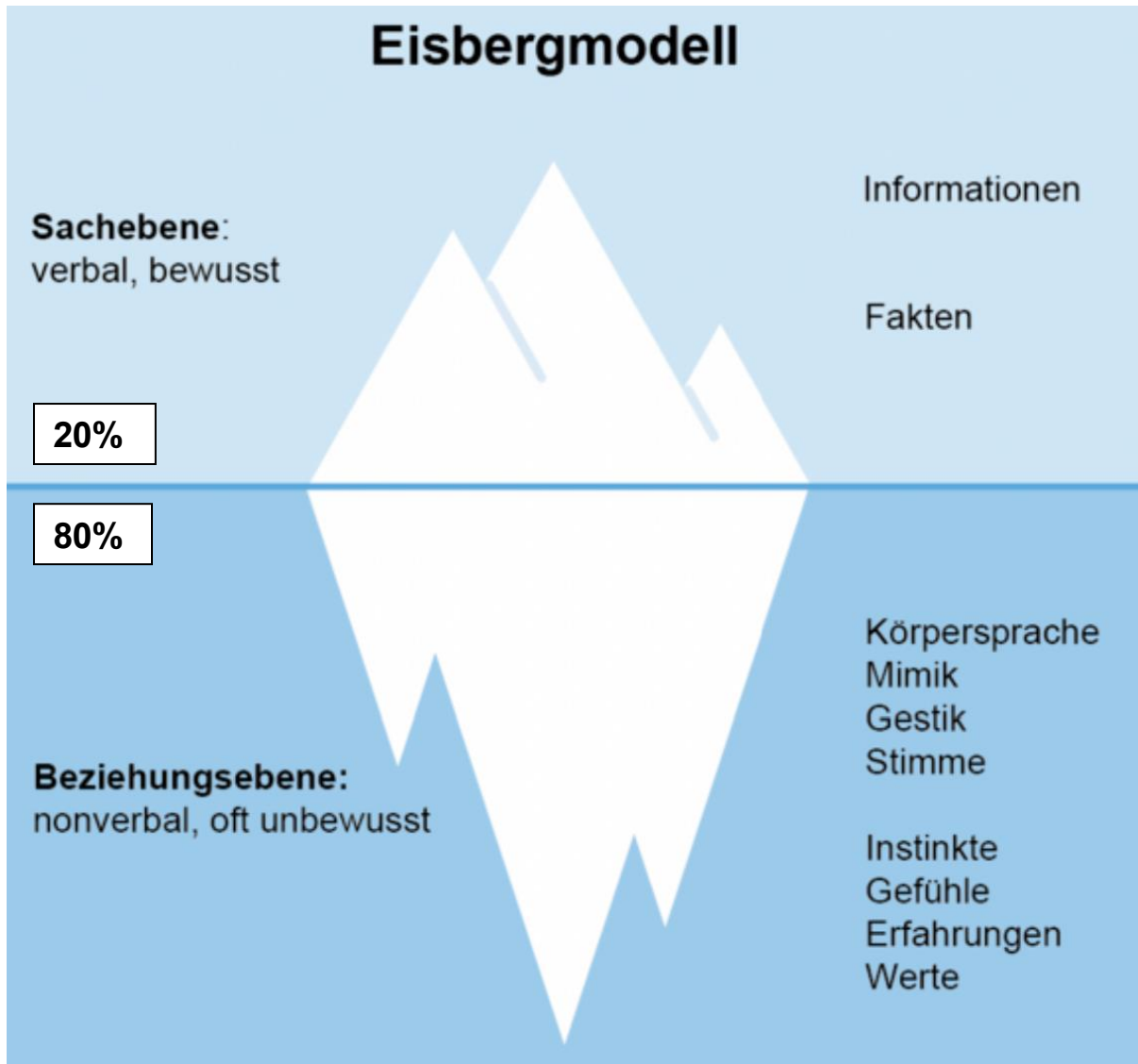


DIPLOMARBEIT



„Das Unausgesprochene wirkt oft stärker als das Gesagte.“

Wertorientierter systemischer Coach & BeraterIn (CAS/ISO/ICI) nach dem St. Galler Coaching Modell (SCM)®, Lehrgang der Coach Akademie Schweiz, in Zürich vom 31. Oktober 2025 bis 15. März 2026.

Autorin: Bettina Humphrey-Feigel im Februar 2026

Inhaltsverzeichnis

1.	Motivation für Diplomarbeit	4
2.	Vorgespräch und kybernetisches Dreieck (Teil 1) in Sitzung vom 18.11.25 (120min)	4
2.1.	Vorgespräch, Ausgangslage und Anamnese der Klientin	4
2.2.	Kybernetisches Dreieck	5
2.3.	Schlussreflexion der Klientin	5
2.4.	Selbstreflexion und Feedback Supervision	5
3.	Kybernetisches Dreieck (Teil 2) in Sitzung vom 20.11.2025 (90min)	6
3.1.	Reflexion der ersten Sitzung	6
3.2.	Kybernetisches Dreieck	6
3.3.	Schlussreflexion der Klientin	7
3.4.	Selbstreflexion und Feedback Supervision	7
4.	Überarbeitung der Ziele und Evidenzen sowie Ausbau des Zielraums und Aufstellung (1. Dimension) in Sitzung vom 26.11.2025 (90min)	8
4.1.	Reflexion der letzten Sitzung	8
4.2.	Überarbeitete Ziel-Evidenzen, Zielsatz und Meta-Ziel	8
4.3.	Ausbau des Zielraums	8
4.4.	Systemische Aufstellung im Zielraum	9
4.5.	Schlussreflexion der Klientin	10
4.6.	Selbstreflexion und Feedback Supervision	11
5.	Ausbau des Problemraums und Aufstellung (2. Dimension) in Sitzung vom 10.12.2025 (120min)	11
5.1.	Reflexion der letzten Sitzung	11
5.2.	Ausbau des Problem- resp. Entwicklungsraum	11
5.3.	Systemische Aufstellung Problemraum	12
5.4.	Schlussreflexion der Klientin	14
5.5.	Selbstreflexion und Feedback Supervision	14
6.	Inner-Kind-Prozess und Tiefenstruktur des Zielraums erfahren (3. Dimension) in Sitzung vom 14.01.2026 (90min)	14
6.1.	Reflexion der letzten Sitzung	14
6.2.	Inner-Kind-Prozess	15

