



*„Wir reagieren nicht auf unsere Gedanken,
sondern auf die inneren Bilder dahinter“*

(Dipl.-Psychologe Ortwin Meiss)

Diplomarbeit

Basis-Lehrgang der CoachAkademieSchweiz

Diplom wertorientierter systemischer Coach und BeraterIn
(CAS/ISO/ICI)

nach dem „St. Galler Coaching Modell®“

Autorin: Julia Walz

Dozentin: Barbara Müller

TECHNOPARK® Zürich Oktober 2025 – März 2026

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
1.1 Motivation für die Diplomarbeit - „Wie ich zum Coaching kam“	4
1.2 Die Suche eines Klienten	4
2. Die Klientin	5
2.1 Vorgespräch	5
2.2 Ausgangssituation & Anamnese der Klientin	5
2.3 Wert und angestrebte Wertentwicklung	6
3. Erste Coaching-Sitzung:	6
3.1 Arbeit in der 1. und 2. Dimension	6
3.2 Ausbau des Zielraums	7
3.3 Zielraum-Aufstellung	7
3.3.1 Ist-Aufstellung	8
3.3.2 Mögliches Lösungsbild	9
3.4 Reflexion	9
3.4.1 Klienten-Reflexion nach der Sitzung	9
3.4.2 Selbstreflexion	9
3.4.3 Supervision	10
4. Zweite Coaching-Sitzung:	10
4.1 Klienten-Reflexion der ersten Sitzung	10
4.2 Überarbeitung Problem-Evidenzen und Zielraum	11
4.3 Das Kybernetische Dreieck	11
4.3 Ausbau des Problemraums	12
4.4 Problemraum-Aufstellung	13
4.4.1 Ist-Aufstellung	14
4.4.2 Mögliches Lösungsbild	15
4.5 Reflexion	16
4.5.1 Klienten-Reflexion nach der Sitzung	16
4.5.2 Selbstreflexion	16
5. Dritte Coaching-Sitzung:	17

5.1 Klienten-Reflexion der zweiten Sitzung	17
5.2 Inner-Kind-Prozess	17
5.3 Tiefenstruktur des Zielraums und Samenkornprozess	18
5.4 Reflexion	19
5.4.1 Klienten-Reflexion nach der Sitzung	19
5.4.2 Selbstreflexion	19
5.4.3 Supervision	20
6. Vierte Coaching-Sitzung:	20
6.1 Klienten-Reflexion dritte Sitzung	20
6.2 Überarbeitung Vorteile des Problems	21
6.3 Tiefenstruktur des Problemraums und Samenkornprozess	21
6.4 Muster-Auflösung	23
6.5 Reflexion	24
6.5.1 Klienten-Reflexion nach der Sitzung	24
6.5.2 Selbstreflexion	24
6.5.3 Supervision	25
6.6 Cross-Check	26
7. Fünfte Coaching-Sitzung:	27
7.1 Klienten-Reflexion vierte Sitzung	27
7.2 Time-Line	27
7.3 Rückgaberitual GS-1-	29
7.4 Reflexion	29
7.4.1 Klienten-Reflexion nach der Sitzung	29
7.4.2 Selbstreflexion	30
7.4.3 Supervision	30
8. Vorläufige Abschlussreflexion der Klientin	30
9. Gesamtreflexion des Coaches	31
10. Dank	33
Literatur- & Quellenverzeichnis	34
Anhang	35

1. Einleitung

1.1 Motivation für die Diplomarbeit - „Wie ich zum Coaching kam“

Meine erste Berührung mit dem Thema Coaching hatte ich bereits vor über zehn Jahren – damals noch ganz beiläufig. Eine Kollegin aus der Personalabteilung erzählte mir von ihrer Weiterbildung zum Life & Business Coach, die sie gemeinsam mit mehreren HR-KollegInnen absolvierte. Zum ersten Mal kam mir der Gedanke: Coaching – das könnte eigentlich auch etwas für mich sein. Da ich zu diesem Zeitpunkt jedoch voll berufstätig war und parallel mein Masterstudium absolvierte, verschwand dieser Gedanke zunächst wieder in der Schublade.

Einige Jahre später begann ich, mich intensiver mit mir selbst und meinem beruflichen Weg auseinanderzusetzen. Fragen nach meiner weiteren Entwicklung, neuen Perspektiven oder auch einem möglichen zweiten Standbein beschäftigten mich zunehmend. Mitten in diesen Überlegungen stolperte ich – fast zufällig – erneut über das Thema Coaching: Ich sah, dass meine mittlerweile ehemalige Kollegin einen Fachlehrgang bei der CoachAkademieSchweiz abgeschlossen hatte. Mein Interesse war sofort wieder geweckt. Ich habe mich über die CoachAkademieSchweiz und das Lehrgangsangebot online informiert. Besonders die wertorientierte und systemische Ausrichtung der Ausbildung sprach mich direkt an.

Trotzdem ließ ich mir Zeit mit der Entscheidung. Zweifel kamen auf – vor allem die Frage, ob Coaching überhaupt zu mir passt, schließlich arbeite ich als IT-Projektleiterin und bewege mich damit in einem ganz anderen beruflichen Umfeld. Genau dieser Zweifel war es jedoch, der mich letztlich motivierte, es einfach auszuprobieren. Frei nach dem Motto: „Was habe ich schon zu verlieren?“, meldete ich mich für den Basislehrgang an.

Ich ging ohne konkrete Erwartungen in die Ausbildung, außer der einen: Dass ich persönlich auf jeden Fall etwas daraus mitnehmen würde. Ob sich das Gelernte später beruflich integrieren lässt oder sogar eine neue berufliche Richtung für mich entstehen könnte, ließ ich bewusst offen.

Rückblickend war die Entscheidung für den Basislehrgang genau richtig. Ich habe nicht nur viel über Coaching gelernt, sondern auch über mich selbst – über meine Werte, mein Denken und meine Art Menschen zu begegnen. Einmal mehr durfte ich erfahren welche Kraft unser Unterbewusstsein und unsere inneren Bilder haben. Sehr dankbar bin ich für den Weg, der mich genau hierhergeführt hat, und für das inspirierende Seminar bei Barbara Müller. Diese Erfahrungen bilden die persönliche Grundlage und Motivation für meine Abschlussarbeit.

1.2 Die Suche eines Klienten

Mit der Suche nach einem Klienten habe ich nicht sofort begonnen. Ich habe bis nach dem zweiten Coaching-Seminar Ende November überlegt, ob ich die Diplomarbeit überhaupt schreibe und mich auf die Suche nach einem Coache begeben.

Schlussendlich hat mich auch hier meine sehr ergebnisoffene Herangehensweise geleitet. Falls sich jemand meldet, werde ich ein erstes eigenes Coaching durchführen und die Diplomarbeit schreiben. „Und wenn nicht, dann eben nicht“, habe ich mir

gesagt. Zunächst habe ich mir Gedanken über eine mögliche Räumlichkeit gemacht und überlegt, wie ich das ganze bewerben möchte. Danach habe ich einen schönen Flyer erstellt und diesen in meinen WhatsApp-Status geladen. Ich habe mein Netzwerk dazu aufgerufen, meinen Status zu teilen.

Und dann die große Überraschung - bereits wenige Stunden nach der Veröffentlichung hat sich eine potentielle Klientin gemeldet. Wir verabreden uns zu einem ersten gemeinsamen Telefonat, damit ich ihr das St. Galler Coaching Modell® erklären kann. Im Nu hatte ich eine Klientin und bin darüber sehr dankbar. Um die Privatsphäre meiner Klientin zu schützen, sind alle Namen im Folgenden geändert.

2. Die Klientin

2.1 Vorgespräch

Vorab zu der ersten Coaching-Sitzung verabrede ich mich mit meiner potenziellen Klientin Martha zu einem gemeinsamen Vorgespräch per Telefon. Ich begrüße Martha und erkläre ihr zunächst das St. Galler Coaching-Modell®. Ich erläutere meine Rolle als Begleiter und neutraler Beobachter und stelle klar, dass ich keine Ratschläge erteile.

Wir sprechen darüber, dass das Coaching der Verschwiegenheit unterliegt. Ich erkläre, dass ich im Zuge meiner Diplomarbeit Supervision erhalte und daher die inhaltlichen Ergebnisse des Coachings mit meiner Dozentin teile.

Am Ende des Telefonats sagt Martha für das Coaching zu und wir verabreden uns zu einer ersten Coaching-Sitzung.

2.2 Ausgangssituation & Anamnese der Klientin

Martha erzählt mir in der ersten Coaching-Sitzung sehr offen ihre Situation und das mögliche Coaching-Thema. Sie ist wenig emotional und berichtet sehr sachlich über sich und ihre Familie. Martha hat bereits Erfahrung mit Beratung (Eheberatung) und war auch bereits in therapeutischer Begleitung. Sie fühlt sich aktuell fit und gesund.

Martha ist unsicher, ob das von ihr gewählte Coaching-Thema zu umfangreich ist und ob damit einhergehend auch andere Themen mitschwingen. Wir kommen überein mit dem gewählten Thema zu starten und in der zweiten Coaching-Sitzung zu schauen, ob wir auf dem richtigen Weg sind.

Ausgangssituation:

Martha ist heute 40 Jahre alt. Sie ist verheiratet und hat vier Söhne. Nach dem erstgeborenen Sohn folgen Drillingsbuben. Bereits während der Schwangerschaft ist klar, dass einer der Drillinge mit Einschränkungen – Wasserkopf und damit einhergehenden körperlichen Behinderungen – zu Welt kommt. Martha arbeitet aktuell nicht, damit sie sich vollumfänglich um ihre Kinder und den Hausstand kümmern kann. Der Erstgeborene ist bereits in der Schule und die Drillingsbuben gehen gemeinsam in denselben Kindergarten.

Die Situation mit vier Kindern ist für sie sehr fordernd, insbesondere durch die Besonderheiten und Einschränkungen ihres einen Drillingssohns (Sohn Max).

Martha beschreibt sich selbst als sehr kritisch und streng insbesondere gegenüber ihrem Sohn Max. Sie erzählt, dass sie von Max viel erwartet und ihn sehr fordert mit dem Ziel ihn trotz seiner Einschränkungen zu einem selbstbewussten und

selbständigen Kind zu erziehen. Martha berichtet, dass es sie häufig „triggert“, wenn Max etwas nicht kann oder etwas nicht mehr macht das er eigentlich bereits konnte (bspw. ohne Windel sein). Sie wird in solchen Situationen laut, schimpft, wird grob Max gegenüber und ist sauer. Nach solchen Situationen beschreibt sie sich selbst als enttäuscht und hat ein schlechtes Gewissen, da sie so eigentlich zu ihrem Sohn nicht sein will.

Sie wünscht sich mehr Verständnis darüber, was sie in solchen Situationen triggert. Sie möchte herausfinden, wo diese Gefühle ihren Ursprung haben.

Der Kontext des Coaching ist die Gegenwartsfamilie von Martha, im speziellen ihr Sohn Max. Da jedoch im Verlauf des Coaching auch ihre Herkunftsfamilie eine Rolle spielt, ist wichtig zu wissen, dass ihre Mama in ihrer Kindheit und Jugend häufiger in klinisch-psychologischer Behandlung war. Daher verbringt Martha viel Zeit bei ihren Großeltern und ihrer Tante.

2.3 Wert und angestrebte Wertentwicklung

Martha möchte mehr Gelassenheit im Kontext ihres Sohnes Max erreichen. Zu Beginn des Coachings stuft sie ihren Wert „Gelassenheit“ bei -5 ein. Sie hat das Ziel den Wert auf +5 zu steigern.

3. Erste Coaching-Sitzung:

3.1 Arbeit in der 1. und 2. Dimension

Nachdem wir ausführlich über die Ausgangssituation gesprochen haben, steigen wir in die konkrete Arbeit ein und erarbeiten den Problemsatz und die Problem-Evidenzen. Da Martha bei der Schilderung der Ausgangssituation mehrfach betont, dass sie streng, fordernd und überkritisch ist, ist der Problemsatz rasch erarbeitet. Auch die Problem-Evidenzen kristallisieren sich durch verschiedene Fragestellungen gut heraus.

Problemsatz: Ich bin überkritisch (Skalierung: -7); Das damit verbundene Gefühl spürt sie im Bauch „es brodelt im Bauch“. Sie beschreibt das Gefühl als schlechtes Gewissen, Wut und Enttäuschung.

Problem-Evidenzen:

- Ich erwarte viel
- Ich bin sauer
- Ich schimpfe
- Ich bin unfair / nicht gerecht
- In mir brodelt es
- Ich bin von mir enttäuscht / traurig

Das Erarbeiten des Werts gestaltet sich gut. Im Gespräch über die Ausgangssituation betont Martha mehrfach, dass sie im Umgang mit ihrem Sohn Max gerne weniger laut und dafür mit mehr Verständnis sein möchte. Durch verschiedene Fragestellungen stellt sich heraus, dass Martha sich mehr Ruhe und Gelassenheit wünscht. Durch die Frage, welcher Wert für sie stärker und wichtiger wirkt, entscheidet sich Martha für den Wert Gelassenheit.

Wert: Gelassenheit (Skalierung: -5 / +5)

Kontext: Sohn Max

Den Zielsatz erarbeiten wir im Anschluss recht schnell und auch ein paar Ziel-Evidenzen fallen Martha sofort ein.

Zielsatz: Ich schraube meine hohe Erwartungshaltung zurück (Skalierung: +4)

Ziel-Evidenzen:

- Ich bleibe ruhig
- Ich reagiere freundlich
- Ich bin weniger angespannt (innerlich & äußerlich)

3.2 Ausbau des Zielraums

Da wir für die erste Coaching-Sitzung zwei Stunden eingeplant haben und gut vorankommen arbeiten wir weiter und bauen den Zielraum aus.

Meta-Ziel: Mit dem Meta-Ziel tut sich Martha zunächst schwer. Durch Fragestellungen aus verschiedenen Richtungen nennt Martha das (vorläufige) Meta-Ziel.

Ich bin verständnisvoll

Nachteile: Ich erkläre Martha, dass jedes Ziel auch Nachteile haben kann – entweder für sie oder für andere. Das ist für Martha nachvollziehbar, dennoch tut sie sich schwer Nachteile zu finden. In ihrem Ziel „ich schraube meine hohen Erwartungshaltungen zurück“ kann sie keine Nachteile für andere erkennen. Sie ist davon überzeugt, dass alle anderen davon profitieren können. Bei sich selber kann sie zwei Nachteile erkennen.

