

# Diplomarbeit

---

Lehrgang der Coach & Trainer Akademie Schweiz  
**„Systemischer Coach & BeraterIn (CTAS/ISO/ICI)“**  
nach dem „St.Galler Coaching Modell (SCM)®“

*München – 25.10.2019 bis 05.04.2020*



*Cornelia Dünker*

# Inhaltsverzeichnis

## 1. Überblick

- 1.1. Kybernetisches Dreieck
- 1.2. Ziel- und Problemraum
- 1.3. Innerer Kind Prozess
- 1.4. Tiefenstruktur
- 1.5. Musterauflösung
- 1.6. Timeline

## 2. Klientenprofil und Vorbereitungsgespräch

- 2.1. Zeitplan
- 2.2. Reflexion

## 3. Erste Sitzung

- 3.1. Den Wert bestimmen
- 3.2. Definition des Wertes
- 3.3. Definition des Zielraumes
- 3.4. Den Problemsatz bestimmen
- 3.5. Reflexion der Klientin
- 3.6. Reflexion des Coaches

## 4. Zweite Sitzung

- 4.1. Reflexion
- 4.2. Zielraumaufstellung (IST)
- 4.3. Zielraumaufstellung (Lösungsentwurf)
- 4.4. Definition Problemraum
- 4.5. Problemraumaufstellung (IST)
- 4.6. Problemraumaufstellung (Lösungsentwurf)
- 4.7. Reflexion der Klientin
- 4.8. Reflexion des Coaches

## **5. Dritte Sitzung**

- 5.1. Reflexion
- 5.2. Inneres Kind
- 5.3. Tiefenstruktur des Zielraums
- 5.4. Samenkornprozess im Zielraum
- 5.5. Integration und Transfer in den Alltag
- 5.6. Reflexion der Klientin
- 5.7. Reflexion des Coaches

## **6. Vierte Sitzung**

- 6.1. Reflexion
- 6.2. Gesamtaufstellung (IST)
- 6.3. Gesamtaufstellung (Lösungsentwurf)
- 6.4. Tiefenstruktur des Entwicklungsraumes
- 6.5. Samenkornprozess im Entwicklungsraum
- 6.6. Prozess Musterauflösung
- 6.7. Time-Line
- 6.8. Reflexion der Klientin
- 6.9. Reflexion des Coaches

## **7. Abschlussreflexion meiner Klientin**

- 7.1. Die wichtigste Erkenntnis
- 7.2. Die größte Überraschung
- 7.3. Wertvermehrung „Ausgeglichenheit“
- 7.4. Bewertung des Coachings
- 7.5. Neues Verhalten/neue Fähigkeiten

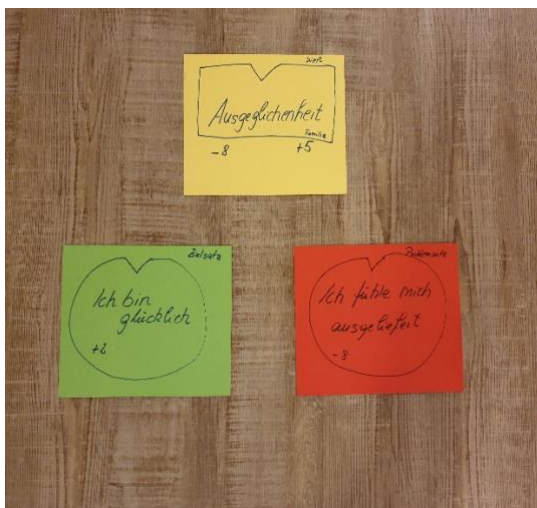
## 8. Selbstreflexion

- 8.1. Was habe ich über mich selbst gelernt?
- 8.2. Womit bin ich zufrieden?
- 8.3. Was ist mir weniger gelungen?
- 8.4. Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?
- 8.5. Was war die wichtigste Erkenntnis im Prozess?
- 8.6. Wie und wo werde ich das Gelernte anwenden?

## 9. Schlussworte

### 1. Überblick

#### 1.1. Kybernetisches Dreieck



## 1.2. Ziel- und Problemraum

	ZIELRAUM:	PROBLEMRAUM:
<b>SATZ</b>	Ich bin glücklich +2	Ich fühle mich ausgeliefert -8
<b>EVIDENZEN</b>	Äußerlich: strahlende Augen, zufriedener Gesichtsausdruck, fröhliche Stimme Innen: Löwe, poppige Musik, tanzen, Geruch Vanille, Geschmack: Erdbeere	Hören: lautes, permanentes Brummen Sehen: Großer Stein Fühlen: rau Riechen: es stinkt Geschmack: metallisch
<b>MetaZielProblem</b>	Ich kann alles schaffen	Kraftlosigkeit, ich bin nicht mehr ich selbst
<b>Nach-/Vor-Teile</b>	Liebesentzug	Ich muss mich nicht wehren, muss mich nicht zeigen.
<b>METAPHER</b>	Ich umarme die ganze Welt	Ein kleines Kind, das in einem dunklen Raum steht
<b>MODEL</b>	Papa	Mama

## 1.3. Innerer Kind Prozess

<b>Inneres Kind</b>	
Verletzung	Papa akzeptiert mich nicht, wie ich bin (Thema: Essen, zu dünn)
Kindliche Ressource	Mama, die beschützt, in den Arm genommen werden
Strategie	Was: nicht sie selbst sein können Wie: zurückziehen, verschwinden  Von Wem: Lebenspartner/Papa
Neues Verhalten	Kommunizieren, um Hilfe bitte

### 1.4. Tiefenstruktur

	TS – Zielraum:	TS – Problemraum:
<b>Gefühle</b>	Stolz, Freude, Begeisterung, Sicherheit, tief verwurzelt	In einem Loch sein, neugierig, was da hinter kommt, unheimlich, Angst vor der Dunkelheit (aber der Faden bringt mich wieder raus)
<b>K + / K -</b>	Tief verwurzelt	Leere
<b>GS 1</b>	Ich bin unverwüstbar	Ich bin schwach.
<b>GS 2</b>	Die Anderen sind Marionetten, können umfallen.	Die Anderen sind stark.
<b>GS 3</b>	Die Welt/das Leben ist jetzt lebendig	Die Welt ist jetzt gar nicht mehr da.
<b>Ressource</b>	Stabilität	Hoffnung, ich komme da wieder raus -> beschützend

### 1.5. Musterauflösung

	Auflösung der S / M – Muster:
<b>Stimme</b>	Weiblich, jung, eigene Stimme und im Hintergrund der Papa
<b>Anweisung</b>	Du kannst das nicht.
<b>Alternative</b>	Es ist nicht schlimm, wenn ich etwas nicht kann.
<b>Preis</b>	Ich verwehre mir den Wunsch nach Anerkennung, in dem ich es nicht versuche.
<b>Satz</b>	Dafür kann ich etwas anderes gut.

### 1.6. Timeline

	TIME LINE:
<b>Prägung</b>	Ich bin nichts wert.
<b>GS- (I-)</b>	Ich bin aufsässig.
<b>Ressource</b>	Ich bin freundlich.
<b>GS+ (I+)</b>	Ich bin so wie ich bin.
<b>GS++ (I++)</b>	Ich bin eine Mama, die für ihre Kinder Wegbegleiter ist, egal was kommt (die Löwin).

## 2. Klientenprofil und Vorbereitungsgespräch

Unser Trainer Michael Hoffmann gab die Empfehlung, uns einen Klienten zu suchen, den wir möglichst erst seit ein paar Minuten kennen.

Ich entschied mich also, eine Anfrage in meine Sport-Whatsapp-Gruppe zu stellen. Relativ schnell hat sich meine Klientin gemeldet. Ich kannte sie nur vom Sehen.

Wir verabredeten uns für Montag, 11.11.2019 für ein Vorgespräch.

Meine Klientin ist 42 Jahre alt und hat zwei Söhne im Alter von 5 und 1 Jahre(n), die in den Kindergarten bzw Kita gehen. Sie ist derzeit noch in der Elternzeit, fängt mit Dezember 2019 wieder zu arbeiten an. Sie arbeitet bei einer großen deutschen Versicherung und wird dort mit 25 Stunden wieder einsteigen. Sie wird dazu 4 Tage in der Woche 100 km mit dem Auto pendeln, hat jedoch auch die Möglichkeit, einen Home Office Tag einzuplanen. Einen Tag in der Woche werden die Großeltern väterlicherseits die Betreuung der Kinder übernehmen, an den anderen Tagen muss sie pünktlich um 14 Uhr die Kinder im Kindergarten/Kita abholen müssen.