6.3.	Cross-Check	16
6.4.	Tiefenstruktur des Zielraums erfahren	17
6.5.	Selbstreflexion und Feedback Supervision	18
7.	Tiefenstruktur des Problemraums erfahren (3. Dimension) in Sitzung vom 23.01.2026 (90min)	18
7.1.	Reflexion der letzten Sitzung	18
7.2.	Tiefenstruktur des Problemraums erfahren	19
7.3.	Samenkornprozess (SK-P)	20
7.4.	Schlussreflexion der Klientin	20
7.5.	Selbstreflexion und Feedback Supervision	20
8.	Sollen-Müssen-Muster-Auflösung (4. Dimension) und Tiefenstruktur des Zielraums erfahren (3. Dimension) in Sitzung vom 28.01.2026 (120min)	21
8.1.	Reflexion der letzten Sitzung	21
8.2.	Sollen-Müssen-Muster-Auflösung (4. Dimension)	22
8.3.	Cross-Check	22
8.4.	Tiefenstruktur des Zielraums erfahren (3. Dimension)	22
8.5.	Samenkornprozess (SK-P)	23
8.6.	Schlussreflexion der Klientin	24
8.7.	Selbstreflexion und Feedback Supervision	24
9.	Lebenslinie (Time-Line) (4. Dimension) in Sitzung vom 04.02.2026 (50min)	24
9.1.	Reflexion der letzten Sitzung	24
9.2.	Lebenslinie (Time-Line)	24
9.3.	Anschliessende Reflexion der Klientin	25
9.4.	Selbstreflexion und Feedback Supervision	25
10.	Abschlussreflexion der Klientin	26
11.	Gesamtreflexion des Coaches und Dank	26
12.	Literaturliste, Quellenverzeichnis	27

1. Motivation für Diplomarbeit

Die Dynamik zwischen Menschen sowie zwischen Unternehmen und Mensch(en) hat mich schon immer sehr interessiert und fasziniert. Meines Erachtens gibt es bei jeder Interaktion eine bewusste und eine unbewusste Ebene z.B. die kommunizierte Unternehmenskultur (bewusste Ebene) muss nicht unbedingt mit der gelebten Kultur (unbewusste Ebene) übereinstimmen.

Bei meiner Arbeit als Head of HR begegne ich dieser Dynamik täglich. Da sich das Coaching auch damit befasst, plante ich schon lange eine Coachingausbildung. Zudem finde ich, dass ein Coaching ein effizientes Tool ist, um den Umgang miteinander zu verbessern. Es hilft eine Situation, Beziehung, Mensch, etc. von einer weiteren Perspektive noch besser zu verstehen, resp. es werden weitere Aspekte aufgezeigt, welche aufschlussreich für die Beurteilung sind.

Im Sommer 2025 entschied ich mich für eine beruflichen Auszeit im Herbst 2025, und plante während dieser Zeit auch eine Coachingausbildung zu absolvieren. Dafür habe ich verschiedene Coachingausbildungen angeschaut, und mich dann für den Lehrgang wertorientierter systemischer Coach & BeraterIn an der Coach Akademie Schweiz entschieden, da der wertorientierte Ansatz nach St. Galler Modell sehr spannend tönt. Zudem passte der Kurs zeitlich sehr gut in meine aktuelle Lebenssituation.

2. Vorgespräch und kybernetisches Dreieck (Teil 1) in Sitzung vom 18.11.25 (120min)

2.1. Vorgespräch, Ausgangslage und Anamnese der Klientin

Mein Inserat «Coachee gesucht!» habe ich in zwei Whatsapp Gruppen geteilt. Kurz drauf hat sich meine Klientin mit folgender Nachricht gemeldet: «Liebe Bettina! Ich mache gern mit bei dir, wenn du magst! Systemisches Arbeiten ist immer gut und vielleicht kann ich noch ein paar blackspots mit dir auflösen. Wenn's für dich auch passt, also sehr gern!».

Ich kenne die Klientin schon seit ein paar Jahren. Da wir uns privat nicht treffen, entscheide ich mich das Coaching mit ihr zu machen.

Sie ist 45 Jahre alt und im psychosozialen Bereich tätig. Seit mehreren Jahren ist sie geschieden, und hat zwei Mädchen im Alter von 10.5 und 13 Jahre. Nach der Ehe hatte sie eine mehrjährige Partnerschaft, und ist nun seit mehr als 2 Jahren alleine.

Sie fühlt sich nicht gut genug für einen Mann, und denkt, dass «gute» Männer in einer anderen Liga sind. Auch spürt sie sich als Aussenseiterin in ihrer Familie, in welcher es bis jetzt keine weiteren Trennungen gab. Ihre Familie lebt nach der Idee: Man ist miteinander und bleibt. Des Weiteren fühlt sie sich gegenüber ihrem Bruder minderwertig. Auch fragt sie sich, warum sie bis jetzt immer den gleichen Typ Mann angezogen hat: Von aussen werden sie als erfolgreich und charismatisch wahrgenommen, aber in ihrer Beziehung waren sie narzisstisch, egoistisch und kindlich.

