

Diplomarbeit

Lehrgang der Coach & Trainer Akademie Schweiz

Bern – April bis September 2019

Dozentin: Esther Arnold

Systemischer Coach & BeraterIn (CTAS/ISO/ICI)

Nach dem „St.Galler Coaching Modell (SCM)[®]“



„Der Weg ist das Ziel“ - Konfuzius

Michael Möhrle – 1544 Gletterens - Oktober 2019

Inhaltsverzeichnis

1.	Ziel des Projektes.....	4
2.	Vorgespräche, Ausgangslage.....	4
3.	Überblick	5
3.1	Kybernetisches Dreieck	5
3.2	Ziel- und Problemraum.....	5
3.3	Inner- Kind Prozess.....	5
3.4	Tiefenstruktur	6
3.5	Musterauflösung	6
3.6	Time-Line	6
3.7	Das ‚höhere Prinzip‘, Angstauflösung.....	6
4.	Sitzung 1	7
4.1	Prozess 1: Einleitung.....	7
4.2	Prozess 2: Wert bestimmen	7
4.3	Prozess 3: Zielsatz.....	7
4.4	Prozess 4: Zielevidenzen.....	8
4.5	Prozess 5: Metaziel.....	8
4.6	Wesentliche Erfahrungen/Erkenntnisse.....	8
4.7	Reflexion Klient.....	8
4.8	Reflexion Coach Prozess.....	8
4.9	Selbstreflexion Coach	9
5.	Sitzung 2	9
5.1	Was hat sich getan, verändert, gezeigt?	9
5.2	Prozess 7: Nachteil des Ziels.....	9
5.3	Prozess 8: Metapher.....	10
5.4	Prozess 9: Modell	10
5.5	Prozess 10: Zielraumaufstellung.....	11
5.6	Wesentliche Erfahrungen/Erkenntnisse.....	12
5.7	Reflexion Klient.....	12
5.8	Reflexion Coach Prozess.....	13
5.9	Selbstreflexion Coach	13
6.	Sitzung 3	13
6.1	Was hat sich getan, verändert, gezeigt?	13
6.2	Prozess 1: Problemsatz.....	13
6.3	Prozess 2: Problemevidenzen.....	14
6.4	Prozess 3: Metaproblem	14
6.5	Prozess 4: Vorteil des Problems	14
6.6	Prozess 5: Metapher.....	15
6.7	Prozess 6 und 7: Modell und Verbindung lösen.....	15
6.8	Prozess 8: Promblemraumaufstellung	15
6.9	Wesentliche Erfahrungen/Erkenntnisse.....	16
6.10	Reflexion Klient.....	16
6.11	Reflexion Coach Prozess.....	17
6.12	Selbstreflexion Coach	17
7.	Sitzung 4	17
7.1	Was hat sich getan, verändert, gezeigt?	17
7.2	Prozess 9: Gesamtaufstellung	17
7.3	Prozess inner-Kind Arbeit	20
7.4	Wesentliche Erfahrungen/Erkenntnisse.....	20
7.5	Reflexion Klient.....	20

7.6	Reflexion Coach Prozess	21
7.7	Selbstreflexion Coach	21
8.	Sitzung 5	21
8.1	Was hat sich getan, verändert, gezeigt?	21
8.2	Prozess die Tiefenstruktur im Zielraum.....	21
8.3	Der Samenkorn-Prozess	22
8.4	Wesentliche Erfahrungen/Erkenntnisse.....	22
8.5	Reflexion Klient.....	22
8.6	Reflexion Coach Prozess	22
8.7	Selbstreflexion Coach	23
9.	Sitzung 6	23
9.1	Was hat sich getan, verändert, gezeigt?	23
9.2	Prozess die Tiefenstruktur im Problemraum.....	23
9.3	Der Samenkorn-Prozess	24
9.4	Wesentliche Erfahrungen/Erkenntnisse.....	24
9.5	Reflexion Klient.....	24
9.6	Reflexion Coach Prozess	24
9.7	Selbstreflexion Coach	25
10.	Sitzung 7	25
10.1	Was hat sich getan, verändert, gezeigt?	25
10.2	Prozess Musterauflösung:	26
10.3	Prozess Time-Line	26
10.4	Wesentliche Erfahrungen/Erkenntnisse.....	26
10.5	Reflexion Klient.....	27
10.6	Reflexion Coach Prozess	27
10.7	Selbstreflexion Coach	27
11.	Sitzung 8	27
11.1	Was hat sich getan, verändert, gezeigt?	27
11.2	Prozess ‚höheres Prinzip‘	27
11.3	Prozess Angstauflösung.....	28
11.4	Wesentliche Erfahrungen/Erkenntnisse.....	28
11.5	Reflexion Klient.....	28
11.6	Reflexion Coach Prozess	28
11.7	Selbstreflexion Coach	29
12.	Abschlussreflexion	29
12.1	Von Coachee.....	29
12.2	Von Coach.....	30

1. Ziel des Projektes

Ich möchte in Zukunft gerne als systemischer Coach tätig sein. In meiner Vorstellung zuerst als Teilzeittätigkeit neben meiner hauptberuflichen Aufgabe als IT Consultant. Je nachdem wie es sich entwickelt könnte es später zu einer Vollzeittätigkeit werden. Diese Diplomarbeit dient dem Erlangen des Diploms der Coach & Trainer Akademie Schweiz (CTAS) und der Verbandszertifizierung durch International Association of Coaching Institutes (ICI).

Bei diesem ersten ‚reellem‘ Coaching geht es darum erlernte Elemente in der Praxis anzuwenden und erste Erfahrungen zu sammeln. Besonderes Augenmerk legte ich auf den Aufbau einer Tragfähigen Beziehung zum Coachee, das Erkundigen nach Erfahrungen/Erkenntnissen in und nach den Sitzungen und die Reflexion der einzelnen Sitzungen und des Gesamtprozesses. Dadurch will ich wertvolle Rückmeldungen und Verbesserungsimpulse erhalten. Diesbezüglich bin ich auch sehr dankbar für die Supervision durch Frau Esther Arnold.

Ein wichtiger Punkt betrifft die Sprache. Ich habe den Kurs ganz bewusst wegen des Inhalts, aber auch wegen der Sprache gewählt. Da ich gezielt meine Zweisprachigkeit einsetzen möchte, wollte ich einen Kurs auf Deutsch (meine 2te Muttersprache) besuchen. Ich habe die Anweisungen an den Coachee sämtlicher Lektionen ins Französische (meine 1ste Muttersprache) übersetzt. Das war ein erheblicher Aufwand! Dadurch konnte ich mich intensiv mit der Materie des Skripts beschäftigen, was wiederum eine gute Vorbereitung war. Beim Übersetzen der Trance-Anleitungen habe ich auf die ‚unspezifische Formulierung‘ der ‚Milton-Sprache‘ geachtet. Ein Ziel war also auch das Testen ob die Übersetzung ‚funktioniert‘. Bei der Reflexion des Coachee habe ich deshalb unterschieden: was betrifft den Prozess an sich, was eventuell die Übersetzung und was betrifft mich als Coach.

Da alle Elemente des Coaching Prozesses auf Französisch erarbeitet wurden, habe ich sie in dieser Arbeit sinngemäss ins Deutsche übersetzt.

2. Vorgespräche, Ausgangslage

Als möglicher Coachee habe ich eine Arbeitskollegin angefragt mit der ich beruflich wenig zu tun habe (als Vorteil gewertet). Wir hatten jedoch privat persönliche und offene Gespräche geführt. Eine gewisse Vertrauensbasis war also bereits vorhanden. Ich wusste dass sie sehr auf ihr ‚Innenleben‘ achtet, z. B. auch meditiert und sehr feinfühlig ist. Als erster Coachee habe ich sie mir als nicht allzu anspruchsvolle Kandidatin ausgemalt.

Sie ist 37 J. alt, verheiratet, hat zwei Kinder, und ist als Programmiererin tätig.

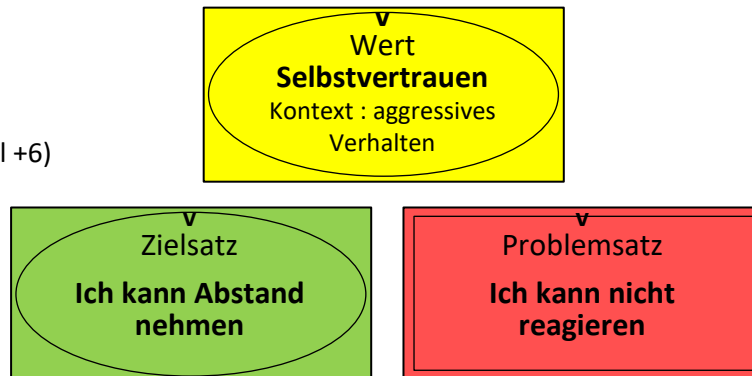
Als ich ihr vom St-Galler Coaching Modell erzähle und dass ich einen Coachee suche, ist sie sofort interessiert. Mit den Aspekten Diplomarbeit und Bezahlung (50.- pro Sitzung) kann sie sich auch anfreunden. Ich gebe ihr alle nötigen Informationen und lasse sie einige Tage darüber nachdenken. Dann kommt sie zu mir und sagt ‚ich habe eine Problematik mit der ich gerne zu dir ins Coaching kommen möchte‘. Daraufhin haben wir 9 Termine von 1.5 Std abgemacht (1 Termin als Reserve). Die Sitzungen fanden in Büroräumen der Firma statt, wo wir ungestört waren.

