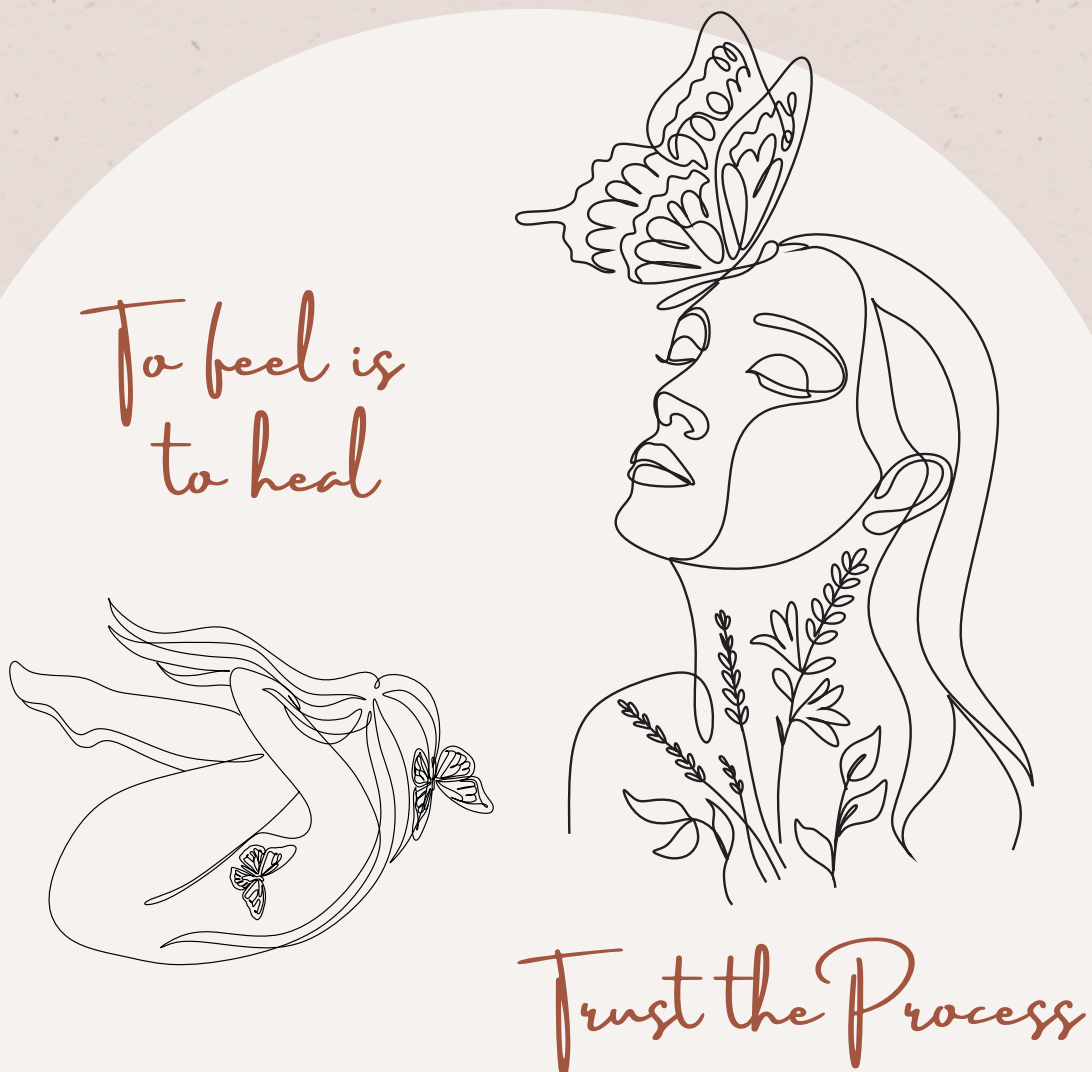


DIPLOMARBEIT

„Systemischer Coach & BeraterIn (CAS/ISO/ICI)“
nach dem „St. Galler Coaching Modell (SCM)®“

Lehrgang Coach Akademie Schweiz

April 2025 – November 2025



CREATED BY ELINA MOSER
STUTTGART, SEPTEMBER 2025

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	1
2.	Klientenprofil und Sitzungsverlauf	1
2.1	Angaben zu Coachee	1
2.2	Zeitlicher Ablauf	2
3.	Zusammenfassung des Coaching Prozesses	3
3.1	Kybernetisches Dreieck	3
3.2	Ziel- und Problemraum	3
3.3	Innerer Kind Prozess	4
3.4	Tiefenstruktur	4
3.5	Musterauflösung	4
3.6	Timeline	5
4.	Erste Sitzung – 1te Dimension: Definition Zielraum	5
4.1	Coaching Thema	5
4.2	Definition Zielraum	6
4.3	Eigenreflexion	7
5.	Zweite Sitzung – 2te Dimension: Definition Problemraum	8
5.1	Rückblick	8
5.2	Definition Problemraum	8
5.3	Gesamtaufstellung	9
5.4	Eigenreflexion	11
6	Dritte Sitzung – 3te Dimension: Die Arbeit mit dem inneren Kind	11
6.1	Rückblick	11
6.2	Prozess Die Arbeit mit dem inneren Kind	12
6.3	Tiefenstruktur Zielraum	13
6.4	Eigenreflexion	14
7	Vierte Sitzung – 3te Dimension: Tiefenstruktur Problemraum	14
7.1	Rückblick	14
7.2	Prozess Tiefenstruktur Problemraum	15

7.3	Eigenreflexion	16
8	Fünfte Sitzung – 4te Dimension:.....	16
8.1	Rückblick.....	16
8.2	Prozess Muster Auflösung	17
8.3	Prozess Lebenslinie (Time Line).....	18
8.4	Eigenreflexion	19
9	Sechste Sitzung – 5te Dimension: das höhere Prinzip	19
10	Evaluation des Coaching-Prozess.....	19
10.1	Cross Check	19
10.2	Erreichung der Wertevermehrung	20
10.3	Eigene Abschluss Reflexion	21
10.4	Schlusswort.....	21

1. Einleitung

Im Rahmen der Ausbildung zum Systemischen Coach & Beraterin (CAS/ISO/ICI) an der Coach Akademie Schweiz wurden fundierte theoretische Grundlagen sowie praxiserprobte **Methoden des St. Galler Coaching Modells (SCM®)** vermittelt. Ziel dieser Arbeit ist es, diese Kompetenzen im Rahmen eines konkreten Coaching-Prozesses mit einer realen Person gezielt anzuwenden und zu reflektieren.

Die vorliegende Diplomarbeit dokumentiert diesen **praxisbezogenen Coaching-Prozess. Grundlage bildeten die im Lehrgang vermittelten Konzepte, Methoden und Ablaufschritte**, an welchen ich mich konsequent orientiert habe. Der gesamte Prozess wurde strukturiert anhand des offiziellen Skripts durchgeführt, welches als roter Faden diente und die systematische Herangehensweise sicherte.

