

DIPLOMARBEIT

Lehrgang der Coach Akademie Schweiz

„Werteorientierter systemischer Coach & Berater“
nach dem „St. Galler Coaching Modell (SCM)®“

von

Monique Löffler

Im Gründel 5

69234 Dielheim

Inhaltsangabe

1. Einleitung	1
1.1. Ziel des Projekts	1
1.2. Ausgangslage beim Vorgespräch	1
2. Übersicht	2
2.1. Wert	2
2.2. Übersicht Ziel- und Problemraum	2
2.3. inneres Kind Prozess	3
2.4. Tiefenstruktur des Ziel- und Problemraums	3
2.5. Sollen-Müssen-Muster-Auflösung	3
2.6. Time-Line	3
3. Die erste Sitzung	4
3.1. Einstieg	4
3.2. Coaching-Prozess	4
3.3. Klientenreflexion	5
3.4. Selbstreflexion	5
4. Sitzung 2	6
4.1. Rückblick	6
4.2. Coaching-Prozess	6
4.3. Klientenreflexion	8
4.4. Selbstreflexion	8
5. Sitzung 3	8
5.1. Rückblick	8
5.2. Coaching-Prozess	9
5.3. Klientenreflexion	10
5.4. Selbstreflexion	10
6. Sitzung 4	10
6.1. Rückblick	10
6.2. Coaching-Prozess	11
6.3. Klientenreflexion	12

6.4. Selbstreflexion	12
7. Sitzung 5	12
7.1. Rückblick	12
7.2. Coaching-Prozess	13
7.3. Klientenreflexion	14
7.4. Selbstreflexion	14
8. Sitzung 6	15
8.1. Rückblick	15
8.2. Coaching-Prozess	15
8.3. Klientenreflexion	17
8.4. Selbstreflexion	17
9. Sitzung 7	18
9.1. Rückblick	18
9.2. Coaching-Prozess	18
9.3. Klientenreflexion	20
9.4. Selbstreflexion	20
10. Abschlußreflexion	20
10.1. komplette Reflexion der Klientin	20
10.2. meine Reflexion	21
10.2.1. was mir gut gelingt	23
12. Anhang	A
12.1. Bildverzeichnis	A

1. Einleitung

1.1. Ziel des Projekts

Seit langem suche ich eine für mich passende und stimmige Möglichkeit meine Liebe und Begabung zur Elternberatung auszubauen. Ich suche eine Coaching-Methode, welche die Basis der Erziehungsarbeit stärkt, also die Eltern. Bei Gesprächen im Rahmen meiner Arbeit als Erzieherin stelle ich immer wieder fest, dass Eltern die Probleme daheim beim Kind suchen. Sie können oft nicht das Vorbild sein, welches sie gern sein würden, weil sie immer wieder an ihren eigenen Mustern und Verletzungen scheitern.

Mein Ziel ist es eine Praxis zu eröffnen, die sich vorrangig an Eltern wendet, die erkannt haben, dass sie in sich etwas ändern müssen, damit sie für das Kind verlässliche Beziehungspartner und Anlaufstellen sein können. Seit einiger Zeit coache ich schon mit einem anderen Modell, das dem Klienten unterschiedliche Automatismen bewusst macht. Allerdings gibt dieses Modell mir keine konkreten Strategien an die Hand, um Glaubenssätze, Muster, Verletzungen und negative Identitäten tatsächlich zu bearbeiten. Da hier der große Vorteil des St. Galler Coaching Modells liegt, scheint diese Ausbildung genau das zu sein, was ich für meine Coaching-Praxis benötige.

In der Diplomarbeit möchte ich festhalten, ob es mir gelingt den Klienten in seinen Prozessen gut begleiten zu können und nachhaltig zu coachen. Hierfür möchte ich vor allem meine eigenen Prozesse kennenlernen und wissen, wie ich mit diesen umgehen kann. Mir ist es außerdem wichtig zu wissen, wie ich als Coach und Berater auf die Klientin wirke und was ich mit dieser Methode tatsächlich bewirken kann.

1.2. Ausgangslage beim Vorgespräch

Die Klientin ist Mutter von drei Kindern (6 Jahre, 9 Jahre, 12 Jahre), 39 Jahre alt und verheiratet. Sie arbeitet in Teilzeit als Biologie-Laborantin im Labor. Als sie erfährt, dass ich eine Coaching-Ausbildung mache, bietet sie sich an, meine erste Klientin zu werden. Der Kontakt kommt über den früheren Kindergarten meiner Tochter zustande. Wir haben keine gemeinsamen Freunde, Verwandte oder Bekannte.

Die Klientin beschreibt bei einem kurzen Vorgespräch einen schon länger andauernden inneren Prozess. Sie sagt, sie suche nach Wegen zur eigenen Entwicklung. Sie hat sich schon viel mit Meditation und Achtsamkeit beschäftigt und einige Entwicklungsratgeber gelesen. Bisher kommt sie

aber nicht wirklich dahinter, wie sie das Leben auch im Alltag genießen lernen kann. Irgendwie ist sie nur mit ihrer Familie beschäftigt und immer auf das „Außen“ gerichtet. Sie sucht nach einem Weg, um zu sich selbst zu finden. Ihre Familienmitglieder bemerken auch, dass sie unzufrieden ist.

Sie hat mich vor 5 Jahren als Erzieherin kennengelernt. Sie ist bereit sich mir anzuvertrauen und auf das Coaching einzulassen. Sie erwartet durch das Coaching die Blockade zu finden, die sie davon abhält, sich selbst zu spüren. Ansonsten ist sie einfach gespannt und will keine genaueren Erklärungen zum Coaching-Prozess.

2. Übersicht

2.1. Wert

Wert	Erdung ==> Verbundenheit ==> Freude
------	-------------------------------------

Die Klientin legt nach einem sehr langen Prozess (Anfang der fünften Sitzung) „Freude“ als Werte-Anker fest. Die Klientin beschreibt den Zustand des absoluten Wertemangels mit der Zahl -4 und den Zustand in der Werteerfüllung mit der Zahl +8. Bei den vorherigen Werten weichen die Zahlen minimal ab.

2.2. Übersicht Ziel- und Problemraum

	Zielraum	Problemraum
Satz	Ich nehme mich (in meiner Gesamtheit) wahr.	Ich bin zerrissen. ==> Ich bin wertlos.
Metawert	Freude	Seelenlosigkeit
Metapher	Baum	wilder Wirbelsturm
Evidenzen	große offene Augen, ein offenes fröhliches Gesicht, ganz aufgerichtet und zugewandt	Traurigkeit, Bedauern, Sehnsucht nach der Schwester „Olli“, sie muss es heilen
Nach- bzw. Vorteile	durch verständliches Bitten Hilfe einfordern, Streit aushalten, den Kindern etwas zutrauen, sie loslassen	stark sein, Fürsorglichkeit, Selbstständigkeit zur Entlastung der Mutter, Empathie, Sesshaftigkeit
Gefühl beim Abwägen		warme goldene Kugel
Modell	Irma	Papa

2.3. inneres Kind Prozess

Ressource	Trost im Sinne von Zuwendung
Verletzung	Vertrauensbruch und Liebesentzug
aktuelle Strategie	dem Mann, den Freunden und Kollegen Trost und Vertrauen schenken, ohne es zurück zu bekommen
Trigger	Ein Grummeln im Magen entsteht ausgelöst dadurch, dass Andere negativ über sie reden.
neue Strategie	das Grummeln wahrnehmen, sich selbst vertrauen, auf die Intuition hören und sich mit sich selbst verbinden

2.4. Tiefenstruktur des Ziel- und Problemraums

	Zielraum	Problemraum
Kin. Gefühl	entspannte Süße	Machtlosigkeit
Glaubenssätze	Ich bin süß.	Ich bin wertlos.
	Die Anderen sind bitter .	Die Anderen sind heilig.
	Das Leben ist turbulent .	Die Welt ist grausam.
Samenkorn	Abbruch	weicher nachgebender Gymnastikball in der Magengegend

2.5. Sollen-Müssen-Muster-Auflösung

Muster	Ich muss mich anpassen, leise sein und meine Meinung für mich behalten.
Wahl	Ich entscheide mich, meine Meinung zu äußern, sowie laut und sichtbar zu sein.
Nachteile	Ich muss mich Konflikten stellen. Es könnte für die Anderen auch unangenehm werden.

2.6. Time-Line

eingeschränkte Identität	Ich bin hilflos.
Ressource	Mut
neue Identität	Ich bin geborgen.
zukünftige Identität	Ich bin zufrieden, glücklich und mit mir vereint.

3. Die erste Sitzung

3.1. Einstieg

Anfangs bespreche ich mit der Klientin noch einmal, was wertorientiertes systemisches Coaching bedeutet. Ich erkläre ihr, dass jeder Mensch, der Blockaden spürt, den Gefühls-, Denk- und Handlungsmuster gefangen halten oder den Ängste nicht los lassen, unbewusst nach Heilung sucht. Dem Wunsch nach Heilung liegt die Erfüllung eines inneren Wertes zu Grunde, den wir im Coaching aufgreifen und in verschiedenen Prozessen vermehren wollen.

Sie beschreibt mir, dass sie seit dem Anamnese-Gespräch eine morgendliche Meditationsroutine entwickelt hat. Außerdem hat sie innerhalb der Familie einige Zeit für sich in Anspruch genommen, welche sie gerne im Wald verbringt. Dabei hat sie bemerkt, dass sie nach einem Prozess sucht, der sie mehr in ihr Inneres bringt. Auf mein Nachfragen beschreibt sie, dass sie im Wald mit nackten Füßen und unter Einbeziehen aller Ihrer Sinne zu sich finden kann und dass dies das ist, was sie sucht und für sich im Alltag etablieren möchte.