3. Überblick

3.1 Kybernetisches Dreieck

Anfangswert Skala: -8

Schlusswert Skala: +8 (Ziel +6)



3.2 Ziel- und Problemraum

WAS	ZIELRAUM	PROBLEMRAUM
Satz	Ich kann Abstand nehmen	Ich kann nicht reagieren
Evidenzen	<ul style="list-style-type: none"> - Gesichtszüge entspannt - Ruhige Atmung - Natürliche Reaktionen - Keine Angst, Wut 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungslos - Verspannt - Keine Interaktion mit Umwelt (z.B. wenn Tochter weint)
Meta-Ziel / - Problem	Ich bin an meinem Platz im grossen Ganzen	Depression, von der Umwelt abgeschnitten
Nach- / Vor-Teile	Allein sein, Ausgrenzung	„Totstellen“ kann Aggression abbauen, Wirkt wie eine Schutzblase
Metapher	Sonne	Schwarzes Loch
Model	Papa	Papa

3.3 Inner-Kind Prozess

WAS	Inneres Kind
Verletzung	Abwertung, Verlust der Identität
Fehlende Ressource	Trost, Unterstützung
Strategie	Was: Trost holen Wie: Katze streicheln Von wem: Katze
Neues Verhalten	Abstand nehmen <ul style="list-style-type: none"> - Geste, Handbewegung - 3x tief atmen - Haka (innerlich)

3.4 Tiefenstruktur

WAS	TS-ZIELRAUM	TS-PROBLEMRAUM
K + / K -	Geborgenheit	Angst, Ohnmacht
Glaubenssatz 1	Ich bin an meinem Platz	Ich bin nichts, ich kann nichts
Glaubenssatz 2	Die anderen sind an ihrem Platz	Die anderen sind in Bewegung
Glaubenssatz 3	Die Welt ist im Gleichgewicht	Die Welt ist lebendig
Ressource	Frieden	Keine

3.5 Musterauflösung

WAS	Musterauflösung
Stimme	Mutter
Anweisung	Ich darf nicht reagieren!
Alternative	Ich darf teilnehmen
Preis	Andere könnten destabilisiert werden
Satz	Ich entscheide mich teilzunehmen auch wenn andere destabilisiert werden könnten.

3.6 Time-Line

WAS	Time-Line
Identität -	Ich bin eingeengt (psychisch)
Ressource	Kraft
Identität +	Ich bin stark
Identität ++	Ich bin mächtig

3.7 Das ‚höhere Prinzip‘, Angstauflösung

WAS	Angstauflösung
Grösster Verlust	Verlust von Lebenslust
Angst	Angst nicht wirklich zu leben
Höheres Prinzip	Das Leben

4. Sitzung 1

4.1 Prozess 1: Einleitung

Einleitend habe ich die allgemeinen Hinweise gemäss Skript S 19-20 erläutert und eine Übersicht gegeben über die Materie die uns in den einzelnen Sitzungen beschäftigen wird. Der Coachee formuliert: ‚Sie freue sich und sei sehr gespannt‘.

Anschliessend sind wir zum kontemplativen Gehen übergegangen. Diesen Vorgang macht der Coachee ohne Widerstand mit.

Dann erklärt sie mir ihre Problematik. Es sind ihre Worte:

Jedes Mal wenn ihr jemand aggressiv/laut/autoritär gegenübertritt, fühlt sie sich wie ein kleines Mädchen, ertappt bei einem Fehlverhalten, hilf- und machtlos und sie kann keinen klaren Gedanken mehr fassen. Das passiert ihr z.B. auch beim Autofahren wenn jemand aggressiv hupt.

4.2 Prozess 2: Wert bestimmen

Ich führe sie in die Problemsituation hinein und frage nach ihren Gefühlen und wo im Körper sie diese wahrnimmt.

Sofort verspürt sie Angst, möchte heulen, spürt einen Druck in der Brust, Verspannungen im Nacken und Geräusche in ihrem Kopf.

Als ich sie dann nach dem fehlenden Wert frage, gemäss Formulierung im Skript, wird sie stumm. Ich stelle sehr ruhig und geduldig Fragen und lasse ihr dazwischen viel Zeit um keinen Druck aufzubauen...

Nach einer Weile formuliert sie:

Sicherheit, Vertrauen in ihren eigenen Wert

Sicherheit identifiziere ich als ‚Fallen-Wert‘ (wie im Kurs gelernt) weil er von externen Faktoren abhängig ist, was ich ihr umgehend mitteile.

Sie fasst dann selber zusammen: ‚es ist Selbstvertrauen‘

Als Kontext nehmen wir das aggressive Hupen beim Autofahren weil das durch eine frische Erfahrung sehr präsent ist. Die anderen Erfahrungen liegen weit zurück.

Istwert auf der Skala steht bei –8. Sollwert ist +6.

Die gefühlte Form ist rund.

4.3 Prozess 3: Zielsatz

Die Suche nach dem Zielsatz stellt sich als langwierig heraus.

Sie formuliert Ziele wie ‚Ich trete Selbstbewusst auf‘ oder ‚Ich werde zornig‘ oder ‚Ich bin weise‘. Ich meine jedoch, das sind eher Folgen des Selbstvertrauens, denn man muss hierfür klar denken können (Siehe Bemerkung Skript S.31 oben und unten). Ich lasse sie also weitersuchen.

Dann sagt sie mehrmals: ‚Ich kann Abstand nehmen!‘ (von der Situation, von den Gefühlen)

Das nehmen wir als Zielsatz.

Istwert auf der Skala steht bei +2

Die gefühlte Form ist rund.

4.4 Prozess 4: Zielevidenzen

Das sind die Zielevidenzen.

- Entspannte Gesichtszüge
- Ruhige, freie Atmung
- Natürliche Reaktionen
- Keine Anzeichen von Angst oder Wut

4.5 Prozess 5: Metaziel

Beim Metaziel ging es viel schneller.

Coachee: Ich bin an meinem Platz im grossen Ganzen.

Die gefühlte Form ist rund.

4.6 Wesentliche Erfahrungen/Erkenntnisse

Coachee: Der Prozesse ist schwieriger als erwartet.

Coach: Coachee kann sich offenbar leicht in die Problematische Situation einfühlen. Dabei kommen sehr unangenehme Gefühle auf, die besonders im Körper gut wahrnehmbar sind. Deshalb mag der Coachee nicht lange in diesem Zustand verharren (seine Worte) und will den Kontakt mit seinen negativen Gefühlen nicht lange halten. Meine vermeintlich „nicht allzu anspruchsvolle Kandidatin“ hat also auch ‘Schattenseiten’. Gute Lektion!

4.7 Reflexion Klient

Das kontemplative Gehen hat Coachee gemäss eigenen Worten zuerst destabilisiert weil sie das nicht erwartet hatte. Dann hat es ihr aber sehr geholfen ‚herunterzukommen‘. Rückblickend hat sie es gemocht. Sprachliche Übersetzung ist gut.

Den Prozess an sich findet sie spannend. Sie freut sich auf das was noch kommen wird.

Coachee hat gespürt, dass ich bestimmte Erwartungen in die Fragestellung lege, dadurch dass ich bei gewissen Antworten immer wieder nachgefragt habe. Sie hat Erwartungsdruck gespürt, was für sie eine unangenehme Erfahrung war.

4.8 Reflexion Coach Prozess

Ich weiss von der Bedeutung des Wertes für den gesamten Prozess und wollte sichergehen, dass der Wert stimmig und kein Fallen-Wert ist. So ähnlich auch beim Zielsatz. Obwohl ich in der Einleitung meine Rolle als gänzlich neutral bezeichnet habe, war sie es nicht. Im Gegenteil: ich habe eine Bewertung vorgenommen, und zwar ‚Methoden/Prozess konform/Nützlich‘ oder eben nicht (also gemäss Vorgaben im Skript oder Kurs). Coachee hat das sehr genau gespürt.

Hier stellt sich mir ein Problem: Wie kann ich gleichzeitig Bewerten, also ohne es zu sagen Antworten

ausschlagen, also weitersuchen lassen, und gleichzeitig neutral sein.

Hinweis Supervision: die Lösung liegt im Wertschätzenden Bestätigen und neugierig und positiv interessiert nachfragen. Sobald du inhaltlich erklärst und deine Fragen begründest, taucht ein richtig/falsch auf. Und schon läuft vielleicht eine IK-Strategie ab.

Bei den Zielevidenzen sollte es keine Negation geben weil dies nicht konkret beobachtet werden kann! Das ist mir entgangen.

Bei der Angst hätte ich noch fragen können: ‚Wie sieht man, dass du keine Angst hast?‘

4.9 Selbstreflexion Coach

Die geschilderte Problematik des Coachee ähnelt einer eigenen Problematik in dem Punkt wo auch ich in gewissen Situationen nicht mehr klar denken kann und mich wie ein kleiner Junge fühle. Dadurch hatte ich das Gefühl, ich kann mich gut in die Problematik des Coachee einfühlen. Das hat bestimmt auch eine Rolle bei meinen Erwartungen gespielt. Ich werde in Zukunft sehr auf diesen Punkt achten müssen um nicht meine eigenen Erfahrungen und Lösungen mit denen des Coachee zu vermischen.

Da ich ein wenig angespannt war, hat das kontemplative Gehen auch mir geholfen. Ich bin innerlich ruhig geworden und auch geblieben.

Auch wenn es z.T. recht langwierig war, haben wir die Prozessschritte erfolgreich in der verfügbaren Zeit gemeistert. Ich war gut vorbereitet und die sprachlichen Übersetzungen waren an sich kein Problem.

5. Sitzung 2

5.1 Was hat sich getan, verändert, gezeigt?

Seit der letzten Sitzung (vor 3 Tagen) hat Coachee keine Veränderung gemerkt. Es hat auch niemand beim Autofahren gehupt... Wir belassen also den Wert auf der Skala bei -8.

Dann sind wir zum kontemplativen Gehen übergegangen.

Anschliessend führe ich sie wieder in die Thematik hinein, anhand der bereits erarbeiteten Bodenanker: Wert, Zielsatz, Metaziel.

5.2 Prozess 7: Nachteil des Ziels

Als ich nach Nachteilen frage, kommt zuerst nichts.

Als ich nach dem Preis des Ziels frage, kommt spontan:

- Mögliche Konflikte mit anderen
- Ihr Umfeld zu enttäuschen

- Dass sie nicht mehr die Liebe, Fügsame ist
- Mehr ‚Arbeit‘ von ihrem Umfeld mit ihr

Der stärkste:

- Angst zu enttäuschen, Angst vor Beziehungsverlusten

Als ich nochmals behutsam nachfrage (angst vor was, was könnte dir dann passieren), sagt sie:

- Allein sein, Ausgrenzung

Sie hat Tränen in den Augen und verspürt starke Emotionen. Es ist das Wort ‚Ausgrenzung‘ welches tief und stark wirkt.

Wir nehmen es als Nachteil. Er fühlt sich eckig an.

5.3 Prozess 8: Metapher

Als Zielmetapher sieht sie sofort:

- Eine Sonne.