- Mein eigener Perfektionismus leidet
- Meine eigenen Vorstellungen werden nicht erfüllt

Metapher: Bei der Erarbeitung der Metapher ist Martha tief in der Trance; ihre Augenlider flackern und ihre Gesichtszüge entspannen sich. *Ich bin wie ein freier Vogel.* Martha beschreibt das Gefühl dabei als Leichtigkeit. Als Geste legt sie ihre Hände auf die Schultern, öffnet dann die Arme erst weit nach oben und dann zur Seite.

Modell: Mit dem Finden des Modells tut sich Martha schwer. Sie sieht beide Eltern jedoch ganz schwach und möchte sie eigentlich auch nicht zu sich her bitten. Das Gefühl des freien Vogels erkennt sie eher bei ihrem Papa. Martha bleibt währenddessen sachlich und wenig emotional.

Im Nachgang zur Modell-Anbindung berichtet Martha, dass sie ihre Eltern gar nicht im Zielraum sehen wollte. Vor allem nicht ihre Mutter. Es überrascht sie, dass das Gefühl des freien Vogels mit ihrem Papa in Verbindung steht.

3.3 Zielraum-Aufstellung

Zum Abschluss der ersten Coaching-Sitzung führe ich mit Martha die Zielraum-Aufstellung durch.

Ich erkläre Martha kurz und knapp die Zielraum-Aufstellung. Auf meine Frage hin, was wäre, wenn nichts dabei herauskommt, antwortet sie „das wäre OK“.

Bevor wir mit der Ist-Aufstellung starten, erkläre ich Martha die Funktion des „Fokus“, der nur ein Teil von ihr bezogen auf den Kontext und ihren Zielsatz ist und nicht sie als ganzer Mensch. Ich weise sie auf die Funktion der Pfeile („Nasen“) auf den Bodenankern hin und die damit verbundene Ausrichtung.

3.3.1 Ist-Aufstellung

Martha legt nach und nach die Bodenanker im Raum aus. Ich bemerke dabei, dass sie sehr stark mit dem Kopf dabei ist und genau überlegt, was sie wo hinlegen soll. Daher betone ich mit jedem weiteren Bodenanker stark das „dem Impuls folgen, möglichst ohne darüber nachzudenken“.



Nach der Aufstellung hole ich Martha in die Metaposition. Sie schaut von einem Hügel auf die Ist-Aufstellung. Beim Betrachten kommen ihr keine Gedanken. Und auch auf die Frage hin, wie es auf sie wirkt, hat Martha keine Antwort außer „gut“ und „ok“.

Ich lade Martha ein sich nacheinander in die verschiedenen Bodenanker zu stellen. Martha schließt die Augen, während sie in den Bodenankern steht. Ich versuche den Prozess mit der „Kataleptischen Hand“ zu unterstützen. Nach jedem Bodenanker entrollt sich Martha.

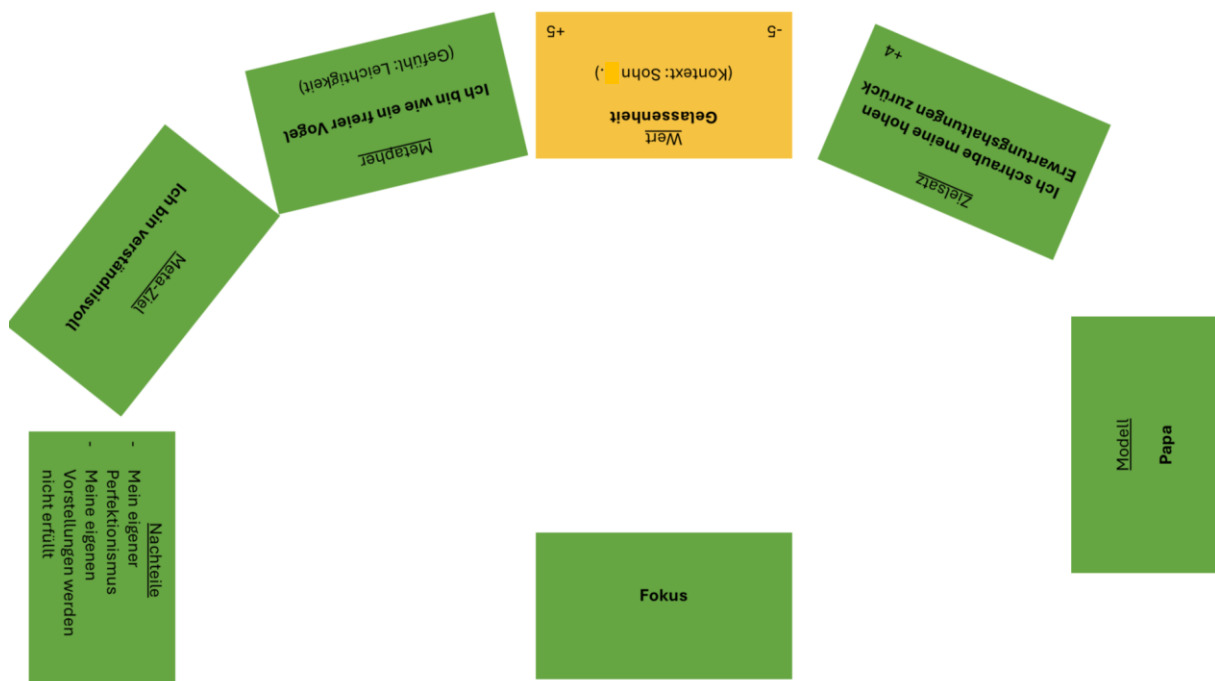
Mit dem Einfühlen in die einzelnen Elemente der Ist-Aufstellung tut sich Martha schwer. Im Fokus fühlt sie sich zu ihrem Wert hingezogen. Ansonsten kann sie in keinem der anderen Bodenanker etwas spüren.

Nach der Aufstellung bitte ich Martha wieder in die Metaposition zu kommen. Sie schaut mich fragend an und möchte wissen, was sie denn spüren soll. Ich überlege kurz, wie ich am besten reagiere. Ich stelle Martha die Wahl, mit dem Prozess weiterzumachen und einfach mal zu schauen, ob sich im Laufe dessen ein Gefühl für die einzelnen Elemente entwickelt. Sie ist bereit dazu und wir fahren im Prozess fort.

3.3.2 Mögliches Lösungsbild

Ich bitte Martha sich nochmals in den Fokus zu stellen. Mit ihrer Erlaubnis verändere ich die einzelnen Elemente des Ist-Bild nacheinander. Nach jedem veränderten Element frage ich Martha, ob es einen Unterschied gibt „besser, schlechter, gleich oder anders“. Mit jedem Element merke ich wie sich bei Martha etwas verändert und sich ein ‚Aha-Moment‘ zeigt nachdem alle Elemente ihr zugewandt liegen.

Für die meisten Elemente – Wert, Metapher, Zielsatz und Meta-Ziel - finden wir sehr schnell einen neuen Platz. Die Nachteile möchte Martha lieber neben sich zugewandt spüren, als vor sich zu haben. Mit dem Modell tut sich Martha am schwersten. Dieses Element legen wir mehrfach um, bis es für sie als „Beobachter von der Seite“ in Ordnung ist.



3.4 Reflexion

3.4.1 Klienten-Reflexion nach der Sitzung

Martha bedankt sich für diese erste gemeinsame Coaching-Sitzung. Sie ist überrascht, was wir alles in zwei Stunden gemeinsam erarbeitet haben. Sie ist dankbar für meine offene und ruhige Art und meint, dass ihr dadurch das freie Reden und Erzählen über sich und ihre Situation leichtgefallen ist. Schwierigkeiten hatte sie heute vor allem mit der Aufstellung im Zielraum. Martha reflektiert auch, dass ihr erster Impuls bei der Arbeit am Modell „Flucht“ war, als ihre Eltern im Zielraum aufgetaucht sind, da sie die beiden dort eigentlich nicht haben möchte.

3.4.2 Selbstreflexion

Am Ende meiner ersten Coaching-Sitzung bin ich müde und doch sehr zufrieden. Ich merke, wie ich vieles der Prozesse durch das eigene Erleben im Seminar bereits verinnerlicht habe. Ich bin sehr zufrieden mit meiner eigenen Ruhe und Gelassenheit die Prozesse anzuleiten. Auch die Souveränität als meine Klientin mit dem Prozess der Zielraum-Aufstellung Schwierigkeiten hatte, hat mich positiv überrascht.

Meine größte Herausforderung war, dass Martha an vielen Stellen sehr „verkopft“ und sachlich ist. Sie neigt dazu sich nach jedem Prozess zu erklären. Ich stelle fest, dass ich aus den Erfahrungen der Prozesse in den Seminaren eine andere Erwartungshaltung hatte, da hier die Prozesse, in denen ich Coach war, meist sehr emotional waren. Ich nehme mir daher vor mit einer anderen Erwartungshaltung in die zweite Coaching-Sitzung zu gehen. Aus dem Grund heraus, dass Martha sehr über die Prozesse und „das richtige zu tun“ nachdenkt, nehme ich mir zudem für die kommenden Sitzungen vor die Prozesse weniger vorab zu erklären.

3.4.3 Supervision

Meine Dozentin schreibt nach der ersten Coaching-Sitzung in ihre Email-Antwort „Bitte nicht erschrecken, wenn da etwas viel in der Farbe Rot geschrieben steht“. Erschrocken hat es mich nicht, im Gegenteil ich war sehr dankbar für das wertvolle Feedback.

Folgende Anmerkungen hat sie zu den erarbeiteten Bodenankern mitgegeben:

Ziel-Evidenzen: Was genau macht sie konkret? Woran würde ein Außenstehender erkennen, dass sie in Bezug auf Max ruhig bleibt, freundlich reagiert? Allgemeine wären auch hier konkretere Verhaltensweisen wichtig.

Meta-Ziel: Hier beschreibt sie meiner Meinung nach eher eine Evidenz.

Nachteile: Gibt es jemanden, der in Bezug auf Max einen Nachteil haben könnte, wenn sie ruhig und freundlich reagiert?

Problem-Evidenzen: Woran würde ein Außenstehender erkennen, dass sie Max gegenüber unfair ist? Wie konkret verhält sie sich gegenüber Max? Was konkret sagt sie? Allgemeine wären auch hier konkretere Verhaltensweisen wichtig.

Diesen Input aus der Supervision nehme ich in die Überarbeitung der nächsten Coaching-Sitzung mit.

4. Zweite Coaching-Sitzung:

4.1 Klienten-Reflexion der ersten Sitzung

Vorab zum Beginn der Coaching-Sitzung lege ich das Kybernetische-Dreieck inklusive der jeweiligen Evidenzen aus. Wir starten mit einer Kontemplationsübung im Sitzen in die zweite Coaching-Sitzung, bevor wir mit der Reflexion der vergangenen Sitzung beginnen.

Die erste Coaching-Sitzung hat bei Martha bereits einiges ausgelöst. Sie reflektiert, dass das Reden über die Problemsituation und das Notieren des Problemsatzes für sie ein Bewusstsein geschaffen hat. Sie hat erkannt, dass ihr das Problem „ich bin überkritisch“ vor allem dann begegnet, wenn sie im Alltag Zeitdruck hat und es schnell gehen muss. Dadurch kann sie sich nicht auf ihren Sohn Max einlassen und ihm die Zeit geben kann, die er benötigt. Auch reflektiert sie, dass Situationen für sie herausfordernd sind, in denen ihr Sohn Max Sachen nicht mehr macht, die er einmal konnte. Beispiele sind wieder eine Windel zu benötigen, oder mit den Fingern zu essen.

Martha ordnet ihren Wert „Gelassenheit“ immer noch bei -5 ein. Sie reflektiert, dass sie zwar die Problemsituationen im Alltag erkannt hat, jedoch die Gelassenheit nicht

gespürt hat und ihr Zielsatz „Ich schraube meine hohen Erwartungshaltungen zurück“ bisher noch keine Anwendung gefunden hat.

4.2 Überarbeitung Problem-Evidenzen und Zielraum

Gemäß dem Input aus der Supervision meiner Dozentin, überarbeiten wir die Problem-Evidenzen und die Ziel-Evidenzen, um hier das Verhalten konkreter zu formulieren und für einen Außenstehenden erkennbar zu machen. Wir betrachten nochmals die Nachteile des Ziels, um zu prüfen, ob es außer für Martha doch für jemanden einen Nachteil gibt. Da das bisherige Meta-Ziel „ich bin verständnisvoll“ eher eine Evidenz ist, führe ich mit Martha nochmals den Meta-Ziel Prozess durch.

