

Diplomarbeit

Lehrgang der Coach Akademie Schweiz
„Wertorientierter systemischer Coach & BeraterIn (CAS/ISO/ICI)“
nach dem „St.Galler Coaching Modell®“
Zürich – November 2024 bis März 2025



Markus Graf – CH - 8400 Winterthur

Inhaltsverzeichnis

Einleitung – Persönliche Motivation.....	3
Vorgespräch und Klientenprofil	4
Erste Sitzung, 15.01.2025	5
Zweite Sitzung, 21.01.2025	7
Dritte Sitzung, 29.01.2025	9
Vierte Sitzung, 19.02.2025	12
Fünfte Sitzung, 25.02.2025.....	15
Sechste Sitzung, 03.03.2025	18
Gesamtreflexion Coach	21
Anhang: Coaching-Tabelle.....	22

Einleitung – Persönliche Motivation

Seit über zehn Jahren fasziniert mich die Frage, wie wir unser Selbstwertgefühl nachhaltig stärken können. Das Selbstwertgefühl – nicht zu verwechseln mit dem «Wert», wie er im «St. Galler Coaching Modell» eine wichtige Stellung einnimmt – ist nach Nathaniel Branden folgendermassen definiert: Das Selbstwertgefühl ist die Disposition, sich selbst als kompetent im Umgang mit den grundlegenden Herausforderungen des Lebens zu erfahren, und dass man es wert ist und es verdient, glücklich zu sein (Nathaniel Branden, Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls, 2021, S.42).

Auf meinem eigenen Weg zur Stärkung meines Selbstwertgefühls durfte ich eine entscheidende Erkenntnis gewinnen: Ein gestärktes Selbstwertgefühl verändert das Leben fundamental. Nicht nur ein bisschen – es ist, als würde jemand einen farblosen Film plötzlich in leuchtenden Farben erstrahlen lassen. Diese Erfahrung hat mich so sehr inspiriert, dass ich beschloss, sie möglichst vielen Menschen zu ermöglichen.

Aus dieser Erkenntnis heraus habe ich eine Methode entwickelt, die Menschen dabei unterstützt, ihr Selbstwertgefühl gezielt zu stärken. Diese Methode habe ich bereits schriftlich festgehalten, und ich freue mich darauf, sie bald als Buch veröffentlichen zu können.

Doch Theorie ist nur der Anfang – ich wollte wissen, ob und wie meine Methode in der Praxis wirkt und funktioniert. Deshalb habe ich fünf Testpersonen eingeladen, mit mir gemeinsam daran zu arbeiten. Sie erhielten das Manuskript und nahmen über zehn Monate an verschiedenen Coachingsitzungen teil, bei denen ich sie aktiv dabei unterstützte, ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Ich hatte damals noch keine Coaching-Ausbildung, sondern mir das notwendige Wissen autodidaktisch angeeignet.

Und hier habe ich meine Leidenschaft für das Coaching entdeckt. Die Arbeit mit Menschen hat mir nicht nur Freude bereitet, sondern mir auch gezeigt, wie tiefgreifend solche Prozesse wirken können. Gerne hätte ich noch mehr Tools zur Hand gehabt um das Unterbewusstsein gezielt zu nutzen und limitierende **Glaubenssätze** zu erkennen sowie zu wandeln.

Aus dieser Motivation heraus habe ich mich für die Ausbildung und für das Verfassen einer Diplomarbeit entschieden.

Da ich als Sekundarlehrer in einer Aufnahmeklasse unterrichtete, bot es sich an, die Coachingsitzungen im Schulzimmer durchzuführen.

Vorgespräch und Klientenprofil

Mein Klient Johannes: Ein spannender Coaching-Prozess beginnt

Mein Klient, den ich im Folgenden Johannes nennen werde, ist 63 Jahre alt und führt eine eigene Firma. Wir lernten uns vor einigen Monaten in den Bergen kennen – ein zufälliges Treffen, das später zu dem vorliegenden Coaching-Prozess führte. Nach einem kurzen, aber interessanten Gespräch tauschten wir unsere Telefonnummern aus, ohne zu ahnen, dass sich daraus bald eine Zusammenarbeit entwickeln würde.

Da ich das Coaching im Rahmen meiner Diplomarbeit auch über WhatsApp-Kontakte bewarb, wurde Johannes darauf aufmerksam und zeigte sofort Interesse. Bei einem ersten Telefongespräch zeigte sich Johannes als reflektierter und aufgeschlossener Gesprächspartner. Er sprach von zwei Themen (privat und beruflich), die ihn besonders beschäftigten und die er gerne vertiefen wollte. Diese Themen bildeten die Grundlage für unsere spätere Zusammenarbeit.

Das Klientenprofil schickte ich ihm per E-Mail zu. Johannes füllte das Profil gewissenhaft aus und schickte es mir zurück, stiess dabei jedoch auf eine Stelle, die ihm nicht ganz klar war: die Rubrik «Team». Er äusserte, dass ihm hier nicht klar sei, was genau gemeint ist. Ich schrieb ihm zurück, dass es mir ähnlich gehe und, dass wir den Punkt offenlassen können. Weiter fügte ich an, dass wir den Punkt immer noch ergänzen können, sollte es zu einem späteren Zeitpunkt relevant werden.

Erste Sitzung, 15.01.2025

Inhalt der Sitzung:

- Begrüssung
- Ankomm-Übung im Sitzen
- Erarbeitung Wert
- Erarbeitung Zielsatz
- Erarbeitung Ziel-Evidenzen
- Erarbeitung Nachteile des Ziels

Johannes im Coaching: Die ersten Prozesse

Nach einer kurzen Ankomm-Übung im Sitzen bat ich Johannes, mir zu erzählen, weshalb er sich für ein Coaching bei mir entschieden habe. Er erklärte, dass er mich aufgrund unseres positiven ersten Gesprächs kontaktiert habe – das zufällige Treffen in den Bergen habe bei ihm einen guten Eindruck hinterlassen. Darüber hinaus, so meinte er mit einem Augenzwinkern, sei der «Schnäppligruf» – also meine klare Kommunikation des Honorars von pauschal 500 Franken – ein Grund gewesen, sich bei mir zu melden.

