich bestimmen oder entscheiden soll“. Da kam ihr auch eine Situation mit ihrer kleinen Schwester als Kind hoch, die mal zu ihr sagte „Du bist immer so dominant, du musst immer bestimmen, was du willst“. Das hätte sie sehr geprägt und sprach davon, dass sie heute auch im beruflichen „immer erst lieber auch die Meinungen anderer abholt“. Es fielen weitere Sätze wie: „Ich möchte, dass sich alle wohl fühlen“, „Ich möchte richtig sein“. Sie nahm ihre Hand an die Stirn und sagte „bei meiner Arbeit war da immer das Thema, dass ich die Erwartungen anderer erfüllen wollte“. Das fühlte sich für sie falsch an. Als ich ihr alle Sätze nochmal wiederholt habe, sagte sie, dass „ich möchte es allen recht machen“ am stimmigsten für sie ist und sowohl für ihr Privat- als auch Berufsleben zutrifft. Die Skala nannte sie bei -5 und der Problemsatz war eckig.

Abschließend nahmen wir nochmal die Prüfung des kybernetischen Dreiecks vor. Alles passte, der Problemsatz ist für Zielsatz und Wert hinderlich für die Vermehrung.

Der Prozess und die wesentlichen Ergebnisse

Die Verifizierung des Zielsatzes: ZIELEVIDENZ

Für die Erarbeitung der Evidenz hielt ich mich an die Sätze aus dem Skript. Sie nannte Freiheit, Leichtigkeit, dass sie beschwingt und begeistert ist. Dabei hatte sie strahlende Augen und ein Lachen auf dem Mund. Auf meine Frage, was ihr eigener Geist an Sandra sehen würde, nannte sie „strahlen“, „leuchtende Augen“. Ich fragte noch, woran man ihr Gefühl Beschwingtheit wahrnehmen könnte. Da meinte sie, dass sie tanzt.

Der Ausbau des Zielraums: METAZIEL

Bei der Frage nach dem Metaziel stutzte sie zunächst und überlegte mit Stirnrunzeln. Ich ergänzte, dass sie alle Beschränkungen fallen lassen kann, was Größeres, Wesentlicheres würde sich dadurch erfüllen. Daraufhin kam „ich bin wunschlos glücklich“, und sie konkretisierte das dann mit „ich mache mir keine (finanziellen) Sorgen“ und „ich verwirkliche mich“. Sie sehnt sich nach Freiheit und Sorglosigkeit. „Freiheit leben“ war für sie am Ende das stärkere, was ihre Sorglosigkeit und finanzielle Sicherheit für sie inkludiert.

Das Bewusstsein schärfen: PREIS oder NACHTEIL des ZIELS

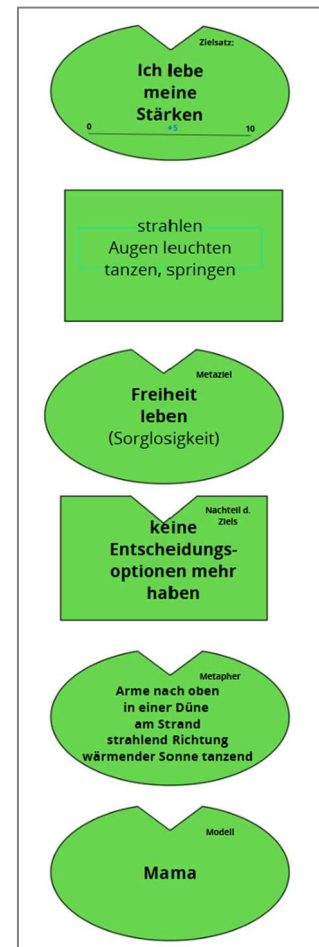
Auf meine Frage nach dem Nachteil des Ziels kam sofort und sehr klar „oh ja, das hat es“. Sie nannte Dinge wie „ich gehe über andere hinweg, ich bin egoistisch, ich werde arrogant“. Das erschienen mir jedoch Nachteile zu sein, die neu entstehen könnten und nicht welche, die sie heute für ihr Ziel aufgeben müsste. Daher fragte ich, welche Dinge es gibt, die sie heute hat, aber für das Ziel aufgeben müsste oder verlieren würde. Daraufhin stand sie auf und schaukelte auf ihren Füßen hin- und her. Sie dachte laut „Ich muss dann klar für Dinge eintreten, die ich entscheide“. Das würde ihr schwerfallen. Denn heute fühlt sie sich auch wohl, zwischen Entscheidungen zu schwanken und Entscheidungsoptionen zu haben und sich unentschlossen fühlen zu dürfen. Nach meiner Zusammenfassung entschied sie sich für „keine Entscheidungsoptionen mehr zu haben“. Auf meine Frage, ob sie diesen Nachteil für ihre Zielerreichung aufgeben kann, sagte sie, dass ihr das schwer fallen wird. Aber letztendlich ist der Zielsatz für sich wichtiger und stärker.

Die unbewusste Seite des Zielraums: ZIELMETAPHER

Nachdem ich die beiden Sätze aus dem Skript vorgelesen hatte, hatte Sandra schnell ein Bild vor sich: Sie streckte sofort ihre Arme wie ein V nach oben und sagte, dass sie so auf einer Düne im Dünengras steht, unter ihr das Meer und sie tanzt zur Sonne. Ich fragte nach weiteren Details, die sie meist zügig beantwortet: Die Sonne ist eine warme Nachmittagssonne, das Meer hat nur leichte Bewegungen und hat einen Sandstrand. Auf meine Frage, was sie trägt, konnte sie erst gar nichts sagen, kam darauf aber später nochmal von alleine zurück und sagte, gemütliche kuschelige Kleidung.

Verifizierung des WERTES: ZIELRAUM-MODELL

Ich bat Sandra mit den Worten aus dem Skript, sich nun in den Zielzustand und ihre Metapher einzufühlen. Sie nannte Gefühle wie warm, leicht, reichhaltig, dicht und verbindend. Bei der Bitte, ihre Hand an die entsprechende Körperstelle zu legen, legte sie eine Hand aufs Herz und die andere auf den Bauch und meinte, dass es an beiden Stellen ist. Auf die Frage aus dem Skript, wer von ihren Eltern ihren Wert „Authentizität“ gelebt oder erfüllt hat, zögerte sie und fragte, ob es erfüllt sein



musste. Als ich sagte, es kann auch nur erstrebt worden sein, nannte sie sofort „meine Mutter“. Ich fragte, wie sie ihre Mutter nennt, da sagte sie „Mama“, was ich auf den Bodenanker notierte.

Bei der Modellprüfung und das Reinfühlen äußerte Sandra warme, gute Gefühle und als ihre „Mama“ dazugelegt wurde, verstärkte sich für sie dieses Gefühl. Aus der Position ihrer „Mama“ sagte sie zu Sandra „Ich freue mich und gönne es dir“. Als sie auf der Position des Wertes stand, fühlte sie „Stärke, Sicherheit, Größe“.

Bei der Prüffrage aus dem Skript, ob der Wert ihr eigener ist, gingen Sandras Hände auf ihr Herz und sie schloss die Augen und sie sagte sehr zügig: „Es ist MEINER“. Sie erläuterte, dass Ihre „Mama“ ihr den Wert nie vorgelebt hat, sondern sie ihre Authentizität lange unterdrückt hat und sich diesen erst mit 60 erfüllt hat. Da war Sandra schon Mitte 30.

Die Zielraumaufstellung

Nach einer kurzen Pause erläuterte ich Sandra, dass ich ihr jetzt nacheinander die vorhin erarbeiteten Zielraum-Elemente in die Hand geben werde und sie diese ohne nachzudenken impulsiv an einer Stelle im Raum auslegen soll. Ebenso erklärte ich, dass die gemalte Öffnung ein „Auge“ repräsentieren soll. Nach kurzem Reinspüren in den Wert, legte Sandra zügig die Elemente in der Reihenfolge Klient, Wert, Zielsatz, Metaziel, Nachteil des Ziels, Metapher und Modell. Ich ließ sie nach dem Legen immer kurz auf die Elemente treten und reinspüren. Dabei justierte sie mache Elemente nochmal leicht.

Aus der Metaposition schilderte Sandra folgende Eindrücke: „Es fühlt sich schön und lebendig an. Ich fühle mich da schon tanzen. Eigentlich wäre ich gerne mittendrin. Auch finde ich irritierend, dass Authentizität nicht in der Mitte ist.“ Dass der Nachteil mittendrin lag, war ok für sie. Im Anschluss fragte ich, ob ich meine Beobachtungen schildern darf, wozu sie mir ihr Ok gab. Ich sagte einleitend, dass es kein richtig und kein falsch gibt. Für mich auffällig war, dass Wert, Metaziel und Metapher sehr eng aneinander lagen und wie eine Einheit zu sein schienen. Davon abseits lagen Zielsatz und Nachteil, die sich anschauten und in dem Gesamtbild konträr wirkten. Daher fragte ich, ob sie das als Konflikt versteht. Ebenso fand ich interessant, dass ihre „Mama“ bei diesem möglichen Konflikt stand. Sandras Interpretation darauf war, dass es diesen Konflikt gibt und ihre „Mama“ da dran ist, da sie ja auch einen Konflikt hatte, und sie sich diesem gestellt hat.



