

Diplomarbeit

Basislehrgang der Coach Akademie Schweiz

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

Zürich, 31. Oktober 2025 – 14. März 2026



***„Ich kann niemandem etwas lehren, ich kann nur helfen,
es in sich selbst zu entdecken.“***

Sokrates (469 bis 399 v. Chr.)

Katerina Gogos Agoras

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
1.1	Motivation für die Diplomarbeit	3
1.2	Klienten Suche	3
2	Vorgespräch und Ausgangslage	4
3	Erste Sitzung (Donnerstag, 4. Dezember 2025 – 110 Minuten).....	4
3.1	Vorgespräch	4
3.2	Anamnese	5
3.3	Das kybernetische Dreieck	5
3.4	Klienten-Reflexion	7
3.5	Selbstreflexion	7
3.6	Supervision.....	7
4	Zweite Sitzung (Montag, 8. Dezember 2025 – 120 Minuten).....	7
4.1	Klienten-Reflexion der letzten Sitzung	7
4.2	Korrekturen der letzten Sitzung	8
4.3	Der Ausbau im Zielraum	8
4.4	Systemische Aufstellung im Zielraum	9
4.5	Klienten-Reflexion	12
4.6	Selbstreflexion	12
4.7	Supervision.....	12
5	Dritte Sitzung (Dienstag, 16. Dezember 2025 – 120 Minuten).....	12
5.1	Klienten-Reflexion der letzten Sitzung	12
5.2	Korrekturen der letzten Sitzung	13
5.3	Der Ausbau des Problemraum.....	13
5.4	Systemische Aufstellung Problemraum	14
5.5	Klienten-Reflexion	17
5.6	Selbstreflexion	17
5.7	Supervision.....	17
5.8	Supervision im Plenum (Samstag, 10. Januar 2026)	17
6	Vierte Sitzung (Dienstag, 13. Januar 2025 – 140 Minuten)	18
6.1	Klienten-Reflexion der letzten Sitzung	18
6.2	Korrekturen der letzten Sitzung	18
6.3	Inner-Kind Prozess	19

6.4	Cross-Check: Inner-Kind Prozess.....	20
6.5	Die Tiefenstruktur des Zielraumes	20
6.6	Klienten-Reflexion	21
6.7	Selbstreflexion.....	21
6.8	Supervision.....	22
7	Fünfte Coaching-Sitzung (Dienstag, 20. Januar 2026 -140 Minuten)	22
7.1	Klienten-Reflexion der letzten Sitzung	22
7.2	Korrekturen der letzten Sitzung	22
7.3	Tiefenstruktur im Problemraum.....	23
7.4	Die Muster-Auflösung	24
7.5	Klienten-Reflexion	24
7.6	Selbstreflexion.....	24
7.7	Supervision.....	25
7.8	Cross-Check: Muster-Auflösung	25
8	Sechste Coaching-Sitzung (Dienstag, 27. Januar 2026 -140 Minuten).....	25
8.1	Klienten-Reflexion der letzten Sitzung	25
8.2	Time-Line Prozess.....	26
8.2.1	Time-Line Positionierung	26
8.2.2	Vergangenheit	26
8.2.3	Metaposition	27
8.3	Schlussreflexion mit dem Klienten nach der vierten Dimension	28
8.4	Selbstreflexion.....	28
8.5	Supervision.....	29
9	Coaching-Tabelle Supervision	30
	Quellenverzeichnis	33
	Abbildungsverzeichnis.....	33

1 Einleitung

1.1 Motivation für die Diplomarbeit

Seit jeher faszinieren mich Menschen aus verschiedenen Kulturen. Mein Interesse gilt dabei nicht nur dem kulturellen Hintergrund, wie jemand aufwächst, in welcher Familienkonstellation und mit welchen Traditionen, sondern auch den äusseren Umständen und deren Einfluss auf Persönlichkeit und Verhalten. Dieses Verhalten zeigt sich besonders deutlich, wenn wir erwachsen werden, Familien gründen und durch Lebenserfahrung geprägt sind.

Durch meinen eigenen multikulturellen Hintergrund und meinen beruflichen Werdegang in internationalen Unternehmen auf Management-Ebene war ich stets mit unterschiedlichsten Menschenbildern und Persönlichkeiten konfrontiert. Diese Herausforderungen empfand ich immer als faszinierend und hinterfragte oft, wie Menschen sich lenken lassen und Entscheidungen treffen. Mit der Zeit entdeckte ich meine Freude am Zuhören, sowohl beruflich als auch privat. Durch gezieltes Fragen kann ich schwierige Situationen aus neuen Blickwinkeln beleuchten und andere Aspekte aufzeigen. Auch meine eigenen Herausforderungen reflektiere ich bei Bedarf gerne mit meinem Coach und nach meiner ersten Erfahrung mit Aufstellungen kam mir vor etwa zwei Jahren der Gedanke, selbst eine Coaching-Ausbildung zu absolvieren.

Während dieser Zeit war ich aber noch an meinem CAS/Master-Lehrgang an der Fachhochschule und beschäftigte mich intensiv mit der psychologischen Seite der Berufs- und Führungswelt sowie den Auswirkungen von Digitalisierung und künstlicher Intelligenz auf uns Menschen. Dabei wurde oft die Unfähigkeit von Führungskräften thematisiert, mit tiefgreifenden Veränderungen umzugehen, weil sie in alten Verhaltensmustern und Glaubenssätzen verharren. Parallel dazu erlebte ich selbst eine prägende Berufserfahrung mit einer schwierigen Vorgesetzten, deren Umgang mit dem Team und mir für mich unverständlich war. Damals wurde mir klar, dass Coaching uns als Team und jedem Einzelnen geholfen hätte, die Situation zu verstehen und zu durchleuchten, anstatt sie hinzunehmen. So bin ich nun gespannt, was mich in diesem Basislehrgang erwartet.

1.2 Klienten Suche

Im ersten Modul wurden wir informiert, dass wir eine Diplomarbeit schreiben können. Die Voraussetzung dafür ist einen Klienten für die Coachings der fünf Dimensionen zu finden. Es soll, eine Person sein, die wir nicht persönlich kennen. Ich war mir nicht sicher, ob sich da jemand melden wird. Doch wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Der Post selbst war schnell im PowerPoint erstellt und als Foto erfasst:



Abbildung 1: WhatsApp Status, Post Ausschreibung Coachee

Hinsichtlich der Veröffentlichung dieses Posts zur Coachee-Suche, wägte ich verschiedene Social-Media-Kanäle ab. Die Entscheidung fiel auf den WhatsApp-Status, da bei diesem eine regionale Eingrenzung möglich war. Die Auswahl der Kontakte erfolgte gezielt und unter Annahme eines möglichen Interesses an Coaching. Bereits am gleichen Tag meldete sich die Coachee bei mir und einen Tag später fand ein erstes Telefongespräch statt.

2 Vorgespräch und Ausgangslage

In dem ersten Telefongespräch schilderte mir Anna ihre Problemsituation. Sie ist voll berufstätig und Mutter zweier Teenager-Töchter und lebt seit fast zwei Jahren getrennt von ihrem Ex-Mann. Das Sorgerecht ist momentan auf beide Elternteile aufgeteilt. Nach der häuslichen Trennung der Eltern hat sich die Situation verschlimmert, da ihr Ex-Mann bereits in einer neuen Partnerschaft lebt. Gleichzeitig leistet er weder Unterhaltszahlungen noch bietet er anderweitige Unterstützung. Der Konflikt zwischen ihnen ist so weit eskaliert, dass die KESB eingeschaltet wurde und die Kommunikation seither ausschliesslich über einen Beistand erfolgt. Diese Umstände werden von Anna als stark belastend erlebt, zumal sie sich weder durch ihren Ex-Mann noch durch den Beistand verstanden fühlt. Zudem leiden auch die beiden Töchter unter der aktuellen familiären Konstellation. Anna wünscht sich in der momentanen Situation eine strukturierte Aufarbeitung durch ein Coaching.

Folglich konnte in diesem Gespräch festgestellt werden, dass ein Coaching von beiden Seiten aus möglich wäre und keine psychische Problematik vorlag. Aus Gründen der Anonymität wird mein Coachee in dieser Diplomarbeit Anna genannt. Aufgrund der regionalen Nähe konnte ich auch innert kurze Zeit geeignete Räumlichkeiten für unsere Sitzungen finden.

3 Erste Sitzung (Donnerstag, 4. Dezember 2025 – 110 Minuten)

3.1 Vorgespräch

Ich beginne das Coaching mit einer kurzen Einführung, wobei ich meine Rolle als neutraler, bewertungsfreier und begleitender Coach nochmals erläutere und sie auch auf die Verschwiegenheitsvereinbarung hinweise. Danach erkläre ich das St. Galler Coaching Modell, den Ansatz der Wertvermehrung sowie das kybernetische Dreieck. Ergänzend zeige ich auch ein Bild des Eisbergmodells, um das Verständnis für die beiden Ebenen des Unterbewusstseins und des Bewusstseins zu verdeutlichen.

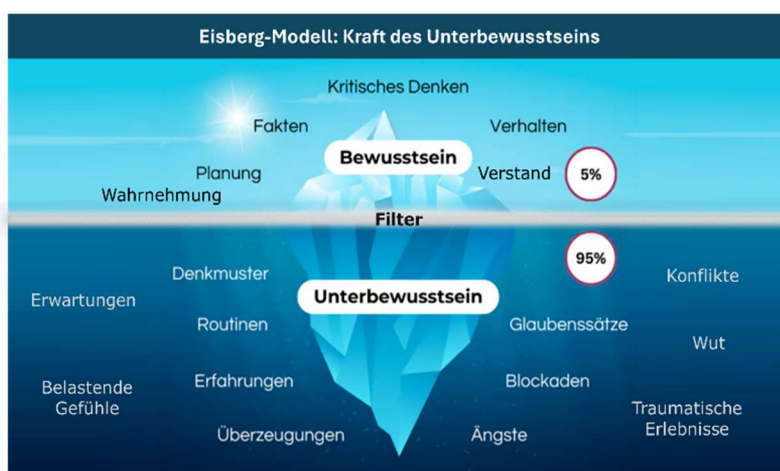


Abbildung 2: Eisberg-Modell - Kraft des Unterbewusstseins
(eigene Darstellung in Anlehnung an <https://freigeuehlt.de/meditation-unterbewusstsein/>) (Freigeuehlt, 2025)

Folglich erläutere ich kurz den Ablauf des Coachings, die fünf Dimensionen und die Erarbeitung der Bodenanker in unterschiedlichen Farben, die im Verlauf des Prozesses eingesetzt werden. Anna zeigt sich offen und positiv gegenüber dem Coaching, woraufhin wir mit einer Ankommens Übung im Sitzen beginnen. Die Übung wird von Anna als hilfreich erlebt und als Möglichkeit wahrgenommen, bewusst im Coaching einzusteigen.

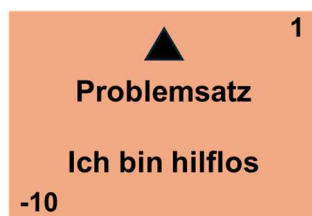
3.2 Anamnese

Ich fordere Anna auf, ihr Anliegen weiter zu vertiefen. Sie schildert mir, dass sie die Situation mit ihrem Ex-Mann als sehr belastend erlebt, da sein narzisstisches Verhalten fortlaufend Druck auf sie ausübt und sie emotional triggert. Aufgrund der stark beeinträchtigten Kommunikation zwischen ihnen wurde die KESB eingeschaltet, welche einen Beistand stellt. Gleichzeitig häufen sich die Regelverletzungen im Zusammenhang mit dem geteilten Sorgerecht und den ausbleibenden Unterhaltszahlungen. Die Kommunikation erfolgt deshalb ausschliesslich über den Beistand, wobei sie angibt, sich auch dort weder gehört noch verstanden zu fühlen. Die Rechtfertigungsstrategien ihres Ex-Mannes nimmt sie als sehr manipulativ wahr und diese führen oft dazu, dass er Anna in einem falschen Licht darstellt.

In diesen Situationen beschreibt Anna Gefühle von Wut, Ohnmacht und Gefangensein wie folgt: „Ich fühle mich wie in einer Gebärmutter oder einer Gummizelle und boxe mich von rechts nach links und es passiert einfach nichts. Die Wände sind weich und es gibt nirgends einen Ausweg“. Gleichzeitig äussert sie den Wunsch, in solchen Situationen ruhiger zu bleiben, anders damit umzugehen und eine grössere innere Distanz entwickeln zu können.