3.2. Coaching-Prozess

3.2.1. Wert

Also beginne ich den eigentlichen Coaching-Teil der ersten Sitzung mit einer Meditation, in der die Klientin über ihre Füße stabilen Kontakt zum Boden aufnehmen soll. Über eine „Reise“ durch ihren Körper lenke ich sie zur Wahrnehmung ihrer Gefühle. Dabei nimmt sie, äußerlich sichtbar, durch Auflegen der Hand unterhalb ihres Herzen Kontakt mit ihren Gefühlen auf.

Sie findet dabei einen faustgroßen Kloß in der Magengegend. Dieser würde ihr die „Freude“ verdrängen und er würde schwer im Magen liegen. Ich bitte Sie zurück in das positive Gefühl zu gehen und dabei darauf zu achten, womit sie den „Kloß“ zurückdrängen kann und wieder zurück in das fehlende Gefühl kommen würde. Sie steht dabei mit geschlossenen Augen da und ich sehe, wie sie Druck in den Boden gibt und leicht in den Knien federt. Ihre Gesichtszüge beginnen sich zu entspannen. Das Atmen wird wieder langsamer und geht tiefer in den Bauch hinein. Sie sagt, dass ihr „Erdung“ im Alltag fehlt. Ich versuche sie zurück zu lenken zu dem Gefühl der Freude, weil sie schon erwähnte, dass diese den beschriebenen Kloß verdrängt. Die Klientin bleibt im Kopf und damit beim Wert „Erdung“.

Deshalb notiere ich ihn erst einmal und sie findet im Wertemangel die Zahl -5 und im Zustand der Erfüllung die Zahl +7. Der Wert ist rund.

3.2.2. Zielraum (Teil 1)

Als Zielsatz formuliert die Klientin den Satz: „Ich nehme mich in meiner Gesamtheit wahr.“. Ich möchte es kürzer haben, aber sie bleibt dabei. Den Satz beschreibt sie im Mangel mit der Zahl 3 und er wird schnell als „rund“ bezeichnet.

Um die Evidenzen der Klientin für ihren Wert zu finden, lege ich die ersten beiden Anker aus und bringe die Klientin zurück zu dem Gefühl, das sie im Wald empfindet. Sie beschreibt in der maximalen Wertsteigerung ein Bild von sich mit großen offenen Augen, einem offenen fröhlichen Gesicht, ganz aufgerichtet und zugewandt. Auf meine Frage nach „rund“ oder „eckig“ sagt sie: „Heute ist bei mir alles „Rund“!“.

Die Klientin ist jetzt so gut im Gefühl und kann sich auf das Coaching einlassen, so dass der Metawert sehr schnell gefunden ist. Es ist der Begriff „Freude“ und der Wert ist für sie ebenfalls „rund“. Mir fällt in dieser Situation nicht ein, diesen Wert als neuen Coaching-Wert zu definieren.

Nachteile zu benennen fällt der Klientin schwer. Ich bitte sie, sich deshalb auf den Anker des Zielsatzes zu stellen und sie spürt hinein. Relativ schnell wird ihr bewusst, dass sie mit „verständlichen Bitten Hilfe einfordern“, „Streit aushalten“ und „ihren Kindern etwas zutrauen und sie loslassen müsse“. Auch dieser Anker ist bei ihr „rund“.

3.3. Klientenreflexion

Wir beenden die erste Sitzung mit einem kurzen Gespräch über die gesamte Sitzung. Die Klientin sagt, dass sie sich sehr wohl gefühlt hat und erstaunt war, dass die Prozesse so anstrengend sind. Sie sagt, dass sie sich schon auf die nächste Sitzung freue.

3.4. Selbstreflexion

Im Prozess fühle ich mich erstaunlich wohl, obwohl ich vorher sehr aufgereggt bin. Allerdings habe ich die große Sorge, nie einen Werte-Anker mit der Klientin zu finden. Irgendwie macht mir die Situation Zeitdruck, weil ich eine Diplomarbeit abliefern muss. Als mir bewußt wird, dass die Zeit viel langsamer vergeht, als ich befürchte, kann ich mich entspannen und den Prozessen leichter Raum und Zeit geben. Es fällt mir schwer im Hier und Jetzt zu bleiben, da ich mir vorgenommen habe die ersten 4 Anker im Zielraum mit ihr zu erarbeiten.

Die Arbeit am Anker für die Nachteile kostet mich viel Kraft, da die Klientin intensive Prozesse durchlebt, die meine eigenen Prozesse triggern. Außerdem benötige ich viel Geduld und Aufmerksamkeit, um sie im richtigen Moment zu unterstützen ohne ihre Prozesse zu stören. Ich spüre, dass ich selbst nach der Arbeit mit der Klientin erschöpft bin. Ich muss lernen, mich besser abzugrenzen.

4. Sitzung 2

4.1. Rückblick

Im Rückblick gibt die Klientin an, dass ihr seit dem ersten Coaching die Dinge im Alltag leichter von der Hand gehen. Sie ist sehr erstaunt darüber, was die sichtbare Auseinandersetzung mit ihrem Inneren in ihr auslöst. Sie hat das Gefühl sich endlich kennen lernen zu können.

Außerdem sagt sie, sie freut sich schon auf die Meditation zum Ankommen. Sie empfindet es als besonders angenehm in meiner Praxis Achtsamkeit üben zu können.

4.2. Coaching-Prozess

4.2.1. Zielraum (Teil 2)

Zu Beginn der Sitzung lasse ich die Klientin im Raum herumlaufen und führe sie behutsam mit Hilfe einer Aufmerksamkeitsübung zur Körperwahrnehmung von den Füßen bis zum Kopf. Dann bitte ich sie stehen zu bleiben und leite sie an in sich hineinzuspüren. Da die Klientin für sich den Wert „Erdung“ vermehren möchte und sich laut ihrem Zielsatz wünscht „sich in ihrer Ganzheit wahrzunehmen“ ist das meiner Meinung nach ein guter Einstieg. Sie kann sich gut darauf einlassen und sich in der Arbeit an der Metapher ganz schnell als „Baum“ wahrnehmen. Der Anker ist rund.

Zur Klärung ob der Wert „Erdung“ tatsächlich zu ihr gehöre, lege ich die Zielmetapher aus und lasse die Klientin darauf treten. Sie kann sich sehr schnell wieder in den „Baum“ hineinversetzen und findet die Position ihres Gefühls in den Füßen. Aus diesem Grund bitte ich die Klientin sich auf den Metapher-Anker zu setzen. Dass sie das Gefühl nach oben „ziehen“ kann, erfahre ich erst in einem späteren Ausbildungs-Modul. Die Klientin macht mit und findet eine bequeme Position, in der sie für eine Weile ihre Füße mit den Händen halten kann. Ich beginne mit der Klärung und achte nach der

Anrufung der Eltern und anderer Bezugspersonen genau darauf, ob sich der Kopf der Klientin hebt. Da dies nicht geschieht, wiederhole ich die Passage, dass sie die Kleinere sei und nach oben schauen würde. Wieder sehe ich keine Kopfbewegung aber ich sehe ein „Strahlen“ in ihrem Gesicht. Gleichzeitig sagt sie von sich aus, dass ihre Schwester, ihre Mutter und ihre Omis gekommen seien.

Ich fahre fort und sie sagt wiederum von sich aus, dass ihre Omis da bleiben wollen. Ich bitte die Klientin sich innerlich bei der Schwester und der Mutter zu bedanken und sie gehen zu lassen. Dann wiederhole ich die Klärung erneut und bitte die Klientin zu überprüfen, wer von beiden Omis den Wert der „Erdung“ gelebt und tief erfüllt hat. Die Antwort „Beide“ kommt prompt, so dass ich die Klientin bitte zurück in den Raum zu kommen und wieder Platz zu nehmen. Ich schreibe beide Namen auf jeweils einen Anker und lege sie aus. Ich frage noch mal, ob eine der beiden mehr „Erdung“ gelebt hat. Die Klientin kann schnell die Oma „Irma“ dafür benennen. Der Modell-Anker ist für die Klientin eckig.

Nach erneutem Auslegen des Wertes und der Metapher lasse ich die Klientin prüfen, ob der Wert ihrer ist. Die Antwort „Ja!“ kommt bevor ich danach fragen kann. Weshalb ich direkt zum Prozess der Anbindung übergehe. Die Klientin kann sich gut darauf einlassen und spricht den Text laut nach. Auf meine Frage ob „Irma“ hinter ihr stehen würde, kommt eine klare Bejahung.

4.2.1. Zielraumaufstellung

Also beginne ich die Zielraumaufstellung. Ich erkläre der Klientin, dass wir nun ihren ganzen inneren Prozess betrachten wollen und bitte sie sich einen Platz zu suchen, der sich gut für sie anfühlt. Als sie ihn gefunden hat und auf ihrem Focus steht, beginne ich für sie die Anker (außer die Evidenzen) in der Reihenfolge auszulegen, wie wir sie erarbeitet haben. Ich frage sie bei jedem Anker wohin ich ihn legen und welche Ausrichtung er haben soll (Zielraumaufstellung siehe Anhang S.A, Punkt 12.1.1).

Ich bitte sie ihre Aufstellung von ihrem Focus aus zu betrachten und wirken zu lassen. Die Klientin schaut sich alles genau an und es passt auch aus der Metaposition so für sie. Deshalb bitte ich die Klientin nacheinander auf ihre Anker zu treten und in entsprechender Ausrichtung in den jeweiligen Anker hinein zu spüren. Sie spürt intensiv in jeden Anker hinein. Ganz zum Schluss begibt sie sich auf den Nachteile-Anker. Hier verteilt sich das Kribbeln im Nacken und der zu Beginn des Coaching aufgetauchte „Kloß“ in der Magengegend tritt wieder auf. Am stärksten spüre sie dieses Gefühl, wenn sie sich den Wert und den Zielsatz anschaut. Nach dem gesamten

Prozess und zwischen jedem Anker schüttelt sich die Klientin ganz wie von selbst ab.