Die **Probandin wurde zufällig ausgewählt** und stand in keiner engeren persönlichen Verbindung zu mir. Dies ermöglichte eine neutrale und professionelle Coach-Klient-Beziehung. Im Fokus der nachfolgenden Arbeit steht die detaillierte Beschreibung der einzelnen Sitzungen, die erarbeiteten Erkenntnisse sowie die Reflexion des Entwicklungsprozesses – sowohl aus der Perspektive der Klientin als auch aus meiner Sicht als Coach.

Diese Diplomarbeit dient somit nicht nur der Dokumentation des praktischen Coachings, sondern auch **als Spiegel des eigenen Lern- und Entwicklungsprozesses** im Rahmen meiner Ausbildung.

2. Klientenprofil und Sitzungsverlauf

2.1 Angaben zur Coachee

Die Klientin wurde im Juli **1993 geboren** und lebt in Karlsruhe, Baden-Württemberg. Sie ist derzeit 31 Jahre alt und arbeitet seit September 2024 als **Finanzmanagerin** in einem kleinen Startup mit zwölf Mitarbeitenden. In ihrer Rolle fühlt sie sich grundsätzlich wohl – besonders im Vergleich zu ihrer früheren Tätigkeit im Bankensektor, die sie als stark leistungsorientiert und männlich geprägt erlebt hat. Im Startup erfährt sie zum ersten Mal eine Kultur, in der sie sich wirklich gesehen und auf Augenhöhe behandelt fühlt.

Neben ihrer beruflichen Tätigkeit unterrichtet sie mit **viel Leidenschaft Yoga und Tanz, etwa fünf bis sechs Stunden pro Woche**. Diese körperlich-emotionale Arbeit ist für sie

ein wichtiger Ausgleich zum analytischen Arbeitsalltag. Sie ist ledig, hat keine Kinder und ist **gesundheitlich stabil; sie nimmt keine Medikamente ein.**

Unser erstes Kennenlernen fand im Rahmen einer Kakao-Zeremonie statt, bei der wir zufällig für eine Partnerübung einander zugeteilt wurden. Während dieser Übung fing Sie an zu weinen und erzählte mir, dass Sie gerade an einem Punkt steht, an dem Sie nicht weiß, ob Sie die Beziehung mit Ihrem Partner weiterführen kann. Sie wirkte sehr niedergeschlagen, traurig und ratlos.

Diese Begegnung hat bei mir den Impuls ausgelöst, ihr aktiv eine Begleitung im Rahmen eines Coachings anzubieten. Ich fragte sie, ob sie sich vorstellen könne, diesen Prozess mit mir zu gehen – mit dem Ziel, sie in ihrer **aktuellen Phase der Veränderung** professionell zu unterstützen. Sie zeigte sich offen und dankbar für das Angebot und willigte ein, die gemeinsame Arbeit zu beginnen.

Sie bringt bereits zwei frühere Erfahrungen mit Coaching bzw. therapeutischen Settings mit. Eines zur Auflösung **toxischer Beziehungsmuster**, ein weiteres zur Arbeit mit dem inneren Kind. Beide Prozesse beschreibt sie im Rückblick als anregend, jedoch nicht tief oder nachhaltig genug. Diesmal möchte sie gezielter und umfassender an ihrer inneren Struktur arbeiten.

Das **Honorar** wurde flexibel vereinbart – im Rahmen von **30 bis 60 Euro pro Sitzung**, abhängig von ihrer finanziellen Situation.

2.2 Zeitlicher Ablauf

Aufgrund der räumlichen Distanz sowie der eingeschränkten zeitlichen Verfügbarkeit der Coachee fanden die Sitzungen in einem **Abstand von jeweils etwa einem Monat** statt.

07.05.25	Erste Sitzung	1te Dimension	Definition Zielraum
25.05.25	Zweite Sitzung	2te Dimension	Definition Problemraum
26.06.25	Dritte Sitzung	3te Dimension	Die Arbeit mit dem inneren Kind Tiefenstruktur Zielraum
02.08.25	Vierte Sitzung	3te Dimension	Tiefenstruktur Problemraum
31.08.25	Fünfte Sitzung	4te Dimension	Musterauflösung & Timeline

3. Zusammenfassung des Coaching Prozesses

3.1 Kybernetisches Dreieck

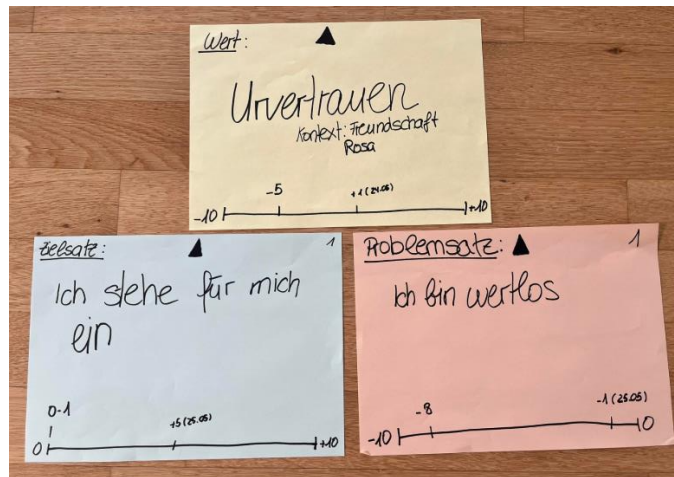


Abbildung 1: Kybernetisches Dreieck

3.2 Ziel- und Problemraum

	ZIELRAUM	PROBLEMRAUM
SATZ	Ich stehe für mich ein	Ich bin wertlos
EVIDENZEN	Ruhige aber starke Präsenz Offene, gerade Körperhaltung Nach außen Einladend Lächeln auf dem Gesicht Augen klar und fokussiert	Trauriger Blick Sehr ruhig Sehr steif Zusammengesackter Körper Kein Blickkontakt
META ZIEL/PROBLEM	Starkes Netzwerk Anerkennung in der Gemeinschaft Sichere Beziehungen (Freundschaft und Partnerschaft) Verantwortung und Vertrauen, die man im Beruf erhält	Depressionen, sehr unglücklich Kein Vertrauen in Mitmenschen Freundschaften verlieren Jobverlust Isolation

NACH/VORTEILE	Überforderung von einem selbst Freundschaften verlieren, loslassen Konflikte austragen Ablehnung von Menschen Expartner, der derzeit davon profitiert	Vertrautes Gefühl Komfortzone Keine Veränderung Abgestumpfter sein Weniger fühlen müssen Keine Konflikte/ Konfrontation
METHAPER	Ich bin dann wie eine Löwin (stark, anerkannt, respektiert)	Ich bin dann wie ein Elefant, der nicht mehr aufstehen kann
MODELL	Mama	Papa

3.3 Innerer Kind Prozess

Verletzung	Aus der Gruppe ausgestoßen--> Ausgrenzung
Fehlende Ressource	Rückhalt und Unterstützung der Eltern, Sie bestärken
Strategie	Ich ziehe mich zurück, bin ruhig und still
Neues Verhalten	Nicht mehr vor Situation fliehen. Die Herausforderung annehmen und daraus Stärke generieren