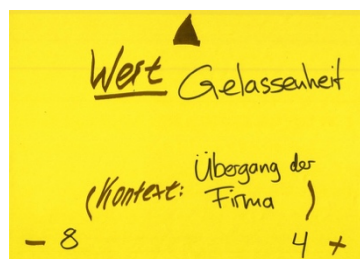
Anschliessend ging Johannes auf die beiden zentralen Themen ein, die ihn derzeit beschäftigen:

1. **Das private Thema:** Hierbei ging es um die Beziehung zu seiner Frau, seinem Sohn und seiner Familie insgesamt.
2. **Das berufliche Thema:** Dieses drehte sich um seine bevorstehende Pensionierung in zwei bis drei Jahren. Johannes beschäftigt die Frage, wie er diesen Übergang gestalten kann, insbesondere im Hinblick auf die Übergabe seiner Firma und die damit verbundenen Herausforderungen.

Da beide Themen für Johannes wichtig waren, führte ich ihn durch den Prozess «Die Waage», bei der er seine beiden Anliegen gegeneinander abwägen konnte. Johannes stellte fest, dass das berufliche Thema für ihn aktuell schwerer wiegt (das Schwerere ist das Wichtigere, ist das Gewichtigere).

Ich schlug ihm daraufhin vor, mit diesem Thema weiter zu machen, was er mit einem «Ja» bekräftigte. Im weiteren Verlauf kristallisierte sich heraus, dass **Gelassenheit** der zentrale Wert ist, den Johannes im Kontext der Übergabe seiner Firma anstrebt.

Wir erarbeiteten diese Bodenanker:



1
Zielsatz
Ich schenke meinen
beiden Partnern Vertrauen.

+2 (max. 6 Worte)

Vor der Supervision und
anschliessender Überarbeitung:
Ich schenke meinen Mitmenschen
Vertrauen.

2
Ziel-Evidenzen
- Sage: „Ich vertraue dir, du machst
das richtig.“
- Frage: „Wie würdest du das lösen?“
- Ich frage ~~wieder~~ wohlwollend nach,
bis ich das Vertrauen habe, dass es
gut kommt.

3
Metaziel
Leichtigkeit/Unbeschwertheit

Vor der Supervision und
anschliessender Überarbeitung:
Selbstvertrauen

4
Nachteile
- Ich gebe „das Haft aus der Hand.“
- Ich werde mich von meinen Denkmustern
distanzieren.
- Ich könnte Einfluss verlieren.
- Das Vertrauen könnte missbraucht werden.

Johannes erwähnte zwei- bis dreimal, dass der Coaching-Prozess nicht ohne sei – dass er mit Anstrengung verbunden ist. Einmal sagte er, dass er morgens (unser Termin war von 17:15 Uhr bis 19:15 Uhr) wohl fitter sei. Gleichzeitig betonte er, dass er es schätze, dass ich ihm keine fertigen Lösungen gäbe.

Einmal bemerkte er, dass es vielleicht entspannter wäre, wenn er einfach nur zuhören könnte, sich zurücklehnen und denken würde: «Ja, ja, das hat Markus schön gesagt.» Doch fast im selben Atemzug fügte er hinzu, dass er genau wisse, wie wertvoll es sei, wenn die Antworten aus ihm selbst herauskommen – und nicht von aussen vorgegeben werden.

Johannes schätzte die Visualisierungen auf den Bodenankern. Es sei hilfreich, die Gedanken und Themen so sichtbar vor sich zu sehen. Am Ende der Sitzung machte er ein Foto davon.

Für mich war es eine Herausforderung – eine positive, aber dennoch anspruchsvolle –, Johannes immer wieder ins Gefühl zu bringen. Er schien mir jemand zu sein, der, wie viele Menschen, gerne analytisch mit dem Kopf arbeitet.

Ein weiteres Detail fiel mir auf: Johannes warf während der Sitzung immer wieder einen Blick auf mein Skript. Einmal sprach ich ihn mit einem Augenzwinkern darauf an und er bestätigte mir, dass er schon den Titel des nächsten Prozesses gelesen habe.

Zweite Sitzung, 21.01.2025

Inhalt der Sitzung:

- Begrüssung
- Ankomm-Übung im Sitzen
- Reflexion
- Überarbeiten Zielsatz
- Überarbeiten Metaziel
- Erarbeiten Metapher Zielraum
- Erarbeiten Modell Zielraum
- Aufstellung Zielraum
- Erarbeiten Problemraum (ohne Modell)

Johannes im Coaching: Vertrauen und Herausforderungen

In dieser Sitzung schien es mir, dass Johannes mehr Vertrauen in mich und die Prozesse entwickelt hatte. Es schien ihm zunehmend leichter zu fallen, sich auf das Coaching einzulassen und sich bewusst in das Gefühl zu begeben, anstatt «im Kopf» zu bleiben.

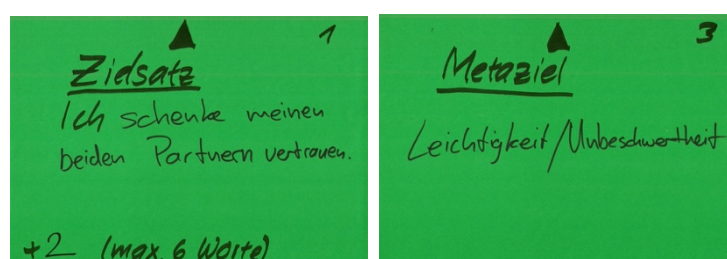
Im Verlauf des Coachings erwähnte er, dass er es besonders schätze, mir alles sagen zu können, ohne von mir bewertet zu werden. Es zeigte sich, dass er sich im «Problemraum» deutlich wohler fühlte als im «Zielraum». Johannes betonte mehrmals, dass es ihm einfacher falle, seine Probleme zu benennen, anstatt sich auf mögliche Lösungen zu fokussieren.

Zu Beginn des Coachings hatte er gesagt, dass er hoffe, es würde nicht allzu kompliziert werden – vor allem mit all den Bodenankern, die auf dem Boden ausgebreitet wurden. Dies war eine gute Gelegenheit, um ihm zu erklären, dass wir im Coaching immer mehr ins Gefühl gehen würden und der Prozess nicht komplizierter, sondern intuitiver werden soll. Diese Nachricht schien Johannes zu beruhigen.