Sie betrachtet nach der Neuausrichtung der Anker alles ganz genau und schaut skeptisch auf die Nachteile und die Metapher zu ihren Füßen. Sie sagt es beginnt alles zu kribbeln. Auch die bekannte Verspannung im Nacken zeigt sich. Sie hat den Impuls sich Bein abwärts abzustreichen und abzuklopfen. Ich bitte sie diesem Impuls mit einem Schritt nach vorn zu folgen.

4.3. Klientenreflexion

Die Klientin sagt, dass sie völlig erschöpft sei. Das „Sich-selbst-wahrnehmen“ würde ihr extrem schwer fallen. Aber es sei eine gute Übung, da sie das ja auch im Alltag will. Sie hätte sich wieder sehr gut aufgehoben gefühlt und wäre schon total gespannt auf das nächste Coaching.

4.4. Selbstreflexion

Ich ärgere mich darüber, dass ich in dieser Sitzung vergesse, noch einmal den Werte-Anker zu bearbeiten. Da die Klientin so aufgeregt von ihren Erfahrungen mit der „Erdung“ spricht, lasse ich mich mitreisen und steige direkt ins Coaching ein.

Der Klientin fällt es schwer tatsächliche Körperwahrnehmungen zu beschreiben. Deshalb biete ich immer wieder Adjektive an, die Wahrnehmungen beschreiben und keine Interpretationen sind (warm/kalt, eng/weit, dunkel/hell, usw.). Nach einiger Zeit habe ich das Gefühl, sie bekommt sich auf der Wahrnehmungsebene immer besser mit und lernt mehr und mehr Empfindungen zu beschreiben.

5. Sitzung 3

5.1. Rückblick

Die Klientin kommt strahlend bei mir an und bedankt sich dafür, dass gerade so viel in ihrem Leben passiert, seit sie das Coaching angefangen hat. Sie erklärt, dass sie lange vernachlässigt hat Kontakt zu ihrer Ursprungsfamilie aufzunehmen. Das hat sie jetzt durch die gemeinsame Arbeit machen können, weil sie sich und ihre Bedürfnisse besser mitbekommt. Sie berichtet, dass es auch die Verbundenheit zu Ihrem Ursprung ist, die ihr in ihrem Leben fehlt.

5.2. Coaching-Prozess

5.2.1. Wert

Deswegen starte ich die Sitzung gleich mit dem kybernetischen Dreieck. Ich frage sie, ob der Wert der „Erdung“ dieser gewünschten „Verbundenheit“ entspricht. Sie beschreibt, dass sie die Hoffnung hat, dass „Verbundenheit“ mit sich selbst auch zu mehr Verbundenheit mit der Ursprungsfamilie führt. Auf die Frage, was diese Verbundenheit dann in ihr auslösen würde, hat sie keine weitere Idee. Ich darf den Anker „Erdung“ erst einmal durch „Verbundenheit“ ersetzen und starte mit dem Problemraum.

Ich frage sie, was sie bisher daran gehindert hat den Kontakt zu ihrer Familie zu suchen und sich mit sich selbst zu verbinden. Sie berichtet von ihrer Kindheit und der Flucht aus Russland. Es hat lange gedauert, bis die Familie in Deutschland angekommen ist. Sie musste oft die Schule wechseln und konnte sich nicht verwurzeln. Außerdem hatte sie in Russland eine ältere Schwester, die vor der Geburt der Klientin gestorben ist. Diese Schwester würde sie, obwohl sie sich nie begegnet sind, immer begleiten und ist auch im letzten Coaching-Prozess aufgetaucht. Innerlich spürt sie eine „Verbundenheit“ mit ihr, die sie auch mit ihrer Ursprungsfamilie in Russland hatte.

5.2.1. Problemraum (Teil 1)

Als sich sie bitte mit dem Erzählten in Verbindung zu gehen, nimmt sie einen Schmerz unter der Brust wahr, der ihr den Atem nimmt. Sie spürt außerdem einen Kloß im Hals. Sie legt die linke Hand auf die schmerzende Stelle und die rechte auf die Stelle, wo ihr der Atem stockt. Ich bitte sie sich mit diesem Gefühl zu verbinden und frage, was das Gefühl mit ihr macht. Sie sagt es schnürt sie ein und drückt und reißt. Sie fühle sich nicht ganz und nicht vollständig. Ich bitte sie einen Satz zu finden, der kein NICHT enthält und frage nach, wie sie in diesem Gefühl jetzt sei. Sie kommt auf die Formulierung: „Ich bin zerrissen!“. Auf die Frage, was es bedeutet, wenn sie „zerrissen“ ist und wie sie dann ist, antwortet sie: „Ich bin eben nicht ganz!“. Ich spüre eine große Abwehr gegenüber meinen Fragen, dass ich mich entscheide den Problemsatz so stehen zu lassen und notiere ihn. Der Anker ist rund und er bekommt von der Klientin den Wert -4 in der aktuellen Situation zugeschrieben.

Ich mache mit den Problem-Evidenzen weiter. Am Grab ihrer Schwester spürt sie eine große Traurigkeit und bedauert die Situation. Tränen laufen der Klientin über das Gesicht. Es überkommt sie eine große Sehnsucht nach ihrer Schwester. Sie hat das Bedürfnis es heilen zu wollen. Auch das

Metaproblem ist schnell erarbeitet. Sie würde dann wie ein Zombie sein, seelenlos. Ihr Gefühl der Seelenlosigkeit darf ich notieren und es ist rund.

Bei der Arbeit an den Vorteilen des Problems benennt sie ein Gefühl von Stärke und Fürsorglichkeit für Andere, eine tiefe Empathiefähigkeit gegenüber Anderen, sehr selbstständig zu sein, gut zu funktionieren und die Gabe, ein liebevolles Nest für ihre Familie zu gestalten. Auch die Vorteile fühlen sich für sie rund an.

Bei der Umformung der Vorteile des Problems bekommt die Klientin einen guten Zugang und kann die Vorteile sehr deutlich sichtbar in ihre rechte Hand legen. Sie spricht die Umformung laut nach und findet eine „warme, goldene, strahlende Kugel“, die sie in ihre linke Hand legt. Auf der Gefühlsebene bringt diese ein warmes Kribbeln, das sich langsam im Körper verteilt. Ich unterstütze sie dabei, dies zuzulassen und intensiv nachzuspüren, damit sie das Gefühl mit in ihren Alltag nehmen kann.

5.3. Klientenreflexion

Die Klientin sagt, es wäre energetisch wieder sehr anstrengend gewesen und sie fühle sich matschig. Ich hätte sie dennoch nicht besser begleiten können und sie freue sich auf das nächste Mal.

5.4. Selbstreflexion

Meine Sorge, die Klientin in dieser Sitzung im Problemraum nicht gut begleiten zu können, treibt mich an. Schnell merke ich, dass diese Sorge unnötig ist. Trotzdem fühlt sich für mich die Sitzung chaotisch an. Im Nachhinein betrachtet, stelle ich fest, dass die Themen der Klientin bei mir eigene Triggerpunkte anstoßen. Das kostet mich viel Energie, um konzentriert zu bleiben. Ich hoffe, dass mir hier einfach die Routine fehlt und im eigenen Coaching an den Stellen mehr Heilung stattfindet.

6. Sitzung 4

6.1. Rückblick

Die Klientin kommt etwas abgehetzt und verspätet bei mir an. Sie berichtet, dass sie den ganzen Tag ein Gefühl hatte, als ob sie heute einen wichtigen Termin hat. Allerdings konnte sie nirgends einen Termin finden. Zum Glück beschloss sie auf ihren Bauch zu hören und mich anzurufen. In den letzten Tagen hatte sie öfter intuitive Eingebungen, die sie sonst nicht ernst

nehmen würde. Sie berichtet außerdem davon, dass sie immer mehr Kontakt zu ihrer Ursprungs-Familie aufnimmt. Allein dafür ist sie schon sehr dankbar.

6.2. Coaching-Prozess

6.2.1. Problemraum (Teil 2)

Wir beginnen den Prozess mit dem kontemplativen Gehen. Sie kommt wie gewohnt schnell zu sich. Ich bitte sie gedanklich zurück zu der Situation zu gehen, in der wir bei der letzten Sitzung aufgehört haben. Sie findet mit meiner Begleitung gut in die Szene am Grab und beschreibt ein Ziehen im Herzen.

Als ich sie bitte nun ein Bild in ihr und aus ihr heraus aufsteigen zu lassen, spricht sie von einem Vogel, den sie sieht. Sie beschreibt ihn nervös und sagt, dass er gern weg fliegen will. Als mir klar wird, dass sie nicht der Vogel ist, bitte ich sie ihn fliegen zu lassen. Beim erneuten Versuch eine Metapher zu finden, ist sie ein „Wirbelsturm“. Ich lasse sie den Wirbelsturm beschreiben, um zu überprüfen, ob sie tatsächlich der Wirbelsturm ist. Sie beschreibt, dass sie sich wild und kraftvoll fühlt und alles aufwirbelt. Ihr Satz lautet: „Ich bin dann wie ein wilder Wirbelsturm.“

Auf meine Frage, was sie körperlich in diesem Zustand des „wildem Wirbelsturms“ fühlt, wandern ihre Hände zu ihren Schläfen. Dort spürt sie ein leises festes Klopfen. Sie beschreibt es als unangenehm. Ich bitte sie eine feste Verbindung zu diesem Gefühl aufzunehmen. Die Ablösung vom Modell gelingt, sodass wir die Problemraum-Aufstellung machen können.