Im weiteren Verlauf des Gesprächs erläuterte ich meiner Klientin den Aufbau des St. Galler Coaching Modells. Ich umriss kurz den Inhalt der Sitzungen. Mir war es besonders wichtig, ihr mitzuteilen, dass in unseren Sitzungen Raum für alles vorhanden ist und deshalb sie „sie-selbst“ sein kann, sich nicht besser oder schlechter oder größer oder kleiner darstellen sollte, als sie sich tatsächlich wahrnimmt. Selbstverständlich haben wir das Thema Vertrauen und Verschwiegenheit thematisiert.

Am Ende des Gesprächs hat sich meine Klientin entschieden, dass Coaching mit mir durchzuführen. Sie hat sich dafür bedankt, diese Chance zu erhalten. Schon fast beim Gehen sagte sie mir, dass sie beim Lesen meiner Whatsapp in die Gruppe gedacht hatte, dass ich schon etwas älter sei und sie das total super findet, dass ich eine weitere Ausbildung starte. Auch sie steht mit dem Wiedereinstieg in den Beruf vor der Möglichkeit, betriebsintern in einen anderen Aufgabenbereich zu wechseln, wo alles neu ist, es sie jedoch wahnsinnig reizt, diesen Weg zu gehen.

Unseren ersten Sitzungstermin haben wir für Dienstag, 03.12.2019 verabredet.

## **2.1. Zeitplan**

1. Vorgespräch
2. Kybernetisches Dreieck und Zielraum
3. Zielraumaufstellung und Problemraum
4. Inneres Kind und Tiefenstruktur Zielraum
5. Tiefenstruktur Entwicklungsraum, Musterauslösung und Time-Line

## **2.2. Reflexion**

Das Gespräch verlief in einer offenen, gleich sehr vertrauensvollen Atmosphäre.

Meine größte Herausforderung war, das St. Galler Coaching Modell vorzustellen. Hier insbesondere den Inhalt der Sitzungen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich erst die 1. Dimension kennengelernt.

Ich bin mit diesem noch nicht vorhandenen Wissen jedoch ganz offen umgegangen.

Vor dem Gespräch hatte ich mir meinen eigenen Leitfaden zusammengestellt, dies hat mir geholfen, alle wichtigen Punkte anzusprechen, die das Coaching betreffen.

## **3.0. Erste Sitzung**

Wir treffen uns am 03.12.2019 um 20:00 Uhr, meine Klientin hatte ihre Söhne zu Bett gebracht und das kontemplative Gehen tat uns beiden gut, denn auch ich hatte einen hektischen Tag hinter mir. Meine Klientin konnte sich schnell darauf einstellen und fand es „spannend“, was sie wahrgenommen hat.

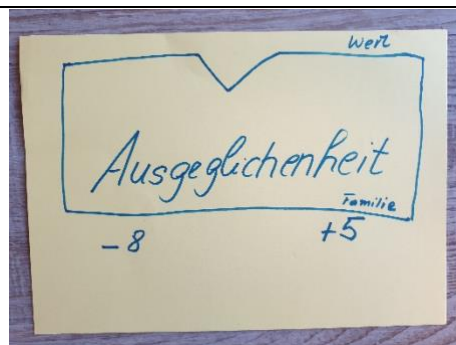
### **3.1. Den Wert bestimmen**

Meine Klientin kam zunächst mit dem Thema „Ungeduld“ mit ihren beiden Söhnen 1 + 5 Jahre alt. Sie bräuchte da mehr Geduld, Gelassenheit, Ruhe. Weiß manchmal nicht, wohin mit ihren Gefühlen, fühlt sich machtlos und überfordert, will los schreien (tut es dann meist auch) und behandelt ihre Söhne somit ungerecht und fühlt sich starr. Bei weiteren Nachfragen, was ihr in dieser Situation fehlt, kamen wir sehr



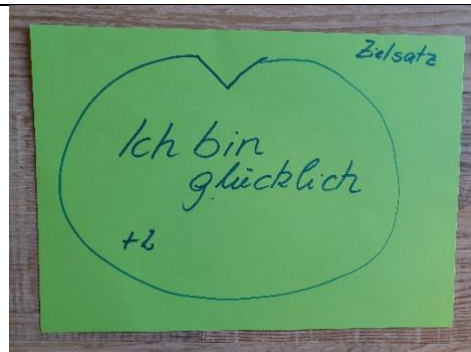
schnell zu ihrem Partner. Sie fühlt sich in diese Geschlechterrolle gezwungen (Mann verdient das Geld, Frau macht Kinder und Haushalt). Hat wenig Unterstützung, daher kommt auch die Überforderung. In dieser Woche hatte sie wieder angefangen zu arbeiten nach der Elternzeit. Es gibt jetzt schon Diskussionen, wie die Ferienbetreuung der Kinder aussehen wird. Ihr Partner ist nicht bereit, Urlaub zu nehmen. Die eigentliche Herausforderung ist: Sie traut sich ihrem Partner gegenüber nicht auszusprechen, was sie wirklich denkt, will immer Harmonie, hat Angst vor Verlust/Trennung und hat somit Angst, die Beziehung gegen die Wand zu fahren. Dadurch fühlt sie sich zerrissen. Sie hat diesen tennisballgroßen Kloß im Hals. Während des Coachings hatte sie auch fast die ganze Zeit ihre Hand am Hals liegen. Sie war immer wieder bei dem Punkt, dass sie mehr Selbstbewusst braucht. Als wir den Wert ermittelt haben, waren wir bei Geduld, Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Mut.

### 3.2. Definition des Wertes

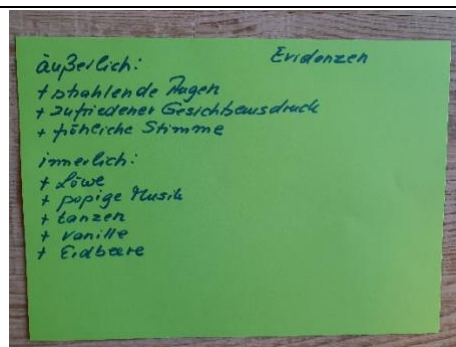


Bei der Definition ihres vermehrenden Wertes sagte meine Klientin, dass sie mehr Mut brauche, um ihre Meinung offen zu äußern, dazu fehle ihr das Selbstbewusstsein. Beim Nachfragen und der gemeinsamen Suche nach der Definition des Wertes sind wir auf „Ausgeglichenheit“ gekommen, im Kontext Familie. Auf der Skala befindet sie sich heute auf – 8 und hat als Zielgröße + 5 definiert.

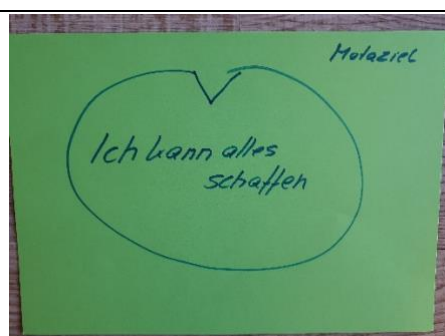
### 3.3. Definition des Zielraumes



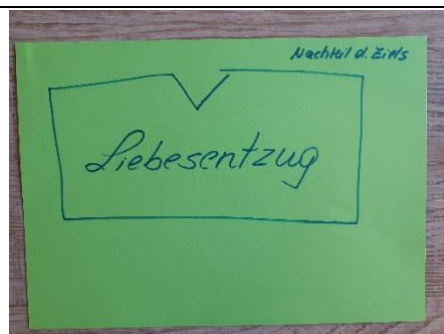
Bei der Erarbeitung des **Zielsatzes**, nannte meine Klientin viele Sätze – wie beispielsweise „Ich kann mich wehren“ oder „Ich stehe zu mir“. Auf einmal sagte sie voller Überzeugung: „Ich bin glücklich“! Ihr IST-Wert liegt bei + 2.



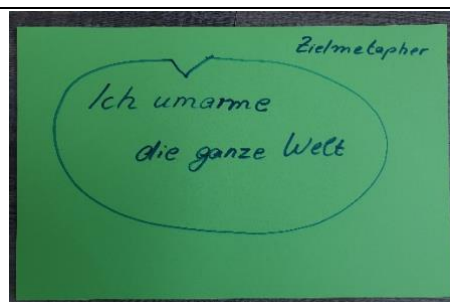
Richtig „aufgelebt“ ist meine Klientin beim Erarbeiten der **Zielevidenzen**. Sie konnte sofort spontan die äußeren und inneren Merkmale benennen und hat ein strahlendes Lächeln und ein Leuchten in den Augen.



