

Diplomarbeit

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

nach dem «St.Galler Coaching Modell®»
«Technopark» Zürich – April bis Oktober 2025

**«Was wir wissen, ist ein Tropfen,
was wir nicht wissen, ein Ozean.»**

Dieser Spruch wird gerne Sir Isaac Newton (1643 – 1727) zugeschrieben und betont die Begrenztheit des Wissens (des Bewusstseins) und die unendliche Tiefe des Unbekannten (des Unbewussten), was zu einem Sinn für Demut und Neugier anregen kann.

Autor: Roger Muther, Sechserwiesstrasse 8, 8717 Benken SG
Dozentin: Barbara Müller, Lehrtrainerin CoachAkademieSchweiz

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
1.1	Motivation für die Diplomarbeit	3
1.2	Klientensuche	3
2	Erste Sitzung (13.06.25, 90 Minuten)	4
2.1	Vorgespräch / Ausgangslage / Anamnese	4
2.2	Arbeit in der 1. und 2. Dimension	4
2.3	Reflexionen	5
3	Zweite Sitzung (19.06.25, 90 Minuten)	6
3.1	Klienten-Reflektion der ersten Sitzung	6
3.2	Überarbeitung Wert, Zielevidenzen und Problemevidenzen	6
3.3	Das kybernetische Dreieck	6
3.4	Ausbau Zielraum	6
3.5	Reflexionen	7
4	Dritte Sitzung (30.07.25, 60 Minuten)	7
4.1	Klienten-Reflektion der zweiten Sitzung	7
4.2	Zielraum-Aufstellung	7
4.3	Reflexionen	10
5	Vierte Sitzung (06.08.25, 110 Minuten)	10
5.1	Klienten-Reflektion der dritten Sitzung	10
5.2	Ausbau Problemraum	10
5.3	Problemraum-Aufstellung	11
5.4	Reflexionen	13
6	Fünfte Sitzung (11.08.25, 120 Minuten)	14
6.1	Klienten-Reflektion der vierten Sitzung	14
6.2	Inner-Kind-Prozess	14
6.3	Tiefenstruktur Zielraum und Samenkornprozess	15
6.4	Integration und Transfer in den Alltag	16
6.5	Reflexionen	16
7	Sechste Sitzung (13.08.25, 120 Minuten)	16
7.1	Klienten-Reflektion der fünften Sitzung	16
7.2	Tiefenstruktur Problemraum und Samenkornprozess	17
7.3	Muster-Auflösung	18
7.4	Reflexionen	19
8	Siebte Sitzung (17.08.25, 90 Minuten)	20
8.1	Klienten-Reflektion der sechsten Sitzung	20
8.2	Time-Line	21
8.3	Reflexionen	22
9	Vorläufige Abschlussreflexion der Klientin	22
10	Gesamtreflexion Coach	24
11	Dank	26
12	Literaturliste	27
13	Quellenverzeichnis	27
14	Anhang	27

1 Einleitung

1.1 Motivation für die Diplomarbeit

Seit ich mich erinnern kann, sind für mich Begegnungen mit Menschen zentral. Es war kein Zufall, dass mein erster Beruf «Primarlehrer» war. Schon damals fand ich es spannend mit (jungen) Menschen zu arbeiten. Später zog es mich in Richtung «Sozialarbeit» und ich arbeitete fast 15 Jahre mit Suchtmittelabhängigen jeden Alters. Seit bald 14 Jahren leite ich ein Pflegezentrum. Hier habe ich mit unseren Bewohnenden, den Angehörigen, den Mitarbeitenden und mit Lernenden zu tun. Von allen Seiten wird mir stets attestiert, dass ich ein guter Zuhörer bin und für alle Probleme und Herausforderungen immer einen Lösungsansatz bereit habe. Ich bin meistens sehr ausgeglichen und kontrolliert. Ich folge der Stimme meines Herzens, meiner Intuition ganz nach dem Zitat von Antoine de Saint-Exupéry: «Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.» Schon lange spiele ich mit dem Gedanken, eine Coachinausbildung zu machen. Ich habe mir viele Anbieter von Lehrgängen angeschaut und mich mit deren Methoden auseinandergesetzt. Zum Glück bin ich auf die «CoachinaAkademieSchweiz» gestossen. Hier habe ich den perfekten Lehrgang für mich gefunden. Der wertorientierte, systemische Ansatz gefällt mir sehr gut und der Aufbau des Kurses ebenfalls. Zudem musste es für mich eine Ausbildung sein, die ich nach meinem Tempo und meinen Schwerpunkten gestalten kann und einen grossen Praxisbezug mit praktischem Arbeiten während den Kursmodulen hat. Während man ein eigenes Coaching-Thema bearbeitet, kann man so viel fürs Coaching mit eigenen KlientInnen lernen.

Trotzdem ich bereits etwa vor drei Jahren auf diesen Lehrgang gestossen bin, habe ich mich erst diesen Frühling entschieden wirklich einzusteigen. Der Grund dafür ist, dass ich mir in letzter Zeit mehr Gedanken gemacht habe, was ich später – vielleicht auch erst nach meiner Pensionierung – machen möchte. Ich kann mir gut vorstellen, intensiver in die Coaching-Arbeit einzusteigen oder über eine Vermittlungsfirma «Heimleitung auf Zeit» in Pflegeeinrichtungen als «Übergangsleiter» oder «Troubleshooter» zu arbeiten. Und dafür sind mir Coaching-Erfahrungen sicherlich ein wertvolles Hilfsmittel. Es war eine sehr gute Entscheidung, mich für diesen Basislehrgang anzumelden und ich hatte zudem das Glück diese Ausbildung bei Barbara Müller zu starten.

1.2 Klientensuche

Die Klientensuche gestaltete sich nicht ganz einfach. Es lag natürlich an mir und meinen Ansprüchen:

- Ich wollte mich professionell darstellen. Es musste also ein Logo kreiert, eine Homepage und ein ansprechender Flyer gestaltet werden.
- Ich wollte eine gewisse Sicherheit im Coaching erlangen und ein paar Schritte weiter sein, als die Coachingsitzung verlangte.
- Zudem glaubte ich nicht daran, dass ich einen Klienten finden würde, da es bereits so viele unterschiedliche Angebote auf dem Markt gibt.

Ich habe dann meinen Flyer auf die sozialen Medien wie Facebook, LinkedIn, Instagram und WhatsApp gestellt. Die Reaktionen kamen prompt. Viele meiner FollowerInnen fanden super, was ich mache, und beglückwünschten mich zu diesem Schritt. Jedoch gab es anfänglich niemanden, der mein Coaching-Angebot wahrnehmen wollte. Doch auf einmal kam Bewegung in meine Bemühungen. Vier Personen meldeten sich bei mir und boten sich als Klienten an. Das eine war eine Cousine von mir. Auch wenn ich eigentlich kaum Kontakt zu ihr habe, war sie mir zu nahe für eine erste Coaching-Erfahrung. Der zweite war ein ehemaliger Arbeitskollege, mit dem ich vor über 20 Jahren zusammengearbeitet hatte. Leider wohnt er zu weit weg, um wöchentliche Sitzungen abhalten zu können. Die dritte Person ist eine Followerin auf Facebook, die ich nicht direkt kenne. Mit ihr werde ich ein Coaching machen. Sie wohnt in der Region.

Da sich aber die Terminfindung eher schwierig gestaltet, wird sie nicht meine «Diplom-Klientin» sein. Am Schluss habe ich mich für Tabea (Name geändert) entschieden. Sie kenne ich über die Arbeit. Sie wollte unbedingt ein Coaching machen und wir haben gemeinsam und in Rücksprache mit meiner Dozentin und Supervisorin entschieden, dass wir das versuchen wollen. So starteten wir das Coaching am 13. Juni 2025 in einem leeren Dachzimmer in unserer Pflegeinstitution.

2 Erste Sitzung (13.06.25, 90 Minuten)

2.1 Vorgespräch / Ausgangslage / Anamnese

Vorgespräch: Ich mache eine kurze Begrüssung und verweise dabei auf meine Rolle als «Begleiter» in ihrem Prozess und die Verschwiegenheit. Danach erkläre ich das St.Galler Coaching Modell und zeige anhand des «Eisberg-Modells» das Zusammenspiel von «Bewusstsein» und «Unbewusstsein», welches den Prozess beeinflussen wird.

Bevor wir mit der ersten Sitzung inhaltlich starten, lade ich Tabea zu einer «Kontemplationsübung» (Ankommensübung) ein, welche sie gerne annimmt. Sie lässt sich gut darauf ein und kann sich in der Folge leicht vom Alltag lösen und entspannen. Ich übernehme den Rhythmus ihrer Atmung («Pacing») und begleite so den Prozess.

Anamnese: Tabea erzählt mir danach sehr offen ihre Situation und das daraus resultierende Coaching-Thema.

Tabea ist heute 32 Jahre alt und ist in einer Grossfamilie aufgewachsen mit 9 Geschwistern (3 Brüder und 6 Schwestern). Tabea ist die Jüngste zusammen mit ihrer Zwillingsschwester. Die Familie war/ist Mitglied einer «Sekte». Im «Hof Oberkirch» in Kaltbrunn besuchte sie die Schule und die Gottesdienste. Es gab für sie nur Familie/Kirche/Schule und alles griff ineinander über. Es war wie unter einer Glaskuppel. Das Leben fand nur in dieser Gemeinschaft statt. Für sie war lange klar, sie wird so leben wie gelernt. Freunde hatte sie nur in der Kirche. Sie kannte nichts anderes. Mit der Zeit kamen jedoch auch in ihr Frage auf wie «was will ich überhaupt?» oder «gibt es da noch etwas anderes?». Mit 25 Jahren stieg sie aus der Sekte aus. Kurz darauf outete sie sich. Ihre Familie und die Freunde brachen weg. Erst mit 29 Jahren zog sie von zuhause aus. Heute hat Tabea noch Kontakt zu vier Geschwistern. Sie fühlt sich frei jedoch auch leer. Sie hat kaum ein Privatleben. Die Arbeit ist ihr Ausgleich und zudem ihre Freizeit. Freunde hat sie keine mehr. Vor Unbekanntem flüchtet sie.

Tabea erzählt ihre Geschichte sachlich und mit wenig Emotionen. Mir selbst gelingt es – vermutlich deshalb – gut, die Situation auch sehr sachlich zu sehen.

2.2 Arbeit in der 1. und 2. Dimension

Ich lade Tabea ein, mir ihr Coaching-Thema zu schildern: Tabea möchte Freunde ausserhalb der Arbeitsstelle finden und mit denen Hobbys teilen und Freizeit verbringen. Ihre Augen werden «wässrig», als sie mir das erzählt und es braucht sichtlich Überwindung. Wir steigen in die konkrete Arbeit ein und erarbeiten den Problemsatz und die Problem-Evidenzen. Dies gelingt ihr mit den richtigen Fragen von mir gut.

Problemsatz: «Ich bin nicht genug.» (Skalierung -7) Das Gefühl dazu beschreibt sie mit den Worten «Einsamkeit», «Scham» und «Traurigkeit». Nun bitte ich sie, eine Hand dorthin zulegen, wo das Gefühl steckt. Sie greift sich mit der linken Hand an den Hals und drückt leicht zu.

Problem-Evidenzen: «Tränen im Gesicht» / «physisch blockiert» / «Ich werde still.» / «Taubheit in Händen und Beinen»

Das Erarbeiten des «Werts» gestaltet sich schwieriger. Der Anfang ist bald gemacht. Es kristallisieren sich zwei Werte heraus «Geborgenheit» und «Sicherheit». Mit der «Waagschalenübung» gelingt es ihr die «Sicherheit» zu favorisieren. Mir als Coach ist klar, dass «Sicherheit» ein «konzeptioneller Wert» (erdachter, abstrakter Begriff) ist. Trotz einigen

Versuchen mit gezielten Fragen kommt sie immer wieder auf die «Sicherheit» zurück. Ich beschliesse, diesen Wert fürs erste auf den Bodenanker zu schreiben.

Wert: «Sicherheit» (Skalierung -10 / +5)

Kontext: «neue «Freunde»

Den Zielsatz erarbeiten wir in relativ kurzer Zeit, Ich bin mir jedoch nicht sicher, ob der Zielsatz eher eine Evidenz ist. Das wird die Supervision dann zeigen.

Ziel-Satz: «Ich verlasse meine Komfort-Zone.» (Skalierung +4)

Die Ziel-Evidenzen kann Tabea gut benennen.

Ziel-Evidenzen: «Glücklicher Gesichtsausdruck» / «Ich unternehme viele schöne Sachen.» / «Ich bin entspannt.»

2.3 Reflexionen

2.3.1 Klienten-Reflexion nach dem Coaching

Tabea sagt, dass es ihr gut geht nach dem ersten Coaching. Vor allem die Ankommensübung hat sie sehr geschätzt. Dadurch konnte sie sich leicht in die nötige entspannte Stimmung bringen.

Verblüfft hat sie auch die Aussage, dass bis zu 90% im Unbewussten abläuft und das Bewusste nur zwischen 10% und 20% ausmacht.

Die Bodenanker sind für Tabea aktuell stimmig auf den Kontext bezogen. Am ehesten ist der «Wert» nochmals zu überdenken, was ich gerne in der nächsten Sitzung nochmals aufgreife.

Abschliessend fragt sie mich noch, wie es sein kann, dass sie vor hundert Leuten problemlos sachlich referieren kann und sobald es um ihre Freunde geht, sie traurig und blockiert wird. Ich gebe ihr zur Antwort, dass der Kontext jeweils ein anderer ist und sie sich bewusst machen soll, dass es im Coaching um die Veränderung im genannten Kontext geht und dass nicht die ganze Tabea «nicht genug» ist. Diese Antwort versteht sie.

2.3.2 Selbstreflexion

Ich bin mit meiner ersten Sitzung eigentlich recht zufrieden. Ich habe einen guten Zugang mit der nötigen Distanz zu meiner Klientin gefunden und konnte bereits eine Vertrauensbasis aufbauen, auf der nächste Entwicklung-Schritte möglich sein können.

Ich kann mir vorstellen, dass die Ziel-Evidenzen noch etwas schwach sind. Aber ich entscheide mich, diese einmal so stehen zu lassen.