Nach Sandras Zustimmung legte ich die Solllaufstellung. Sandras Reaktionen darauf war, dass es ihr gefällt, dass sie mehr mittendrin ist. Die Metapher und „Mama“ fühlen sich als Unterstützer an. Dass Wert, Ziel und Metaziel sie anschauen, findet sie einladend. Zum Nachteil sagte sie, es fühlt sich integrierter an, nicht so konfrontativ, d.h. es fließt mit.

Am Ende nahm sich Sandra noch einige Minuten Zeit, um das Bild und ihre Gedanken wirken zu lassen. Als sie so weit war, setzten wir uns für die Reflexion hin.

Reflexion Klient

Zur Meditation sagte Sandra, dass sie das nur mit Gruppen kennt. Ihr fiel es im 1:1 schwer, sich darauf einzulassen, da die volle Aufmerksamkeit auf ihr lag. Auch beim Coaching ist das 1:1 erstmal gewöhnungsbedürftig. Sie fragt sich zwischendurch immer mal „was haben andere wohl für Bodenanker geschrieben oder wie gelegt.“

Bei den Zielelementen sagte sie, dass sie beim „Nachteil“ des Ziels komplett ins Struggeln kam. War sie vorher stark im Gefühl, wurde plötzlich der Kopf gefordert, weil sie die Frage so irritiert hat. Sie berichtete von dem Impuls aufzustehen. Ich reflektierte kurz, dass sie das getan hat und dass es völlig richtig ist, ihrem Gefühl zu folgen. Es zählt, was sie braucht.

Ein Aha-Moment war für sie das Modell. Zunächst fiel es ihr wegen der Formulierung „vorgelebt“ schwer. Als sie hörte, dass es „danach gestrebt“ sein kann, war sofort das Modell „Mama“ klar.

Die Aufstellung fand sie faszinierend. Sie kennt Aufstellungen und fand es daher gut, dass ich auch explizit gesagt habe, dass es aus dem Impuls kommen soll, da sie sonst immer wieder zu sehr den Kopf eingeschaltet hätte. Ihr helfen die Visualisierungen mit den Bodenankern unheimlich gut.

Reflexion Coach

Heute war es für mich erneut sehr herausfordernd alles zu managen: Skript, Bodenanker, genau beobachten und gleichzeitig viel zu notieren. Letzteres hindert ein wenig den „Flow“ und die volle Konzentration auf Klientin und Prozess.

Ich war überrascht, wie schnell ein Problemsatz kam, obwohl sie eingangs sagte, dass sie im Rahmen ihrer Hausaufgabe keine Alternative gefunden hat. Schlüssel war hier, dass sie ihren Gedanken wieder freien Lauf gelassen hat und alles laut äußerte. Als sie von der prägenden Erfahrung mit ihrer Schwester sprach, war das für mich Beweis, dass der Problemsatz stimmig ist. In der späteren Supervision mit Marc, gab er mir den wertvollen Hinweis, dass dieser Satz noch eher eine Absichtserklärung ist, und wir da gerne noch einen Schritt weitergehen können. Daher werde ich die Schärfung in der nächsten Sitzung nochmal aufgreifen.

Es ist schön, dass Sandra gut und schnell ins Fühlen kommt und Gedanken so aktiv teilt. Andererseits fühlte es sich für mich „nervig“ an, dass ich bei der Metapher nach Details gefragt habe, obwohl mein Gefühl mir sagte, dass Sandra das Bild ja schon klar vor Augen hat. Gut war, dass ich das auch in der Reflexion äußerte, denn Sandra sagte, dass es ihr sogar geholfen hat, das Bild noch besser zu verankern. Daher werde ich zukünftig immer nach Details fragen.

Auch für mich war die Modellarbeit ein Schlüsselmoment. Das Wort „danach gestrebt“ ergänzte ich daher im Anschluss sofort im Skript.

Bei der Aufstellung bestätigte mir Sandra, dass es wichtig ist, das „Auge“ zu erläutern. So wurden die Karten mit unterschiedlichen Ausrichtungen gelegt.

Coachingarbeit in der zweiten Dimension: Der Problem- und Entwicklungsraum

Treffen am 13.11.2024

Wir starteten wieder mit einer kurzen Meditation und einer kurzen Einführung meinerseits zur heutigen Sitzung.

Rückblick: Was hat sich getan? Verändert? Gezeigt?

Ich lud Sandra ein, zu berichten, was sich seit dem letzten Mal bei ihr getan hat. Sie schilderte, dass es 2 Tage sehr intensiv in ihr gearbeitet hat. Dabei legte sie ihre Wangen in ihre Hände. Gerade das kybernetische Dreieck ist ihr sehr präsent und auch das Modell „Mama“. Bei der Wertentwicklung sieht sie sich inzwischen bei einer 0. Sie sagte: „es tut sich was.“ Bei einem Hospitanz-Termin bei einer Pferdetherapeutin fühlte sie sich sehr authentisch.

Ich reflektierte, dass sie mit dem überarbeiteten Problemsatz letzte Woche tolle Fortschritte gemacht hat und ein sehr wertvoller Meilenstein war. Ich bot ihr an, dass wir hier nochmal einen Schritt weitergehen. Das war für sie ok.

Ich bat sie, sich in die Situation „ich möchte es allen recht machen“ reinzuversetzen und gefragt, was sie da über sich glaubt. Es kamen insgesamt viele Sätze („Was wird von mir erwartet, „Meine Bedürfnisse haben nicht Prio 1“) aber keiner fühlte sich für sie sofort wie DER Satz an. Und sie sagte, wenn sie über einen Satz mit „Ich bin...“ nachdenkt, kommt sofort ein „nicht“ vor. Ich bat sie, sich nochmal in das Gefühl reinzuspüren und die Hand dorthin zu legen. Die Hand ging auf den Bauch und sie sagte „Ich erfülle die Erwartungen nicht“. Sie sagte jedoch, dass das so nicht richtig ist. Schließlich tut sie es und erfüllt Erwartungen. Ich bat sie zu versuchen, das „nicht“ wegzulassen. Das brachte eine neue Perspektive. Sie schaute ganz erhellt auf und es löste sich ein Knoten in ihrem Kopf. Sie sagte „Ich agiere, um Erwartungen zu erfüllen“. Das war für sie letztendlich der stimmige Problemsatz, den sie auf der Skala mit einer -6 bewertete und für sie halb eckig und halb rund anfühlte.

Der Prozess und die wesentlichen Ergebnisse

Die Verifizierung des Problemsatzes: PROBLEMEVIDENZ

Bei der Frage, was sie wahrnimmt, wenn sie jetzt in dem Problem ist, sprach sie von einem engen und unfreien Gefühl. Dabei beugte sie sich mit ihrem Oberkörper Richtung Oberschenkel. Daraufhin fragte ich, was ein Außenstehender wahrnehmen würde. Sie sagte, dass sie einen ernsten Gesichtsausdruck hätte und unnatürlich wirken würde. Sie hätte Stress, den man daran erkennt, dass sie gereizt und schnell genervt ist.

Der Ausbau des Problemraums: METAPROBLEM

Ich bat Sandra sich vorzustellen, dass das Problem in der vollen Belastungsstufe von -10 wäre und sie es nicht zeitadäquat lösen könnte. Zu was könnte das führen. Hier brauchte sie Zeit und äußerte „Die Menschen wenden sich trotzdem von mir ab“, „Ich fühle mich nicht mehr“. Auf die Frage, was das Schlimmste daran wäre, fiel ihr es schwer, es wirklich zu greifen. Ich lud sie daher ein, sich auf den Bodenanker ihres Problemsatz zu stellen und nochmal reinzufühlen. Das tat sie, nahm sich Zeit und sagte „Ich bin eingefroren, nicht mehr handlungsfähig“. Es fühlte sich eckig an.

Das Bewusstsein schärfen: VORTEIL des PROBLEMS

Die Frage „Welche Vorteile das Problem haben könnte“ führte zu ordentlich Verwirrung. Sie zählte viele Dinge auf, die alle in die Richtung gingen "Ich bin nicht selbst verantwortlich, ich kann mich an anderen orientieren". Ich sprach sie nochmal gezielt auf die Situation mit ihrer Schwester als Kind an. Was es ihr damals gebracht hat, dass sie sich ihr gegenüber nicht mehr dominant verhalten hat. Sie sagte „harmonisches Miteinander, das hat Prio 1". Ich fragte, ob das auch in den anderen Situationen, wo sie Erwartungen



erfüllen will (z.B. im Beruflichen) auch so ist. Das bejahte sie sehr eindeutig. Daraufhin wiederholte ich ihr nochmal die diversen Antworten und fragte, was für sie die beiden Hauptvorteile sind. Da nannte sie „Harmonie und Orientierung“.

Wir mussten den Umformprozessvornehmen vornehmen, da sie sagte „wenn ich Disharmonie riskieren müsste, dann würde ich lieber weiter die Erwartungen erfüllen“. Durch ihre Schilderungen und Reaktionen merkte ich, dass innerlich etwas passierte. Ihre „goldene bowlinggroße Kugel“ des Alten fing zu schrumpeln an und wurde orange. Sie wäre voller freudiger Erregung, etwas Neues zu erfahren. Dieses zeigte sich als spritziges neues Gefühl. Nach dem Milton Erickson Text des Skriptes beschrieb sie, dass sie sich als Teil einer Gruppe von 6-7 Personen sieht. Diese umarmen sich und geben ihr ein schönes Gefühl. Sie ist aktiv dabei und nimmt Einfluss auf die Gruppe.