5.4 Prozess 9: Modell

Ihre Zielmetapher wirkt scheinbar sehr unterstützend, denn ihr Gesicht strahlt. Sie spürt eine kräftige Quelle in der Brust. Aus diesem Gefühl heraus ruft sie beide Eltern.

Das Modell ist der Vater und der Anbindungsprozess findet statt.

Auch diesmal hat sie Tränen in den Augen, jedoch mit einem Lächeln im Gesicht. Sie sagt: dass sei sehr emotional und berührend gewesen.

5.5 Prozess 10: Zielraumaufstellung

Bei der ersten Zielraumaufstellung legt sie spontan den Wert auf 12h.

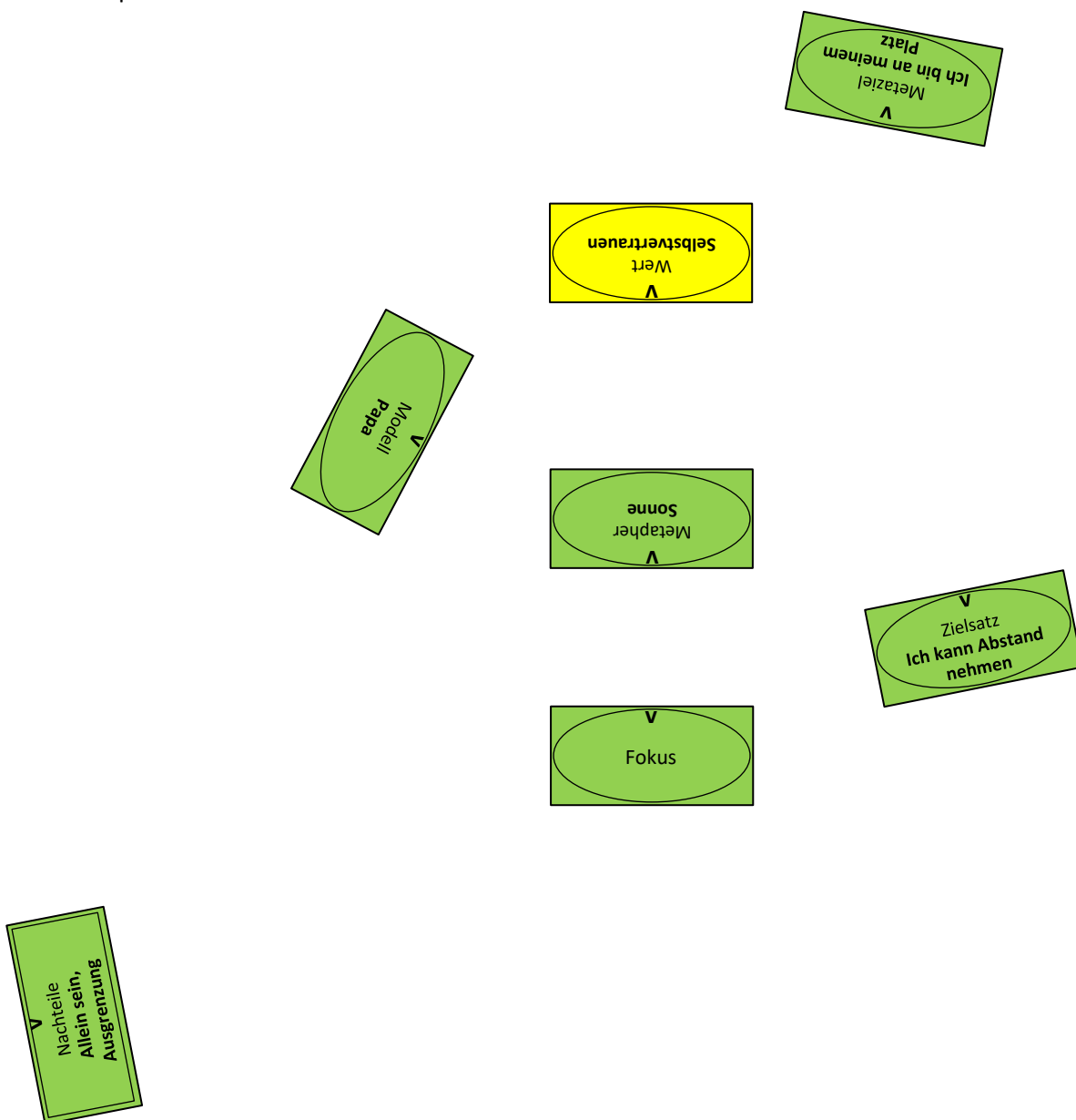
Den Zielsatz legt sie auf die Seite, weggedreht. Dadurch hat sie wenig Verbindung mit ihm.

Das Metaziel wird weit weggelegt auf 1h, und wirkt schwach.

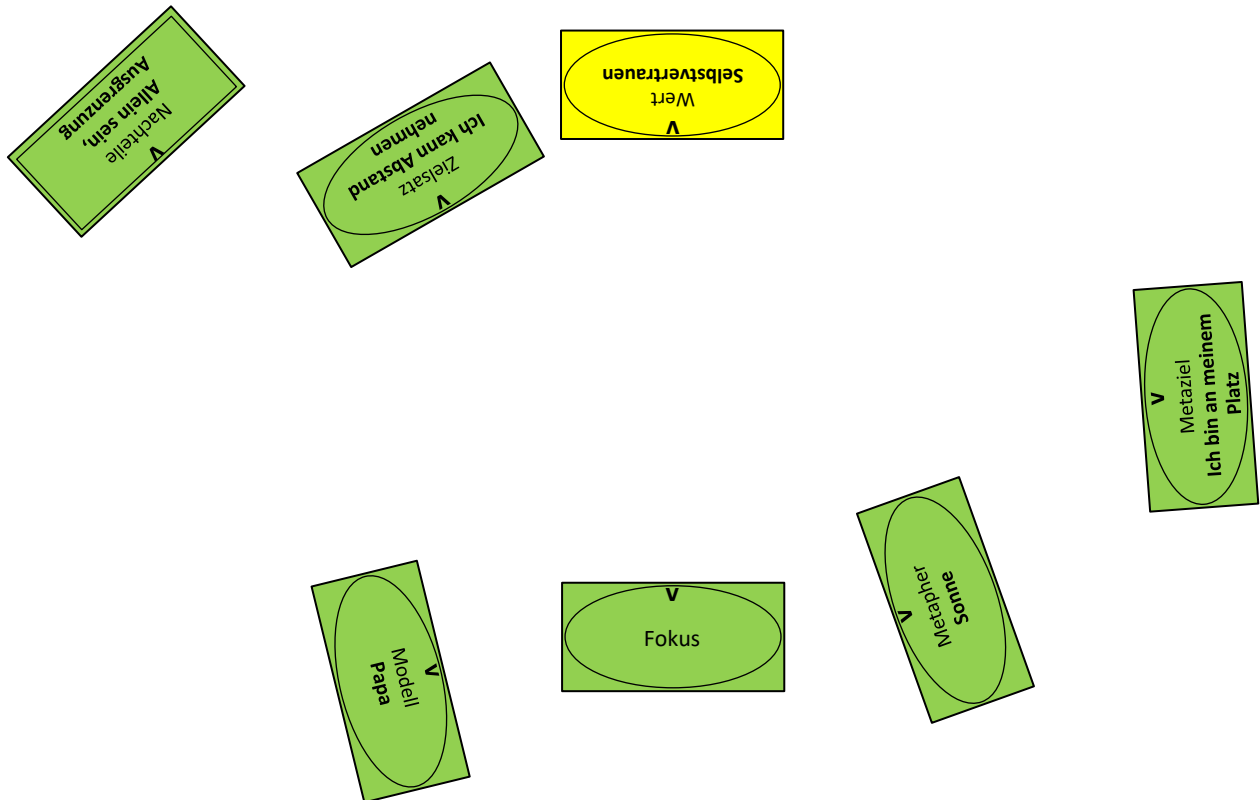
Den Nachteil ‚wirft sie‘ (Geste) geradezu hinter sich und weit weg. Sie will ihn nicht sehen.

Die Metapher ist nun vor ihr, auf derselben Linie wie der Wert. Sie versperrt den Weg. Sie wirkt stark.

Der Coachee ‚begeht‘ die einzelnen Elemente und spürt wie es dort ist.



Bei der zweiten Aufstellung nimmt Coachee einige Korrekturen vor.
 Den Nachteil will sie immer noch nicht sehen, wie das erste Mal.
 Die Metapher liegt immer noch direkt vor ihr und versperrt den Weg.
 Ich mache nun Vorschläge zum Umlegen. Schritt für Schritt.
 Modell und Metapher kommen schlussendlich links und rechts in der Nähe des Coachee zum Liegen.
 Es gefällt ihr.
 Als ich dann den Nachteil in ihr Blickfeld rücke reagiert sie zuerst ablehnend, haltet kurz inne und sagt dann ‚bitte dort lassen. Ich denke, ich kann damit umgehen‘.



5.6 Wesentliche Erfahrungen/Erkenntnisse

Der ‚Nachteil‘ ist die grosse Erkenntnis des Coachee.
 Sie ist überrascht was zum Vorschein gekommen ist: die Angst vor Ausgrenzung, die tief in ihr sitzt und stark wirkt (ihre Worte).
 Und sie ist überrascht von der Aufstellungsarbeit: als sie zulässt, dass der Nachteil ein bewusster Teil ihres Systems wird, und sie sich ihm stellt (‚ich gehe damit um‘), fühlt sie sich erleichtert (ihre Worte).

5.7 Reflexion Klient

Coachee findet das erarbeitete sehr schlüssig: ‚Es fühlt sich gut und richtig an‘.
 Sie ist beeindruckt wie der Prozess sehr ‚Intimes‘ ans Tageslicht gefördert hat.
 Und sie hat das Gefühl, jetzt mehr Ressourcen zur Verfügung zu haben (ihre Worte).
 Sie hat die Führung und Fragenstellung durch den Coach als sehr angenehm und hilfreich empfunden.

Angesprochen auf die Übersetzung aus dem Deutschen meinte sie: davon habe sie nie etwas gemerkt.