2.3.3 Supervision

Die Coaching-Tabelle, welche ich meiner Dozentin zur Supervision eingereicht habe, ergab folgendes Feedback:

Zielraum (Ziel-Evidenzen)

- Und was konkret tut sie, wenn sie die Komfortzone verlässt, wenn es darum geht, neue Freunde zu finden (Kontext)?
- Hier fehlt noch ein konkretes Verhalten.
- Was meint sie genau mit «viele schöne Sachen unternehmen»?

Problemraum (Problem-Evidenzen)

- Und wie verhält sie sich kontextbezogen?
- Hier fehlt noch ein konkretes Verhalten.
- Wenn sie sich wertlos fühlt: Was tut oder unterlässt sie dann, wenn es darum geht, neue Freunde zu finden?

Wir werden die Evidenzen anfangs zweiter Sitzung überarbeiten.

3 Zweite Sitzung (19.06.25, 90 Minuten)

3.1 Klienten-Reflektion der ersten Sitzung

Tabea äussert Lust auf weitere Coaching-Schritte. Verändert hat sich konkret noch nichts.

3.2 Überarbeitung Wert, Zielevidenzen und Problemevidenzen

Wert: Am Ende der ersten Sitzung hat Tabea geäussert, dass wir vielleicht den Wert «Sicherheit» nochmals anschauen sollten. Nun meint sie jedoch, dass dieser doch sehr zutreffend sei und wir ihn so stehen lassen sollen.

Nach dem Input meiner Dozentin überarbeiten wir nun die Zielevidenzen noch einmal. Dies ist auch im Sinn meiner Klientin, da sie selbst gespürt hat, dass da noch etwas nicht ganz rund ist. Den Zielsatz lassen wir so stehen.

Die Ziel-Evidenzen kann Tabea recht schnell konkretisieren. Wir ergänzen diese wie folgt:

Überarbeitete Ziel-Evidenzen: «Glücklicher Gesichtsausdruck» / «Ich gehe unter Leute.» / «Ich gehe wandern und schwimmen» / «Ich gehe auswärts essen» / «Ich bin entspannt.»

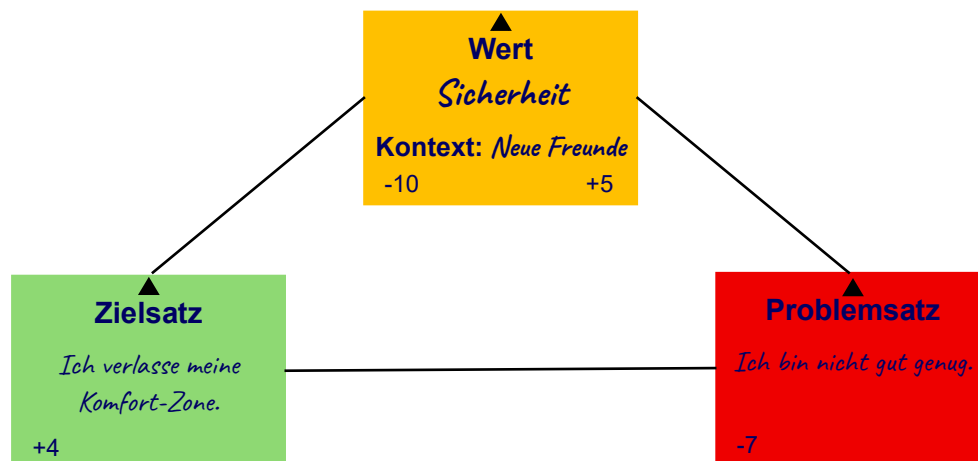
Danach widmen wir uns den Problem-Evidenzen. Folgende Ergänzungen und Konkretisierungen halten wir fest:

Überarbeitete Problem-Evidenzen: «Tränen im Gesicht» / «physisch blockiert» / «Ich werde still.» / «Taubheit in Händen und Beinen» / «Ich ziehe mich vor anderen zurück.» / «Ich sitze stundenlang einfach nur da und studiere an negativen Gedanken, der Familiensituation und den fehlenden Freunden, nach.»

3.3 Das kybernetische Dreieck

Bevor wir mit dem Ausbau des Zielraums beginnen, zeige und erkläre ich Tabea das kybernetische Dreieck bei ihrem Kontext. (Wert, welcher vermehrt werden soll / Zielsatz, der beschreibt, wie der Wert vermehrt werden soll / Problemsatz, der beschreibt, was hinderlich ist, den Wert zu vermehren.

Zudem erläutere ich den Unterschied zwischen «Zielerreichung» und «Wertvermehrung»: Das Ziel ist irgendwann erreicht, während der Wert stetig vermehrt werden kann.



3.4 Ausbau Zielraum

Nachdem wir die Überarbeitungen abgeschlossen haben und sich diese Ergänzungen für Tabea auch richtig anfühlen, arbeiten wir am Ausbau des Zielraums.

Meta-Ziel: Nach kurzem Überlegen nennt Tabea «eigene Familie haben».

Nachteile des Ziels: Es ist Tabea sehr bewusst, dass jedes Ziel auch mindestens einen Nachteil hat. Diese Nachteile zu benennen ist dann doch etwas schwieriger. Aber auch hier findet sie mit Überzeugung folgende Nachteile: «Migräne und Bauchschmerzen verstärken sich» / «die Eltern könnten etwas dagegen haben, weil sie mich nicht so erzogen haben» /

«die Zwillingschwester könnte aus Neid und weil sie die Haltung der Eltern teilt, etwas dagegen haben.»

Metapher: Beim Erarbeiten der Metapher bemerke ich, wie sich Tabea entspannt und beim Nennen ihrer Metapher lächelt. Mit fester Stimme sagt sie «Ich bin wie ein Schmetterling, der im Sonnenschein von Blume zu Blume fliegt.» (Gefühl: angenehm, warm, leicht, hell)

Modell: Beim finden des Modells zeigen sich Tabea beide Elternteile. Auf die Aufforderung hin, sich zu achten, wer näher vor ihr steht und eher das Gefühl des «Schmetterlings in der Sonne» in sich trägt, nennt sie «Vati». Die Modell-Anbindung gelingt ihr gut. Sie spricht die Worte auch mit geschlossenen Augen hörbar nach. Als sie die Augen öffnet, sehe ich in leicht wässrige Augen.

3.5 Reflexionen

3.5.1 Klienten-Reflexion nach dem Coaching

Tabea äussert am Schluss der Sitzung ihr Erstaunen über das Modell «Vati». Sie sieht in ihm eher das «Übel» vieler Probleme statt einer Unterstützung. Gerne nimmt sie jedoch das Bild so mit und lässt es wirken.

3.5.2 Selbstreflexion

Ich bin mit der zweiten Sitzung sehr zufrieden. Das «Nachbessern» der Ziel- und Problem-Evidenzen habe ich als gut und wichtig für die nächsten Schritte empfunden. Die einzelnen Schritte zum Ausbau des Zielraums gingen flüssig voran und es war spürbar, dass spätestens bei der Modell-Anbindung ein innerlicher Prozess bei Tabea startete.

3.5.3 Supervision

Für die eingereichte Coaching-Tabelle, sieht meine Supervisorin keine Ungereimtheiten und sie meint, wir seien nun auf dem richtigen Weg.

4 Dritte Sitzung (30.07.25, 60 Minuten)

4.1 Klienten-Reflektion der zweiten Sitzung

Seit der letzten Sitzung kommen ihr immer wieder die Gedanken an die Eltern und warum diese jetzt ins Spiel kommen. Sie seien bei ihr doch eher negativ behaftet in Bezug auf den Kontext und den Wert. Ich sage Tabea, dass das Unbewusste, das zeigt, was es in der Situation zeigen will, dass die Interpretation dazu jedoch ganz bei ihr läge.

Zudem hat Tabea gemerkt, dass sie mehr Initiative zeigt im Umgang mit den wenigen bestehenden «Freunden». Gegenüber einer guten Kollegin war sie offener und entspannter und hat ihr den Vorschlag gemacht, wieder einmal in einen Club zu gehen, was bei der Kollegin positives Erstaunen ausgelöst hat. In solchen Momenten geht es Tabea gut und sie findet sie sei auf einem guten Weg. Dann sieht sie auch, dass sie ihrem Wert näherkommt. Heute äussert sie sich, dass dieser etwa bei +4 steht. Ich nehme das mal so zur Kenntnis.

Sie sagt, wenn sie ihren Wert bereits erreicht hätte, wäre sie ohne Sorgen und frei. Zudem würden bei ihr dann Ferien und Freitage kein ungutes Gefühl mehr hervorrufen.

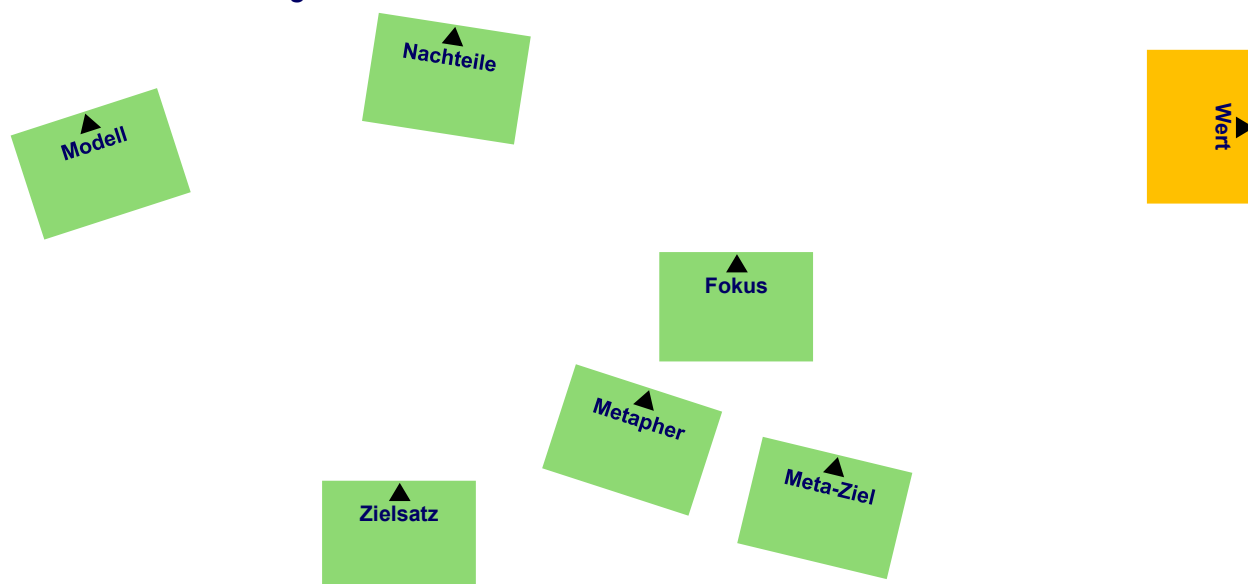
4.2 Zielraum-Aufstellung

Nach der Einstiegsübung erkläre ich Tabea in knappen Sätzen die heutige Arbeit. Auf meine Frage, wie es wäre, wenn am Ende nichts rauskommen würde, meinte sie, dass sie sich das nicht vorstellen könne, da sie bis jetzt jedes Mal etwas mitnehmen konnte. Falls es doch so wäre, würde sie das schon ein wenig enttäuschen.

Bevor wir beginnen, erkläre ich ihr die Funktion des «Fokus» und sage, dass der Fokus der «Platzhalter» für sie im benannten Kontext ist. Er steht nicht für die «ganze Tabea».

Nacheinander legt sie – ohne zu überlegen – Anker um Anker auf den Boden (Fokus, Wert, Zielsatz, Meta-Ziel, Nachteile, Metapher und Modell)

4.2.1 IST-Aufstellung



Ich hole Tabea aus der Aufstellung in die Metaposition. Sie steigt auf ihren Stuhl und schaut von oben herab auf die IST-Aufstellung. Sie äussert folgende Beobachtungen:

- «Der Wert ist sehr weit weg.»
- «Das Modell ist ebenfalls sehr weit weg, es dürfte jedoch sogar noch weiter weg sein.»

Nun lade ich Tabea ein, sich nacheinander in die verschiedenen Bodenanker zu stellen. Tabea spürt sich in die Rolle und lässt sich vom Unbewussten leiten. Ich halte mich an die Anweisungen aus dem Skript. Tabea schliesst zum Teil ihre Augen, während sie jedem Bodenanker steht. Ich unterstütze den Prozess mit der «Kataleptischen Hand». Diese Verdeutlichung der umliegenden Bodenanker helfen ihr. Nach jedem Schritt aus dem Bodenanker entrollt sie sich.

<u>Fokus:</u>	- «Es zieht mich zur Metapher und zum Meta-Ziel. Das gibt ein angenehmes, beruhigendes Gefühl.» (Anmerkung: Es ist für mich als Coach auch sehr schön von aussen zu beobachten, wie der Oberkörper sich gegen hinten neigt.) - «Ich nehme den Wert wahr. Er ist aber zu weit weg.» - «Der Fokus nimmt das Modell wahr. Es friert mich und es drückt mich nach rechts.» - «Die Nachteile sind einfach nur da.» - «Der Zielsatz ist da, aber der Fokus spürt nichts.»
<u>Wert:</u>	- «Ich nehme ganz verhalten den Fokus wahr.» - «Alle anderen Bodenanker nimmt der Wert nicht wahr.»
<u>Zielsatz:</u>	- «Ich nehme den Fokus wahr und es zieht mich leicht in Richtung Fokus. - «Die Metapher und das Meta-Ziel sind einfach nur da.» - «Den Wert, die Nachteile und das Modell nehme ich nicht wahr.»
<u>Meta-Ziel:</u>	- «Das Meta-Ziel fühlt sich wohl. Es nimmt den Fokus wahr, welcher mir Schutz bietet.» - «Die Metapher links neben dem Meta-Ziel bietet Geborgenheit.» - «Es zieht mich zum Fokus und zur Metapher hin (leichte Wippbewegung).» - «Den Rest nehme ich nicht wahr.»