6.2.2. Problemraum-Aufstellung

Da der folgende Prozess der Klientin bekannt ist, läuft die Aufstellung wie geplant. Sie legt dieses Mal selbst die Anker aus, prüft vom Focus aus, ob alles richtig liegt und umkreist das Ganze dann sehr in sich gekehrt (Problemraum-Aufstellung siehe Anhang S.B, Punkt 12.1.2). Danach bitte ich sie die einzelnen Elemente zu betreten und zu spüren, was passiert. Sie kann auf jedem Anker gut hineinspüren. Mir fällt auf, dass der Modell-Anker Unbehagen in ihr auslöst. Deshalb frage ich, was es mit ihr macht. Es ist ihr sehr unangenehm in Verbindung zu gehen, deshalb bitte ich die Klientin die Gefühle vor dem nächsten Schritt gut abzuschütteln.

Ich lege die Anker um, während sie mit geschlossenen Augen abwartet. Die neue Anordnung nimmt sie sehr gelassen auf und freut sich regelrecht, dass ich das Modell „Papa“ ein gutes Stück entfernt vom restlichen Geschehen angeordnet habe. Außerdem findet sie es gut, dass die Vorteile nicht weg

sind. Beim Schritt in die Mitte sagt sie, dass sie sich an die Schulter greifen möchte, weil da alles etwas angespannt ist. Ich fordere sie auf dem nachzukommen und beende im Anschluss die Sitzung.

6.3. Klientenreflexion

Die Klientin beschreibt sich als erschöpft aber zufrieden. Sie fragt mich, was jetzt noch auf sie zukommt, da die Erfahrungen der letzten Sitzung so tief gewesen sind. Das was noch kommen könnte, macht ihr Angst. Die kurze Information über die kommende Sitzung hilft ihr, sich etwas zu entspannen. Außerdem versichere ich ihr, dass ich sie gut begleiten werde und nur so ein Prozess der Heilung stattfinden kann.

6.4. Selbstreflexion

Auch in dieser Sitzung bin ich eher unzufrieden. Der Start ist sehr holperig. Ich bin einerseits gedanklich noch nicht ganz zufrieden mit Wert und Problemsatz. Andererseits habe ich Sorge, für die Diplomarbeit nicht alles abgehandelt zu bekommen. Die Klientin hat bereits geäußert, dass ihre Zeit sehr begrenzt sei. So blockiert komme ich nicht auf die Idee über das kybernetische Dreieck einzusteigen und die Klientin selbst noch einmal in die Situation finden zu lassen. Um so erstaunter bin ich, dass die Klientin ganz leicht, fast von allein, Kontakt zu ihren Gefühlen und Körperwahrnehmungen bekommt. Meine Frustration weicht allmählich einem Vertrauen in das System des St. Galler Coaching Modells.

7. Sitzung 5

7.1. Rückblick

Die Klientin kommt mit einem Strahlen an. Ein Krankenhausaufenthalt zur Kontrolle einer Krankheit bei einem ihrer Kinder ist sehr positiv ausgefallen. Ganz gelöst berichtet sie davon, dass die Metapher des „wildem Wirbelsturms“ noch in ihr nachgewirkt hat. Während des Aufenthaltes im Krankenhaus hat sie außerdem die Zeit genutzt, um zu meditieren und bei sich zu bleiben. Sie ist stolz ihre Bedürfnisse besser wahrnehmen zu können und ihrer Intuition besser folgen zu können.

7.2. Coaching-Prozess

7.2.1. Wert überdenken

Dieses mal schaffe ich es mit der Klientin über das kybernetische Dreieck einzusteigen. Da mir beim Durchlesen der bisher dokumentierten Sitzungen klar geworden ist, dass die Klientin die „Freude“ von Anfang an als Metaziel benannt hat, lege ich diesen Anker über den Wert der „Verbundenheit“. Ich frage sie, ob die „Freude“ nicht der tatsächliche Wert sei, den sie durch mehr Verbundenheit mit sich selbst und der Ursprungsfamilie zu erreichen versucht. Als sie bejaht, fällt mir ein Stein vom Herzen, da ich jetzt doch nicht von vorne beginnen muss.

7.2.2. Problemsatz überarbeiten

Davon beschwingt nehme ich den Problemsatz „Ich bin zerrissen.“ mit der Klientin in Angriff. Ich beschreibe zerrissene Fotos und zerschlagenes Porzellan. Ich frage die Klientin wie diese Dinge seien, wenn sie kaputt vor ihr lägen. Als sie meint, das diese dann wertlos seien, frage ich nach, ob das auch auf sie zutrifft. Die Tränen laufen und die Klientin ringt nach Luft. Der Problemsatz „Ich bin wertlos.“ scheint der Kern des Problems zu sein.

7.2.3. inneres Kind

Da die Klientin tief im Gefühl des Problemsatzes ist, mache ich direkt weiter mit der Arbeit am inneren Kind. Die Klientin hat schnell ein Bild aus der Kindheit vor ihrem inneren Auge. Sie sieht den Vater, der ihre Mutter betrügt und spürt eine tiefe Verletzung. Sie sagt, dass ihr Herz zerbricht, da der Vater bis dahin eine wichtige Vertrauensperson für sie war. Für sie fühlt es sich an, als würde ihr seine komplette Liebe entzogen werden. Ich schreibe „Liebesentzug“ auf den Anker und frage nach, was die Verletzung ist, welche dieses Gefühl hervorruft. Sie findet keine Antwort. Als fehlende Ressource benennt sie „Trost“. Sie will jemanden, dem sie vertrauen kann, der sie tröstet und in den Arm nimmt. Die Klientin sucht durch ihre aktuelle Strategie Treue, Verständnis und Zuwendung, indem sie anderen zuhört und Anderen ihr Vertrauen schenkt. Sie möchte selbst vertrauen können, sowie Trost und Wertschätzung erfahren. Sie beschreibt, dass ihr Vertrauen immer wieder auch durch Kollegen und Freunde missbraucht wird. Hierbei wird ihr klar, dass sie als große Verletzung durch ihren Vater einen tiefen Bruch an Vertrauen erfahren hat.

Auch bei der neuen Strategie geht es darum, jemanden zu finden, der Trost spendet und dem man vertrauen kann. Sehr deutlich ist für sie der Moment spürbar, wenn jemand ihr Vertrauen mißbraucht. Ein Grummeln im Magen

entsteht und etwas heißes steigt langsam und brodelnd in ihren Kopf. Bisher sucht sie Vertrauen, Trost und Wertschätzung bei der Familie, Freunden und Kollegen. Ihr wird schnell klar, dass nur sie selbst dafür verlässlich bereit stehen kann. Sie sagt, dass es schon immer Momente gab, in denen sie intuitiv gespürt hat, dass ihr Vertrauen mißbraucht wird. Allerdings hört sie oft nicht drauf. Hier schließt sich der Kreis.

Die Klientin kann auf dem Zukunfts-Anker deutlich eine Szene finden, in der sie bei einem Gespräch mit einer Kollegin auf das Grummeln im Bauch reagiert und vorsichtiger ist mit dem, was sie ihr anvertraut. Sie nimmt ihre Intuition ernst. Ich bitte sie in Zukunft gut auf diese Intuition zu hören und das Grummeln nicht zu mißachten. Sie überlegt sich, sofort eine Hand auf ihren Bauch zu legen und sich damit zu verbinden, damit sie in künftigen Gesprächen auch darauf hört. So kann ich die Sitzung gut abschließen.

7.3. Klientenreflexion

Die Klientin fühlt sich sehr erschöpft. Die Prozesse haben ihr viel abverlangt und an die Schmerzgrenze gebracht. Obwohl die Sitzung zeitlich noch nicht abgelaufen ist, möchte die Klientin nicht weiterarbeiten. Sie möchte die Gefühle erst mal verarbeiten und alles setzen lassen.

7.4. Selbstreflexion

Ich zerbreche mir den Kopf, wie ich mit meiner Klientin weitermachen soll. Im Prozess des inneren Kindes habe ich das Gefühl, die Anker nicht richtig auf den Punkt bringen zu können. Irgendwie ist es in mir drin sehr chaotisch! Im Nachhinein betrachtet, habe ich das Gefühl, dass es da in mir selbst rumort. Dadurch habe ich nicht mehr die Sicherheit wie zuvor. An dieser Stelle erscheint es mir wichtig mit meinem Trainer Kontakt aufzunehmen. Immerhin möchte ich für meine Klientin das bestmögliche Coaching-Ergebnis erzielen. Er meldet mir zurück, dass die Anker der Klientin für ihn schlüssig aussehen. Also sind es meine eigenen Prozesse von denen ich mich in meiner Arbeit distanzieren lernen muss.

Außerdem bin ich nervös, weil ich die Zeit im Nacken spüre. Ich weiß, dass ich den darauf folgenden Coaching-Schritt der Tiefenstruktur des Zielraums nicht mehr schaffe. Deswegen fällt es mir schwer, mich auf die Prozesse zu konzentrieren.

8. Sitzung 6

8.1. Rückblick

Die Klientin kommt strahlend bei mir an und berichtet, wie gut es ihr geht. Sie ist erstaunt, wie sehr das Coaching ihr Leben auf positive Weise beeinflusst. Außerdem hat es sie erstaunt, dass das Coaching die unbewussten Verletzungen aus der Kindheit so deutlich hervorbringen kann. Des Weiteren findet sie es bemerkenswert, dass es sich für sie so anfühlt, als fügen sich die Puzzleteile zusammen.