5.8 Reflexion Coach Prozess

Der Kontext hat sich beim Coachee offensichtlich erweitert: vom aggressiv Hupen beim Autofahren auf aggressives/autoritäres Verhalten in ihren Beziehungen allgemein. Wert und Zielsatz sind auch in diesem Kontext schlüssig. Und es scheint mir viel konkreter zu sein als das Hupen beim Autofahren, welches wohl eher selten vorkommt. Wir werden diesen erweiterten Kontext beibehalten.

5.9 Selbstreflexion Coach

Nach der Erfahrung der ersten Sitzung habe ich mich diesmal viel stärker auf den Coachee punkto Wertschätzung, Empathie und interessiertem Nachfragen eingelassen. Das hat offensichtlich dem Coachee gefallen und war hilfreich.

Die Tränen des Coachee bei Prozess 7 haben mich in Schwingung gebracht, sodass auch ich Emotionen verspürte und Tränen in den Augen hatte. Das gehört zu meiner eigenen Geschichte und meiner Sensibilität. Dabei ist mir wichtig, Herr über meine Emotionen zu sein und meine unterstützende Funktion als Coach nicht zu verlieren. Das habe ich geschafft.

Da die Sitzung nach 1 Std und 15min bereits fertig war, also zu früh, habe ich mich genötigt gefühlt Zusatzinformation zur Aufstellarbeit mündlich weiterzugeben. Dabei war ich mir sehr unsicher ob das wirklich hilfreich ist. Ein anderes Mal werde ich das wahrscheinlich nicht mehr machen. Dem Coachee hat es nichts ausgemacht, dass die Sitzung etwas kürzer war.

6. Sitzung 3

6.1 Was hat sich getan, verändert, gezeigt?

Coachee hat erlebt, wie jemand hinter ihr mehrmals die Lichthupe betätigt. Sie hat es als weniger aggressiv als früher empfunden, auch der Stress war viel geringer als sonst und sie konnte sogar mit einem Lächeln reagieren. Das hat sie sehr gefreut und sie meint, etwas habe sich in Bewegung gesetzt (ihre Worte). Sie ist stolz über diese Reaktion. Den Wert stuft sie jetzt auf -2 ein (also ein Sprung von +6).

6.2 Prozess 1: Problemsatz

Das Einfühlen in die Problemsituation empfindet Coachee wieder als sehr unangenehm und entmutigend. Auf die Frage nach Hürden und Blockaden sieht sie zuerst keinen Weg überhaupt den Wert zu vermehren. ‚Es sei zwecklos‘.

Sie sagt: ich bin in Panik, gestresst, angsterfüllt...
Dann kommt noch:
,Ich bin blockiert/Ich kann nicht reagieren'.
Das fühlt sich sehr stark an. Wir nehmen es als Problemsatz.
Auf der Skala wählt sie den Wert bei -8
Die gefühlte Form ist Eckig

6.3 Prozess 2: Problemevidenzen

Die Problemevidenzen sind:

- Bewegungslos
- Verspannt
- Keine Interaktion mit Umgebung (Scheibenwischer werden nicht abgestellt, keine Reaktion auf weinende Tochter...)

6.4 Prozess 3: Metaproblem

Das Metaproblem ist:
Depressionen. Von der Umwelt abgeschnitten.
Es fühlt sich Eckig an.

6.5 Prozess 4: Vorteil des Problems

Das Erarbeiten der Vorteile des Problems erweist sich anspruchsvoll. Für Coachee klingt die Frage nach Vorteilen absurd (Siehe Skript Seite 52). Sie sieht keine...

Sie macht spontan eine Parallele zur Tierwelt und weist auf bekannte Strategien hin: kämpfen, flüchten, totstellen. Sie erkennt sich in letzterem wieder.

Ich frage nach möglichen Vorteilen vom Totstellen in der Tierwelt: ,damit der Angreifer das Interesse (Appetit) verliert'.

Daraus leitet Coachee ab, ein Vorteil könnte sein: die Aggression abzubauen.

Dieser Vorteil fühlt sich aber nur bedingt stimmig an.

Da nichts anderes kommt nehmen wir ihn und ich schreibe den Bodenanker.

Dann sagt Coachee noch: In den Problemsituationen fühlt sie sich wie in einer Luftblase (neg = abgeschnitten von der Umwelt), einer Schutzblase (pos = Schutz).

Dieser Vorteil fühlt sich stimmig an. Es ist der Selbstschutz vor schmerzhaften Gefühlen und Emotionen.

Das schreibe ich dazu auf den Bodenanker.

Abwiegen/Umformung der Vorteile:

Die erarbeiteten Vorteile fühlen sich stark an und wiegen schwer in der linken Hand.

Die Annahme findet statt und die Bereitschaft für etwas Neues wird von Coachee bejaht.

Coachee findet für sich innerlich Neues welches die alten Vorteile ausbalanciert (Gleichgewicht).

6.6 Prozess 5: Metapher

Als Problemmetapher kommt: ‚Schwarzes Loch‘

6.7 Prozess 6 und 7: Modell und Verbindung lösen

Problem-Modell ist wiederum der Vater

Die Verbindung zum Problemmodell Vater wird gelöst. Er lässt es wohlwollend zu.

6.8 Prozess 8: Problemraumaufstellung

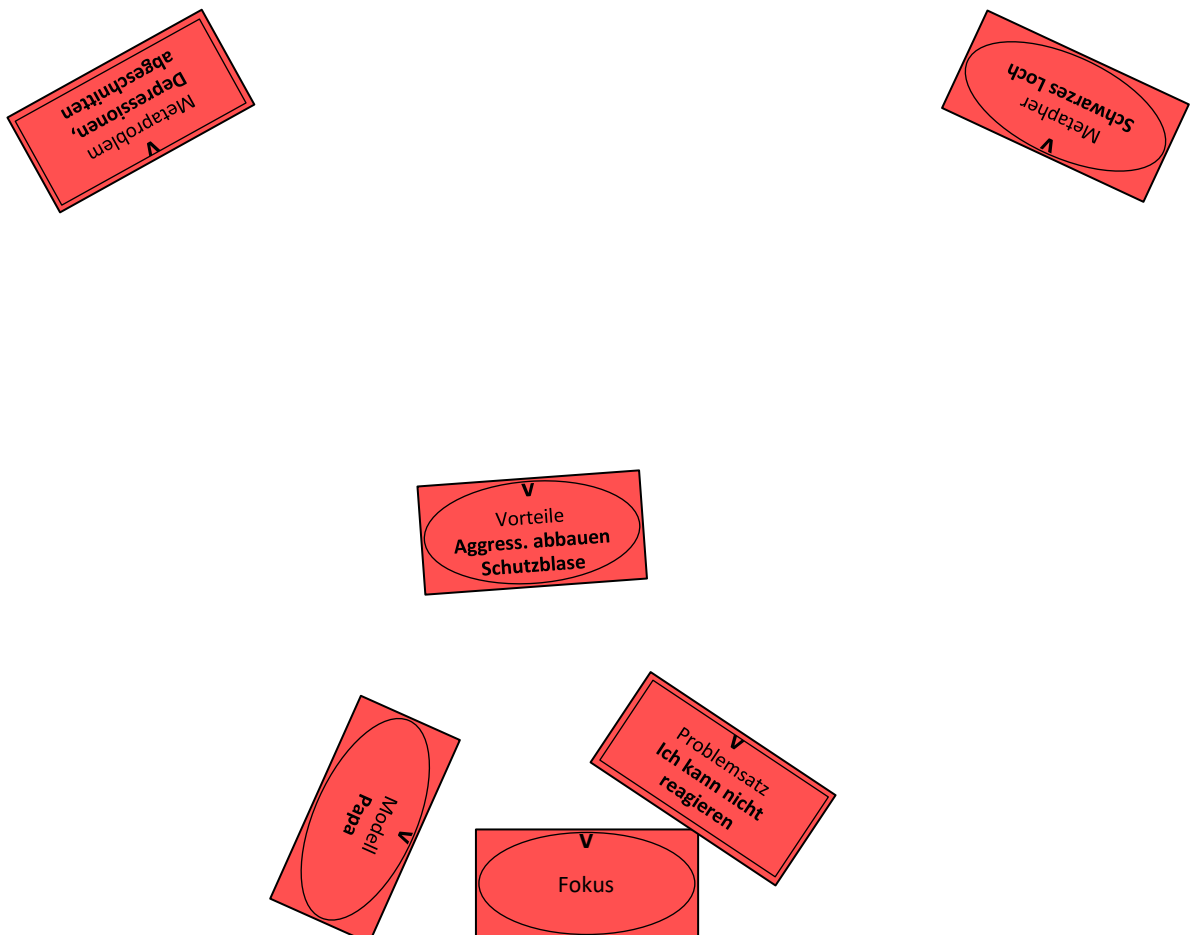
Bei der ersten Aufstellung legt Coachee Metaproblem und Problemmetapher auf 11h und 1h weit von sich weg. Beide wirken bedrohlich und ziehen sie trotz Distanz unaufhaltsam an.

Der Problemsatz kommt rechts direkt vor ihr zum Liegen. Sie ist direkt damit verbunden, will es aber irgendwie nicht haben. Deshalb dreht er ihr den Rücken zu.

Das Problemmodell Vater legt sie links nahe an sich, ihr zugekehrt. Mit ihm ist sie verbunden. Sie empfindet ihn gleichzeitig als wohlwollend (durch Ablöseprozess) und problematisch (zu wenig unterstützend). Es ist ein zwiespältiges Gefühl.

Die Vorteile kommen auf 12h zum Liegen, ihr abgewandt. Sie ist sich scheinbar dieser Vorteile bewusst, will sie aber nicht wahr haben.

Der Coachee ‚begeht‘ die einzelnen Elemente und spürt wie es dort ist.



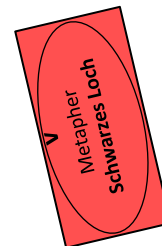
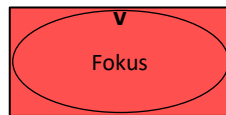
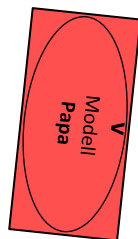
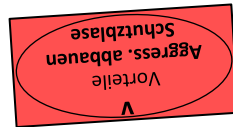
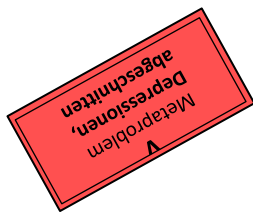
Danach macht Coach einige Vorschläge.