<u>Nachteile:</u>	- «Hier nehme ich den Fokus neutral wahr.» - «Es zieht mich nach hinten in Richtung Metapher und Meta-Ziel.» (ist von aussen sichtbar) - «Das Modell macht mir Angst. Ein beklemmendes Gefühl im Bauch macht sich breit.»
<u>Metapher:</u>	- «Die Metapher verspürt Wärme im Bezug auf den Fokus und das Meta-Ziel.» - «Die restlichen Bodenanker haben keinen Einfluss auf die Metapher.»
<u>Modell:</u>	- (Anmerkung: Etwas widerwillig steigt Tabea ins Modell.) Sie äussert schnell «Unbehagen und ein beklemmendes Gefühl.» - «Das Modell nimmt den Fokus nicht wahr und auch die andern Bodenanker zeigen sich nicht.» - Tabea zittert und beginnt zu weinen.

Nach der Aufstellung nimmt Tabea wieder die Metaposition ein. Sie steigt erneut auf den Stuhl und betrachtet die IST-Aufstellung. Sie äussert, dass sie glaubt, dass das «Dreiergespann» Fokus – Meta-Ziel – Metapher so stimmig ist. Dass der Wert so weit weg ist, interpretiert sie für sich damit, dass sie ja daran arbeitet und er deshalb (jetzt noch) so weit weg ist.

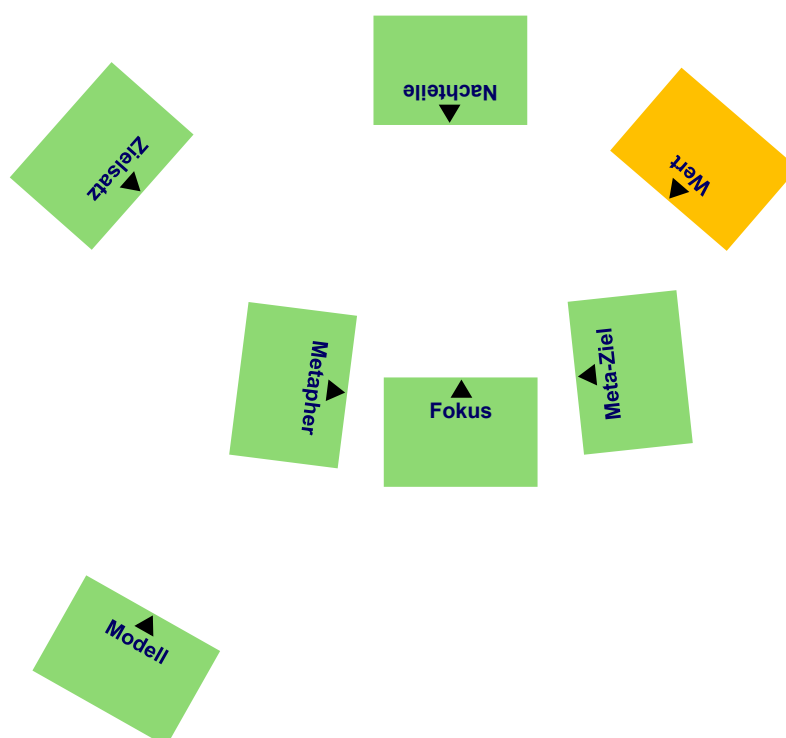
4.2.2 Mögliches Lösungsbild

Ich bitte Tabea, sich noch einmal in den Fokus zu stellen und hole mir die Erlaubnis, das «IST-Bild» zu verändern. Nach jeder Veränderung stelle ich die gleichen Fragen gemäss Skript «Unterschied? Besser, schlechter gleich oder anders?»

Ich verändere die Positionen wie folgt: Wert, Zielsatz, Meta-Ziel, Metapher, Nachteile, Modell. Für die meisten Bodenanker findet Tabea relativ schnell die richtige Position, bei der sie sich im Fokus besser fühlt.

Die «Nachteile» müssen wir dreimal verschieben, bis sie die richtige Distanz zum Fokus haben und es für Tabea stimmig ist.

Das Modell findet keinen Platz im Sichtfeld. Erst, als ich es hinter den Fokus mit recht grossem Abstand positioniere, kann Tabea dies als «besser» als bei der IST-Aufstellung akzeptieren.



Automatisch, ohne meine Aufforderung nimmt Tabea danach eine offenere Haltung ein. Sie dreht ihre Handflächen gegen vorne und die Schultern sind sichtbar lockerer.

4.3 Reflexionen

4.3.1 Klienten-Reflexion nach dem Coaching

Zuerst bedankt sich Tabea für die Kontemplationsübung. Sie betont, dass meine ruhige Stimme sie sehr gut einstimmen lässt in die bevorstehende Arbeit. Tabea fühlt sich wohl und zufrieden und ist ein weiteres Mal erstaunt, was in dieser Sitzung geschehen ist. Sie sagt, dass sie erschöpft sei, sich aber darauf freue, was jetzt vielleicht in Gang gebracht wurde. Zudem meint sie schmunzelnd, dass sie doch noch weit von ihren «Wert-Zielvorstellungen» ist und der am Anfang der Sitzung geäußerte Wert lediglich in einer Situation vielleicht so hoch war.

4.3.2 Selbstreflexion

Ich stelle fest, dass Tabea sehr offen für alle Übungen ist und diese förmlich «aufsaugt». Ich konnte schön beobachten, wo sie sich vom Unbewussten mehr leiten liess (Meta-Ziel, Metapher) und wo eher der Kopf im Vordergrund war (Zielsatz, Nachteile und vor allem Modell).

Für mich war die Herausforderung, als ich in der Aufstellung einen stimmigen Platz für das Modell suchen musste. Erst, als dieses weit hinter der Klientin platziert wurde, war es für Tabea am richtigen Ort, da sie es nicht mehr spürte. Ich habe das Modell dort belassen und bin überzeugt, dass es auch von dort wirkt. Möglicherweise könnte sich dort ein weiteres Coaching-Thema auftun.

5 Vierte Sitzung (06.08.25, 110 Minuten)

5.1 Klienten-Reflektion der dritten Sitzung

Die letzte Sitzung war für Tabea eher emotional schwieriger. Vor allem das «Modell» hat bei ihr nachgeklungen. Im Nachgang an die letzte Sitzung hat sich Tabea viele Gedanken gemacht wie zum Beispiel: «Wie stehe ich zu meinem Wert?» Sie fand jedoch keine abschliessende Antwort. Im Weiteren hat sie nochmals die Platzierung der Bodenanker reflektiert.

Verändert hat sich direkt nichts. Es beschäftigt sie, wie es weitergeht und was will ihr das mögliche Lösungsbild aus der Strukturaufstellung sagen?

Es gab durchaus auch schöne Erinnerungen an das Lösungsbild. Das Ziel und der Wert sind zum Beispiel näher zum Fokus gerückt.

5.2 Ausbau Problemraum

Wir starten wiederum mit einer Kontemplationsübung. Diesmal versuche ich die Übung im Gehen um etwas Neues auszuprobieren.

Danach widmen wir uns dem Ausbau des Problemraums.

Meta-Problem: Sehr spontan kommt «Komplette Isolation → Depression»

Vorteile des Problems: Die Erarbeitung der Vorteile ist etwas zäher. Tabea ist es zwar bewusst, dass alle Probleme ihre Vorteile haben, aber sie sieht diese nicht sofort. Sie nennt dann als erstes ihre Eltern. «Für die Eltern bleibt Tabea angepasst und 'handzahn'. Sie müssen von ihr nichts befürchten, was ihnen schaden würde.» Als zweites nennt sie ihre Zwillingsschwester. «Die Zwillingsschwester profitiert davon, dass Tabea für sie keine Konkurrenz darstellt». Bei sich sieht sie folgende Vorteile: «Sie muss ihre 'sichere' Wohnung (ihren sicheren Hafen) nicht verlassen und sich keinen Herausforderungen ausserhalb stellen». «Sie muss sich nicht mit Konflikten in einer Freundschaft auseinandersetzen» und «sie wird von potenziellen neuen Freunden nicht abgelehnt».

Metapher: Bei der Metapher rinnen Tränen über ihr Gesicht und sie sagt: «Ich bin wie ein kleines Mädchen, das im Regen sitzt, alleine, frierend und Angst hat.»

Modell: Am Anfang bei der Erarbeitung des Modells, als ich sie bitte, die Gefühle zu beschreiben, wenn sie an ihren Problemsatz und die Problemevidenzen im Zusammenhang mit ihrem Kontext denkt, sagt sie, dass sie ein beklemmendes, einengendes Gefühl am Hals verspürt und ihr das Atmen schwerfällt (ähnlich wie bei der Erarbeitung des Problemsatzes). Sie legt eine Hand an den Hals und drückt wiederum leicht zu.

In der Folge erscheinen beide Elternteile. Anfänglich stehen Vater und Mutter weit weg, aber beide beieinander. Auf meine Aufforderung, sie soll sie bitten näher zu kommen, kommt die Mutter etwas näher als der Vater. Es ist von aussen zu beobachten, wie die geschlossenen Augen hinaufschauen, als ich aus dem Skript die Passage «Achte darauf, dass du die Kleinere bist, du schaust also (innerlich) nach oben in ihre Augen, du schaust sie an und sie dich!» spreche. Sie nennt «Muetti» als diejenige, die ähnlich fühlt und das gleiche (er)trägt wie sie. Sie fügt an, dass das früher sicher auch der Vater war, bis die Kinder zur Welt kamen.

Die Modellablösung im Problemraum gelingt gut. Diesmal wiederholt Tabea jedoch die Worte still. An ihren Lippenbewegungen erkenne ich, dass sie innerlich voll dabei ist. Dieser Teil ist wiederum sehr emotional. Tränen laufen ihr über die Wangen.

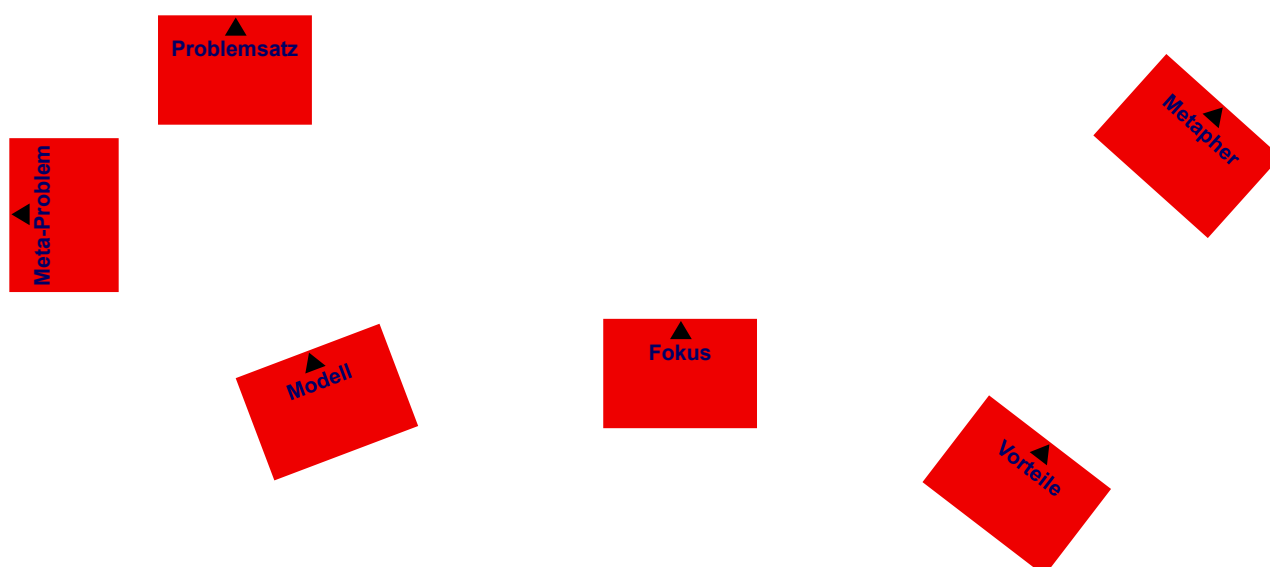
5.2.1 Umformung des Vorteils des Problems

Ich entscheide mich, die «Umformung des Vorteils des Problems» mit Tabea zu machen, da ich glaube, dass sie noch fest an den Vorteilen des Problems festhält. Tabea schliesst ihre Augen. In die rechte Hand nimmt sie die Vorteile. Ich beobachte, wie diese Hand ziemlich schnell nach unten zieht und befürchte bereits, dass die Übung vielleicht nicht gelingen wird. Dies ist jedoch nicht der Fall. Auf die Frage, ob sie bereit sei, etwas Neues zu finden, etwas Neues zu wagen, antwortet sie mit einem klaren «JA». Ein Lächeln kehrt in ihr Gesicht zurück. Ich bitte Tabea nun in die linke Hand das Neue, vielleicht noch nicht Bekannte, fliessen zu lassen. Wie durch Geisterhand zieht nun die linke Hand nach unten, während die rechte sich langsam anhebt. Als Tabea in den Raum zurückkehrt und die Augen öffnet, ist sie selbst erstaunt, dass die linke Hand tiefer ist als die rechte. Sie freut sich darüber.

5.3 Problemraum-Aufstellung

Nachdem ich Tabea nochmals darauf hingewiesen habe, dass sie spontan, ihren Füßen folgend die Bodenanker auslegen soll, beginnen wir wie damals im Zielraum.

5.3.1 IST-Aufstellung



Ich lade Tabea ein, sich aus der Metaposition zudem zu äussern, was sie feststellt.

- Die emotional schwierigen Anker sind weit weg (Metapher, Problemsatz).
- Das Meta-Problem möchte sie am liebsten verstecken.

Anschliessend stellt sich Tabea der Reihe nach in die verschiedenen Bodenanker und spürt in diese hinein. Anders als im Zielraum schliesst Tabea jetzt jedes Mal die Augen und lässt sich deutlich mehr Zeit.

Ich unterstütze den Prozess wiederum mit der «Kataleptischen Hand».

Jedes Mal, wenn Tabea aus einem Anker raussteigt, entrollt sie sich, um danach in den nächsten zu treten.