3.3 Das kybernetische Dreieck

So lade ich Anna aus ihrer Schilderung heraus ein und beginne mit der Einführung und den Fragen zum **Problemsatz**. Sie schildert, dass wenn sie sich in einer dieser sehr belastenden Situationen befindet, zuerst ihr Bauch reagiert und dort ein Gefühl der Enge entsteht. Kurz darauf übernimmt ihr Verstand und es zeigt sich ein Bild vor Augen von ganz viele kleine Scheibchen, die sich immer schneller teilen. Ich lade sie ein, ihre Hand auf die Stelle am Bauch wie auch am Kopf zu legen und sich in die belastende Situation hinzufühlen. Sie fühlt sich dabei müde, ohnmächtig, nicht gehört und verstanden, dabei wird sie aggressiv und ist gleichzeitig machtlos und hilflos. Im Kopf beginnen sich die Scheibchen wieder zu teilen. Sie nennt das **stärkste Gefühl mit: Ich bin hilflos, mit Skalierung bei -10**, mit der Aussage: „Es kann nicht schlimmer werden“:



Ich leite Anna in die **Problem-Evidenzen** über. Sie schildert, dass sie aufgrund ihres früheren Berufs als Coiffeuse, in der Öffentlichkeit weder durch ihre Mimik, noch Gestik oder ihre Sprache etwas von ihrem inneren Erleben preisgebe. In den Gesprächen und Meetings mit ihrem Ex-Mann und dem Beistand hingegen, trage sie einen inneren Kampf um Gerechtigkeit aus. Ihre Anspannung wird dabei sichtbar, und ihre Stimme lauter und es kommt wiederholt zu Tränen. In solchen aufwühlenden

Situationen der Aufregung bittet sie um Verständnis und Unterstützung. Die **Problem-Evidenzen** ergeben sich wie folgt:

Problem-Evidenzen ²

- Ich werde laut.
- Ich weine und bin nicht mich selbst
- Ich kämpfe um Gerechtigkeit
- Ich fühle mich klein und nicht gehört

Ich leite sie weiter in den **Wert** über. Sie ist sich unschlüssig, ob sie den Wert richtig versteht. So richte ich den Fokus mehr auf die Vermehrung und welcher Wert in ihrer Situation für sie nachhaltig und stärkend wirken könnte. Werte wie das Durchsetzungsvermögen, Zeit, Geduld, Dankbarkeit und Gerechtigkeit werden genannt. Zur weiteren Klärung führe ich den Prozess von Steve de Shazer ein, wodurch es ihr leichter fällt, einen klaren Wert zu formulieren. Folglich werden Werte wie Ruhe und Frieden genannt. Sie entscheidet sich bewusst für den für sie stärkeren **Wert Frieden**. Der **Kontext** ist sehr schnell erkannt und wird **ihrem Ex-Mann zugeordnet**. Zugleich wird die Skala von -10 bis +10 abgefragt. Anna äussert sich dabei für eine **Skalierung von -10 als IST-Situation und eine +2 für die SOLL-Situation**. Der Bodenanker Wert ergibt sich wie folgt:


Wert: Frieden
(Kontext: Ex-Mann)
-10 +2

Ich leite Anna in den Prozess der **Formulierung des Zielsatzes** über. Die Sätze werden in schneller Reihenfolge genannt, wobei sie ihren **Zielsatz benennt, mit: Ich reagiere ihm gegenüber neutral**. Ergänzend wird die Skalierung von 0 bis +10 abgefragt und Anna äussert sich für eine **IST-Skalierung bei 0**.


Zielsatz
Ich reagiere ihm gegenüber neutral
0 1

Auch die **Ziel-Evidenzen** werden in Bezug auf den Problemsatz und die Problem-Evidenzen sowie auf den gewählten Wert im Kontext des Ex-Mannes und den Zielsatz zügig erarbeitet. Folgende **Ziel-Evidenzen** ergeben sich:

Ziel-Evidenzen ²

- Ich atme frei und fühle mich nicht getriggert.
- Ich bleibe verbal ruhig und argumentiere nicht.
- Ich sehe mich auf dem Stuhl ruhig sitzen.
- Ich bin gelassen.

3.4 Klienten-Reflexion

Wir legen die Bodenanker nochmals aus und lesen sie laut vor. Ich frage bei Anna nach, ob wir ihre belastende Situation korrekt erfasst haben und ob es sich für sie stimmig anfühlt. Sie bejaht dies und ergänzt, dass sie das Coaching als sehr abwechslungsreich erlebt. Sie nimmt dabei wahr, dass endlich Bewegung entsteht und dass diese ganze Situation nicht mehr tragbar ist. Sie beschreibt die positiven Ziele als beruhigend und es fühlt sich für sie an, als ob sie endlich aus dem „Whirlpool“ raussteige.

Ich erkundige mich, ob sie die Einführung in die Prozesse, sei es vom Tempo, wie auch meiner Stimme, als passend empfindet. Für mich ist diese Rückmeldung sehr wichtig, um in der nächsten Sitzung Anpassungen vorzunehmen. Anna bestätigt mir, dass der Ablauf für sie gut gepasst habe und sie sich abgeholt fühle. Damit beenden wir die erste Coaching-Sitzung und ein Folgetermin für den kommenden Montag ist bereits vereinbart.

3.5 Selbstreflexion

Vor dieser ersten Coaching Sitzung, war ich etwas nervös. Zum einen herrscht eine ganz andere Atmosphäre mit dem Coachee als im Kurs. Zum anderen kommt das Sprachthema hinzu, da ich mich entschlossen habe, die Prozesse vom Skript weg simultan von Deutsch auf Schweizerdeutsch zu übersetzen. Aber die Übung macht den Meister. Die erste Sitzung verlief für mich sehr stimmig und ich empfand danach ein gut gelungenes Gefühl. Durch meine sorgfältige Vorbereitung fühlte ich mich sehr sicher und ich habe gemerkt, wie wichtig die Vorarbeit ist. Zudem ermöglicht mir das Schreiben an der Diplomarbeit eine erneute Vertiefung und Verinnerlichung der Prozesse, was ich sehr lehrreich finde.

3.6 Supervision

Ich habe die Coaching-Tabelle unmittelbar nach der Sitzung ausgefüllt und meiner Dozentin zur Supervision geschickt. Folgendes Feedback kam bei der letzten Ziel-Evidenz zurück:

Ziel-Evidenzen:

- Ich bin gelassen. *Woran würde ein Aussenstehender erkennen, dass sie gelassen ist? Und wie macht sie das? (Einiges hat sie bereits bei den Ziel-Evidenzen erwähnt. Ev. kannst du noch mehr aus ihr rausholen?)*

Die letzte aufgeführte Ziel-Evidenz: „Ich bin gelassen“ wird daher in der nächsten Sitzung nochmals als Korrektur aufgenommen und weiter erarbeitet.

4 Zweite Sitzung (Montag, 8. Dezember 2025 – 120 Minuten)

4.1 Klienten-Reflexion der letzten Sitzung

Ich erkundige mich bei Anna, wie es ihr nach der ersten Sitzung ergangen ist. Sie beschreibt diese rückblickend als sehr stimmig und berichtet, dass sie mit einem guten Gefühl nach Hause gegangen sei. In der vergangenen Woche hat sich bei ihr nicht viel verändert, jedoch beschreibt sie, dass sich das Coaching wie eine Entlastung anfühlt, da wir die momentane Situation aktiv angehen. Dazu ergänzt sie, dass sie im Vergleich zu den Sitzungen mit dem Beistand/KESB ganz andere Betrachtungsweise und Perspektive erhält. Das freut mich sehr und wir beginnen die heutige Sitzung mit der Ankommens Übung im Sitzen.

4.2 Korrekturen der letzten Sitzung

Wir beginnen das Coaching, in dem wir die Bodenanker nochmals auslegen. Ich frage bei Anna nach, ob diese für Sie immer noch stimmig seien, worauf sie zustimmt. Ich informiere sie danach über die Supervision und die Ziel-Evidenz „Ich bin gelassen“ welche wir nochmals überarbeiten. Die neue **Ziel-Evidenz ist: Ich erde mich mit Füßen (Boden) und Händen (Tisch) und bleibe gelassen.** Das neue Ergebnis der Ziel-Evidenzen zeigt sich folgt:

Ziel-Evidenzen 2

- Ich atme frei und fühle mich nicht getriggert.
- Ich bleibe verbal ruhig und argumentiere nicht.
- Ich sehe mich auf dem Stuhl ruhig sitzen.
- Ich erde mich mit Füßen (Boden) und Händen (Tisch) und bleibe gelassen.

4.3 Der Ausbau im Zielraum

So leite ich Anna in den **Ausbau des Zielraums** über. Für Anna wird rasch deutlich, dass bei Wegfall der ständigen Belastung durch Abwägen und Machtkämpfe mit ihrem Ex-Mann ein zentraler Wunsch im Vordergrund steht: **Freundschaft. Dieser Gewinn** soll für alle Beteiligten entstehen, insbesondere für die gemeinsamen Kinder. So entscheidet sie sich für das **Metaziel** wie folgt:

▲ 3

Metaziel
gewinnbringende
Freundschaft

Beim **Nachteil des Ziels** benötigen wir deutlich mehr Zeit. Anna äusserte, dass sie eigentlich keine Nachteile erkennen kann, weil niemand einen Einwand hätte oder profitieren könnte. Auch ihr selbst würde nichts fehlen, noch müsse sie auf etwas verzichten oder etwas Unangenehmes beginnen. Ich habe gezielt weiter nachgefragt, auch im Hinblick auf mögliche zukünftige Entwicklungen. Folglich geht Anna noch expliziter auf die IST-Situation ein und äussert folgende **Nachteile des Ziels**:

▲ 4

Nachteile

- Familienkonstellation könnte für neuen Partner schwierig sein.
- Nach Scheidung, unklare Obhut und finanzielle Forderungen eingefordert werden
- die Kinder werden manipuliert.
- Spiel mit rechtlichen Fakten und narzisstische Vorgehensweise wird weitergeführt.

Dem Prozess folgend erarbeiten wird die Metapher und das Modell, wobei sich Anna offen darauf einlässt. Während der leichten Trance, die man an ihren Augen ansieht, verhält sie sich ganz ruhig und nennt folgenden Bodenanker für die **Metapher: Ich bin dann wie eine Torte mit einer Kerze drauf.**

▲ 5

Metapher

Ich bin dann wie eine Torte mit einer Kerze drauf.
(Gefühl: leicht, ausgefüllt, warm)

Und beim **Modell** wird „Mami“ genannt:



Anna bemerkt nach diesem Prozess, dass ihr dieser sehr gefallen hat und sie sich mit ihren Eltern und am Schluss mit dem **Modell Mami** gut verbinden konnte.

4.4 Systemische Aufstellung im Zielraum

Für die Zielraum-Aufstellung habe ich spezielle Notizblätter vorgedruckt, so kann ich während der Aufstellung besser Notizen zu den jeweiligen Bodenankern und den spezifischen Fragen notieren. Folgende Textanker habe ich vorgedruckt:

- Körperliche Wahrnehmung?
- Welche Bewegungsimpulse?
- Wie fühlt sich (*Bodenanker*) im System an?
- Wie ist es, (*Bodenanker*) hier zu sein?