Am Schluss liegen Problemmodell und Problemmetapher links und rechts von ihr, angebunden. Beide halten sich die Waage gemäss Coachee.

Der Problemsatz liegt nun auf 2h, ihr zugewandt.

Die Vorteile sind auf 12h, ihr zugewandt.

Nur das Metaproblem will Coachee nicht bewegen. Es bleibt weit weg von ihr.



6.9 Wesentliche Erfahrungen/Erkenntnisse

Während der Aufstellungsarbeit äussert Coachee die Angst, dass es nur eine Frage der Zeit sei, bis sie eingeholt wird von dem Metaproblem (Depressionen). Eine tief sitzende Angst vor dem ‚Unausweichlichen‘ (ihre Worte) wird ihr voll bewusst.

Dass das Problem Vorteile hat, und zwar gewichtige, wird ihr erst in dieser Sitzung klar.

6.10 Reflexion Klient

Beim Begehen der Bodenanker spürt Coachee deutlich die Kraft die von den einzelnen Elementen ausgeht. Sie ist begeistert.

Coachee ist überrascht über das Ausbleiben von starken Emotionen in dieser Sitzung. Am Ende der Sitzung fühlt sie sich benommen und erleichtert.

Coachee erkennt bereits jetzt die Symmetrie (besser gesagt Asymmetrie) von Ziel- und Problemraum. Sie ist darüber verblüfft. Dadurch fühlt sich der Prozess bis jetzt sehr stimmig und gut an. Sie freut sich auf die nächste Sitzung.

Coachee fühlt, dass sich etwas in ihr in Bewegung gesetzt hat (selbe Wortwahl wie im Rückblick).

6.11 Reflexion Coach Prozess

Bei den Problemevidenzen sollte es wiederum keine Negationen geben weil diese nicht konkret beobachtet werden können! Da sich der Problemsatz des Coachee hauptsächlich mit Negationen definieren lässt, z.B. das Ausbleiben von erwarteten Reaktionen, habe ich einige behalten. Kleine Fortschritte sind offenbar für Coachee trotzdem gut ersichtlich.

Die vom Coachee geäußerten Zweifel ‚es sei zwecklos‘ und die Angst vor dem ‚Unausweichlichen‘ stemmen sich zusätzlich gegen Veränderung. Der Annahmeprozess im Problemraum war ein erster Schritt um diese Glaubenssätze zu entkräften. Ich bin gespannt auf die Tiefenstruktur.

6.12 Selbstreflexion Coach

Die Parallele mit der Tierwelt bei der Suche nach Vorteilen des Problems war eventuell hilfreich. Auf dieser Abstraktionsebene war es aber Kopfarbeit. Dann haben sich zum Glück die Gefühle zurückgemeldet. Darauf muss ich in Zukunft achtgeben.

Dass diese Sitzung für den Coachee weitgehend emotionslos verlaufen ist hat auch mich überrascht und mich ins Grübeln gebracht. Könnte es sein, dass ich den Erfolg einer Sitzung anhand der Intensität von den Emotionen des Coachee beurteile? *Hinweis Supervision: da zählt ausschliesslich das Feedback des Klienten. Er ist der Profi in seinem Thema!*

Das wertschätzende, empathische und interessierte Nachfragen habe ich auch diesmal angewandt. Der Prozess stand dadurch im Mittelpunkt. So soll es sein.

7. Sitzung 4

7.1 Was hat sich getan, verändert, gezeigt?

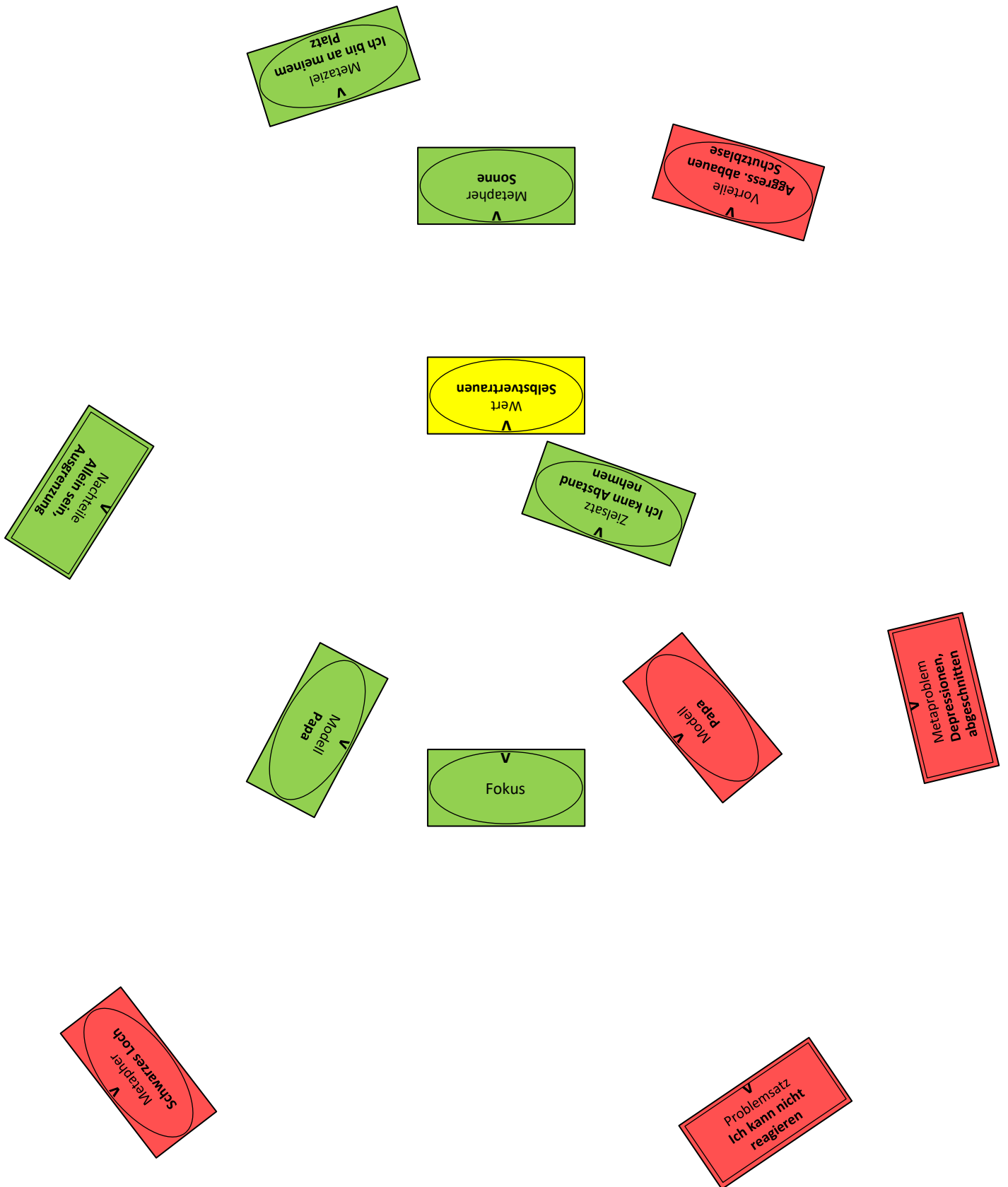
Seit der letzten Sitzung hat Coachee keine Problemsituation oder ähnliches erlebt in der sie eventuelle Fortschritte hätte testen können. Auch wenn sie es auf meine Fragen hin nicht konkret aufzeigen kann, hat sie das Gefühl, das Selbstvertrauen sei weiter gewachsen. Den Wert setzt sie jetzt auf +2

7.2 Prozess 9: Gesamtaufstellung

Bei der ersten Gesamtaufstellung nehmen Zielmodell (Vater), Problemmodell (Vater), Zielsatz und Wert eine klare Stellung ein, gut sichtbar und verbunden. Alle anderen Elemente aus dem Zielraum sind weit entfernt. Desgleichen die Elemente des Problemraums welche wieder zum Teil hinter Ihr zum Liegen kommen.

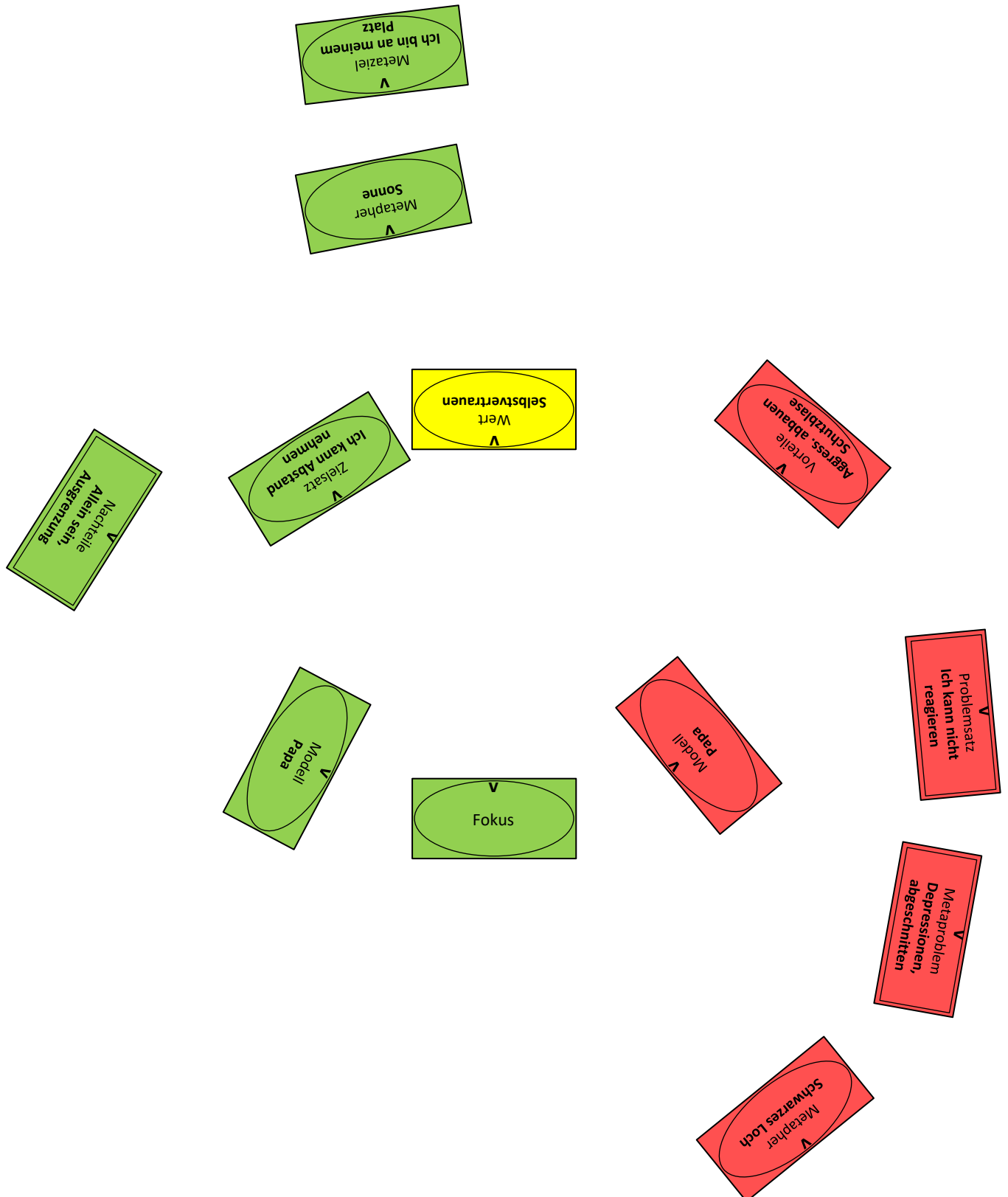
Das ganze macht dem Coachee einen schwer zu definierenden Eindruck. Doch alle Elemente fühlen sich stimmig an.