Problem-Evidenzen:

- Nacken & Schultern werden hart
- Angespannter Kiefer
- Falten auf der Stirn
- Stimme ist laut
- Tonfall weniger freundlich
- Ich übernehme die Handlung für Max -> ziehe ihn von A nach B
- In mir brodelt es (warm im Bauch)

Ziel-Evidenzen:

- Ich reagiere freundlich
- Meine Stimme ist ruhig, freundlich & zugewandt
- Kiefer & Stirn sind entspannt
- Ich gebe Max mehr Zeit für seine Aufgaben

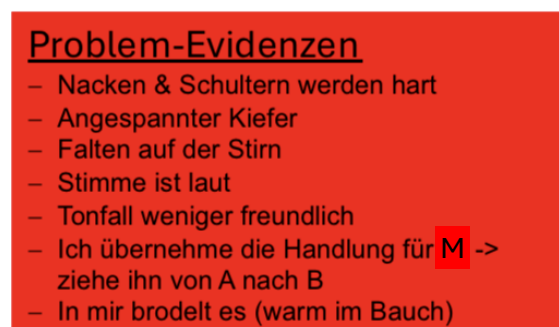
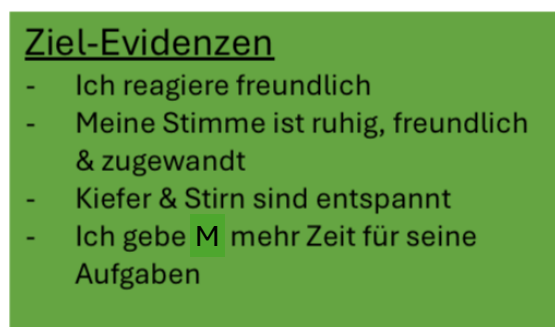
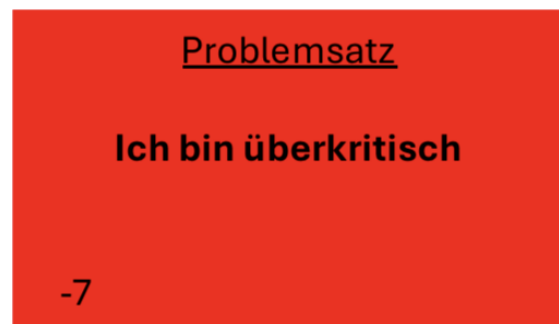
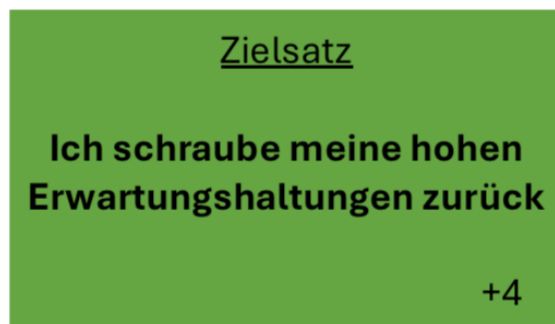
Nachteile:

- Mein eigener Perfektionismus leidet
- Meine eigenen Vorstellungen werden nicht erfüllt
- Kleinere Fortschritte neues zu lernen für Max – durch weniger streng sein & geringere Anforderungen an ihn

Meta-Ziel: Ich akzeptiere Max so, wie er ist.

4.3 Das Kybernetische Dreieck

Nach der Überarbeitung der einzelnen Elemente auf Basis der Supervision, lege ich das Kybernetische-Dreieck aus. Ich erkläre Martha das Kybernetische-Dreieck und welche zentrale Rolle dieses im Rahmen des Coachings und den weiteren Prozessen einnimmt.



4.3 Ausbau des Problemraums

Im Anschluss entferne ich den Zielsatz und die Ziel-Evidenzen. Ich lese Martha den Problemsatz und die Problem-Evidenzen laut vor und bitte sie sich in eine konkrete Situation hineinzusetzen, sodass wir mit dem Ausbau des Problemraums beginnen können. Martha schließt dabei die Augen und ist tief in der Problemsituation drin – gut erkennbar an den Augenlidern.

Das Meta-Problem benennt Martha sehr schnell, klar und deutlich. Im Nachgang ist sie sehr erschrocken darüber.

Meta-Problem: *Meine Liebe zu M. ist abhängig von seinem Verhalten -> keine bedingungslose Liebe*

Vorteile: Ich erkläre Martha, dass jedes Problem seine Vorteile hat, die das Verweilen in dem Problem so angenehm machen. Das können Vorteile für sie sein oder für andere. Martha versteht das und es fallen ihr einige Vorteile ein. Sie ist überrascht, dass sie die Vorteile vor allem bei den anderen erkennt.

- Ich bin meine Wut los
- Wir sind schneller fertig (z.B. morgens beim Anziehen)
- Max bekommt Aufmerksamkeit
- Die Brüder haben ein Ventil an dem sie ihre Gefühle auslassen können
- Die Brüder stehen weniger im Fokus
- Mein Mann kann sich enthalten

Metapher: Bei der Erarbeitung der Metapher braucht Martha etwas, bis sie in den Prozess hineinkommt. Ich merke, dass sie am Anfang mit dem Kopf noch bei den Themen zuvor ist, verlangsamt meine Sprechgeschwindigkeit deutlich und verlängere die „Ankomm-Passage“ zu Beginn des Prozesses. Sie kann gut die Gefühle beschreiben, die sie fühlt – sie ist traurig, enttäuscht, es grummelt im Bauch. Ein konkretes Bild zeigt sich Martha nicht. Sie sieht sich selbst in der Ecke zusammengekauert sitzen wie ein Häuflein Elend, den Kopf in die Hände gestützt.

Daraus entsteht die Metapher *Ich bin wie ein Häuflein Elend – sitze da und habe die Hände in den Kopf gestützt*. Die Gefühle dabei sind Traurigkeit und Grummeln im Bauch.

Modell: Bei der anschließenden Modell-Ablösung ist Martha tief in der Trance – erkennbar an ihren flackernden Augenlidern. Sie ist gut verbunden mit dem Gefühl von Traurigkeit & Enttäuschung und hat die Hand auf ihrem Bauch liegen. Es zeigen sich ihr beide Elternteile. Die beiden stehen weit weg, ihre Mutter „Mama“ ist deutlicher erkennbar. Auf meine Aufforderung hin, ihre Mama etwas näher her zu bitten zuckt Martha erst zusammen und nickt dann zaghaft. Während der Modell-Ablösung ist Martha nicht emotional. Sie wirkt von außen betrachtet angespannt und eher versteinert. Ich baue das Rückgaberitual ein. Beim Übergeben des Gegenstands mit allem, was sie von ihrer Mama übernommen hat, atmet Martha tief durch. Sie wirkt danach deutlich entspannter.

Im Nachgang berichtet Martha, dass ihr das Rückgaberitual gutgetan hat.

4.4 Problemraum-Aufstellung

Zum Abschluss der zweiten Coaching-Sitzung führe ich mit Martha die Problemraum-Aufstellung durch.

Bevor wir mit der Ist-Aufstellung starten, erkläre ich Martha nochmals die Funktion des „Fokus“, der nur ein Teil von ihr bezogen auf den Kontext und ihren Problemsatz ist und nicht sie als ganzer Mensch. Ich weise sie auf die Funktion der Pfeile („Nasen“) auf den Bodenankern hin und die damit verbundene Ausrichtung.

Auf meine Frage hin, was wäre, wenn nichts dabei herauskommt, antwortet sie „das wäre OK“.

4.4.1 Ist-Aufstellung

Martha legt nach und nach die Bodenanker im Raum aus. Ich bemerke dabei, dass sie wie bereits bei der Zielraum-Aufstellung mit dem Kopf dabei ist und genau überlegt, was sie wo hinlegt. Daher betone ich mit jedem weiteren Anker wieder das „dem Impuls folgen, möglichst ohne darüber nachzudenken“.

Vorteile

- Ich bin meine Wut los
- Wir sind schneller fertig (z.B. beim Anziehen)
- **M** bekommt Aufmerksamkeit
- Die Brüder haben ein Ventil an dem sie ihre Gefühle auslassen können
- Die Brüder stehen weniger im Fokus & haben ihre Ruhe, da Fokus stark auf **M**
- Mein Mann kann sich enthalten

Meta-Problem

Meine Liebe zu **M ist abhängig von seinem Verhalten -> keine bedingungslose Liebe**

Fokus

Problemsatz

Ich bin überkritisch

-7

Metapher

Ich bin wie ein Häuflein Elend & habe den Kopf in die Hände gestützt
(Gefühl: traurig, grummelig im Bauch)

Modell

Mama

Nach der Aufstellung hole ich Martha in die Metaposition. Sie schaut von einem Hügel auf die Ist-Aufstellung. Sie nimmt wahr, dass alles schön ordentlich sortiert ist. Alle Bodenanker liegen in einer Linie. Auf meine Frage hin, wie es auf sie wirkt, meint Martha „sehr gut“ und „schön geordnet“.

Ich lade Martha ein sich nacheinander in die verschiedenen Bodenanker zu stellen. Martha schließt die Augen, während sie in den Bodenankern steht. Ich versuche den Prozess mit der „Kataleptischen Hand“ zu unterstützen. Nach jedem Bodenanker entrollt sich Martha.

Das Einfühlen in die einzelnen Elemente der Ist-Aufstellung ist für Martha zunächst einfacher verglichen mit der Aufstellung im Ziel-Raum. Sie ist dennoch in einigen Elementen unsicher und fragt mich, was sie denn spüren soll. Ich sage ihr, dass sie die Elemente einfach auf sich wirken lassen soll. Und wenn sie in einem Element nichts fühlt, dann ist das auch in Ordnung.

Im Fokus fühlt sich Martha von dem Problemsatz und dem Meta-Problem eingeeengt. Es ist ein beklemmendes Gefühl und diese beiden Elemente sind für sie sehr präsent im Fokus.

Aus der Perspektive des Problemsatzes heraus stellt Martha fest, dass sie nur den Fokus im Visier hat. Sie spürt zudem eine unangenehme Präsenz im Rücken, die sie nicht richtig zuordnen kann. Ihr Rücken fühlt sich kalt und belastet an.

In der Metapher und im Meta-Problem nimmt Martha nichts wahr.

In den Vorteilen fühlt sie sich gut und frei. Sie hat einen offenen Blick nach vorne, „nichts ist mir im Weg“. Die Elemente hinter den Vorteilen kann sie nicht wahrnehmen.

Am Ende stellt sich Martha in das Modell. Hier wird sie zunächst sehr still, die Augen sind geschlossen und ihr Körper wankt vor und zurück. Sie nimmt wahr, dass sie von hier aus alle Elemente zum Einstürzen bringen kann und beschreibt es wie „das Umstoßen eines Dominos“. Es fühlt sich für sie erschreckend mächtig an.

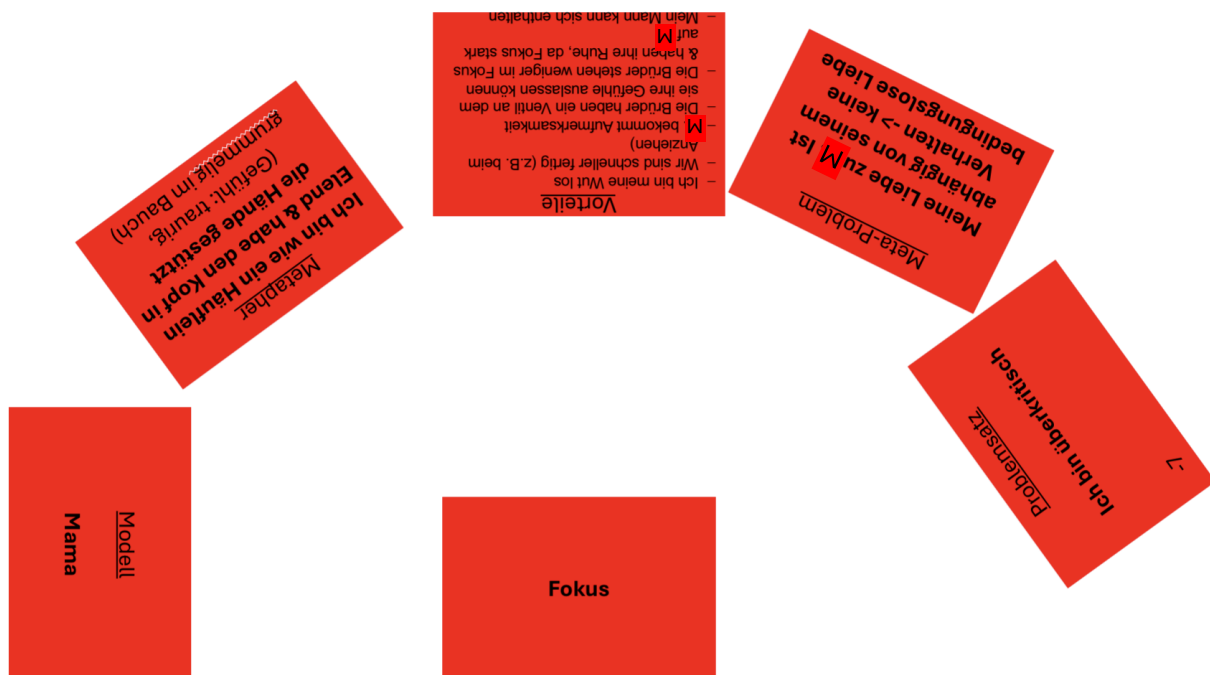
Nach der Aufstellung bitte ich Martha wieder in die Metaposition zu kommen. Sie reflektiert, dass sie in der Konstellation Fokus mit Problemsatz eine starke Verbindung sieht. Sie ist positiv überrascht, wie frei sich die Vorteile angefühlt haben. Am meisten erschrocken ist sie jedoch über die Wirkung des Modells und dessen Machtposition in ihrer Ist-Aufstellung.

4.4.2 Mögliches Lösungsbild

Ich bitte Martha sich nochmals in den Fokus zu stellen. Mit ihrer Erlaubnis verändere ich die einzelnen Elemente des Ist-Bild nacheinander. Nach jedem veränderten Element frage ich Martha, ob es einen Unterschied gibt „besser, schlechter, gleich oder anders“.

Da alle Elemente bisher in einer Reihe liegen, beginne ich beim Umlegen mit dem Modell. In der ersten Veränderung ist das Modell leicht schräg hinter dem Fokus. Martha äußert das Modell lieber im Blickfeld am Rande neben sich zu haben. Und so finden wir eine geeignete Position.

Im Anschluss an das Modell verändern wir nacheinander den Problemsatz, dann Meta-Problem und die Metapher, so dass alle Elemente dem Fokus zugewandt und wahrnehmbar sind. Als letztes drehen wir die Vorteile um, sodass auch diese dem Fokus zugewandt liegen. Martha äußert am Ende, dass sie gerne die Metapher mit dem Meta-Problem tauschen möchte, um zu sehen, wie das als Gesamtbild auf den Fokus wirkt. Wir tauschen zweimal hin und her und Martha lässt die Veränderung jeweils auf sich wirken. Dadurch entsteht am Ende das mögliche Lösungsbild, das Martha so annehmen kann.



4.5 Reflexion

4.5.1 Klienten-Reflexion nach der Sitzung

Martha bedankt sich für diese zweite gemeinsame Coaching-Sitzung. Sie stellt fest, dass ihr die Arbeit im Problemraum sehr viel leichter gefallen ist als die Zielraum-Arbeit in der ersten Coaching-Sitzung. Das führt sie darauf zurück, dass sie sich mit dem Problem im Kontext mit ihrem Sohn Max bereits für sich selbst befasst hat und weiß, wo die Herausforderungen liegen. Martha freut sich daher umso mehr auf die kommenden Coaching-Sitzungen und äußert ihre Hoffnung herauszufinden, wie sie dem Problem begegnen und vielleicht auch dessen Ursprung herausfinden kann. Am meisten überrascht hat sie die Vorteile des Problemraums. Sie findet es erschreckend zu sehen, wie viele Vorteile das sind vor allem auch für die anderen.