3.4 Tiefenstruktur

	TSK+ ZIELRAUM	TSK- PROBLEMRAUM
TSK	Zufriedenheit	Unzufriedenheit
GS1	Ich bin vollkommen	Ich bin unzufrieden mit mir, akzeptiere mich nicht
GS2	Die anderen sind Energie	Die anderen sind verschlossen und distanziert
GS3	Das Leben ist eine Flut von Energie	Die Welt ist grau und hässlich
SKR	Sehr großer Baum, der fast zum Mond ragt mit starken Wurzeln, Blüten und Früchten	Busch mit großen Blättern und Blüten der Schutz gibt

3.5 Musterauflösung

Die Stimme	Die Mutter
-------------------	------------

Das Muster	Ich darf nicht ich sein
Das neue Verhalten	Ich darf so sein, wie ich bin
Der Preis	Weniger Akzeptanz, Abweisung & Konflikte
Die Wahl	Das Neue

3.6 Timeline

	Zukunft	
I+GS: Ich bin stark	Jetzt	I++GS: Ich bin lebensfroh
I-GS: Ich bin ungeliebt	Prägung: Ich bin allein und erlebe körperliche Gewalt	Ressource: Stärke & Verantwortung
	Vergangenheit (Geburt)	

4. Erste Sitzung – 1te Dimension: Definition Zielraum

4.1 Coaching Thema

Bereits im Vorgespräch deutete sich das Thema an, das sich später als zentrales Motiv durch unseren Prozess ziehen sollte: Die Klientin beschrieb wiederholt, wie schwer es ihr fällt, **für sich selbst einzustehen und ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen**. Sie gerät nach eigener Aussage schnell in ein Verhalten, das sie selbst als **People-Pleasing** bezeichnete, also der Tendenz, es **allen recht machen zu wollen** – dieses Muster zieht sich wie ein roter Faden durch verschiedene Lebensbereiche: ihre Partnerschaft, Freundschaften und zuletzt auch das berufliche Umfeld.

Auffällig war dabei nicht nur der Inhalt ihrer Erzählungen, sondern auch ihre Körpersprache: Während sie von belastenden Situationen berichtete, wirkte sie in sich zusammengesunken, mit nach innen gezogener Haltung, leiser Stimme und einem sichtbaren **Mangel an innerer Stabilität. Ihre Unsicherheit und das geringe Selbstvertrauen** waren nicht nur spürbar, sondern körperlich sichtbar.

Zum Zeitpunkt unseres ersten Kontakts befindet sich die Klientin in einer emotional angespannten Phase in ihrer Partnerschaft. Sie beschrieb den Zustand als „Pause“. Parallel dazu hatte sich auch in ihrem beruflichen Umfeld eine Situation ergeben, die sie stark verunsicherte: In einem Streit mit ihrem Vorgesetzten, in dem sie erstmals versuchte, für sich selbst einzustehen, **fühlte sie sich im Anschluss unsicher, überfordert und emotional instabil.**

Die wiederholte Unsicherheit in mehreren Lebensbereichen schien gleichzeitig präsent zu sein.

Am deutlichsten war ihre **Belastung jedoch spürbar, als sie von einer Auseinandersetzung mit einer engen Freundin, Rosa**, erzählte. Sie hatte ihr gegenüber wiederholt über ihre Beziehung gesprochen in der Hoffnung auf Verständnis. Rosa reagierte jedoch zunehmend gereizt und sagte ihr schließlich, dass sie es leid sei, immer wieder dieselben Geschichten zu hören, und warf ihr vor, sich ständig in eine Opferrolle zu begeben. Seit diesem Gespräch ist der Kontakt abgekühlt, was die Klientin sichtlich getroffen habe. **Sie beschrieb ein Gefühl der Zurückweisung und der inneren Leere.**

Als ich sie im Anschluss fragte, in welchem Lebensbereich sie das Thema am intensivsten bearbeiten möchte, fiel ihre Wahl schnell auf die Freundschaften. Dort habe sie das Gefühl, besonders verletztlich zu sein. Gerade weil sie viel in Beziehungen investiere und sich dann, wenn die Reaktion ausbleibt oder negativ ausfällt, umso mehr in Frage stelle.

Was sich in den einzelnen Beispielen zeigt, ist ein **wiederkehrendes Muster: das Bedürfnis nach Verbindung**, bisher oft verknüpft mit dem Versuch, sich anzupassen oder es anderen recht zu machen. Dieses Spannungsfeld wird im Coachingprozess aufgegriffen und bildet den Ausgangspunkt für die gemeinsame Arbeit.

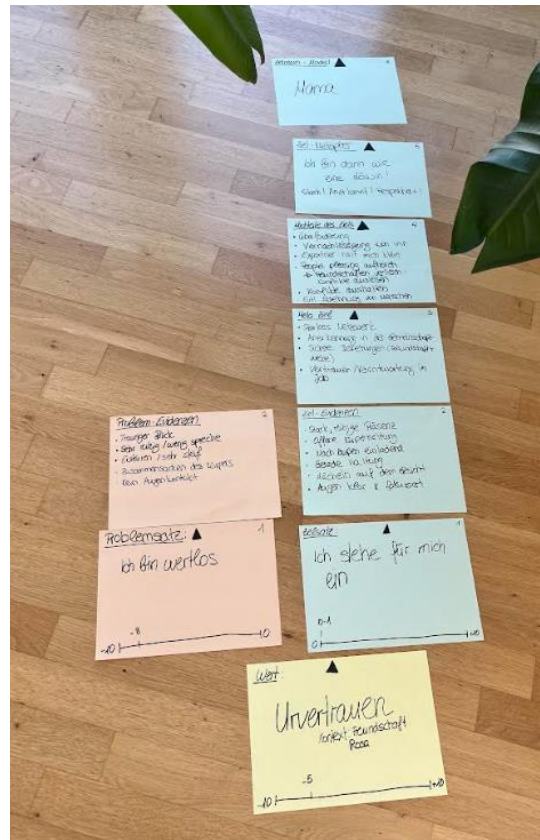
4.2 Definition Zielraum

In der ersten Sitzung arbeiteten wir gemeinsam am Wert, den Zielraum, und dem Problemsatz mit den dazugehörigen Problem-Evidenzen. Der Prozess verlief strukturiert entlang der im Skript vorgesehenen Schritte. Die Klientin war währenddessen offen, aufmerksam und bereit, sich auf die innere Arbeit einzulassen.

Sie wirkte zufrieden mit dem, was in der Sitzung aus ihr herausgekommen ist, und beschrieb diesen **Prozess im Nachgang als sehr in Tiefe gehend und nicht oberflächlich.**

Eine zentrale Erkenntnis in dieser Sitzung war für sie die **veränderte Wahrnehmung ihrer Eltern**. Sie beschrieb, dass sie ihren **Vater lange Zeit als stark wahrgenommen** habe, als eine dominante, präsente Figur. Ihr jedoch jetzt bewusst wurde, dass sich ihre **Mutter**,

Diese Erkenntnis wurde nicht bewertet oder weiter analysiert, sondern in ihrer Wirkung erstmal stehen gelassen.



4.3 Eigenreflexion

Der Ablauf war insgesamt flüssig, das Setting stimmig, und auch das Miteinander in der Zusammenarbeit erlebte ich als sehr fruchtbar.