Beim Abwägen „Alt“ gegen „Neu“ sagte sie, dass sich das Alte schwerer aber auch beständiger anfühlt, das Neue dagegen federleicht und wunderschön, aber auch flüchtiger. Auf meine Frage, ob sie sich dem Neuen öffnen will, sagte sie, dass sie bereit ist, das Neue schöne Gefühl anzunehmen und strahlte über beide Ohren.

Die unbewusste Seite des Problemraums: PROBLEMMETAPHER

Ich ließ Sandra auf ihren Problemsatz stellen und las den Text des Skriptes vor. Sie berichtete, dass ihre Ohren zu rauschen anfangen, ihr Körper schwer wird und sie leichte Kopfschmerzen als Druck auf der Stirn verspürt. Auch wären ihre Schultern verkrampft und sie hat ein Gefühl von ich „will weg“. Anschließend nutzte ich den Text des Skriptes, um ein Bild aufsteigen zu lassen. Sie beschrieb, dass sie sich als kleines Mädchen sieht, was zusammengekauert in einer Raumecke sitzt. Sie möchte nichts mehr hören und wünscht sich weggehen zu können. Ihre Stimme wurde dabei leiser und ich hatte das Gefühl, dass sie mit den Tränen kämpfen musste.

Das Problemraum Modell

Ich ließ Sandra direkt in dem Gefühl der Metapher und las die Texte aus dem Skript vor. Sie brauchte ein wenig Zeit und sagte dann klar und deutlich „Mama“. Kurz darauf sagte sie, dass sie jetzt die Nieren spürt. Dabei beugte sie sich nach vorne und legte ihre Hände hinten auf die Nieren. Da es ihr oft hilft, laut zu sprechen, bot ich ihr an, den folgenden Text laut nachzusprechen: „Liebe Mama...aus Liebe zu dir...“. Das nahm sie dankbar an. Nach dem Satz „...spürst du die Kraft...die darin liegt“, sagte sie, dass es ihr nicht so leichtfällt, die Liebe in diesem Zusammenhang anzunehmen. Sie kann es aber. Den Text zur Ablösung sprach sie wieder 1:1 laut nach. Ich sah, wie sie am Ende strahlte.

Die Zielraumauaufstellung

Ich leitete die Aufstellungsarbeit analog der Zielraum-Aufstellung ein. Sandra spürte sich jeweils gut in die Elemente ein und veränderte aus dem Gefühl raus Kleinigkeiten. Aus dem eigenen Bodenanker heraus, sagte sie, dass sich der Vorteil für sie zu nah anfühlt. Die rechts liegenden Metaproblem und Metapher hätte sie eigentlich gerne aus dem Sichtfeld. Aus der Metaposition fand sie es schön, dass der Vorteil und „Mama“ sie anschauen und zentral ihr gegenüber sind. Sie verspürt, eine Bewegung dahin machen zu wollen. Dagegen würde sie auch aus der Metaposition heraus, die Metapher und

Metaproblem weiter weglegen wollen. Nach ihrem OK, schilderte ich, dass mir folgendes auffällt: es gibt kein Element links von ihr und die sehr unangenehmen Metapher und Metaproblem liegen nah beieinander.

Während ich nach ihrer Zustimmung die Sollaufstellung legte, stand sie auf ihrem eigenen Bodenanker. Sie äußerte sofort, dass sie sich zwischen Metapher und Metaproblem eingedrückt fühlt. Dass sie den Vorteil klar vor sich sieht und ihre „Mama“ und das Problem seitlich und sie anschauend, fand sie gut. Die Erläuterung zur Vorstellung, dass

Metaproblem, Metapher und sie geradeaus laufen und sich bei Abweichung schneiden würden, hat ihr geholfen. Sie konnte die Soll-Aufstellung gut annehmen.



Reflexion Klient

Sandra berichtet, dass es ungewohnt ist, sich auf etwas ganz Unbekanntes einzulassen und dem Prozess zu vertrauen. Sie weiß nicht, was kommt und wo alles hinführt, merkt aber, dass sie dem Prozess vertrauen darf. Obwohl sie ein Gefühlsmensch ist, muss sie noch mehr lernen auf ihre Intuition zu vertrauen. Diese für stimmig anzunehmen und nicht im 2. Schritt über Kopfarbeit zu überlegen, ob das Ergebnis wirklich passt. Sie ergänzte, dass es ihr dieses Mal schon deutlich leichter fiel als beim letzten Mal. Ebenso findet sie es verrückt, in welcher starken Gefühle sie kommt und auch im Körper alles spürbar wird. Sie ist davon sehr beeindruckt. Sie erwähnte, dass ich als Coach einen guten Raum schaffe, um das zu ermöglichen.

Inhaltlich war für sie heute der Vorteil "Harmonie & Orientierung" eine sehr wertvolle Erkenntnis.

Zur erneuten Arbeit am Problemsatz sagte sie, dass sie zwischendurch gehofft hat, dass ich ihr Vorschläge unterbreite. Am Ende ist sie froh, dass ich es nicht getan habe.

Reflexion Coach

Die heutige Sitzung war sehr intensiv und brauchte Ruhe und Geduld. Mit dem Verlauf und dem Ergebnis bin ich für mich zufrieden.

Es ist beeindruckend zu sehen, wie gut der Prozess und die Texte des Skriptes funktionieren und den Klienten zu Ergebnissen bringen. Mir wurde heute nochmal deutlich, wie wichtig es ist, Pausen auszuhalten. Beim Metaproblem brauchte Sandra für eine erste Antwort viel Zeit, daher gab ich alternative Fragen rein. Das war für sie jedoch zu schnell, was sie dankenswerterweise äußerte. Auch zeigte es mir, wie wichtig das Bewahren von Geduld und Ruhe ist. Es fiel mir nicht leicht, mich nicht verleiten zu lassen, ihr Vorschläge für einen möglichen Problemsatz zu unterbreiten.

Bei unserer Reflexion merkte ich, dass es auch für Sandra heute sehr intensiv und viel war. Daher bot ich ihr für zukünftige Sitzungen an, zu äußern, wenn es zu viel wird. Sie bestimmt das Tempo. Das gleiche gilt für den Problemsatz: es braucht so lange, wie es braucht und ist völlig gut und richtig.

Coachingarbeit in der dritten Dimension: Die Arbeit mit „frühen Persönlichkeiten“

Treffen am 26.11.2024

Die heutige Sitzung begannen wir mit dem kontemplativen Gehen, um Sandra vor der anstehenden emotionalen Reise eine gute Verbindung zu sich selbst aufnehmen zu lassen. Sie ließ sich sehr schnell auf das langsame Gehen ein, wirkte sehr fokussiert und hatte teilweise die Augen geschlossen.

Rückblick: Was hat sich getan? Verändert? Gezeigt?

Im Anschluss bat ich Sandra zu berichten, wie es ihr seit der letzten Sitzung ergangen ist. Sie sagte, dass sie sich gar nicht an viel erinnern kann, aber ihr Wert und der Problemsatz sehr präsent sind. Auch wenn sie auf der Skala dieses Mal keine Wertvermehrung eintragen möchte, berichtete sie, dass der Wert „Authentizität“ ihr eine sehr gute Orientierung gibt, wie sie sich zukünftig fühlen möchte – privat und beruflich. Ihr kommen immer wieder Gedanken, dass es schön wäre, wenn sie in einem neuen Job einfach mal äußern könnte „das ist totale Scheiße“, wenn sie es tatsächlich so sieht. Im Privaten zeigte sich ein neues Verhalten auf einer Weihnachtsfeier einer alten Gleitschirmfliegergruppe. Sie stellte fest, „das ist nicht mehr meins, da fühle ich mich nicht mehr wohl“. Sie sagte, dass sie sich das vor dem Coaching nicht eingestanden hätte. Diese Veränderungen werden ihr sehr bewusst und es fühlt sich für sie gut an.

Der Prozess und die wesentliche Ergebnisse

Ich legte ihren Wert und Problemsatz vor sie und bat sie, sich zunächst mit ihrem Wert zu verbinden. Hier stand sie aufrecht und strahlte. Beim anschließenden Verbinden mit dem Problemsatz, beschrieb sie positive Gefühle wie hell, leicht, warm. Ich wartete bewusst, ob auch noch negative Gefühle kommen. Tatsächlich nannte sie dann, dass sie sich „trotzig“ fühlte. Auf meine Frage, wo im Körper sie das spürte, sprach sie von einem harten Bauch und einer engen Kehle. Aus diesem Gefühl bat ich sie, ihren Problemsatz „Ich agiere, um Erwartungen zu erfüllen“ laut auszusprechen. Das tat sie. Ich merkte ein leichtes Zittern in ihrer Stimme. Nun kamen Gefühle wie „Wut im Bauch“, Traurigkeit und Enttäuschung hoch. Sie sah sich als Kind zunächst mit ihrer Schwester und hörte Leute sagen, dass sie „Gören und Blagen“ seien. Das hatte sie verwundert, denn sie fühlte damals: „Wir sind doch richtig, so wie wir sind: wild, frech, lebendig und authentisch. Aber andere scheinen das nicht für gut zu empfinden und meinten, sie wären schlecht erzogen.“ Sie sah sich dann weinend an der Hand von ihrer gestressten Mutter. Ich merkte durch ihr leises Sprechen und der Traurigkeit in der Stimme, dass sie sehr aufgewühlt war. Bei der Frage, was sie in dieser Situation am meisten verletzt hat, nannte sie „Verletzung“ und „Enttäuschung“.