Trotz allen Ängsten und Zweifeln verspürt sie einen grossen Wunsch nach einer neuen Beziehung. Auch im Hinblick auf ihre zwei Teenager Töchter, welche sie in den nächsten Jahren nicht mehr so viel brauchen werden wie jetzt. Sie möchte deshalb im Coaching ihren Ängsten, Zweifeln, Gedanken, etc. auf den Grund gehen, und diese besser verstehen, um allfällige Blockaden aufzulösen resp. sich ihren blackspots bewusst zu werden.

Aufgrund unseres Gesprächs bestimmen wir **Angst vor einer festen Beziehung mit Mann als Coaching-Thema**.

2.2. Kybernetisches Dreieck

Das Problem

Als sich die Klientin in eine konkrete und belastende Situation ihres Coaching-Themas hineinversetzt, fühlt es sich beklemmend, bedrückend und unangenehm an. Das Vertrauen in Männer sei dahin, auch habe sie versagt, bemerkt sie. Sie spürt diesen Zustand vor allem in der Brust.

Nun legt sie eine Hand auf ihre Brust, um sich mit diesem Gefühl zu verbinden. Dabei nimmt sie ein negatives Gefühl und eine Blockade wahr. Sie hat den Glauben an die Liebe verloren, und fühlt sich traurig, nicht liebenswert und nicht gut genug. Ihr Hals geht zu. Auch kann sie sich selbst nicht mehr vertrauen. Sie bekomme auch weniger Anerkennung von der Familie als ihr Bruder, und fühle sich deshalb nicht gut genug.

Da der Satz «**Ich bin nicht gut genug**» mehrmals genannt wird, bestimmen wir diesen als **Problemsatz**. Dabei ist ihr Leidensdruck momentan bei **-8** auf der Skala, wenn sie an diese belastende Situation denkt.

Der Wert

Den Wert finden wir über die Wunderfrage nach Steve de Shazer. Dabei fühlt sich die Klientin am nächsten Morgen ruhig, und es ist gut so, wie es ist. Auf die Frage, was sich durch das Wunder verändert hat, antwortet sie, dass sie Ruhe, Sicherheit und ein tiefes Vertrauen fühlt. Sie ist angekommen und kann sich vertrauen. Wir schauen zusammen die möglichen Werte Ruhe, Sicherheit und Vertrauen an. Die Klientin stellt dabei fest, dass sie vor allem mehr Vertrauen in einer Paarbeziehung entwickeln möchte. Plötzlich meint sie, dass sie eigentlich am meisten Leichtigkeit in einer Beziehung vermisst. Deshalb legen wir als Wert **Leichtigkeit** fest. Im Moment fühlt sie sich bei **-8** auf der Skala, wenn sie an die Problemsituation denkt, und strebt eine Wertentwicklung zu **+8** am Ende des Coachings an.

Die Problem-Evidenzen

Wenn sich die Klientin in einer Problemsituation sieht, beschreibt sie ihr Verhalten/ Zustand (**Problem Evidenzen**) wie folgt:

- Mein Hals ist zu, dabei spüre ich Übelkeit.
- Bin sehr unnahbar/distanziert, und werde deshalb nicht angesprochen.
- Ausweichend, wenn mir jemand zu nahe kommt.
- Denke, dass «gute» Männer in anderer Liga sind (meine Figur passt nicht).
- Bin schnell gelangweilt bei Gesprächen.
- Bin zurückhaltend, spüre kein Kribbeln.
- Habe Hände verschränkt, und bin Gesprächspartner abgewandt.

2.3. Schlussreflexion der Klientin

Die Klientin hat die erste Sitzung als sehr interessant und positiv empfunden. Beim Vorgespräch wurde ihr noch mehr bewusst, dass es einige Themen gibt, welche angeschaut werden sollten. Zudem ist sie der Meinung, dass das Coaching sie gut bei ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen wird. Sie möchte deshalb das Coaching-Thema zeitnah vertiefen, auch ist sie neugierig, wie das St. Galler Coaching Modell umgesetzt wird. Somit vereinbaren wir die nächste Sitzung in zwei Tagen.

2.4. Selbstreflexion und Feedback Supervision

Die erste Sitzung bei mir zu Hause hat Spass gemacht. Ich bin aber froh, dass wir die folgenden Sitzungen bei meiner Klientin in ihrer Praxis machen können. Dies gibt uns

mehr Flexibilität und Ruhe. Beim Ausfüllen der Coaching- Tabelle habe ich das Gefühl, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Ich warte gespannt auf das erste Feedback meiner Supervisorin Barbara: «Da seid ihr gut gestartet, und es gibt nichts zum Nörgeln, BRAVO!»

Die Klientin meinte, dass ich zum Teil, z.B. bei der Kontemplationsübung, zu schnell spreche. Ich beschliesse deshalb, bei der nächste Sitzung gezielt darauf zu achten, indem ich vor einer Anleitungen nach jeden ... zuerst den nächsten Teil bis zu den Nächsten ... im Stillen lese.

3. Kybernetisches Dreieck (Teil 2) in Sitzung vom 20.11.2025 (90min)

3.1. Reflexion der ersten Sitzung

Gespannt starte ich die zweite Sitzung nach einer Kontemplationsübung im Sitzen mit der Frage, wie es der Klientin in Bezug auf ihren Wert Leichtigkeit im Kontext Paarbeziehung in der Zwischenzeit ergangen ist. Sie meint, dass es sehr spannend ist, da sich ihr Gefühl verändert hat. Sie ist weniger angespannt, obwohl der Kopf immer noch viel blockiert, aber irgendetwas scheint sich seit der ersten Sitzung geöffnet zu haben. Sie ist nun neugierig, was kommt. Es ist ihr auch bewusst, dass sie mehr handeln muss, und weniger denken. Sie findet, dass sie ein Kopfmensch ist, da sie sich immer wieder sehr differenziert Gedanken zu vergangenen Verletzungen resp. Interaktionen mit Männern macht.