Johannes betonte weiter, dass die besprochenen Themen für ihn oft festgefahrene Muster darstellen, die aus seiner Sicht schwer zu durchbrechen seien. Ich erklärte ihm, dass das «St. Galler Coaching Modell» genau solche Muster anspricht – und zwar auch auf unbewusster Ebene. Diese Erklärung kam gut bei ihm an und schien ihm Hoffnung zu geben.

Eine Aufstellung, wie ich sie für den «Zielraum» vorschlug, hatte Johannes zuvor noch nie erlebt. Er zeigte sich offen und neugierig, diesen Ansatz auszuprobieren.

Leider war es aufgrund der knappen Zeit in dieser Sitzung nicht mehr möglich, im Problemraum die Schritte «Modell» und «Modellablösung» zu durchlaufen. Mir ist bewusst, dass die Schritte «Metapher», «Modell» und «Modellablösung» idealerweise zusammen in einer Sitzung stattfinden sollten. Doch in diesem Fall war dies wegen des Fahrplans der Züge schlicht nicht umsetzbar. Dennoch konnten wir in dieser Sitzung den «Zielsatz» sowie das «Metaziel» überarbeiten sowie die nachfolgenden Bodenanker erarbeiten:



5

Metapher

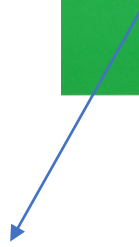
Ich bin wie ein Heissluftballon

(Gefühl: Erleichterung)

6

Modell

Vater



Zu diesem Zeitpunkt noch: Mutter
(Wechsel in der dritten Sitzung.)

1

Problemsatz

Ich bin Pessimist.

-5

2

Problem-Evidenzen

- Ich kritisiere andere.
- Ich habe tendenziell schlechte Laune.
- Ich tendiere zu Schwarzmalerei.
- Ich nehme die Vorgesagenheit als überwiegend negativ wahr.

3

Meta-Problem

- Ich könnte krank werden.
- Magenbeschwür wegen Faust im Magen.
- Beziehungen könnten in die Brüche gehen

4

Vorteile:

- Ich bin engagiert in der Sache.
- Es ist zum Vorteil der Kunden
- Ich mache die Dinge gut und richtig.
- Ich bin pflichtbewusst.

5

Metapher

Ich bin wie ein ausgelegtes Handtuch.

(Gefühl: Verkrampfung)

Dritte Sitzung, 29.01.2025

Inhalt der Sitzung:

- Begrüssung
- Erklärungen (Neurologische Ebenen nach R. Ditts & Entstehung von Glaubenssätzen)
- Ankomm-Übung im Sitzen
- Reflexion
- Erarbeiten Modell Problemraum
- Modellablösung Problemraum
- Aufstellung Problemraum
- Inner-Kind-Prozess

Coaching-Sitzung: Neurologische Ebenen, Glaubenssätze, Aufstellung und «Inner-Kind-Prozess»

In dieser Sitzung entschied ich mich, wieder in mein eigenes Klassenzimmer zu wechseln, da ich in der zweiten Sitzung festgestellt hatte, dass ich mich in einem fremden Raum nicht genauso wohlfühle.

Nach der Begrüssung erklärte ich Johannes zunächst die neurologischen Ebenen nach R. Ditts sowie die grundlegende Entstehung von Glaubenssätzen. Ich beschrieb die drei zentralen Schritte:

1. Eine Verletzung als auslösendes Ereignis,
2. Der daraus entstehende Glaubenssatz,
3. Das sich daraus entwickelnde Verhaltensmuster.

Anschliessend fragte ich Johannes, ob er eine Ankomm-Übung machen möchte, was er bejahte.

Reflexion und Werteentwicklung

Nach der Übung kam die Reflexion. Johannes beschrieb seinen aktuellen Zustand als schwankend. Sein Wert hatte sich leicht verbessert – von minus 8 auf minus 7. Beim Zielsatz gab er einen neuen Wert von plus 6 an. Dabei fiel mir auf, dass wir den Zielsatz zuvor noch nicht quantifiziert hatten. Laut meinen Notizen hatte er beim letzten Mal plus 2 angegeben, was ihm in der Rückschau nun realistischer erschien. Er meinte, hätte er dies vorher gewusst, hätte er möglicherweise nicht auf plus 6 getippt.

Modellwechsel im Zielraum

Johannes äusserte von sich aus, dass er sich mit dem ursprünglich gewählten Modell im Zielraum – seiner Mutter – nicht wohlfühle. Das sei ihm in der Zwischenzeit klar geworden. Stattdessen empfand er seinen Vater als das passendere Modell. Ich erklärte ihm, dass wir diesen Wechsel selbstverständlich vornehmen können. Gleichzeitig schlug ich vor, dass wir zunächst auch ein Modell im Problemraum erarbeiten sollten. Sollte dort seine Mutter erscheinen, hätten wir eine zweite Grundlage, um das Modell gezielt zu wechseln.

Wir führten daraufhin die Modellarbeit im Problemraum durch – und dort erschien tatsächlich die Mutter. Die Modellablösung empfand Johannes als «gut».

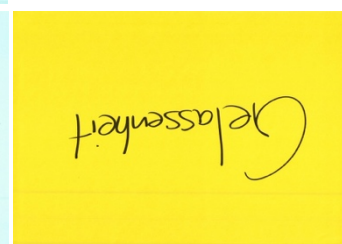
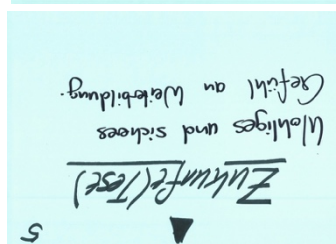
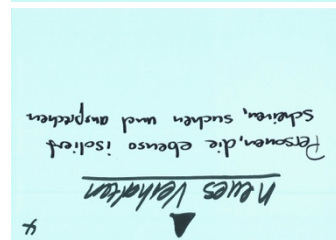
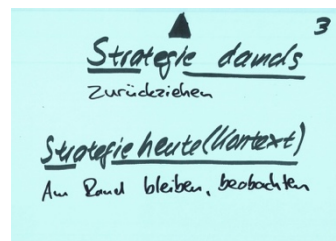
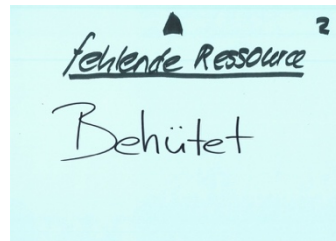
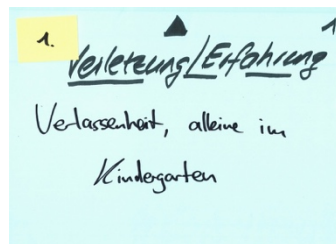
Erkenntnisse aus dem «Inner-Kind-Prozess»

Mein persönliches Learning aus diesem «Inner-Kind-Prozess» war, dass es sehr wichtig ist, den Klienten intensiv mit dem Problemsatz und den dazugehörigen Evidenzen zu verbinden, um den Kontext während des Prozesses nicht zu verlassen.