<u>Fokus:</u>	- «Der Fokus fühlt sich neutral.» - «Den Fokus zieht es nirgendwo hin.»
<u>Problemsatz:</u>	- «Der Problemsatz ist traurig.» - «Es drückt ihn weg vom Fokus.»
<u>Meta-Problem:</u>	- «Das Meta-Problem fühlt sich unwohl.» - «Tabea verspürt eine grosse Unruhe.»
<u>Vorteile:</u>	- «Die Vorteile fühlen sich gut.» - «Tabea verspürt eine gewisse Leichtigkeit und Wärme.» - «Es fühlt sich sorglos an» - «Die Vorteile zieht es zum Fokus.»
<u>Metapher:</u>	- «Die Metapher hat Angst vor dem allein sein.» - «Tabea würde am liebsten den Kopf in den Armen vergraben.»
<u>Modell:</u>	- «Dem Modell geht es gut.» - «Es fühlt sich warm an.» - «Das Modell ist etwas wehmütig und Heimwehgefühl kommt auf.» - «Es zieht in der Magengegend.» - «Das Modell zieht es stark zum Fokus hin.»

Wiederum bitte ich Tabea aus der Metaposition ihre Beobachtung zu schildern: Tabea fällt auf, dass sich das Meta-Problem negativ verstärkt hat, als sie in dieses stand und es auf sich wirken liess. Aber auch das Modell hat sich verstärkt. Zum Erstaunen von Tabea jedoch positiv. Dies hat sie so nicht erwartet, freut sich aber.

5.3.2 Mögliches Annahmebild

Ich erkläre meiner Klientin, dass es nun darum geht, ein mögliches Annahmebild zu legen. Im Unterschied zum möglichen Lösungsbild im Zielraum, geht es jetzt darum für den Fokus eine Akzeptanz zu den roten Bodenankern zu schaffen. Dabei muss sich der Fokus nicht zwingend wohl fühlen.

Ich lege jeden Anker schön der Reihe nach um, richte ihn gegen den Fokus aus und suche die richtige Position und die akzeptable Nähe zum Fokus.

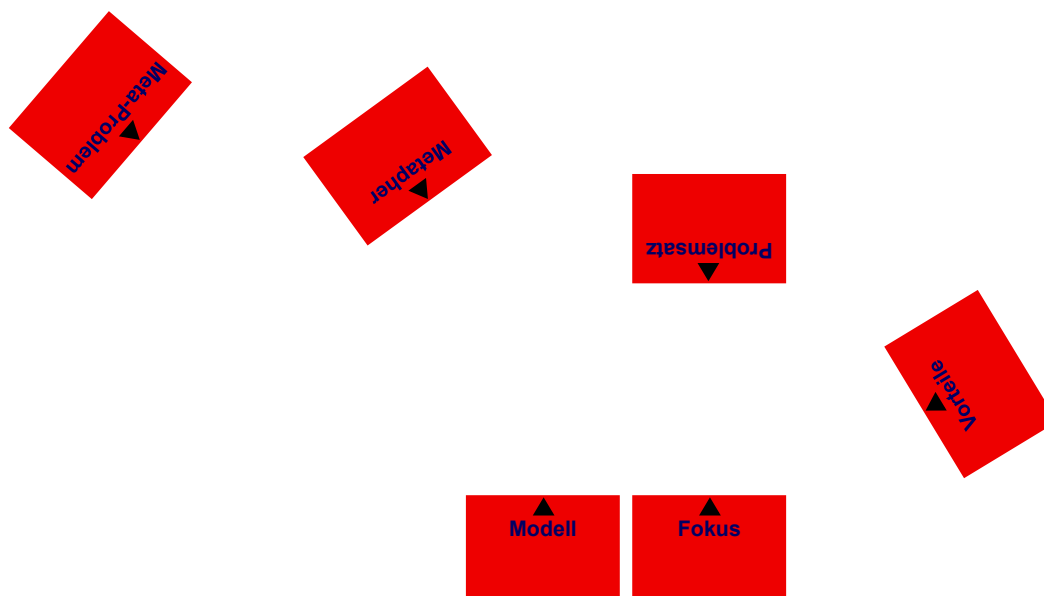
Zuerst verschiebe ich den Problemsatz. Ich frage sie, «Unterschied JETZT? Besser, schlechter, gleich oder anders.» Diesen kann Tabea am neuen Ort mit den Worten «etwas besser» annehmen.

Das Meta-Problem drehe ich um und rücke es etwas näher zum Fokus. Es ist «anders, aber ok» meint Tabea nach mehrmaligem Umlegen. Sie ergänzt, dass sich der Fokus mit dem Meta-Problem eigentlich gar nicht befassen will.

Die Vorteile richte ich zum Fokus hin aus. Hier darf ich diese zweimal näher rücken. Zum Schluss geht es dem Fokus mit den Vorteilen in der Nähe sogar besser. Sie geben ihm eine gewisse Unterstützung.

Die Metapher richte ich auch zum Fokus hin aus und nehme sie etwas näher. Mit einem gewissen Abstand zum Fokus kann auch diese angenommen werden.

Zum Schluss platziere ich das Modell neben den Fokus. Das scheint der perfekte Ort zu sein. Der Fokus fühlt sich nicht nur besser, sondern geborgen und unterstützt.



5.3.3 Transformation auf Körperebene

Als ich Tabea um eine Geste oder Mimik bitte, die ihr jetziges «Sein» verdeutlicht, verschränkt sie abwehrend die Arme.

5.4 Reflexionen

5.4.1 Klienten-Reflexion nach dem Coaching

Die Kontemplationsübung im Gehen war für Tabea eine neue Erfahrung. Sie war erstaunt, dass diese genauso gut funktioniert und sie auch bei dieser Übung schnell zur inneren Ruhe gefunden hat.

Das Coaching ansonsten war tiefgreifend und emotional. Tabea fühlt sich aber gut aufgehoben. Es war wie «in einen Spiegel schauen». Tabea ist überrascht über die positive Wirkung des Modells «Muetti». Die Metapher ist ein Bild, von dem Tabea schon früher geträumt hat. Beide Bodenanker haben auch physisch etwas mit ihr gemacht (weinen). Die Vorteile haben ihr gutgetan, was sie überraschte. Und das Meta-Problem macht sie nachdenklich und traurig, aber sie weiss, dass dies eintreten könnte.

Am Schluss sagt Tabea noch, dass «die schwarzen Wolken im Kopf endlich Namen bekommen».

5.4.2 Selbstreflexion

Tabea war auch in dieser Sitzung sehr offen und liess sich auf die Prozesse ein. Ich glaube, dass es mir recht gut gelungen ist, die Prozesse anzuleiten. Am schwierigsten fand ich, beim Ausbau des Problemraums die Vorteile des Problems mit Tabea zu erarbeiten. Ich musste mich mehrmals bewusst zurückhalten, um ihr keine Beispiele zu nennen und ihr nicht meine Worte in den Mund zu legen. Schlussendlich fand sie aber selbst die stimmigen Vorteile, was sich dann glaube ich auch in der Strukturaufstellung zeigte.

Meine Energie war nach dieser Sitzung ziemlich aufgebraucht.

5.4.3 Supervision

Die Rückmeldung meiner Dozentin auf den Ausbau des Problemraums fiel kurz und klar aus: «Gute gemacht! Messbar, klar und konkret.»

6 Fünfte Sitzung (11.08.25, 120 Minuten)

6.1 Klienten-Reflektion der vierten Sitzung

Tabea hat die letzte Sitzung sehr intensiv erlebt. Es ging so weit, dass sie sogar vom Meta-Problem geträumt hat. Es ist ihr noch bewusster geworden, dass das Meta-Problem in keiner Weise eintreffen darf. Sie würde das als klares Ende für sich sehen. Sie musste sich auch immer wieder selbst sagen, dass es hier um ihren aktuellen Kontext geht und nicht um die ganze Tabea.

Im Ausbau des Problemraums wurde ihr nochmals deutlich vor Augen geführt, dass das Unbewusste wirklich «mitarbeitet». Nur so kann sie sich erklären, dass das Modell «Muetti» sich am Ende so klar zeigte und in der Aufstellung sogar einen positiven Einfluss auf den Fokus hatte. Sie erklärt sich das so, dass sie im Modell «Muetti» eine «Verbündete» gefunden hat, die das gleiche oder etwas ähnliches durchgemacht hat, respektive durchmacht.

Die Aufstellung hat ihren Kontext noch stärker betont. Zudem ist sie erstaunt, dass ein Stück Papier (Bodenanker) so intensiv auf sie wirkt, wenn darauf zum Beispiel der Begriff «Metapher» steht.

Tabea möchte klar aus dem Problemsatz heraus. Sie möchte Entscheidungen selbst treffen können.

Seit dem Coaching-Beginn hat sich der Zielsatz positiv verändert. Der anfängliche Wert +4 ist zwischenzeitlich auf +5 oder +6 gestiegen.

Der Problemsatz ist gefühlsmässig von -7 auf -5 gestiegen. Das Ziel umzusetzen, wird noch verhindert durch die «bequemen Vorteile», die die jetzige Situation mit sich bringen.

6.2 Inner-Kind-Prozess

Als Einstieg wünscht sich Tabea die Kontemplationsübung im Sitzen. Sie freut sich sichtlich, nach einem hektischen, langen Arbeitstag herunterzufahren und ein paar Minuten der Entspannung zu geniessen.

Anschliessend steigen wir in den Inner-Kind-Prozess ein.

Ich habe bereits vorgängig die beiden Bodenanker «Problemsatz» und «Problem-Evidenzen» ausgelegt. Nun lade ich Tabea ein, sich in den Problemsatz zu stellen. Ich frage sie, ob ich sie am Oberarm halten und begleiten dürfe. Sie willigt gerne ein.

Nun fordere ich Tabea auf, sich in eine konkrete Situation aus der Kindheit zeigen zu lassen und sich ganz hineinzuspüren.

Sie findet eine Situation, als sie ca. 11 Jahre alt war. Damals wurde sie aus der Gruppe ausgeschlossen, weil sie einen Rock getragen hat und alle anderen Hosen. Dies war von zuhause vorgegeben. Ich führe Tabea rückwärts und sie stellt sich auf den Bodenanker der Verletzung. Auf die Frage nach der fehlenden Ressource sagt sie: «Die Geschwister standen einfach nur da und reagierten nicht. Von diesen hätte sie sich in dieser Situation Unterstützung erhofft.» Sie sei dann in ihr Zimmer gerannt und habe sich eingeschlossen (Strategie damals). Heute zieht sie sich in die eigene Wohnung zurück, wenn es ihr zu viel wird (Strategie heute).

Wir gehen rückwärts in die Strategie. Auf der Suche nach einem neuen Verhalten meint sie, dass sie «aus ihren sicheren vier Wänden hinausgehen oder sich gar nicht dorthin zurückziehen will. Stattdessen möchte sie einen Spaziergang machen oder sonst etwas unternehmen, was ihr guttut.»

In der Zukunft möchte sie auf Menschen zugehen und diese ansprechen. Da sie nun Ferien hat meint sie, dies vielleicht sogar auszuprobieren in der Badi. Das neue Verhalten fühlt sich sehr gut und stimmig an.

Zusammenfassung

Verletzung / Erfahrung: ausgeschlossen aus der Gruppe (ca. 11 Jahre alt)

Fehlende Ressource: Unterstützung durch die Geschwister

Strategie damals: Tabea ist ins Zimmer gerannt und hat sich eingeschlossen.

Strategie heute: Tabea zieht sich in die eigene Wohnung zurück.

Neues Verhalten: aus der Wohnung herausgehen (oder sich gar nicht dorthin zurückziehen) und stattdessen z.B. einen Spaziergang machen.

Ev. zusätzlich benötigte Ressource fürs neue Verhalten: keine

Zukunft (Test): Sie geht auf Menschen zu und spricht diese an.

Ev. zusätzlich benötigte Ressource in der Zukunft: keine

6.3 Tiefenstruktur Zielraum und Samenkornprozess

Ich lege den Zielsatz und rechts davon die Ziel-Evidenzen auf den Boden und bitte Tabea sich auf den Zielsatz zu stellen. Sie schliesst sofort die Augen und lauscht meinen Worten. Als erstes Gefühl äussert sie «Geborgenheit», was ich auf den Bodenanker schreibe und links neben den Zielsatz hinlege. Die Geborgenheit hat ihre Quelle im Bauchbereich. Tabea verbindet sich mit einer Hand mit dieser Quelle. Den Gefühlsfaden, welchen sie dort anknüpft, beschreibt sie als dickes, gelbes Seil. Nun führe ich sie in die Gefühlstiefe und wir gehen einen Schritt rückwärts. Sie hört und fühlt in sich hinein und es kommt als nächstes die «Zufriedenheit» als stärkstes Gefühl, welches ich gleich auf dem grünen Bodenanker notiere und unter die Geborgenheit auf den Boden lege. Nun wiederholen wir den Ablauf und gehen nochmals dem Seil entlang in die Tiefe und einen Schritt rückwärts. Trotz längerem Verharren und Spüren, zeigt sich hier wieder die Zufriedenheit als dominantes Gefühl. Wir gehen also einen Schritt an die Oberfläche und wiederholen den Prozess. Auch beim zweiten «Hinabsteigen» zeigt sich wieder die Zufriedenheit. Also geht es wieder eine Stufe höher. Ich notiere die «Zufriedenheit» als TS-K+ auf dem zusammenfassenden Bodenanker.

Nun erarbeiten wir die drei Glaubenssätze. Dies gelingt sehr gut. Tabea beendet die von mir angefangenen Sätze sehr spontan. Und ich schreibe diese auf den grünen zusammenfassenden Bodenanker.

Anschliessend starten wir in den Samenkornprozess. Aus dem ursprünglichen Samenkorn wird nach dem ersten «Wachsen» eine unförmige Knolle. Sie hat etwa die Grösse einer Kartoffel. Nach dem zweiten Schritt an die Oberfläche wird aus der Knolle ein etwa 30cm hoher, grüner Stängel. Ich beobachte, wie auf dem Gesicht von Tabea eine Zufriedenheit und ein sanftes Lächeln liegt. Sie sagt von sich aus, dass der Stängel weiter wachsen möchte. Im nächsten Schritt wird aus dem Stängel eine Blume, die etwa 50 cm gross ist und immer noch wachsen möchte. Aus der Blume wird eine ca. 60 cm hohe, geöffnete rote Blume. Wir gehen noch einen Schritt weiter an die Oberfläche. Jetzt wächst die Blume nicht mehr. Wir gehen nochmals eine Stufe zurück und machen einen zweiten Versuch. Aber auch beim zweiten Mal bleibt es bei der roten Blume. Die Gefühle, die Tabea beschreibt sind Wärme, Leichtigkeit und Kraft.