5. Zweite Sitzung – 2te Dimension: Definition Problemraum

5.1 Rückblick

Die Klientin berichtete zu Beginn der Sitzung von **spürbaren Veränderungen** seit unserem letzten Treffen vor zwei Wochen. Besonders ihre Selbstwahrnehmung habe sich verbessert, was sich auch in den **Skalenwerten** widerspiegle:

- **Das Urvertrauen stieg von –5 auf +1**
- **Der Problemsatz „Ich bin wertlos“ verringerte sich von –8 auf –1**
- **Der Zielsatz verschob sich von –1 auf +5.**

Im Außen zeigte sich diese Entwicklung u.a. in einem **klärenden Gespräch mit ihrer Freundin Rosa**. In diesem Gespräch wurden der Umgang mit Beziehungsproblemen, aber auch auf ihre Vergesslichkeit, die von Rosa als wiederkehrendes Problem beschrieben hat, besprochen. Die Klientin reagierte mit einer Mischung aus Reflexion und Standhaftigkeit. Sie zeigte Verständnis für einzelne Punkte, betonte aber **auch den Wunsch, in ihrer Persönlichkeit, auch in ihren Schwächen angenommen zu werden**. Das Gespräch führte zu einer spürbaren Entspannung in der Beziehung.

Ein zweites zentrales Ereignis betraf ihre Beziehung zum Ex-Partner. Hier kam es zu einem Vertrauensbruch, als dieser vertrauliche Inhalte von der Klientin an Freunde weitergegeben hat. Sie entschied sich daraufhin konsequent für den Abbruch des Kontakts. Eine Entscheidung, die sie nach Ihren Aussagen klar und ruhig formulierte.

5.2 Definition Problemraum

Im Anschluss an den Rückblick setzten wir die Arbeit mit der Definition des Problemraums fort. Im Vergleich zum Zielraum waren die **Erkenntnisse nicht so stark von einem „Aha“ Moment** geprägt und distanzierter.

Die **abschließende Gesamtaufstellung** half dabei, die einzelnen Aspekte greifbar zu machen. Es zeigte sich, dass sie den Zielraum deutlich näher an sich platzierte, während der Problemraum auf Abstand blieb – was ihre innere Haltung gut widerspiegelte. Trotz der Schwere ermöglichte dieser Schritt eine wichtige Auseinandersetzung mit bislang verdrängten Anteilen.

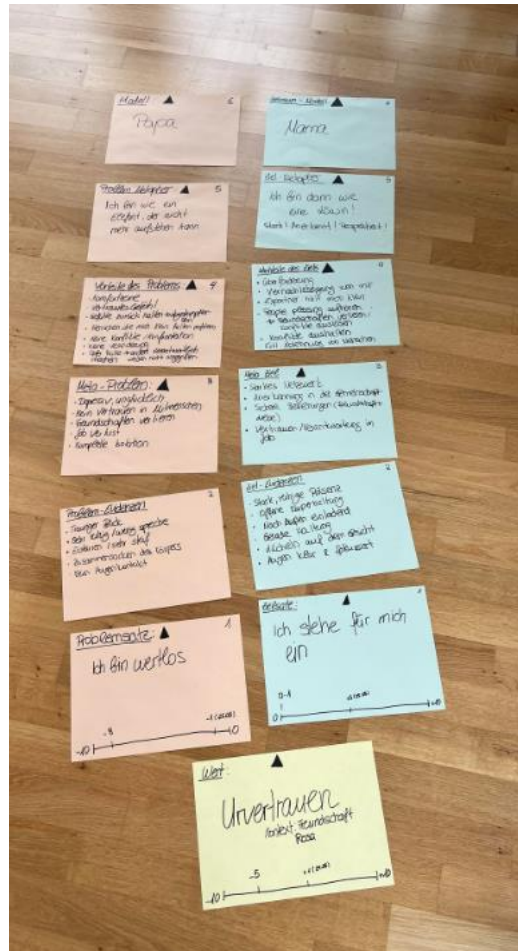


Abbildung 3: Ziel- und Problemraum_25.05.25

5.3 Gesamtaufstellung

Ich entschied mich für eine **Gesamtaufstellung** aus dem Hintergrund, dass die Klienten bei einem reinem Fokus auf Probleme und negative Gefühle noch sehr stark reagiert und den Wunsch geäußert hat, sich mehr aufs Positive fokussieren zu wollen.

In ihrer eigenen Aufstellung platzierte die Coachee den Fokus nach vorne gerichtet und sowohl **Zielraum als auch Problemraum hinter sich**. Der Zielraum wurde körperlich nah an sie gelegt, auch wenn **der Fokus selbst abgewandt** war. Den **Problemraum** stellte sie **verstreut und weit weg vom Fokus** auf, fast so, als wolle sie die Auseinandersetzung damit vermeiden.

In der von mir angeleiteten Aufstellung haben wir den Zielraum links und dem Problemraum rechts zu dem Fokus gerichtet aufgestellt. Wichtig war jedoch für die Klientin, dass der **Problemraum räumlich weiter weg** positioniert blieb. Sie empfand es als sehr angenehm Ihre **Mutter seitlich hinter ihr zu spüren** und **Ihren Vater zwar**

zugewandt, aber weiter weg. Sie beschrieb es so, als ob Sie vom Zielraum gehalten wird, während Sie Ihren Vater und seine Probleme im Blick habe, diese aber zu Ihm gehöre.