Bereits direkt nach dem Prozess hatte ich das Gefühl, dass wir uns thematisch etwas vom Kontext – dem Übergang der Firma – entfernt hatten. In der anschliessenden Supervision wurde dieses Gefühl bestätigt.

Trotz dieser Abweichung empfand Johannes die Erfahrung als wertvoll und gewinnbringend.

Wir erarbeiteten in der Sitzung die folgenden Bodenanker:



Das Feedback zum «Inner-Kind-Prozess» von Barbara war wie folgt:

Was genau ist die Strategie in Bezug auf den Kontext?

Da verstehe ich das neue Verhalten noch nicht ganz. Was kann er anders machen (bezogen auf den Kontext: Übergang Firma).

Falls du genügend Zeit hast, empfehle ich den Inner-Kind-Prozess nochmals zu wiederholen und sowohl die Strategie heute als auch das neue Verhalten auf den Kontext zu beziehen (Übergang Firma).

Wenn die Zeit nicht ausreichen sollte, darfst du es so stehen lassen und mein Feedback direkt in die Diplomarbeit nehmen (wenn du das möchtest).

Ich habe nun beides gemacht. Das Feedback hier in die Diplomarbeit genommen und den Inner-Kind-Prozess in der Sitzung 6 wiederholt. Die neuen Bodenanker sind dort selbstverständlich einsehbar.

Vierte Sitzung, 19.02.2025

Inhalt der Sitzung:

- Begrüssung
- Ankomm-Übung im Sitzen
- Reflexion
- Tiefenstrukturprozess Zielraum
- Tiefenstrukturprozess Problemraum

Vierte Sitzung mit Johannes: Reflexion und beide Tiefenstrukturprozesse

Nach der Ankomm-Übung im Sitzen – dieses Mal ohne vorherige Nachfrage, sondern einfach direkt durchgeführt – gingen wir in die Reflexion. Ich fragte Johannes nach der Skalierung der erarbeiteten Bodenanker:

- Wert: Minus 5 (Verbesserung um 3 Punkte).
- Zielsatz: Plus 3 (Verbesserung um 1 Punkt).
- Problemsatz: Minus 4 (Verbesserung um 1 Punkt).

Mir fiel auf, dass es Johannes nicht leichtfiel, diese Werte festzulegen. Er dachte intensiv darüber nach und meinte, es sei spannend, aber auch herausfordernd, da seine Empfindungen stark schwanken. Einen Durchschnittswert zu bestimmen, empfand er als schwierig. Ich erklärte ihm, dass es nicht um eine objektive Einschätzung, sondern um eine gefühlsmässige Beurteilung im aktuellen Moment geht.

Aus dieser Beobachtung nahm ich für mich zwei Erkenntnisse mit:

1. Es ist entscheidend, den Klienten von Anfang an klarzumachen, dass die Skalierung eine subjektive Momentaufnahme ist.
2. Eventuell nicht in jeder Sitzung eine Skalierung abzufragen.

Wir hatten auch für diese Sitzung zwei Stunden eingeplant, und ich stellte fest, dass es sehr ambitioniert ist, in dieser Zeit zwei Tiefenstrukturprozesse zu durchlaufen. Energetisch ist es machbar, aber es erfordert eine grosse Leistung – sowohl von mir als Coach als auch von Johannes.

Die Tiefenstrukturprozesse: Erfahrungen und Erkenntnisse

Die Tiefenstrukturprozesse waren intensiv. Sie gelten wohl nicht von ungefähr als «Schlüsselprozesse» im «St. Galler Coaching Modell».

Tiefenstrukturprozess im Zielraum

Dieser Prozess verlief ohne besondere Vorkommnisse. Eine interessante Situation ergab sich jedoch, als Johannes mich fragte, weshalb ich ihn halte. Ich erklärte ihm den Hintergrund dieser unterstützenden Geste. Am Ende der Sitzung gab er mir das Feedback, dass er es als angenehm und hilfreich empfunden habe.

Tiefenstrukturprozess im Problemraum

In diesem Prozess gab es eine herausfordernde Situation: Das Samenkorn entwickelte sich beim ersten Versuch nicht positiv. Als Johannes auf dem letzten Bodenanker stand, nahm er es als negativ wahr.

Ich entschied mich, mit ihm einige Schritte zurückzugehen, bis das Samenkorn nicht mehr bedrohlich wirkte. Dann gingen wir langsam wieder nach vorne. Schliesslich verwandelte sich das Samenkorn in einen Efeu, der an einem Baum wuchs. Johannes empfand dies als ambivalent. Er sagte: «Nicht nur negativ, sondern auch gut.» Weiter merkte er an, dass Efeu nicht alleine stehen könne, sondern immer eine Stütze brauche.

Supervision, Feedback und Learnings

In der nachfolgenden Supervision gab mir Barbara wertvolles Feedback. Sie betonte, dass es nicht ungewöhnlich sei, dass sich der Verstand der Klienten einmischt und Widerstände entstehen. Ihre Einschätzung war, dass mein Vorgehen richtig war: ein paar Schritte zurückgehen und dann einen zweiten Versuch starten.

Barbara schlug zwei unterstützende Formulierungen vor, die ich zukünftig nutzen kann: «Nimm wahr, dass ich dich begleite und mit dir gehe.» «Magst du dich überraschen lassen, was dein Samenkorn dir mitteilen mag?» Sie merkte an, dass diese Worte oft unterstützend sein können.

Meine Erkenntnisse aus dieser Sitzung:

- Zwei Tiefenstrukturprozesse in einer Sitzung sind möglich, aber anspruchsvoll.
- Es ist nicht schlimm, wenn sich das Samenkorn in eine unerwartete Richtung entwickelt – ich habe nun Möglichkeiten zu reagieren.
- Es ist faszinierend, wenn sich die Emotionen in der Tiefenstruktur von Zielraum und Problemraum spiegeln. In dieser Sitzung waren dies beispielsweise Erleichterung und Last.