In der Verbindung mit dem Bodenanker der „Verletzung und Enttäuschung“ fragte ich, was sie in dieser Situation als sie an der Hand ihrer Mutter war, am allermeisten gebraucht hätte. Sie nannte Freude und Anerkennung aber auch Leichtigkeit, Umarmung, Liebe. Ich bat sie, sich nochmal ganz in die Situation reinzuversetzen und wiederholte alle „fehlenden Ressourcen“ und fragte, was ihr am meisten gefehlt hat. Das sagte sie Anerkennung. Man merkte, dass starke Gefühle aufkamen, sie hatte mit den Tränen zu kämpfen.

Ich ließ sie auf dem Bodenanker der Verletzung stehen und bat sie zu schildern, was konkret sie heute als Erwachsene tut, um Anerkennung zu bekommen. Sie erläuterte, dass sie sich als erstes zurückzieht und still wird. In einem zweiten Schritt handelt sie unterschiedlich, je nachdem ob sie sich in ihrem engsten, vertrauten Kreis befindet oder im erweiterten Kreis. Bei Ersterem fragt sie gezielt nach und fordert die Anerkennung ein. Im Beruflichen und bei entfernteren Bekannten handelt sie, indem sie Erwartungen erfüllt.

Als sie die Augen in der Metaposition öffnete, sah man sehr deutlich ihre Tränen und wie bewegt sie war. Sie konnte gar nicht stillstehen, sondern lief auf und ab. Ich nutzte das Beispiel mit der Leinwand und die folgenden Wortlaute aus dem Skript mit der abschließenden Bitte, verschiedene Möglichkeiten für ein neues Verhalten zu prüfen. Sie sagte „Ich lobe mich selbst“. Dann kam direkt wieder, dass sie auch Unsicherheit verspürt, weil die anderen sie vielleicht nicht cool finden und sie dort auch nachfragen würde. Darauf fragte ich, was sie ihrer besten Freundin raten würde, wenn sie in dieser Situation wäre. Da sagte sie „ich würde sie ermuntern, ihrer Intuition zu folgen“. Ich bat sie, mir zu sagen, was ich auf den Bodenanker schreiben darf. Da sagte sie „eigene Anerkennung durch Selbstlob und der Intuition folgen“. Direkt danach fiel ihr das Stichwort „Eigenlob stinkt“ ein. Daran merkte ich, dass es ihr tatsächlich noch schwerfällt „zu sich zu stehen“. Ich bat sie daraufhin, sich mit dem neuen Verhalten zu verbinden und fragte sie, wie es sich für sie anfühlt. Sie sagte kraftvoll, weich, und ihr harter Bauch von vorher löst sich, dabei lächelte sie.

In der abschließenden Verbindung mit dem Zukunftsanker und der Assoziation mit einer zukünftigen Situation sagte sie: „Ich fühle totale Leichtigkeit“.



Reflexion Klient

Obwohl es ein sehr emotionaler war, fühlte es sich für sie super an. Sie ist sehr beeindruckt und bedankte sich bei mir. Sie beschrieb, dass sie sich gerade sieht, wie sie die kleine Sandra gerade auf den Schoß nimmt und liebhat. Auf meine Frage, ob sie das neue Verhalten zeitnah umsetzen kann, antwortete sie, dass sie das direkt heute Abend auf einem Konzert tun wird: „ich werden einfach meine Tanzmoves machen, so wie ich es möchte“.

Sie sprach außerdem davon, dass sie jetzt versteht, woher ihre Denkmuster kommen. Das Bewusstsein darüber hilft ihr sehr.

Reflexion Coach

Das Skript gab mir eine gute Richtlinie, um sicher durch den Prozess zu führen. Es ist jedoch auch wichtig nicht alles 1:1 aus dem Skript zu nehmen, sondern immer auf das Verhalten der Klientin zu adaptieren und genau zu prüfen, welche Frage für sie am besten passen und bei Bedarf immer wieder neu ins Fühlen kommen zu lassen. Es bedarf Fingerspitzengefühl und gute Anleitung, damit die Klientin sich in der hohen Emotionalität des Prozesses vertrauensvoll aufgehoben fühlt. Nur so kommt die Klientin zu Einsichten und kann aus sich selbst heraus Veränderungen finden.

Ich bin begeistert, wie viele Dinge Sandra in dem bisherigen Prozess schon bewusst geworden sind und sie Verhaltensweisen bereits jetzt in ihrem Alltag geändert hat. Die Bewusstwerdung findet häufig in unseren Reflexionen statt. Das zeigt, wie wichtig es ist, sich diese Zeit am Anfang und Ende der Sitzung zu nehmen.

Ich merke, dass ihr Problem „Erwartungen erfüllen zu wollen“ sehr verankert ist und es sie noch nicht wirklich loslässt. Daher bin ich gespannt, was sich im weiteren Coachingprozess und den Tiefenstrukturen entwickelt.

Coachingarbeit in der dritten Dimension: Die Tiefenstruktur des Zielraums

Treffen am 04.12.2024

Die heutige Sitzung begann ich mit einer 5-minütigen Atemübung. Damit konnte ich ein gutes Gefühl für die Atembeobachtung bekommen, was im heutigen Prozess ein wichtiger Bestandteil ist. Sie fand schnell und gut in einen ruhigen Atemrhythmus und ich konnte beobachten, wie sich ihre Gesichtszüge und Schultern entspannten.

Rückblick: Was hat sich getan? Verändert? Gezeigt?

Auf meine Frage, was sich seit der letzten Sitzung getan hat, ging sie darauf ein, dass ihr meine Frage, wann sie das neue Verhalten umsetzen kann, sehr geholfen hat. Am gleichen Abend tanzte sie unheimlich viel, war ganz bei sich und ihr war es total egal, was andere wohl denken. Gleiches wiederholte sich auf einer Party im weiteren Verlauf der Woche. Den Skalenwert ihres Wertes setzte sie von 0 auf eine +2. Ihr werden immer stärker Situationen bewusst, wo sie ganz bei sich ist und ihr es gleichgültig ist, was andere denken oder erwarten.

Der Prozess und die wesentliche Ergebnisse

Im Anschluss gab ich ihr einige Erläuterungen zum heute anstehenden Prozess der Gefühlsreise. Ich sagte, dass es sich vermutlich ungewohnt anfühlen wird, bat sie jedoch, sich neugierig wie ein Kind auf den Prozess einzulassen.

Zum Start ließ ich sie mit ihrem Gefühl des Zielsatzes „Ich lebe meine Stärken“ verbinden. Nachdem sie den Skalenwert des Gefühls auf +3 einsortierte, bat ich sie um die Vorstellung einer Zielerreichung einer +10.

Insgesamt hatte Sandra eine sehr lange Gefühlsreise: es kamen 35 Gefühle. Zunächst kamen „oberflächlichere“ Gefühle wie „YES Jubelschrei“, „Wohlfühlen“, „Freude“. Es war zu spüren, dass sie hier stärker mit dem Verstand unterwegs war. Obwohl sie positive Gefühle hatte, die sie im Körper auch gut verorten konnte, schien ihr Gesichtsausdruck noch angestrengt und sie kratzte sich zwischendurch immer wieder am Nacken. Nach dem 6. Gefühl kam ein negatives Gefühl „Zweifel“ und man sah, dass ihr Körper schwankte. Ich führte sie zurück zu „Freude“, ließ sie nochmal gut verbinden, bevor wir erneut zurück gingen. Hier nannte sie nun „positiv verantwortlich sein“ und im weiteren Verlauf wanderten ihre Hände je nach Gefühl zwischen Bauch, Herz und Brust. Wir kamen bei Gefühl 12 zu „Verbundenheit“. Für mich schien es, dass wir uns dem Ende näherten.

Irritierenderweise erwähnte Sandra beim Schritt zu Nr. 13, dass wieder etwas Negatives hochkommt und fragte, ob wirklich nur positive Gefühle kommen dürfen. Ich ermutigte sie, alle Beschränkungen fallen zu lassen und „fuck you Widerstände“ zu sagen. Das schien ihr zu gelingen, denn nun kamen nur noch positive Gefühle und ihre Mimik und Gestik entsprachen nun auch ihren Gefühlsbeschreibungen mit Strahlen, offenen Armen, Körperrichtung, Kopf heben.

Interessanterweise waren jetzt wieder eher „oberflächliche“ Gefühle da wie „Spaß“, „Neugierde“. Viele dieser Gefühle wiederholten sich. Bei Gefühl 30 kam Stille und ihre Körperhaltung wurde ganz locker. Bei weiteren Schritten waren immer noch Gefühle da, die sie gut beschreiben konnte. Sie bewegten sich auf einer tiefen Ebene wie „geerdet sein“, „Ruhe“. Nach Gefühl Nr 34 „Erfüllung“ kam das gleiche Gefühl nochmal, was sie mit „erfüllt, reich, berührt, beschenkt“ bezeichnete. Auch danach zeigte sich kein neues Gefühl mehr. Ich bat sie, das Gefühl komplett aufzusaugen und nun die Glaubenssätze zu vervollständigen. Sie brauchte etwas Zeit und es wurden „Ich bin komplett“, „Die anderen sind auch komplett, so wie sie sind“, „Die Welt ist jetzt unsicher“. Letzteres irritierte mich,

ließ es aber so stehen. Wie es sich für sie anfühlt im Mittelpunkt dieser Energie zu sein, sagte sie „schön“.