8.2. Coaching-Prozess

8.2.1. Tiefenstruktur Zielraum

Den Coaching-Prozess starte ich dieses mal mit einer geführten Meditation, weil es sich anbietet. Gut mit ihrem Gefühl verbunden, kann sich die Klientin gut in ihren Zielsatz „Ich nehme mich in meiner Gesamtheit war.“ hinein fühlen. Wenn sie sich vorstellt ganz von „Freude“ erfüllt zu sein, strahlt ihr Körper von innen heraus und sie spürt eine intensive innere Wärme. Beim ersten Schritt nach vorne kommt die Klientin trotzdem gleich in den Problemraum. Sie beschreibt Dunkelheit und kalte Schatten. Ich bringe sie direkt wieder nach vorne und lasse sie wieder Verbindung zur inneren Wärme aufnehmen, die aus ihr heraus strahlt. Ich lasse sie ganz tief hinein spüren und dieses Gefühl erneut mit einem „Faden“ bzw. „Seil“ verknüpfen. Als sie mir bestätigt, dass sie eine stabile Verknüpfung hat, führe ich sie wieder über den Trance-Text zurück.

Dieses mal kommen wir über ein Gefühl der kindlichen Freude (Kribbeln im Körper), gefolgt von einem Gefühl der normalen Freude (vibrierendes Echo des Kinderlächens im Bauchraum), weiter zu einem Gefühl der Geborgenheit (Körper wie in Watte eingebettet), gefolgt von einem Antriebsgefühl wie beim Fahrradfahren (schwere Beine, die Kribbeln ==> wird als Positiv beschrieben), zu einer süß schmeckenden Entspannung. Da der nächste Schritt mit „Alles weg!“ beschrieben wird, lasse ich die Klientin einen Schritt nach vorne treten und wieder Kontakt zur süß schmeckenden Entspannung aufnehmen. Sie spürt in sich hinein und wirkt körperlich gelöst. Sie hat ganz entspannte Gesichtszüge.

Ich beginne mit dem Samenkorn-Prozess. Beim ersten Schritt hat sich das Samenkorn auf Nussgröße ausgedehnt und fühlt sich gut an. Es darf sich weiter ausdehnen. Danach beschreibt sie einen Luftballon, der sich

ausdehnt. Sie findet etwas daran unheimlich. Ich frage nach, ob sie das unheimliche Gefühl beschreiben kann. Sie hat Angst, dass er platzt. Ich bin etwas ratlos und sage ihr, dass er sich nicht weiter ausdehnen muss. Ich bitte sie zurück zum Gefühl der süßen Entspannung. Jetzt sagt sie, dass es nicht mehr unangenehm ist. Ich lese erneut den Trance-Text und wir gehen einen Schritt nach vorne.

8.2.2. Ausbruch in den Problemraum

Jetzt sehe ich wie ihre Gesichtszüge ganz verspannen und sie spricht sehr zugekniffen von einer schweren Melone, die ihr im Magen liegt. Schweißperlen treten auf ihre Stirn und die Farbe weicht aus ihrem Gesicht. Sie sagt ihr ist kotzübel, sie würgt, ihr Magen-Darm-Trakt spielt verrückt und die Beine werden schwach. Sie hält sich am Schrank fest. Allerdings läßt sie die Augen geschlossen. Ich bin etwas ratlos und muss mich entscheiden, wie ich die Klientin gut aus dieser Situation bringen kann. Wäre es etwas wirklich bedrohliches, würde sie mit Sicherheit die Augen nicht geschlossen lassen. Ich entscheide mich sie am Arm zu stützen und frage, ob es etwas gibt, das ihr helfen würde. In diesem Moment ist es mir wichtig, dass sie sich selbst hilft. Sie beruhigt sich langsam und kommt in den Raum zurück. Wir setzen uns. Erstaunlicher Weise bin ich ganz ruhig und mache mir keine Sorgen, ob ich richtig gehandelt habe.

Die Klientin tupft sich die Stirn und ist sichtlich mitgenommen. Berechtigter Weise fragt sie mich, was das war. Ich habe die Idee, dass sie noch mit dem Gefühl des Luftballon verbunden war. Das habe ich nicht bemerkt. Sie gesteht, dass es ihr sehr schwer fällt, das in Worte zu fassen, was sie körperlich spürt. Durch diese Auskunft wird mir klar, dass ich ihre Prozesse besser begleiten kann, wenn ich sie intensiver spiegele. Ich bitte sie, immer genau zu prüfen, ob sie noch bessere Worte finden kann, für das, was sie spürt und fühlt. Außerdem erkläre ich ihr das Phänomen, dass der Körper bei angstbesetzten Themen sehr intensiv reagieren kann. Ich erkläre ihr, dass körperliche Reaktionen dieser Art völlig normal sind, wenn die Angst tief sitzt.

Wir machen weiter und der Prozess im Problemraum läuft, unterstützt durch viel Spiegelung, so wie er sein sollte. Die Klientin startet auf ihrem Satz „Ich bin wertlos“. Schnell hat sie ein Bild davon, wie sie als kleines Kind in einem Gebüsch sitzt. Sie wäre traurig und einsam, würde sich aber nicht raus trauen. Sie hat kein Vertrauen zu der Kindergruppe, die auf sie wartet. Sie beschreibt jetzt ein Gefühl in der Brust, das sich wie ein „warmes, gebrochenes Herz“ anfühlt. Sie nimmt viel Traurigkeit und Einsamkeit wahr. Sie geht über ein Gefühl von Atemlosigkeit (Enge in den Lungen) in ein

Gefühl von Angst (Übelkeit im Magen) zu einer Traurigkeit und Angst zu versagen (ihr Magen zieht sich zusammen). Beim nächsten Schritt landet sie in einem Gefühl der Machtlosigkeit (Übelkeit, sowie Enge und Kloß im Hals). Ich bitte sie es auszuhalten und mit dem Gefühl in Verbindung zu bleiben. Beim nächsten Schritt ist alles weg und ich bitte sie zurück zum letzten Gefühl. Ihre Glaubenssätze sind: „Ich bin wertlos.“, „Die anderen sind heilig.“ und „Die Welt ist grausam.“.

Jetzt beginnt der Samenkorn-Prozess und ich bin gespannt, was passieren wird. Das Samenkorn darf bis hin zu einem weichen und sehr warmen Gymnastikball wachsen. Ich bin sehr vorsichtig und beobachte die Klientin sehr intensiv. Ich frage genau nach, wie sich das Ganze anfühlt. Der weiche, warme Gymnastikball (SK⁺⁺) führt dazu, dass sich ein sehr angenehmes und entspanntes Gefühl in der Magengegend einstellt. So entspannt wäre ihr Magen schon länger nicht mehr gewesen. Das Gefühl will nicht weiter wachsen und deshalb beginne ich mit dem Trance-Text. Als die Klientin zurück in den Raum kommt, wirkt sie entspannt und überrascht zu gleich.

8.3. Klientenreflexion

Die Klientin ist sehr dankbar, dass sie jetzt dieses neue Gefühl im Magen spüren kann. Sie beschreibt, dass sie schon großen Respekt hatte, weiter zu machen, nach der „kleinen“ Panikattacke. Umso erstaunter ist sie, dass dieses letzte Gefühl so intensiv und fast greifbar ist. Obwohl sie sehr geschafft ist, wirkt sie entspannt. Sie fragt mich, ob sie das Ganze bis Donnerstag überhaupt verarbeiten kann. Ich bestärke sie darin, indem ich sie an das SK⁺-Gefühl erinnere und verabschiede mich.

8.4. Selbstreflexion

Obwohl die Sitzung heftig verlief, geht es mir gut und ich bin entspannt. Ich bin erstaunlicher Weise sicher, dass ich den richtigen Weg gegangen bin. Auf eine Panikattacke im Samenkorn-Prozess des Zielraums war ich nicht vorbereitet. Vielleicht hätte ich bemerken können, dass ihre Glaubenssätze im Zielraum negativ sind. Da ich auf das K⁺-Gefühl konzentriert bleiben wollte, um es nicht zu vergessen, habe ich die Negativität in den Glaubenssätzen nicht bemerkt. Ich muss wirklich in Zukunft ohne Zeitdruck arbeiten, damit mir solche Fehler nicht mehr unterlaufen. Ich bin mir sicher, dass der Druck nicht nur durch die Abgabe der Diplomarbeit entsteht, sondern auch dadurch, dass ich vom kleinen Geldbeutel der Klientin weiß.

9. Sitzung 7

9.1. Rückblick

Der Klientin sitzt der Schreck, den sie in der Tiefenstruktur des Zielraums erlebt hat, noch in den Knochen. Sie ist nicht sehr begeistert, dass sie kaum Zeit hatte alles zu verarbeiten. Zwei Tage bis zur nächsten Sitzung sind sehr knapp, gibt sie an. Ich spüre, dass sie mit Angst in die Sitzung kommt. Wir sprechen noch einmal kurz darüber, dass die Körperreaktionen der letzten Sitzung ganz normal sind. Ich erkläre, dass alle Angst besetzten Themen im Unterbewussten bleiben wollen. Das wir aber nichts heilen können, was wir nicht angeschaut und bewusst gespürt haben. Sie entspannt sich.

Das Samenkorn aus der Tiefenstruktur des Problemraums hätte ihr in den letzten achtundvierzig Stunden sehr unterstützend zur Seite gestanden. Sie reflektiert, dass sie in schwierigen Situationen das Magenrummeln durch das Gefühl des „weichen, warmen Gymnastikballs“ beruhigen konnte. Sie ist sehr erstaunt darüber, denn das Gefühl sei ganz automatisch gekommen.