Auf ihren Vater angesprochen (fehlende Asymmetrie) bestätigt Coachee, dass er sowohl den Zielsatz, als auch den Problemsatz gelebt hat. Da sie sich vom Problemmodell ablösen konnte, empfindet sie ihren Vater in beiden Funktionen als unterstützend. Coachee erwähnt, dass die Beziehung zum Vater früher eher fusionnell, und die Beziehung zur Mutter eher schwach war.



Bei der zweiten Aufstellung nehmen alle Elemente des Zielraums auf der linken Seite eine Sichtbare und verbundene Stellung ein. Nur das Metaziel ist weit hinten und schwach.

Bei den Elementen des Problemraums sind allein der Vater und der Vorteil gut sichtbar und angebunden. Die Elemente Problem, Metaproblem und Problemmetapher sind weit rechts, z.T. hinter ihr und abgewandt. Darauf angesprochen meint Coachee, sie ist sich dieser Elemente durchaus bewusst und sie behält sie im Auge (ihre Worte). Durch diese Platzierung bringt sie zum Ausdruck, dass sie die Problematik bereits ein Stück weit hinter sich lassen konnte.



7.3 Prozess inner-Kind Arbeit

Bei der Verletzung nennt Coachee:

- Abwertung, Verlust oder Schwächung der Identität

Letzteres fühlt sich stark an

Die fehlende Ressource:

- Trost, Unterstützung

Strategie:

- Was: Trost holen

- Wie: indem sie die Katze streichelt

- Von wem: Katze

Coachee hatte schon als Kind eine Katze.

Auch beim Nachfragen kommt keine andere Strategie zum Vorschein.

Neues Verhalten:

Abstand nehmen durch

- Geste (verankern). Handbewegung

- 3x tief atmen

- Haka (innerlich)

Auf die Frage ‚fehlt hier noch etwas‘, sagt Coachee spontan: Übung!

Ich mache einen Joker-Bodenanker und lade Coachee dazu ein, Mental das neue Verhalten in der Zukunft zu üben. Coachee macht es.

Sie fühlt sich dadurch machtvoll ohne andere zu erdrücken. Das ist sehr angenehm.

7.4 Wesentliche Erfahrungen/Erkenntnisse

Der Problemraum verliert für Coachee an Stärke.

Das innerliche ‚Haka‘ als neues Verhalten ist eine Entdeckung. Coachee ist sehr motiviert es auszuprobieren.

Bei der fehlenden Ressource fällt es Coachee auf, dass sie Trost und Unterstützung nie bei Mitmenschen sucht, auch bei nahestehenden nicht. Diese Erkenntnis ist für sie sehr schmerzlich.

7.5 Reflexion Klient

Die zweite Aufstellung fühlte sich für Coachee sehr gut an. Es ist alles da wo es sein sollte (ihre Worte). Es ist für sie ermutigend die Ressourcen zu spüren und dass der Problemraum an Stärke verliert.

IK Arbeit: Die Metaposition einzunehmen und die Verletzung/das Verhalten von aussen zu betrachten hat Coachee als extrem schwierig empfunden.

Am Schluss meint Coachee sie sei völlig erschöpft von der IK Arbeit. Gleichzeitig äussert sie nochmals ihre Freude an der Coaching Methode.

Die Übersetzungen ins Französische seien für sie total ok, wohlbemerkt obwohl sie bezüglich Sprache ziemlich anspruchsvoll sei.

7.6 Reflexion Coach Prozess

Die Asymmetrie von Ziel- und Problem-Raum ist gut ersichtlich. Nur beim Vater fehlt die Asymmetrie. Das könnte mit der ‚besonderen‘ Beziehung vom Coachee zum Vater zusammenhängen. Auch das sog. Kybernetische Dreieck sieht stimmig aus. Eine Wertvermehrung kann stattfinden. Es war sehr schwierig für Coachee in die IK Arbeit einzusteigen und ihre Gefühle zu benennen. Vielleicht fehlte hier eine hilfreiche Ein- oder Überleitung.

7.7 Selbstreflexion Coach

Dass Coachee bei der Gesamtaufstellung meint, die Problematik bereits ein Stück weit hinter sich gelassen zu haben erstaunt mich. Ich spüre bei mir eine gewisse Skepsis, welche ich selbstverständlich für mich behalte. Mein Gedanke: das geht viel zu schnell um wahr zu sein. Hier heisst es: loslassen, vertrauen und nehmen was kommt! Ich bin nur der Begleiter. Der Coachee allein weiss was für ihn gut ist und woran er ist... Ausserdem kommen ja noch 3 Dimensionen... Zwischendurch hätte ich Coachee vielleicht wieder vom Kopf ins Gefühl bringen können. Ich werde einige kurze Übungen bereitstellen, damit ich sie bei Bedarf einsetzen kann.

8. Sitzung 5

8.1 Was hat sich getan, verändert, gezeigt?

Auch dieses Mal hat Coachee keine Problemsituation oder ähnliches erlebt. Trotzdem hat sie das Gefühl, das Selbstvertrauen sei weiter gewachsen dank des Coaching Prozesses. Den Wert setzt sie jetzt auf +6, was bereits dem Zielwert entspricht.

8.2 Prozess die Tiefenstruktur im Zielraum

Ich führe den Coachee nun in das Thema anhand von Wert und Zielsatz ein.

Bei der Vorstellung das Ziel erreicht zu haben nennt Coachee:

Weit, Offen, Angenehm, Am richtigen Platz

Am stärksten wirkt ‚Offen‘

Die Quelle des Gefühls ist im Brustbereich . Coachee legt die Hand auf die Brust und lässt sie dort während des gesamten Prozesses.

Dann gehen wir in die Tiefe. Es kommt:

Leichter Wirbelwind, angenehm

In Frieden

Eine Leere, es wird ihr schwindelig, unangenehm

Coachee scheint in den Problemraum abzudriften. Deshalb mache ich mit ihr einen Schritt zum

vorherigen Gefühl nach vorne und dann wieder zurück in die Tiefe.

Jetzt kommt:

Wieder eine Leere, wie beim Ursprung, neutral

Geborgen, umgeben von Wasser, angenehm

Geborgen, umgeben von wirbelnden Blättern, angenehm

Nichts

Nichts

Ich führe Coachee zurück in die Geborgenheit

TS k+: Geborgenheit

GS 1: Ich bin an meinem Platz im grossen Ganzen

GS 2: Die anderen sind an ihrem Platz im grossen Ganzen

GS 3: Die Welt ist jetzt im Gleichgewicht

8.3 Der Samenkorn-Prozess

Das Samenkorn wächst in mehreren Schritten bis auf einen Umfang von einigen Metern, etwa kugelförmig.

SK –R: Frieden

Dann leite ich die Integration und den Transfer in den Alltag an.

8.4 Wesentliche Erfahrungen/Erkenntnisse.

Coachee erwähnt einen ‚Zustand der Gnade‘ oder ‚Glückseligkeit‘ in der Tiefenstruktur. Sehr, sehr angenehm.

Im Samenkorn-Prozess hat sie eine mächtige, umfassende Kraft aus sich heraus gespürt.

8.5 Reflexion Klient

Die Tiefenstruktur war eine besondere Erfahrung. Coachee war überrascht was da Schicht für Schicht zum Vorschein kam. Es fühlte sich so real und wesentlich an.

Es waren schöne, starke, eindrucksvolle Gefühle.

Der Samenkorn-Prozess fühlte sich am Ende wie eine Kernressource an (ihre Worte).

Die Integration in den Alltag hat Coachee auch als sehr angenehm empfunden. Sie fühlte sich wohl, behutsam geleitet und hat gespürt wie sich etwas in der Tiefe tut.

8.6 Reflexion Coach Prozess

Coachee konnte sich sehr gut auf den Prozess einlassen. Er hat offensichtlich einen starken Eindruck hinterlassen. Es war eine schöne Erfahrung den Coachee dabei zu begleiten.

Gedanklich noch in einer anderen Welt verlässt der Coachee die Sitzung. Der Prozess hat scheinbar gewirkt.

Die Übersetzung der Tranceanleitung ins französische scheint gelungen zu sein.

8.7 Selbstreflexion Coach

Die vom Coachee genannten ‚Gefühle‘ sind z.T. ziemlich abstrakt, was auf Kopfdenken hindeuten könnte. Ich habe versucht, den Coachee immer wieder ins Gefühl zu bringen indem ich sie ermutigt habe spontan, aus dem Bauch heraus, ihre Gefühle zu sagen. Das war gut.