4.5.2 Selbstreflexion

Am Ende der zweiten Coaching-Sitzung bin ich zufrieden mit meiner Arbeit. Ich konnte die Prozesse erneut mit viel Ruhe und Gelassenheit anleiten.

Auch in dieser Coaching-Sitzung war meine größte Herausforderung, dass Martha an vielen Stellen sehr „verkopft“ und sachlich ist. Ich erkenne, dass es mich einiges an Energie gekostet hat, das „verkopft“ sein hinzunehmen und nicht darauf zu reagieren, sondern neutral und Prozess-anleitend zu bleiben. Am stärksten ist mir das während der Erarbeitung der Metapher aufgefallen.

Das „verkopft“ sein meiner Klientin und ihr Nachdenken darüber „das richtige zu tun“, hat dazu geführt, dass ich die Prozesse vorab erklärt habe, auch wenn alle Prozesse bereits aus dem Zielraum bekannt waren. Ich nehme mir daher für die dritte Sitzung erneut vor die Prozesse vorab weniger zu erklären und „einfach zu machen“.

Gut gelungen ist mir wiederum mein Vorhaben aus der ersten Coaching-Sitzung mit einer anderen Erwartungshaltung in die Prozesse zu gehen und weniger auf Emotionen „zu warten“.

5. Dritte Coaching-Sitzung:

5.1 Klienten-Reflexion der zweiten Sitzung

Vor dem Beginn der Coaching-Sitzung lege ich das Kybernetische-Dreieck aus. Als Martha da ist, starten wir mit einer Kontemplationsübung im Sitzen in die dritte Coaching-Sitzung, bevor wir mit der Reflexion der vergangenen Sitzung beginnen.

Die zweite Coaching-Sitzung hat bei Martha im Umgang mit ihrem Sohn Max einiges verändert. Martha berichtet, dass seit unserer letzten Sitzung Ferien waren, wodurch alle zuhause geblieben sind. Das war zwar insgesamt stressiger für sie, da sie stark gefordert ist, wenn alle zuhause sind und die Alltagsroutine fehlt. Martha erkennt jedoch, dass sie insgesamt durch die Ferienzeit gelassener sein konnte.

Ihr Wert „Gelassenheit“ hat sich daher von -5 auf -2 verbessert.

Das führt sie auf der einen Seite darauf zurück, dass sie durch die fehlende Alltagsroutine weniger Zeitdruck hat, wodurch sie ihrem Sohn Max für seine Aufgaben (z.B. morgens anziehen) mehr Zeit und Raum geben konnte. Auf der anderen Seite berichtet sie, dass sie mache Themen wie z.B., dass ihr Sohn Max wieder häufiger eine Windel tragen möchte, besser annehmen und akzeptieren konnte.

Ihren Zielsatz „Ich schraube meine hohen Erwartungshaltungen zurück“ stuft sie daher aktuell von +4 auf +6 ein.

Der Problemsatz „ich bin überkritisch“ begegnet Martha nach wie vor häufig. Sie sagt „der Satz steckt voll in mir drin“. Sie stellt jedoch fest, dass es ihr seit der vergangenen Coaching-Sitzung häufiger gelungen ist die Problemsituation zu erkennen, zuerst zu reflektieren und dann auf die Situation zu reagieren. Es hat dadurch häufiger zwar innerlich in ihr „gebrodelt“, jedoch zeigte sie es weniger nach außen. Das hat zu weniger Kritik mit und an ihrem Sohn Max geführt.

Da der Problemsatz dennoch sehr präsent ist, stuft sie die Verbesserung klein ein und so verändert sich die Skalierung von -7 zu -6.

5.2 Inner-Kind-Prozess

Nach der Reflexion steigen wir in den Inner-Kind-Prozess ein. Ich lege den Problemsatz und die Problem-Evidenzen aus und bitte Martha sich in den Problemsatz zu stellen. Ich frage sie, ob es in Ordnung ist, wenn ich sie am Oberarm halte und welche Armseite sie gerne wählen möchte. Martha stimmt dem zu und schließt ohne Aufforderung für den Prozess ihre Augen.

Ich leite Martha gemäß des Skripts an und fordere sie auf sich in eine konkrete Problemsituation hineinzusetzen. Sie kann sich gut in eine Situation einfühlen und ist schnell tief abgetaucht – wiederum gut zu erkennen an den flackernden Augenlidern. Das Gefühl das Martha in dieser Situation spürt ist Wut. Sie kann sich gut mit einer Hand auf ihrem Bauch mit dem Gefühl verbinden.

Nun fordere ich Martha auf sich eine Erfahrung zeigen zu lassen, in der sie dieses Gefühl schon einmal hatte. Sie beschreibt, dass sie sich nicht gehört fühlt von ihrer

Mutter. Einen konkreten Zeitraum kann sie nicht benennen. Martha gibt an, dass sich dieses Gefühl durch ihre gesamte Kindheit & Jugend zieht.

Ich führe Martha rückwärts in die Verletzung, um sie nach der hier fehlenden Ressource zu fragen. Ihr fehlt hier vor allem Aufmerksamkeit und Liebe. Martha berichtet, dass sie sich damals in solchen Situationen für den Rückzug entschieden hat. Heute meckert sie in solchen Situationen ehr, beschwert sich und äußert Kritik. Der Rückzug ist heute in solchen Situationen auch noch vorhanden jedoch als letzter Ausweg.

Ich führe Martha rückwärts in die Strategie. Die Gefühle, die sie hier wahrnimmt, sind zum einen Wut, was sie eher in dem Meckern und Beschwerden fühlt. Zum anderen spürt sie Enttäuschung & Trauer vor allem in der Strategie des Rückzugs.

Um ein mögliches neues Verhalten zu finden, nehme ich Martha in die Metaposition. Sie betrachtet sich im Kino auf einer Leinwand als stiller Beobachter und wählt als neues Verhalten ruhig ihre Wünsche und Bedürfnisse zu äußern. Ich notiere das neue Verhalten und platziere den Bodenanker entgegengesetzt hinter die Strategie. Ich führe Martha in das neue Verhalten. Das neue Verhalten fühlt sich positiv an. Jedoch fehlt Martha noch etwas. Sie identifiziert die „Ruhe“ als fehlende Ressource. Mit dieser Ressource an der Seite, mache ich mit Martha den Zukunftstest, der sich für sie sehr gut und stimmig anfühlt.

Zusammenfassung

Verletzung: Ich habe mich nicht gehört gefühlt (von meiner Mama);

-> Alter nicht definierbar, Gefühl aus Kindheit & Jugend

Fehlende Ressource: Aufmerksamkeit & Liebe

Strategie damals: Rückzug

Strategie heute: meckern, beschweren, kritisieren -> letzter Ausweg Rückzug

Neues Verhalten: Ich äußere ruhig meine Bedürfnisse & Wünsche

Zusätzliche Ressource: Ruhe

5.3 Tiefenstruktur des Zielraums und Samenkornprozess

Zu Beginn des nächsten Prozesses frage ich Martha, ob es in Ordnung ist, wenn ich sie am Oberarm halte und welche Armseite sie gerne wählen möchte. Ich stimme Martha auf den nächsten Prozess ein und sage ihr, dass sie nun die Möglichkeit hat die positiven Gefühle hinter ihrem Ziel zu bündeln. Ich frage sie, auf welcher Seite des Raums sie gerne beginnen möchte, da ich sie rückwärts führen werde. Entsprechend ihrer Arm- und Richtungswahl lege ich den Zielsatz und die Ziel-Evidenzen aus. Ich bitte Martha sich in den Zielsatz zu stellen. Ohne Aufforderung schließt sie auch hier bereits direkt die Augen.

Als erstes Gefühl äußert Martha „Erleichterung“. Ich schreibe das Gefühl auf den Bodenanker und platziere diesen links neben ihr. Die Erleichterung spürt Martha auf ihren Schultern. Ich frage sie daher, ob sie das Gefühl in ihren Bauch- oder Brustraum holen kann. Das gelingt ihr und sie verbindet eine Hand mit ihrem Bauch. Den Gefühlsfaden, welchen sie an das Gefühl anknüpft, beschreibt sie als weißes, dünnes Seil. Nun führe ich Martha tiefer hinein in die nächste Gefühlsebene und wir gehen einen Schritt rückwärts. Martha hört und fühlt in sich hinein und nimmt als nächstes Gefühl die Leichtigkeit wahr. Diese Leichtigkeit fühlt sich für sie stärker an als die Erleichterung zuvor. Ich notiere „Leichtigkeit“ auf einen Bodenanker und platziere

diesen. Martha verbindet ihr weißes, dünnes Seil mit der Leichtigkeit und wir wiederholen den Ablauf und gehen dem Seil entlang immer tiefer und einen Schritt rückwärts. Über vier weitere Stufen hinweg folgt Martha ihrem weißen, dünnen Seil. Zuerst über das Gefühl von „Frieden“, dann der „Ruhe“, schließlich der „Zufriedenheit“ und am Ende die „Leichtigkeit“. Nach der Leichtigkeit zeigt sich Martha kein weiteres Gefühl. Ich führe sie daher einen Schritt an die Oberfläche zurück und wiederhole den Prozess. Auch beim zweiten Mal zeigt sich Martha nichts mehr. Ich führe sie daher erneut eine Stufe höher zurück in die „Leichtigkeit“. Auf meine Frage hin, ob sich diese Leichtigkeit anders anfühlt als zu Beginn (Stufe 2), antwortet Martha mit „Ja“. Sie beschreibt das Gefühl von Leichtigkeit hier als sehr viel umfassender. Zuvor hat sie es eher im Kopf und auf den Schultern gespürt. Nun fühlt sie es im ganzen Körper vor allem im Herzen und im Bauch.

In dem Gefühl der Leichtigkeit erarbeite ich mit Martha die Glaubenssätze. Das gelingt Martha sehr gut und sie beendet die Sätze, ohne groß darüber nachzudenken.

Im Anschluss daran beginne ich mit Martha den Samenkornprozess. Ich lese ihr die Anleitung aus dem Skript mit ruhiger Stimme langsam vor und führe sie Schritt für Schritt wieder an die Oberfläche. Mit jeder Stufe wächst das Samenkorn ein wenig. Zunächst bleibt es ein Samenkorn das als solches größer wird. Dann verwandelt es sich in eine Walnuss und ist am Ende eine „schöne orangene Mandarine“. Bei den ersten Stufen nach oben fühlt Martha zunächst Entspannung. Beim weiter an die Oberfläche gehen verändert sich dieses Gefühl in Ruhe und Gelassenheit, die sich im ganzen Körper ausbreitet. Am Ende im Zielsatz angekommen fühlt Martha Zufriedenheit.

Zusammenfassender Bodenanker:

TS-K+: Leichtigkeit

GS-1+: Ich bin zufrieden

GS-2+: Die anderen sind „OK“

GS-3+: Die Welt / das Leben ist „OK“

SK-R+: Zufriedenheit

5.4 Reflexion

5.4.1 Klienten-Reflexion nach der Sitzung

Am Ende der dritten Coaching-Sitzung bedankt sich Martha für die gemeinsame Arbeit und auch das Warten meinerseits, da sie verspätet zum Coaching kam. Am positivsten überrascht hat Martha heute die Erkenntnis, dass auch ein anderes, neues Verhalten möglich ist. Sie erachtet es als wertvoll erkannt zu haben, dass ihr als Ressource für das neue Verhalten die Ruhe fehlt. Sie möchte für sich herausfinden, wodurch sie diese Ruhe finden kann. Martha nimmt sich vor das neue Verhalten in ihrem Alltag zu testen. Die beiden Bilder „weißes, dünnes Seil“ und „orangene Mandarine“ nimmt Martha mit als Erinnerung an die Leichtigkeit und die Zufriedenheit, die sie in der Tiefenstruktur im Zielraum gespürt hat.

5.4.2 Selbstreflexion

Die dritte Coaching-Sitzung war sehr lehrreich. Ich habe meiner Klientin die Prozesse vorab weniger erklärt und dadurch erkannt, dass sich Martha viel besser und schneller

auf diese einlassen kann. Ich nehme mir daher vor auch bei den künftigen Sitzungen den Einstieg in die Prozesse kurz und knapp zu halten.

Schwingungen meiner Klientin habe ich in dieser dritten Sitzung an mir wahrgenommen. Alles hat damit begonnen, dass sie mir wenige Minuten vor Coaching-Beginn geschrieben hat, dass sie 15 Minuten zu spät angekommen wird. Zunächst hat mich das geärgert, da ich selbst zuvor etwas im Stress war, um rechtzeitig den Raum vorzubereiten und die Prozesse nochmals durchzugehen. Dann ist es mir gelungen diesen innerlichen Ärger in Entspannung umzuwandeln und ich habe die 15 Minuten „mehr Zeit“ vor Coaching-Beginn genutzt, um selbst ruhiger und entspannter zu werden. Die Kontemplationsübung zu Beginn mit meiner Klientin hat dazu ebenfalls positiv beigetragen.

Aus dieser Erfahrung nehme ich für mich mit in den künftigen Coaching-Sitzungen die Kontemplationsübung nicht „nur“ vorzulesen. Sondern die Zeit dieser Übung selbst zu genießen, bewusst mit zu atmen und anzukommen.

Bei dem Tiefenprozess im Zielraum habe ich mich bei dem Gedanken ertappt, dass wir hoffentlich nicht mehr zu weit von der untersten Schicht entfernt sind. Auslöser dafür war die Feststellung beim Schreiben einer der Bodenanker, dass das grüne Papier knapp werden könnte. Es war jedoch ausreichend. Dennoch nehme ich mir vor generell mehr Papier mitzunehmen.

5.4.3 Supervision

Durch die Feiertage und Ferienzeit erhalte ich Supervision von meiner Dozentin für die zweite und dritte Coaching-Sitzung. Meine Dozentin sendet mir das Feedback mit dem schönen Kommentar „Jetzt seid ihr auf einem guten Weg.“.