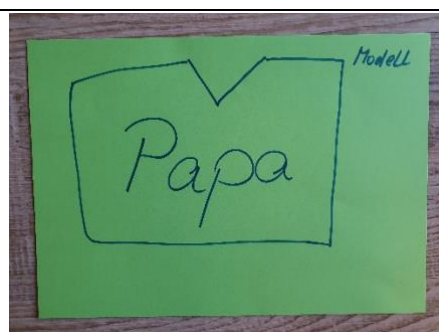
Auch das **Metaziel** zu benennen, ging bei ihr sehr schnell und sie hat es mit einem Ton voller Überzeugung spontan geäußert.



Beim **Nachteil des Ziels** ist es meine Klientin sehr schwer gefallen, IHREN Nachteil zu entwickeln. Sie nannte mir Nachteile für ihren Partner, die dann jedoch einen Vorteil für sie ergeben, z. B. dass ihr Partner sich dann mehr um die Kinder kümmern müsste. Sie hat lange überlegt, ihre Augen gingen beim Nachdenken immer wieder nach oben, sie hatte beide Hände vor ihrem Hals (dort wo sie ihr Problem am meisten spürt) und dann sagte sie, sie habe Angst vor den Auswirkungen auf die Familie, dass es zu einer Trennung kommen könnte... Dann schüttelte sie den Kopf und sagte – tief berührt – der Nachteil ist Liebesentzug.

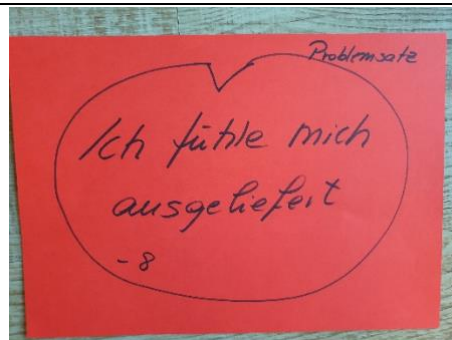


Beim Erarbeiten der **Zielmetapher** streckt meine Klientin spontan den Rücken und hebt beide Hände und sagt: Ich umarme die ganze Welt.



Beim Erarbeiten des **Zielmodells** kann meine Klientin sich sehr gut mit der Metapher verbinden. Ich sehe es deutlich an ihrer Körperhaltung. Als wir ihre Eltern rufen, zuckt sie leicht zusammen, lässt sich auf den Prozess ein, sie hat die Augen geschlossen und erlebt einen sehr emotionalen Moment im Anbindungsprozess. Ich lasse ihr viel Zeit, in ihrem eigenen Tempo zurückzukehren.

### 3.4. Den Problemsatz bestimmen



Am Ende unserer ersten Sitzung ist meine Klientin so sehr im Gefühl, dass wir noch den Problemsatz erarbeiten. Dies geht sehr schnell. Sie äußert es spontan. Wir schauen uns das kybernetische Dreieck an und sie bestätigt, dass es für sie stimmig ist.

### 3.5. Reflexion der Klientin

Für meine Klientin war die erste Sitzung sehr emotional. Sie hatte zuvor nicht gedacht, dass „es gleich so tief“ gehen wird. Es geht ihr gut, besser als vor der Sitzung. Sie fühlt sich erleichtert, weil sie Dinge laut ausgesprochen hat, die sie sich zuvor nicht getraut hat zu denken. Sie ist verwundert, dass sie so viel Vertrauen zu mir hat, obwohl wir uns gar nicht gut kennen.

### 3.6. Reflexion des Coaches

Ich bin positiv überrascht, wie gut das Coaching gelaufen ist. Ich habe gemerkt, dass es gerade am Anfang der Sitzung wichtig ist, dem Klienten Zeit zu geben, sich auf den Prozess einzulassen. Geholfen hat mir dabei, dass ich alles, was meine Klientin gesagt hat, mitgeschrieben habe und ihr so immer wieder ihre Worte spiegeln konnte. So hat sie gespürt, wo es am schwersten wirkte. Da meine Klientin relativ schnell raus aus dem Kopf und rein in das Gefühl gehen konnte, empfinde ich unsere erste Sitzung als gelungen.

## 4.0. Zweite Sitzung

Wir treffen uns am 20.12.2019 um 10:00 Uhr zur zweiten Sitzung und schließen zunächst die erste Dimension mit der Ziel-Lösungsraum Aufstellung ab, um dann in die zweite Dimension einzusteigen, in der wir den Problem-Entwicklungsraum erarbeiten sowie die Problemraumaufstellung.

Wir starten wieder mit dem kontemplativen Gehen.

#### 4.1. Reflexion

Bei unserem Termin ging es meiner Klientin schon besser. Ihr Wert hatte sich von – 8 auf – 3 verbessert. Sie hatte mittlerweile wieder begonnen zu arbeiten. Das Arbeiten (trotz des Pendelns nach München) gibt ihr Energie. Sie tut etwas für sich, ist nicht 24 Stunden nur mit den Kindern beschäftigt. Mit ihren Söhnen geht sie bewusster um, lässt Dinge einfach mal zu, bei denen sie vorher unter die Decke gegangen ist, z. B. dass die Kinder am Tisch rumalbern. Sie hat erkannt, dass es Kinder sind, die ihren Spaß haben. Somit ist sie entspannter und die Situation am Esstisch ebenfalls.

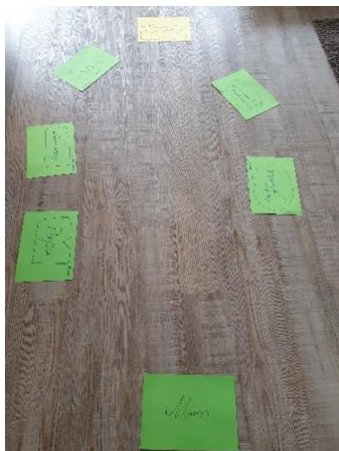
Der Zielsatz hat sich von + 2 auf + 5 verbessert. Sie kann nicht konkret zuordnen, ob dies bereits mit dem Coaching in Zusammenhang steht oder damit, dass ihr das Arbeiten gut tut. Der Problemsatz ist von – 8 auf – 4 gestiegen.

#### 4.2. Zielraumaufstellung (IST)



In der Zielraumaufstellung ist das Modell „Papa“ nah an meiner Klientin und gleich dahinter der Nachteil des Problems „Liebesentzug“. Das Metaziel „Ich kann alles schaffen“ und die Zielmetapher „Ich umarme die ganze Welt“ sind miteinander verknüpft und liegen hinter dem Wert „Ausgeglichenheit“. Der Zielsatz „Ich bin glücklich“ liegt zwischen Problem und Wert.

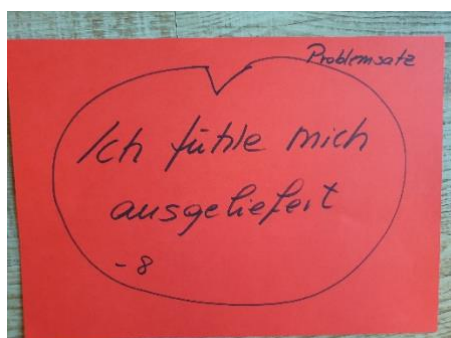
### 4.3. Zielraumaufstellung (Lösungsentwurf)



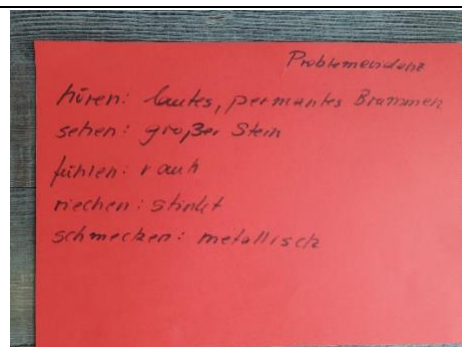
Das Modell und der Nachteil sind links von meiner Klientin und stehen nebeneinander. Metaziel und Zielmetapher sind stehen jeweils neben dem Wert. Der Zielsatz ist rechts von meiner Klientin, sie wollte ihn nicht näher an „sich ran lassen“.

### 4.4. Definition Problemraum

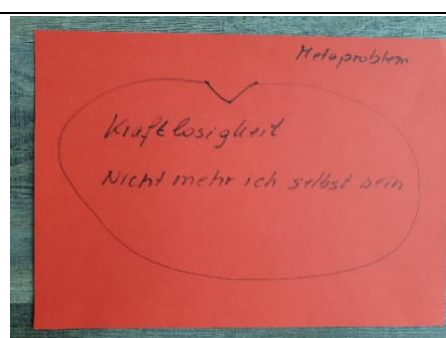
Den **Problemsatz** hatten wir bereits am Ende der ersten Sitzung definiert:



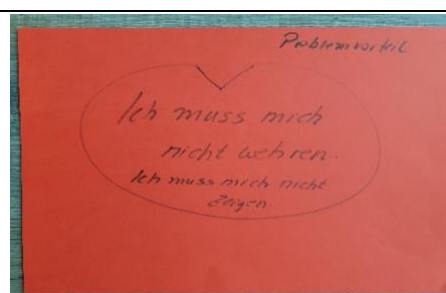
Der Satz kam meiner Klientin sofort und der Wert lag bei -8.