Zu Beginn übergebe ich Anna die dafür gedachten Bodenanker: Wert, Zielsatz, Meta-Ziel, Nachteile, Metapher und Modell sowie den speziellen Bodenanker Fokus. Ich leite sie an diese auszulegen:

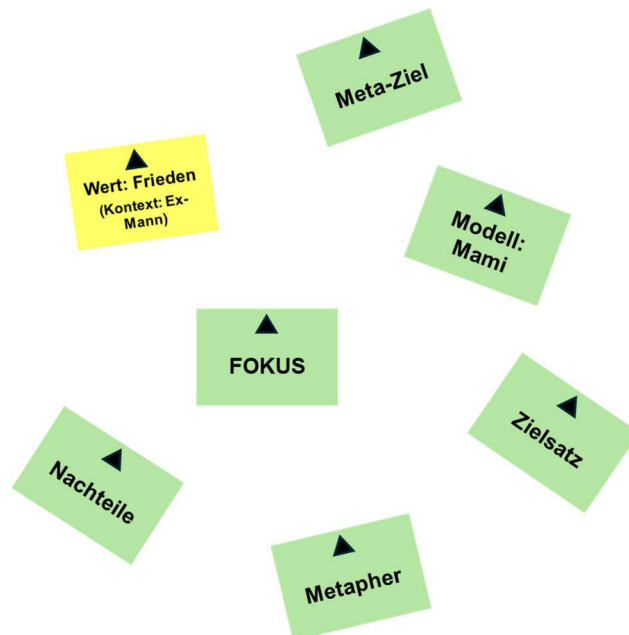


Abbildung 3: Zielraum-Aufstellung IST-Situation

Nach der Aufstellung der Bodenanker, entrollt sich Anna und wir begeben uns in die Meta-Position. Ich frage sie wie die Aufstellung insgesamt auf sie wirkt. Daraufhin äussert sie sich wie folgt:

Metaposition	- Es gibt noch etwas zu tun. - Der Faden muss noch gefunden werden. - Einige Bodenanker schauen sich nicht an, sondern weg vom Fokus. - Es wäre schöner, wenn sie auf den Fokus gerichtet wären.
---------------------	---

Ich führe Anna weiter in den Prozess ein und bitte sie nun nacheinander in bzw. auf die einzelnen Bodenanker zu stellen. Folgende Erkenntnisse ergeben sich:

Fokus	- Körperlich ist ein Kribbeln im Fokus wahrzunehmen welches aber eher unangenehm ist. - Die Bewegungsimpulse sind wankend und unruhig. - Der Fokus im System fühlt sich unsicher, nicht weitblickend und ohne klare Sicht. - Der Fokus ist vom Kreis der Bodenanker umzingelt und sieht keinen Ausweg.
Wert	- Der Wert fühlt sich gut und befreiend an, verbunden mit dem Gefühl, einen Schritt weiter sein. - Es zeigen sich keine Bewegungsimpulse. - Im System wird der Wert als noch unerfüllt wahrgenommen. - Der Wert fühlt sich schön an, jedoch belastet ihn einiges, woran er noch arbeiten muss. Er ist noch weit entfernt von ideal.
Ziel bzw. Zielsatz	- Körperlich braucht der Zielsatz Selbstbeherrschung, er fühlt sich nervös, unruhig und schwierig an. - Bewegungsimpulse gibt es keine, aber im Kopf zeigt sich das Bild der Scheibchen wieder. - Im System ist das Ziel weit weg vom Thema, fern am Horizont und nicht in Balance. - Das Ziel versucht guten Mutes zu bleiben.
Meta-Ziel	- Körperlich fühlt sich das Meta-Ziel beunruhigend an, die Zufriedenstellung ist aktuell nicht erfüllt. - Bewegungsimpulse gibt es keine. Ein Bild erscheint: Es bilden sich Hürden auf dem Boden, zuerst kleine und dann immer grössere. - Im System ist das Meta-Ziel noch nicht gebunden. Es macht, was es möchte. - Das Meta-Ziel fühlt es sich trotzdem gut und bereichernd an.
Nachteile	- Körperlich fühlen sich die Nachteile schwer an, vergleichbar mit einem Rucksack, der einem hinunterzieht. - Bewegungsimpulse ist ein Anschubsen nach vorne, spürbar in den Fersen. - Im System werden die Nachteile, als störend wahrgenommen, als unnötiger Ballast was schade ist. - Der Nachteil fühlt es sich beschämend an, fehl am Platz: Eine Verhaltensänderung ist erforderlich, um den Zustand zu verbessern.
Metapher	- Körperlich fühlt sich die Metapher als erfüllend schön an, vom Bauch heraus sprudelnd mit einer spürbaren Leichtigkeit. - Bewegungsimpulse zeigen im Gefühl des Fliegens mit zunehmender Geschwindigkeit Richtung Fokus. - Die Metapher im System wird als entfernt wahrgenommen, ein Zusammenhalten ist noch nicht möglich. - Die Metapher ist wie ein Bild: Eine Torte die am Backen ist, die Form ist vorhanden, aber der Backprozess ist noch nicht fertig.
Modell	- Körperlich fühlt sich das Modell unterstützend an, verbunden mit Sicherheit, Bodenständigkeit und Zufriedenheit. - Bewegungsimpulse zeigen sich in einer starken Verbindung zum Boden, eine Verwurzelung mit tief in die Erde reichenden Wurzeln. - Modell Mami im System wird als verloren wahrgenommen. - Modell Mami ist schön aber auch widersprüchlich, da das Modell die Belastung mittragen muss, obwohl es angenehmere Inhalte zu teilen gäbe.

Nach der Erfragung der einzelnen Positionen, tritt Anna aus dem System aus, entrollt sich und tritt wieder in die Metaposition ein und folgende Erkenntnisse sind gewonnen:

Metaposition	- Das Erleben und Erfahren der einzelnen Positionen sind ereignisreich. - Sich in die Positionen einzufühlen und damit auseinanderzusetzen ist von Bedeutung. - Einige Bodenanker fühlen sich stimmig an, andere erscheinen noch weit entfernt zu sein und es entsteht so ein Gefühl der Machtlosigkeit.
---------------------	--

Im weiteren Schritt, bitte ich Anna sich erneut in den Fokus zu stellen, während ich verschiedene Bodenanker umlegen werde. Dabei wird jede Position **mit der kataleptischen Hand abgefragt. Dies erfolgt mit der spezifischen Frage: *Unterschied? Besser, schlechter, gleich oder anderes?*** Folgendes Bild ergibt sich nach der Umlegung:

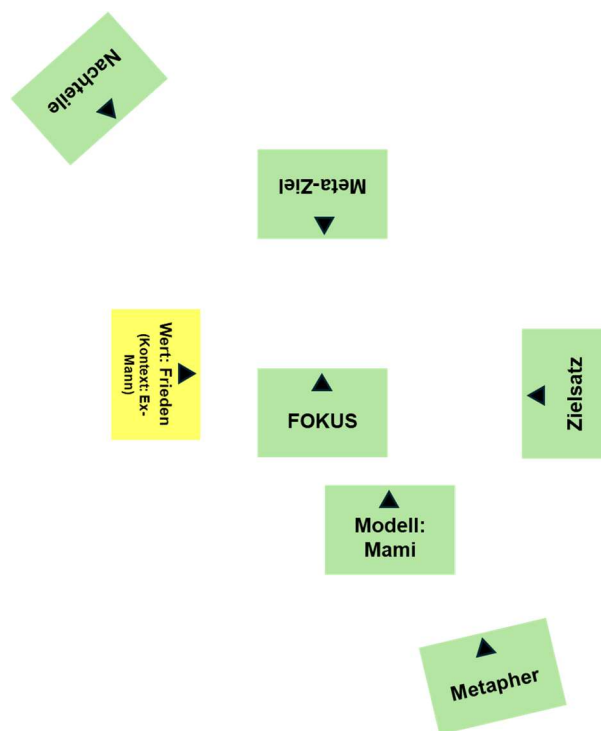


Abbildung 4: Aufstellung nach Umlegung Bodenanker

Fokus	- Besser gut zentriert
Wert	- Bessere Position, fühlt sich gut an.
Ziel bzw. Zielsatz	- Besser
Meta-Ziel	- Besser
Nachteile	- Die Nachteile fühlen sich schlechter an, erdrückend und ihr zu nahe. - Nach Umlegung, weiter weg und mehr in die linke Ecke, fühlt es sich besser an.
Metapher	- Besser
Modell	- Besser, unterstützend

4.5 Klienten-Reflexion

Anna empfand die Prozesse in dieser Sitzung insgesamt als sehr aufregend und der Ausbau des Zielraums als sehr bereichernd. Insbesondere weil sie mit ihren Eltern während des Prozesses eine spezielle Verbindung aufbauen konnte. Den zweiten Prozess beschreibt sie, als sehr interessant, weil die Bodenanker aus dem Bauchgefühl hingelegt werden und das Thema so intensiver erfasst wird. Aus der Metaposition ergibt sich wiederum eine überraschende Perspektive, da die Bodenanker ganz anders wahrgenommen werden. Es erstaunt Anna, dass alle Anker vom Fokus wegzeigen. Anna beschreibt die Umlegung als sehr stimmig und teilt mir folgendes Gefühl mit: „Ich fühle mich wie auf einem Pferd reitend, vollkommen unterstützt von der Reitergruppe, als ob die Kavallerie den zu begehenden Weg mit mir teilt.“

4.6 Selbstreflexion

Ich war zuerst etwas nervös, da ich nicht genau wusste, wie die leichte Trance aufgenommen wird. Durch meine Vorbereitung und das langsame und nun auch auf Schweizerdeutsch angepasste vorlesen des Skripts, fühlte ich mich aber sicher im Text. Zudem liess sich Anna offen auf die Prozesse ein und der Zeitrahmen war auch passend. Einzig beim Erarbeiten der Formulierung der Nachteile des Ziels, brauchten wir mehr Zeit. Zugleich bin ich mir nicht sicher, ob wir die Nachteile richtig erfasst haben. Anna bemerkte während der Erarbeitung, dass es keine Nachteile des Meta-Ziels gäbe, da dann alles vorbei und gelöst wäre. Durch gezielte Fragestellung habe ich probiert, diesen noch besser zu erfassen. Ich bin gespannt, was die Supervision ergibt.

4.7 Supervision

Die Supervision ergibt, wie bereits geahnt, dass die Nachteile nochmals in der nächsten Sitzung überarbeitet werden. Folgende Korrekturen und neue Fragestellungen:

- Familienkonstellation kann für neuen Partner schwierig sein → *Was fordert es von ihr, wenn sie verbal ruhig bleibt? Wer könnte hier einen Nachteil haben, wenn sie ihm gegenüber neutral reagiert?*
- Nach Scheidung, unklare Obhut und finanzielle Forderungen können eingefordert werden. → *Hier würde ich nochmals nachhaken: Die oben beschriebene Evidenz ist für mich unklar. Hier gibt es doch Gesetze. Zudem ist die KESB eingeschaltet.*
- Die Kinder werden manipuliert. → *Ist das nicht jetzt schon der Fall? Dann käme das zu den Problem-Evidenzen.*
- Spiel mit rechtlichen Fakten und narzisstische Vorgehensweise wird weitergeführt. → *Auch hier frage ich mich, ob dies nicht rechtlich geregelt ist.*

5 Dritte Sitzung (Dienstag, 16. Dezember 2025 – 120 Minuten)

5.1 Klienten-Reflexion der letzten Sitzung

Anna kommt dieses Mal euphorisch in die Sitzung. Sie berichtet mir, dass sie in einem offiziellen Meeting mit Beistand und ihrem Ex-Mann eine der Ziel-Evidenzen umsetzen konnte. Sie konnte ruhig am Tisch sitzen bleiben, ohne sich gleich nach der ersten Provokation triggern zu lassen. Zudem konnte sie mit Hilfe der im Coaching erarbeiteten Bodenanker bewusst Abstand nehmen und die ganze Situation gelassener erleben. Sie ist überzeugt, dass es bereits Wirkung zeigt und ist gespannt auf die nächsten Prozesse. Wir beginnen die Sitzung mit einer Ankommens Übung im Sitzen.

5.2 Korrekturen der letzten Sitzung

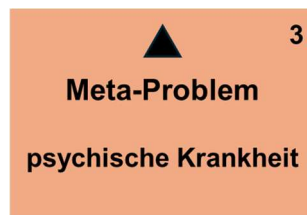
Die Supervision meiner Dozentin hat ergeben, dass wir die **Nachteile des Ziels** nochmals überarbeiten sollen. Diese waren zu wenig konkret auf die Klientin und den Zielsatz hingearbeitet. Wir haben dementsprechend alle Bodenanker des Zielraums nochmals ausgelegt und folgende **Nachteile des Ziels** neu erarbeitet:



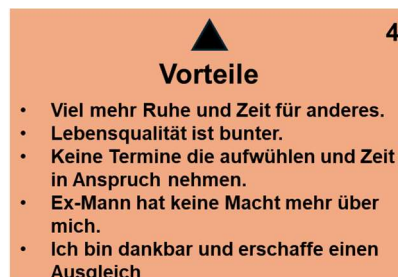
5.3 Der Ausbau des Problemraum

Nach der Korrektur haben wir auch die bereits erarbeiteten Bodenanker des Problemraum zum Zielraum hinzugelegt, um die Arbeit im Problemraum fortzusetzen. Anna zeigte sich für die Prozesse bereit und freute sich auf das Erarbeiten der weitere Bodenanker.

Das **Meta-Problem** kann schnell erarbeitet werden und Anna formuliert das Meta-Problem als „psychische Krankheit“. Dabei wird deutlich, dass eine weitere Verschlimmerung der Situation nicht nur durch Aussenstehende wahrgenommen werden könnte, sondern Anna selbst ihre eigene psychische Stabilität gefährden könnte.



Bei den **Vorteilen des Problems**, welches sich auf den Problemsatz beziehen, wird wie bereits bei den Nachteilen des Ziels mehr Zeit benötigt. Anna schweift wiederholt ab und benennt Vorteile für Aussenstehende, wobei sie sich selbst aus den Augen verliert. Durch gezielte Fragen bringe ich sie immer wieder auf ihre eigene Problemstellung zurück. Folgende Vorteile des Problems werden wie folgt formuliert:

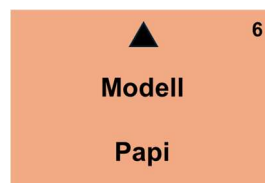


Anna lässt sich auch auf den Prozess zur Erarbeitung **der Metapher** gut ein. Sie wird dabei ruhig und wirkt entspannt in Trance. Ich habe dabei wieder darauf geachtet, die Atmung zu spiegeln und den Text ruhig und mit wenig Nuancen wiederzugeben.