Folgende Anmerkungen hat sie zu den erarbeiteten Prozessen mitgegeben:

Vorteile des Problems: Was genau ist der Vorteil hier (für die Brüder)? Vorteil für Max?

Metapher: Hier beschreibt sie eher ein Selbstbild, jedoch keine Metapher. Ich würde dies jetzt mal so stehen lassen. Das einfach für dich zur Info.

Ich nehme die Rückmeldung zu den Vorteilen mit in die nächste Coaching-Sitzung zur Überarbeitung.

6. Vierte Coaching-Sitzung:

6.1 Klienten-Reflexion dritte Sitzung

Vor dem Beginn der Coaching-Sitzung lege ich das Kybernetische-Dreieck aus. Zu Beginn der Coaching-Sitzung wünscht sich Martha eine Kontemplationsübung zum Ankommen. Wir machen die Kontemplationsübung im Sitzen, bevor wir mit der Reflexion der vergangenen Sitzung beginnen.

Die dritte Coaching-Sitzung hat bei Martha im Umgang mit ihrem Sohn Max nochmals einiges verändert. Martha berichtet, dass sie seit unserer letzten Sitzung mehr Gelassenheit im Umgang mit Max wahrgenommen hat. Zurück aus den Ferien im normalen Alltag konnte sie Max dennoch mehr Zeit lassen bei seinen Aufgaben wie bspw. dem morgendlichen Anziehen vor dem Kindergarten. Auch im Umgang damit, dass Max wieder häufiger eine Windel tragen möchte, ist Martha deutlich gelassener. Sie erzählt, dass sie die Beziehung zwischen ihr und ihrem Sohn als besser empfindet und sie ihn mehr akzeptieren kann.

Ihr Wert „Gelassenheit“ hat sich daher von -5 auf 0 verbessert.

Ihren Zielsatz „Ich schraube meine hohen Erwartungshaltungen zurück“ stuft Martha von ursprünglich +4 auf aktuell +6 ein.

Der Problemsatz „ich bin überkritisch“ begegnet Martha nach wie vor, insbesondere wenn es um das Thema essen geht. Sie berichtet, dass Max mittlerweile wieder sehr häufig mit den Fingern ist. In solchen Situationen fällt es ihr schwer ruhig und gelassen zu bleiben.

Ihr Problemsatz „ich bin überkritisch“ hat sich insgesamt von ursprünglich -7 auf -5 verbessert.

6.2 Überarbeitung Vorteile des Problems

Aus der Supervision meiner Dozentin zu der zweiten und dritten Coaching-Sitzung heraus, schaue ich mit Martha nochmals die Vorteile des Problems an. Vor allem im Hinblick auf die Vorteile die sich für die Brüder von Max ergeben.

Daher spreche ich gezielt mit Martha nochmals zu dem Vorteil „die Brüder stehen weniger im Fokus“, um diesen zu konkretisieren.

Martha findet sehr schnell eine ausführlichere klare Beschreibung dafür. Und so sind nach der Überarbeitung die Vorteile im gesamten die folgenden:

Vorteile:

- Ich bin meine Wut los
- Wir sind schneller fertig (z.B. morgens beim Anziehen)
- Max bekommt Aufmerksamkeit
- Die Brüder von Max haben ein Ventil, an dem sie ihre Gefühle auslassen können
- Die Brüder von Max stehen weniger im Fokus und haben ihre Ruhe, da der Fokus auf Max liegt
- Mein Mann kann sich enthalten

6.3 Tiefenstruktur des Problemraums und Samenkornprozess

Nach der Überarbeitung der Vorteile des Problems, führe ich mit Martha den Prozess der Tiefenstruktur des Problemraums und den Samenkornprozess durch.

Zu Beginn frage ich Martha, ob es in Ordnung ist, wenn ich sie am Oberarm halte und welche Armseite sie gerne wählen möchte. Martha stimmt dem zu. Ich stimme Martha auf den Prozess ein und sage ihr, dass sie nun die Möglichkeit hat die Gefühle hinter ihrem Problem zu ergründen. Ich frage sie, auf welcher Seite des Raums sie gerne beginnen möchte, da ich sie rückwärts führen werde. Entsprechend ihrer Arm- und Richtungswahl lege ich den Problemsatz und die Problem-Evidenzen aus. Ich bitte Martha sich in den Problemsatz zu stellen. Ohne Aufforderung schließt sie auch hier direkt die Augen.

Ich beginne mit dem Prozess und bitte Martha sich in eine konkrete Problemsituation hineinzusetzen. Martha ist schnell in der Trance angekommen – gut erkennbar an den flackernden Augenlidern. Als erstes Gefühl äußert Martha „Wut“. Ich schreibe das Gefühl auf den Bodenanker und platziere diesen links neben ihr. Die Quelle der Wut spürt Martha in ihrem Bauch. Ich bitte sie eine Hand auf diese Stelle zu legen und sich gut mit diesem Gefühl zu verbinden. Den Gefühlsfaden, welchen sie an das Gefühl anknüpft, beschreibt sie als weißes, schweres Seil. Nun führe ich Martha tiefer hinein

in die nächste Gefühlsebene und wir gehen einen Schritt rückwärts. Martha hört und fühlt in sich hinein und nimmt als nächstes Gefühl die Traurigkeit wahr. Ich notiere „Traurigkeit“ auf einen Bodenanker und platziere diesen. Die Traurigkeit spürt Martha im Hals. Sie legt ihre Hand dort hin und verbindet ihr weißes, schweres Seil mit der Traurigkeit. Wir wiederholen den Ablauf und gehen dem Seil entlang immer tiefer und einen Schritt rückwärts. Dabei merke ich, dass Martha nicht mehr im Prozess ist. Sie bleibt auf der nächsten Stufe stehen und überlegt lange welches Gefühl sie spürt, kann dann jedoch nichts äußern. Ich führe Martha zurück in die Stufe davor und bitte sie sich nochmals gut mit der Traurigkeit dort zu verbinden. Martha verbindet ihr Seil mit diesem Gefühl und ich führe sie weiter zurück. Eine Stufe tiefer spürt Martha ein Gefühl, kann dieses jedoch zunächst nicht richtig beschreiben. Sie umschreibt es als alleine sein und dass niemand da ist. Sie ist tief in diesem nicht beschreibbaren Gefühl. Zu erkennen ist das an den Augenlidern und dem Wanken ihres Oberkörpers. Nach einigem fragen, wie es sich anfühlt dass da niemand ist, beschreibt sie es als Gefühl von „allein gelassen sein“. Ich führe Martha weiter zurück in die nächste Stufe. Hier zeigt sich ihr sehr deutlich das Gefühl der „Einsamkeit“. Nach der Einsamkeit zeigt sich Martha kein weiteres Gefühl. Ich führe sie daher einen Schritt an die Oberfläche zurück und wiederhole den Prozess. Auch beim zweiten Mal zeigt sich Martha nichts mehr. Ich führe sie daher erneut eine Stufe höher zurück in die „Einsamkeit“. Auf meine Frage hin, ob sich diese Einsamkeit anders anfühlt als das „allein gelassen sein“ antwortet Martha mit „Ja“. Sie beschreibt das Gefühl von Einsamkeit hier als schwer und belastend und fühlt dieses vor allem im Brustraum. Es ist schwer Martha zu halten, ihr Oberkörper schwankt sehr stark.

In dem Gefühl der Einsamkeit erarbeite ich mit Martha die Glaubenssätze. Das gelingt Martha gut und sie beendet die Sätze, ohne groß darüber nachzudenken.

Im Anschluss daran beginne ich mit Martha den Samenkornprozess. Ich lese ihr die Anleitung aus dem Skript mit ruhiger Stimme langsam vor und führe sie Schritt für Schritt wieder an die Oberfläche. Das Samenkorn ist am Ende nur ein klein wenig gewachsen. Es hat sich ansonsten in seinem Äußeren nicht gewandelt. Die Gefühle und die Körperhaltung von Martha verändern sich jedoch mit jeder Stufe. Das Schwanken ihres Oberkörpers lässt nach und der Stand wird sicherer und fester. Die Körperhaltung ist am Ende aufrecht. Bei den ersten Stufen nach oben fühlt Martha zunächst Erleichterung. Beim weiter an die Oberfläche gehen verändert sich dieses Gefühl in Kraft. Am Ende an der Oberfläche angekommen fühlt Martha Stärke.

Zusammenfassender Bodenanker:

TS-K-: Einsamkeit

GS-1-: Ich bin unwichtig

GS-2-: Die anderen sind wichtiger

GS-3-: Die Welt / das Leben ist ungerecht

SK-R-: Stärke

Zurück auf unseren Stühlen reflektiert Martha, dass sie ihr Samenkorn eigentlich nicht wachsen lassen wollte. Sie hatte Angst, dass dieses negative Gefühl durch das Wachsen stärker wird. Sie ist darüber verwundert, dass am Ende beim Zurückgehen an die Oberfläche die Gefühle positiv waren. Ich gebe ihr als Erklärung das Sinnbild des „Dampfkochtopf“ mit.

6.4 Muster-Auflösung

Nach der Tiefenstruktur im Problemraum und dem Samenkornprozess leite ich Martha für die Muster-Auflösung an.

Martha schließt dabei ihre Augen und ich lese ihr den ersten negativen Glaubenssatz (GS-1-) und den Problemsatz vor. Martha atmet dabei schwer und tief durch. Sie spürt eine Schwere und Enge auf der Brust. Sie legt eine Hand auf diese Stelle und verbindet sich mit diesem Gefühl.

Auf die Frage hin, ob sie diesen Glaubenssatz so oder so ähnlich schon einmal gehört oder gesagt bekommen hat, antwortet Claudie mit „Ja“. Sie hört eine junge, weibliche Stimme. Sie hört die Stimme ihrer Mama.

Das Formulieren eines Satzes, wie sie sich zu verhalten hat, fällt Martha leicht. Ohne zu zögern sagt sie „Ich soll still sein“.

Ich bitte sie ihre beiden Hände wie zwei Schalen auf ihre Oberschenkel zu legen und diesen Satz in eine ihrer beiden Hände zu legen. Sie beschreibt diesen Satz als „hässlichen Grasklumpen“, der sich schwer anfühlt. Es ist deutlich zu erkennen, dass sie diesen in ihre linke Hand legt, da sich der Handrücken dabei in ihren Oberschenkel drückt. Dennoch vergewissere ich meine Beobachtung damit, dass ich Martha frage in welche Hand sie den „Grasklumpen“ gelegt hat. Sie bestätigt meine Beobachtung.

Für das neue Verhalten braucht Martha zunächst etwas. Am Ende hat sie zwei mögliche neue Verhaltensweisen „ich äußere meine Bedürfnisse“ und „ich sage was mir wichtig ist“. Sie entscheidet sich das „ich sage was mir wichtig ist“ als neues Verhalten zu wählen. Ich bitte Martha diesen zweiten Satz in ihre andere Hand zu legen. Sie beschreibt diesen Satz als kleine, schöne Blume, die sich leicht anfühlt.

Den Preis (Nachteil) für dieses neue Verhalten kann Martha umgehend benennen. Sie sieht als Preis, dass ihr Gegenüber damit überfordert sein könnte. Nach kurzem Zögern ergänzt sie als zweiten Preis „es könnte Beziehungen zerstören“. Ich frage Martha welchen der beiden Preise für sie stimmiger ist. Sie entscheidet sich für „mein Gegenüber kann überfordert sein“.

Auf die Frage hin für welches Verhalten sie sich JETZT entscheidet, sagt Martha deutlich und klar „das Neue“. Ich bitte Martha dreimal den Satz laut und deutlich nachzusprechen „Ich entscheide mich in Zukunft zu sagen, was mir wichtig ist auch wenn das mein Gegenüber überfordern kann“. Da Martha als neues Verhalten auch „ich äußere meine Bedürfnisse“ genannt hat, teste ich bei der zweiten Wiederholung dieses andere Verhalten und wandle den Satz entsprechend ab. Nach dem dritten Mal nachsprechen sagt Martha sofort, dass sich für sie der Satz „Ich entscheide mich in Zukunft zu sagen, was mir wichtig ist auch wenn das mein Gegenüber überfordern kann“ stimmiger anfühlt.

Ich lade Martha ein in drei verschiedene Situationen einzutauchen und ihr Verhalten zu überprüfen. Sie entscheidet sich zweimal für das neue und einmal für das alte. Das alte Verhalten fühlt sich für sie auch gut und stimmig an.

Anschließend lasse ich Martha die beiden Hände und die damit verbundenen Verhaltensweisen miteinander verschmelzen. Am Anfang bewegt Martha die Hände zögerlich. Am Ende greifen beide Hände beherzt und fest ineinander. Sie erkennt, dass beide Verhaltensweisen zusammengehören und ist dankbar über die Erkenntnis

darüber, dass sie die Wahl hat sich für das eine oder das andere Verhalten zu entscheiden.

Zusammenfassender Bodenanker:

Die Stimme: *Mama*

Das Alte: *Ich soll still sein*

Das Neue: *Ich sage was mir wichtig ist*

Der Preis: *mein Gegenüber kann überfordert sein*

Die Entscheidung: *„Ich entscheide mich in Zukunft zu sagen, was mir wichtig ist auch wenn das mein Gegenüber überfordern kann“*

6.5 Reflexion

6.5.1 Klienten-Reflexion nach der Sitzung

Am Ende der vierten Coaching-Sitzung bedankt sich Martha für die heutigen Prozesse insbesondere für das positive Gefühl, das sich aus dem Samenkornprozess der Tiefenstruktur im Problemraum ergeben hat. Martha entschuldigt sich für das erneute zu spät kommen.

Am meisten überrascht hat Martha heute die Intensität der Gefühle aus der Vergangenheit. Sie reflektiert, dass ihr dies sehr gutgetan hat und sie erkennt, dass sie diese Gefühle schon lange bei Seite geschoben hatte. Ihr Haupterkenntnis aus den heutigen Prozessen liegt darin, zu wissen, dass sie bei ihrem Verhalten eine Wahl hat.