Für die Zukunft wünscht sie sich, wieder mehr Gefühle zulassen zu können resp. weniger «Verkopfung». Auch möchte sie wieder mehr Männer treffen, und sich mit ihnen unbeschwert unterhalten, ohne dabei zu viel zu denken. Sie möchte gerne wieder offener gegenüber Männern werden, und dabei ihre Angst loslassen. Das ist zur Zeit schwierig, da sie findet, dass sie in ihrer Ehe zu naiv war. Zudem steht das Urvertrauen, welches im Elternhaus vorgelebt wird, und ihr auch so mitgeben wurde, zum extremen Gegensatz zu den Erlebnissen in ihren zwei wichtigsten Beziehungen. Sie hat darum grosse Angst, sich in einer neuen Beziehung wieder selbst zu verlieren. Sie erhofft sich vom Coaching wieder eine gesunde Beziehung zum Vertrauen, ihren Gefühlen, Gedanken und der Angst zu entwickeln, sowie achtsamer mit sich selbst zu werden, und mehr Gelassenheit zu haben.

3.2. Kybernetisches Dreieck

Das Ziel

Ich bitte die Klientin, sich in eine konkrete Problem-Situation zu versetzen, wo sie sich nicht gut genug in einer Paarbeziehung fühlt. Dann frage ich sie, was sie tun müsste, um mehr Leichtigkeit in einer Beziehung zu erreichen. Sie antwortet, dass sie offener gegenüber Männer sein sollte. Diese Feststellung enthält den **Zielsatz: «Ich bin offener»**. Sie legt den Skalenwert bei **+2** fest, welcher zeigt, in wie weit es ihr gelingt den Zielsatz momentan umzusetzen.

Die Ziel-Evidenzen

Auf die Frage, was sie nun anders macht, um ihr Ziel umzusetzen, erwidert sie folgende **Ziel-Evidenzen**:

- Offenerere Körpersprache, in dem ich auf Männer aktiv zu gehe, und Smalltalk beginne. Ich flirte mit ihnen, in dem ich Signale sende.
- Mehr Männer treffen.
- Vom meinem Idealbild Männer abweichen dürfen.

- **Sich auf eine Beziehung einlassen (mögliches Meta-Ziel)**, um die **Negativspirale** zu durchbrechen.
- Auf mich selbst vertrauen, indem ich mich **nicht** blenden lasse und mich **nicht** aufgebe.
- **Beziehung leben, sich selbst bleiben, bei sich bleiben (mögliche Meta-Ziele)**. Ich darf das.
- **Nicht** stressen, dass es keine guten Männer gibt. Am Glauben festhalten, dass es sie gibt.
- Bewusst werden: Ich kann entscheiden, ich muss mich **nicht** aufgeben.
- **Nicht** zu viel überlegen, **nicht** in Zukunft, sondern im Jetzt leben.

Da wir zeitlich gut vorankommen, schauen wir auch das **Meta-Ziel** an. Die Klientin, meint, dass wenn sie den Ziel-Zustand vollumfänglich erreicht hat, fühlt sie eine **«tiefe Verbundenheit mit sich selbst»**, was grossartig ist.

3.3. Schlussreflexion der Klientin

Am Ende der Sitzung fühlt sich die Klientin erfüllt, inspiriert und im Guten mit sich selbst. Sie ist zuversichtlich, dass sie wachsen wird, so dass in Zukunft eine gesunde, schöne und sinnstiftende Beziehung mit einem Mann mit allen Höhen und Tiefen gelebt werden kann.

Sie fühlt eine tiefe Ruhe, ein Angekommen sein, inneres Bewusstsein, Harmonie sowie Zufriedenheit. Sie nimmt auch eine tiefe Verbundenheit mit sich selbst und eine spirituelle Tiefe mit einer Sehnsucht nach einem Mann mit Tiefgang bei sich wahr. Sie spürt, dass sie im Wandel ist, und sich weiterentwickelt.

Auf tiefer Ebene bewegt sich etwas: Fehlende Teile werden gefunden und eingefügt, auch wenn dabei allenfalls Mosaike und Mandalas zerstört werden müssen, damit etwas Neues entstehen kann. Bei all diesen positiven Gefühlen ist aber auch die Angst da, dass kein Mann mehr Platz in ihrem Leben hat.

3.4. Selbstreflexion und Feedback Supervision

Meine Strategie für langsamere Anleitungen hat sehr gut geklappt, und wurde von meiner Klientin positiv wahrgenommen. Während der Sitzung bemerkte ich, dass die Ziel- Evidenzen nicht auf einem Blatt Platz haben. Da wurde mir bewusst, dass wir allenfalls den Zielraum überarbeiten müssen, was das Feedback meiner Supervisorin bestätigte.

Aus ihrem Feedback lernte ich, dass ein Zielsatz keine Vergleiche erhalten sollte. Zudem empfiehlt sie, bei Ziel-Evidenzen, wenn immer möglich, die Negationen rauszunehmen. Siehe oben in **rot** bei Ziel- Evidenzen. Des Weiteren sind wir beim vierten Punkt mit der **Negativspirale** in den Problemraum abgerutscht, auch befinden sich unter den Ziel- Evidenzen mögliche **Metaziele**.

Meines Erachtens passt der Vergleich mit Mosaike und Mandalas sehr gut auf die aktuelle Situation der Klientin: Um mehr Leichtigkeit in einer Paarbeziehung zu erlangen, müssen ihre Gedanken, Gefühle und Verhalten teilweise neu geordnet, vervollständigt, überarbeitet und/oder zerstört werden. Ich denke, dass dank dem Coaching nun bewusste und unbewusste Prozesse dazu angestossen wurden, welche die Wertvermehrung positiv beeinflussen werden.