Sie formuliert die **Metapher** sehr klar: **Ich bin wie ein Haus, das zusammenbricht und die Fenster dabei zersplittern. (Gefühl: schwer, eng, dunkel):**



Auch das **Modell** kann sie benennen, dass es sich um ihren **Papi** handelt. Bei der Modell-Ablösung habe ich das Rückgaberitual für systemische Aufstellungen, welches wir von unserer Dozentin zusätzlich erhalten haben, angewendet. Bei der Ablösung habe ich Anna ein leeres Notizbuch, aus meinem Bestand, in die Hände gelegt. So konnte sie durch meine Anleitung den Prozess des Loslassens in das Notizbuch einfließen lassen. Folglich hat sie das Buch dann auch vor die Füße ihres Papis gelegt und den zusätzlichen Satz des Gönnens laut nachgesprochen.



Auf meine Nachfrage hin beschreibt Anna das Ablöse-Ritual als befreiend und wohltuend. Auch die Art und Weise des Einfließen lassen in den Gegenstand (Notizbuch), fand sie als sehr stimmig und sie konnte das Bild beider Eltern und dann von ihrem Papi sehr gut vor sich sehen.

5.4 Systemische Aufstellung Problemraum

Nach der Erarbeitung des Problemaums wechseln wir fließend zur systemischen Aufstellung über. Anna hat nach einer kurzen Einleitung die Bodenanker Fokus, Problemsatz, Meta-Problem, Vorteile, Metapher und Modell selbständig und nach Bauchgefühl ausgelegt. Dabei ergibt sich folgendes Bild:

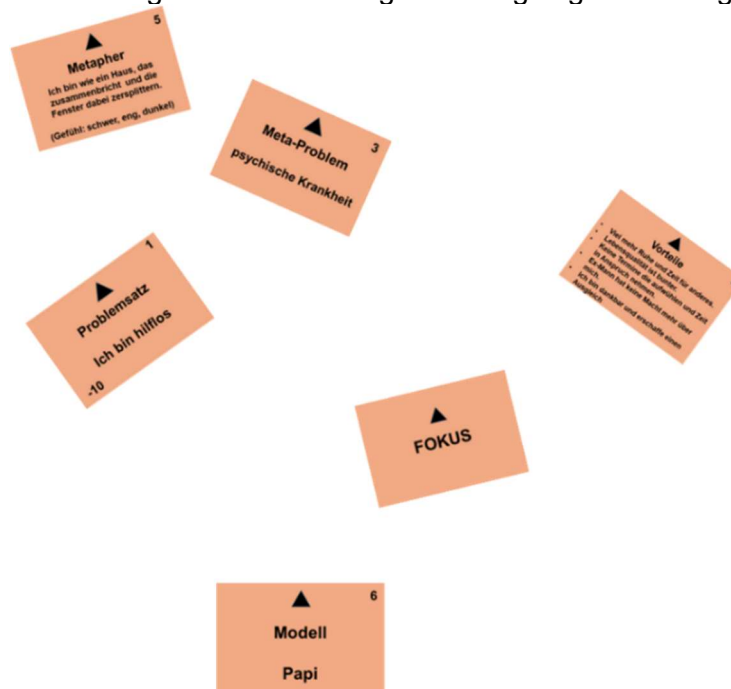


Abbildung 5: Systemische Aufstellung Problemraum – IST-Situation

Nach der Auslegung der Bodenanker bitte ich Anna die Metaposition einzunehmen und sich zu entrollen und erkundige mich, was sie wahrnimmt.

Metaposition	- Sie äussert sich, dass keine Balance vorhanden sei, da belastende Bodenanker auf der linken Seite überwiegen. - Sie beschreibt das Gesamtbild mit: „Es fühlt sich an wie auf einer Schaukel, die sie durch die Luft wirbelt“.
---------------------	--

Ich fordere sie auf, sich nun in die Bodenanker zu stellen, beginnend mit dem Fokus, um in die Wahrnehmung hinein zu spüren. Folgende Aussagen werden geäussert:

Fokus	- Körperlich wird im Fokus ein Kribbeln wahrgenommen, wobei in den Händen ein Druck nach vorne verspürt wird. - Als Bewegungsimpuls führen die Hände nach vorne als würden sie Scherben zur Seite schieben. - Im System wird der Fokus als unruhig, unausgeglichen und ungesund erlebt. - Der Fokus ist nicht in Balance.
Problemsatz	- Körperlich fühlt sich der Problemsatz heiser an, vergleichbar mit einem Rufen oder Schreien, ohne gehört zu werden und begleitet durch Nervosität. - Bewegungsimpulse zeigen sich keine. - Im System wird der Problemsatz als traurig, zugleich überwältigend und dadurch auch klein machend wahrgenommen. - Problemsatz geht am Ziel vorbei.
Meta-Problem:	- Körperlich wird das Meta-Problem als gefangen, machtlos und schwer atmig erlebt, begleitet von einem spürbaren Druck auf der Brust. - Bewegungsimpulse zeigen sich keine ausser einer völligen Lähmung. - Im System wird das Meta-Problem als stark belastend und störend erlebt, es breitet sich aus wie ein Virus und kann nicht bekämpft werden. - Das Meta-Problem ist ungesund und ist mit einem Gefühl verbunden, sich selbst zu verlieren.
Vorteile:	- Körperlich wird viel Weite und Luft wahrgenommen, verbunden mit einer Aufrichtung des Körpers. - Bewegungsimpulse zeigen sich keine, aber ein warmes Gefühl wird wahrgenommen. - Im System werden die Vorteile als zielführend erlebt und Hoffnung besteht. - Die Vorteile wird als ein Gefühl beschrieben, auf dem richtigen Weg zu sein.
Metapher:	- Körperlich fühlt sich die Metapher belastet an, dem Atem beraubt, und Wurzeln, die sich verankert sind ermüden aber gleichzeitig. - Bewegungsimpulse zeigen sich keine ausser einer völligen Lähmung. - Metapher im System schiesst am Ziel vorbei, belastend und hinderlich. - Metapher zu sein, wird als beschämend beschrieben und macht traurig.
Modell Papi	- Körperlich wird das Modell Papi als belastend erlebt, am Ziel vorbeiziehend. - Bewegungsimpulse zeigen sich keine. - Das Modell Papi im System ist machtlos und nicht verstanden erlebt. - Modell Papi ist mit der Wahrnehmung verbunden, den Missstand zu erkennen wobei der, der am längeren Hebel sitzt dies ausnutzt.

Nach der Abfragung der Bodenanker entrollen wir uns und begeben uns wieder auf die Metaposition und äussert sich wie folgt:

Metaposition	- Anna empfindet die Wirkung dieser Aufstellung in Bezug auf das Problem als ein Geduldsakt, wobei sie sieht, dass das Problem gelöst werden kann um für alle Zufriedenheit zu erhalten. - Gleichzeitig erkennt sie in der Aufstellung auch klar, dass es eine sehr mühsame Situation ist und andere Personen miteinbezogen werden, leiden, und nicht wissen wie damit umzugehen.
---------------------	--

Ich bitte Anna sich nochmals in den Fokus zu stellen und die Augen zu schliessen. Währenddessen lege ich die Bodenanker um und folgendes Bild ergibt sich:

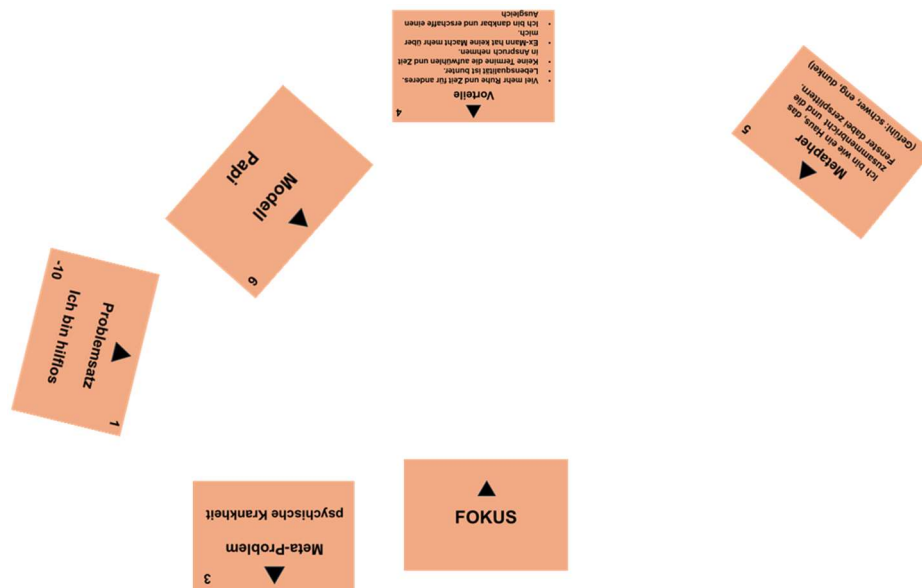


Abbildung 6: Umlegung Aufstellung Problemraum

Danach **frage ich jede Position mit der kataleptischen Hand** ab. Dies erfolgt mit der spezifischen Frage: *Unterschied? Besser, schlechter, gleich oder anderes?* Folgende Antworten ergeben sich:

Fokus	- Besser gut zentriert.
Problemsatz	- Schlechter aber akzeptiere ihn, packe ihn an.
Meta-Problem	- Besser.
Vorteile	- Besser.
Metapher	- Schlechter fühlte sich bedrohlich an, wird verschoben und deshalb nochmals weiter weg und abgewandt von den anderen Bodenanker hingelegt.
Modell	- Besser, ausgeglichen.
Erkenntnis	- Nach diesem Prozess äussert Anna eine zentrale Erkenntnis: Aus der Umlegung ergibt sich, dass das Modell und die Vorteile in Balance stehen, das Meta-Problem nicht im Fokus positioniert und somit weniger präsent ist. - Auf's Leben gesehen bemerkt sie, darf der Fokus das Meta-Problem aber nicht vollständig aus den Augen verlieren darf.
Gestik	- Die Gestik dieser Umlegung zeigt sich mit Händen abwehrend: Stopp.

5.5 Klienten-Reflexion

Zur Reflexion der heutigen Sitzung lege ich Anna nochmals alle erarbeiteten Bodenanker aus und sie beschreibt die Auslegung mit: „Wie eine Waage, die das Problem auf beiden Seiten abwägt.“ Sie hebt nochmals ihr persönliches Erfolgserlebnis hervor, dass sie die Ziel-Evidenzen bereits in einer Sitzung mit Beistand und für sie wichtigen Situation anwenden konnte. Dies empfindet sie als sehr stark motivierend, auch weil es ihr das erste Mal gelungen war, über eine bestimmte Situation hinwegzusehen. Gleichzeitig erwähnt sie, dass dieser Prozess aufgrund der Auseinandersetzung mit dem Problem sowie der Erwähnung der möglichen krankmachenden Facetten als sehr anstrengend wahrgenommen wird. Es können aber keine Lösungen erzielt werden, wenn sich alle Beteiligten immer im Recht fühlen.

5.6 Selbstreflexion

Ich empfind die Sitzung im Ganzen sehr stimmig. Anna bringt immer eine sehr positive Stimmung mit in die Sitzungen und lässt sich schnell auf die Prozesse ein. Es entsteht so eine konstruktive Atmosphäre, die es mir als Coach leicht macht, die Prozesse einzuführen und Bodenanker zu erarbeiten. Einzig, bei den heute korrigierten und neu erarbeiteten Nachteilen des Ziels und Vorteilen im Problemraum, bin ich mir immer noch nicht sicher, ob diese stimmig sind. Es fühlt sich für mich an, als ob wir nicht auf den Punkt kommen und etwas verpassen. Ich bin gespannt, was die Supervision ergibt.

5.7 Supervision

Nach Supervision bat mich die Dozentin die Bodenanker Wert, Zielsatz, Problemsatz, wie die Evidenzen und Nachteile des Zielraums und Vorteile des Problemraums ins Modul 4 des Kurses mitzunehmen, um diese Korrektur im Plenum zu besprechen. Es liegt ein Fehler vor, welcher bei erstem Coaching oft passieren kann.

5.8 Supervision im Plenum (Samstag, 10. Januar 2026)

Die Korrektur wird dieses Mal im Plenum im Kurs besprochen. Bei der Auslegung zeigt sich, dass sowohl die Nachteile des Zielraums wie auch die Vorteile des Problems eigentlich Evidenzen sind und diese gleichzeitig in den falschen Raum abgerutscht sind.