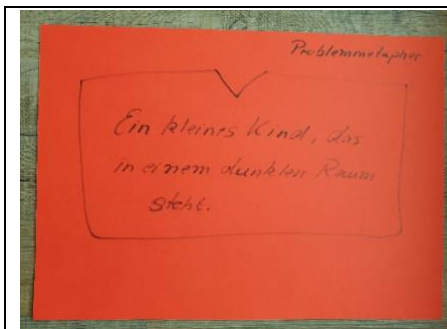
Meine Klientin kann sich gut in ihr Problem hineinassoziiieren und geht komplett in das Gefühl. Die **Evidenzen** benennt sie mit einer sehr emotionalen Stimme.



Das **Metaproblem** erkennt meine Klientin ohne viel nachdenken zu müssen. Sie spürt diese Kraftlosigkeit und dieses Gefühl von „nicht mehr ich selbst sein“ in ihrem Leben häufig, daher leitet sich auch ihr Wunsch nach Wertvermehrung „Ausgeglichenheit“ ab. Sie spürt diese Kraftlosigkeit auch, wenn sie nicht den Mut hat, sich zu zeigen, nicht den Mut hat, zu sagen, was sie tatsächlich fühlt. Und sie spürt diese Kraftlosigkeit, wenn sie sich zurückzieht, um die vermeintliche Harmonie zu erhalten.



Beim Erarbeiten des **Problemvorteils** tut sich meine Klientin schwer zu erkennen, was der Vorteil sein kann, sich ausgeliefert zu fühlen. Nach einigem Überlegen kommen gleich zwei Sätze: „Ich muss mich nicht wehren“ und „ich muss mich nicht zeigen“. Sie hat eine „Begründung“, sich nicht zu zeigen, muss in diesen Situationen keinen Mut aufbringen, ihre Meinung zu sagen. Sie zieht sich zurück.



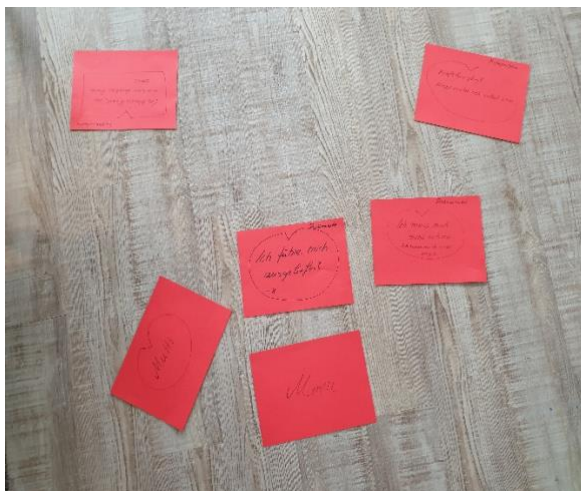
Zu diesem Verhalten passt auch die **Problemmetapher**. Dieses Bild kann meine Klienten sehr spontan benennen. Sie ist sehr im Gefühl. Kindheitserinnerungen kommen hoch. Sie sieht sich als kleines Kind, das etwas falsch gemacht hat und dafür gescholten wurde und dann einsam in einem dunklen Raum steht. Dieses Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben, begleitet sie noch heute. Bei Kritik an ihrer Person (z. B. in der Partnerschaft) zieht sie sich sofort zurück, zeigt sich nicht, fühlt sich ausgeliefert.



Als wir das Modell erarbeiten und ich frage, wer von ihren beiden Eltern hat das gleiche Gefühl, den gleichen oder ähnlichen Zustand gelebt oder getragen... lässt meine Klientin mich gar nicht aussprechen, es kommt sofort „Mutti“. Das Loslassen vom Modell gelingt meiner Klientin sehr gut. Ich sehe in ihrem Gesicht und im Durchatmen eine Erleichterung.

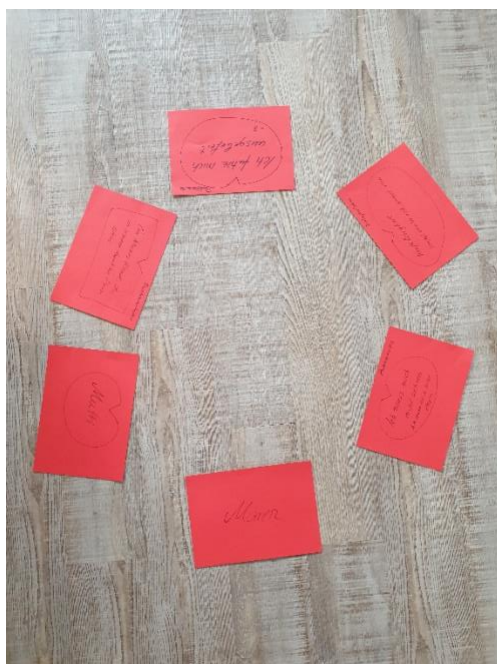


#### 4.4. Problemraumaufstellung (IST)



Der Problemsatz ist liegt sehr nah vor an meiner Klienten und gleich daneben der Vorteil des Problems. Metaproblem und Metapher liegen hinter dem Problemsatz. Das Modell „Mutti“ ist eng verbunden mit dem Problemsatz und meiner Klientin.

#### 4.5. Problemaufstellung (Lösungsentwurf)



Mit dem Lösungsentwurf hat meine Klientin ein gutes Gefühl. Sie kann gut in der Mitte stehen, beim Betrachten von oben werden ihr die Zusammenhänge klar: Wie viel Einfluss ihr Modell „Mutti“ auf sie hat und wie sehr sie ihren Problemvorteil „Ich muss mich nicht wehren“ lebt. Problemmetapher und Metaproblem liegen links und rechts von ihrem Problemsatz und „betten“ ihn ein. Auch das ihr Modell „Mutti“ neben

der Problemmetapher liegt, macht für meine Klientin Sinn, denn sie hätte sich als Kind Unterstützung von ihrer Mutter gewünscht.

#### **4.6. Reflexion der Klientin**

Meine Klientin fühlt sich nach dieser zweiten Sitzung gut. Wieder ist sie erstaunt, was in ihr alles hochkommt, insbesondere an Kindheitserinnerungen. Ihr Vater spielt dabei immer eine große Rolle. Sie erzählt noch ein paar Beispiele aus Ihrer Partnerschaft, von Situationen, in denen sie immer wieder in diese Schuld geht, etwas falsch zu machen, sich dann zurückzieht, sich nicht zeigt. Mit dieser Sitzung hat sie ein Verständnis bekommen, wie das alles zusammenhängt. Dies war ihr zuvor nicht bewusst.

#### **4.7. Reflexion des Coaches**

Ich bin auch diesmal wieder erstaunt, wie das Coaching Modell funktioniert. Ich hatte großen Respekt vor dieser Sitzung. Ich spüre eine große Verantwortung für meine Klientin und es ist mir wichtig, dass sie sich gut fühlt, wenn die Sitzung beendet ist. Meine Klientin lässt sich auf diesen Weg ein, sie geht sehr in das Gefühl. Ist sie komplett verbunden, sind ihre Augen geschlossen, geht sie in den Kopf, öffnet sie die Augen. Dies macht es für mich einfacher. Erkenne ich, dass sie im Kopf ist, verbinde ich sie mit ihren Füßen, sie lässt sich sofort drauf ein. Ich merke, wie sehr sie etwas positives für sich erarbeiten möchte. Es ist für mich ein schönes Gefühl, sie dabei begleiten zu dürfen.

Nicht so einfach sind für mich die Aufstellungen. Ich fühle mich da nicht sicher. Ich weiß nicht so recht etwas damit anzufangen. Dennoch bin ich erstaunt, dass es am Ende ein Ergebnis gibt. Ich denke, es gibt dort kein „richtig“ oder „falsch“, es ist wie es ist und diese (meine) Wahrheit gibt mir dann doch wieder so etwas wie Sicherheit.

### **5.0. Dritte Sitzung**

Die dritte Sitzung findet am 30.12.2019 um 20:00 Uhr statt und wir steigen in die dritte Dimension ein. Wir arbeiten im inneren Kind und im TS-Zielraum.

Wir starten wieder mit dem kontemplativen Gehen.