In der abschliessenden Reflexion sagte Johannes, dass beide Tiefenstrukturprozesse für ihn sehr intensiv gewesen seien.

TS-K+: Wärme
 GS-1+: Ich bin bereit.
 GS-2+: Die anderen sind mir zugewandt.
 GS-3+: Die Welt/das Leben ist freundlich.
 SK-R: Strahlt über meinen Körper hinaus.

Erleichterung

Leichtigkeit

TS-K-: Trostlos
 GS-1-: Ich bin einsam und verlassen.
 GS-2-: Die anderen sind bedrohlich.
 GS-3-: Die Welt/das Leben ist ein dunkler Ort.
 SK-R: Efeu

Last

Kälte

Freiheit

Unsicher

Schwerelos

diffuse Angst

Befreit

Unheimlich

Reine Energie

Alles ist möglich,
nichts muss sein.

Haltlos

Überwältigend
(Erstüchtung)

Einsam

Wärme

trostlos

Fünfte Sitzung, 25.02.2025

Inhalt der Sitzung:

- Begrüssung
- Ankomm-Übung im Sitzen
- Reflexion
- Sollen-Müssen-Musterauflösung
- Time-Line

Fünfte Sitzung mit Johannes: Die «vierte Dimension»

Nach der Ankomm-Übung, noch vor der Reflexion, fragte ich Johannes, ob er mehr über den Hintergrund der Tiefenstrukturprozesse in der «dritten Dimension» erfahren wolle. Seine Antwort kam prompt: Ja gerne!

Ich erklärte ihm, dass es in diesem Prozess darum geht, Energie freizusetzen und sie möglicherweise in die Werteentwicklung einfließen lassen zu können – Energie, die womöglich schon lange dazu genutzt wurde, ungeliebte Gefühle zu unterdrücken. Um das anschaulicher zu machen, nutzte ich zwei Metaphern:

- den Dampfkochtopf, der irgendwann explodiert, wenn man den Druck nicht rechtzeitig ablässt,
- und den unter Wasser gedrückten Ballon, der von sich aus immer an die Oberfläche möchte und bei dem es sehr anstrengend ist, ihn unter Wasser zu halten.

Johannes fand diese Bilder einleuchtend und bestätigte dies. Ich habe den Eindruck, dass es manchmal hilfreich sein kann, zu bestimmten Prozessen eine kurze Erklärung zum Hintergrund zu geben – vielleicht erst im Nachhinein, um die Prozess Erfahrung nicht vorwegzunehmen. Mich persönlich haben solche kurzen, aber einleuchtenden Erklärungen bei der Wertevermehrung unterstützt.

Reflexion: Ein verhalten-optimistischer Blick nach vorn

In der Reflexion betrachteten wir zentrale Elemente des Coachings: den «Wert», den «Zielsatz», die «Ziel-Evidenzen», den «Problemsatz» und die «Problem-Evidenzen». Johannes stellte fest, dass er sich bei allen Bodenankern auf einem guten Weg befinde.

Dabei fiel mir auf, dass man Johannes vielleicht als verhalten-optimistisch bezeichnen könnte. So beschrieb er sich jedenfalls selber. Seinem Problemsatz: «*Ich bin Pessimist.*» passt in gewisser Weise dazu. Vor diesem Hintergrund empfand ich es als Erfolg, dass er sich selbst bereits als «auf einem guten Weg» beschrieb.

Die «Sollen-Müssen-Musterauflösung»: Eine Reise in die Vergangenheit

Die «Sollen-Müssen-Musterauflösung» verlief für mich als Coach besonders zufriedenstellend.

Anfangs klang die innere Stimme, die den Glaubenssatz von Johannes geprägt hatte, männlich und alt. Doch als wir tiefer gingen, tauchte eine prägende Erinnerung auf: Seine Kindheit im Kindergarten – das Gefühl, verlassen zu sein. Diese Erfahrung verband er stark mit seiner Mutter, was gut zu der bisherigen Arbeit im Problemraum passte, in dem die Mutter das Modell darstellt.

Auch die weiteren Schritte waren aufschlussreich. Als er das alte und das neue Verhalten in seine Hände legte, entstand in ihm ein inneres Bild:

- Das Alte fühlte sich stachelig an.
- Das Neue war rund und weich.

Den neuen Satz formulierte ich behutsam und liess mir einen Moment Zeit, ihn niederzuschreiben:

«Ich entscheide mich in Zukunft, mit anderen zusammenzuarbeiten, auch wenn Dinge vielleicht nicht erledigt werden oder länger dauern.»

Johannes überlegte kurz und ergänzte:

«... oder nicht in meinem Sinne gemacht werden.»

Diese Zusammenarbeit war für mich bereichernd. Es freute mich zu sehen, dass er sich am Ende mit dem neuen Satz identifizieren konnte. Beim Testen der neuen Haltung in zukünftigen Szenarien entschied er sich dreimal bewusst für den neuen Weg.

«Time-Line»: Ein prägender Moment aus der Schulzeit

Die Arbeit mit der «Time-Line» funktionierte gut. Ein Moment der Unsicherheit trat jedoch auf, als ich Johannes gleichzeitig auf die Bodenanker I+ und I++ stehen liess. Ich war mir nicht sicher, ob dies korrekt war – doch im Nachhinein stellte sich heraus, dass es stimmte. Um dies in Zukunft klarer zu erkennen, habe ich mir im Skript eine visuelle Notiz gemacht.

Besonders beeindruckte Johannes, wie tief eine Erinnerung aus seiner Primarschulzeit weiterhin in ihm wirkte – die Prägung aus seiner «Time-Line», die ihn bis heute unbewusst beschäftigte.

Supervision mit Barbara: Reflexion über die Identitätsebene

In der anschliessenden Supervision mit Barbara stellte sich heraus, dass die beiden neuen Glaubenssätze (I+ und I++) noch nicht vollständig auf Identitätsebene sind. Während des Prozesses war mir nicht bewusst gewesen, dass dies das Ziel sein sollte.