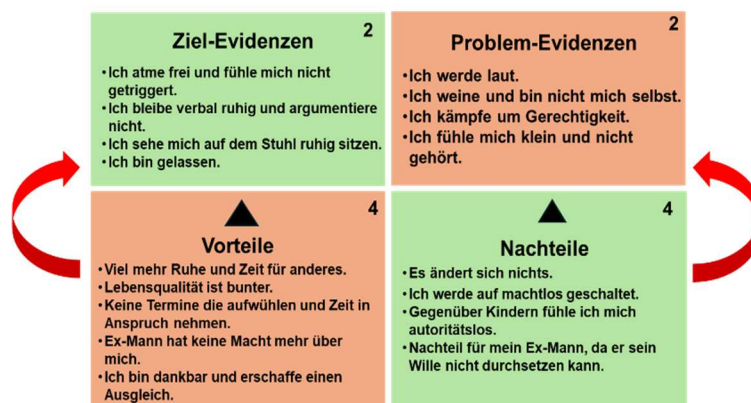


Abbildung 7: Korrektur aus Supervision - 3. Sitzung vom 16.12.2025

Die Dozentin empfiehlt uns diese neuen Evidenzen zu den bestehenden Ziel- und Problem-Evidenzen hinzuzufügen. Obwohl es nun mehrere sind, sollen diese vollumfänglich aufgelistet werden. Die jetzt fehlenden Nachteile des Ziels und Vorteile des Problems werden in der nächsten Sitzung mit Anna nochmals erarbeitet.

6 Vierte Sitzung (Dienstag, 13. Januar 2025 – 140 Minuten)

Zum Einstieg in unsere vierte Coachingsitzung beginnen wir gleich mit der Ankommens Übung im Sitzen. Ich ziehe diese der Reflexion vor, da die heutigen Prozesse, der Inner-Kind Prozess und die Tiefenstruktur im Zielraum eine gute Erdung brauchen.

6.1 Klienten-Reflexion der letzten Sitzung

Gut geerdet starten wir in die Reflexion und Anna erzählt mir ganz begeistert, dass sie die erarbeiteten Bodenanker und die Prozesse noch längere Zeit zwischen unserer letzten Sitzung am 16. Dezember und Weihnachten beschäftigt hat. Sie dachte viel darüber nach, dass wenn sich ihr Wert Frieden im Kontext mit ihrem Ex-Mann erfüllen würde, dass dies ein Mehrwert für sie sein könnte. So geschieht es kurz vor Weihnachten, dass ihr Ex-Mann sie plötzlich nach ihren Kontoinformationen fragt und daraufhin einen Teil, der seit fast zwei Jahren ausstehenden Alimente überweist. Für Anna ist das wie ein Goldsegen, als ob sich Ziel-Evidenzen in ihr Leben eingespielt haben. Sie meinte, dass es ihr so guttäte, die Themen aufzudecken und sie sich auf die nächsten Schritte im Coaching freut.

6.2 Korrekturen der letzten Sitzung

Folglich legen wir die Bodenanker erneut aus und ich erkläre Anna was die Supervision ergeben hat. Die Vorteile wie auch die Nachteile der letzten Sitzung werden zu den Evidenzen im jeweiligen Raum hinzugefügt. Die neuen Ziel- und Problem-Evidenzen sind folgende:

Ziel-Evidenzen ²	Problem-Evidenzen ²
• Ich atme frei und fühle mich nicht getriggert. • Ich bleibe verbal ruhig und argumentiere nicht. • Ich sehe mich auf dem Stuhl ruhig sitzen. • Ich bin gelassen. • Viel mehr Ruhe und Zeit für anderes. • Lebensqualität ist bunter. • Keine Termine, die aufwühlen und Zeit in Anspruch nehmen. • Ex-Mann hat keine Macht mehr über mich. • Ich bin dankbar und erschaffe einen Ausgleich.	• Ich werde laut. • Ich weine und bin nicht mich selbst. • Ich kämpfe um Gerechtigkeit. • Ich fühle mich klein und nicht gehört. • Es ändert sich nichts. • Ich werde auf machtlos geschaltet. • Gegenüber Kindern fühle ich mich autoritätslos.

Abbildung 8: Finale Ziel- und Problem-Evidenzen nach Korrektur

Die neuen Nachteile des Zielraums, wie auch Vorteile des Problemraums lassen sich nun schneller erarbeiten. Ich gehe dabei gezielt mit zwei Fragestellungen auf Anna ein, und zwar:

- **Nachteile des Ziels:** Was genau fordert es von dir, sei es körperlich wie auch emotional, den Zielsatz umzusetzen? Wer hat einen Nachteil davon, wenn du ihn umsetzt?
- **Vorteile des Problems:** Was ergibt sich aus deinem Problemsatz, für dich und andere? Wie verhältst du dich? Wer hat einen Vorteil, wenn du dich in deinem Problem befindest?

Folgende neuen Nachteile des Ziels und Vorteile des Problems werden erarbeitet:

Nachteile ⁴	Vorteile ⁴
• Es fängt inwendig in mir an zu kochen • Ich werde nervös • Ich will Kontrolle nicht verlieren • Sicht ist getrübt und ich kann nicht fokussieren • Ex-Mann hat keine Macht mehr über mich	• Das andere sich einsetzen für mich • Die Leute mir zuhören • Ich gehe auf meine Insel und ziehe mich zurück und bin so unnahbar = unverletzbar • Mein Ex-Mann kann sein Wille durchsetzen

Abbildung 9: Erarbeitung der neuen Nachteile / Vorteile nach Supervision im Plenum 10.01.2026

6.3 Inner-Kind Prozess

Gleich darauf starten wir in den Inner-Kind Prozess. Ich informiere sie, dass ich sie während des ganzen Prozesses begleiten werde, indem ich sie am Oberarm halte.

Ich lege die Bodenanker Problemsatz wie Problemevidenzen hin und Anna stellt sich in den Problemsatz hinein. Als sie sich in die Situation im Kontext mit Ihrem Ex-Mann einlässt, äussert sie sich über ein Kribbeln in den Händen wie auch ein Druck im Bauch. Ich bitte sie, diese Kribbeln in den Händen zu sammeln und in den Bauch zu verschieben und die linke Hand aufzulegen.

Kurz darauf kann sie die zugrunde liegende Verletzung benennen, nämlich das **gebrochene Vertrauen**. Sie war damals 24 Jahre alt, in ihrer ersten festen Beziehung und sie planten zu heiraten. Aufgrund der Heirat hatte ihr Freund ihr versprochen, den Marihuana Konsum zu stoppen. Sie fand heraus, dass er weiter konsumierte, was zum Vertrauensbruch und zum Ende der Beziehung führte.

Die fehlende Ressource wird in diesem Moment als **Stärke** benannt. **Die damalige Strategie** bestand darin, in belastenden **Situationen nach Hause zu Ihrer Mutter zu gehen um mit ihr diese zu besprechen**. **Die heutige Strategie** ist noch dieselbe, **sie geht in solchen Situationen zur Mutter um zu besprechen**.

Folglich informiere ich Anna, dass wir uns, ohne uns zu entrollen in die Metaposition begeben. Aus dieser Perspektive bemerkt sie sofort, dass sie immer dieselbe Strategie anwendet. Ihre Mutter ist in schwierigen Situationen ihr Lösungsanker, obwohl sie dies mittlerweile selbst bewältigen könnte.

Daraufhin formuliert sie **ein neues Verhalten: Die Situation direkt anpacken und klären**.

Ich bitte Anna in dieses neue Verhalten einzusteigen. Sie fühlt sich darin aber noch unsicher und zweifelt an ihrer Umsetzungsfähigkeit. Auf meine Nachfrage nach einer zusätzlichen Ressource benennt sie die **Ressource Sicherheit**, die sie unterstützen kann.

Mit der **neuen Ressource Sicherheit** kann sie das neue Verhalten auch in zukünftigen, und aktuell auf sie zukommenden Situationen mit dem Ex-Mann umsetzen.

Die ganze Aufstellung des Inner-Kind-Prozesses zeigt sich wie folgt:



Abbildung 10: Inner-Kind Prozess

6.4 Cross-Check: Inner-Kind Prozess

Für den Coach stellt der Cross-Check ein wichtiger Prüfschritt dar, um die erarbeiteten Bodenanker zu vergleichen. Der Vergleich des Inner-Kind Prozess mit dem Zielsatz und den Ziel-Evidenzen sowie mit dem Problemsatz und den Problem-Evidenzen, erweist sich als stimmig mit der **Aussage/Vergleich auf beiden Seiten: « ähnlich, ergänzend »** wie folgt:



Abbildung 11. Cross Check: Inner-Kind Prozess mit Ziel- und Problemsatz und Evidenzen

6.5 Die Tiefenstruktur des Zielraumes

Ich erkundige mich zunächst über Annas Befinden und sie äussert sich, dass es ihr gut gehe und wir mit dem nächsten Prozess beginnen können. Ich informiere sie erneut über das Halten am Arm der Begleitung während des Prozesses. Ich lege die Bodenanker Zielsatz und Ziel-Evidenzen nebeneinander hin und bitte sie in den Zielsatz einzusteigen.

Nach der Einleitung zeigt sich unmittelbar das **erste Gefühl Freude** und ich frage sie nach einer körperlichen Wahrnehmung. Anna benennt den Bauch und ich bitte sie die linke Hand aufzulegen, um eine stabile Verbindung zu erhalten. Durch die stabile Verbindung nimmt sie **ein braunes Seil** wahr und lässt sich so in tiefere Schichten leiten. Während des Prozesses werden in sieben Schichten Gefühle genannt. Bei den Gefühlen Befreiung/Freiheit, Sicherheit/Stabilität frage ich nach, ob es anders sei als die ähnlichen vorher genannten Gefühle. Bei beiden Gefühlen waren sie anders. Nach der Erfüllung nennt sie nochmals die Stabilität, die sich gleich anfühlt wie die vorherige.

Ich gehe mit Anna deshalb einen Schritt zurück in die Erfüllung. Die **Glaubenssätze werden geäußert** und der **Samenkorn-Prozess eingeleitet**. Beim Samenkorn-Prozess geht es anfangs zögerlich vorwärts. Ich lese deshalb die längere Einleitung bis zur vierten Schicht, damit sie sich mit dem Samenkorn gut verbinden kann. In seiner maximalen Ausdehnung nimmt das Samenkorn **ihre Körpergrösse (ca 1.65m) an und präsentiert sich in der Form einer Pflanze, stark verwurzelt mit vielen grünen Blättern, Blüten und Früchten**.

Folgende Bodenanker haben sich durch den Prozess ergeben:



Abbildung 12: Tiefenstruktur Prozess im Zielraum

Nach dem Beenden des Prozesses sitzen wir wieder auf die Stühle und ich leite die Trance-Induktion zur Verankerung der Ressourcen ein. Anna verhält sich dabei ruhig und ihre Atmung ist entspannt und stabil.

6.6 Klienten-Reflexion

Anna beschreibt diese Sitzung mit den beiden Prozessen wie ein fortlaufender Film. Dieser ermöglicht ihr Einblicke in verschiedene ihrer Lebenssituationen. Sie hebt hervor, wie sie das Bild der wachsenden Pflanze sieht, die sich verwurzelt und die grünen Blätter, Blüten und Früchte so schön entstehen können. Gleichzeitig empfindet sie diese beiden Prozesse auch als fordernd, da die ganze Zeit mit geschlossenen Augen gearbeitet wird und der Fokus vollständig auf das eigene innere Erleben gerichtet ist. Dieses Erleben wiederum beschreibt sie aber als sicher, tiefenentspannt und stimmig in Bezug auf die Gefühle und inneren Bilder.

Ich frage nach, ob sie die Begleitung mit meinem Halten am Arm als angenehm empfand. Sie äussert sich, dass es ihr ein Gefühl von Gehaltensein vermittelt. Insbesondere im Tiefenstruktur-Prozess gab es einen Moment, den sie wie ein schlafähnlicher Zustand erlebte. Durch das Halten war sie in dieser Phase unterstützt und gleich wieder präsent im Prozess. Ich bedanke mich bei ihr für das Vertrauen und die Rückmeldung und bestätige den nächsten Termin in einer Woche.

6.7 Selbstreflexion

Diese Sitzung erlebe ich von meiner Seite aus als sehr gelungen. Die intensive Vorbereitung, hat mir die nötige Sicherheit gegeben, insbesondere in den Trance-Prozessen und den verschiedenen Schritten. Im Kurs habe ich diese Prozesse teils als sehr emotional erlebt, da jeder Mensch verschieden darauf reagiert. Diese Erfahrung bestätigt mir erneut, dass die gute Vorbereitung der wichtigste Bestandteil ist, um den Coachee im Prozess begleiten und unterstützen zu können.