Zusammenfassender Bodenanker

TS-K+: Zufriedenheit

GS1+: *Ich bin...* glücklich und mutig.

GS2+: *Die andern sind...* glücklich mit mir.

GS3+: *Die Welt und das Leben sind...* farbiger und bunter

SK-R: eine geöffnete, rote, etwa 60 cm hohe Blume.

Gefühl: Wärme, Leichtigkeit, Kraft

6.4 Integration und Transfer in den Alltag

Tabea hört sich am Ende des Samenkornprozesses den Text zu Integration und Transfer in den Alltag mit geschlossenen Augen und völlig entspannt an. Sie genießt diesen Moment und kehrt dann zufrieden in den Raum zurück.

Damit endet die heutige Sitzung.

6.5 Reflexionen

6.5.1 Klienten-Reflexion nach dem Coaching

Tabea hat die beiden Prozesse heute wiederum sehr gut erlebt. Der Inner-Kind-Prozess war emotional und sie denkt, dass dieser sie nach der Sitzung weiter beschäftigt. Die «Verletzung» zeigte sich sehr schnell und deutlich. Sie fand sich sofort in dieser Situation wieder. Auch die «fehlende Ressource» war für sie wieder sehr präsent. Tabea war froh, dass ich sie am Oberarm hielt und sie so begleitete. Es gab ihr nach eigenen Aussagen «Sicherheit».

In der Tiefenstruktur des Zielraums kamen die Bilder automatisch hoch. In diesem Prozess fühlte sich Tabea wohler. Sie war auch froh, dass dieser Prozess den Abschluss der heutigen Sitzung machte.

Aus der heutigen Sitzung nimmt sie bewusst die «Strategien» (Musterverhalten) aus dem Inner-Kind-Prozess mit. Sie möchte diese nochmals bewusst auf sich wirken lassen.

6.5.2 Selbstreflexion

Die fünfte Sitzung war für mich als Coach wieder eine grössere Herausforderung. Mit meiner ruhigen Art konnte ich den Inner-Kind-Prozess anleiten und Tabea behutsam durch die Teilschritte begleiten. Den Kontakt zur Klientin über das Festhalten am Oberarm gab mir (uns) eine gute Verbindung.

Auf den Tiefenstruktur-Prozess liess sich Tabea ebenfalls ohne Vorbehalt ein. Der Einstieg gelang sehr gut. Umso mehr war ich verunsichert, als dann «nur» ein Schritt in die Tiefe möglich war, respektive sich nach dem zweiten Schritt kein neues Gefühl mehr zeigte. Ich konnte es aber so stehen lassen und dachte für mich, dass das auch so wirken wird. Im Samenkornprozess ist das Samenkorn viermal gewachsen. Am Schluss zeigte sich ein schönes Bild, was dann zu einem gelungenen Abschluss dieses Prozesses führte.

6.5.3 Supervision

Meine Supervisorin war ebenfalls mit den beiden Prozessen sehr zufrieden. Sie vermisste lediglich das Abfragen des Gefühls am Ende des Samenkorn-Prozesses.

(Anmerkung: Dieses Gefühl habe ich erfragt, aber nicht daran gedacht, dies auf der Coaching-Tabelle aufzuführen.)

7 Sechste Sitzung (13.08.25, 120 Minuten)

Die Sitzung findet zum ersten Mal bei Tabea zu Hause statt, da sie Ferien hat und ich ihr angeboten habe, zu ihr zu kommen, damit sie nicht in den Coachingraum im Betrieb erscheinen muss. Natürlich haben wir auch darüber gesprochen, ob sie mich in ihrem Zuhause empfangen kann/will, da sie im Inner-Kind-Prozess ihre Wohnung ja auch als strategischen Rückzugsort bezeichnete, wenn es ihr zu viel wird. Sie meinte, dass dies für sie kein Problem darstelle.

7.1 Klienten-Reflektion der fünften Sitzung

Wie von Tabea in der Abschlussreflektion der letzten Sitzung bereits angedeutet, haben sie die Strategien aus dem Inner-Kind-Prozess noch begleitet. Dies jedoch nicht negativ.

Der Samenkornprozess war für Tabea eine tiefe Erfahrung. Sie meinte, dass «der Samen in ihr ist, aber noch nicht am Wachsen». Dafür war vermutlich auch die Zeit, die zwischen der letzten und der heutigen Sitzung liegt, zu kurz.

Eine gefühlsmässige Wertvermehrung stellt sie nicht fest. Auch kann sie nicht sagen, ob sich der Problemsatz auf der Skala verändert hat. Sie meint lediglich, dass sie spürt, dass sich etwas verändert und dass ihr Verhaltensmuster bewusster werden.

Tabea erwähnt zudem, dass sie sich bewusst einen Plan mit Aktivitäten gemacht hat, die sie in den Ferien versuchen will umzusetzen. Sie stellt sich vor, zum Beispiel in der Badi ein Gespräch mit einer fremden Person zu suchen und zu schauen, ob ihr das gelingt und was es mit ihr macht.

7.2 Tiefenstruktur Problemraum und Samenkornprozess

Nach der schon üblichen und beliebten Kontemplationsübung beginnen wir mit der Tiefenstruktur im Problemraum/Entwicklungsraum.

Nach der letzten Sitzung habe ich mir überlegt, was ich allenfalls unterstützend machen kann, dass es Tabea gelingt, noch tiefer ins Unbewusste hinabzusteigen. Es ist mir klar, dass sich das Unbewusste so offenbart, wie es in der Situation möglich ist – nicht mehr und nicht weniger. Ich biete Tabea an für diesen Prozess leise Meditationsmusik im Hintergrund laufen zu lassen und bitte sie, mir zu sagen, wenn es für sie störend ist. Sie befürwortet die Idee und es kann losgehen.

Ich lege den Bodenanker mit dem Problemsatz auf den Boden und rechts davon die Problemevidenzen. Danach bitte ich Tabea sich in den Problemsatz zu stellen und sich eine gewisse Zeit zu nehmen, um sich in diesen hineinzusetzen. Ich sage ihr den Problemsatz und die dazugehörigen Problem-Evidenzen noch einmal laut vor. Im Hintergrund läuft die Meditationsmusik.

Als erstes Gefühl nennt Tabea «Traurigkeit». Sie spürt dieses Gefühl in der Brust-/Halsgegend und legt eine Hand dorthin. Ich schreibe dieses Gefühl auf den roten Bodenanker und lege diesen links neben sie auf den Boden. Ich bitte sie wie beim letzten Mal, sich einen Gefühlsfaden / ein Gefühlsseil vorzustellen. Sie beschreibt diesmal einen dunklen Faden, den sie danach innerlich bei der Quelle der Traurigkeit festmacht. Dies gelingt ihr. Dem Skript folgend, führe ich sie, am Oberarm begleitend, rückwärts eine Stufe tiefer. Als neues Gefühl nennt Tabea «Angst, etwas falsch zu machen». Auch dieses Gefühl schreibe ich auf und lege den Bodenanker unter die Traurigkeit. Wir wiederholen diesen Teilschritt und sie folgt dem dunklen Faden rückwärts in die nächst tiefere Schicht. Dort zeigt sich nach kurzem die «Scham» als neues Gefühl, welches ich wiederum notiere und unter die Angst lege. Nochmals einen Rückwärtsschritt dem Faden folgend steigen wir in die nächst tiefere Schicht hinab. Dort zeigt sich die «Eifersucht» als stärkstes Gefühl. Auch dieses schreibe ich auf einen Bodenanker und lege es unter die Scham. Tabea möchte noch einen Schritt tiefer wagen und geht den Worten folgend nochmals einen Schritt zurück. Hier angekommen zeigt sich wieder die «Eifersucht». Ich gehe mit Tabea darauf eine Stufe höher, dort wo sie vorher die Eifersucht verspürt hat, und wir wiederholen diesen Schritt nochmals in die Tiefe. Auch beim zweiten Versuch zeigt sich nichts anderes als «Eifersucht» und wir steigen wieder eine Stufe hoch.

Ich notiere die «Eifersucht» als TS-K- auf dem zusammenfassenden Bodenanker.

Nun erarbeiten wir die drei negativen Glaubenssätze. Es fällt Tabea nicht schwer, die drei angefangenen Sätze zu vervollständigen. Ich notiere alle drei auf dem zusammenfassenden roten Bodenanker. Man merkt, Tabea ist in sich gekehrt und ruhig.

Anschliessend gehen wir in den Samenkornprozess über. Aus dem «eingepflanzten Samen» wird nach dem Wachsen ein «Nichts-Schönes» (ca. 30 cm gross). Wir steigen eine Stufe an die Oberfläche. Dort ist das Samenkorn zu einem «Dornenbündel» von ca. 1m gewachsen. Das Samenkorn will weiter wachsen. Nach dem nächsten Schritt aufwärts wird aus dem Dornenbündel eine schwarze Blume mit vielen dornen, welche etwa so gross ist wie Tabea selber (160cm). Hier mache ich mir jetzt meine Gedanken und ich befürchte ein weiteres Mal, dass der Prozess nicht gelingen wird und am Schluss ein negativ behaftetes Samenkorn bleibt. Da das Samenkorn jedoch weiter wachsen will, gehen wir wieder einen

Stufe nach oben. Nun wandelt sich die schwarze Blume in eine «blaue Blume mit weniger Dornen». Die Grösse bleibt etwa gleich. Nach dem nächsten Schritt fallen der blauen Blume noch die Dornen ab und es bleibt eine «blaue Blume ohne Dornen». Tabea ist sichtlich erschöpft. Trotzdem wagen wir nochmals einen weiteren Schritt nach oben. Hier ist das Samenkorn nicht mehr gewachsen und es hat sich auch nicht mehr verändert. Die Blume fühlt sich angenehm und nicht mehr bedrohlich an. Sie nennt das Gefühl der Entspannung für sich.

Ich führe Tabea an ihren Platz zurück, notiere die SK-R auf dem zusammenfassenden Bodenanker und blende die Meditationsmusik langsam aus.

Zusammenfassender Bodenanker

TS-K-: Eifersucht

GS1-: *Ich bin...* nicht so gut wie die anderen.

GS2-: *Die andern sind...* viel besser als ich.

GS3-: *Die Welt und das Leben sind...* kein schöner Ort.

SK-R: Grosse, dornenlose blaue Blume (ca. 160cm gross)

Gefühl: angenehm nicht bedrohlich, Entspannung

7.3 Muster-Auflösung

Wir sitzen wieder auf unseren Stühlen und ich beginne mit der Musterauflösung. Tabea schliesst ihre Augen. Ich lese ihr den ersten negativen Glaubenssatz (GS1-) vor und den Problemsatz. Ihre Augen werden feucht und sie verspürt eine grosse Traurigkeit in ihrer Brust. Sie legt eine Hand auf die diese Stelle.

Bei der Frage, ob sie eine Situation in früherer Zeit finde, in der dieser negative Glaubenssatz so oder so ähnlich schon einmal zu ihr gesagt wurde, erinnert sie sich an eine männliche Stimme, etwa 40 Jahre alt. Es war ihr «Mathelehrer».

Den Satz zum identifizierten Muster formuliert sie, ohne lange zu überlegen: «Ich muss mehr leisten». Nun bitte ich sie, ihre Hände wie Schalen auf ihre Oberschenkel zu legen und das musterhafte Verhalten wie einen Gegenstand in die eine Hand zu geben. Sie beschreibt den Gegenstand als unangenehm und stachlig. Er ist wie ein zusammengerollter «Igel».

Für das Erarbeiten des neuen Verhaltens braucht Tabea meine Unterstützung. Mit behutsamen Umformulierungen der Anweisung, sagt sie schlussendlich von sich aus: «Ich muss manchmal, nicht immer, mehr leisten.» Ich bitte sie nun, das alternative, neue Verhalten in die andere geöffnete Hand zu legen und den «Gegenstand» zu beschreiben. Sie sagt, dass es ein runder ballähnlicher Gegenstand sei, der angenehm in der Hand liege. Anschliessend lade ich Tabea ein, zu spüren, welche Nachteile sich aus dem neuen Verhalten ergeben könnten.

Den Nachteil (Preis) für dieses neue Verhalten kann sie wieder recht zügig formulieren: «Ich muss Kritik ertragen von denen, die meine Leistung einfordern.»

Bei der Entscheidung, für was sie sich jetzt entscheidet, sagt sie klar und deutlich für das «Neue». Dies fühle sich viel stimmiger an. Ich helfe ihr, den Satz für die Entscheidung zu formulieren. Sie spricht mir dann den Satz dreimal, gut hörbar nach: «Ich entscheide mich in Zukunft manchmal nicht die volle Leistung zu erbringen, auch wenn ich dann Kritik ertragen muss.»

Ich lade Tabea ein, in drei unterschiedlichen Situationen, die das Muster auslösen könnten, zu prüfen, für welches Verhalten sie sich eher entscheiden würde (alt oder neu). Bei allen drei Situationen entscheidet sie sich für das neue Verhalten. Sie fühlt sich gut bei diesen Entscheidungen.

Abschliessend lasse ich Tabea die beiden Hände «verschmelzen». Langsam führt sie die Hände zusammen und ihre Gesichtszüge entspannen sich je näher sich die Hände

kommen. Sie meint, dass die beiden Verhalten zusammengehören, zu ihr gehören und sich das entspannt und angenehm anfühlt.

Zusammenfassender Bodenanker

Die Stimme: männlich, ca. 40 Jahre alt, → der Mathe-Lehrer

Das Alte: Ich muss mehr leisten.

Das Neue: Ich muss manchmal (nicht immer) mehr leisten.

Der Preis: Ich muss Kritik ertragen von denen, die meine Leistung einfordern.

Die Entscheidung: *Ich entscheide mich in Zukunft...* manchmal nicht die volle Leistung zu erbringen, auch wenn ich dann Kritik ertragen muss.

7.4 Reflexionen

7.4.1 Klienten-Reflexion nach dem Coaching

In der Schlussreflektion meint Tabea, dass diese Sitzung für sie sehr intensiv war. Sie ist froh, dass wir mit der Musterauflösung die Sitzung beendet haben und nicht schon nach der Tiefenstruktur. Heute kamen wieder verschiedene Gefühle hoch, gute und weniger gute. Sie glaubt, dass sie nun «nahe an den Wurzeln des Problems» ist und freut sich darauf, das eine oder andere während ihren Ferien nochmals zu reflektieren oder etwas Neues auszuprobieren.