TS-K(+) Es ist schön
GS1 Ich bin komplett
GS2 Die anderen sind auch komplett, so wie sie sind
GS3 Die Welt ist jetzt unsicher

Im anschließenden Samenkornprozess keimte ihr Samen zunächst, wuchs zu einem Busch und weiter zu einem kleinen Baum. Sie spürte, wie sich unter ihren Füßen Wurzeln bildeten und über ihr eine dichte Baumkrone entstand und sie war der starke Stamm. Im weiteren Verlauf saß sie in der Baumkrone und merkte die warmen Sonnenstrahlen, die durch die Blätter auf ihr Gesicht schienen. Sie fühlte sich gut getragen von dem starken Baum und grinste.

Reflexion Klient

Sandra empfand den Prozess sehr schwierig. Obwohl ich eingeführt hatte mit der Bitte neugierig zu sein und sich drauf einzulassen, fiel es ihr schwer. Sie fragte sich anfangs: „was ist das Ziel, warum muss ich rückwärts gehen und müssen die Gefühle aufeinander aufbauen?“. Bei manchen Gefühlen war sie sich unsicher, ob es wirklich Gefühle sind und hat sehr vom Kopf gedacht.

Sie berichtete, dass sie verunsichert war, als negative Gefühle aufkamen. Und äußerte jetzt in der Retro den Gedanken „Hochmut kommt vor dem Fall“, „Ich habe Angst, dass ich mir selbst im Weg stehe“. Sie war dankbar um meine Worte „Fuck you Widerstände“, das hat ihr geholfen, Vertrauen zu fassen und sich auf positive Gefühle einzulassen.

Den Samenkornprozess schilderte sie als krass und surreal. Auch hier hat sie gebraucht, es zuzulassen. Ihr Kopf sagte immer wieder „können die Bilder, die entstehen, wirklich sein? Wie ernst kann ich das nehmen oder ist das nur Einbildung?“. Am Ende fand sie aber, dass sie ein tolles Bild hatte und es schön ist, dass das aus ihrem „ich bin komplett“ entstanden ist.

Reflexion Coach

Ich bin heute sehr positiv in die Sitzung gegangen, da ein toller positiver Prozess anlag. Ich fand es heute jedoch sehr anstrengend und am Ende war ich ein wenig ernüchtert, da Sandra eher irritiert als positiv gewirkt hat. Auch für mich waren im Prozess einige Irritationen: da waren die Anzahl der Gefühle, die teilweise auch mehrfach kamen. Außerdem kamen negative Gefühle hoch und es viel Sandra schwer, den Verstand auszuschalten. Ich habe das Gefühl, dass sie sich noch beschränkt und das negative nicht richtig loslassen kann. Das mache ich fest an Aussagen wie „Hochmut kommt vor dem Fall“, der negative Glaubenssatz über die Welt und ihr Satz in der letzten Sitzung „Eigenlob stinkt“. Ich beschloss für mich, dass ich das für den Moment so hinnehme und abwarte, was sich bei der Prozessarbeit im Entwicklungsraum zeigt.

Für zukünftige Klienten bin ich sensibilisiert, die Intro sehr bedacht zu machen und immer wieder zu ermutigen, sich auf den Prozess und positive Gefühle einzulassen.

Entsprechend gehe ich mit großem Respekt in die nächste Sitzung mit den Tiefenstrukturen im Entwicklungsraum.

Coachingarbeit in der dritten Dimension: Die Tiefenstruktur des Problems- bzw. Entwicklungsraums

Treffen am 12.12.2024

Die heutige Sitzung begannen wir mit einer geführten Meditation, um gut vorbereitet für den anstehenden anstrengenden Prozess zu sein. Das half uns beiden sehr.

Rückblick: Was hat sich getan? Verändert? Gezeigt?

Der letzte Prozess hat noch viel in Sandra gearbeitet. Sie wollte besser verstehen, was da passiert und fragte nach wissenschaftlichen Erklärungen. Es fällt ihr schwer, es einfach so hinzunehmen. Ich ging kurz darauf ein, dass vieles im Körper gespeichert ist und die Prozesse sehr stark auf NLP aufsetzen. Wir dürfen aber einfach auch mal loslassen und vertrauen. Was ihr noch sehr präsent ist, ist der Satz „Ich bin komplett“.

Die Skalabewertung des Wertes beließ sie bei +2. Sie schilderte eine immer stärkere Festigung, dass sie mehr ihrer Intuition folgt. Sie horcht bewusster in sich rein, ob sie Dinge möchte oder nicht. Zuletzt auf einer Geburtstagsfeier, wo sie ihrem Bedürfnis folgte, früh zu gehen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben. Das war früher anders.

Der Prozess und die wesentlichen Ergebnisse

Einleitend sagte ich, dass der heutige Prozess nicht ganz einfach wird, da wir uns auf eine Reise der negativen Gefühle begeben. Der Prozess erfolgt analog dem von letzter Woche und ist ihr entsprechend bekannt. Da der Prozess beim letzten Mal schwierig war, ermutigte ich sie ganz besonders, einfach loszulassen. Ich bestärkte sie zusätzlich, indem ich die Meisterleistung hervorhob, dass sie letzte Woche 35 Gefühle gespürt hat.

Ausgehend vom Problemsatz fühlte sie sich ein und startete mit „Enge“ als erstem Gefühl. Es folgten anschließend weitere 34 Gefühle. Es ging von „Wut“ über „Mitleid“, und „Ohnmacht“ (Gefühl Nr. 7). Hier erwartete ich, dass wir uns dem Ende näherten. Allerdings folgten viele weitere Gefühle wie „Trotz“ und „Hilflosigkeit“, „Angst vor allem Unbekannten“. Nach Gefühl Nr. 22 „Schwere“, kam plötzlich mit „Leichtigkeit, hell“ ein positives Gefühl. Daraufhin sagte ich „lass uns mal schauen, was sich dahinter noch verbirgt“. Es kam „feststecken mit Übelkeit“. Beim nächsten Gefühl von „müde, total erschöpft“, setzte sie sich hin und gähnte sehr laut. Danach kamen einige weitere Gefühle, bevor eine „Ruhe“ kam, die sich positiv warm und weich anfühlte. Das irritierte mich, wie schon auch das erste positive Gefühl. Anschließend kam jedoch „verkatert, Übelkeit“ und zuletzt wurden ihre Nieren ganz hart und das Gefühl, als würde ein Wirbelsturm durch ihren ganzen Körper fegen. Die darauffolgenden Gefühle waren dann nur noch, dass sich alles auflöst. Daraufhin gingen wir jetzt wieder in den „Wirbelsturm“. Hier nahm sie das Gefühl nochmal viel intensiver wahr als vorher. Ihr Atem ging sehr schnell und ihr flossen Tränen.

Sie nannte die Glaubenssätze „Ich bin hilflos“, „die Anderen sind weit weg“ und „Die Welt ist jetzt dunkel“.

TS-K(-) Wirbelsturm durch Körper
GS1 Ich bin hilflos
GS2 Die anderen sind weit weg
GS3 Die Welt ist jetzt dunkel

Während der ganzen Reise ging sie die Schritte zügig und ohne Widerstände rückwärts. Die Körperreaktionen waren viel intensiver als beim Zielraum.

Der Samenkornprozess ging zügig mit 4 Schritten. Aus dem Samenkorn wuchs aus den Nieren je ein kleiner Pflanzentrieb, der anschließend weiter in die Beine und in den Oberkörper bis zum Kopf wuchs. Dort waren es dann stabile Äste, wie ein Holzgerüst. Sie machte dabei kreisende Bewegungen mit ihrem Körper. Es war aber kein Schwanken, denn sie war sehr stabil. Es wirkte eher, als ob sie sich im Wind bewegt, fest verankert im Boden.

Reflexion Klient

Sie sagte, dass sie heute sehr neugierig auf den Prozess war und es ihr viel leichter fiel, sich darauf einzulassen, auch weil sie den Prozess aus dem Zielraum kannte. Verunsicherung spürte sie als nach positiven Gefühlen wieder sehr negative kamen und sie dachte „oh nein, nicht die ganze Reise nochmal“.

Beim Start in den Samenkornprozess hatte sie Angst vor einem Drachen, der kommen würde. Das Wort „guter Körperboden“ hat ihr sehr geholfen, diese Angst zu verlieren. Für sie war es toll zu spüren, dass aus etwas Negativem Positives entstehen kann. Auch wenn das Gefühl am Ende des Samenkornprozesses im Zielraum schöner war, fühlte es sich im Problemraum für sie viel kraftvoller, stärker und stabiler an.

Reflexion Coach

Nach der Erfahrung der letzten Sitzung hatte ich vor dem heutigen Prozess großen Respekt. Letztendlich war er aber deutlich einfacher, da ich von Anfang an merkte, dass Sandra sich besser darauf einlassen konnte.

Ich war sehr beeindruckt davon, dass sich Sandra 35 negativen Gefühlen stellen konnte. Dass die Körperreaktionen heute intensiver waren als beim letzten Mal, konnte ich deutlich beobachten. Sie waren viel offensichtlicher.

Zunächst war ich über aufkommende positive Gefühle irritiert. Es half mir, in den Prozess und mir zu vertrauen, dass das ok ist und wir einfach neugierig sein können, was noch kommt.

Coachingarbeit in der vierten Dimension: Die Arbeit auf der Lebenslinie

Prozess Musterauflösung

Treffen am 18.12.2024

Die heutige Sitzung starteten wir mit einem gemeinsamen kontemplativen Gehen. Es half uns beiden sehr, in unsere Mitte zu kommen und auf den bevorstehenden Prozess vorzubereiten.