6.8 Supervision

Bei der Supervision der vierten Sitzung bestätigt mir die Dozentin, dass wir uns nun auf dem richtigen Weg befinden. Einzig bei den Vorteilen, gibt es eine kleine Korrektur bei der einen Formulierung, siehe in rot, welche ich in der nächsten Sitzung anbringen werde.



Abbildung 13: Supervision der vierten Coaching Sitzung vom 13.1.2026

7 Fünfte Coaching-Sitzung (Dienstag, 20. Januar 2026 -140 Minuten)

Wir starten das heutige Coaching wieder mit der Ankommens-Übung im Sitzen.

7.1 Klienten-Reflexion der letzten Sitzung

Anna berichtet mir, dass sie wieder eine Situation mit ihrem Ex-Mann erlebt hat. Dieses Mal ging es um die Organisation des Wochenendes. Meist sind diese Absprachen sehr schwierig, da diese zuerst zwischen Annas Ex-Mann und den Kindern erfolgen, anstatt wie vom Beistand empfohlen, direkt mit Anna. Auch an diesem Wochenende, wurde der Zeitpunkt der Abholung bereits mit den Kindern vereinbart. Anna hebt hervor, dass sie üblicherweise in solchen Momenten bereits ein körperliches Kribbeln und nervöses Verhalten ihrerseits wahrnimmt. Diese körperliche Reaktion blieb dieses Mal aber komplett aus. Stattdessen verfasste sie eine sachliche Textnachricht, in der sie ihm wohlwollend vorschlug, dass er zuerst nach Hause kommen könne und sie ihm dann später die Kinder bringe. Annas Antwort war gelassen und konkret, ohne Anspielungen auf Nichteinhaltung der abgemachten Regeln. Anna hat erkannt, dass es sich nicht lohnt, Energie aufzuwenden für eine Realität, die sich nicht ändern kann. Durch ihre Gelassenheit ist sie ihrem **Wert Frieden** ein Stück nähergekommen und gleichzeitig konnte sie ihren **Zielsatz: Ich verhalte mich ihm gegenüber neutral** umsetzen.

Ich habe mich über diesen Fortschritt sehr gefreut. Aus meiner Perspektive als Coach ist eine solche Rückmeldung ein wunderschönes Ereignis. Ebenso zeigt es auf, wie die Prozesse in unserem Unterbewusstsein an der richtigen Stelle in Bezug auf den Kontext wirken können. Ich bin gespannt auf die weiteren Prozesse und deren Wirkung.

7.2 Korrekturen der letzten Sitzung

Ich bespreche die Korrektur kurz mit Anna und sie bestätigt mir den **Nachteil: Kontrolle zu verlieren**.



Abbildung 14: Korrektur der Nachteile aus Sitzung 13. Januar 2026

7.3 Tiefenstruktur im Problemraum

Auf die Tiefenstruktur im Problemraum lässt sich Anna schnell ein. Sie äussert ein erstes wahrgenommenes **Gefühl Wut** in ihrem Kopf. Ich bitte sie, diese Wut vom Kopf in den Bauch zu verschieben und mit der Hand eine stabile Verbindung aufzunehmen. Gleich darauf benennt sie **den blauen Faden**, den sie sieht und leite sie so weiter in die Schichten der Tiefenstruktur.

Bis zu diesem Zeitpunkt treten keine äussere Störungen in unseren Sitzungen auf. Aber genau in diesem Moment, beginnt jemand im Haus gut hörbar Klavier zu spielen. Diese Situation empfinde ich als sehr speziell, da sich bei uns beiden plötzlich der Verstand meldet und sich einmischt und uns ablenkt. In der zweiten Schicht nennt Anna daraufhin auch ein positives Gefühl. Ich führe sie deshalb erneut in die Wut zurückgeführt, damit sie sich mit dem Gefühl nochmals verbinden kann und wiederhole den Schritt in die Tiefe, welcher dann gut verläuft.

In den zehn Schichten werden teils ähnliche Gefühle genannt. Ich frage bei Gleichgültigkeit/Beachtungslosigkeit, bei Beklemmung/Ohnmacht, wie auch Orientierungslosigkeit/Ohnmacht nach. Bei allen drei Gefühlen waren sie anders. Nach der Aggressivität kam nichts mehr und somit ist die unterste Schicht erreicht. Die Glaubenssatzfragen konnten klar und deutlich beantwortet werden. Der Samenkornprozess entwickelt sich bereits in der nächsten Schicht gut mit einem Samen, der sich stetig ausdehnt. In seiner **maximalen Ausdehnung** wird er beschrieben als: **Ein Baum der fest verwurzelt, auf einer grünen Wiese steht und reife, pflückbare Früchte trägt, ca. 1.50m hoch mit einem warmen, erfüllten und vollendeten Gefühl.**

Die Tiefenstruktur im Problemraum sieht wie folgt aus:

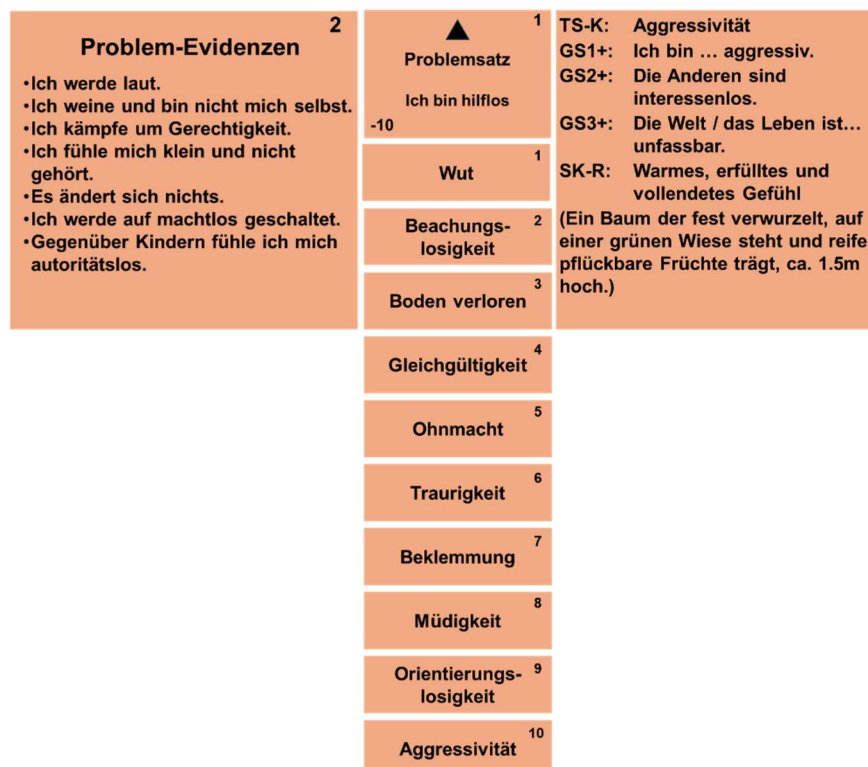


Abbildung 15: Tiefenstruktur im Problemraum

Nachdem wir uns auf die Stühle gesetzt haben, leite ich Anna in die Integration und in den Transfer im Alltag über. Nach Abschluss ist Anna ganz entspannt und auch überrascht wie viele Gefühlsschichten dieser Prozess hervorgebracht hat.

7.4 Die Muster-Auflösung

Anschliessend beginnen wir mit der Musterauflösung. Anna zeigt sich ganz entspannt und lässt sich erneut auf den Prozess ein. Bei der Stimme nimmt sie eine **weibliche** und **ihre eigene Stimme** wahr. Beim **bisherigen Verhalten** kommt: **Ich kann nicht reagieren**. Beim **neuen Verhalten** äussert sie sich mit: **Ich bleibe ruhig und befreie mich vom gefangenen Gefühl und atme durch**.

Beim Erarbeiten des Preises zögert Anna vorerst und die Situation ist ähnlich wie damals bei den Vor- und Nachteilen. Ich weise sie nochmals in die Situation ein mit ihrem **GS1+**: **Ich bin aggressiv** und ihren **Problemsatz**: **Ich bin hilflos**. Darauf benennt sie den **Preis**: **Es fordert mich Disziplin und ich wirke Interessenlos, gleichgültig und arrogant**.

Bei der **Entscheidung** nennt sie eine klare Aussage, und zwar entscheidet sie sich **drei Mal für das neue Verhalten**. So spricht sie mir auch den **Entscheidungssatz drei Mal nach**: **Ich entscheide mich in Zukunft... ruhig zu bleiben mich von dem gefangenen Gefühl zu befreien und atme durch, auch wenn es Disziplin fordert und ich Interessenlos, gleichgültig und arrogant wirke**.

Zum Abschluss kommt es zur Verschmelzung und Anna beschreibt ein stabiles, entlastendes Gefühl, alles sei im Gleichgewicht. Bei der **Verschmelzung** zeigt sich ihr **das Bild von Yin-Yang**.

Wir reflektieren anschliessend den Prozess und Anna hält fest, dass dieser für sie stimmig anfühlt und erneut Parallelen zu den erarbeiteten Sätzen im Zielraum/Problemraum und den Evidenzen zeigen. Die Musteraufstellung ergibt sich so wie folgt.

Sollen-Müssen-Muster-Auflösung:

- + Die Stimme: weiblich, meine eigene Stimme
 - + Das (Verhaltens-) Muster: Ich kann nicht reagieren
 - + Das neue Verhalten: Ich bleibe ruhig, befreie ich von dem gefangenen Gefühl und atme durch.
 - + Der Preis/Nachteil: Es fordert mich Disziplin, ich wirke Interessenlos, gleichgültig und arrogant
 - + Die Wahl: «Ich entscheide mich in Zukunft... ruhig zu bleiben mich von dem gefangenen Gefühl zu befreien und atme durch, auch wenn es Disziplin fordert und ich Interessenlos, gleichgültig und arrogant wirke.
- (3 x Ja, Gefühl: stabil, entlastend im Gleichgewicht, Bild: Yin-Yang)

Abbildung 16: Sollen-Müssen-Muster-Auflösung

7.5 Klienten-Reflexion

Zur Reflexion äussert sich Anna, dass die Prozesse schöne Bilder hervorbringen, wie beispielsweise der Baum, der blüht. Gleichzeitig werden zahlreiche Gefühle aktiviert, die dann wiederum durch die Prozesse verarbeitet werden. Dieser Vorgang wird von ihr sinnbildlich mit dem Bild des Eisbergs des Unterbewusstseins beschrieben. Durch das Eintauchen in tiefere Schichten gibt man dem Themen Raum und so kann etwas ganz Neues entstehen.

Ich erkundige mich auch zu meinem Vorgehen, meiner Stimme, die Geschwindigkeit, wenn ich lese und ob sich für sie immer noch gut anfühle. Anna bestätigt mir, dass es für sie sehr angenehm sei, meine Stimme auch ruhig bleibe und sie sich begleitet fühle, was mich wiederum sehr freut. Ich bedanke mich und informiere sie über unsere kommende Sitzung am nächsten Dienstag, in welcher wir dann die vierte Dimension abschliessen.

7.6 Selbstreflexion

Für mich waren beide Prozesse sehr speziell, besonders als bei der Tiefenstruktur das Klavierspiel zu hören war. In solchen Situationen heisst es seitens des Coaches eine ruhige und stabile Haltung

zu wahren, um bei Unterbrechung wieder fließend ansetzen und weiter begleiten zu können. Ich war in dieser Sitzung auch nicht nervös, dies auch aufgrund des Kurses zur vierten Dimension, welcher am vorherigen Wochenende stattfand. Ich war dadurch sehr gut vorbereitet.

7.7 Supervision

Die Dozentin beschreibt die Prozesse als hervorragend gelungen, deshalb keine Korrektur.