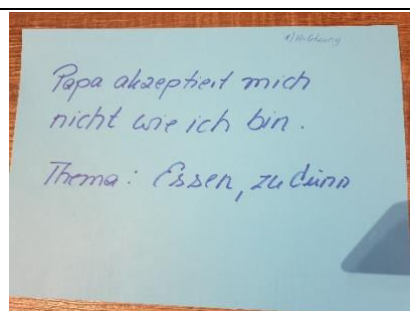
#### **5.1. Reflexion**

Meiner Klientin geht es gar nicht gut. Ihr Lebenspartner musste ab 25.12.2019 arbeiten und sie war mit den Kindern alleine Daheim. Sie hat keine eigenen Pläne für sich gemacht oder sich verabredet, obwohl sie das Bedürfnis hatte, andere Leute zu

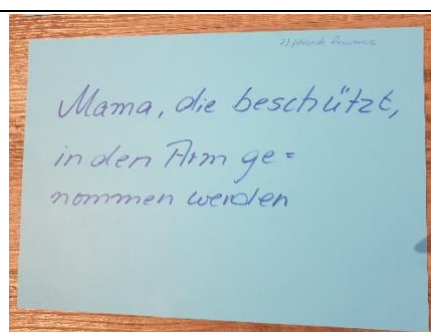
sehen, denn „Weihnachten“ gehört den Familien, da „stört man nicht“. Sie hat sich einsam und allein gefühlt.

Der Wert hat sich von – 3 (Sitzung vom 20.12.2019) auf – 5 verschlechtert. Der Zielsatz ist von + 5 (Sitzung vom 20.12.2019) auf + 4 gesunken. Der Problemsatz ist bei – 4 (identisch Sitzung vom 20.12.2019) geblieben.

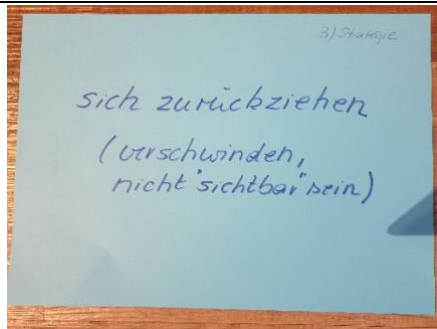
## 5.2. Inneres Kind



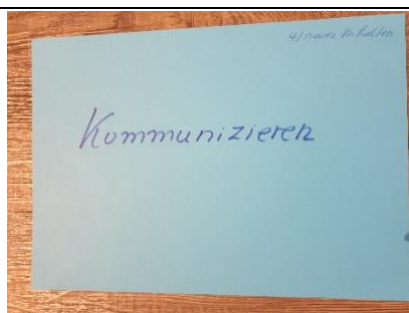
Meine Klienten kann sich sehr schnell eine konkrete Problemsituation hineinversetzen. Es ist eine wiederkehrende Situation aus ihrer Teenagerzeit. Sie war zu dieser Zeit sehr dünn und ihr Papa hat sie gezwungen, mehr zu essen als sie wollte. Sie hat einen extremen Druck empfunden. Die **Verletzung** benennt sie mit: Papa akzeptiert mich nicht wie ich bin.



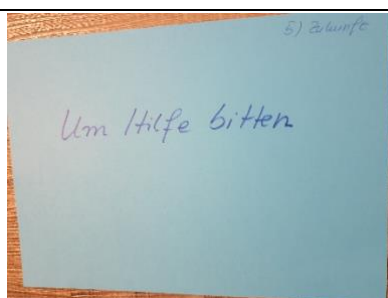
Am allermeisten hat ihr in dieser Situation die Unterstützung ihrer Mama gefehlt. Als **fehlende Ressource** benennt sie die Mama, die sie beschützt und in den Arm nimmt.



Die **Strategie** meiner Klientin als Erwachsene ist, dass sie sich zurückzieht, verschwindet und am liebsten nicht mehr sichtbar ist.



Aus der Metaposition betrachtet fällt es meiner Klientin zunächst schwer, ein **neues Verhalten** zu entwickeln. Sie wirkt fast ein wenig hilflos, gefangen in ihrer Strategie. Erst als ich sie bat, sich vorzustellen, es ginge hier nicht um sie, sondern um eine gute Freundin und welchen Rat sie dieser geben würde, kam „kommunizieren“.



Meine Klientin ging in eine nahe **Zukunftssituation** und stellte sich vor, zukünftig zu kommunizieren und um Hilfe zu bitten. Sich zeigen! Hier hatte sich eine familiäre Situation im Kopf, wie sie ihren Lebenspartner um Unterstützung und Hilfe bittet.

### 5.3. Tiefenstruktur des Zielraums

Nach einer kurzen Trinkpause und Reflexion wenden wir uns dem der Tiefenstruktur des Zielraums zu. Meine Klientin ist jetzt richtig gut drauf. Ganz anders als zu Beginn unserer Sitzung. Diese Entwicklung freut uns beide sehr.

Zur meiner Arbeitserleichterung hatte ich den zusammenfassenden Bodenanker vorbereitet und während meine Klientin sich in den fünf Schichten bewegte, diese nummeriert.

Als erste Schicht kam spontan **stolz**, dann **Freude, Begeisterung, Sicherheit** und zum Schluss **tief verwurzelt**. Danach kam nichts mehr und da „Sicherheit“ und „tief verwurzelt“ ähnlich sind, habe ich die Glaubenssätze abgefragt.

*Tiefenstruktur Zielraum*

stärkstes Gefühl: tief verwurzelt  
 SKP (Sammelkomplex): Baum  
 GS1: Ich bin unverwüstbar  
 GS2: Die Anderen sind Marionetten,  
 können umfallen  
 GS3: Die Welt / das Leben ist jetzt  
 lebendig  
 Ressource: Stabilität

GS 1: Ich bin unverwüstbar  
 GS 2: Die Anderen sind Marionetten (hängen an Bindfäden), können umfallen.  
 GS 3: Die Welt/das Leben ist jetzt lebendig.

### 5.4. Samenkornprozess im Zielraum

Wir gehen Schritt für Schritt im Samenkornprozess zurück. Meine Klientin braucht mehr Schritte, als sie zuvor in die Tiefe gegangen ist. Das Samenkorn wächst zu einem Baum und füllt sie komplett aus. Sie fühlt sich tief verwurzelt und es entsteht ein Gefühl von Stabilität (**Ressource**).

### 5.5. Integration und Transfer in den Alltag

Im nachfolgenden Prozess der Integration und des Transfers in den Alltag „taucht“ meine Klientin komplett ab. Als sie in ihrer Zeit wieder in den Raum zurückkehrt, reflektiert sie mir, dass sie ganz weit weg war. Sie hat meine Stimme gehört und war gar nicht mehr hier anwesend. Sie weiß auch gar nicht mehr, was ich da alles gesagt habe. Sie war total weg.

## 5.6. Reflexion der Klientin

Meine Klientin war nach dieser Sitzung gut drauf, insbesondere die Tiefenstruktur im Zielraum hat ihr sehr gut getan. Sie ist erstaunt, wie sehr sie in das Gefühl gehen kann, was das alles in ihr löst und wie alles zusammen hängt. Es war sehr emotional. Meine Klientin hatte ständig das Gefühl, den Erwartungen ihres Vaters nicht gerecht zu werden, ihre Mutter hat sie nicht unterstützt, sie hat allerdings auch nie um Unterstützung gebeten, sondern sich zurückgezogen. Das gleiche Verhalten legt sie in ihrer Beziehung an den Tag. Sie fragt ihren Lebenspartner nie um Unterstützung, sondern denkt sich, dass er es doch sehen müsste, dass sie Hilfe und Unterstützung benötigt. Egal, was ihr Lebenspartner sagt, sie wertet alles als Kritik an ihrer Person, zieht sich sofort zurück. Des Weiteren hat sie erkannt, dass sie auch von ihrem 5jährigen Sohn schon Dinge erwartet, die er noch gar nicht leisten kann. Sie erzählte mir am Ende, dass sie jetzt Lösungen im Umgang in der Partnerschaft sieht. Eine Freundin hatte ihr (kurze Zeit bevor ich das Coaching angeboten hatte) gesagt, dass bei meiner Klientin wohl alles auf eine Trennung von ihrem Lebenspartner hinausläuft. Dies will meine Klientin auf gar keinen Fall. Im Coaching erkennt sie jetzt Möglichkeiten, wie sie durch ein verändertes Verhalten positives für ihre Familie bewirken kann. Sie verlässt mich mit einem Lächeln.

## 5.7. Reflexion des Coaches

Das innere Kind und die Tiefenstruktur hat mich schon in der Ausbildung fasziniert. Dementsprechend habe ich mich insbesondere auf diese Sitzung gefreut und war sehr gespannt, was sich bei meiner Klientin entwickelt. Als meine Klientin an diesem Tag zu mir kam, war sie sehr schlecht drauf, wirkte sogar etwas verzweifelt. Dass diese Stimmung sich innerhalb von 2,5 Stunden so positiv verändert, gibt mir weiter volles Vertrauen in das St. Gallen Coaching Modell.