9. Sitzung 6

9.1 Was hat sich getan, verändert, gezeigt?

Coachee hat keine Problemsituation im Kontext erlebt. Sie macht jedoch eine Parallele zu einer ähnlichen Situation: Ein sehr aufdringlicher Vertreter wollte ihr am Telefon eine neue Versicherung andrehen. Sehr unangenehme Gefühle sind in ihr hochgekommen, sie konnte jedoch genug Abstand nehmen (Zielsatz) um die Entscheidung zu vertagen und später abzulehnen. Das war wie ein kleiner Sieg für Coachee.

Ausserdem habe sich ihre Einstellung zu externer Hilfe geändert. Sie ist viel offener geworden um externe Hilfe bei Bedarf anzufordern (in der Familie, bei der Arbeit). Die fehlende Bereitschaft dazu war ihr beim IK-Prozess als Erkenntnis eingefahren. Als ich sie nach dem ‚Haka‘ frage (neues Verhalten im IK-Prozess) sagt Coachee: ‚Oh, das habe sie total vergessen‘ und macht sich prompt ein paar Notizen. Den Wert setzt sie wieder auf +6.

9.2 Prozess die Tiefenstruktur im Problemraum

Ich führe den Coachee nun in das Thema anhand von Problemsatz und Metaproblem ein.

Beim Verstärken des Problems spürt Coachee:

Schwierig zu atmen, wie eingesperrt

Die Quelle des Gefühls ist im Brustbereich. Coachee legt die Hand auf die Brust und lässt sie dort während des gesamten Prozesses.

Dann gehen wir in die Tiefe. Es kommt:

Eine leere, es wird ihr schwindelig, unangenehm

Angst... vor einer Aggression, verletzlich, ohnmächtig

Dunkelheit, Druck auf Brustkorb wird stärker

Coachee spürt Brechreiz, möchte etwas unbestimmtes aus ihrem Bauch entfernen

Keine Luft mehr, schwach, völlig erdrückt

Bewegungslos, Tod, ohne Gefühle

Tod, aufgelöst

TS k-: Tod, keine Gefühle mehr

GS 1: Ich bin im Tod eingesperrt. Ich bin nichts.

GS 2: Die anderen sind in Bewegung

GS 3: Die Welt ist jetzt lebendig

9.3 Der Samenkorn-Prozess

Das Samenkorn wächst in mehreren Schritten bis auf einen Umfang von etwa 100 Metern. Das Gefühl wird neutral.

SK –R: Keines

Bei der Integration fließen beim Coachee Tränen über die Wangen.

Am Schluss ist Coachee völlig aufgelöst...



9.4 Wesentliche Erfahrungen/Erkenntnisse

Die Angst bei erneuter Depression das Umfeld sehr negativ zu beeinflussen sitzt beim Coachee tief und stark. Eine ähnliche Angst wurde schon im Problemraum sichtbar.

9.5 Reflexion Klient

Coachee sagt mir, sie wollte zuerst das Samenkorn nicht wachsen lassen, hat es dann aber doch zugelassen um machtlos zu beobachten, wie sich das Samenkorn zu einem Todbringendem ‚Etwas‘ entwickelt. Die Vorstellung, sie sei der Ursprung und das Zentrum von einem zerstörerischen Energiefeld, welches sich auf andere ausbreitet (Familie, Freunde) sei für sie unerträglich. Sie fühle sich als Todesengel. Deshalb auch die Tränen.

Der Prozess weckt schmerzhaft Erinnerungen an eine depressive Periode des Coachee als jugendliche. Im tiefsten Punkt habe sie keine Ressource mehr gefühlt, völlig hilflos und machtlos. Nachdem sich Coachee beruhigt hat, erkennt sie, dass die Angst vor einer erneuten Depression und dessen Auswirkung auf andere tatsächlich tief in ihr steckt.

Sie ist zwar durch den SKP verwirrt aber das Erlebte scheint ihr durchaus stimmig.

9.6 Reflexion Coach Prozess

Beim Samenkornprozess wurde ich möglicherweise fehlgeleitet durch die Aussage des Coachee: die Wachstumsschritte fühlen sich neutral an, was ich als Bestätigung des Prozesses verstanden habe.

Für Coachee bedeutete jedoch neutral: ohne Gefühl, also keine Verbesserung zu TS k-

=> Ich werde in Zukunft ab dem ersten Schritt sicherstellen, dass sich Coachee besser fühlt. Das hat auch die Supervision hervorgehoben.

Offensichtlich war der Tod als Ausgangslage für den Samenkornprozess bei diesem Coachee nicht geeignet. Es fand keine Annahme mit Erleichterung statt, sondern eine Vermehrung der negativen Aspekte mit Übertrag auf Andere.

=> Das letzte ausgesprochene Gefühl in der TS war: Angst vor Aggression und Ohnmacht. Das hätte ich für den Samenkorn Prozess nehmen können. Ich werde bei der Musterauflösung an dieses Gefühl anknüpfen.

Am Schluss habe ich die Angst des Coachee vor erneuter Depression und dessen Auswirkung auf das Umfeld kurz reflektiert. Dann habe ich versucht, Coachee mit dem positiven Gefühl der letzten Sitzung (TS im Zielraum) nochmals zu verbinden um sie mit einem positiven Gefühl zu entlassen. Das ist Coachee auch gelungen. Dann habe ich ihr noch eine Rückmeldung aus der Supervision versprochen. So konnten wir die Sitzung gut beenden.

9.7 Selbstreflexion Coach

Da Coachee offensichtlich in dem TS Prozess litt, wurde es mir unheimlich und ich wollte nicht allzu lang bei den einzelnen Schichten verharren. Nach dem Samenkornprozess war ich selber sehr betroffen von dem Erlebnis des Coachee. Dadurch bin ich innerlich in den Retter-,Modus' gefallen mit dem Antrieb: da ist was schiefgelaufen, ich muss sie irgendwie aus diesen negative Gedanken rausholen, ich muss sie überzeugen dass sie falsch liegt.

Im Nachhinein erkenne ich darin meine eigene IK-Strategie. Mein Fokus war in dem Moment bei mir anstatt beim Coachee und das aktive und empathische Zuhören hat dadurch gelitten. Das möchte ich in Zukunft vermeiden.

Trotzdem bin ich äusserlich ruhig geblieben und ich habe meine begleitende und unterstützende Funktion nie aufgegeben. Das war gut.

Rückblickend muss ich feststellen: der SKP ist vielleicht dem Sinn nach nicht optimal gelaufen, dafür hat er neue Erkenntnisse für Coachee und für mich ans Tageslicht gebracht. So sollte es wohl sein! Einige Tage nach der Sitzung habe ich Coachee ein Feedback aus der Supervision zum SK-Prozess geben können (Siehe Reflexion Coach Prozess). Das war ok für sie.

10. Sitzung 7

10.1 Was hat sich getan, verändert, gezeigt?

Die letzte Sitzung liegt, ferienhalber bedingt, vier Wochen zurück.

Coachee ist begeistert von der Entwicklung in ihrem Leben. Sie sagt, sie sei jetzt grundlegend lebendiger (wie schon seit Jahren nicht mehr), offener. Sie nimmt ihr Leben viel aktiver in die Hand. Auf meine Frage zu ihrem konkreten Handeln / Erlebnissen zitiert sie eine Geschäftssitzung die sehr aggressiv verlaufen sei mit vielen gegenseitigen Vorwürfen. Sie sei dabei Ruhig und überlegt

geblieben und konnte Abstand wahren (Zielsatz), was ihr vor dem Coaching in solchen Situation nie gelang. Den Wert setzt sie jetzt auf +8, also über den Zielwert hinaus.

10.2 Prozess Musterauflösung:

Den Bodenanker aus der Tiefenstruktur habe ich vorher neu gemacht, basierend auf den Aussagen des Coachee. Siehe Sitzung 6. Er lautet jetzt:

TS k-: Ohnmächtig

GS 1: Ich bin nichts. Ich kann nichts.

Coachee kann sofort wieder an dieses Gefühl anknüpfen.

Die Stimme des Glaubenssatzes ist die der Mutter (alt).

Anweisung ist: Ich darf nicht reagieren!

Die neue Variante braucht etwas Zeit. Dann kommt: Ich darf teilnehmen!

Nachteil: Andere könnten destabilisiert werden.

Beim Vergleichen fällt die Entscheidung schnell und klar: Coachee will das Neue. Sie wiederholt ihre Entscheidung drei Mal gemäss Skript.

Jetzt wird das Neue in der Zukunft getestet. Coachee stellt sich eine Situation vor und testet. Das funktioniert offenbar sehr gut. Der Coachee findet keine weiteren Situationen.

10.3 Prozess Time-Line

Coachee platziert die Elemente ‚Jetzt‘, ‚Vergangenheit‘ und ‚Zukunft‘ auf seiner Timeline. Dann verbinde ich sie mit dem Problemgefühl. Wir gehen Schritt für Schritt zurück. Es kommen viele Erfahrungen bis in die frühe Kindheit. Dann ist nichts mehr und wir gehen einen Schritt vor auf die Prägung.

Als I- kommt: Ich bin eingeengt.

Wir machen den Annahmeprozess und gehen dann in die Metaposition.

Bei der Ressource muss Coachee lange suchen. Dann kommt: Kraft!

Als I+ kommt: Ich bin stark

Wir gehen zurück in das Jetzt und weiter in die Zukunft wo der Wert erfüllt sein wird.

Als I++ kommt: Ich bin mächtig

Es folgt die Integration der zwei Identitäten im Jetzt. Dann das Erleben einer möglichen Zukunft.

10.4 Wesentliche Erfahrungen/Erkenntnisse

Im Musterauflösungsprozess sah sich Coachee, wie sie als kleines Kind, wenn sie irgendetwas falsch gemacht hatte, zur Seite oder in die Ecke geschoben wurde und ja nicht reagieren durfte. Die aggressive Mutter kümmerte sich in solchen Fällen um ‚alles‘. Für Coachee war das ein Schlüsselerlebnis bzgl. ihrer Problematik.

Sie will diesen Aspekt auch bei der Erziehung ihrer Kinder berücksichtigen.

Im Timeline Prozess ist Coachee sehr von der Stimmigkeit der Ressource und der Identitäten überrascht. Diese ‚Kraft/Stärke‘ in ihr ist für sie eine neue Erkenntnis und eröffnet neue Möglichkeiten für die Zukunft (ihre Worte).