7.8 Cross-Check: Muster-Auflösung

Der Cross-Check ist für den Coach ein wichtiger Prüfschritt, um die erarbeiteten Bodenanker zu vergleichen. Der Cross-Check nach der Muster-Auflösung gab folgendes stimmiges Resultat:

- Vergleich 1./4.= ergänzend
- Vergleich 3./5./6.= ähnlich, ergänzend
- Vergleich 2.= gleich, ähnlich, ergänzend

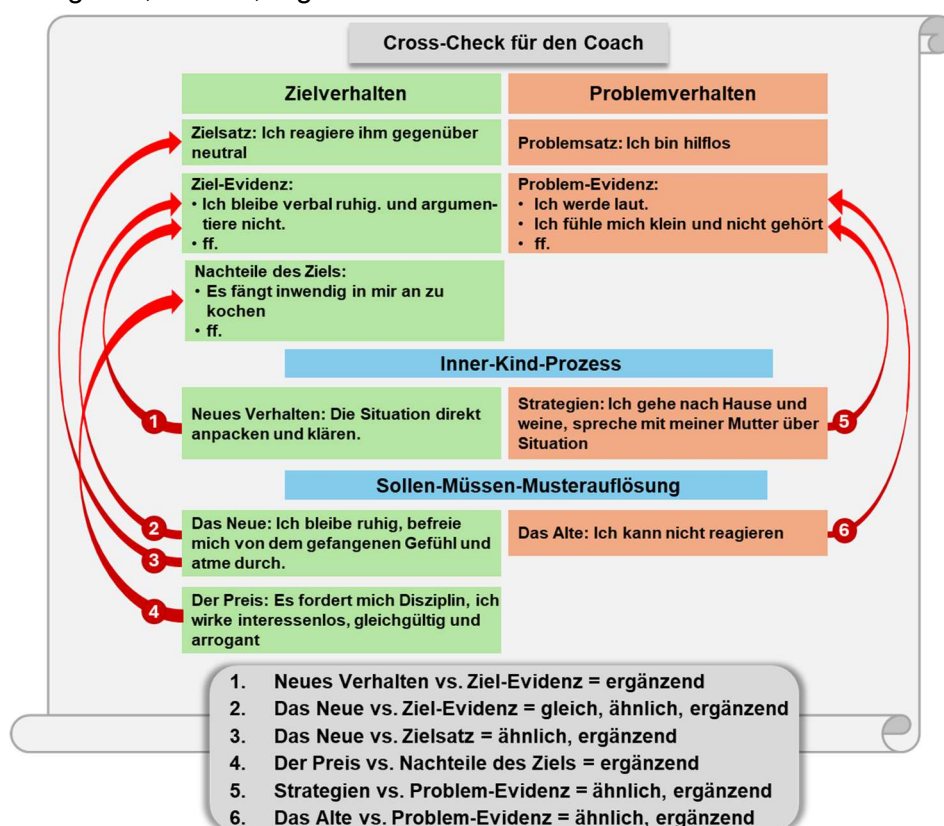


Abbildung 17: Cross-Check für Coach nach Muster-Auflösung

8 Sechste Coaching-Sitzung (Dienstag, 27. Januar 2026 -140 Minuten)

Diese vorerst letzte Sitzung ist deshalb speziell, weil ich mit meiner Klientin die vierte Dimension abschliessen und so auch diese Diplomarbeit nach Vorgabe beenden kann. Dazwischen ergibt sich eine Pause von einem Monat. Die nächste Sitzung, eventuell sind es auch zwei Sitzungen, werden dann Ende Februar stattfinden, um die fünfte Dimension mit Anna zu erarbeiten und das Coaching abzuschliessen.

8.1 Klienten-Reflexion der letzten Sitzung

Wir beginnen mit der Ankommens Übung und der anschliessenden Reflexion. Ich frage Anna in Bezug auf den Wert wie es ihr ergangen ist. Sie äussert sich, dass im Vergleich zur ersten Sitzung, in der sie den Wert als fast unerreichbar empfand, sie inzwischen viel mehr Ruhe in Bezug auf den

Wert, Kontext und der Situation gefunden habe. Sie veranschaulicht sie dies mit dem Beispiel eines vollen Glases: „Wenn man ein Glas dauerhaft in die Luft hält, wird es zunehmend schwerer es zu halten und es ist sehr ermüdend. Wird es hingegen abgestellt, kann auch das Thema entlastet werden und dadurch erzeugt es automatisch Ruhe vom Kraftakt“. Sie setzt das gleich mit der Entwicklung vor Weihnachten, wo ihr Ex-Mann einen Teil der Alimente bezahlt hat.

Dies führt Anna zu einem positiven Friedensgefühl. Ihre Tochter meinte zugleich, „Mami, Du bist erwachsen geworden“, weil sie in Konfliktsituationen ruhig bleibt. Anna selbst, nimmt wahr, dass sie insgesamt ruhiger bleibt, so sich auch die Beziehung der Kinder zum Vater entspannt hat und sie wieder mehr Zeit mit ihm verbringen.

In Bezug auf den **Wert Frieden** beschreibt Anna eine deutliche Veränderung. So hat sich der ursprüngliche **IST-Wert von -10 auf eine +5 geändert** und sie **strebt heute eine +7 an**. Hinsichtlich der Ziel-Evidenzen kann sie viel freier atmen und nimmt viel weniger körperliche Triggerpunkte wahr. Ihr **Zielsatz: Ich verhalte mich neutral und bleibe ruhig** wie auch die **Ziel-Evidenz: Ich bleibe ruhig auf dem Stuhl sitzen und erde meine Hände (auf dem Tisch) und meine Füße (auf dem Boden)** nimmt sie in jede schwierige Situation mit und kann sich so selbst regulieren.

Auf die Frage, wie wäre es, wenn sie ihren Wert schon vollumfänglich erreicht hätte, äussert sie sich, dass dann keine Triggerpunkte mehr vorhanden wären und sie in allen Situationen eine ganzheitliche Ruhe empfinden könnte. So arbeite der Zielsatz wie auch die Evidenzen kontinuierlich und an ihr und es gelingt Anna, diese wirksam zu einzusetzen. Zur Unterstützung hat sie zusätzlich klare Grenzen aufgesetzt. So verzichtet Anna ihrem Ex-Mann bei der Begrüssung die Hand zu geben. Diese Haltung hilft ihr, die Grenze und den Abstand zu wahren. So befindet sich der **Zielsatz**, bei einer Skala von 0 bis +10, von damaligem **IST-Zustand bei 0 neu bei einer Skalierung von +6**. Dies äussert sich, indem Anna nicht mehr so schnell erschöpft ist und die Situationen positiver bewältigt.

In Bezug auf den Problemsatz, hebt sie hervor, dass sie gar nicht so hilflos sei wie angenommen. Auf der Skala des **Problemsatzes** von 0 bis -10 hat Anna die **IST-Situation mit einer -10** bewertet. Sie nennt nun eine **neue Skalierung des Problemsatzes die bei -3** liegt. Sie bemerkt dazu, dass die Mühlen der Gerechtigkeit sehr langsam rotieren, was Zeit in Anspruch nimmt und in einer Scheidungszeit von zwei Jahren ein reiner Geduldsakt sei.

8.2 Time-Line Prozess

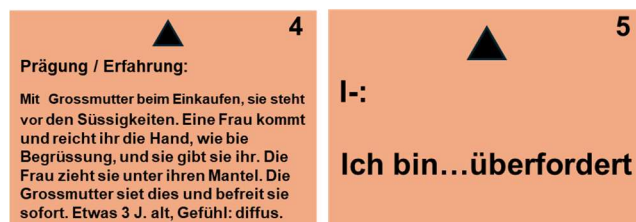
8.2.1 Time-Line Positionierung

Nach der Reflexion beginnen wir mit der Time-Line. Anna gefallen die Prozesse im Stehen und Laufen obwohl sie anstrengend sind, bemerkt sie, dass sie so den ganzen Körper wahrnimmt. Ich übergebe ihr die Bodenanker „Jetzt“, „Vergangenheit“ und „Zukunft“ und leite die Platzierung ein. Anna legt den Anker Vergangenheit hinter sich ab mit einer 180 Grad Drehung weg gerichtet von ihrem Jetzt und der Zukunft. Ich erfrage ihre Wahrnehmung und ob sie die Lebenslinie durchgehend und vollumfänglich spürt. Nach kurzer Reflexion meint sie, dass die Vergangenheit nicht angenehm in der Lebenslinie liegt, und ich fordere sie auf, diese umzulegen. Nach Umlegung nimmt Anna die Lebenslinie als vollständig und stimmig wahr.

8.2.2 Vergangenheit

Ich platziere den Problemsatz und die Problem-Evidenzen neben dem „Jetzt“ und führe Sie auf Ihrer Lebenslinie in die Prägung. In der ersten Schicht nennt sie ein bereits hervorgehobenes Ereignis mit

ihrem Ex-Freund, der sie heiraten wollte. In der nächsten Schicht kommt eine schulische Situation, danach eine Ebene tiefer ein positives Ereignis. Ich führe sie deshalb nochmals in schulische Situation und zurück leite sie nochmals an. So nimmt Anna in der nächsten Ebene **ein diffuses Gefühl wahr**, welches sie zuerst nicht recht formulieren kann. Ein Bild folgt und **sie ist mit ihrer Grossmutter in einem Supermarkt und steht vor dem Süssigkeitenregal. Sie ist ca. drei Jahre alt. Eine fremde Frau tritt hinzu und reicht ihr zur Begrüssung die Hand. Anna gibt ihr aus Freundlichkeit ihre Hand und die Frau zieht sie plötzlich unter ihren Mantel. Die Grossmutter beobachtet die Situation und greift sofort ein und befreit sie.** Aus dieser Prägung ergibt sich die negative Identität **I- ich bin überfordert** Folgende Bodenanker ergeben sich daraus:



8.2.3 Metaposition und Zukunft

In der Metaposition schildert Anna, dass ihre Mutter ihr von dieser Situation in diesem Laden erzählt hat, als sie etwa 8-10 Jahre alt war. Sie wusste von diesem Ereignis, aber es war ihr nicht mehr präsent. Ebenso bemerkt Anna in der Metaposition, dass sie sehr überrascht sei, diese Situation nochmals erleben zu können und dieses diffuse Gefühl wahrzunehmen. Als **Ressource** identifiziert sie die **Liebe** die in dieser Überforderungssituation geholfen hat, Halt zu finden und sie zu stärken.

In der Prägung ergänzt mit der Ressource Liebe formuliert Anna daraufhin den Satz: **I+: Ich bin getragen**. Mit dieser neuen Identität in den Händen, bewegt sich Anna in ihr Jetzt und danach in ihre Zukunft. Bei der neuen Identität in der Zukunft äussert sich Anna mit **I++: Ich bin glücklich**. Mit beiden Identitäten kehrt Anna wieder zurück in ihr Jetzt und ich leite sie an, die zwei neuen Identitäten zu verbindet und über ihre Füsse zu neuem gebündelt eine mögliche Zukunft erleben zu lassen. Folgende Aufstellung der Bodenanker ergibt sich so aus der Time-Line:

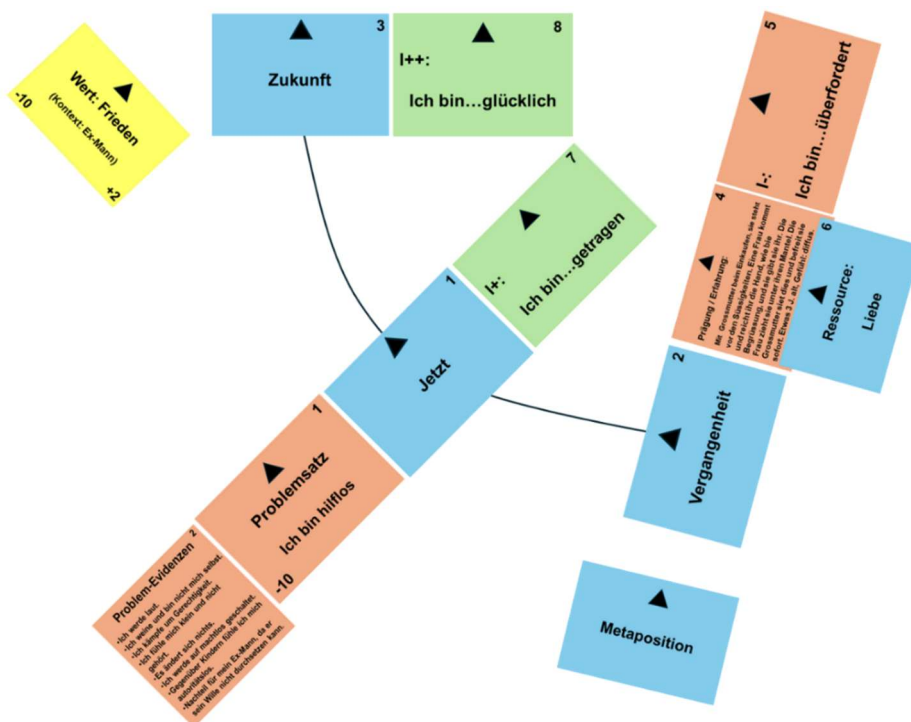


Abbildung 18: Time-Line Prozess

8.3 Schlussreflexion mit dem Klienten nach der vierten Dimension

Zur Einleitung der Schlussreflexion lege ich nochmals alle Bodenanker aus. Anna ist fasziniert von dieser Auslage in Bezug auf die Situationen, die wir aus dem Unterbewusstsein hervorbrachten und was wir erarbeiten konnten. Sie bemerkt, dass man in Momente hineinsieht, welche nicht bewusst als Problem abgespeichert wurden, aber trotzdem belastend sind.