4. Überarbeitung der Ziele und Evidenzen sowie Ausbau des Zielraums und Aufstellung (1. Dimension) in Sitzung vom 26.11.2025 (90min)

4.1. Reflexion der letzten Sitzung

Wir beginnen mit einer Kontemplationsübung im Sitzen. Auf meine Frage, was sich getan, verändert resp. gezeigt hat seit der letzten Sitzung, meint meine Klientin, dass sie merke, dass sich irgendwie etwas verändert, aber noch sehr unterschwellig. Auch stellt sie fest, dass sie eigentlich nur Anlässe mit Frauen besucht. Was uns direkt zu den Ziel-Evidenzen führt, welche wir neben dem Zielsatz und Meta-Ziel nochmals überarbeiten.

4.2. Überarbeitete Ziel-Evidenzen, Zielsatz und Meta-Ziel

Die Klientin möchte mehr Anlässe besuchen, wo Männer sind, und ihre Interessen Kunst und Kultur berücksichtigt werden. Sie könnte z.B. Vernissagen, das Art Kino (Houdini), ETH-Vorträge besuchen, um mit Männer ins Gespräch zu kommen, auch würde sie gerne Segeln lernen. Wir schauen uns das Feedback meiner Supervisorin für die **Ziel-Evidenzen** an und ändern diese wie folgt:

- Offenerere Körpersprache, auf Männer zu gehen -> Smalltalk beginnen, Signale senden beim Flirten.
- Mehr Anlässe besuchen, wo Männer sind.
- Vom meinem Idealbild Männer abweichen dürfen.
- Ich vertraue mir selbst, und kann mich auf mich verlassen.
- Glaube an «gute» Männer.
- Achtsam im Jetzt sein.
- Machen anstatt zu denken.

Des Weiteren ändern wir den **Zielsatz** auf: «**Ich bin offen**», und nehmen als **Meta-Ziel**: «**Beziehung leben**».

4.3. Ausbau des Zielraums

Wir starten mit folgender Ausgangslage, um den Zielraum auszubauen:



Nachteile des Ziels

Als Preis, welcher zu zahlen wäre, wenn die Klientin ihr Ziel erreicht, nennt sie folgende **Nachteile des Ziels**:

- Sie müsste vermehrt Kompromisse eingehen. Momentan kann sie ihre freie Zeit so gestalten wie sie will d.h. alleine entscheiden, was sie machen möchte, auf welche Party sie geht, etc. Sie muss sich nicht mit einem Mann abstimmen.
- Sie könnte wieder in alte Anpassungsmuster fallen, d.h. sie würde sich allenfalls wieder für eine Beziehung aufgeben resp. anpassen, und somit einen Teil von sich selbst verlieren.
- Sie müsste aus ihrer «Safe-Zone» raus, und würde dadurch riskieren, wieder verletzt zu werden.
- Das jetzige Familiensystem würde aufgebrochen. Im Moment sind sie ein eingespieltes Mädels-Team. Mit einem Mann müssten die bestehenden Rollen von allen neu definiert resp. angepasst werden.

Ziel-Metapher und Modell-Anbindung

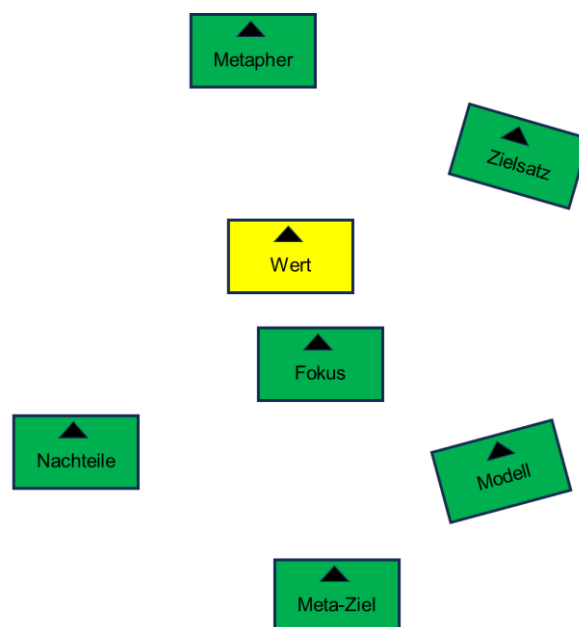
Als wir die Ziel-Metapher und deren Modellanbindung erarbeiten, fühlt die Klientin tiefe Ruhe und Zufriedenheit. Sie sieht ein Herz, das strahlt und ein Kolibri. Sie fühlt sich frei und geliebt, und spürt dies im Herz und der Stirn. Auch nimmt sie das Bild als offen, sehr energetisch, kraftvoll, leichter, nicht schwer und hell wahr. Es ist eine sehr angenehme Situation, welche sehr liebevoll, schön, beruhigend und leicht ist. Sie fühlt sich in tiefer Liebe, Verbundenheit und Ruhe.

Auf meine Frage, wie oder was sie ist, antwortet sie: «**Ich bin wie ein energetisches Herz verbunden mit einem Kolibri**» (**Ziel-Metapher**) und fühlt dabei Kraft und Energie. Diese Gefühle hat auch ihr **Papi (Modell)** in sich getragen und gelebt.

4.4. Systemische Aufstellung im Zielraum

IST-Bild

Nach einer Pause starten wir mit der systemischen Aufstellung im Zielraum, und arbeiten mit folgendem IST-Bild:



Metaposition

Als wir in der Metaposition stehen, bemerkt die Klientin, dass es ein ziemlich unstrukturiertes Bild ist. Das Meta-Ziel, eine Beziehung leben, ist noch ganz weit weg. Zu stark wären die Nachteile.