Die Unterstützung der Meditationsmusik während dem Tiefenstruktur-Prozess fand sie sehr gut. Sie glaubt, dass sie sich dank dieser noch besser ins Unbewusste gleiten lassen konnte.

7.4.2 Selbstreflexion

Ich merke, dass ich nach den Coaching-Sitzungen immer recht «verbraucht» bin. Mein Anspruch, das Beste jeweils aus den Prozessen herauszuholen, ist meine hohe Erwartung an mich selbst. Es fehlt mir auch nach wie vor die Erfahrung und zum Teil auch der Glauben an mich und meine Coaching-Fähigkeiten.

Heute durfte ich wieder erfahren, dass sich die Prozesse so entfalten, dass sie am Schluss stimmig sind. Im Samenkornprozess habe ich schon zu früh daran gezweifelt, dass am Schluss aus dem Samenkorn etwas Positives wächst. Und trotzdem kam es dann richtig. Das Samenkorn ist am Schluss nicht mehr wirklich gewachsen, hat jedoch eine Transformation erlebt, was am Schluss auch stimmig war.

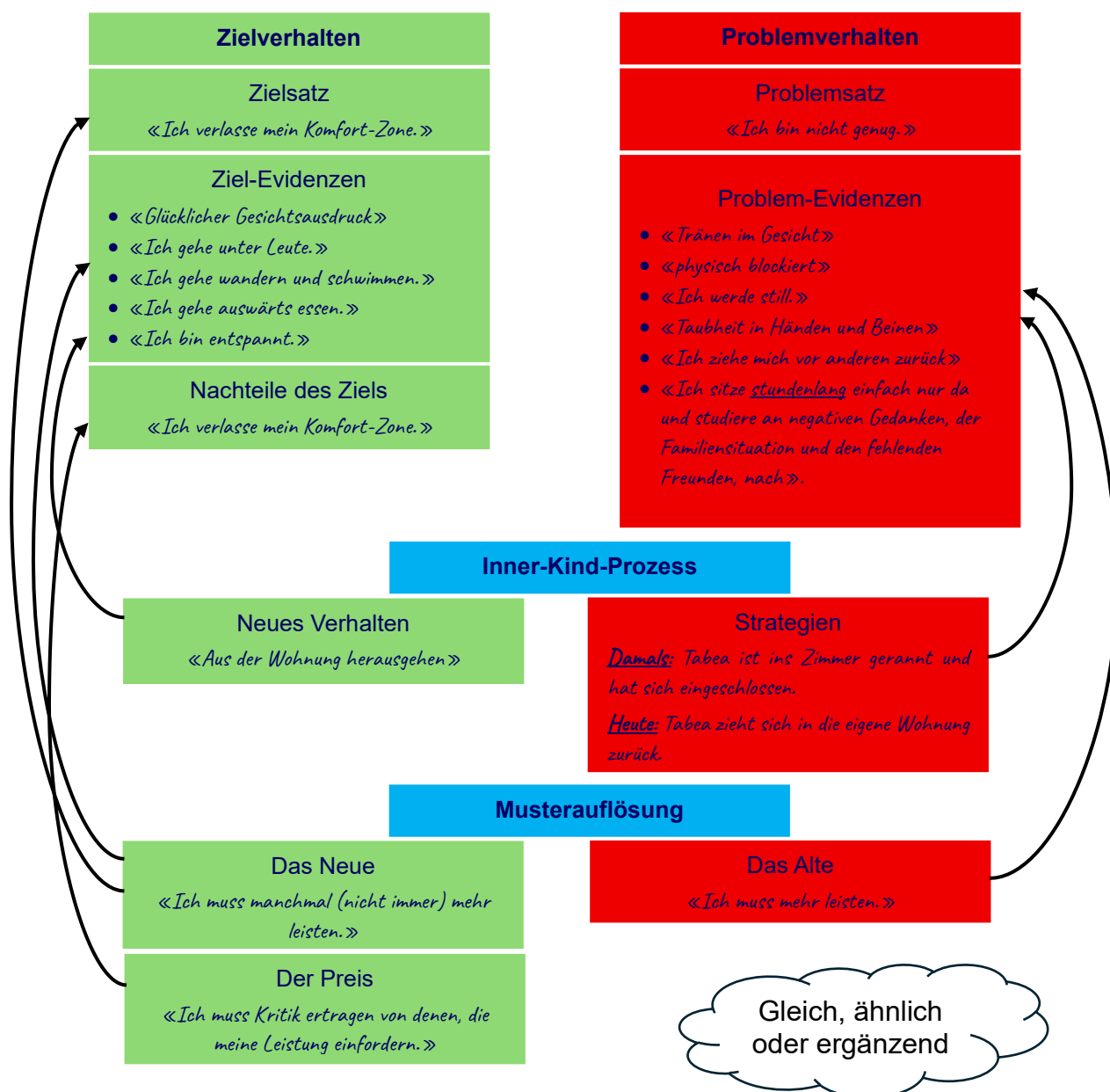
7.4.3 Supervision

Ich habe die Coaching-Tabelle dieser Prozesse zusammen mit den Resultaten der letzten Sitzung meiner Supervisorin eingereicht. Folglich vermisste sie auch hier das Abfragen des Gefühls am Ende des Samenkornprozesses. Ansonsten war sie ebenfalls mit den beiden Prozessen sehr zufrieden.

(Anmerkung: Dieses Gefühl habe ich natürlich ebenfalls erfragt, aber vergessen auf der Coaching-Tabelle aufzuführen.)

7.4.4 Cross-Check

Die Musterauflösung und die zuvor gewonnenen Erkenntnisse wirken schlüssig. Alle drei Fragen aus dem Skript können einwandfrei mit «gleich, ähnlich oder ergänzend» beantwortet werden. Der Cross-Check passt somit und bestätigt meine/unsere vorangegangenen Arbeiten.



8 Siebte Sitzung (17.08.25, 90 Minuten)

8.1 Klienten-Reflektion der sechsten Sitzung

Tabea hat immer noch Ferien. Seit der letzten Sitzung ist sie jeden Tag draussen gewesen, sei es für einen Spaziergang oder zum Hörbuchhören an der Linth. Interaktionen mit fremden Menschen hatte sie nicht. Es hat sie schon Überwindung gekostet, nicht den ganzen Tag zu Hause mit «Netflix» zu verbringen. Es war aber ein gutes Gefühl.

Tabea hat nach wie vor Hemmungen, sich in Menschengruppen zu bewegen. Sie befürchtet bekannte Reizüberflutung, die sie dann wieder in ihre Wohnung treibt.

Ihren Wert stuft sie rein gefühlsmässig bei +7 ein. Ein Schlüsselsatz der Erkenntnis, der sie begleitet ist: «Ich kann mir selber auch Sicherheit geben». Die Wertentwicklung erkennt sie daran, dass sie nicht mehr mit den Gedanken einschläft: «Was mache ich morgen?». Früher waren Ferien zuhause undenkbar, ohne in ein emotionales Loch zu fallen. Sie verspürt eine gewisse Leichtigkeit. Sie ist jedoch bei der Wertevermehrung noch nicht dort, wo sie sein möchte. Sie ist entspannt mit dem Wissen, dass sie die Möglichkeit hat zu entscheiden (auch im Kontext mit «neuen Freunden»). Früher hätte sie einfach jede/n genommen, um einen Freund / eine Freundin zu haben.

Betreffend Zielsatz sieht sie sich immer noch bei +4.

Betreffend Problemsatz sieht sie sich bei einer «0», sonst könnte sie solche «Experimente» draussen nicht machen. Sie meint: «Ich bin gar nicht so schlecht, wie ich immer denke!»

Dass sie ihr Ziel noch nicht erreicht hat, sieht sie vor allem darin, dass sie den «inneren Schweinehund» noch überwinden muss. Sie glaubt, dass sie durch die Coaching-Prozesse «den passenden Schlüssel bekommen hat, dass dieser aber das Schlüsselloch noch nicht findet.»

Zudem ist sie erstaunt, dass durch die vorangegangenen Samenkornprozesse das Unbewusstsein beeinflusst wurde. Sie kann nicht beschreiben «wie», aber spürt das innerlich irgendwie.

8.2 Time-Line

Da Tabea den ganzen Sonntag zu Hause entspannt hat, äussert sie, heute keine Ankommensübung zu benötigen. Für mich ist das ebenfalls stimmig und wir steigen nach der Reflektion der letzten Sitzung direkt in den Time-Line-Prozess ein.

Zuerst lade ich sie ein, sich mit dem «Jetzt» zu verbinden und sich den Raum (ihr Wohnzimmer), sich selbst und mich wahrzunehmen. Sie äussert, sehr gelassen zu sein und bekundet Vorfreude auf das, was jetzt kommt.

Ich bitte Tabea den Bodenanker «Jetzt» im Raum zu platzieren und sich hineinzustellen. Danach bitte ich sie gemäss Skript die «Vergangenheit» und die «Zukunft» zu positionieren. Dazwischen stellt sie sich immer wieder ins «Jetzt». Die drei Bodenanker liegen von Beginn an in einer Linie. Die «Vergangenheit» und die «Zukunft» haben etwa den gleichen Abstand zum «Jetzt». Ich bitte Tabea, sich umzuschauen, die Lebenslinie wahrzunehmen und kurz zu beschreiben, was ihr auffällt. Sie meint: «Alles gehört zu mir.» Für sie sei es nicht einfach im «Jetzt». Oft sei sie gedanklich schon in der Zukunft. Früher war sie eher in der Vergangenheit.

Ich lege den Problemsatz und die Problemevidenzen links neben Tabea. Anschliessend lade ich sie ein, die Augen zu schliessen und frage sie, ob es für sie in Ordnung ist, wenn ich sie wieder am Oberarm halte und begleite. Die nimmt das dankend an. Nachdem sie das negative Gefühl, welches sie mit dem Problemsatz verbindet, im Körper lokalisiert hat und sich ihre Hand mit diesem Ort (Bauch) verbunden hat, begleite ich Tabea rückwärts der Lebenslinie entlang. Bereits nach dem ersten Schritt hat sie eine Erfahrung gespürt, konnte diese aber noch nicht einer konkreten Erfahrung zuordnen. Nach weiteren zwei Schritten zeigte sich eine Erfahrung («Prägung»): Tabea wurde etwa mit 11 Jahren von einem Nachbarsmädchen zum Geburtstag eingeladen. Alle durften noch jemanden mitbringen. Tabea war die Einzige, die keine Freundin hatte, die sie begleitete. Die negative Identität («I-») war dann schnell gefunden: «Ich bin wertlos». Die Tränen liefen Tabea, beim dreimaligen Wiederholen des Satzes, die Wangen herunter und sie zitterte für mich gut spürbar.

Nach dem Annahmeprozess hole ich Tabea aus der Lebenslinie in die Metaposition. Dort beschreibt sie, dass es weh tue, diese Situation und die Gedanken zu sehen. Sie hätte die Situation eigentlich schon lange vergessen. Sie könne sie aber jetzt erstmal so annehmen.

Als ich sie einlade, eine Ressource zu finden, die in dieser Situation entstanden ist, nennt sie zuerst: «Es ist egal, was alle über mich denken.» Sie merkte selber, dass dies keine eigentliche Ressource ist und nach kurzem Überlegen fügt sie an: «Ich kompensiere meine Schwächen mit anderen Fähigkeiten von mir.»

Nachdem ich die Ressource auf die Prägung gelegt habe, steigt Tabea zurück in diese Erfahrung hinein. Ich merke richtig, wie erleichtert sie nun dasteht und eine viel offenere Haltung annimmt. Dies beschreibt Tabea auch selbst so.

Sie formuliert die neue Identität («I+») so: «Ich bin unschlagbar.» Sie nimmt den Bodenanker in die Hände und strahlt. Sie beschreibt ein gutes Gefühl mit positiven Perspektiven für sich, Freude und Energie.

Mit dieser neuen Identität in der Hand geht sie mit geschlossenen Augen in die Zukunft und formuliert dann die zukünftige Identität («I++»): «Ich bin ein freier Vogel:» Sie beschreibt, sich richtig frei zu fühlen.

Mit beiden positiven Identitäten geht sie langsam zurück ins Jetzt und wir verankern die beiden Identitäten im Unbewusstsein. Im kurzen Rückblick meint Tabea, so richtig mit Strom aufgeladen zu sein.

Zusammenfassung

Prägung: Kindergeburtstag mit ca. 11 Jahren: Alle durften eine Begleitperson mitbringen. Ich hatte als einzige keine Freundin, die mich begleitete.

I-: *Ich bin...* wertlos.

Ressource: Mit anderen Fähigkeiten kompensieren (in der Schule).

I+: *Ich bin...* unschlagbar.

I++: *Ich bin...* ein freier Vogel.

8.3 Reflexionen

8.3.1 Klienten-Reflexion nach dem Coaching

In der heutigen Sitzung gab es wiederum schwierige Momente. Die negative Identität hat natürlich wieder die alten Gefühle von Scham, Traurigkeit und Hilflosigkeit hervorgerufen. Es ging Tabea in dieser Phase des Time-Line-Prozesses eher schlecht. Sie zitterte und sie empfand Kälte. Zudem ist sie im Nachhinein erstaunt, dass diese Erfahrung sich zeigte, da sie bis dato nie mehr an diese Situation dachte. Die positive Identität im Jetzt und die zweite positive Identität der Zukunft haben ihr sehr gutgetan. Vor allem spürte sie das Verankern der beiden Identitäten stark. Sie war wie elektrisiert und geht jetzt mit viel Energie aus der Coaching-Sitzung.

8.3.2 Selbstreflexion

Die siebte Sitzung mussten wir kurzfristig einen Tag vorziehen. Dies löste bei mir etwas Unwohlsein aus, da ich befürchtete nicht gut genug vorbereitet zu sein.