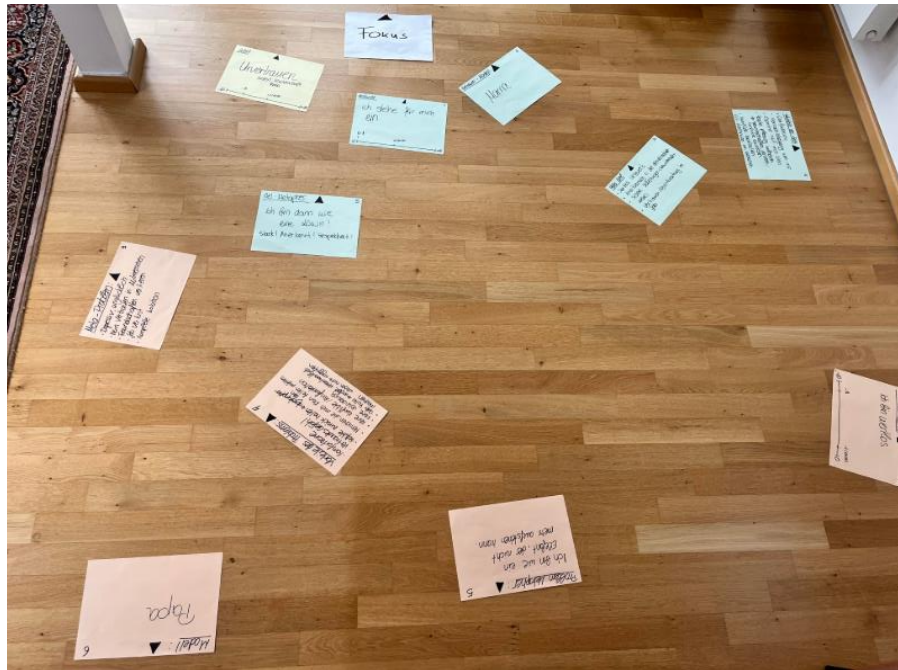


Abbildung 4: Gesamtaufstellung Klienten_25.05.25

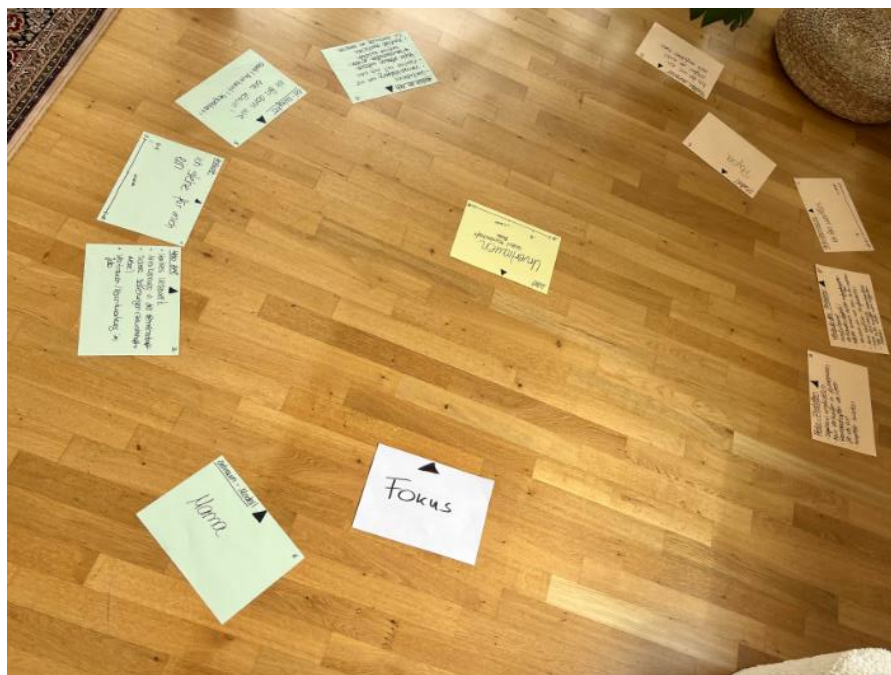


Abbildung 5: Gesamtaufstellung Coach und Klienten_25.05.25

5.4 Eigenreflexion

Im Vergleich zur ersten Sitzung gestaltete sich die zweite deutlich herausfordernder für mich. Es fiel der Klientin diesmal sichtlich schwerer Vorteile ihres Problems zu finden und den Zugang für sich zu finden.

Besonders auffällig war **ihre Reaktion auf die Arbeit mit der Metapher**. Sie beschrieb das Gefühl, als wolle sie die Verbindung wegstoßen. Diese innere Abwehr war im Prozess deutlich merkbar.

Während in der ersten Sitzung die Arbeit am Zielraum von ihr als überraschend stimmig und emotional bewegend erlebt wurde, war der **Zugang zum Problemraum deutlich schwieriger**. Auch bei der Erarbeitung des zugehörigen Modells blieb ihre Reaktion eher verhalten. **Es zeigte sich kaum innere Bewegung, und der Prozess wirkte stellenweise distanziert.**

6 Dritte Sitzung – 3te Dimension: Die Arbeit mit dem inneren Kind

6.1 Rückblick

Vor dieser dritten Sitzung kam es zu einer kurzfristigen Unterbrechung des Coaching-Prozesses. Ein zuvor vereinbarter Termin wurde von der Klientin abgesagt und es wurde nur hinzugefügt Sie würde sich melden. Auf meine Nachfrage hin, ob alles in Ordnung sei und wie es ihr seit der letzten Sitzung ergangen ist, teilte Sie mir mit, dass es ihr **sehr schlecht** gehe. Es seien in den Tagen nach der zweiten Sitzung **mehrere belastende Ereignisse** passiert, die sie emotional stark gefordert hätten. Sie äußerte, dass Sie es derzeit noch nicht einordnen kann, ob dies **möglicherweise im Zusammenhang mit dem Coaching** stehen könnten, und wollte deswegen erstmal auf Abstand gehen.

Etwa eineinhalb Wochen später meldete sie sich wieder bei mir. Sie hatte in der Zwischenzeit für sich reflektiert, dass die Geschehnisse **nicht ursächlich durch das Coaching ausgelöst wurden**. Sie betonte, dass sie nun wieder in einem stabileren Zustand sei und die Arbeit fortsetzen möchte.

Die Klientin berichtete zu Beginn der dritten Sitzung, dass es ihr wieder besser geht.

Die Einordnung von der Skala hat sich zur letzten Sitzung wie folgt verändert:

- **Urvertrauen:** +1 → +3

- **Zielsatz „Ich stehe für mich ein“: +5 → +7**
- **Problemsatz „Ich bin wertlos“: -1 → 0**

Sie schilderte, dass sie trotz belastender Situationen **stärker bei sich bleiben konnte**, als ihr das früher möglich gewesen wäre. Für mich ein deutliches Signal für zunehmende mehr Vertrauen in Ihre Person.

6.2 Prozess Die Arbeit mit dem inneren Kind

Im Fokus der Sitzung stand die Arbeit mit der **dritten Dimension**, dem **Inneren Kind**. Die **Verletzung**, die die Klienten während des Prozesses sah, war während der **Schulzeit (in etwa 10 Jahre alt war)** als Sie von anderen Mitschülern wegen Ihrem Namen **ausgelacht und ausgegrenzt** wurde. Dieses Erlebnis wirkt bis heute nach. Das äußert sich unter anderem durch **wiederkehrende Gedanken an eine Namensänderung**. Trotz mehrfacher Auseinandersetzungen mit der Bedeutung und Identität ihres Namens bleibt dieses Thema emotional sensibel.

Als **fehlende Ressource** benannte sie den **Rückhalt und Schutz durch ihre Eltern**. Stattdessen habe sie gelernt, sich klein zu machen, still zu sein und sich zurückzuziehen. Diese Haltung zeigt sich auch heute noch in Konfliktsituationen. Als stabilisierende Ressource im nannte sie **starke weibliche Bezugspersonen**, wie Ihre **Freundinnen**, zu denen Sie hinaufschaut.

Das **neue Verhalten**, das sie für sich entwickeln möchte, besteht darin, **nicht mehr die Situation zu meiden oder zu verlassen**, sondern in **Annahme und Präsenz** zu bleiben auch dann, wenn Gefühle wie Wut oder Schmerz auftauchen. Sie möchte diese Gefühle bewusst zulassen und daraus **Stärke und Klarheit** ziehen. In Beziehungen will sie sich künftig deutlich stärker auf Ihre Bedürfnisse eingehen und klar sagen können, was ihr gut tut und was nicht.