Rückblick: Was hat sich getan? Verändert? Gezeigt?

Die vergangene Woche fühlte sich für Sandra ein wenig schwer an. Sie spürte, dass sie die viele Freizeit jetzt gar nicht mehr so genießen kann und sie langsam aktiver wegen einem neuen Job werden muss. Das fühlt sich für sie etwas bedrohlich an. Die Skala für den Wert setzte sie daher auf eine +1 zurück. Im weiteren Erzählen merkte ich jedoch, dass sich innerlich doch einiges bei ihr tut.

Der Prozess und die wesentlichen Ergebnisse

Ich ließ Sandra sich mit ihrem negativsten Gefühl des „Wirbelsturms“ verbinden. Sie konnte schnell wieder die harten Nieren spüren und ihr wurde wieder übel. Sie musste sich ihren Glaubenssatz „Ich bin hilflos“ nicht sehr lange vorsagen, es kam ziemlich schnell die Stimme ihrer Mutter. Als ich mit dem Skript zum Thema Anweisung fortfuhr, war sie aufgrund der Worte „in einer nahen Zukunftserfahrung“ verwirrt und wusste nicht, was sie sich jetzt vorstellen soll. Da sie aus dem Konzept war, fingen wir einfach nochmal von vorne an. Das klappte und sie nannte „mach was!“. Die anschließende Herbeiführung der Entscheidung nahmen wir im Sitzen vor. Beim Fragen nach einer möglichen alternativen Handlung sagte sie: „mach was, finde ich gar nicht schlecht“. Ich blieb still, wartete und beobachtete, dass ihr Atem sehr tief, laut und intensiv wurde. Sie wirkte sehr ergriffen und ich sah eine Träne fließen. Sie nannte letztlich „Ich übernehme Verantwortung“, denn das ist

das, was sie aktiv tun kann. Auf meine Nachfrage erzählte sie, dass es sich für sie kraftvoll anfühlt. Auf die Frage nach dem Preis kam sie ins Grübeln, nannte dann „ich übergehe andere“. Bei der Entscheidung sah man deutlich wie sie Alt und Neu deutlich mit den Händen abwog. Schließlich sagte sie: „Das ist völlig klar, das Neue ist viel leichter und angenehmer.“ Den folgenden Satz „Ich entscheide mich in Zukunft mehr Verantwortung zu übernehmen und trage die Konsequenz, dass ich andere übergehe“, ließ ich sie 2x sagen. Nachgefragt, sagte sie, dass sich das gut anfühlt. Ich ließ sie noch eine Weile in dem Gefühl.

Bei der Vertestung des neuen Verhaltens in der Zukunft konnte sie konkret 3 Situationen nennen: wenn ihre Tochter, ihr Verhalten uncool findet; bei Diskussionen mit ihrem Mann, wenn er sagt „das ist typisch weiblich“ und wenn etwas mir ihrem Pferd war. Indem sie sich ihr neues Verhalten dann innerlich sagte, merkte sie, wie gut es ihr in diesen Situationen gehen wird. Schließlich fragte ich sie gezielt, ob ihr diese Gedanken auch helfen, wenn es um die nächsten Schritte bei ihrer beruflichen Zukunft geht. Sie nannte, dass sie hilflos sein wird, wenn das Arbeitsamt kommt und sagt, sie müsse einen Job annehmen, welcher gar nicht zu ihr passt. Hier fehle ihr gerade die Vorstellung davon, welche Verantwortung sie da übernehmen kann. Nach einer Pause sagte sie jedoch: „Ich fühle mich straight forward und übernehme Verantwortung für mich und mein Wohlbefinden, wie auch immer das aussehen mag.“ Sie sagte, dass sie sich dabei gerade total entspannt und nicht mehr hilflos im Wirbelsturm steht.

Mein Angebot, einen Vertrag mit sich selbst zu schließen, nahm sie gerne an. Ich fragte, ob ich noch „für mein Wohlbefinden“ ergänzen soll, da sie das bei den Zukunftssituationen mehrmals nannte. Sie wollte das unbedingt mit aufnehmen. Als ich schreiben wollte „und übernehme die Konsequenz, andere zu übergehen“ sagte sie, dass sie diesen Teil gerne ändern möchte in „und übernehme die Konsequenz, dass ich nicht die Erwartungen anderer erfülle“. Ich schrieb es so auf und ließ sie es noch 2x durchlesen. Für sie fühlte es sich stimmig und gut an.

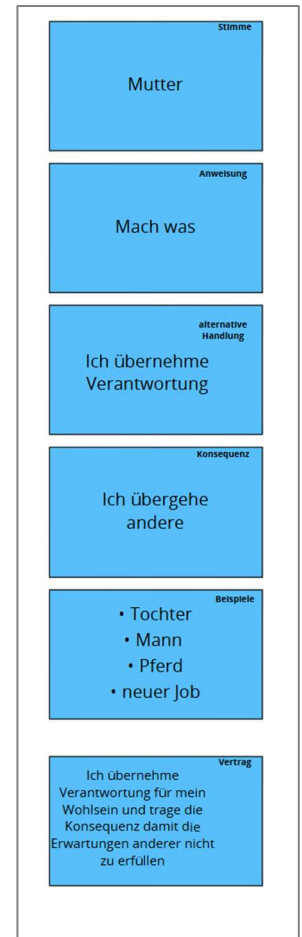
Reflexion Klient

Sandra freute sich sehr über das Ergebnis der heutigen Sitzung. Sie war erstaunt, wie emotional der Prozess für sie war. Verwirrt wurde sie von der Vorstellung einer Zukunftssituation mit dem aktuellen Glaubenssatz, um eine Anweisung zu hören. Die Wiederholung des Parts hat ihr geholfen. Sie war beeindruckt, wie stark die Hilflosigkeit ihrer Mutter auch in ihr wirkt. Das war total stimmig für sie. Indem ihre Mutter selbst hilflos war, hat sich das auf sie übertragen. Als Kind dachte sie immer „ich muss was machen“. Das verursachte letztlich ihre eigene Hilflosigkeit, da sie keine Ahnung hatte, wie sie ihrer Mutter helfen kann.

Reflexion Coach

Ich fand den Prozess heute sehr zügig und angenehm und war glücklich, dass Sandra mit dem Ergebnis so zufrieden ist. Beeindruckt bin ich davon, wie mit so einem kurzen Prozess und wenig Text des Skriptes so entscheidende tiefliegende Glaubenssätze aufgelöst werden können.

Im Prozess fand ich ebenso wie Sandra den Zukunftsbezug für die Anweisung verwirrend. Ich werde daher den Part „...in eine nahe Zukunft...“ in zukünftigen Sitzungen einfach nicht vorlesen. Zudem war spannend für mich, dass ein Glaubenssatz auch entstehen kann, weil man etwas vorgelebt bekommt. Kurze Unsicherheit spürte ich, als Sandra erwähnte, dass sie den Satz „mach was“ gar nicht schlecht findet. Ich hielt jedoch erstmal eine Pause aus, was zielführend war. So kam sie auf den weiteren Gedanken mit „ich übernehme Verantwortung“. Interessant finde ich, dass ihre Konsequenz ihrem Problemsatz entspricht. Für mich war es aber schlüssig: als Problemsatz steht er



noch im Weg. Aber dadurch, dass sie ihn jetzt als Konsequenz tragen möchte, verliert er an Bedeutung.

Prozess Time-line

Treffen am 15.01.2025

Das kontemplative Gehen setzte ich heute nach dem Small Talk und der Reflexion ein, da mir wichtig war, dass Sandra unmittelbar vor dem intensiven Time-Line Prozess gut zu sich kommen kann.

Rückblick: Was hat sich getan? Verändert? Gezeigt?

Sandra ging es richtig gut. Ihren Vertrag aus der Musterauflösung hat sie sehr verinnerlicht. Er fühlt sich für sie so richtig kraftvoll und greifbar an. Es gibt immer wieder Situationen, wo sie sich ihrem neuen Verhalten aufgrund des Vertrags bewusst wird. Erst kürzlich sagte sie einen lang geplanten Termin mit einem Freund ab, weil ihr das einfach zu viel war. Hier hat sie sich bewusst an ihren Satz erinnert, der ihr eine „Legitimation“ gab, sich für ihr Wohlergehen zu entscheiden und damit ihrem Freund vor den Kopf zu stoßen. Ihr Wert hat sich auf eine +4 entwickelt.