Der Einstieg in den Time-Line-Prozess ist recht gut gelungen. Mehr Zeit brauchte es, bis Tabea auf ihrer Lebenslinie eine konkrete Situation finden konnte. Ich war irgendwie so ohnmächtig, da ich ihr nicht helfen konnte. Sie musste die Erfahrung in ihrer Vergangenheit selbst finden. Jedoch am meisten Mühe hatte sie, eine Ressource aus dieser Situation zu benennen. Sie musste sich Zeit nehmen und ganz in die Situation eintauchen. Für mich war das eher schwierig, diese Ruhe und das Warten auszuhalten. Die beiden Identitäten im Jetzt und in der Zukunft liessen sich wieder gut finden. Alles in Allem fand ich diesen Prozess sehr schön und ein würdiger vorläufiger Abschluss.

8.3.3 Supervision

Die Supervisorin findet, dass der Prozess hervorragend gelungen ist; ebenso die dazugehörenden Glaubenssätze.

9 Vorläufige Abschlussreflexion der Klientin

Für die vorläufige Abschlussreflektion von Tabea habe ich mich an die Fragestellung im Skript gehalten.

Coach: «Wenn du dir das jetzt anschaust, was wir in den letzten Wochen alles erarbeitet haben, wie wirkt das auf dich?»

- Tabea: *«Ich habe mir von Anfang an gesagt, dass ich offen sein will und muss, dass eine Veränderung passieren kann.*
Ich habe vielleicht auch deshalb gemerkt, dass jeder Prozess bei mir etwas bewegt hat, auch wenn ich heute noch nicht abschätzen kann, wie diese Erfahrungen in den nächsten Wochen und Monaten weiterwirken werden.
Für mich waren die intensivsten Prozesse die Aufstellung im Problemraum und der Inner-Kind-Prozess. Diese waren sehr emotional.
Zudem gibt mir das Metha-Problem weiterhin viel zu denken. Ich möchte auf keinen Fall dorthin kommen.
Auch war ich sehr überrascht, als wir das Modell im Ziel- respektive Problemraum erarbeitet haben, dass hier die Eltern ins Spiel kamen. Dies wollte ich wirklich nicht und ich sah den Sinn dahinter nicht. Einen Moment lang habe ich mir sogar überlegt, das Coaching abzubrechen, weil es mir einfach zu viel wurde. Es lag weder an dir als Coach noch an der Methode. Es lag wirklich nur an der Thematik.»
- Coach: «Gibt es eine Prozess-Erfahrung (oder mehrere), die dir klare Erkenntnisse gebracht hat (haben)?»
- Tabea: *«Eine konkrete Prozess Erfahrung kann ich aktuell nicht nennen. Aber mir war jedenfalls nicht bewusst, dass Erfahrungen aus der Vergangenheit einen solchen Einfluss haben und dass ich diese aus meinem Unbewusstsein nach so langer Zeit wieder hervorholen konnte.»*
- Coach: «Was sind die wichtigsten Erkenntnisse für dich?»
- Tabea: *«Aus der «möglichen Annahmeaufstellung» ist mir das «Modell Muetti», welches unterstützend neben dem Fokus seinen Platz gefunden hat, geblieben. Ich denke, dass es da noch etwas zu erledigen gibt für mich. Aber das «Modell Vati» steht mir da im Moment im Weg.*
Zudem sind für mich die Vorteile des Problems nicht mehr wichtig. Ich sehe sie heute als Nachteile für die Vermehrung des Werts und der Zielerreichung.»
- Coach: «Inwieweit hat sich das Coaching für dich gelohnt?»
- Tabea: *«Das Coaching hat sich definitiv für mich gelohnt. Es gab mir viele Denkanstösse und ich weiss, ich bin einen Schritt näher an meinem Zielsatz und meinem Kontext. Das ist ein Mehrwert für mich.»*
- Coach: «Was hat dich am meisten überrascht?»
- Tabea: *«Für mich war überraschend, dass ich so viele Emotionen gespürt habe und diese auch offen zeigen konnte.»*
- Coach: «Gibt es etwas, worauf du besonders stolz bist?»
- Tabea: *«Ja, ich bin stolz darauf, dass ich das Coaching durchgezogen habe, trotz den zum Teil schmerzlichen Erfahrungen. Ebenfalls stolz macht mich meine Offenheit, in kleinen Schritten Fortschritte zu machen. Ich werde auf jeden Fall am Thema daran bleiben und weitermachen.»*
- Coach: «Wenn du jetzt deinen Wert nochmals anschaut und in dich hineinspürst, wo auf der Skala von –10 bis +10 stufst du dich da heute ein?»
- Tabea: *«Es fliesst, aber einen Wert zu nennen ist für mich noch schwierig. Vielleicht eine +4.»*
- Coach: «Magst du mir als Coach ein Feedback geben, wie du die Zusammenarbeit mit mir empfunden hast?»

Tabea: *«Ja gerne. Es war für mich sehr angenehm, dir zuzuhören. Du strahlst viel Ruhe und Gelassenheit aus. Auch deine Geduld, mir Prozessschritte mehrmals zu erklären war bemerkenswert und hat mir sehr geholfen. Du warst nie wertend. Ich habe mich begleitet gefühlt in diesem Coaching.*

Gewünscht hätte ich mir, dass die Prozesse vielleicht auf einem grossen Plakat visualisiert und mir vorab bekannt gewesen wären. Das hätte mir möglicherweise noch geholfen.»

10 Gesamtreflexion Coach

Wenn ich auf mein selbst durchgeführtes Coaching zurückblicke, erfüllt mich das mit Freude, Zufriedenheit und auch ein wenig Stolz. Ich hatte die Möglichkeit, eine sehr offene und interessierte Klientin mit einem spannenden Thema für meine Diplomarbeit zu begleiten. Zudem fand ich es hilfreich, dass meine Klientin noch keine Coachingerfahrung mitbrachte. Falsche Vorstellungen oder Erwartungen waren somit nicht vorhanden und erschwerten den Prozess nicht zusätzlich.

Auch der Umstand, dass ich aus diesem Coaching meine Diplomarbeit schreiben wollte, war für mich ein Vorteil. Als Nachbearbeitung der Sitzungen und zur Vorbereitung der kommenden, habe ich meine Notizen jeweils bereits ins «Diplomarbets-Raster» eingefügt. Erst im Nachhinein wurde mir bewusst, welche Chance es war, eine «eigene» Klientin durch den Prozess zu begleiten. Während dem Lehrgang durfte/musste ich mich immer wieder auf einen anderen Klienten (KursteilnehmerInnen) einlassen. Auf der einen Seite konnte ich so viel von den anderen lernen und auf der anderen Seite musste ich mich jedes Mal von neuem in den Kontext und die aktuelle Situation einfühlen. Dies war im eigenen Coaching anders. Ich lernte die Klientin und ihre Ausgangslage kennen und konnte mit ihr jeden Prozess durchgehen und dabei die Veränderungen wahrnehmen und begleiten. Es entstand eine intensivere Bindung.

Anfänglich war ich unsicher, ob mich die Vorgeschichte meiner Klientin und die Coaching-Thematik nicht überfordert. Ich wollte ja, dass das Coaching ein Erfolg für sie und für mich würde. In der ersten Sitzung merkte ich dann auch bei mir, dass ich noch nicht so souverän an die Arbeit ging, wie ich es eigentlich von mir gewohnt bin. Diese Bedenken verflogen jedoch in der zweiten Sitzung, nachdem ich ein sehr schönes Feedback meiner Klientin bekommen habe und ich erfahren durfte, wie ring mir die Arbeit dann fiel. Auch die Rückmeldung meiner Dozentin halfen mir weiter und motivierten mich für die kommenden Übungen. Etwas unzufrieden machte mich, dass ich in der zweiten Sitzung nicht so weit gekommen bin, wie ich geplant hatte. Die Aufstellungsarbeit im Zielraum mussten wir aus zeitlichen und energetischen Gründen auf das dritte Treffen verschieben. Bei meiner Reflexion habe ich dann jedoch festgestellt, dass nur ich dies als störend empfunden habe und dass dies fest mit meinen eigenen Erwartungen zusammenhing. Ich habe auch begriffen, dass ein Coaching-Prozess nicht immer nach Plan abläuft.

Bis zur dritten Sitzung vergingen über einen Monat wegen meinen Ferien und der gemeinsamen Terminfindung. Ich befürchtete, dass sich der Wiedereinstieg schwierig gestalten würde. Dies bewahrheitete sich jedoch nicht – im Gegenteil. Dank der längeren Pause konnte meine Klientin die vorangegangenen Schritte besser verarbeiten und bereits erste Veränderungen feststellen.

Die Aufstellungsarbeit im Zielraum war eine eindrückliche Erfahrung. Ich musste jedoch hier akzeptieren, dass ein mögliches Lösungsbild nicht immer dem Lehrbuch entspricht. So schafften wir es nicht, das Modell ins Sichtfeld der Klientin zu bringen.

Der Ausbau des Problemraums war dann aus meiner Sicht wieder etwas leichter, da ich den Ablauf aus dem Zielraum bereits kannte. Die Aufstellung im Problemraum konnte ich gut anleiten. Für meine Klientin war es jedoch schwieriger, ein mögliches Annahmabild zu finden, da der Problemraum mit mehr Emotionen behaftet war.

Der Inner-Kind-Prozess war damals in der Ausbildung eine sehr emotionale Angelegenheit bei mir. Deshalb ging ich mit sehr viel Respekt und besonders gut vorbereitet an diese Arbeit mit meiner Klientin. Der Prozess verlief wie erwartet emotional, aber auch sehr geordnet ab. Es war wiederum auch eine sehr eindrückliche Erfahrung für mich.

Auf die Tiefenstruktur- und den Samenkornprozesse war ich natürlich auch sehr gespannt. Vor allem war ich auch auf die Reaktion meiner Klientin gespannt, wenn aus dem Samenkorn etwas Skuriles wachsen würde. Mir war bewusst, dass diese Prozesse auch leicht als «esoterischer Humbug» abgestempelt werden könnten. Da Tabea jedoch offen für spirituelle Themen und Ansätze ist, musste ich diesbezüglich keine Befürchtungen haben. Es zeigte sich auch, dass sie sich sowohl im Ziel- wie auch im Entwicklungsraum gut einlassen konnte und schöne Resultate hervorbrachte. Die Unterstützung des Tiefenstruktur-Prozesses mit meditativer Musik hat funktioniert. Ich werde auch zukünftig dieses Medium einsetzen, wenn ich merke, dass es dem Klienten hilft, sich besser ins Unbewusste einzulassen.

Der Transfer in den Alltag am Ende des Samenkornprozesses im Zielraum hat bereits begonnen, seine Wirkung im Alltag zu zeigen. Tabea äussert bereits, erste Veränderungen und Erfolge wahrzunehmen.

Die Musterauflösung am Schluss des Samenkornprozesses im Entwicklungsraum fand ich rückblickend sehr hilfreich für die Klientin. Es wurde ihr aufgezeigt, dass sie immer eine Wahlmöglichkeit zwischen dem alten und dem neuen Verhalten hat. Im Prozess hat sie sich immer für das «Neue» entschieden.

Der Time-Line-Prozess war ein sehr runder Prozess. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass er schmerzt und aufwühlt. Am Schluss schaut die Klientin jedoch vom Jetzt in die Zukunft und ist ausgerüstet mit zwei neuen positiven Identitäten, welche im Unbewussten verankert sind. Ich bin überzeugt, dass das für die Zukunft und die Wertvermehrung meiner Klientin sehr hilfreich sein wird.

Das Skript war mein ständiger Begleiter und ich hielt mich strikte an die Anweisungen und die Abläufe darin. Dies vermittelte mir während dem Coaching Sicherheit und damit auch Freiheit. Das laufende, spontane «Übersetzen» ins «Schwizer-Dütsch» ging von Mal zu Mal besser. Auch lernte ich die Seiten umzublättern, ohne dass es den Prozess wirklich störte. Mit dieser Anleitung hat die «CoachAkademieSchweiz» uns ein hervorragendes Hilfsmittel an die Hand gegeben, ohne dass wir zusätzlich viele eigene Notizen machen mussten.

Ich habe auch festgestellt, dass es sich lohnt, sich für die Prozesse in der ersten und zweiten Dimension genügend Zeit zu nehmen. Diese Grundlagen sind das Fundament für die folgenden Prozesse. Wie bei einem Haus, wenn das Fundament hält, hält auch die Konstruktion darüber. Ich war deshalb sehr froh, dass meine Dozentin beim Supervidieren der ersten beiden Dimensionen so hartnäckig war und darauf bestand, dass ich dort noch Korrekturen vornahm.

Während dem Coaching hat Tabea sich einmal erkundigt, wie dieser Prozess bei mir in der Ausbildung abgelaufen ist. Ich ging jedoch nicht darauf ein, da ich ihr die eigene Erfahrung nicht nehmen und auch mein Coaching nicht teilen wollte.

Im einen oder anderen Prozess musste ich mich sehr bewusst zurückhalten, um keine Ratschläge zu geben oder den Prozess durch meine Vorstellungen zu manipulieren. Dies gelang mir jedoch gut, da ich mir über meine Rolle von Anfang an im Klaren war und dies in der Ausbildung auch genug oft thematisiert wurde.

Ich bin stolz, dass ich die Prozesse auch bewertungsfrei begleiten konnte. In meinen Grundzügen bin ich eher der Mensch, der gerne mal ein Kompliment macht oder eine Aufgabe würdigt. Darauf musste ich hier, während dem Coaching verzichten, was mir höchstens am Anfang etwas schwerfiel.

Ich habe unterschätzt, wie viel Zeit dieses erste Coaching beanspruchte. Das Ganze fand neben meinem 100%-Arbeitspensum statt, Zudem investierte ich viel Zeit in die

Vorbereitung und die Nachbearbeitung der Sitzungen. Es ist mir bewusst, dass ich diese Zeit vor allem investieren musste, weil ich noch ein «Coaching-Anfänger» bin und mir die Prozesse noch nicht so geläufig sind. Zudem muss ich noch lernen meine oft zu hohen Erwartungen an den Prozess und vor allem an mich hinunterzuschrauben und mir bewusstwerden, dass das Unbewusste das Ergebnis aus dem Prozess steuert. Ich bin eigentlich überzeugt, dass es immer so kommen wird, wie es muss – und das ist gut so.