## 4.0. Vierte Sitzung

Da ich mich im Februar 2020 drei Wochen im Ausland aufhalte und erst einen Tag vor dem nächsten Coachingausbildungswochenende wieder zurückkomme, stehe ich etwas unter Zeitdruck, insbesondere, weil ich vor meiner Abreise die Diplomarbeit fertig stellen möchte. Mittlerweile hatte ich festgestellt, dass ich in der zweiten Dimension die Gesamtaufstellung vergessen hatte. Diese hole ich heute mit meiner Klientin der Vollständigkeit halber nach.

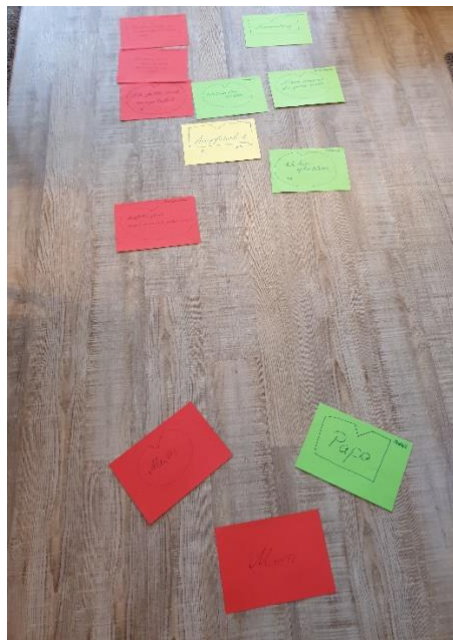
Wir treffen uns am 24.01.2020 um 8:00 Uhr und haben bis 12:00 Uhr ausreichend Zeit, die dritte Dimension mit der Tiefenstruktur im Entwicklungsraum abzuschließen und auch die vierte Dimension mit der Musterauflösung und der Time-Line zu erarbeiten. Wir starten wieder mit dem kontemplativen Gehen.

## 6.1. Reflexion

Meine Klientin geht es gut. Sie sagt, sie weiß nicht, woran es liegt, es bewegt sich einiges zum Positiven. Sie erzählt, dass sich die Kommunikation mit ihrem 5jährigen Sohn positiv verändert hat. Sie kam mit Problemen von der Arbeit und war nicht so gut drauf. Sie hat es ihrem Sohn erklärt, der daraufhin geantwortet hat: „Mama, das ist doch nicht schlimm“. Weiterhin erzählte sie, dass sich ihre Haltung ihrem Lebenspartner gegenüber geändert habe. Es gab beispielsweise eine Situation, in der ihr Partner „beleidigt“ war, weil eine Freundin, die zu Besuch war, am Abend nicht Heim gehen wollte und er dann alleine essen musste. In ihrer alten Haltung hätte sie sich schuldig gefühlt. Jetzt hat sie es „locker“ genommen, als Tatsache und ist nicht in die Schuld gegangen und hat sich auch nicht geärgert. Auch in dem Wissen, dass von ihrem Partner eine „Retourkutsche“ kommt. Er ist dann am nächsten Abend lange fortgeblieben. Sie hat ihm dann sein Verhalten „gespiegelt“. Dazu hätte sie zuvor nicht den Mut gehabt.

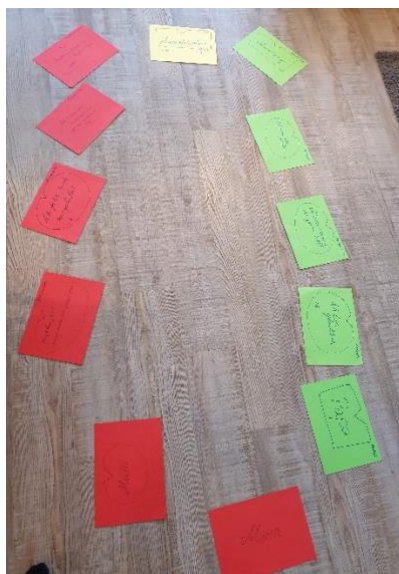
Ihr Wert liegt heute bei 0. Ihr Zielsatz wieder bei + 5 und der Problemsatz ist konstant bei - 4.

## 6.2. Gesamtaufstellung (IST)



Metaziel und Zielmetapher sowie der Nachteil des Ziels (der sich nie gezeigt hat) liegen hinter dem Wert. Auf der anderen Seite liegen Problemsatz, Problemvorteil und Problemmetapher hinter dem Wert. Die Modelle Mama und Papa sind dicht bei meiner Klientin. Metaproblem und Zielsatz liegen vor dem Wert.

### 6.3. Gesamtaufstellung (Lösungsentwurf)

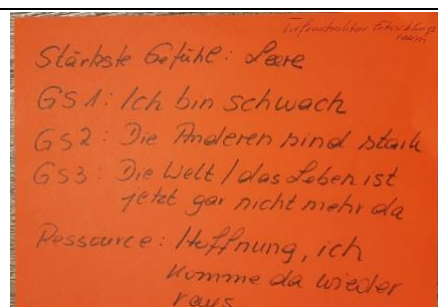


Rechts von meiner Klientin baut sich der Zielraum auf: Modell, Zielsatz, Zielmetapher, Metaziel, Nachteil des Ziels und auf der linken Seite kommt zunächst das Modell, dann das Metaproblem, der Problemsatz, der Problemvorteil und die Problemmetapher.

### 6.4. Tiefenstruktur des Entwicklungsraumes

Den zusammenfassenden Bodenanker hatte ich wieder vorbereitet und während meine Klientin sich in den vier Schichten bewegte, diese nummeriert.

Als erste Schicht kam **in einem Loch sein**, dann **neugierig, was dahinterkommt**, dann **unheimlich**, und zum Schluss **Angst vor der Dunkelheit**. Danach kam nichts mehr und da „unheimlich“ und „Dunkelheit“ ähnlich sind, habe ich die Glaubenssätze abgefragt.



GS 1: Ich bin schwach

GS 2: Die Anderen sind stark

GS 3: Die Welt/das Leben ist jetzt gar nicht mehr da



## 6.5. Samenkornprozess im Entwicklungsraum

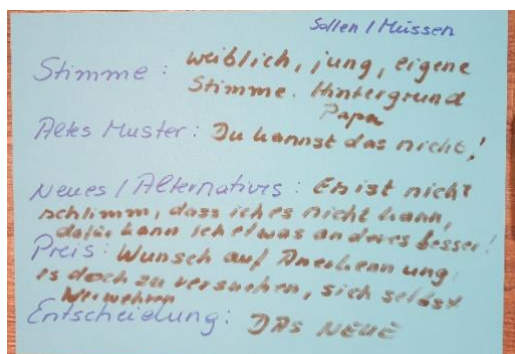
Wir gehen Schritt für Schritt im Samenkornprozess zurück. Meine Klientin fragt mich, wie daraus etwas Positives erwachsen soll. Ich wiederhole den Text, betone „in gutem Boden wie mit einer Gießkanne“... Das Samenkorn wächst langsam und mit ihm die Hoffnung meiner Klientin, sie komme aus dem Problem wieder raus. Und am Ende fühlt sich meine Klientin von dem, was aus dem Samenkorn erwachsen ist, liebevoll umschlossen.

## 6.6. Prozess Musterauflösung

Nach einer kleinen Pause beginnen wir mit der Arbeit in der 4. Dimension. Da die Glaubenssätze aus dem Entwicklungsraum noch sehr präsent sind, ist es für meine Klientin keine große Herausforderung, sich mit den Glaubenssätzen zu verbinden. Es kommt eine junge, weibliche **Stimme**, die ihre eigene ist. Im Hintergrund jedoch hört sie auch die Stimme ihres Vaters. In dieser Verbindung mit dem Glaubenssatz „Ich bin schwach“ kommt ihr **altes Muster**/die Stimme ihres Vaters zum Vorschein: „Du kannst das nicht“. Sie legt diese „Anweisung“ in ihre rechte Hand. Es ist sehr schwer, sie spürt einen Schmerz im rechten Unterarm. Es ist eine Kugel, die in die Handfläche passt.

Als **neue/alternative Handlung** sagt sie: „es ist nicht schlimm, dass ich es nicht kann, dafür kann ich etwas Anderes besser“. Sie legt diese Alternative in ihre linke Hand und sie fühlt sich leicht an wie eine Feder.

Der **Preis** für die neue Handlung ist für meine Klientin, dass sie sich dadurch ihren Wunsch nach Anerkennung, weil sie das Unmögliche doch schafft, verwehrt.