Der Prozess und die wesentlichen Ergebnisse

Sandra kam sehr schnell in ihr Problemgefühl von einem harten Bauch und einem faden Geschmack. Ihre erste Erfahrung zeigte sich in einem Gefühl von engem, trockenen Hals und Gefangenheit, konnte aber keine explizite Situation beschreiben, nur dass sie zwischen 30 und 40 Jahre ist. Als nächstes sah sie sich als trotzig Pubertierende, die nicht macht, was ihre Mutter sich wünscht. Sie fühlt sich aber auch nicht gut dabei, ihrer freundlichen Mutter mit ihrem Verhalten Schmerz zuzufügen. Ihr Gefühl führte sie weiter ins Alter von 10-13 Jahren. Hier spürt sie eine gewisse Gleichgültigkeit und Verslossenheit mit dem Gedanken „dann halt nicht“. Bei der nächsten Erfahrung zeigen sich starke Emotionen. Sie sieht sich mit 5-10 Jahren und eine überforderte Mutter. Sie hat das Gefühl „mit mir stimmt was nicht“. Ihre 2-Jahre jüngere Schwester ist auch da, aber die möchte sie am liebsten weghaben. Die Schwester galt immer als die Süßere und Sandra versuchte sich, ihren Platz zu erkämpfen. Jedoch wird sie vom Spielen von der Schwester und ein anderes Mal auch von den Nachbarskindern ausgeschlossen, worüber sie sehr traurig ist. Außerdem sieht sie in den Augen ihrer Mutter Enttäuschung. Ihr Atem geht schnell und laut. Sie möchte sich zusammenkauern und sagt es „zwingt mich in die Knie“. Sie gab dem Bedürfnis nach und hockte sich hin, wo nun auch Kopfschmerzen hinzukamen. Als ich sie fragte, ob das alles ein konkretes Ereignis war, verneinte sie und sagte, dass das alles so Bilder sind, die ihr aus ihrer Kindheit hochkommen. Beim Wiederaufstehen kamen Seitenstiche hinzu und ihr wurde übel und hatte ein Gefühl von „klein sein“. Auch wenn die Emotionen und körperlichen Reaktionen hier sehr intensiv waren, hatte ich das Gefühl, noch nicht bei der Prägung zu sein. Denn sie schilderte kein konkretes Erlebnis, sondern nur eine Ansammlung von diversen Bildern aus der Kindheit.

Es folgte eine Situation, in der sie 5 Jahre alt war und zu Besuch bei ihrer Oma und Tante in der Schweiz. Ihre Schwester hatte sich weh getan und Sandra lachte darüber, weshalb sie strafend angeschaut wurde. In dem Moment kam ihr eine weitere Erinnerung. Ihre Schwester rutschte zwischen einem Treppengeländer durch und Sandra konnte sie noch festhalten bis ihre Mutter kam, um sie aufzufangen. In dieser Situation fühlte sie sich stolz und ihre Mutter war dankbar. Da letztere Situation eher Positives mit sich brachte, fragte ich nochmal nach ihren Körpergefühlen. Sie spürte ihren Nacken und einen verknoteten Bauch. Da ich mit den beiden geschilderten Situationen unsicher hinsichtlich Prägung war, lud ich sie ein, noch einen Schritt weiter in die Vergangenheit zu gehen. Ihre Hände gingen sofort von Nacken und Bauch weg und hingen seitlich locker runter. Sie brauchte eine Zeit, sagte dann, dass es still und friedlich ist. Da war für mich klar, dass die Prägung

davor gewesen sein muss und ließ sie wieder einen Schritt vorwärts gehen. Hier schilderte sie sofort Übelkeit und sah die grünen Augen ihrer Tante, die sie mit einem bösen Blick anschauten und fühlte „die mag mich nicht“. Jetzt erinnerte sie sich, dass sich ihre Schwester am Bügeleisen verbrannt hatte und weinte. Ihre Oma und Tante waren mit im Raum und kümmerten sich sofort um die Schwester. Sandra ist jetzt ganz heiß und ihr Herz rast. Ihre negative Identität benannte sie mit „Ich bin unsicher“. Auf meine Frage, ob sie diese Gefühle auch in Verhalten in der jüngeren Vergangenheit und Gegenwart an sich beobachten kann, sagte sie, ja das wirkt in mir. Beim Annahmeprozess sprach sie von einem friedlichen Gefühl mit weichem Bauch und ruhigem Atem. Ihre gelernte Fähigkeit ist „ich kümmere mich um andere“. Daraus empfindet sie die Identität + „Ich bin liebevoll“. Als wir mit ihrem „ich bin liebevoll“ im Jetzt stehen, hatte sie ein strahlendes Lächeln auf ihrem Gesicht. Viele Bilder aus ihrer Kindheit bekommen nun eine andere Bedeutung. Sie hat ein schönes, warmes Gefühl in Herz und Bauch mit Leben und Licht. Beim Gehen in die Zukunft ist der Wert bei ihrem Ziel +8 genau auf der Höhe des Bodenankers Zukunft. Sie fühlte viele „Ich bins...“: fröhlich, kraftvoll, unbekümmert, unwiderstehlich, vergnügt. Auf meine Frage, welches am stärksten wirkt, sagte sie „Ich bin fröhlich und kraftvoll“. Als wir im Jetzt die Verbindung der beiden Energien vornahmen, beschrieb sie ein helles lila im Bauch. Sie fühlte einen schönen Strudel im Bauch, wo sich alles vermischt. Es ist warm, weich und es summt. Ganz am Ende, wo ich sie schon wieder einlud, im Hier und Jetzt anzukommen, ergänzte sie das Bild eines großen runden bunten Lollis. Im Hier und Jetzt betrachtete sie ihre Lebenslinie und Bodenanker nochmal intensiv. Auf meine Frage wie es ihr geht sagte sie: Das bin ich!

RESSOURCE
Ich kümmere mich um
andere

Ich bin
unsicher

Ich bin
liebevoll

Ich bin
fröhlich
und
kraftvoll

Reflexion Klient

Sandra empfand es heute sehr schön. Bei der intensiven Erfahrung in der Kindheit, wo sie sich ausgegrenzt fühlte, hatte sie die Prägung vermutet. Bisher war sie davon überzeugt, dass aus diesen Erfahrungen ihre Glaubenssätze entstanden sind. Sie war sehr dankbar, dass ich sie an dem Punkt noch weiter zurückgeführt habe und die Situation mit dem Bügeleisen aufkam. Den Schritt zurück, wo Stille einkehrte, fand sie auch sehr wertvoll. Sie weiß, dass sie als Kind nicht geplant war und hatte innerlich schon Sorge, ob da nicht irgendetwas entstanden ist. Sie ist sehr froh darüber, die Erfahrung gemacht zu haben, dort Frieden zu spüren. Für sie fühlte es sich stimmig an, dass die Situation mit dem Bügeleisen tatsächlich ihre ursprüngliche Prägung ist. Sie fühlt sich richtig gut mit dem Gedanken „Ich bin liebevoll“. Im Blick auf vergangene Verhaltensweisen bekommt sie jetzt ein anderes Bewusstsein. Sie bewertet sie anders, nämlich aus dem Gedanken „Ich bin liebevoll“.

Reflexion Coach

Ich bin heute sehr zufrieden. Es war schön zu sehen, welche Wandlung Sandra auf der Reise gemacht hat. Beim Rausfinden der Prägung hatte ich kurze Unsicherheit, wann nun der Moment war, aber ich vertraute in den Prozess. So ging ich bewusst weiter, denn es kann ja nichts Schlimmes passieren, zur Not gehen wir wieder nach vorne zurück. Und wie Sandra schildert, war genau das für sie sehr wertvoll. Darüber bin ich sehr froh. Gerade heute empfand ich es großartig, was der SCM Prozess und die Texte tatsächlich bewirken und hervorholen können. Ich habe das Gefühl, das war heute noch ein ganz entscheidender Prozess, den Sandra für ihre Entwicklung brauchte.

Coachingarbeit in der fünften Dimension: höheres Prinzip und Angstauflösung

Treffen am 22.01.2025

Auch heute nutzten wir erneut das kontemplative Gehen, um gut anzukommen und sich gut auf die letzten Prozesse einlassen zu können

Rückblick: Was hat sich getan? Verändert? Gezeigt?

Sandra berichtete, dass sie von der letzten Sitzung nicht wirklich etwas behalten hatte. Ihr Wert ist weiterhin sehr präsent und ein sehr starker Wegweiser für sie. Allerdings empfindet sie gegenüber dem letzten Mal keine Wertvermehrung. Sie beließ ihn bei +4.

Der Prozess „Höheres Prinzip“ und die wesentlichen Ergebnisse

Bei diesem Prozess hielt ich mich an das Skript. Da sie anfangs nichts Klares benennen konnte, wiederholte ich den Text von Schritt 2. Nun konnte sie deutlich beschreiben, dass sie ein „von innen leuchtendes, ovales, warmes Ei“ sah. Am Ende berichtete sie, wie sie die Aura spürte und sich tatsächlich alles (Wert, Zielsatz, Problemsatz, höhere Prinzip) verbunden hat. Es stellte sich beim Durchströmen ein schönes, rundes und wohliges Gefühl ein.

Der Prozess „Angstauflösung“ und die wesentlichen Ergebnisse

Nach dem Verbinden mit ihrem Wert „Authentizität“ und der Frage nach dem Maximalverlust nannte Sandra „Unsicherheit und Orientierungslosigkeit“. Ihr Angst ist die „Angst davor, sich zu verlieren“. Als relevante Erfahrung nannte sie eine Situation in der Grundschule, wo sie nicht Teil einer Gruppe sein durfte und spürte „ich gehöre nicht dazu“. Bei der Reise durch die unterschiedlichen Anker konnte sie klar unterschiedliche Gefühle benennen. Bei der Verbindung schilderte sie einen Strudel, fast schon ein Orkan, der sehr intensiv war. Auf dem Rückweg hatten sich ihre Gefühle deutlich abgeschwächt. Bei der Erfahrung sagte sie, konnte sie mit den Schultern zucken und weiß, dass sie ja doch Teil der Gruppe ist. Bei der Angst spürte sie einen Sog neben sich, sie sich aber davon nicht anziehen lässt. Die Härte im Körper ist fast ganz weg. Zurück auf ihrem Wert äußert sie, diesen deutlich stärker und kraftvoll wahrzunehmen. Insgesamt schilderte sie den Rückweg, als wäre sie in einem Kokon gewesen, der wie ein Aura mit Frieden und guter Energie um sie lag.