Barbara merkte jedoch an, dass es auch gut so stehen gelassen werden könne. Ich werde beim nächsten Mal gezielt darauf achten und wenn nötig nachfragen, ob sich Glaubenssätze auf Identitätsebene finden lassen.

Persönliche Erkenntnisse aus dieser Sitzung

Für mich war auch diese Sitzung eine bereichernde Erfahrung. Ich gewann noch mehr Vertrauen in mich als Coach – und ebenso in die Prozesse des «St. Galler Coaching Modells».

Sollen-Müssen-Musterauflösung

Die Stimme: Mutter

Das Alte: selber durchgezogen

Das Neue: (vertrauensvoll) zusammenarbeiten

Der Preis: Sachen werden nicht gemacht oder dauern viel länger.

Die Entscheidung: Ich entscheide mich in Zukunft, mit den anderen zusammenzuarbeiten, auch wenn Sachen vielleicht nicht oder nicht in meinem Sinne gemacht werden oder länger dauern.

3
Zukunft

7
I+ :
Ich bin zuversichtlich.

8
I++ :
Ich bin befreit.

1
Jetzt

5
I- :
Ich bin ihm ausgeliefert

Prägung (Erfahrung)
Primarschule, Angst

6
Ressource
Vertrauen

2
Vergangenheit
(Geburt)

Sechste Sitzung, 03.03.2025

Inhalt der Sitzung:

- Begrüssung
- Ankomm-Übung im Sitzen
- Reflexion
- Inner-Kind-Prozess (zweiter Durchgang)
- Verbindung mit dem höheren Prinzip

Sechste Sitzung mit Johannes: Reflexion, «Inner-Kind-Prozess» und «Verbindung mit dem höheren Prinzip»

Zu Beginn dieser Sitzung reflektierten wir den bisherigen Coaching-Prozess. Johannes gab an, dass er insgesamt auf einem guten Weg sei. Ich hakte nach: «Was genau bedeutet *gut* für dich?»

Er erklärte, dass er in der letzten Woche oft gute Laune hatte und dass in seiner Firma eine positive Gesprächskultur in den Geschäftsleitungssitzungen herrschte. Diese Sitzungen führt er gemeinsam mit seinen beiden Geschäftspartnern durch.

Ein konkretes Beispiel aus dieser Woche: Bei einem wichtigen Termin zur Besprechung einer Offerte für eine Submission wird Johannes nicht persönlich anwesend sein können – sein Partner muss allein gehen. Doch anstatt sich Sorgen zu machen, gelang es Johannes, ihm Vertrauen zu schenken.

Beim Thema «Problemsatz» und «Problem-Evidenzen» reflektierte er weiter: Er bemerkte, dass er ab und zu noch in den «Dozenten-Modus» ver falle, was er gerne weiter verbessern möchte. Insgesamt seien die «Problem-Evidenzen» jedoch seltener geworden seit der letzten Sitzung.

Ich fragte ihn, worauf diese positive Entwicklung zurückzuführen sei: «Glück? Äussere Umstände? Oder könnte es etwas mit dem Coaching zu tun haben?» Johannes blieb vorsichtig in seiner Einschätzung: «Es könnte sein, aber ich bin mir nicht sicher.»

Der zweite «Inner-Kind-Prozess»: Neue Erkenntnisse

Da wir eine zusätzliche Sitzung eingeplant hatten, konnten wir den «Inner-Kind-Prozess» noch einmal durchführen. Dies war aufgrund des Feedbacks der Supervision aus der ersten Durchführung wünschenswert. Die Ergebnisse waren diesmal anders:

- Eine andere Prägung trat in den Vordergrund.
- Auch die Ressourcen, die Johannes gebraucht hätte, unterschieden sich vom ersten Mal.

Nach dem Prozess fragte ich Johannes nach seinen Eindrücken. Er sagte, die Erfahrung sei sehr wertvoll gewesen und habe ihm neue Erkenntnisse gebracht.

Seine wichtigste Einsicht: In bestimmten Situationen macht er sich selbst klein, was dazu führen kann, dass er zu schnell aufgibt.

Anders als beim ersten Mal konnte er diesmal konkretere Schlüsse für den Übergang seiner Firma ziehen. Er erkannte auch eine Verbindung zum Thema Selbstbewusstsein und definierte dieses für sich so:

«Selbstbewusstsein bedeutet, sich von eigenen Bedürfnissen leiten zu lassen, ohne zu stark darüber nachzudenken, was andere davon halten.»

Ein weiteres interessantes Thema kam auf: Johannes vermutete, dass er manchmal Kritik braucht, um sich selbst zu behaupten. Ihm wurde bewusst, dass es sinnvoll wäre, in Zukunft noch bewusster mit Kritik umzugehen – sie nicht einzusetzen, um andere «runterzumachen», sondern, wenn sie nötig wird, der Sache zuliebe zu kritisieren.

«Verbindung mit dem höheren Prinzip»: Eine besondere Erfahrung

Ein Höhepunkt der Sitzung war der Prozess «Verbindung mit dem höheren Prinzip.»

Johannes schien sehr angetan: «Das war ganz erfreulich! Ich komme ab jetzt einmal pro Woche zu dir in die Meditation!» – sagte er mit einem Augenzwinkern.

Er berichtete, dass er sich anfangs häufig ablenken liess, doch gegen Ende habe es einen «Switch» gegeben. Plötzlich befand er sich in einem Zustand, den er als «bei sich und gleichzeitig ausser sich» beschrieb – eine neue Erfahrung für ihn.

Zum Vergleich erzählte er, dass er beim Yoga bereits ähnliche Übungen gemacht habe, aber dort oft eingeschlafen sei – «Hier aber nicht!», stellte er lachend fest.

Das höhere Prinzip nannte Johannes «Universelles Prinzip.»

Johannes gab zum Schluss ein Feedback zu dieser Sitzung im Speziellen und zum Coachingprozess bis hierhin im Allgemeinen:

1. Er empfand es als angenehm, dass diesmal nur ein strenger Prozess vorkam.
2. Der «Switch» während dem Prozess «Verbindung mit dem höheren Prinzip» und der nachfolgende Zustand war für ihn ein positives Erlebnis.
3. Er merkte an, dass es für ihn wahrscheinlich grundsätzlich besser gewesen wäre, pro Sitzung nur einen intensiven Prozess durchzuführen.