Meine Klientin entscheidet sich für das NEUE und sagt, dass es sich gut anfühlt, dass es nicht schlimm ist, etwas nicht zu können!

## 6.7. Time-Line

Wir starten mit der Arbeit auf der Time-Line, der Lebenslinie. Die Sitzungen finden immer bei mir Daheim in meinem Wohnzimmer statt, das groß genug ist, jedoch für meine Klientin nicht groß genug, wenn sie in ihre Zukunft blickt. Am liebsten hätte sie

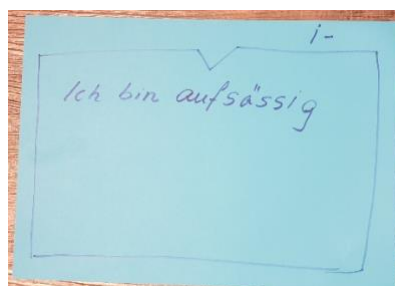
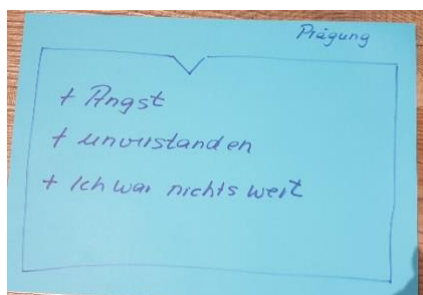
den gesamten Wohnbereich in voller Länge und Breite für ihre Zukunft genutzt. Als sie versteht, dass es eine Lebenslinie ist, die durch das Jetzt (wo sie steht) führt, ist es ok für sie, die Zukunft an der Mauer abzulegen. Wir müssen die Terrassentür nicht öffnen.

Ich verbinde meine Klientin mit ihrem Problemsatz „ich fühle mich ausgeliefert“ und wir gehen zurück in ihre Vergangenheit. Ihre erste Erfahrung hatte sie mit ca. 20 Jahren, als sie von Zuhause ausziehen wollte. Ihr Vater war wütend. Sie ist nicht ausgezogen.

Ihre zweite Erfahrung kam im Alter von ca. 15, als ihr Vater sie gezwungen hat, zu essen, obwohl sie bereits satt war.

Ihre dritte Erfahrung kam im Alter von ca. 5/6 Jahren, als sie in die DDR gefahren sind und an der Grenze vom ostdeutschen Zoll kontrolliert worden sind. Das gesamte Auto wurde ausgeräumt und sie sagte: „Oh, da kann man ja total viel verstecken...“. Der Blick ihrer Eltern zeigte ihr, dass sie wohl etwas Falsches gesagt hatte.

Die vierte Erfahrung, die besonders schmerzt und die für meine Klientin auch sehr emotional ist, kam im Alter von ca. 5 Jahren. Meine Klientin fuhr Fahrrad und traf ein Nachbarkind. Man lud sie ein, bei der Familie zu essen. Es gab Knäckebrot, das ihr besonders gut schmeckte. Die Mama des Nachbarkindes gab ihr noch Knäckebrot für Zuhause mit. Zwischenzeitlich hatten die Eltern meine Klientin ihr Kind vermisst und sich auf die Suche nach ihr begeben. Als meine Klientin nach Hause kam, war die Haustür abgeschlossen. Als die Eltern dann kamen, waren sie furchtbar wütend, haben mit meiner Klientin geschimpft und ihr gesagt, sie dürfe sich jetzt aussuchen, ob sie mit dem Besenstil oder der Bratpfanne verhauen wird. Das Knäckebrot flog in die Ecke. Sie musste sofort ins Bett.

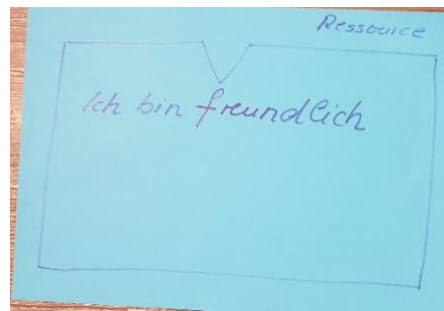


Meine Klientin braucht einen Moment sich wieder zu fassen. Der Annahmeprozess der „inneren Wirklichkeit“ hilft ihr dabei.

Aus der Metaposition heraus erklärt sie mir, dass sie gar nicht wusste, was sie denn eigentlich falsch gemacht hat. Sie hatte Angst vor den Eltern, vor dem Schimpfen und den Schlägen. Sie hat sich unverstanden gefühlt und wertlos.

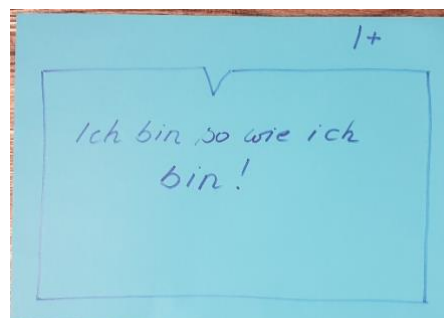
Bei der Identifikation der möglichen Ressource fragt sie mich, was aus dieser Erfahrung denn positiv, stärkendes entstehen soll...?

Ich lasse ihr Zeit und sie sagt:



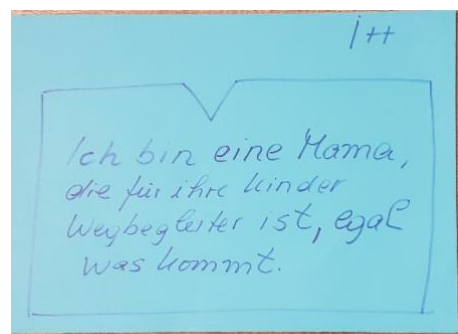
Und fragt mich gleichzeitig: Ist das etwas Positives? Ich frage sie, ist das für Dich etwas Positives? Sie antwortet: Ja irgendwie schon. Ich frage noch einmal und lasse ihr Zeit. Es kommt nichts. Ich notiere die Ressource.

Im weiteren Schritt legen wir die Ressource in die Prägung/Erfahrung hinein und meine Klientin formuliert folgenden Satz:



Mit dem neuen Sein gehen wir zurück ins JETZT, vorbei an den Erfahrungen.

Im Jetzt angekommen verbinde ich meine Klientin erneut mit ihrem Wert „Ausgeglichenheit“ und wir gehen in ihre Zukunft. Sie bleibt stehen und sagt:



Im Anschluss sagt sie noch: Da ist die Löwin wieder da!

## 6.8. Reflexion der Klientin

Meine Klientin war sehr überrascht, dass diese prägende Erfahrung aufgekommen ist. Das hätte sie zu Beginn der Reise in die Vergangenheit nicht für möglich gehalten. Sich selber so zu akzeptieren, wie sie ist und die Mama zu sein, die für ihre Kinder Wegbegleiter ist, egal was kommt... gibt ihr ein gutes Gefühl. Meine Klientin wirkt auf mich sehr ruhig.

## 6.9. Reflexion des Coaches

Dies war eine sehr lange Sitzung, geschuldet der Tatsache, dass ich die Diplomarbeit schreiben wollte. Wir hatten vier Stunden eingeplant und meine Klientin war die gesamte Zeit aufmerksam und voll bei der Sache. Nach dieser Sitzung hatte ich eine Stunde Pause, bevor ich zu einer Schulung nach Innsbruck fahren musste. Diese Pause habe ich auch gebraucht.

Parallel zu dieser Klientin, habe ich eine weitere Klientin, mit der ich bereits in der Woche zuvor die Tiefenstruktur im Entwicklungsraum erarbeitet hatte. Dies ist mir leider nicht gelungen. Beim Samenkornprozess hat sich meine andere Klientin so fest am Hals gewürgt, es wollte partout nichts Positives wachsen. Sie hatte sogar Angst, dass das Samenkorn an die Oberfläche kommt und wollte es unbedingt unter die Erde zurückdrängen. Dies hat mich sehr verunsichert. Glücklicherweise hatten wir vor dem Termin mit meiner Klientin, über die ich diese Diplomarbeit schreibe, ein weiteres Coachingausbildungswochenende, so dass ich diese Herausforderung mit meinem Trainer Michael klären konnte und auch noch einmal diesen Prozess trainiert habe. Umso erfreulicher war es für mich, dass es bei meiner Diplomarbeit-Klientin so gut funktioniert hat.

Die Time-Line war auch für mich ein sehr emotionaler Prozess. Es ist mir gut gelungen, mich von der Prägung meiner Klientin abzugrenzen. Ich habe mich darauf konzentriert, sie zu halten, bei ihr zu sein. Das Bewusstsein, dass sich mit der Coaching Methode dieses heftige Erlebnis in eine neue Sichtweise umwandelt, hat es mir leichter gemacht.