9.2. Coaching-Prozess

9.2.1. Sollen-Müssen-Muster

Ich bitte die Klientin mit dem Gedanken an ihr SK⁺⁺- Gefühl in diese heutige Sitzung zu gehen und sich der Angst zu stellen. Wir beginnen die Sitzung mit dem Sollen-Müssen-Muster. Über einen Körperscann führe ich die Klientin bis hin zu ihrer Gefühlswahrnehmung. Sodass ich sie direkt im Anschluss über ihren Problemsatz („Ich bin wertlos“) zu einer belastenden Situation bringen kann. Sie nimmt tiefe Gefühle aus einer Arbeits-Situation wahr.

In dieser Situation kann sie laut und deutlich ihren Problemsatz sagen und stellt fest, dass das ein Satz ihres Vater ist. Ganz schnell findet sie ihr Muster der Anpassung. Sie formuliert, dass sie leise sein, ihre Meinung zurückhalten und sich anpassen muss. Als sie ihre Wahl formulieren soll, benötigt sie Zeit, um aussprechen zu können, dass sie ihre Meinung äußern sowie laut und sichtbar sein muss. Von Außen nehme ich wahr, dass sie mit sich kämpft. Sie hält sich den Bauch und ihre Gesichtszüge sind sehr angespannt.

Die Nachteile zu benennen fällt ihr ebenfalls sichtlich schwer. Aber letztendlich kann sie formulieren, dass sie Konflikte austragen müsste und

dass es auch für die Anderen unangenehm werden würde. Im Anschluss daran ist sie gut in der Lage laut und deutlich ihre Entscheidung auszusprechen. Auch die Integration in die Zukunft kann sie in drei unterschiedliche Situationen übertragen und sehr detailliert fühlen und beschreiben.

9.2.2. Time-Line

Nach einer kurzen Pause starte ich die Arbeit in der Time-Line. Die Klientin findet schnell einen Platz für die Gegenwart, die Vergangenheit und die Zukunft. Das Hineinspüren und Überprüfen, ob die Lebenslinie durch sie hindurch fließt, fällt ihr nicht schwer.

Als ich beginne sie zurückzuführen, findet sie insgesamt fünf Situationen. Die erste Situation erlebt sie mit neun Jahren. Ihr angetrunkener Papa greift einer Dame unter den Rock. Diese ist auch angetrunken. Die Klientin spürt wie ihr ganzes Vertrauen in den Vater schwindet. Ihr Magen zieht sich zusammen. Die zweite Situation beschreibt den Abschied von Verwandten und Freunden und die Abreise mit einem Bus aus der Heimat. Die Klientin ist sieben Jahre alt. Sie versteht nicht ganz, was da passiert und spürt die Aufregung und die Traurigkeit. Eine weitere Situation erlebt die Klientin mit vier oder fünf Jahren. Hier kann sie ihrem Bruder nicht helfen, der schreit, weint und brüllt. Die Tür hinter der er liegt, ist verschlossen. Sie fühlt sich hilflos und verantwortlich. Auch eine weitere Situation im Alter von ca. drei Jahren zeigt das Gefühl der Verantwortung. Sie hält eine schwer verletzte Katze im Arm und trägt sie die Strasse entlang. Die Klientin weiß nicht, was sie machen soll. Die letzte Szene, die sie beschreiben kann, ist eine Szene einer Autopanne. Sie spürt Angst. Als ich sie frage, wovor sie Angst hat, bekomme ich das Wort „Wölfe“ als Antwort. Ihr Magen verkrampft sich weiter. Die Eltern sind ebenfalls in dieser Situation zu finden, aber mit ihrer eigenen Angst so konfrontiert, dass sie ihrer Tochter keine Sicherheit bieten können. Ihre einschränkende Identität benennt sie mit: „Ich bin hilflos!“. Obwohl sie Vertrauen in die Eltern hätte, kann sie dieses Gefühl der Hilflosigkeit nicht leugnen.

Aus der Meta-Position benennt sie zuerst „Vertrauen“. Da sie allerdings schon bei der Arbeit an der Identität geäußert hat, dass sie kein Vertrauen in die Eltern hat, frage ich weiter nach. Ich merke, dass sie im Kopf ist. Ich bitte sie sich noch mal in die ganze Situation einzufühlen. Dann will ich wissen, ob es noch etwas gibt, das so ein kleines Kind in dieser Situation entwickeln kann. Ganz schnell findet sie, dass sie viel Mut entwickeln konnte.

Alle folgenden Prozesse durchläuft sie tief im Gefühl. Sie findet als neue

Identität „Ich bin geborgen“ und als zukünftige Identität „Ich bin zufrieden, glücklich und mit mir vereint.“. Ich sehe eine sichtbare Wandlung von einer zusammengekrampften und belasteten Person zu einer großen, aufgerichteten und strahlenden Persönlichkeit. Im zukünftigen Erleben ihres neuen Selbst lasse ich sie alles noch einmal ganz tief in sich aufnehmen. Als ich sie zum Stuhl zurück bitte, strahlt sie mir entgegen.

9.3. Klientenreflexion

Auch jetzt ist die Klientin wieder sehr erschöpft. Aber sie ist trotzdem sehr entspannt und gelöst. Sie ist sehr erstaunt, was alles in diesem Prozess passiert ist, was da alles aufgetaucht ist und gespürt werden wollte. Sie sagt, dass sie das Ganze jetzt wirklich erst mal verarbeiten muss.

9.4. Selbstreflexion

Ich spüre anfangs eine innere Neugier, was jetzt alles passieren wird. Ich merke, dass ich sehr sicher bin und kann mich gut auf die Klientin konzentrieren. Im Vorfeld habe ich mir nämlich schon Gedanken gemacht, wie stark die Erfahrungen aus der Tiefenstruktur in ihrem System wirken.

Ich bin sehr glücklich, dass ich die Klientin gut begleiten kann und sie am Ende wie ausgewechselt wirkt. Ich bin stolz darauf, dass ich es mir zugetraut und auch durchgeführt habe. Außerdem bin ich erstaunt, wie es mit Beginn der Rückführung nur so aus der Klientin rausgesprudelt ist. Sie findet schnell Worte für die Bilder und Gefühle in den jeweiligen Situationen, was ihr bisher eher sehr schwer fiel.

10. Abschlußreflexion

10.1. komplette Reflexion der Klientin

Die Klientin ist sehr überrascht, dass der Coaching Prozess in jeder Sitzung dazu führt, dass sie **ihre Gefühle so intensiv spüren** kann. Im bisherigen Leben war sie so auf das Außen fixiert, dass sie sogar ihre **körperlichen Befindlichkeiten oft mißachtet** hat. Im Nachhinein sieht sie den Prozess der Tiefenstruktur im Zielraum sogar als eine Warnung, ihre Körpersignale nicht mehr zu übergehen. Sobald auch nur ein annähernd ähnliches Gefühl in ihrer Magengegend auftaucht, kommt ihr das Samenkorn-Gefühl aus der Tiefenstruktur des Problemraums in den Sinn. Sie kann dann **den „warmen, weichen Gymnastikball“ spüren**, so dass sich ihre Magengegend recht schnell entspannt. Außerdem weiß sie in diesem

Zusammenhang, dass es **Mut zu beweisen** gibt, indem sie sich der **Konfliktsituation stellen** muss, die vor ihr liegt. Zwei Situationen mit ihrer Schwägerin in der letzten Woche haben ihr gezeigt, dass das Coaching bereits seine volle Wirkung zeigt. Außerdem hat sie kritische Posts und auch mündliche Äußerungen ihrer Schwägerin bisher immer gleich auf sich bezogen. Auch im Kollegium hat sie sich durch Kritik bisher eher in ihrer Wertlosigkeit bestätigt gefühlt. Sie stellt fest, dass sie jetzt **mit Kritik reflektierter umgehen** kann und auch **Mut hat sich echten Konflikten zeitnah zu stellen**. Ihre Hoffnung ist groß, dass sie diese neuen Verhaltensweise nicht mehr verlieren wird, da die **Erkenntnisse körperlich so tief spürbar** sind.

Sie ist außerdem erstaunt darüber, dass im St.Galler System Trance-Texte zum Einsatz kommen. Sie hat sich oft im Nachhinein gefragt, ob das in jedem Coaching so üblich sei. Bisher hat sie noch keinerlei Trance-Erfahrung gehabt. Allerdings liebäugelt sie damit, sich tiefergehend damit zu beschäftigen. Sie freut sich, dass ich ihr auch den spirituellen Teil des Coaching angeboten habe, da sie großes Vertrauen in meine Fähigkeiten hat. Allerdings denkt sie, dass diese Erfahrung nur der Anfang ist und es noch weitere Themen zu bearbeiten gibt. Ich bitte sie allerdings, das Coaching in den nächsten Wochen erst einmal wirken zu lassen.

Die wichtigste Erkenntnis der Klientin ist, dass sie dank des St. Galler Coaching Modells einen **großen Schritt in Richtung persönlicher Weiterentwicklung** gegangen ist. Den Wert „Freude“ benennt sie jetzt im Alltag auf einer Skala von -10 bis +10 mit der Zahl +7.

10.2. meine Reflexion

10.2.1. der Coaching-Prozess

Die Klientin lässt sich gut auf die Prozesse ein und weiß bereits, dass sie in sich selbst eine Veränderung suchen muss. Das ermöglicht ihr, tief in das tatsächliche Problem einzutauchen, auch wenn dieses Wissen erst einmal die Findung eines Wertes erschwert. Sie hat eine Idee davon, dass sie sich mit sich selbst verbinden muss, weiss aber nicht, wie das gehen soll und was sie blockiert.