Er stellte die Hypothese auf, dass mehrere tiefgehende Prozesse in einer Sitzung zu Müdigkeit oder gar Überforderung führen können – besonders am Abend nach einem langen Arbeitstag. Es wäre für ihn spannend gewesen, eine Sitzung am Morgen auszuprobieren.

Meine Learnings als Coach

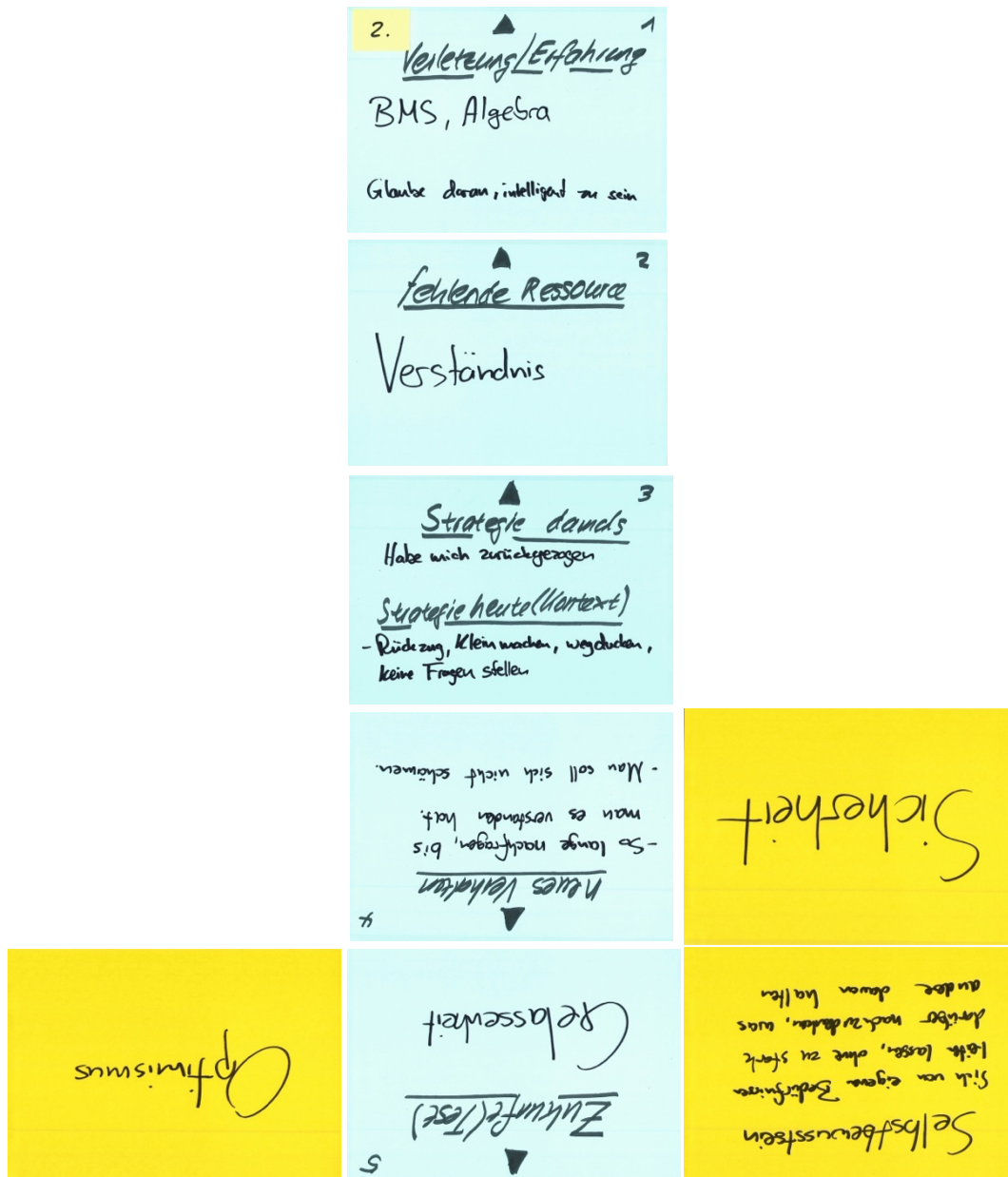
Auch für mich war diese Sitzung wieder eine sehr positive Erfahrung. Ich stelle einmal mehr fest, wie sehr mir das Coaching Freude bereitet.

Konkret habe ich mitgenommen, dass sich die Nähe zum Kontext auszahlt. Ich habe beim «Inner-Kind-Prozess» stark darauf geachtet und Johannes sagte, dass er davon nun mehr mitnehmen könne für den «Übergang» seiner Firma.

Zum Prozess «Verbindung mit dem höheren Prinzip»: Ich überlege, ob die Anleitungsgeschwindigkeit den Prozess beeinflussen kann. Ich habe mich in dieser Sitzung besonders auf Johannes' Atmung konzentriert und meine Anweisungen an seine Ausatmung angepasst. Vielleicht war das etwas zu langsam – er hatte eine sehr intensive emotionale Erfahrung, sprach jedoch immer wieder von «Meditation» und nahm die im Prozess angeleiteten Bilder weniger wahr. Ich werde möglicherweise ausprobieren, den Prozess beim nächsten Mal etwas zügiger anzuleiten.

Allgemein zur Durchführung des «St. Galler Coaching Modells»: Die Prozesse sind intensiv und Sitzungen von zwei Stunden sind wohl das obere Maximum. Auch zählt es sich wahrscheinlich aus, nicht mehr als zwei grössere Prozesse pro Sitzung einzuplanen.

Hier die erarbeiteten Bodenanker von dem «Inner-Kind-Prozess» aus dieser Sitzung:



Gesamtreflexion Coach

Wenn ich auf dieses Coaching zurückblicke, bleibt mir vor allem eines in Erinnerung: die Energie, die Motivation und die Zufriedenheit, mit der ich aus jeder Sitzung gegangen bin. Es hat mir grosse Freude bereitet, diesen Prozess zu begleiten – und ich würde sehr gerne weitercoachen.

Besonders erleichtert bin ich darüber, dass Johannes selbst das Coaching als wertvoll empfunden hat. Er beschreibt sich als «tendenziell auf einem guten Weg» und konnte einiges für sich mitnehmen – eine Rückmeldung, die mich in meiner Arbeit bestärkt.