Elemente identifizieren

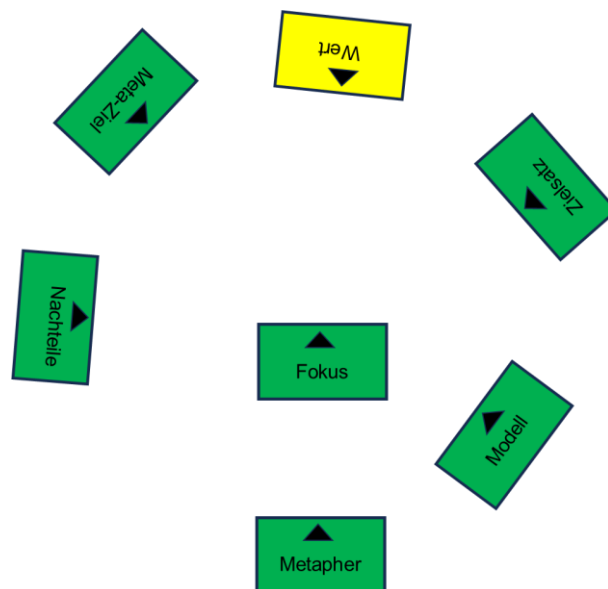
Während der Identifikation fühlt sich die Klientin schlecht und unwohl.

Metaposition

Wieder in der Metaposition stehend, meint sie, wenn sie bei sich selbst ist, spürt sie ihren Frieden. Aber das Gesamte ist im Moment zu viel. Ihr System ist überfordert. Es wurde ihr während der Identifikation übel: «Ich fühlte eine Schlinge, welche sich zu zieht. Von rechts wirkte etwas Beruhigendes (Papi), aber die Nachteile haben mich extrem getriggert. Von links (Nachteile) fühlte es sich extrem negativ an. Ich finde, dass das Gesamte zu viel ist. Ich möchte lieber im Einzelnen bleiben.»

Lösungsbild kreieren

Beim Lösungsbild arbeite ich mit der kataleptischen Hand.



Transformation auf Körperebene und kurze Reflexion

Nach der Transformation auf Körperebene meint die Klientin, dass die Aufstellung sehr anstrengend war, und sie nun sehr müde ist. Zugleich hat sie diese als sehr spannend empfunden.

4.5. Schlussreflexion der Klientin

Die heutige Sitzung hat sie trotz Müdigkeit und Anstrengung als sehr positiv erlebt. Vor allem die Findung der Metapher hat sie begeistert. Es ist eine wunderschöne Imagination, welche ihr Urkraft gibt, und sie liebt es in diesem Zustand zu sein. Sie hat auch die Idee, die Metapher zu malen, um sie so noch besser zu verinnerlichen. Auch ist sie stolz, dass sie sich auf die heutigen Prozesse eingelassen hat.

Da sie sehr feinfühlig ist, und viel während der Aufstellung gespürt hat, war die Aufstellung zu viel für ihr System. Deshalb ist sie müde, aber gleichzeitig auch überwältigt, wo die Reise sie heute in ihr Unterbewusstsein hingeführt hat. Sie stellt fest, dass Denken ihr Schutz und Kontrolle gibt. Wenn sie sich voll in einen Prozess

gibt, wird es ihr zu viel, was sich auch in der Übelkeit zeigt. Sie möchte deshalb in kleinem Mass in ihr System hineinspüren, um sich nicht zu überfordern. Nicht zu viel, so dass sie sich noch mit sich selbst verbinden kann, und entscheiden kann, was sie zulassen möchte.

4.6. Selbstreflexion und Feedback Supervision

Ich hätte die Gefühle, Beschreibungen, etc. für die einzelnen Bodenanker bei der Identifizierung der Elemente und beim Kreieren des Lösungsbildes detaillierter dokumentieren können. Da es sehr viele Informationen waren, und der Prozess auch noch ziemlich neu für mich ist, habe ich mich entschieden meinen Fokus auf den Ablauf zu legen, damit die Klientin mit einem positiven Gefühl die Sitzung beendet. Dies ist mir auch gut gelungen.

Bei der Reflexion zur letzten Sitzung habe ich versäumt, nach den Skalenwerten zu fragen, da wir am Anfang direkt die Ziel- Evidenzen überarbeitet haben. Deshalb habe ich vergessen, die Reflexion abzuschliessen. Ich versuche nun bei jeder Sitzung die Skalenwerte zu erfragen, indem ich mich näher ans Skript resp. an die Fragen für die Reflexion halte.

Obwohl ich noch kein Feedback für den Zielraum von meiner Supervisorin erhalten hatte, machten wir mit der Zielaufstellung weiter, da ich fühlte, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Dies zeigte sich dann auch in ihrem Feedback: «Der Zielraum ist sehr gut gelungen; BRAVO! Da gibt es nicht zum Nörgeln.».

5. Ausbau des Problemraums und Aufstellung (2. Dimension) in Sitzung vom 10.12.2025 (120min)

5.1. Reflexion der letzten Sitzung

Nach einer Kontemplationsübung im Sitzen frage ich meine Klientin, ob sich seit der letzten Sitzung etwas getan, verändert und/oder gezeigt hat. Sie hatte am Wochenende zwei Dates und gemerkt, dass sich auch «gute» Männer für sie interessieren. Sie bemerke eine Veränderung bei sich in Bezug auf Offenheit. Zudem ist sie jetzt nicht mehr in der Position, wo sie einem Mann gefallen muss. Sie erlaubt sich nun zu fragen: «Gefällt er mir?». Das zeigt sich auch in einer Verbesserung ihres Skalenwert auf **-4** für den **Problemsatz**. Sie hat festgestellt, dass sie die Treffen nun leichter nimmt d.h. sich macht sich weniger Gedanken, und handelt mehr. Sie nennt einen Skalenwert von **+3** für die **Zielumsetzung**. Zudem zeigt sich eine Wertevermehrung der **Leichtigkeit** zu **-4**. Trotzdem ist immer noch wahnsinnig viel Misstrauen da, aufgrund ihrer Erfahrungen mit Männern. Sie hat immer noch viel Mühe sich einfach fallen zu lassen, ohne viel zu überlegen.