Jede Sitzung bringt die Klientin näher zu sich selbst und schafft eine Verbindung zu ihrem Inneren. Das kontemplative Gehen und die Wahrnehmungsübungen unterstützen ihren Weg. So kann sie von Prozess zu Prozess immer mehr spüren, dass sie **eine Intuition hat, der sie vertrauen sollte**. Bisher hat sie sich selbst nicht zugehört und ihre Wahrnehmung in Frage gestellt. Ein Schlüsselmoment dafür war der Tag

vor der vierten Sitzung. Diese hätte sie beinahe verpasst, wenn sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht in der Lage gewesen wäre, ihr Inneres mehr wahrzunehmen als vor Beginn des Coaching.

In der Tiefenstruktur des Zielraumes wirken auf die Klientin immer wieder Gefühle und Bilder des Problemraums. Die Klientin erlebt und durchlebt eine Panikattacke, in der sie spürt, wie ihr Magen- und Darmtrakt revoltieren und das Herz bis zu den Ohren schlägt. Aber auch das scheint genau zum richtigen Zeitpunkt zu kommen. Denn so kann ich ihr erklären, dass es wichtig ist, die Angst zu durchleben und auszuhalten. **Ohne sich der Angst zu stellen, gibt es keine Heilung.** Das weiß die Klientin durch dieses Erlebnis jetzt und kann sich so im letzten Prozess, der Time-Line, dieser Angst stellen. Sie erlebt außerdem, dass sie sich selbst innerlich Unterstützung holen kann, da sie ihren Mann und ihre Mutter vor ihr inneres Auge ruft. So kann sich ihr ganzes System beruhigen und sie erfährt, was **Selbstwirksamkeit** bedeutet.

In allen Prozessen ringt die Klientin um Beschreibungen für das, was sie empfindet. Bis es schließlich in der letzten Sitzung förmlich aus ihr herausprudelt. Sie findet viele Worte und Beschreibungen für die inneren Bilder und Gefühle, die auf sie einströmen. Es scheint eine Art Selbstverständnis entstanden zu sein, die das **Vertrauen in ihre Wahrnehmungen** stärkt. Wenn ihr es gelingt, jetzt noch das Gefühl des Mutes und die positiven Identitäten aus der Time-Line in ihr Leben zu übertragen, dann wird sie sich nicht mehr anpassen müssen. Um sich Konflikten zu stellen braucht sie diesen Mut und das Gefühl der Geborgenheit in sich selbst.

Nach dem Abschlussgespräch mit der Klientin bestätigt sich meine Hoffnung. Die Klientin gibt an, dass sich die Freude in ihrem Alltag vermehrt hat, weil sie **ihre Bedürfnisse und Meinungen viel öfter wahrnimmt und zum Ausdruck bringen** kann.

10.2.2. die wichtigsten Erkenntnisse

Die Arbeit mit dem St. Galler Coaching Modell bringt die Klientin erstaunlich gut und nachhaltig an ihre Blockaden. Ich bin überrascht, dass bereits nach den ersten Sitzungen Veränderungen wahrnehmbar sind. Das Modell wirkt schnell und zuverlässig, indem es **unterschiedliche Muster, Identitäten und Glaubenssätze bewusst macht und umwandelt**, so dass Neues entsteht. Auch die Ablöse- und Anbinde-Prozesse schaffen zuverlässig **Raum für das eigene Sein** der Klientin. Sie findet ihre **Kern-Ressource, den Mut**, und weiß jetzt, dass sie **sich selbst Vertrauen schenken kann** und **auf sich hören** lernen muss.

10.2.3. was mir gut gelingt

Ich bin froh eine Klientin coachen zu dürfen, die sich gut auf die Gefühlsebene begeben kann. Auch wenn ihr oft die Worte für die Wahrnehmungen fehlen, kann ich sie im Laufe des Coaching immer besser spiegeln und begleiten. Auch in unvorhergesehenen Situationen, wie bei der Arbeit an der Tiefenstruktur des Zielraums, bin ich in der Lage eine gute und stimmige Entscheidung zu treffen. Berichte von verschiedensten ungewöhnlichen Situationen in der Arbeit unseres Trainers haben mich zwar zuerst verunsichert, dennoch waren es genau diese Schilderungen, die mir in der Tiefenstruktur des Zielraums genügend Zuversicht gegeben haben.

Es gibt einen Punkt auf den ich echt stolz bin. Meine Art und Weise auf Menschen zu gehen, sie wertschätzend anzunehmen wie sie sind und sie wohlwollend zu begleiten, schafft ein tiefes Vertrauen in der Klientin. Auch meine verschiedensten Methoden der Wahrnehmungsübungen kommen bei der Klientin gut an. Ich scheine ihrer Rückmeldung nach ein gutes Gespür dafür zu haben, was die Klientin braucht, um ankommen zu können und sich zu öffnen. Selbst das Sprechen der Trance-Texte kommt gut bei der Klientin an, so dass es mir immer leichter fällt meine Vorbehalte zur Seite zu schieben und die Texte zu lesen, wie sie geschrieben sind. Die Klientin ist so begeistert, dass sie mir einen Text verfasst hat, den ich zu Werbezwecken veröffentlichen darf, wenn ich möchte.

10.2.4. Was fehlt mir noch

Plötzliche Unsicherheiten und das Gefühl von „Wo bin ich eigentlich gerade im Prozess mit der Klientin?“ sind oft begründet in Triggern aus meiner eigenen Biographie. Hier gelingt es mir sehr schwer mich klar und deutlich vom Prozess der Klientin abzugrenzen. Durch das Coaching während der Ausbildung konnte ich schon mehr Freiheit erlangen, eine innere, mich selbst schützende Distanz zum Gegenüber zu schaffen. Da die Erkenntnisse diesbezüglich aber noch sehr jung sind, erhoffe ich mir eine Festigung meiner neu erworbenen Fähigkeit. Wenn ich professionell arbeiten möchte, muss ich mich selbst noch besser kennen lernen. Meine eigenen Verletzungen und Prozesse werden mir wahrscheinlich auch in Zukunft von Klienten immer wieder gespiegelt und angetriggert werden.

Deshalb werde ich mir vorerst einen Reflexionsbogen erstellen, den ich gerade in der Anfangszeit nach den Sitzungen ausfüllen werde. Hier möchte ich festhalten wie ich mich während des Coaching fühle, worauf ich achten möchte und welche Dinge mich am Klienten triggern. Außerdem will ich darauf auch kurze Rückmeldungen der Klienten notieren, die meine Arbeit

und die Coach-Coaches-Beziehung verdeutlichen. Ich habe während dieser ersten Coaching-Erfahrungen gemerkt, dass ich mehr Klarheit benötige, um die Prozesse des Klienten bestmöglich begleiten zu können. Ein weiteres eigenes Coaching muss ich demnächst in Angriff nehmen.

Es gibt noch einen Punkt an dem ich arbeiten muss. Ich weiß, dass der Wunsch allen Eltern helfen zu können einen Haken hat. Denn ich brauche Geduld für den Prozess des Klienten. Auch wenn ich das Gefühl habe, ich müsste schneller arbeiten, um dem Klienten nicht unnötig das Geld aus der Tasche zu ziehen, brauchen die Prozesse ihre Zeit. An diesem Punkt muss ich mich damit auseinandersetzen, ob ich finanzielle Abstriche machen möchte. Meine Idee ist, irgendwann ganz von der Arbeit als Coach leben zu können. Das würde jedoch bedeuten, dass ich in Zukunft ca. 100 € pro Sitzung nehmen müsste. Das passt nicht zu meiner ursprünglichen Idee, für mehr Stabilität bei Eltern zu sorgen, damit Kinder sorgenfreier und unbelasteter aufwachsen können. Vielleicht finde ich eine Lösung, wenn ich mit Beratungsstellen oder dem Jugendamt zusammenarbeiten könnte. Mit diesen Fragen muss ich mich demnächst konfrontieren und nach Lösungen suchen.

10.2.5. Haupterkenntnis für meine zukünftige Arbeit als Coach

In meiner bisherigen Arbeit als Coach konnte ich die Themen der Klienten nie 100%ig auf den Punkt bringen. Außerdem fehlte mir eine konkrete Vorgehensweise, um ungünstige Muster, Glaubenssätze und Identitäten bewusst zu machen und zu bearbeiten. **Mit dem St. Galler Coaching Modell ist das alles möglich!**

Außerdem bin ich ein Typ Mensch, der am besten lernt, wenn er es ausprobieren kann. Bücher lesen und Tips von Kollegen bekommen, bringen mich oft nicht weiter. **Die Ausbildung der Coach Akademie Schweiz ist wie für mich gemacht.** Ich bin sehr dankbar, dass dieses Modell durch Peter Engel, Coach und Trainer der Coach Akademie Schweiz, an mich herangetragen und mir sehr anschaulich, mit Humor und einer dosierten Prise Witz sowie ausreichend Ernsthaftigkeit vermittelt wurde.

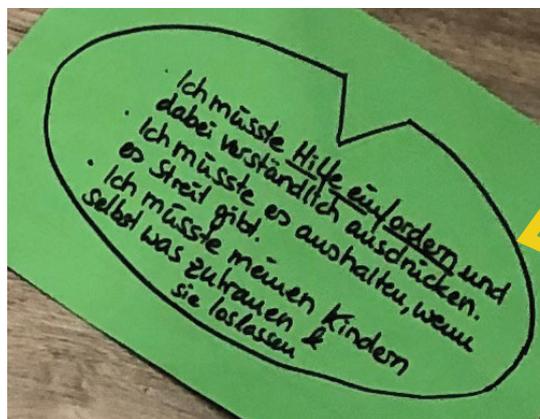
Obwohl ich immer noch nicht genau weiß, wie mich diese Ausbildung gefunden hat, bin ich mir sicher, dass dieses Modell mich in die von mir ersehnte volle Selbstständigkeit führen wird.