Abschließend nahmen wir den Transfer auf Körperebene vor. Sandra fand schnell eine Körperhaltung, die sie intensiv testet. Bei jedem Einnehmen der Haltung strahlte sie über das ganze Gesicht.

Reflexion Klient

Sie war ganz beeindruckt, dass Erfahrungen aus der Vergangenheit, die aus heutiger Sicht eher „Banalitäten“ sind, so intensiv in ihr wirken. Beide Prozesse empfand sie sehr schön und kraftvoll.

Beim höheren Prinzip hat ihr sehr geholfen, dass ich den Text von Schritt 3 wiederholt habe, um ein eindeutiges Bild zu bekommen. Den Starttext bei der Angstauflösung, z.B. zur Ermittlung des Maximalverlustes, fand sie nicht verständlich, da er zu verschachtelt war. Aus dem Intellekt viel es ihr erst schwierig zu verstehen, warum die Erfahrung der Grundschule hochgekommen ist. Indem ich ihr

sagte, dass es wichtig ist, ihrem Gefühl zu folgen, half ihr. In der Retro sagte sie nun, dass jetzt auch alles Sinn für sie macht.

Reflexion Coach

Ich bin froh, dass Sandra beide Prozessen so positiv wahrgenommen hat. Mir fiel es gerade beim höheren Prinzip etwas schwer, dass man während des Prozesses so wenig Rückkopplung hat, da alles nur vor ihrem inneren Auge stattfindet und man als Coach viel Text vorliest. Umso schöner waren die Schilderungen am Ende des Prozesses. Interessant finde ich, dass Sandra immer wieder berichtet, dass es ihr schwerfällt, manche Texte zu verstehen und nicht so recht weiß, was jetzt zu tun ist. Daher werde ich einige Texte zukünftig mehr in meinen Worten formulieren, zumindest an den Stellen, wo es sein darf.

Prozessabschluss und Gesamtreflexion

Wesentliche Ergebnisse

Zum Abschluss des Coachings und der Gesamtreflexion trafen wir uns gesondert. Sandra bezifferte die Erreichung einer 6-7 ihres Wertes Authentizität, was mich sehr freute. Gerade seit dem letzten Prozess berichtete sie davon, dass sie sehr schöne Erlebnisse in einer Gemeinschaft erlebt hat. Insgesamt ist ihr der Wert so präsent und gibt ihr jetzt eine sehr starke und bewusste Orientierung für ihr Verhalten und Entscheidungen. Auch merkt sie, dass sie sich deutlich leichter entscheiden kann. Das spiegelte sich für sie auch im Coachingprozess wider. Die ersten Prozesse dauerten häufig lange, nicht weil ihr keine Intuitionen hochkamen, sondern eher, weil sie immer abwartete, ob noch was anderes kommt und sie sich dann entscheiden musste. Bei den späteren Prozessen vertraute sie schneller auf die ersten Intuitionen, die kamen. Sie spürt deutlich, dass sich da etwas in ihr gelöst hat. Auch erwähnte sie, dass sie vor einigen Wochen immer vor einer Situation beim Arbeitsamt Angst hatte, dass die ihr etwas vermitteln wollen, was sie selbst nicht will. Davor hat sie jetzt keine Angst mehr, im Gegenteil: ihr würde es jetzt einfach fallen, zu sagen, was sie will.

Reflexion Klient

Rückblickend war das gesamte Coaching für Sandra sehr wertvoll. Fand sie es anfangs noch komisch, nicht wirklich zu wissen, was kommt, gewann sie im Laufe der Zeit immer mehr Vertrauen in den Prozess. Als größte Erfahrung nannte sie, dem eigenen Prozess und entstehenden Gefühlen und Bildern zu vertrauen. Sie erwähnte, dass dieser Coachingprozess ganz anders war, als ihr bisheriges Verständnis von Coaching war, wo es konkrete Handlungen und auch Aufgaben gibt.

Folgende Dinge hat sie besonders positiv hervorgehoben:

- Das kybernetische Dreieck ist für sie richtig gut und sehr präsent. Und sie ist begeistert, dass man direkt am Anfang des Coachingprozesses damit schon so tief auf den Punkt kommt.
- Ebenso ist der Vertrag aus der Musterauflösung sehr wertvoll.
- An dem Prozess findet sie gut, dass man sich dabei nicht wirklich etwas vormachen kann, sondern sich wirklich ehrlich mit sich selbst und seinen Themen auseinandersetzt und eine tolle Chance hat, eine „innere Basis“ zu finden.

Schwierig waren für sie folgende Themen:

- Speziell am Anfang, dass sie nicht so richtig wusste, was kommt und sie einfach dem Prozess vertrauen sollte.
- Da sie aus den Sitzungen keine Ergebnisse mitbekommen hat, fiel es ihr schwer, sich an die Dinge zu erinnern. Entsprechend war es manchmal schwierig in der Folgesitzung nochmal zu reflektieren, wie es ihr nach der letzten Sitzung erging.

- Den Weg zurück in die Vergangenheit zur Prägung viel ihr schwer. Hier spielte sich bei ihr im Kopf ab „Ich muss ein Problem aus der Vergangenheit suchen“. Die Auflösung danach war dann jedoch total hilfreich

Am Ende teilte sie mir mit, dass sie meine Art zu coachen sehr gut fand. Sie attestierte mir, dass ich Wärme und Ruhe ausstrahle und sehr empathisch bin. Ebenso empfand sie mich sehr souverän und dabei auch authentisch. Sie hat sich sehr gut aufgehoben gefühlt. Diese Worte freuten mich sehr.

Reflexion Coach

Ich bin sehr froh, den Weg der Diplomarbeit gegangen zu sein. So konnte ich den Gesamtprozess intensiv erfahren. Direkt nach der Ausbildung war ich beeindruckt, was ich durchlebt habe. Aber ich war auch ein wenig skeptisch, was der Gesamtprozess dann wirklich bei einem Klienten bewirken würde, da es so wenig konkret ist. Auch fehlte mir das Verständnis, wie die Einzelprozesse zusammenhängen. Bei Sandra konnte ich nun wirklich erleben, wie eine Entwicklung stattgefunden hat, wie die Einzelprozesse zusammenhängen und wie wirksam alles langfristig ist. Dennoch sind für mich aktuell die Prozesse, wo es konkrete, handfeste Ergebnisse gibt (kybernetisches Dreieck, Ziel-/Problemraumelemente, Inneres Kind, Musterauflösung) noch angenehmer. Das fällt mir noch schwer bei z.B. den Tiefenstrukturen. Hier benötige ich noch mehr positive Erfahrungen, um souverän und selbstsicher behaupten zu können, man solle in den Prozess vertrauen.

Von der persönlichen Entwicklung von Sandra und ihre Wertentwicklung bin ich sehr beeindruckt. Wenn ich jedoch an ihr eigentliches Anliegen denke, dass sie einen erfüllten Job findet, sind wir noch an keinem konkreten Ergebnis. Zwar bin ich überzeugt, dass die Ergebnisse des Coachingprozesses eine tolle Grundlage dafür sind, fühlte mich aber nicht gut, sie damit einfach so zu entlassen. Daher habe ich mich entschlossen, im Anschluss noch den Prozess „Magic Stairs“ aus dem Fachlehrgang „Business Coach“ durchzuführen. Das war sehr wertvoll.

Mit der Durchführung der einzelnen Coachingsitzungen fühlte ich mich größtenteils sehr gut. Das Skript gab mir eine hohe Sicherheit und die Erfahrung aus der Ausbildung half mir, dass ich dem Prozess und allem was kommt bzw. sich zeigen mag vertrauen darf.

Was mir noch schwer fiel, eine gute Einführung, Erläuterung der anstehenden Prozesse und deren Ziele zu finden. Da würde ich mir im Skript noch ein paar Hinweise wünschen. Ebenso ein paar wissenschaftliche Erklärungen oder Hintergründe. Auch kam ich mit manchen Textvorschlägen nicht immer klar, da werde ich zukünftig mehr auf eine eigene Wortwahl gehen, dort wo es möglich ist.

Die Einführung in zukünftiges Coaching wird mir dank der Erfahrung des Diplomarbeitsprozesses auf alle Fälle einfacher fallen, da ich erlebt habe, was passiert. Wichtig ist mir dabei auch, gutes Erwartungsmanagement zu machen: d.h. gut erklären, was das SCM von anderem Coaching, die viele Klienten möglicherweise im Kopf haben, unterscheidet. Dabei jedoch zu vermeiden, dass ein Eindruck von „zu spirituell“ entsteht.

Insgesamt bin ich sehr zufrieden mit dem Gesamtprozess, dem Ergebnis und meiner Arbeit als Coach. Ich bin sehr froh, diesen Weg eingeschlagen zu haben und spüre schon jetzt, dass das für mich eine erfüllende Arbeit sein wird. Auch gibt mir der durchlaufene Gesamtprozess mit intensiver Reflexion durch das Schreiben der Arbeit nun sehr viel Sicherheit, um nun auch mit Selbstvertrauen eine Selbstständigkeit als Coach zu starten.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei meinem Dozenten Marc für die tolle Begleitung, das wertvolle Feedback und entscheidenden Hinweise bedanken.