Abbildung 6: Ziel und Entwicklungsraum_26.06.25

6.3 Tiefenstruktur Zielraum

Anschließend folgte die **Arbeit mit der Tiefenstruktur** des Zielraums. Die Klientin durchlief dabei mehrere Schichten und beschrieb in der tiefsten Ebene das Gefühl von **Vollkommenheit**. Ihr innerer Leitsatz lautete:

- **GS1 (Ich): „Ich bin vollkommen.“**
- **GS2 (Die anderen): „Die anderen sind Energie.“**
- **GS3 (Die Welt): „Das Leben ist eine Flut aus Licht und Bewegung.“**

Im anschließenden **Samenkornprozess** entstand in ihrer Vorstellung ein **kraftvoller Baum** mit farbenfrohen Blättern und starken Wurzeln, die tief in die Erde griffen. Der Baum wuchs hoch in den Himmel – fast bis zum Mond – und blieb dennoch fest verankert. Die Blätter waren groß und grün, die Blüten hatten mehrere Farben, und am Ende entstanden **Früchte in Form von Zitronen**.

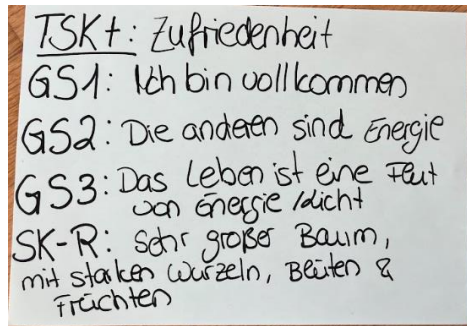


Abbildung 7: TSK+ _26.06.25

6.4 Eigenreflexion

Die Sitzung wurde von der Klientin als **intensiv, sehr tief, aber befreiend** erlebt. Besonders die Arbeit mit dem inneren Kind war emotional, da sich ein altes Thema in neuer Tiefe gezeigt hat. Die Auseinandersetzung mit ihrem Namen und der Namensänderung wurde wieder präsent für Sie. Dabei äußerte Sie, Sie findet die Bedeutung Ihres Namens sehr schön. Sie verließ die Sitzung sehr **gestärkt, fröhlich und voller Energie**.

7 Vierte Sitzung – 3te Dimension: Tiefenstruktur Problemraum

7.1 Rückblick

Ein zwei Tage später schrieb mir meine Coachee Sie würde gerne mehr von mir und meinen Prozess erfahren, da Sie gerne mit mir befreundet sein möchte und ich Ihr so viel gebe. Da Sie im vorherigen Prozess, als **Ressource starke weibliche Personen** nannte, war mir klar, dass Sie hier Ihre alten angelernten Muster anwendet. Ziel meiner Begleitung ist es, dass Sie nach dem Coaching diese Ressource nicht mehr benötigt und sich **Ihr Wert das Urvertrauen vermehrt**, sodass Sie diese Ressourcen nicht mehr benötigt. Aus diesem Grund, sagte ich Ihr, dass es mir wichtig sei uns im ersten Schritt vollständig auf Sie und Ihre Entwicklung zu konzentrieren.

In der nächsten Sitzung berichtete Sie dann von spürbaren Veränderungen im Alltag: einem stärkeren Selbstbewusstsein, mehr Vertrauen in sich und das Leben und einem grundsätzlich einem besseren Umgang mit herausfordernden Situationen.

Dies wurde im Außen deutlich an zwei Situationen: Zum einen war es zum **Wechsel ihres Yoga-Studios** gekommen. Die Entscheidung der bisherigen Inhaberin, die Zusammenarbeit zu beenden, hatte sie zunächst verletzt. Sie konnte die Enttäuschung überwinden und sieht dadurch mehr Chancen sich und Ihren Yoga-Stil mehr zu entfalten. Statt sich zurückzuziehen und das negative in den Vordergrund zu stellen, sieht Sie eher die vielen **neuen Möglichkeiten**.

Zum anderen wurde der **WG das Mietverhältnis gekündigt**, was sie zunächst stark im Umgang miteinander geärgert hat. Aber auch hier gelang es ihr schnell, in eine konstruktive Haltung zu gehen und beschrieb, wie sie die Veränderung auch hier als **Chance zur Neuorientierung** sieht. In beiden Fällen wurde deutlich, dass die Klientin aktuell in der Lage ist, auch unangenehme Erlebnisse **mit einer positiven Haltung zu bewältigen**.

Die Veränderung zeigte sich auch in den bewerteten Skalen:

- **Urvertrauen** stieg von **+3 auf +6**,
- der **Zielsatz „Ich stehe für mich ein“** von **+7 auf +8**,
- der **Problemsatz „Ich bin wertlos“** bleibt weiterhin bei **0** und wird von ihr **nicht mehr als wahr empfunden**.

7.2 Prozess Tiefenstruktur Problemraum

Im **Tiefenstrukturprozess im Problemraum** durchliefen wir insgesamt acht Schichten, etwas weniger als in vorangegangenen Prozessen. Zu Beginn, als sich die Klientin in den Problemsatz hineinversetzte, benannte sie als erste spürbare Emotion **Trauer**. Es folgten unter anderem Wut, das Gefühl des Ausgegrenzt-Seins und Einsamkeit. Die letzte bewusst wahrnehmbare Emotion war eine ausgeprägte **Unzufriedenheit** mit sich selbst.

Aus diesem Gefühl formulierte die Klientin die folgenden Glaubenssätze:

- **GS1 (Ich):** „Ich bin unzufrieden mit mir – ich akzeptiere mich nicht.“
- **GS2 (Die anderen):** „Die anderen sind verschlossen und distanziert.“
- **GS3 (Die Welt):** „Die Welt ist grau und hässlich.“

Im anschließenden **Samenkornprozess** entstand ein eindrucksvolles inneres Bild: Aus dem Samenkorn wuchs ein **großer, blühender Busch**, der etwas **größer war als sie selbst**. Die Klientin beschrieb, wie sich große Blätter um sie legten – wie ein natürlicher Schutzmantel. Dieses Bild war von einem starken Gefühl von **Geborgenheit, Schutz und innerer Stärke** begleitet. Der Busch wirkte auf sie wie ein **Ort, an dem Sie so beschützt ist, dass Ihr nichts passieren kann**.

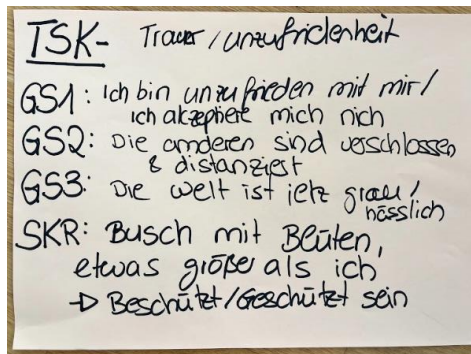


Abbildung 8: TSK_-02.08,25

7.3 Eigenreflexion

Ich hatte zu Beginn der Sitzung Sorgen, dass die Klientin wie auch nach dem Problemraum, die Sitzung sehr angespannt verlässt und Sie mit den negativen Emotionen und Bilder nicht umgehen kann. Durch den **Samenkornprozess** bildet Sie aber aus sich heraus ihren eigenen Schutz. So dass Sie die Sitzung in Ihrer **neuen Stärke** verließ. Der Prozess zeigt deutliche Wirkung zum Anfang unserer Sitzung und Sie befindet sich auf einem guten Weg Ihren Wert vermehren zu können.