Erschrocken ist Martha in der heutigen Coaching-Sitzung über den ersten negativen Glaubenssatz (GS1-). Sie reflektiert, dass sich dieser Satz nicht wie „ihr“ Satz anfühlt. Martha erinnert sich an das Rückgaberitual aus der Arbeit im Ausbau des Problemraums. Sie verbindet diesen negativen Glaubenssatz sehr stark mit ihrer Mama und fragt, ob wir bei der nächsten Coaching-Sitzung ein Rückgaberitual für diesen Glaubenssatz einbauen können. Ich nehme diesen Wunsch an und werde in die nächste Sitzung ein Rückgaberitual einbauen.

6.5.2 Selbstreflexion

Nach der vierten Coaching-Sitzung fühle ich mich in meiner Rolle als Coach angekommen. Das Anleiten der Prozesse fällt mir leicht und ich habe dabei ein Gefühl von Sicherheit.

Ich bin sehr zufrieden mit meiner Souveränität auf Herausforderungen im Prozess und Fragen nach den Prozessen einzugehen. Das erkenne ich an zwei Situationen in der Tiefenstruktur im Problemraum. Zum einen habe ich erkannt, dass Martha nicht mehr im Prozess war und habe eine Stufe daher spontan wiederholt. Zum anderen am Ende des Samenkornprozess, als Martha ihre Irritation darüber äußert, dass die Gefühle zurück an der Oberfläche positiv sind. Ich erkläre ihr das kurz und knapp anhand des Sinnbilds des Dampfkochtopfes.

Herausfordernd für mich war, Martha nicht bei der Formulierung ihres Gefühls während der Tiefenstruktur zu helfen, als sie nur umschreiben konnte dass niemand da ist bzw. dass sie alleine ist. Mir lag das Wort „Einsamkeit“ auf der Zunge. Hier habe ich gemerkt, dass es einiges an Fingerspitzengefühl benötigt, die Fragen immer wieder neu zu stellen „Und wie fühlt sich das dann an...?“ und meine neutrale Rolle zu bewahren. Umso mehr hat es mich positiv berührt, dass sie in der nächsten

Gefühlsstufe ohne zu zögern das Gefühl „Einsamkeit“ benannt hat. Ich habe dadurch wahrgenommen wie eng Coach und Klient in den Prozessen miteinander verbunden sind.

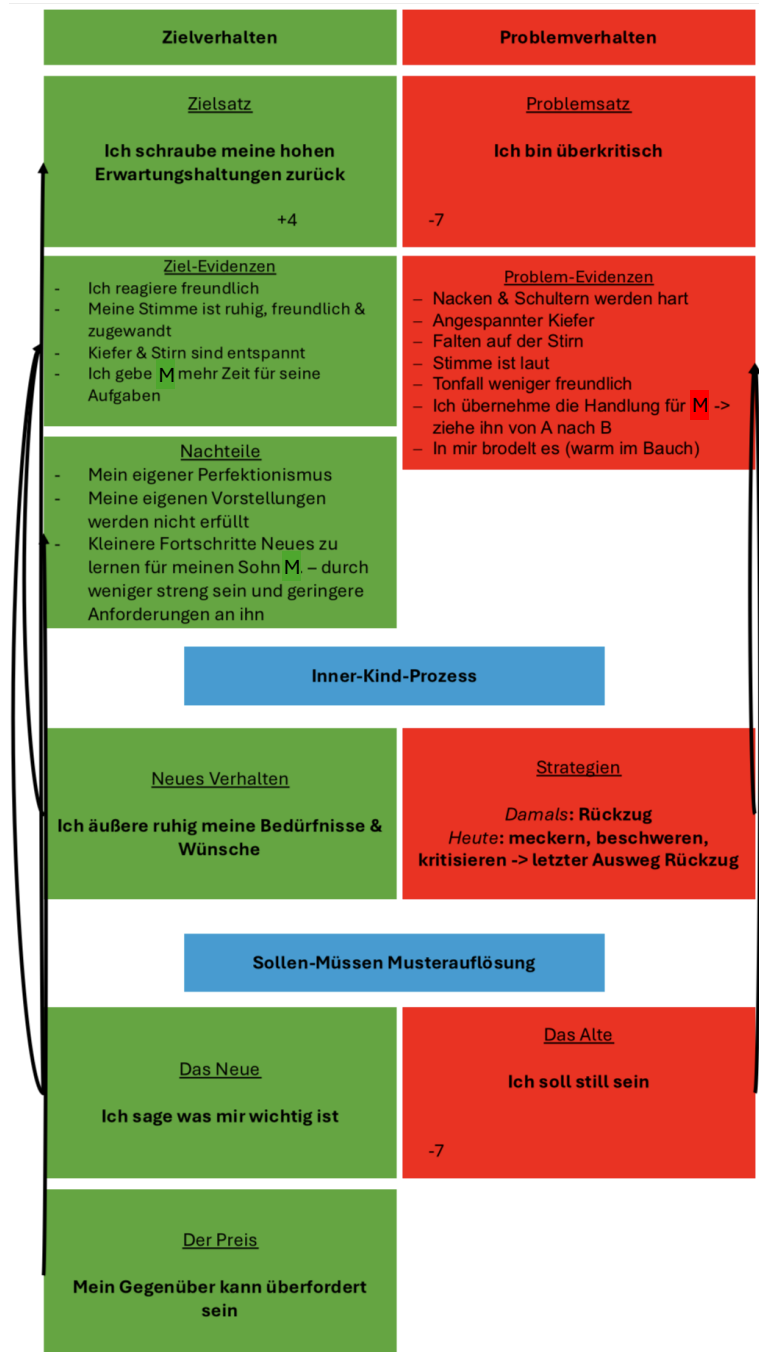
In dieser vierten Coaching-Sitzung hat mich in Schwingung versetzt, dass Martha erneut 15 Minuten zu spät angekommen ist. Das erneute zu spät kommen hat mich enttäuscht. Ich konnte das Gefühl jedoch durch die Kontemplationsübung positiv verändern und durch das Mitatmen selbst ankommen. Am Ende des Coachings frage ich Martha daher, ob die Uhrzeit für sie ungünstig ist und wir später beginnen sollen. Sie nimmt das Angebot dankend an und wir verabreden uns für die fünfte Coaching-Sitzung 15 Minuten später.

6.5.3 Supervision

Meine Dozentin schreibt nach der vierten Coaching-Sitzung als Rückmeldung „Die Prozesse sind sehr gut gelungen, BRAVO! Da gibt es nichts zu Nörgeln 😊“. Dieses positive Feedback freut mich sehr und ich bin beschwingt für die kommende fünfte Coaching-Sitzung.

6.6 Cross-Check

Über den Cross-Check überprüfe ich, ob die Ergebnisse aus dem Inner-Kind-Prozess und der Musterauflösung schlüssig sind und das Ziel und die Ziel-Evidenzen bzw. das Problem und die Problem-Evidenzen ergänzen oder bestätigen. Die Fragestellung „gleich, ähnlich oder ergänzend“ kann mit JA beantwortet werden.



7. Fünfte Coaching-Sitzung:

7.1 Klienten-Reflexion vierte Sitzung

Vor dem Beginn der Coaching-Sitzung lege ich das Kybernetische-Dreieck aus. Zu Beginn der Coaching-Sitzung wünscht sich Martha eine Kontemplationsübung zum Ankommen. Wir machen die Kontemplationsübung im Sitzen, bevor wir mit der Reflexion der vergangenen Sitzung beginnen.

Martha berichtet, dass sie und ihre ganze Familie seit der letzten Coaching-Sitzung abwechselnd krank waren. Dadurch waren sie nicht in den festen Abläufen des üblichen Alltags. Trotz des Krankenstands reflektiert sie die Zeit als sehr entspannt. Die Gelassenheit im Kontext mit ihrem Sohn Max hat sich für sie deutlich verbessert. Sie kann mit den Themen, wie den Wunsch, dass ihr Sohn häufig wieder eine Windel tragen möchte und dem Essen zuhause mit den Fingern gelassener umgehen.

Ihr Wert „Gelassenheit“ hat sich daher für sie seit Beginn des Coachings von -5 auf +3 verbessert.

Ihren Zielsatz „Ich schraube meine hohen Erwartungshaltungen zurück“ stuft Martha von ursprünglich +4 auf aktuell +6 ein.

Der Problemsatz „ich bin überkritisch“ ist Martha in den letzten Wochen nicht begegnet. Sie führt das darauf zurück, dass sie nicht „funktionieren“ musste und der Alltag während des Krankenstandes ihrer Familie ein anderer war.

Ihren Problemsatz „ich bin überkritisch“ hat sich insgesamt von ursprünglich -7 auf -3 verbessert.

7.2 Time-Line

Nach der Reflexion steige ich mit Martha direkt in den Time-Line-Prozess ein. Ich stimme Martha auf den Prozess ein und bitte sie sich in das JETZT hier in diesem Raum einzufühlen. Ich bitte Martha den Bodenanker „Jetzt“ im Raum zu platzieren, auszurichten und sich hineinzustellen. Danach fahre ich gemäß dem Skript fort und bitte sie die „Vergangenheit“ und die „Zukunft“ zu positionieren. Dazwischen stellt sie sich immer wieder in das „Jetzt“.

Ich bitte Martha sich umzuschauen und zu spüren, ob die Lebenslinie durch sie hindurchläuft. Dem ist nicht der Fall. Die „Vergangenheit“ zeigt von der Ausrichtung her an ihr vorbei. Nach der Neupositionierung kann Martha ihre Lebenslinie deutlich spüren. Es fühlt sich für sie gut an im JETZT zu sein und sich als Teil ihrer Lebenslinie im Raum wahrzunehmen.

Ich sage Martha, dass ich sie wieder am Oberarm führen werde und frage auf welcher Seite sie geführt werden möchte. Danach platziere ich den Problemsatz und die Problem-Evidenzen neben ihr. Ich lade Martha ein ihre Augen zu schließen und lese den Problemsatz und die Problem-Evidenzen vor. Martha kann sich gut mit dem Gefühl des Problems verbinden. Sie spürt dieses in ihrem Bauchraum und verbindet sich mit der Hand auf ihrem Bauch mit diesem Gefühl.

Ich führe Martha rückwärts der Lebenslinie entlang. Zunächst zeigt sich eine Situation in ihrer Jugend, in der sie sich von ihren Eltern insbesondere ihrer Mama nicht gehört fühlt und das anfängliche Gefühl von Wut nochmals deutlich in ihrem Bauchraum verstärkt. Ich führe Martha weiter zurück entlang ihrer Lebenslinie und es zeigt sich eine Situation im Kindesalter etwa 4-5 Jahre alt. Sie steht vor der geschlossenen Tür

des Badezimmers, hinter der ihre Mutter ist. Ihr Vater hält sie vor dem Eintreten zurück, da es ihrer Mutter nicht gut geht. Die anfängliche Wut verändert sich in eine Traurigkeit, die Martha in ihrem Hals wahrnimmt. Sie legt daher ihre Hand vom Bauch weg und auf ihren Hals. Ich führe Martha nochmals weiter zurück entlang ihrer Lebenslinie und es zeigt sich eine Situation im Alter von etwa 3-4 Jahren. Sie wurde zu ihrer Oma ‚abgeschoben‘, da ihre Mutter wieder einmal in einem klinischen Aufenthalt ist. Hier fühlt sich Martha einsam, allein gelassen und ohnmächtig. Bei dem Versuch sie noch weiter in ihrer Lebenslinie zurückzuführen zeigt sich kein weiteres Bild. Daher führe ich Martha wieder in die Situation bei ihrer Oma im Alter von 3-4 Jahren hinein.

Die negative Identität formuliert Martha ohne zu zögern „Ich bin allein“. Beim dreimaligen lauten Wiederholen des Satzes sinkt Martha immer mehr in sich zusammen. Ihre Schultern fallen nach vorne und ihre Körperhaltung wird schlaffer. Ich muss sie während des Vorlesens des Annahmeprozess gut festhalten.

Nach dem Annahmeprozess nehme ich Martha in die Metaposition. Ich schreibe die beiden Bodenanker Prägung und „I-“ und lege diese aus. Martha reflektiert aus der Metaposition, wie vertraut sich diese letzte Situation angefühlt hat. Sie ist erschrocken darüber, wie ohnmächtig sie sich dort fühlt, auch wenn die Situation weit in ihrer Vergangenheit zurückliegt.

Mit dem Identifizieren einer Ressource, die sie aus dieser Situation gelernt und erfahren hat, tut sich Martha zunächst schwer. Sie kann im ersten Schritt nichts Gutes erkennen. Nach einer Weile erkennt sie für sich die Ressource „Eigenständigkeit“. Ich notiere diese auf einem Bodenanker und lege diese in die Prägung. Ich bitte Martha zurück in die Erfahrung nun ergänzt um die Ressource hineinzugehen. Martha schließt die Augen und lächelt dabei. Sie nimmt die Ressource als positiv wahr und fühlt sich weniger ohnmächtig. Das ist für mich als Coach beim Festhalten an ihrem Oberarm deutlich spürbar. Martha steht nun aufrecht und stabil. Martha formuliert die neue Identität (I+) mit „ich bin lebendig“.

Mit dieser neuen Identität in der Hand führe ich Martha zurück in ihr gefühltes „Jetzt“. Auf meine Frage hin, was das mit ihr macht äußere sie, dass die Identität hier im Jetzt sich irgendwie nicht nach ihrer Identität anfühlt. Ich führe Martha mit dieser neuen Identität weiter in die Zukunft, dahin wo sich ihr Wert als ganz erfüllt anfühlt. Die zukünftige Identität (I++) beschreibt sie erst mit „Ich bin ich“ und dann als „Ich bin genug“. Mit beiden Identitäten in der Hand führe ich Martha langsam zurück in ihr gefühltes „Jetzt“. Wir verankern beide Identitäten miteinander über ihre Füße. Martha kann die Verbindung deutlich spüren. Es wird warm in ihrem Bauch und fühlt sich für sie vertraut und stimmig an.

Zusammenfassung:

Prägung: Bei Oma abgeschoben, da Mutter in der Klinik;

-> Gefühl allein gelassen sein, einsam und ohnmächtig (Alter: 3-4 Jahre)

I-: Ich bin allein

Ressource: Eigenständigkeit

I+: Ich bin lebendig

I++: Ich bin genug (Ich bin ich)

7.3 Rückgaberitual GS-1-

In der letzten Coaching-Sitzung hat mich Martha gebeten mit ihr ein Rückgaberitual des ersten negativen Glaubenssatzes (GS1-) durchzuführen. Da ich mich darauf vorbereiten wollte, habe ich Martha angeboten das Rückgaberitual in dieser Coaching-Sitzung einzubauen.