10.5 Reflexion Klient

Den Musterauflösungsprozess empfand Coachee als sehr spannend und überraschend, weil er sich so real angefühlt habe. Die neue Variante war für Coachee schwierig zu finden. Sie hat sich dann aber als stark, stimmig und realistisch erwiesen. Am Schluss des Prozesses fühlt sich Coachee erwachsen, frei und erfüllt mit Selbstvertrauen (Ihr Wert).

Den Timeline Prozess hat Coachee als Ergänzung zum vorherigen Prozess erlebt.

Die Anleitung empfand sie als angenehm und hilfreich.

10.6 Reflexion Coach Prozess

Da Coachee in früheren Sitzungen mehrmals beklemmende Gefühle mit Druck auf der Brust empfunden hatte, habe ich bei I- nachgefragt ob sie das ‚eingengt sein‘ physisch oder psychisch meint. Coachee bestätigt das letztere.

Beide Prozesse liefen relativ zügig ab. Die gesamte Sitzung beanspruchte dennoch ca. 1h45. Ich hatte Coachee vorgewarnt, somit war das kein Problem für sie.

Die 4te Dimension hat wiederum ganz neue Erkenntnisse und Erfahrungen beim Coachee hervorgebracht, und das bei einem Anfangswert von bereits +8!!!

10.7 Selbstreflexion Coach

Es war sehr bereichernd für mich als Coach in dieser Sitzung den Coachee zu begleiten.

Es lief ohne Probleme ab. Nur das Handling von Skript und Bodenankern muss ich noch verbessern.

Die Übersetzung des Skripts ins Französische ist eine echte Herausforderung und sehr zeitaufwändig.

Die Arbeit scheint sich aber sehr gut zu bewähren.

11. Sitzung 8

11.1 Was hat sich getan, verändert, gezeigt?

Coachee hat keine Problemsituation oder ähnliches erlebt seit dem letzten Mal. Den Wert setzt sie auf +7, also einen Punkt tiefer als bei Sitzung 7, aber immer noch über dem Zielwert. Eine Abschlussbewertung ist vorgesehen, so frage ich nicht weiter nach.

11.2 Prozess ‚höheres Prinzip‘

Da Coachee öfters von Angst im Coaching gesprochen hat und wir uns schon über spirituelles unterhalten haben, schlage ich ihr in der 5ten Dimension den Prozess des höheren Prinzips und Angstauflösung vor.

Ihre Beziehung zum höheren Prinzip schätzt sie zwar nur auf +3 auf einer Skala von 0 bis 10. Sie ist jedoch sehr an diesem Prozess interessiert.

Ich leite den Coachee nun in der transpersonalen Erfahrung an.

Coachee gelingt die Verbindung zum höheren Prinzip und integriert Ziel- und Problemraum in den Kreislauf.

Nach dem Transfer fühlt sich Coachee ruhig, reich, erfüllt mit Potential.

Für das höhere Prinzip nennt sie: ‚Das Leben‘.

Es fühlt sich rund an.

11.3 Prozess Angstaflösung

Als maximal Verlust kommt: Verlust von Lebenslust

Die Angst: Angst nicht wirklich zu leben

Jetzt kommen alte Erfahrungen und das höhere Prinzip

Coachee geht den Weg zum Kern

Auf dem Weg zurück sagt Coachee:

In den alten Erfahrungen: jetzt bereichern und erbauen sich mich!

In der Angst: jetzt erscheint sie mir klein und unwichtig

Im Wert: die Beziehung zum Wert wurde durch den Kern, das höhere Prinzip gestärkt

Der Prozess erscheint dem Coachee als absolut real...

11.4 Wesentliche Erfahrungen/Erkenntnisse

Coachee stellt überrascht fest: Das höhere Prinzip ist als Kern-Ressource immer vorhanden. Diese Ressource ist stark und real. Und sie ändert alles!

11.5 Reflexion Klient

Coachee meint, es fühlt sich so an wie wenn einzelne Schichten Schritt für Schritt erkunden werden, bis zum inneren Kern, bis zum Wesentlichen (ihre Worte).

Der Prozess hat abermals eine Ressource offenbart. Die Ressource fühlt sich richtig stark an.

Den Wert setzt Coachee wieder auf +8.

11.6 Reflexion Coach Prozess

Wieder war es spannend den Coachee anhand des Skripts zu begleiten und von aussen zu sehen wie er wirkt.

Für Coachee war anfänglich das höhere Prinzip etwas schwammig. Das hängt logischerweise mit der Skalierung der Beziehung auf +3 zusammen, hat aber der Wirksamkeit des Prozesses anscheinend keinen Abbruch getan.

11.7 Selbstreflexion Coach

Die von Coachee geäußerte Angst nicht wirklich zu leben löste bei mir ein inneres Echo aus. Ich dachte: ich kenne diese Angst am Leben vorbei zu leben. Vom Gedanken: ‚Ich weiss wie es ist‘ habe ich jedoch sofort innerlich Abstand genommen um mich wieder auf den Coachee zu konzentrieren. Ich habe dadurch mein eigenes Empfinden nicht mit dem des Coachee vermischt. Gut gemacht Coach!!!

Das Ganze ist blitzschnell abgelaufen. Erst viel später habe ich über diese Angst nachgedacht. Ich freue mich, dass sie bei mir in den letzten Jahren gänzlich verschwunden ist.



12. Abschlussreflexion

12.1 Von Coachee

Was sind die wichtigsten Erkenntnisse?

Die vielen Ressourcen die ich im Coaching entdeckt habe, zu denen ich vorher keinen Zugang hatte. Und die Stärke dieser Ressourcen.

Was hat dich am meisten überrascht?

Coaching hat ohne grosses dazutun, ohne viel zu überlegen stattgefunden. Es ging dabei mehr um ‚mich darauf einlassen‘ und ‚mich überraschen lassen‘.

Wie viel Tiefes, Wesentliches und Schlüssiges dadurch zum Vorschein gekommen ist.

Worauf bist-du stolz? Welche neuen Fähigkeiten unterstützen dich?

Auf die Evolution des Wertes, nämlich von -8 auf +8 bin ich stolz!

Ausser der Tatsache, dass ich jetzt bei aggressiven Verhalten besser Abstand nehmen kann, hat sich mein Allgemein Zustand wesentlich verbessert. Ich fühle mich so lebendig wie schon lange nicht mehr.

Was wirst-du anders machen? Woran wirst-du den Unterschied merken?

Es ist schwierig auf diese Frage konkret zu antworten. Ich merke viele subtile kleine Änderungen die einzeln betrachtet nichts Revolutionäres haben. Es geht dabei mehr um eine innere Haltung die sich grundlegend und nachhaltig geändert hat. Als Beispiel möchte ich die neue Strategie ‚Haka‘ des inner-Kind Prozesses nennen: ich habe sie bisher gar nicht anwenden müssen, weil mir in solchen Situationen (aggressives Verhalten) spontan ein Lächeln kam.

Wie bewertest-du den persönlichen Nutzen des Coaching auf einer Skala von 0-10?

9 bis 10 ! Sehr gute Erfahrung. Ich bin begeistert!

12.2 Von Coach

Was habe ich selbst gelernt

Ich bin im Laufe der Sitzungen immer gelassener geworden. Anfänglich war ich von dem Gedanken gestresst: ‚Was mache ich wenn ein Prozess nicht genau nach Skript abläuft‘. Ich versuchte also krampfhaft die Vorgänge im Coachee zu verstehen um die ‚Kontrolle‘ zu behalten. Das ist besonders in der ersten Sitzung zum Ausdruck gekommen. In der sechsten Sitzung (PR-SKP) war es teilweise ähnlich. Die persönlichen IK-Strategien die dabei abgelaufen sind, sind mir wohlbekannt (ich muss...), insbesondere aus dem Coaching-Kurs. Hier hat sich in der Zwischenzeit einiges bei mir bewegt! Ich habe gelernt ‚loszulassen‘ und zu vertrauen, auf den Coachee, auf den Prozess, auf meine Intuition. Ich werde mich auch in Zukunft so gut wie möglich vorbereiten um zu verstehen um was es bei den einzelnen Prozessen wirklich geht, aber ohne Druck und Zwang und Müssen!

Zusätzlich zum eben erwähnten hat mich Coachee mehrmals in Schwingung versetzt, in dem ich meinte etwas Ähnliches wie Coachee erlebt zu haben. Siehe Selbstreflexion in Sitzung 1, 4 und 8. Auch hier habe ich gelernt mein eigenes Empfinden nicht mit dem des Coachee zu vermischen. Das ist insbesondere in Sitzung 8 gut zum Ausdruck gekommen.

Womit bin ich zufrieden

Mit meiner Rolle als Coach allgemein. Die Rückmeldungen des Coachee diesbezüglich waren sehr positiv. Eine tragfähige Beziehung kam zustande. Es ermutigt mich weiterzumachen.

Mit den Übersetzungen ins Französische. Diese haben sich bewährt.

Ich habe drei Versionen des kontemplativen Gehens erstellt mit kleinen Varianten. Coachee hat diese Varianten sehr geschätzt. Es hat geholfen ‚runterzukommen‘ und gedanklich nicht abzuschweifen.

Was werde ich anders machen

Die Handhabung des Skripts und die Erstellung der A4 Bodenanker im Stehen sind umständlich. Ich werde es durch eine angepasste Unterlage verbessern (zweifach Ablage).

Die Trance-Anleitungen in den Prozessen werde ich bewusst langsamer angehen.

Drei wesentliche Punkte

Die ersten drei Dimensionen waren für Coachee mit starken Emotionen verbunden. Sie haben viel Verborgenes bewusst gemacht und erste Erkenntnisse gebracht mit grosser Wertvermehrung.

Die 4te Dimension hat ein Schlüsselerlebnis in der Kindheit offenbart. Sowohl der Musterauflösungsprozess als auch die Timeline haben scheinbar stark und nachhaltig zur Wertvermehrung beigetragen.

Die 5te Dimension hat gemäss Coachees eigenen Worten das Wesentliche, den Kern offenbart. Diese Ressource hat offensichtlich viel Kraft zur Wertvermehrung freigesetzt.