## 7. Abschlussreflexion meiner Klientin

### 7.1. Die wichtigste Erkenntnis

Die wichtigste Erkenntnis meiner Klientin aus dem Coaching Prozess ist, dass sie sich bewegen kann, ihr Verhalten verändern kann. Der Spruch: „Hilf Dir selber, sonst hilft Dir keiner“ kannte sie. Jedoch ist das bei ihr eher in die Frustration gegangen... „Mir hilft keiner“. Jetzt sagt sie sich bewusst: „Ich muss/kann etwas tun“ und sie fällt nicht so schnell in ihr altes Verhalten zurück, obwohl das alte Verhalten vermeintlich einfacher für sie wäre.

## **7.2. Die größte Überraschung**

Die größte Überraschung für meine Klientin ist, dass sich der Nachteil „Liebesentzug“ nicht gezeigt hat. Sie erinnert sich noch genau, an den Moment, als sie den Mut hatte, diese Angst laut auszusprechen. Wie emotional das für sie war. In dem ganzen Prozess mit den positiven Veränderungen für sie, mit dem Mut, den sie jetzt aufbringen kann, sich zu zeigen, hat sich der Nachteil „Liebesentzug“ nicht ein einziges Mal gezeigt.

## **7.3. Wertvermehrung „Ausgeglichenheit“**

Meine Klientin hat im Prozess des Coachings erkannt, dass die Wertvermehrung „Ausgeglichenheit“ im Zusammenhang steht, mit dem Mut, sich zu zeigen. Und dass gar nichts schlimmes passiert, wenn sie sich zeigt. Ganz im Gegenteil! Sie hat ihre Muster erkannt. Schon diese Erkenntnis bringt sie mehr und mehr in das Gefühl ausgeglichener zu sein. Ihr Wert ist während des Coachings von – 8 auf jetzt 0 angestiegen und durch ihr verändertes Verhalten wird sie ihr Ziel + 5 sicher erreichen.

## **7.4. Bewertung des Coachings**

Meine Klientin bewertet den gesamten Prozess auf einer Skala von 0 – 10 mit einer 9. Es ist für sie interessant, dass sie sich verändert und dies gar nicht so bewusst mitbekommt. Dass sie scheinbar auf ihre Umwelt eine andere Wirkung hat, da sich die Kommunikation und der Umgang im Kontext Familie positiv verändert.

Ihre Reflexion zu mir als ihren Coach ist sehr positiv. Meine Stimme fängt sie auf und gibt ihr Kraft, tiefer zu graben. Ich gebe ihr die Zeit, die sie braucht. Sie fühlt sich wohl bei mir und kann sich daher auch öffnen. Meine Klientin ist dankbar, dass ich sie auf die Reise in ihr Innerste begleite.

## **7.5. Neues Verhalten/neue Fähigkeiten**

Meine Klientin kann es gar nicht so recht in Worte fassen, was ihr neues Verhalten, ihre neuen Fähigkeiten ausmacht. Sie sagt einfach nur: Es funktioniert!  
Es passiert etwas in ihr, ohne dass sie sich darüber immer bewusst ist. Sie muss nicht überlegen oder darüber nachdenken. Es passiert einfach. Es geht ihr so gut, wie schon lange nicht mehr. Ihre Kinder und ihr Lebenspartner spiegeln ihr vieles wider und dies zeigt ihr, dass sie auf dem richtigen Weg ist.

## **8. Selbstreflexion**

### **8.1. Was habe ich über mich selbst gelernt?**

Auf der einen Seite hat sich durch die Ausbildung auch in mir einiges verändert. Dafür bin ich sehr dankbar. Und auf der anderen Seite ist es ein sehr schönes Gefühl, andere Menschen durch den Prozess zu begleiten und ihnen dabei helfen zu können, dass es ihnen gut geht. Dies lässt ein warmes, angenehmes Gefühl in meinem Körper aufsteigen. Dieses Coaching hat mir noch einmal aufgezeigt, dass ich meine Berufung und Bestätigung finde, wenn ich Menschen dabei unterstützen kann, ihren Weg zu gehen. Ich habe gelernt, mich zurückzunehmen und mich voll auf meinen Coachee zu konzentrieren. Die wichtigste Erkenntnis ist, nicht zu interpretieren, sondern den Coachee antworten lassen. Es kommt oft etwas ganz Anderes, als ich es erwarte. Deshalb werde ich auch in anderen Lebenslagen fragen und nicht gleich interpretieren und mir eine Meinung bilden.

### **8.2. Womit bin ich zufrieden?**

Ich bin mit dem ganzen Prozess zufrieden, dass es funktioniert. Insbesondere, dass ich eine gute Verbindung mit meinem Coachee aufnehmen kann. Dass es mir gelingt, die Körpersprache gut zu deuten und somit eine gute Begleitung bin. Es ist eine große Verantwortung, die ich mit dem Coaching übernehme und freue mich, über das positive Feedback meiner Coachee.

### **8.3. Was ist mir weniger gelungen?**

Wie ich schon unter Punkt 6.9. ausgeführt habe, ist mir die Begleitung im Samenkornprozess bei einer anderen Klientin nicht gelungen. Am Anfang war ich sehr aufgeregt, vielleicht ein wenig angespannt, ob ich denn alles richtig erarbeite, ob ich in der Ausbildung alles richtig verstanden habe. Es hat sich gezeigt, dass diese Aufregung unnötig ist. Der Prozess ist perfekt aufeinander abgestimmt, dass sich (auch wenn etwas mal nicht optimal läuft) im Laufe des Prozesses alles aufklärt.

### **8.4. Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?**

Ich denke, dass ich von Coaching zu Coaching sicherer werde. Erfahrungen muss man eben selber sammeln. Ich werde die nächsten Coachings genauso machen und bin mir sicher, dass es funktioniert. Ich vertraue voll und ganz dem Prozess.

### 8.5. Was war die wichtigste Erkenntnis im Prozess?

Meine wichtigste Erkenntnis: Es funktioniert!

Ich war beim ersten Coachingausbildungswochenende zunächst ein wenig skeptisch. Das soll funktionieren? Ich habe mich auf den Prozess eingelassen und am eigenen Leib erfahren, dass es funktioniert. Dies hat mich absolut fasziniert. Komplett raus aus dem Kopf, die Verbindung mit dem Gefühl... dazu gibt es im Skript genau die richtigen Fragen. Die Texte sind perfekt formuliert, erreichen das Unterbewusstsein, ermöglichen, dass der Coachee in eine Art Trance kommt und das Unterbewusste bewusst wird. Als Coach kann ich diesem Coaching Modell komplett vertrauen, dies gibt mir die Sicherheit, meinen Coachee gut begleiten zu können.

### 8.6. Wie und wo werde ich das Gelernte anwenden?

Ich arbeite als Direktionsbeauftragte bei der Deutschen Vermögensberatung Bank AG, Wien und unterstütze von meinem Home Office in Tirol aus bei der Aus- und Weiterbildung junger Geschäftspartner in den Direktionen in Westösterreich. In der Ausbildung begegnet mir oft das Thema „Angst vor dem NEIN“ oder „Abschlussangst“. Hier habe ich schon die in der Ausbildung gelernten Fragen anwenden können, z. B. „was brauchst Du in dieser Situation?“. Es entsteht ein ganz neuer Ansatz und Blickwinkel bei den jungen Geschäftspartnern.

Mittlerweile spricht es sich in unserem Unternehmen herum, dass ich eine Ausbildung zum systemischen Coach und Berater mache und ich bekomme Anfragen, ob ich Geschäftspartner coachen kann. Ich habe mir vorgenommen, jeweils zwei Coachees parallel anzunehmen. Dies lässt sich für mich zeitlich gut organisieren. Für mich ist es sehr wichtig, die Coachings weiter durchzuführen, das Erlernte zu festigen und weitere Erfahrungen zu sammeln.

### 9.0. Schlussworte

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei unserem Trainer Michael Hoffmann für die Begleitung bedanken. Michael stand uns immer zur Seite, wenn mal etwas im Prozess nicht optimal gelaufen ist, konnte er dies schnell und unaufgeregt lösen. Dies hat mir viel Sicherheit gegeben.

Des Weiteren bin ich dankbar für die wundervollen Menschen, die ich in unserer Ausbildung habe kennenlernen dürfen. Für das Vertrauen, die Offenheit und die vielen konstruktiven Feedbacks. Ich bin mir sicher, dass mich ein paar für mich ganz besondere Menschen auf meinem weiteren Weg begleiten werden.

Ich danke der Coach-Trainer-Akademie für die perfekte Organisation.

Ich bin voll und ganz überzeugt von dem St. Gallen Coaching Modell und werde sicher ein weiteres Modul buchen.

**DANKE!**