Denn eins ist mir klar: ES WIRKT!!!

12. Anhang

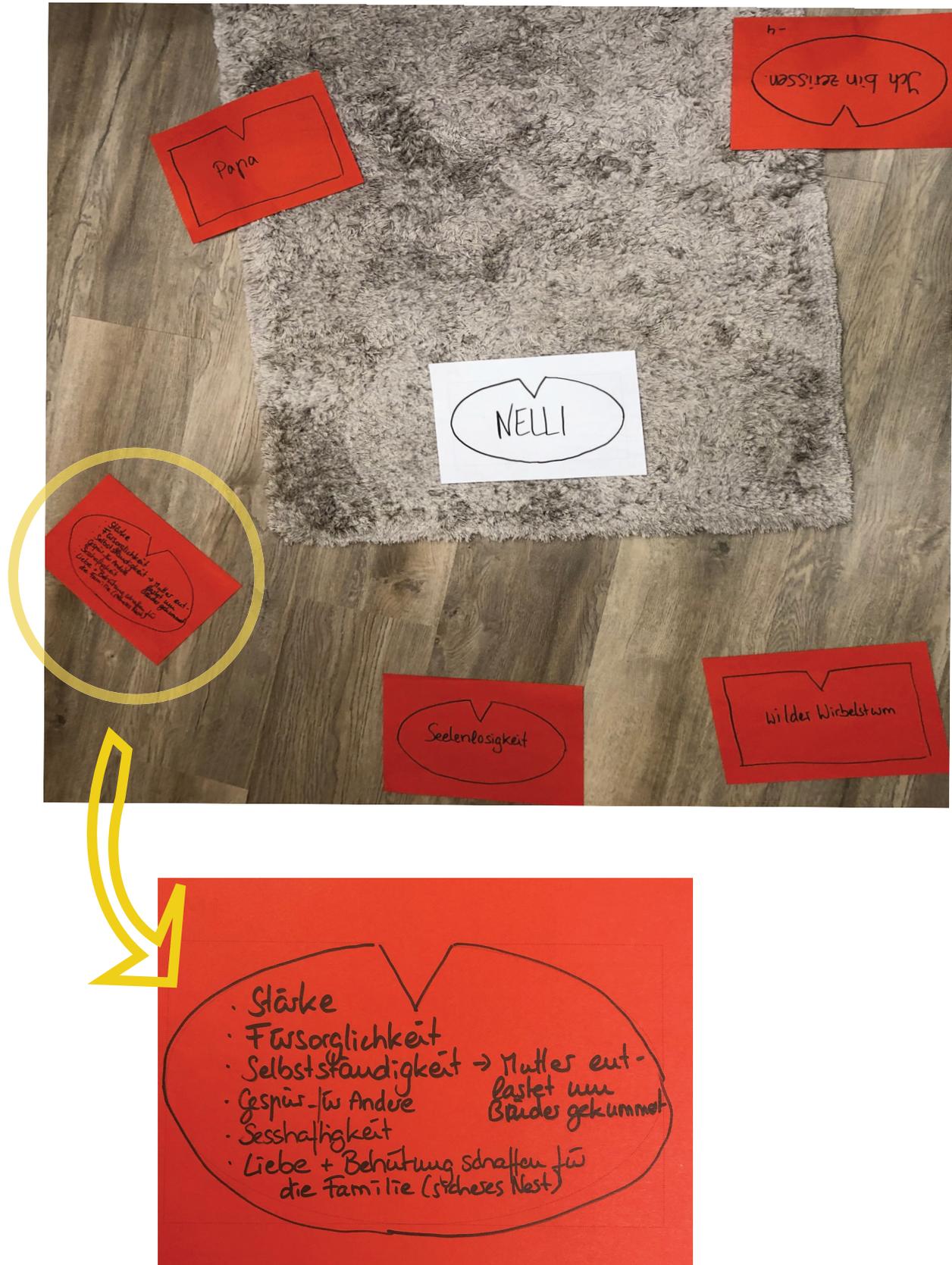
12.1. Bildverzeichnis

12.1.1. Zielraumaufstellung

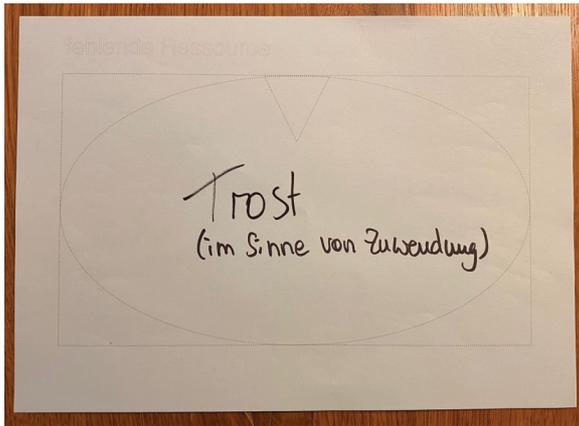


Evidenzen des Zielraums vergrößert.

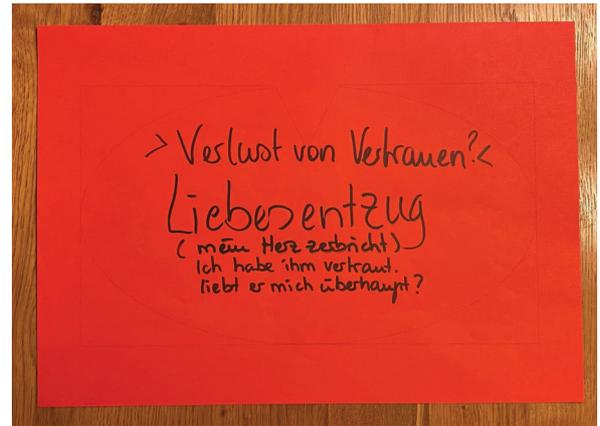
12.1.2. Problemraumaufstellung



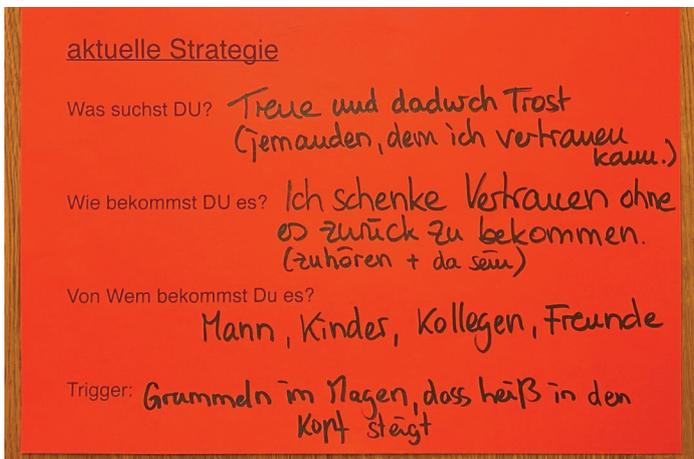
12.1.3. inneres Kind



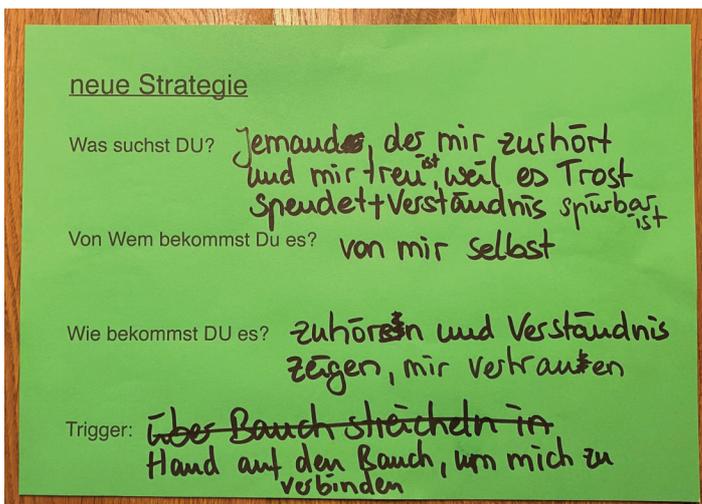
Ressource



Verletzung



aktuelle Strategie



neue Strategie

12.1.4. Tiefenstruktur Zielraum

Tiefenstruktur Zielraum

K⁺ ⇒ süße Entspannung, Wärme
Geschmack nach Schokolade

GS⁺ ⇒ Ich bin süß

Die Anderen sind bitter → negative Aussage

Das Leben ist turbulent → negative Aussage

SK⁺ ⇒ Abbruch → schwere Melone im Magen
↳ Panikattacke

} Problem-Raum?

12.1.5. Tiefenstruktur Problemraum

Tiefenstruktur Problemraum

K⁻ ⇒ warmes, feuchtes, gebrochenes Herz

GS⁻ ⇒ Ich bin wertlos.

Die Anderen sind heilig.

Das Leben ist grausam.

SK⁺ ⇒ warmer, weicher Gymnastikball
↳ entspannt die Magenenge.

12.1.6. Sollen-Müssen-Muster

Sollen-Müssen-Muster

Muster ==> Ich muss mich anpassen., leise sein, Ich muss meine Meinung für mich behalten.

Wahl ==> Ich entscheide mich, meine Meinung zu äußern und laut und sichtbar zu sein.

Nachteile ==> Ich muss mich Konflikten stellen. Das könnte unangenehm für die Anderen werden.

12.1.7. Time-Line

TL

I⁻: Ich bin hilflos.

R: Mut, wird groß, richtet sich auf

I⁺: Ich bin geborgen.

I⁺⁺: Ich bin glücklich, zufrieden und mit mir vereint.