Ich lade Martha ein eine bequeme Sitzhaltung einzunehmen und wenn sie mag die Augen zu schließen. Ich lese ihr ihren GS1- „Ich bin unwichtig“ vor und bitte sie, sich in eine konkrete Situation hineinzusetzen, in der sie diesen Satz so oder so ähnlich gehört hat. Martha taucht schnell in eine Situation ein und kommt in eine Trance – gut zu erkennen an ihren Augenlidern. Ich frage sie nach der Stimme des Satzes und der dazugehörenden Person. Sie hört die Stimme ihrer Mutter, die sie „Mama“ nennt. Ich bitte sie ihre Mama zu sich herzubitten, ihr innerlich in die Augen zu schauen und darauf zu achten, dass sie dabei die kleiner von beiden ist.

Danach führe ich das Rückgaberitual mit Martha durch, das ich anhand des Skripts und den Erfahrungen aus den Anleitungen meiner Dozentin in den Seminaren vorbereitet habe. Ich bitte Martha die Sätze für sich zu wiederholen – innerlich oder laut ausgesprochen.

„Liebe Mama, bis heute habe ich das „ich bin unwichtig“ mitgetragen mit dir... und ich habe es gern getan... doch jetzt... bitte ich dich, mich freizugeben... lass mich an diesem PUNKT los... so wie ich dich jetzt... an diesem PUNKT loslasse... alles andere zwischen uns kann bleiben... lass mich los und meinen eigenen Weg gehen... was dein ist bleibt dein... und ich gehe meinen eigenen Weg... ab heute und JETZT entscheide ich mich mein eigenes zu Leben...“

Und lass nun alles, was du vielleicht unbewusst von deiner Mama übernommen hast über deine Hände in diesen Gegenstand (Klemmbrett) fließen. Auch wenn man nicht so genau weiß, wie das geht. Und wenn du bereit bist, lege es deiner Mama vor die Füße.

„Ich habe es für dich mitgetragen... und habe es gern getan... doch jetzt gebe ich es dir zurück und gehe meinen eigenen Weg... ich bin bereit den Preis dafür zu zahlen... ich hätte dir das auch so sehr gegönnt...“

Verabschiede dich nun... so wie es für dich stimmig ist... in deinen eigenen Worten... und kehre in deiner Zeit zurück hierher in diesen Raum.

Ich lasse Martha Zeit wieder anzukommen. Nachdem sie ihre Augen wieder geöffnet hat, entrolle ich das Klemmbrett. Ich lasse Martha den nötigen Raum und die Stille nach diesem Prozess und beginne währenddessen alle bisher erarbeiteten Bodenanker für die Gesamtreflexion auszulegen.

7.4 Reflexion

7.4.1 Klienten-Reflexion nach der Sitzung

Am Ende der fünften Coaching-Sitzung reflektiert Martha den Prozess der Time-Line für sich als sehr wertvoll Erkenntnis. Sie ist erschrocken, wie intensiv sich das einsam sein und die Ohnmacht in der Prägung angefühlt habe, obwohl sie sich kopfmäßig über diese Situation sehr bewusst ist.

Als besonders positiv nimmt Martha aus der fünften Coaching-Sitzung die Veränderung der Prägung durch die Ressource „Eigenständigkeit“ und das warme Gefühl im Bauch bei der Verankerung der beiden neuen Identitäten mit.

Martha bedankt sich für die Vorbereitung des Rückgaberituals und beschreibt die Erfahrung als sehr positiv „wie ein Stein, eine schwere Last, die ich aus meinem Herzen loswerden konnte“.

7.4.2 Selbstreflexion

Die fünfte Coaching-Sitzung war sehr gut für mich. Ich fühle mich in meiner Rolle als Coach voll und ganz angekommen und das Anleiten der Prozesse fällt mir leicht. Durch das Einbauen des Rückgaberituals – abweichend zum eigentlichen Coaching-Ablauf – hat es sich nach meinem eigenen ‚Programm‘ angefühlt.

Diese fünfte Coaching-Sitzung hat meinen Wunsch das Coaching auch über die Diplomarbeit hinaus anzubieten und fortzuführen bestärkt.

Herausforderungen habe ich in der heutigen Coaching-Sitzung nicht wahrgenommen. Das Anleiten der Prozesse ist sehr gut gelungen. Ich habe die Zeiten zwischen den Prozessen gut genutzt und leise und in Ruhe die nächsten Prozesse bzw. die Abschlussreflexion vorbereitet. Sodass ich meiner Klientin zwischen den Prozessen Raum geben konnte ihre Gefühle aus den Prozessen nachzuspüren und wieder im hier und jetzt anzukommen.

7.4.3 Supervision

Zu der fünften Coaching-Sitzung erhalte ich von meiner Dozentin folgendes Feedback: „Sowohl die Musterauflösung als auch die Time-Line sind sehr gut gelungen, BRAVO!“ Ich nehme aus diesem positiven Feedback Stärke und die Bestätigung mit, dass ich als Coach auf dem richtigen Weg bin.

8. Vorläufige Abschlussreflexion der Klientin

Ich lege alle erarbeiteten Bodenanker schön geordnet in die vier Dimensionen aus. Für die Abschlussreflexion halte ich mich an die Fragen im Skript.

Die erste Reaktion von Martha auf die ausliegenden Bodenanker ist „wow, was wir alles erarbeitet haben“. Martha meint sie war sich zwar bewusst, dass wir viele Prozesse durchgeführt und einige Bodenanker beschrieben haben. Das jetzt als ein ganzes Bild zu sehen lässt sie jedoch einfach nur staunen. Sie ist glücklich und dankbar darüber was wir erarbeitet haben und das Ganze einmal im gesamten auf sich wirken zu lassen.

Im Umgang mit ihrem Sohn Max wünscht Martha für sich und ihn etwas anderes als meckern, überfordern und kritisieren. Sie war sich vor dem Coaching rein rational bewusst, dass sie so nicht sein will. Durch die Prozesse innerhalb des Coachings nimmt Martha für sich viele Erkenntnisse dazu mit. Die neuen Verhaltensweisen „Ich äußere ruhig meine Bedürfnisse & Wünsche“ (Inner-Kind-Prozess) und „Ich sage was mir wichtig ist“ (Musterauflösung) nimmt Martha für sich als wertvolle neue Strategien mit, nicht nur im Kontext mit ihrem Sohn Max. Die Erfahrung in der Musterauflösung die Wahl zu haben für das alt oder das neue Verhalten waren für Martha sehr positiv: „ich muss mich nicht komplett ändern, sondern kann mal so oder so reagieren. Das ist toll.“.

Martha äußert die Hoffnung, die ihr fehlende Ressource der Ruhe (Inner-Kind-Prozess) für sich zu finden und zu nutzen, um statt zu meckern ruhig ihre Bedürfnisse zu äußern. Ich frage Martha, wie sie diese Ruhe finden kann. „Erst einmal tief durchatmen bevor ich reagiere, dann sprechen in normaler Tonlage und aus der ‚Ich‘-Perspektive statt zu meckern und zu kritisieren“, lautet ihre Antwort. Martha nimmt sich zu dem vor bewusst Pausen im Alltag für sich einzubauen, z.B. bei einem Spaziergang während die Kinder in Schule & Kindergarten sind.

Die wichtigste Erkenntnis für Martha ist, dass sie erkannt hat wie der Problemsatz „ich bin überkritisch“ im Zusammenhang mit ihrer Kindheit und dem ersten negativen Glaubenssatz „ich bin unwichtig“ steht. Sie sagt „Wenn ich überkritisch bin, will ich hauptsächlich gesehen und wahrgenommen werden.“. Die Gefühle für das „ich bin unwichtig“ nimmt Martha als sehr stark und intensiv wahr und stellt doch fest, dass es sich nicht wie ihr eigens anfühlt. Martha ist sehr dankbar, dass wir daher für diesen ersten negativen Glaubenssatz ein zusätzliches Rückgaberitual eingebaut haben.

Was sie am meisten überrascht hat, beantwortet Martha aus zwei Blickwinkel. Erschrocken hat sie das Meta-Problem und die Erkenntnis, dass ihre bedingungslose Liebe zu ihrem Sohn im schlimmsten Fall nicht mehr vorhanden ist. Auf der anderen Seite positiv überrascht haben Martha die Vorteile des Problems. „Ich hätte nicht gedacht, dass das so viele Vorteile sind und dass diese Vorteile so positiv vor allem auch für die anderen sind. Wenn ich überkritisch bin und mich nach so einer Situation wütend und traurig fühle, fühlt sich das für die anderen vor allem auch meinen Sohn Max vielleicht gar nicht so schlimm an, wie für mich selbst.“

Besonders stolz ist Martha darauf das neue Verhalten „Ich äußere ruhig meine Bedürfnisse & Wünsche“ aus dem Inner-Kind-Prozess bereits sehr positiv im Alltag erlebt zu haben. Sie hat erkannt wie sich das auch auf ihren Wert der Gelassenheit auswirkt.

Ihr Wert „Gelassenheit“ hat sich über die Dauer der fünf Coaching Sitzungen von ursprünglich -5 auf aktuell +3 entwickelt.

Auf die Frage hin, ob sich das Coaching für sie gelohnt hat, strahl Martha über das ganze Gesicht und meint „Ja, absolut eine 10 von 10.“.

Am Ende der Abschlussreflexion frage ich Martha, ob sie mir als Coach ebenfalls ein Feedback geben möchte. Dem kommt Martha gerne nach. Die Zusammenarbeit mit mir empfindet Martha als sehr wertvoll. Sie schätzt meine gelassene und ruhige Art und die angenehme Stimme beim Anleiten der Prozesse. Sie hat das gesamte Coaching als sehr rund und professionell empfunden. „Wenn ich nicht gewusst hätte, dass du noch in deiner Ausbildung bist, hätte ich gesagt dass du das schon seit Jahren machst. Du hast auf mich in allen Prozessen sehr sicher und gelassen gewirkt.“

9. Gesamtreflexion des Coaches

Nachdem Martha gegangen ist, nehme ich mir die Zeit die Bodenanker auch auf mich nochmals wirken zu lassen. Ich bin stolz und sehr zufrieden darüber was ich als Coach gemeinsam mit meiner Klientin erarbeitet habe. Ich freue mich darüber für ein erstes Coaching eine sehr offene Klientin zu haben, die bereit ist viele sehr persönliche Erfahrungen mit mir in den Prozessen zu teilen.

Ich erkenne wie wertvoll es ist, eine eigene Klientin durch die Prozesse zu führen und dabei durch die Diplomarbeit und die Supervision meiner Dozentin begleitet zu sein.

Die Durchführung des gesamten Coachings mit einer „nicht-wissenden“ Person, ist doch nochmals ganz anders als die Durchführung der einzelnen Prozesse mit den anderen Seminarteilnehmenden. Meine Klientin kennt den Inhalt der Prozesse vorab nicht und weiß nicht auf was sie sich jeweils im Einzelnen als nächstes einlassen wird. Daher bin ich umso dankbarer über das Vertrauen meiner Klientin sich ganz offen auf das Neue und Unbekannte einzulassen.

Die Anleitung der Prozesse mit Hilfe des Skripts ist mir gut gelungen. Insbesondere in der Anleitung der Prozesse aus der dritten und vierten Dimension habe ich mich sicher und damit sehr wohl und gelassen gefühlt. Das führe ich zum einen darauf zurück, dass diese Prozesse durch das Skript eine sehr konkrete Handlungsanleitung haben verglichen zur Erarbeitung des Ziel- und Problemraums in der ersten und zweiten Dimension. Das gibt mir viel Halt und Sicherheit. Zum anderen bin ich selbst als Coach mit jeder weiteren Sitzung mehr und mehr in meiner Rolle als Coach angekommen.

In dem einen oder anderen Prozess ist es mir schwergefallen mich zurückzuhalten und bewusst in meiner neutralen Rolle zu bleiben ohne Tipps oder Ratschläge zu geben. Das ist mir besonders dann aufgefallen, wenn meine Klientin Schwierigkeiten hatte sich auszudrücken oder Gefühle konkret zu benennen. Eine ganz zentrale Situation war während der Tiefenstruktur im Problemraum. Martha konnte nicht beschreiben, wie sie sich fühlt nur benennen, dass da außer ihr niemand anderes ist. Es hat mich einiges an Willenskraft gekostet keine Wort-Vorschläge zu machen, sondern geduldig nachzufragen „und wie fühlst du dich, wenn...“. Diese konkrete Situation hatte für mich jedoch auch einen der größten „AHA“-Effekte, was meine neutrale Rolle und dennoch die Verbundenheit zwischen mir als Coach und meiner Klientin angeht. Später im Prozess in einer tieferen Stufe hat Martha das Wort, das mir auf der Zunge lag und sie zuvor nicht finden konnte, als ihr Gefühl ohne zu zögern benannt – „Einsamkeit“.

Aus dem gesamten Coaching-Prozess und auch der Supervision nehme ich mit, wie wichtig die Arbeit in den ersten beiden Dimensionen ist. Wenn diese gut und vor allem sehr konkret ausgearbeitet sind, dann läuft das Erarbeiten in den weiteren Dimensionen fast von allein. Ich nehme mir daher vor für mein nächstes Coaching noch mehr Zeit für den Ausbau der ersten beiden Dimensionen einzuplanen.

Die Vorbereitung und Nachbereitung neben meinem Vollzeit-Arbeitspensum, haben mich sehr eingenommen. Die Abende an denen die einzelnen Coaching-Sitzungen stattgefunden haben, waren für mich sehr lang und Kräfte zehrend. Während des Coachings war mir das nicht so sehr bewusst, da ich im „Flow“ war und sehr viel Freude hatte an der Arbeit mit meiner Klientin. Gespürt habe ich dieses doppelte Pensum immer erst am darauf folgenden Tag, wenn ich morgens etwas ausgelaugt in den Arbeitstag gestartet bin, weil ich am Tag zuvor keine Pause hatte durch Arbeit und Coaching inklusiv Vorbereitung und Nachbereitung. Ich nehme daraus für mich mit, dass ich mein Arbeitspensum reduzieren oder verändern muss, wenn ich das Coaching weiterhin anbieten möchte.