8 Fünfte Sitzung – 4te Dimension:

8.1 Rückblick

Vor unserer fünften Sitzung hatte mich die Coachee bereits kontaktiert und davon erzählt, dass Sie wie in den **Nachteilen des Ziels** erarbeitet immer mehr mit Konflikten konfrontiert ist. Diese aber nicht mehr meidet, sondern zu sich selbst steht. Dies hatte Sie dann auch nochmal in unserer Sitzung bestätigt. Sie sagte „**es passieren gerade so viele Veränderungen.**“ Darunter fällt Ihr Umzug, raus aus der WG in eine eigene Wohnung, ein neues Yogastudio, in dem Sie unterrichtet, aber auch vieles in Ihren Zwischenmenschlichen Beziehungen. Während einige Menschen sich distanzieren oder Sie auf Abstand geht, haben sich andere Freundschaften stark gefestigt. Es zeigt sich immer mehr, wer Sie wirklich als Mensch respektiert und akzeptiert. In Gegensatz zu früher ist Sie jetzt bereit diesen Verlust von Menschen einzugehen **und zu sich zu stehen.**

Die Veränderung zeigte sich auch in den bewerteten Skalen:

- **Urvertrauen** stieg von +6 auf +9,
- der **Zielsatz „Ich stehe für mich ein“** von +8 auf +9,

- der **Problemsatz „Ich bin wertlos“** bleibt weiterhin bei **0** und wird von ihr **nicht mehr als wahr empfunden**.

In dieser Sitzung haben wir aufgrund von zeitlichen Engpässen im September, sowohl die **Sollen-Müssen-Muster Auflösung** als auch die **Arbeit auf der Lebenslinie** durchgeführt. Die Klientin wirkte auf mich an diesem Tag bereit und stabil genug die intensive Arbeit zu bewältigen.

8.2 Prozess Muster Auflösung

In der Musterauflösung haben wir mit den **Glaubenssätzen aus dem Tiefenstrukturprozess** gearbeitet. Dabei erschien **ihre Mutter als prägende Figur**, die das Muster „**Ich darf nicht sein**“ in ihr mitgestaltet hat. Auf die Frage, was sie einem guten Freund in einer vergleichbaren Situation raten würde, antwortete sie spontan: „**Du sollst so sein, wie du bist.**“ Eine Antwort, die sehr deutlich ihre momentane Haltung widerspiegelt, die bereits im Vorgespräch zum Ausdruck kam. **Der Preis** weniger **Akzeptanz, Abweisung und Konflikte**, war Ihr auch an dieser Stelle sehr vertraut und sie entschied sich klar für das Neue, was Ihr gerade gar nicht mehr so neu ist.

Der Prozess selbst verlief ruhig, beinahe selbstverständlich – **ohne große emotionale Bewegung**. Es wirkte so, als hätte sie dieses Thema schon in den vorangegangenen Sitzungen mit sich ausgemacht und begonnen, erste Schritte bereits in ihrem Alltag umzusetzen. Die Auflösung fühlte sich dadurch nicht dramatisch, sondern eher wie ein inneres Nachziehen eines bereits erkannten Wandels an.

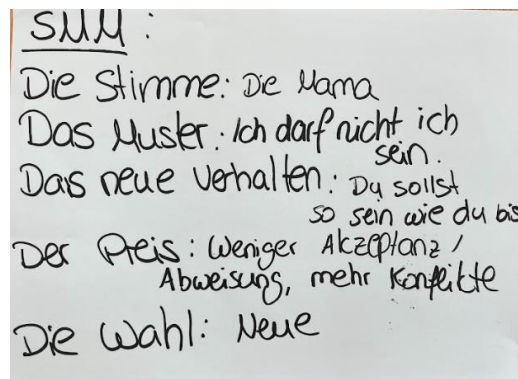


Abbildung 9: SMM- 31.08,25

8.3 Prozess Lebenslinie (Time Line)

Im Gegensatz zur Musterauflösung verlief dieser Prozess **deutlich emotionsreicher und intensiver**. Es kamen prägende Kindheitserlebnisse zum Vorschein – insbesondere Situationen, in denen sowohl sie als auch ihr Bruder **körperliche Gewalt und mangelnde Zuneigung im Elternhaus** erfahren hatten. Diese Erinnerungen lösten einen starken Tränenausbruch bei der Coachee aus.

Trotz der emotionalen Tiefe konnte ich sie sicher durch den Prozess begleiten. Dabei erkannte sie, dass aus genau diesen Erfahrungen eine **innere Stärke und ein starkes Verantwortungsbewusstsein** entstanden sind, Ressourcen, die ihr auch heute noch dienen. Aus dieser Erkenntnis heraus formulierte sie die Identität: „**Ich bin stark.**“

Mit dieser früheren Ich-Identität entwickelte sie im weiteren Verlauf ihre zukünftige Identität (I++), „**Ich bin lebensfroh.**“

Nach dem Prozess war sie sichtlich erschöpft, aber gleichzeitig erleichtert und sehr klar. Ich empfahl ihr, den restlichen Tag ruhig und achtsam zu gestalten, um dem Erlebten Raum zur Integration zu geben.

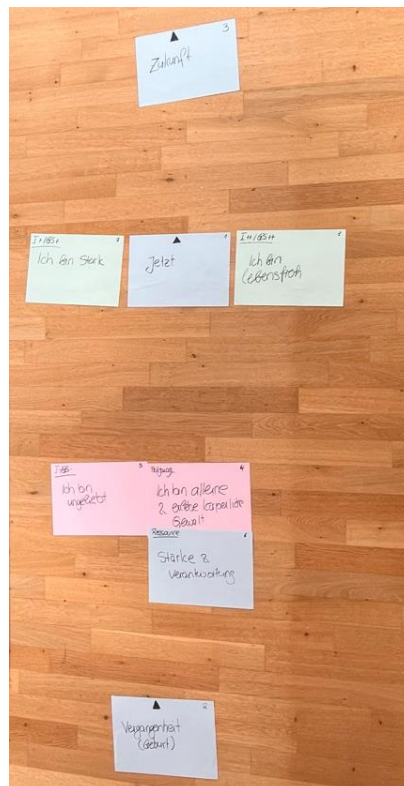


Abbildung 10: Timeline-_31.08,25

Am Tag nach dem Prozess habe ich ihr eine Nachricht geschrieben, um mich zu erkundigen, wie es ihr geht. Sie antwortete, dass die Sitzung für sie sehr hilfreich war und sie sich gestärkt und sicher in sich selbst fühlt. Diese Rückmeldung hat bestätigt, dass der Prozess für sie trotz der emotionalen Tiefe wichtig und war.

8.4 Eigenreflexion

Die Klienten macht den Eindruck, als ob Sie Ihren Wert vermehrt hat und sich in einer starken Veränderungsphase zu sich selbst befindet. Die gemeinsame Arbeit werde ich als gelungen und wertevermehrend.

9 Sechste Sitzung – 5te Dimension: das höhere Prinzip

Die sechste Sitzung sowie die Arbeit mit der **fünften Dimension** werden erst **nach Abgabe dieser Diplomarbeit** stattfinden. Da die entsprechende Ausbildungseinheit erst **Ende September** erfolgt, kann dieser methodische Bestandteil im Rahmen dieser Dokumentation **nicht berücksichtigt werden**. Die Sitzung mit der Coachee wird anschließend durchgeführt, um den **Coaching-Prozess abzurunden**. Eine mögliche Nachbetrachtung erfolgt außerhalb dieser schriftlichen Dokumentation.