In Bezug auf die Prozess-Erfahrung benennt sie den Prozess zu den Problem-Evidenzen als ein Aha-Moment. Durch die Korrektur und Wiederholung konnten mehrere Aussagen, die allesamt passen, gefunden werden. Ebenso ist der Inner-Kind-Prozess, sehr aufschlussreich, hier insbesondere bei den alten Strategien, an denen Sie festhielt und ihr erst jetzt richtig bewusst wurde. Zur Tiefenstruktur im Ziel- und Problemraum meint sie, dass sie diesen Prozess wirklich geschätzt hat, besonders durch die Wiederholungen der neuen Glaubenssätze, die sie so richtig verinnerlichen konnte. So bemerkt sie auch, dass sie in der Time-Line die neuen Identitäten durch die Verbindung und Verschmelzung wie ein bewusstes manifestieren wahrnahm, was sie sehr stärkt. Abschliessend meint sie, ihre wichtigste Erkenntnis sei, dass sie mit Ihrem Wert arbeiten kann, so auch ihr Ziel nicht aus den Augen verliert und nur dazu gewinnen kann, für sich selbst und ihre Familie.

Sie betont, dass für sie die im Coaching entwickelte Ruhe ein grosser Mehrwert darstellt, den sie auch in ihren Alltag mitnehmen kann. Zugleich hebt sie hervor, dass die Wirkung bereits spürbar ist und sie durch die Prozesse Klarheit erhalten habe, diese unmittelbar erlebe und sie diese verinnerlichen könne. Am meisten überrascht sei sie, dass durch die Prozesse so klare Lösungen folgen. Das Coaching sei anstrengend, aber die Fortschritte sichtbar und durchs Erarbeiten werden sie zugleich verankert. Dieses Coaching sei so ganz anders als die Mediation, die sie mit dem Beistand und ihrem Ex-Mann durchgeführt hat. Besonders stolz sei sie auf die von ihr erarbeiteten Bodenanker, und dass sie diese in der aktuellen Problemsituation anwenden kann.

Ich erfrage noch ein Feedback für mich als Coach betreffend dem ganzen Coaching-Prozess. Anna äussert sich sehr positiv, dass sie es sehr angenehm empfunden habe, und ich sie unterstützend durch die Prozesse begleitet habe. Ich nahm mir genügend Zeit, habe gezielt weiter gefragt, um die richtigen Gefühle und Aussagen zu finden. Auch meine Stimme war ruhig und angenehm und sie hat sich jederzeit gut gehört und begleitet gefühlt.

8.4 Selbstreflexion

Ich möchte mich hiermit bei meiner Coachee Anna herzlich bedanken. Ich habe sie per Zufall durch mein Netzwerk gefunden. Sie zeigte sich von Beginn an zeitlich sehr flexibel und wir konnten so die Sitzungen im Wochentakt durchführen. Zugleich zeichnete sie sich durch ihre aufgestellte Persönlichkeit und Offenheit aus, und konnte sich so gut auf die Prozesse einlassen, was für mich äusserst wertvoll war, um die erlernten Methoden anzuwenden.

Ebenso gilt mein herzlicher Dank meiner hervorragenden Dozentin Barbara Müller für die lehrreichen Momente während des Kurses wie auch im Rahmen der Supervision. Ich fühlte mich stets begleitet und konnte durch das schnelle Feedback zügig weiter coachen und arbeiten. Insgesamt bin ich sehr dankbar, dass ich den Basiskurs mit einer realen Coaching-Erfahrung in der Praxis umsetzen konnte. Das Coaching während des Kurses stellt einen ersten Lernprozess dar. Die tatsächliche Erfahrung im realen Coaching-Kontext jedoch prägt die eigenen Coaching-Kompetenz massgeblich.

8.5 Supervision

Meine Dozentin hat bei der Supervision kommentiert, dass die negative Identität: **I-: ich bin überfordert** wie auch die positive Zukunftsidentität **I++: Ich bin glücklich** noch nicht ganz auf der Identitätsebene sind. Bei „ich bin glücklich“ könnte zum Beispiel die Formulierung „ich bin ein Glückspilz“ geprüft werden, man könnte aber auch beide Aussagen stehen lassen.

Während des Coachings habe ich bei beiden Aussagen bei der Klientin nachgefragt, ob sich da noch mehr zeigt. Beim I- wurde zuerst „ich bin hilflos“, „ich bin überrascht“ und dann „ich bin überfordert formuliert“. Nach Klärung und hinweisen und auf das stärkste wahrnehmbare Gefühl, bestätigte sie als stärkste und alleinige Identität: Ich bin überfordert.

Auch beim I++ habe ich nachgefragt, obwohl sie „Ich bin glücklich“ gleich als erstes starkes Gefühl genannt hat. Anna äusserte sich hierzu, dass es nichts Stärkeres oder anderes gebe, sie sei einfach glücklich. Ich habe beide Aussagen deshalb stehen lassen.

9 Coaching-Tabelle Supervision

Coaching-Tabelle

Klientin/Klient: Alter, w/m/d, Name Anna, weiblich	
Coaching-Thema	Beziehung zum Ex-Mann Situation der Familie: geteiltes Sorgerecht, Aufteilung der gemeinsamen Kinder, KESB und Beistand involviert, da Kommunikation nicht mehr möglich zwischen Eltern.
Wert, Kontext, Skalierung	Frieden (Kontext: Ex-Mann) Skalierung -10 / +2

	1. Dimension Zielraum	2. Dimension Problemraum
Satz	Ich reagiere ihm gegenüber neutral / Skalierung 0	Ich bin hilflos / Skalierung -10
Evidenzen	- Ich atme frei und fühle mich nicht getriggert - Ich bleibe verbal ruhig und argumentiere nicht. - Ich sehe mich auf dem Stuhl ruhig sitzen. - Ich erde mich mit Füßen (Boden) und Händen (Tisch) und bleibe gelassen. - Viel mehr Ruhe und Zeit für anderes - Lebensqualität ist bunter - Keine Termine, die aufwühlen und Zeit in Anspruch nehmen - Ich bin dankbar und erschaffe einen Ausgleich	- Ich werde laut. - Ich weine und bin nicht mich selbst - Ich kämpfe um Gerechtigkeit - Ich fühle mich klein und nicht gehört - Es ändert sich nichts - Ich werde auf machtlos geschaltet - Gegenüber Kindern fühle ich mich autoritätslos. -
Meta-Ziel/Problem	Gewinnbringende Freundschaft	Psychische Krankheit
Nachteile/Vorteile	- Es fängt inwendig in mir an zu kochen - Ich werde nervös - Kontrolle verlieren (Korrektur so mit Dozenting/Coachee angeschaut und korrigiert und bestätigt.) - Sicht ist getrübt und ich kann nicht fokussieren - Ex-Mann hat keine Macht mehr über mich	- Das andere sich einsetzen für mich - Die Leute mir zuhören - Ich gehe auf meine Insel und ziehe mich zurück und bin so unnahbar = unverletzbar - Mein Ex-Mann kann sein Wille durchsetzen
Metapher	Ich bin dann wie eine Torte mit einer Kerze drauf. (Gefühl: leicht, ausgefüllt, warm)	Ich bin wie ein Haus, das zusammenbricht und die Fenster dabei zersplittern. (Gefühl: schwer, eng, dunkel)
Modell	Mami	Papi

Inner-Kind-Prozess	
Verletzung:	Vertrauen in Liebesbeziehung gebrochen. Ex-Freund, der sie heiraten wollte und ihr dafür versprach, kein Marihuana mehr zu konsumieren. Er hat es nicht eingehalten. Ca 24-jährig.
Fehlende Ressource:	Stärke
Strategie:	Sich zurückziehen, nach Hause zur Mutter zu gehen, um Situation zu besprechen
Neues Verhalten:	Die Situation direkt anpacken und klären.
Zukunft:	Mit zusätzlicher Ressource Sicherheit das neue Verhalten anwenden, wenn Sie ihren Ex-Mann im Gespräch im März trifft.

	3. Dimension TS – Zielraum:	3. Dimension TS – Problemraum:
Optional: Gefühle	1. Freude 2. Freiheit 3. Befreiung (nachgefragt, war nicht ähnlich wie Freiheit) 4. Stabilität 5. Zufriedenheit 6. Sicherheit (nachgefragt ob wie Stabilität, wurde verneint) 7. Erfüllung (danach kam nochmals Stabilität), deshalb letzter Wert	1. Wut 2. Beachtungslosigkeit 3. Boden verloren 4. Gleichgültigkeit (nachgefragt - anders als Beachtungslosigkeit) 5. Ohnmacht 6. Traurigkeit 7. Beklemmung (nachgefragt, anders als Ohnmacht) 8. Müdigkeit 9. Orientierungslosigkeit (nachgefragt, anders als Ohnmacht) 10. Aggressivität (danach nichts mehr)
TS-K+/K–	Erfüllung	Aggressivität
GS 1	Ich bin erfüllt (nachgefragt, kam nichts anderes).	Ich bin aggressiv
GS 2	Die Anderen sind gelassener.	Die Anderen sind interessenlos.
GS 3	Die Welt / das Leben ist wieder spürbar.	Die Welt / das Leben ist unfassbar..
SK-R:	Gefühl Zufriedenheit. Eine Pflanze die stark verwurzelt sich auf ihre Körpergrösse (ca 1.65m) ausgedehnt hat mit vielen grünen Blättern, Blüten und Früchten	Warmes, erfülltes und vollendetes Gefühl. Ein Baum der fest verwurzelt, auf einer grünen Wiese steht und reife, pflückbare Früchte trägt, ca. 1.50m hoch.

	4. Dimension Sollen-Müssen-Muster-Auflösung
Stimme	Weiblich, meine eigene Stimme
Das Alte	Ich kann nicht reagieren
Das Neue	Ich bleibe ruhig, befreie mich von dem gefangenen Gefühl und atme durch.
Der Preis	Es fordert mich Disziplin, ich wirke interessenlos, gleichgültig und arrogant
Die Entscheidung	Ich entscheide mich in Zukunft... ruhig zu bleiben mich von dem gefangenen Gefühl zu befreien und atme durch, auch wenn es Disziplin fordert und ich interessenlos, gleichgültig und arrogant wirke. (3 x Ja, Gefühl: stabil, entlastend im Gleichgewicht, Bild: Yin-Yang)
	4. Dimension Time-Line
Prägung	Mit Grossmutter beim Einkaufen, sie steht vor den Süßigkeiten. Eine Frau kommt und reicht ihr die Hand, wie bei Begrüssung, und sie gibt sie ihr. Die Frau zieht sie unter ihren Mantel. Die Grossmutter sieht dies und befreit sie sofort. Etwa 3 Jahre alt / Gefühl: diffus
I –	Ich bin überfordert (nachgefragt)
Ressource	Liebe
I+	Ich bin getragen
I++	Ich bin glücklich (nachgefragt)

5. Dimension	
--------------	--

Höheres Prinzip:

Max. Verlust:

Angst vor:

Erfahrung:

Das Selbstbild in der Werteentwicklung:

Transformation auf Körperebene (Inneres Bild, Körperanker, Geste):

Quellenverzeichnis

Freigefühlt. (4. Dezember 2025). Von www.freigefuehlt.de: <https://freigefuehlt.de/meditation-unterbewusstsein/> abgerufen

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: WhatsApp Status, Post Ausschreibung Coachee	3
Abbildung 2: Eisberg-Modell - Kraft des Unterbewusstseins (eigene Darstellung in Anlehnung an https://freigefuehlt.de/meditation-unterbewusstsein/) (Freigefühlt, 2025).....	4
Abbildung 3: Zielraum-Aufstellung IST-Situation	9
Abbildung 4: Aufstellung nach Umlegung Bodenanker.....	11
Abbildung 5: Systemische Aufstellung Problemraum – IST-Situation	14
Abbildung 6: Umlegung Aufstellung Problemraum	16
Abbildung 7: Korrektur aus Supervision - 3. Sitzung vom 16.12.2025	17
Abbildung 8: Finale Ziel- und Problem-Evidenzen nach Korrektur.....	18
Abbildung 9: Erarbeitung der neuen Nachteile / Vorteile nach Supervision im Plenum 10.01.2026	18
Abbildung 10: Inner-Kind Prozess	19
Abbildung 11. Cross Check: Inner-Kind Prozess mit Ziel- und Problemsatz und Evidenzen	20
Abbildung 12: Tiefenstruktur Prozess im Zielraum	21
Abbildung 13: Supervision der vierten Coaching Sitzung vom 13.1.2026.....	22
Abbildung 14: Korrektur der Nachteile aus Sitzung 13. Januar 2026.....	22
Abbildung 15: Tiefenstruktur im Problemraum	23
Abbildung 16: Sollen-Müssen-Muster-Auflösung.....	24
Abbildung 17: Cross-Check für Coach nach Muster-Auflösung	25
Abbildung 18: Time-Line Prozess	27