5.2. Ausbau des Problem- resp. Entwicklungsraum

Meta-Problem

Es fällt der Klientin leicht sich in eine konkrete Problemsituation mit maximaler Belastungsstufe hineinzusetzen. Sie erkennt dabei als **Meta-Problem Einsamkeit** im Alter sehr klar. Sie sieht eine «cat/dog lady», bei welcher Tiere den Partner ersetzen.

Vorteile des Problems

Diese sind folgende:

- «Safe-Zone»: Es kann sie niemand so verletzen, wie in Vergangenheit, wenn sie alleine bleibt.
- Selbstbestimmt leben: Sie kann ihre freie Zeit so gestalten, wie sie will, und muss keine Rücksicht auf einen Partner nehmen.
- Es gibt keine Extraarbeit im Haushalt. Ein Haushalt zu führen, macht ihr nicht wirklich Freude. Gerne würde sie sich mehr ihrer Arbeit, Hobbies, etc. widmen. In einer Beziehung hätte sie ein Kind mehr im Haushalt.
- Sie muss sich nicht aufgeben für einen Mann. Sie kann bedingungslos bei sich selbst sein. Zudem werden keine Ansprüche von einem Mann gestellt.
- Auch muss sie keine Rechenschaft ablegen, was sie macht und warum.

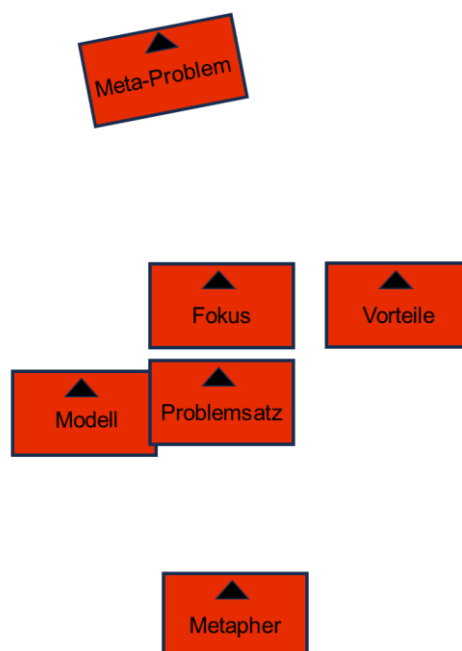
Problem-Metapher und Modell-Ablösung

Die Klientin spricht sehr gut auf die Trance-Induktion an, und fühlt sich in der Problem-situation ernüchert, traurig und unscheinbar. Sie merkt, wie die Schwere auf ihren Schultern sie herunterzieht. Sie sieht ein Bild und beschreibt dies mit: **«Ich bin wie eine Pfütze im leichten Regen mit einer glänzenden schwarzen Kugel in der Mitte mit viel Trauer und Schwere.» (Problem- Metapher)**. Die Umgebung nimmt sie als grau und trostlos wahr. Es fühlt sich schwer, hart und zugleich warm an. Dabei sieht ihre **Mutter (Problem-Modell)**, welche den gleichen/ähnlichen Zustand getragen und gelebt hat.

Die Modellablösung und das Rückgaberritual klappen ganz gut, so dass wir anschliessend mit der systemischen Aufstellung im Problem/Entwicklungsraum weiter-machen.

5.3. Systemische Aufstellung Problemraum

IST- Bild



Metaposition

Als wir in der Metaposition auf das Bild schauen, stellt die Klientin fest, dass die Vorteile, der Problemsatz und das Modell Mami sehr eng miteinander verbunden sind. Sie sagt, dass sie die Vorteile als ihre Komfortzone erkennt. Als Basis resp. Grundgefühl nimmt sie die Metapher mit ihrer Trauer und Schwere wahr. Sie denkt, dass das Thema Einsamkeit im Moment nicht wirklich präsent ist.

Elemente identifizieren

Während der Identifizierung zeigen sich folgende Gefühle und Erkenntnisse:

Fokus: Der Brustkorb zieht sich zusammen. Es ist sehr unangenehm. Es stresst sie hier zu stehen, und macht sie unruhig und nervös.

Problemsatz: Es zieht sie hinunter und kribbelt in ihr. Sie fühlt Schwere und ihre Schultern ziehen nach unten. Es ist sehr unangenehm und energetisch grau. Sie fühlt sich ungeschützt.

Metaproblem: Ihr Hals geht zu. Sie versucht die Tränen zu unterdrücken, da sie nicht weinen darf. Sie fühlt Trauer für sich und hat Mitleid mit sich selbst.

Vorteile: Es fühlt sich hier wie ein Gummiband an. Dabei geht es rauf und runter auf Bauchhöhe.

Metapher: Fühlt sich enorm starr an. Sie nimmt sich wie ein Stein mit keiner Dynamik wahr.