10 Evaluation des Coaching-Prozess

10.1 Cross Check

Auch im Cross-Check wirkten die Ergebnisse für mich stimmig. Sie spiegeln sowohl die aus ihren Prägungen entstandenen Glaubenssätze als auch den Wert des Urvertrauens wider – ein zentrales Thema, das sie nicht nur bewusst stärken möchte, sondern bereits spürbar verinnerlicht hat.

Zielverhalten	
Zielverhalten Zielsatz: Ich stehe für mich ein	Sollen-Müssen-Musterauflösung Das Neue Verhalten: Ich darf so sein wie ich bin
Zielverhalten Zielevidenzen: Ruhige aber starke Präsenz Offene, gerade Körperhaltung Nach außen einladend,	Innere Kind Prozess Das neue Verhalten: Nicht mehr vor Situation fliehen. Die Herausforderung annehmen und daraus Stärke generieren

Lächeln auf dem Gesicht, Augen klar und fokussiert	
Zielverhalten Nachteile des Ziels: Überforderung von einem selbst Freundschaften verlieren, loslassen Konflikte austragen Ablehnung von Menschen Expartner, der derzeit davon profitiert	Sollen-Müssen-Musterauflösung Der Preis: Weniger Akzeptanz, Abweisung & mehr Konflikte

Problemverhalten	
Problemverhalten Problemevidenzen: Trauriger Blick Sehr ruhig Sehr steif Zusammengesackter Körper Kein Blickkontakt	Innere Kind Prozess Strategien: Ich ziehe mich zurück, bin ruhig und still Sollen-Müssen-Musterauflösung Das Alte: Ich darf nicht ich sein

10.2 Erreichung der Wertevermehrung

Wenn ich auf den Prozess zurückblicke, wird sehr deutlich, wie stark sich die **Klientin verändert hat** – nicht nur in dem, was sie sagt, sondern vor allem in ihrer **Haltung sich selbst gegenüber**. Zu Beginn wirkte sie oft unsicher, suchend und stark im Außen orientiert. Heute ist sie **selbstbewusster**, formuliert ihre Gedanken klar und strukturiert, und wirkt nicht mehr so zerstreut wie zu Beginn.

Diese Veränderung zeigt sich auch körperlich. Die Klientin wirkt aufrechter, präsenter und zugewandter Ihrem Gegenüber. Ihre Energie hat sich gewandelt, von einer innerlich gedrückten Haltung hin zu einer spürbaren inneren Aufrichtung. Im Vergleich zum Start wirkt es **wie eine 180-Grad-Wende**.

Aus meiner Sicht hat sie ihr Ziel nicht nur erreicht, sondern einen Weg eingeschlagen, der Ihr Leben verändern wird. Es war beeindruckend zu sehen, wie viel in wenigen Wochen möglich ist, wenn die Bereitschaft zur Veränderung da ist.

Ich bewerte den Prozess daher als sehr gelungen, nicht, weil alles perfekt funktioniert hat, sondern weil es einen starken Mehrwert für das Leben der Coachee gebracht hat.

10.3 Eigene Abschluss Reflexion

Für mich fühlt sich der Prozess Rückblickend fast wie ein **Musterprozess** an. Die Coachee war von Beginn an **offen, kooperationsbereit und gleichzeitig sehr reflektiert**. Sie konnte sich auf die Abläufe in jeder Sitzung gut einlassen und hat die einzelnen Methoden nicht nur angenommen, sondern auch wirklich **mitgetragen**. Ihre Bereitschaft, **sich emotional zu zeigen und auch in schwierige Themen hineinzugehen**, war dabei ein zentraler Erfolgsfaktor. Besonders aufgefallen ist mir, dass sie **die Methode und insbesondere die Tiefe** im Gegensatz zu anderen Coachingprozessen sehr begrüßt hat.

Im Verlauf kam es zu einer **kurzfristigen Unterbrechung**, in der sie den Prozess infrage stellte und sich zunächst zurückzog. Auch wenn dieser Moment zunächst Unsicherheit in mir auslöste, betrachte ich ihn heute als eine **wichtige Weggabelung** für die Coachee: statt mit Unsicherheit einfach „weiterzumachen“, hat sie innegehalten, sich mit dem Erlebten auseinandergesetzt und ist dann **aus eigener Entscheidung** wieder in den Prozess eingestiegen. Dann mit noch mehr Entschlossenheit.

Diese Begleitung hat mir gezeigt, wie tiefgreifend und transformierend das St. Galler Coaching Modell wirken kann, wenn der Rahmen stimmt und die Bereitschaft zur Selbstbegegnung gegeben ist. Es ist eine Methode, die Menschen nicht nur hilft sich mit ihrem wahren Kern zu verbinden.

10.4 Schlusswort

Das St. Gallener Coaching-Modell mit seinen fünf Dimensionen ist ein **tiefgehender, strukturierter Prozess**. Er greift gezielt in das **Unterbewusste** ein und ermöglicht dem Coachee dadurch, in eine intensive Verbindung mit sich selbst zu treten. Diese Tiefe ist aus meiner Sicht ein **zentraler Schlüssel für die nachhaltige und echte Veränderung**, da nicht nur die **bewussten fünf Prozent** unseres Denkens angesprochen werden, sondern vielmehr die **95 Prozent unbewusster Anteile**, die unser Handeln maßgeblich prägen.

Was mir an diesem Modell besonders gefällt – auch wenn ich grundsätzlich gerne individuelle Methoden in meine Arbeit integriere – ist der **klare, festgelegte Ablauf** mit konkret benannten Bestandteilen. Diese Struktur hat sich in der Praxis vielfach bewährt, wurde stetig weiterentwickelt und bietet dadurch einen hohen Wirkungsgrad bei

gleichzeitig effizientem Ressourceneinsatz. Für den Coachee bedeutet das: **ein maximaler Nutzen im Verhältnis zur investierten Zeit.**

Für mich persönlich ist es eines der wirkungsvollsten Coaching-Modelle, das ich bisher kennengelernt habe. Diese Einschätzung teile ich nicht nur aus eigener Überzeugung, sondern auch auf Basis des Feedbacks meiner Coachee, die bereits mehrere Coachingprozesse durchlaufen hat. Sie betonte mehrfach, wie besonders und entscheidend die **Tiefe dieses Ansatzes** für sie war. Genau das nehme auch ich in der praktischen Anwendung wahr – sowohl während der Ausbildung als auch jetzt in meiner Rolle als Coach.

Ich bin dankbar, diese Methode mit viel **Transformationspotenzial** erlernt zu haben und freue mich darauf, sie auch in Zukunft mit weiteren Menschen zu teilen und sie auf dem Weg zu mehr Bewusstheit, Klarheit und Selbstwirksamkeit zu begleiten.

“THE WOUND IS
THE PLACE
WHERE THE
LIGHT ENTERS
YOU.”

-RUMI