Insgesamt bin ich sehr glücklich meine Coachinausbildung bei der Coach Akademie Schweiz zu machen. Der wertorientierte systemische Ansatz habe ich sowohl im Coaching mit meiner Klientin als auch in der eigenen Prozesserfahrung während der Seminare als sehr wertvoll erfahren. Ein aktuelles Problem im hier und jetzt hat immer Auswirkung auf einen oder mehrere Werte. Es hat zudem seine Wurzeln irgendwo in der Vergangenheit und spiegelt sich häufig auch in anderen Situationen wieder über den gewählten Kontext hinaus. Diese ganzheitliche Betrachtung empfinde ich als sehr

stimmig und es fällt mir leicht diese mit Überzeugung auch anderen gegenüber zu vertreten.

Neben dem selbständigen Coaching nehme ich sehr viel auch aus den Seminaren für mich mit. Ich habe neues über mich selbst gelernt und mich in den letzten Wochen weiterentwickelt. Ich weiß jetzt, dass ich das Coaching gerne in mein Arbeitsportfolio aufnehmen möchte und ein eigenes Coaching-Angebot aufbauen will. Ich bin sehr dankbar für meine Dozentin, die durch ihren großen Erfahrungsschatz und ihre tolle Art das Seminar für mich als sehr bereichernd gestaltet hat. Sie hat das Interesse geweckt, mein Wissen in aufbauenden Fachlehrgängen zu vertiefen. Ich bin gespannt auf all das Neue, was unbewusst vielleicht bereits entstanden ist.

10. Dank

An dieser Stelle möchte ich nochmals einen besonderen Dank aussprechen.

Ein herzliches Dankeschön geht an meine **Dozentin Barbara Müller**. Mit deiner angenehmen, fröhlichen und herzlichen Art, hast du die Seminare sehr kurzweilig und spannend gestaltet. Dein wertvolles Feedback in der Supervision schätze ich sehr. Ich freue mich auf die weiteren Seminare mit dir in den Fachlehrgängen.

Ein weiteres Dankeschön geht an die anderen **Teilnehmenden aus dem Basislehrgang**. Ich freue mich, dass ihr mich „Schwarzwälderin“ so herzlich aufgenommen hat. Danke allen für die Offenheit so viele persönliche Eindrücke miteinander zu teilen auch in den sehr emotionalen Momenten während einiger Prozesse.

Zum Schluss bedanke ich mich herzlich bei meiner **Klientin Martha**. Vielen Dank für die tolle Zusammenarbeit, die Offenheit dich auf die Prozesse einzulassen und die vielen lehrreichen Eindrücke, die ich in meinem ersten eigenen Coaching sammeln konnte.

Literatur- & Quellenverzeichnis

- **Skript:** „Wertorientierter Systemischer Coach & BeraterIn“, © CoachAkademieSchweiz, Version 2025
- **Titelbild:** Eigene Fotografie Julia Walz, Westweg Etappe 8 im Oktober 2024
- **Zitat Titelblatt:** Entnommen aus dem Disclaimer zur Podcast-Folge (#532) „Die Macht der inneren Bilder: Schlanker, fitter und stärker durch Hypnose – mit Ortwin Meiss“
<https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.marathonfitness.de%2Fortwin-meiss%2F&data=05%7C02%7Cjulia.walz%40fischer.de%7C69ebd2602a464e21bfbf08de6fce762a%7C3034cdac24bf458496ee970427389c1b%7C0%7C0%7C639071129704760040%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJFbXB0eU1hcGkiOnRydWUsIlYiOiIwLjAuMDAwMCIsIlAiOiJXaW4zMtIlskFOljoitWFBpbCIsIldUljoyfQ%3D%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=dsyRcCjhlNR7wHO0Tre8y5ULAu0E6Sgeo5siU4hB9E%3D&reserved=0>

Anhang

a. Coaching-Tabelle

Klientin/Klient: Martha, 40 Jahre, w		
Coaching-Thema	Umgang mit / Erziehung von Sohn Max (Kind mit Einschränkung) im Vgl. zu anderen Geschwisterkindern	
Wert, Kontext, Skalierung	Gelassenheit, Gegenwartsfamilie – Sohn Max, Skalierung: -5 bis +5	
	1. Dimension Zielraum	2. Dimension Problemraum
Satz	Ich schraube meine hohe Erwartungshaltung zurück (+4)	Ich bin überkritisch (-7)
Evidenzen	- Ich reagiere freundlich - Meine Stimme ist ruhig, freundlich & zugewandt - Kiefer & Stirn sind entspannt - Ich gebe Max mehr Zeit für seine Aufgaben	- Nacken & Schultern werden hart - Angespannter Kiefer - Falten auf der Stirn - Stimme ist laut - Tonfall weniger freundlich - Ich übernehme die Handlung für Max-> ziehe ihn von A nach B - In mir brodelt es (warm im Bauch)
Meta-Ziel/Problem	Ich akzeptiere Max so wie er ist	Meine Liebe zu Max ist abhängig von seinem Verhalten -> keine bedingungslose Liebe
Nachteile/Vorteile	- Mein eigener Perfektionismus leidet - Meine eigenen Vorstellungen werden nicht erfüllt - Kleinere Fortschritte neues zu lernen für Max – durch weniger streng sein & geringere Anforderungen an ihn	- Ich bin meine Wut los - Wir sind schneller fertig (z.B. morgens beim Anziehen) - Max bekommt Aufmerksamkeit - Die Brüder haben ein Ventil an dem sie ihre Gefühle auslassen können - Die Brüder stehen weniger im Fokus & haben ihre Ruhe, da Fokus stark auf Max - Mein Mann kann sich enthalten
Metapher	Ich bin wie ein freier Vogel (Gefühl: Leichtigkeit)	Ich bin wie ein Häuflein Elend – sitze da und habe den Kopf in die Hände gestützt (Gefühl: traurig & grummelig im Bauch)
Modell	Papa	Mama
Inner-Kind-Prozess		
Verletzung: Ich fühle mich nicht gehört (von meiner Mama) – Alter: nicht definierbar – Gefühl aus Kindheit & Jugend Fehlende Ressource: Aufmerksamkeit & Liebe Strategie: früher: Rückzug; heute: meckern, beschweren & kritisieren und dann Rückzug Neues Verhalten: ich äußere ruhig meine Bedürfnisse & Wünsche (Ressource: Ruhe) Zukunft:		
	3. Dimension TS – Zielraum:	3. Dimension TS – Problemraum:
Optional: Gefühle	Erleichterung – Leichtigkeit – Frieden – Ruhe – Zufriedenheit – Leichtigkeit	Wut – Traurigkeit – allein gelassen sein - Einsamkeit
TS-K+/K–	Leichtigkeit	Einsamkeit
GS 1	Ich bin zufrieden	Ich bin unwichtig

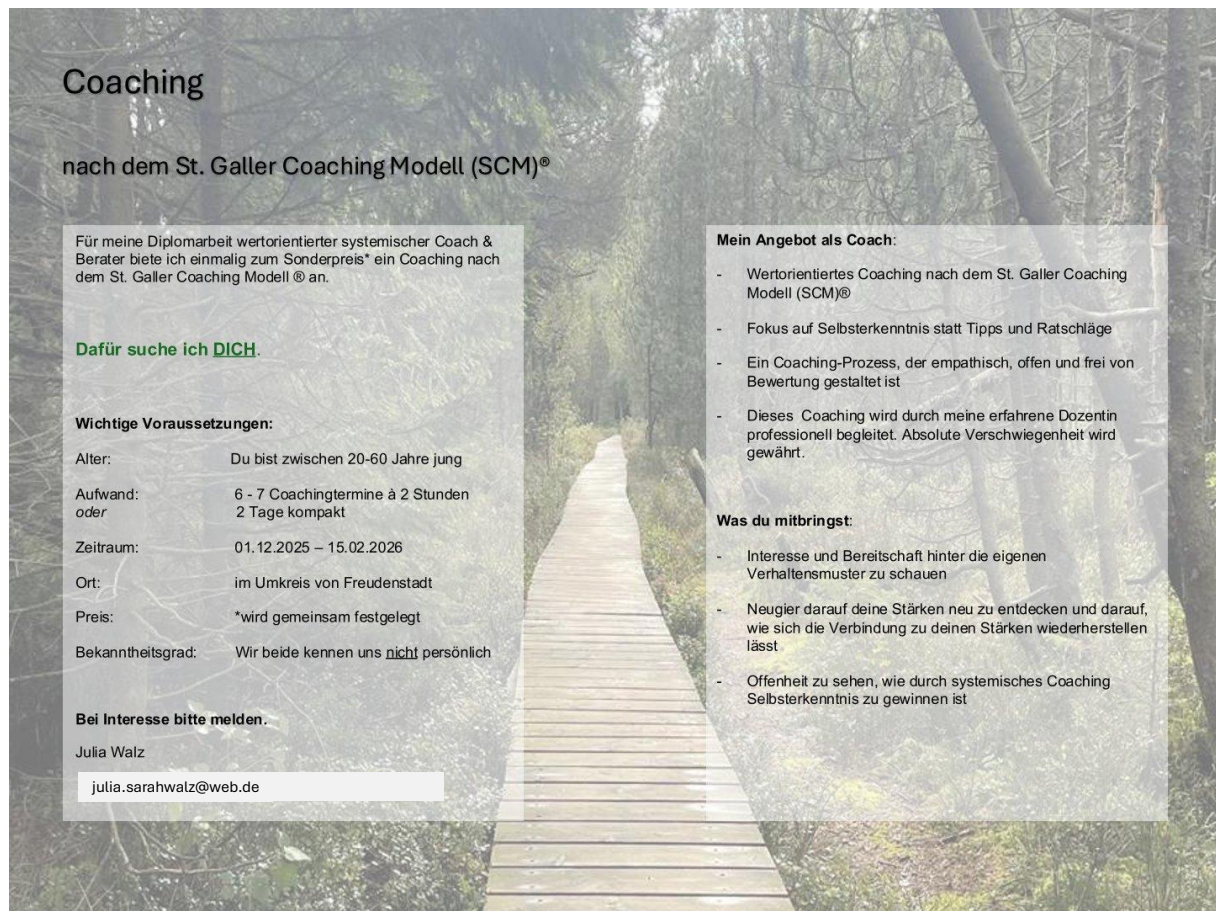
GS 2	Die anderen sind ok	Die anderen sind wichtiger
GS 3	Die Welt ist ok	Die Welt ist ungerecht
SK-R	Zufriedenheit & Ruhe	Stärke
4. Dimension Sollen-Müssen-Muster-Auflösung		
Stimme	Mutter	
Das Alte	Ich soll still sein	
Das Neue	Ich sage was mir wichtig ist	
Der Preis	Mein Gegenüber kann überfordert sein	
Die Entscheidung	Ich entscheide mich in Zukunft zu sagen, was mir wichtig ist, auch wenn das mein Gegenüber überfordern kann.	

	4. Dimension Time-Line
Prägung	Bei Oma abgeschoben, da Mama in Klinik (Alter 3-4 Jahre); Gefühl von allein gelassen sein
I –	Ich bin allein
Ressource	Eigenständigkeit
I+	Ich bin lebendig
I++	Ich bin genug (Ich bin ich)
5. Dimension	Nicht Teil der Diplomarbeit
Höheres Prinzip: Max. Verlust: Angst vor: Erfahrung: Das Selbstbild in der Werteentwicklung: Transformation auf Körperebene (Inneres Bild, Körperanker, Geste):	

b. Klientenprofil

Datum: 10.12.2025
Vor- und Nachname: Martha Mustermann
Geburtsdatum: XX.XX.1985
E-Mail: -
Tel.-Nr. (Privat + Geschäft): 015*
Beruf und Zusatzausbildungen, Titel: Sonderpädagogin -> aktuell Hausfrau & Mutter
Familienstand/Kinder (Alter): verheiratet / 4 Kinder
Beschäftigt bei: -
Erfahrungen mit Coaching/Therapie? Ja, Eheberatung & 2 Therapien
Nehmen Sie Medikamente? Nein Wenn ja, welche? Und wozu?
Coaching-Kontakt wie/durch wen: WhatsApp Status bei einer Freundin
Honorar für gesamtes Coaching: 400€
zahlbar: Paypal am Ende des Coachings
Wert: Gelassenheit
Kontext: Gegenwartsfamilie – Sohn Max
Wertskalierung Beginn (-10 bis +10): -5
Angepeilter Wert bei Ende: +5
Wie wichtig ist die Wertentwicklung grundsätzlich? (0 = egal, 10 = höchste Priorität) 8

c. Ausschreibung Klientensuche



Coaching

nach dem St. Galler Coaching Modell (SCM)®

Für meine Diplomarbeit wertorientierter systemischer Coach & Berater biete ich einmalig zum Sonderpreis* ein Coaching nach dem St. Galler Coaching Modell ® an.

Dafür suche ich DICH.

Wichtige Voraussetzungen:

Alter:	Du bist zwischen 20-60 Jahre jung
Aufwand: oder	6 - 7 Coachingtermine à 2 Stunden 2 Tage kompakt
Zeitraum:	01.12.2025 – 15.02.2026
Ort:	im Umkreis von Freudenstadt
Preis:	*wird gemeinsam festgelegt
Bekanntheitsgrad:	Wir beide kennen uns <u>nicht</u> persönlich

Bei Interesse bitte melden.

Julia Walz

julia.sarahwalz@web.de

Mein Angebot als Coach:

- Wertorientiertes Coaching nach dem St. Galler Coaching Modell (SCM)®
- Fokus auf Selbsterkenntnis statt Tipps und Ratschläge
- Ein Coaching-Prozess, der empathisch, offen und frei von Bewertung gestaltet ist
- Dieses Coaching wird durch meine erfahrene Dozentin professionell begleitet. Absolute Verschwiegenheit wird gewährt.

Was du mitbringst:

- Interesse und Bereitschaft hinter die eigenen Verhaltensmuster zu schauen
- Neugier darauf deine Stärken neu zu entdecken und darauf, wie sich die Verbindung zu deinen Stärken wiederherstellen lässt
- Offenheit zu sehen, wie durch systemisches Coaching Selbsterkenntnis zu gewinnen ist