Ich bin froh, dass ich auf der Suche nach einer passenden Coachinausbildung auf die «CoachAkademieSchweiz» gestossen bin. Die Wertorientierung und der systemische Ansatz zeigten sich während dem ersten Coaching als wertvoll. Inwieweit das Ganze nachhaltig ist, wird sich erst zu einem späteren Zeitpunkt zeigen. Zudem fehlt ja noch die fünfte Dimension, um das Coaching abschliessen zu können. Im Weiteren habe ich mich während der ganzen bisherigen Ausbildung in der Teilnehmergruppe sehr wohlgefühlt. Ich konnte viel von meinen KollegInnen profitieren, am eigenen Coachingthema viel über mich selbst lernen und wichtige Erfahrungen für meine eigene Coachingtätigkeit sammeln. Das grösste Geschenk für mich war jedoch das Training und die Begleitung durch unsere erfahrene und sehr kompetente Dozentin. Dank ihr habe ich auch Lust auf vertiefte Kenntnisse in Form von Fachlehrgängen erhalten. Ich möchte noch mehr «Werkzeuge» in meinem Coaching-Koffer zur Verfügung haben. Zum Zeitpunkt der Abgabe dieser Diplomarbeit habe ich mich bereits verbindlich für die Fachlehrgänge «Gesundheits- & ResilienzCoach», den «AufstellerCoach» und den «LeadershipCoach» angemeldet. Für das kommende Jahr plane ich die Teilnahme am Masterlehrgang «Master of Coaching».

Das erste selbständige Coaching nähert sich dem Ende zu und die Diplomarbeit ist vollbracht. Mit diesem Abschluss öffnet sich jedoch etwas Neues und ich bin gespannt, wohin mich meine Coaching-Tätigkeit in Zukunft führen wird. Mir ist das Ziel noch nicht bewusst, aber meinem Unbewusstsein vielleicht schon. Und zwischen Unbewusstsein und Bewusstsein bleibt immer Raum für Erkenntnis und Entwicklung.

11 Dank

Abschliessend bedanke ich mich bei

- meiner Dozentin und Supervisorin, Barbara Müller, für die sehr kompetente, einfühlsame, humorvolle und geduldige Lehrgangsführung und die hilfreiche, hartnäckige und zielführende Supervision. ICH HABE VIEL GELERNT.
- meinen «Lehrgangs-Gspänli» für die respektvollen Umgang mit unseren eigenen Coachingthemen, welche wir in der Lehrgangs-Gruppe geteilt haben, die tolle Zusammenarbeit, die extreme Offenheit und die vielen wunderbaren Begegnungen. ICH HABE SO ETWAS NOCH NIE IN EINEM LEHRGANG ERLEBT.
- meiner Klientin «Tabea» für die offene und sehr transparente Arbeit in den Coaching-Sitzungen, das bedingungslose Einlassen auf die Prozesse und die Geduld mit mir und meinen Coachingversuchen. ICH HABE MICH VON SITZUNG ZU SITZUNG SICHERER GEFÜHLT IN MEINER ROLLE ALS COACH.
- meiner Familie, die mir den Freiraum für die Coachings und das Schreiben der Diplomarbeit gegeben haben und viele Stunden auf mich verzichten mussten. SCHÖN, DASS ES EUCH GIBT.

12 Literaturliste

- Script «Wertorientierter Systemischer Coach & BeraterIn», CoachAkademieSchweiz, Version 2025

13 Quellenverzeichnis

- **Titelbild:** Ozean / Horizont
<https://unsplash.com/de/fotos/blaus-es-meerwasser-unter-blauem-himmel-tagsuber-TH2cSJMA4ik>; Veröffentlicht am 5. März 2021, von Damien Dufour
- **Zitat welches gerne Sir Isaac Newton zugeschrieben wird:**
https://elevatesociety.com/what-we-know-is-a/?utm_source
- **Zitat:** «Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.»; von Antoine de Saint-Exupéry (1900 – 1944); aus «Der kleine Prinz», erschienen 1943
- **Bild «Eisberg»:** <https://greenprojectsconsulting.com/leadership/eisbergmodell>
- **Musik für Tiefenstruktur:** Öffentliche Spotify-Playlist «Meditative Guitar»
<https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DWSAqa5cw6DxQ?si=85fa8beca9954c6a>

14 Anhang

Einzel-Coaching

ENTFALTE DICH - IM EINKLANG MIT DEINEN WERTEN
Roger-Muther-Coaching

"Entfalte dich - im Einklang mit deinen Werten"

Gegenwärtig bin ich in der Ausbildung zum „Wertorientierter systemischer Coach & Berater“ der Coach Akademie Schweiz. Im Rahmen meiner Diplomarbeit biete ich einmalig zum Sonderpreis (wird gemeinsam festgelegt) ein systemisches Coaching nach dem St. Galler Coaching Modell® an.

Dieses Coaching wird durch meine erfahrene Dozentin professionell begleitet. Absolute Verschwiegenheit ist gewahrt und du profitierst gleich doppelt.

Mögliche Coaching-Themen:

- Work-Life-Balance
- Familiäre Konflikte
- Unruhe, Unzufriedenheit, Stress im Beruf oder privat
- Entscheidungsfindungen (beruflich oder privat)
- Schwierigkeiten am Arbeitsplatz
- und Vieles mehr

Warum ein Coaching nach dem St. Galler Modell®?

- ✓ ...weil es wertorientiert ist.
- ✓ ...weil es systemisch ist.
- ✓ ...weil es Kontext unabhängig ist.
- ✓ ...weil es nachhaltig wirksam ist.
- ✓ ...weil es 3fach wissenschaftlich validiert ist.

Mach heute deinen ersten Schritt und melde dich bei mir.

+41 79 414 84 55
roger.muther@bluewin.ch
www.muther-coaching.ch

CoachAkademieSchweiz
Werte schaffen Kompetenz

Anhang 1: Flyer / Ausschreibung

10 - 20% Bewusstsein

Zahlen
Fakten
Gedanken
Handeln

80 - 90% Unbewusstsein

Gefühle
Erfahrungen
Prägungen
Glaubenssätze
Werte
Positive und negative Ereignisse

Filter

Manchmal kommen Kopf und Bauch – Bewusstsein und Unbewusstsein – zu unterschiedlichen Schlüssen.

Anhang 2: Eigenes Eisbergmodell

Klienten-Profil

Datum: 13. Juni 2025

Vor- und Nachname: [REDACTED] (Für die Diplomarbeit -Tabea-)

Adresse
PLZ, Wohnort
(Rechnungsadresse)

Geburtsdatum: [REDACTED] 1993

E-Mail: [REDACTED]@gmail.com

Tel.-Nr. (Privat + Geschäft): 07 [REDACTED] / 05 [REDACTED]

Beruf und Zusatzausbildungen, Titel: Bereichsleiterin Hotellerie - Hauswirtschaft FA

Familienstand/Kinder (Alter): ledig, keine Kinder

Beschäftigt bei: Pflegezentrum [REDACTED]

seit (Datum): 2013

Position: Bereichsleiterin Hotellerie und Hauswirtschaft

Branche: Gesundheitswesen

Anzahl der Mitarbeiter im Unternehmen: ca. 11

Erfahrungen mit Coaching/Therapie? Coaching: Keine / Therapie: als Teenager

Nehmen Sie Medikamente? Nein
Wenn ja, welche? Und wozu?

Coaching-Kontakt wie/durch wen: Ausschreibung und persönlicher Kontakt

Honorar pro Stunde: Fotoshooting (Firmung JM und Portraitfotos)

zahlbar: als Gegenleistung

Wert: Fr. 500.00

Kontext: «Fehlende Freunde»

Wertskalierung Beginn (-10 bis +10): -10

Angepoilter Wert bei Ende: +5

Wie wichtig ist die Wortentwicklung grundsätzlich?
(0 = egal, 10 = höchste Priorität) 8

CoachAkademieSchweiz
Werte schaffen Kompetenz

Anhang 3: Klienten-Profil

Coaching-Tabelle

Klient/Klientin: [REDACTED] weiblich, 32 Jahre alt (für die Diplomarbeit «Tabea»)

«Tabea ist heute 32 Jahre alt und ist in einer Grossfamilie aufgewachsen mit 9 Geschwistern (3 Brüder und 6 Schwestern). Tabea hat eine Zwillingsschwester. Die Familie war Mitglied einer «Sekte». Im elften Oberkloster in Kalbrunn besuchte sie die Schule und die Gottesdienste. Es gab für sie nur Familie/Kirche/Schule und alles griff ineinander über. Es war wie unter einer Glocke. Das Leben fand nur in dieser Gemeinschaft statt. Für sie war lange klar, sie wird so leben wie gelernt. Freunde hatte sie nur in der Kirche. Sie kannte nichts anderes. Mit der Zeit kam jedoch auch in ihr die Frage auf, «was will ich überhaupt?». Mit 25 Jahren stieg sie aus der Sekte aus. Kurz darauf konnten sie sich, ihre Familie und die Freunde brechen weg. Erst mit 28 Jahren zog sie von Zuhause aus. Heute hat Tabea noch Kontakt zu vier Geschwistern. Sie fühlt sich frei jedoch auch leer. Sie hat kaum ein Privatleben. Die Arbeit ist ihr Ausgleich und zudem ihre Freizeit. Freunde hat sie keine mehr. Vor Unbekanntem fürchtet sie.»

Coaching-Thema: Neue Freunde finden (ausserhalb des früheren Lebens)

Wert, Kontext, Skalierung: «Sicherheit» im Kontext «neue Freunde» (Skalierung: -10 / +5)

	1. Dimension Zielraum	2. Dimension Problemraum
Satz	«Ich verlasse meine Komfort-Zone.» (Skalierung +4)	«Ich bin wertlos.» (Skalierung -7)
Evidenzen	- Glücklicher Gesichtsausdruck - Ich gehe unter Leute. - Ich gehe wandern und schwimmen. - Ich gehe auswärts essen. - Ich bin entspannt.	- Tränen im Gesicht - physisch blockiert - Ich werde still - Taubheit in Händen und Beinen - Ich ziehe mich vor anderen zurück. - Ich sitze stundenlang einfach nur da und studiere an negativen Gedanken, der Familiensituation und den fehlenden Freunden, nach.
Merkmal-Ziel/Problem	Ich habe eine eigene Familie.	Komplette Isolation → Depression
Nachteile/Vorteile	- Migräne, Bauchschmerzen verstärken sich. - Die Eltern, weil sie mich nicht so erziehen haben - Die Zwillingsschwester aus Melid und weil sie die Haltung der Eltern übernommen hat.	- Für die Eltern bleibt Tabea angepasst und «handzahn». Sie müssen von ihr nichts befürchten, was ihnen schaden würde. - Die Zwillingsschwester profitiert davon, dass Tabea für sie keine Konkurrenz darstellt. - Tabea muss ihre «sichere» Wohnung (ihren sicheren Hafen) nicht verlassen und sich keinen Herausforderungen ausserhalb stellen. - Tabea muss sich nicht mit Konflikten in einer Freundschaft auseinandersetzen. - Tabea wird von potenziellen neuen Freunden nicht abgelehnt.
Metapher	Ich bin wie ein Schmetterling, der im Sonnenschein von Blume zu Blume fliegt. (Gefühl: angenehm, warm, leicht und hell)	Ich bin wie ein kleines Mädchen, das im Regen sitzt, alleine, frierend und Angst hat.
Modell	«Vati»	«Mutti»

Inner-Kind-Prozess

Vorstellung: ausgeschlossen aus der Gruppe (11 Jahre)

Fehlende Ressource: Unterstützung durch Geschwister

Strategie: «Mami»: Tabea hat sich ins Zimmer eingeschlossen / (heute (Kontakt)): Zieht sich in die eigene Wohnung zurück!

Neues Verhalten: aus der Wohnung hinausgehen (Spaziergang machen)

Zukunft: Tabea geht auf Menschen zu und spricht diese an.

CoachAkademieSchweiz
Werte schaffen Kompetenz

Seite 1 von 2

	3. Dimension TS – Zielraum:	3. Dimension TS – Problemraum:
Optional: Gefühl	Geborgenheit → Zufriedenheit (danach kommt kein neues Gefühl mehr)	Traurigkeit → Angst, etwas falsch zu machen → Scham → Eifersucht (danach kommt kein neues Gefühl mehr)
TS-K+/-	Zufriedenheit	Eifersucht
GS 1	Ich bin... glücklich und mutig.	Ich bin... nicht so gut wie die andern.
GS 2	Die anderen sind... glücklich mit mir.	Die anderen sind... viel besser als ich.
GS 3	Die Welt / das Leben ist... viel farbiger und bunter.	Die Welt / das Leben ist... kein schöner Ort.
SK-R	Offene, rote Blume (ca. 60cm gross) Gefühl: Wärme, Leichtigkeit, Kraft	Grosse, dornenlose blaue Blume (ca. 160cm gross) Gefühl: angenehm nicht bedrohlich, Entspannung

	4. Dimension Sollen-Müssen-Muster-Auflösung
Stimme	Männlich, ca. 40 Jahre alt → Mathe-Lehrer
Das Alte	Ich muss mehr leisten.
Das Neue	Ich muss manchmal (nicht immer) mehr leisten.
Der Preis	Ich muss Kritik ertragen von denen, die meine Leistung einfordern.
Die Entscheidung	Ich entscheide mich in Zukunft... manchmal nicht die volle Leistung zu erbringen, auch wenn ich dann Kritik ertragen muss.

	4. Dimension Time-Line
Prüfung	Kindergeburtstag mit ca. 11 Jahren: Alle dürfen eine Begleitperson mitbringen. Ich hatte als einzige keine Freundin, die mich begleitete.
I-	Ich bin... wertlos.
Ressource	Mit anderen Fähigkeiten kompensieren (in der Schule).
I+	Ich bin... unschlagbar.
I++	Ich bin... ein freier Vogel.

5. Dimension

Höhstes Prinzip:
Max. Verlust:
Angst vor:
Erfahrung:
Das Selbstbild in der Wertentwicklung:
Transformation auf Körpersebene (Innere Bild, Körperantrieb, Geste):

Nicht Teil der schriftlichen Diplomarbeit

Benken, 18. August 2025/RM

CoachAkademieSchweiz
Werte schaffen Kompetenz

Seite 2 von 2

Anhang 4: Coaching-Tabelle