Die Suche nach einem Klienten war kein Selbstläufer, umso mehr freue ich mich, dass dieser Coaching-Prozess zustande gekommen ist. Mein Ziel war es, Glaubenssätze und deren Veränderung besser zu verstehen, und ich kann mit Sicherheit sagen: Dieses Ziel habe ich erreicht.

Ein weiterer grosser Gewinn war die Praxiserfahrung. Ich bin unglaublich froh, sie gemacht zu haben – sie hat die Ausbildung für mich noch einmal deutlich an Wert gewinnen lassen. Ebenso war die Supervision eine essenzielle Stütze: Ohne sie wäre das Coaching in dieser Form kaum möglich gewesen. Sie gab mir Sicherheit, diente der Qualitätssicherung und ich habe jedes Mal gespannt auf das Feedback gewartet.

Ein Thema, das mich weiterhin beschäftigt, ist die Frage: Wie gut lassen sich Coaching-Prozesse online umsetzen? Ich kann es mir derzeit noch nicht ganz vorstellen, bin aber sehr interessiert daran, diese Möglichkeit zu erkunden und Coachings auch im digitalen Raum anzubieten. Eventuell möchte ich in Zukunft auch das entsprechende Modul der «Coach Akademie» zu besuchen.

Ausserdem möchte ich mich intensiver mit der Rolle von Erklärungen im Coaching befassen: Wie viel Hintergrunderklärungen zu den Prozessen sind sinnvoll? Und wann ist der richtige Zeitpunkt, diese Erklärungen zu geben? Diese Fragen möchte ich im nächsten Modul mit der Dozentin besprechen und bewusst in mein nächstes Coaching einfließen lassen.

Nun blicke ich gespannt auf die letzte Sitzung, in der wir die «fünfte Dimension» vervollständigen werden. Ich werde Johannes gezielt nach seiner Werteentwicklung und nach einem Gesamtfeedback zum Coaching-Prozess befragen – und bin neugierig auf seine abschliessenden Erkenntnisse.

Anhang: Coaching-Tabelle

Klientin/Klient: Alter, w/m, Name optional 63, m
Wert, Kontext, Skalierung Gelassenheit, Übergang der Firma, -8 -> +4

	1. Dimension Zielraum	2. Dimension Problemraum
Satz	Ich schenke meinen beiden Partnern Vertrauen. +2	Ich bin Pessimist. -5
Evidenzen	<ul style="list-style-type: none"> - Ich sage: «Ich vertraue dir, du machst das richtig.» - Ich frage: «Wie würdest du das lösen?» - Ich frage wohlwollend nach, bis ich das Vertrauen habe, dass es gut kommt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ich kritisiere andere. - Ich habe tendenziell schlechte Laune. - Ich tendiere zu Schwarzmalerei. - Ich nehme die Vergangenheit als überwiegend negativ wahr.
Meta-Ziel / Problem	Leichtigkeit / Unbeschwertheit	<ul style="list-style-type: none"> - Ich könnte krank werden. - Magengeschwür wegen Faust im Bauch. - Beziehungen könnten in die Brüche gehen.
Nachteile / Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> - Ich gebe «das Heft aus der Hand». - Ich werde mich von meinen Denkmodellen distanzieren. - Ich könnte Einfluss verlieren. - Das Vertrauen könnte missbraucht werden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ich bin engagiert in der Sache. - Es ist zum Vorteil der Kunden. - Ich mache die Dinge gut und richtig. - Ich bin pflichtbewusst.
Metapher	Ich bin wie ein Heissluftballon. Gefühl: Erleichterung	Ich bin wie ein ausgewrungenes Handtuch. Gefühl: Verkrampfung
Modell	Vater	Mutter

Inner-Kind-Prozess (Wiederholung)
Verletzung: BMS-Unterricht, Algebra
Fehlende Ressource: Verständnis
Strategie: Damals: Habe mich zurückgezogen. Heute: Rückzug, klein machen, wegducken, keine Fragen stellen
Neues Verhalten: So lange nachfragen, bis man es verstanden hat. Man soll sich nicht schämen. Ressource gelbes Blatt: Sicherheit
Zukunft: Gelassenheit. Ressource 1 gelbes Blatt: Selbstbewusstsein (Sich von eigenen Bedürfnissen leiten lassen, ohne zu stark darüber nachzudenken, was andere davon halten). Ressource 2 gelbes Blatt: Optimismus

	3. Dimension TS – Zielraum:	3. Dimension TS – Problemraum:
Gefühle (alle Schichten)	1. Erleichterung 2. Leichtigkeit 3. Freiheit 4. Schwerelos 5. Befreit 6. Reine Energie (Alles ist möglich, nichts muss sein) 7. Überwältigend (Erleuchtung) 8. Wärme	1. Last 2. Kälte 3. Unsicher 4. Diffuse Angst 5. Unheimlich 6. Haltlos 7. Einsam 8. Trostlos
K + / K -	Wärme	Trostlos
GS 1	Ich bin befreit.	Ich bin einsam und verlassen.
GS 2	Die anderen sind mir zugewandt.	Die anderen sind bedrohlich.
GS 3	Die Welt/das Leben ist freundlich.	Die Welt/das Leben ist ein dunkler Ort.
SK-Ressource	Strahlt über meinen Körper hinaus.	Efeu.

	4. Dimension Sollen-Müssen-Musterauflösung
Stimme	Mutter
Das Alte	selber durchgezogen
Das Neue	(<i>vertrauensvoll</i> in Klammern, weil nach Prozess genannt) zusammenarbeiten
Der Preis	Sachen werden nicht gemacht oder dauern viel länger.
Die Entscheidung	Ich entscheide mich in Zukunft, mit den anderen zusammenzuarbeiten, auch wenn Sachen vielleicht nicht, oder nicht in meinem Sinn gemacht werden oder länger dauern.

	4. Dimension Time-Line
Prägung	Primarschule, Angst
I -	Ich bin ihm ausgeliefert.
Ressource	Vertrauen
I+	Ich bin zuversichtlich.
I++	Ich bin befreit.

5. Dimension
Höheres Prinzip: Universelles Prinzip Max. Verlust: Geschäftspartner trennen sich. Ich stehe vor dem Nichts. Angst vor: Verlust Erfahrung: Kindergarten. Angst vor Verlust der Mutter. Das Selbstbild in der Werteentwicklung: - Transformation auf Körperebene (Gestik): Zuneigung