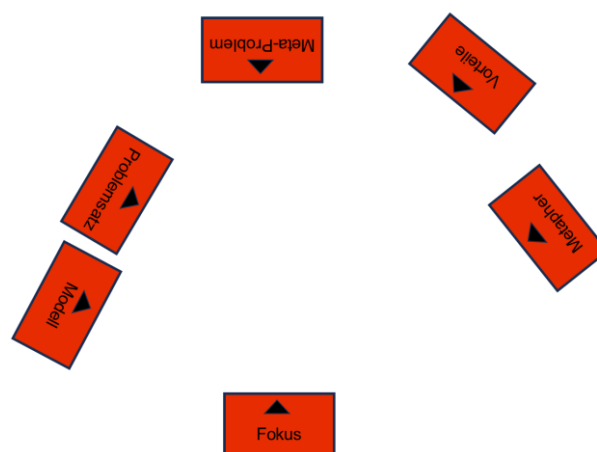
Modell: Hier ist es wahnsinnig unruhig. Sie fühlt sich rastlos und nervös. Es ist ganz anstrengend. Sie nimmt auch Frust wahr.

Metaposition

Wieder in der Metaposition spürt die Klientin ein Gefühl wie ein Stein. Sie ist erstarrt, und hält sich zurück wie eine Handbremse. Sie kann sich nicht bewegen, und sieht ihre Mutter nervös und unruhig.

Annahmepild kreieren

Bei der Erstellung des Annahmepilds arbeite ich mit der kataleptischen Hand. Die Klientin nimmt viel Schwere bei allen Elementen wahr. Es ist wahnsinnig schwierig diese auszuhalten. Zudem spürt sie bei den Vorteilen Anspannung in der linken Schulter, welche in der Vergangenheit manchmal zu Migräne führte. Auch ist der Nacken sehr angespannt. Des Weiteren fühlt es sich im Magen nicht gut an. Es wird ihr alles zu viel, und es zieht sie nach hinten wie eine Wand.



Transformation auf Körperebene und kurze Reflexion

Nach der Transformation auf Körperebene, wo die Klientin ruhig im Fokus steht, stellt sie bei der anschliessenden Reflexion fest, dass sie es sich selbst sehr schwer macht. Es gelingt ihr, das Schlussbild anzunehmen, und sich damit auseinander zusetzen mit der Gewissheit, dass sich daraus etwas Wertvolles entwickeln wird.

Sie spürt, dass sie viel von der Mutter übernommen hat, und viel für sie trägt. Das sollte sie nun loslassen. Ihre Mutter wirkt nach aussen stark, ist aber innerlich zerbrechlich. Sie denkt, dass das Verhalten ihrer Mutter auch eine Form von Selbstschutz ist. Sie fragt sich, ob die Mutter ihre Tochter und sich selbst schützen möchte, oder nur sich selbst. Dabei bezieht sie sich auf ein kürzliches Gespräch mit ihr, wo diese meinte, dass die Klientin ja im Moment nicht unbedingt eine neue Beziehung braucht. Die Klientin denkt, dass ihre Mutter auch mitleidet und deshalb nicht will, dass es der Klientin resp. ihr wieder schlecht geht, wenn eine neue Beziehung nicht klappen würde. Dies ist auf eine Art egoistisch d.h. Mutter möchte keine neue Beziehung für Tochter, damit sie selbst nicht leiden muss. Sie weiss, dass ihre Mutter während ihren Beziehungen mitgelitten hat, und denkt, dass sie nicht nochmals Leiden und eine weitere «Niederlage» gegen aussen erleben möchte.

5.4. Schlussreflexion der Klientin

Die heutigen Prozesse, insbesondere die Aufstellung, empfand die Klientin als sehr anstrengend. Sie muss jetzt schlafen, da sie eine tiefe Müdigkeit und Erschöpfung fühlt. Gleichzeitig fand sie die Prozesse auch spannend, aber weiss noch nicht, wo das alles hinführt. Auch wurde ihr durch die heute Sitzung eine Seite ihrer Beziehung zu ihrer Mutter mehr bewusst, welche es zu hinterfragen resp. aufzuarbeiten gibt. Zudem fragt sie sich, ob sie die Vorteile des Problems bewusst nicht ändern möchte resp. ob diese eine Blockade sind, welche es zu durchbrechen gilt, um sich weiterzuentwickeln.

Die gefühlte Müdigkeit und Schwere während den Prozessen zeigt zudem symbolisch ihr Zustand in den Beziehungsjahren. Sie hatte einen grossen Broken zu tragen. Sie findet aber auch, dass dem alles jetzt nicht mehr so viel Gewicht geben werden sollte, und nun Handeln wichtig sei. Um weitere Erkenntnisse zu erhalten, muss sie nun die ganze Sitzung auf sich wirken lassen.

5.5. Selbstreflexion und Feedback Supervision

Die heutige Sitzung war auch für mich anstrengend, da ich noch nicht sehr vertraut mit den einzelnen Prozessen resp. Anleitungen bin. Dies braucht viel Aufmerksamkeit, welche ich für die Klientin brauchen könnte. Zugleich fühle ich aber, dass es immer besser geht, und die Prozesse auch funktionieren, wenn sie nicht «perfekt» angeleitet sind. Ich fühle viel positive Energie und Vertrauen in unserer Zusammenarbeit, und denke, dass der Ausbau des Problemraums gut gelungen ist. Dies bestätigt auch das Feedback meiner Supervisorin.

6. Inner-Kind-Prozess und Tiefenstruktur des Zielraums erfahren (3. Dimension) in Sitzung vom 14.01.2026 (90min)

6.1. Reflexion der letzten Sitzung

Es ist über einen Monat her seit unserem letzten Treffen, und wir sind im neuen Jahr. Ich bin sehr gespannt, was meine Klientin berichten wird nach einer Kontemplationsübung im Sitzen.

Glücklich erzählt sie mir, dass sie vor Weihnachten jemanden kennengelernt hat. Es ist ein «guter» Mann aus der anderen Liga, und sie freut sich, dass er aktives Interesse zeigt. Sie fühlt sich deshalb nicht mehr gut genug, sondern weiss jetzt, dass sie gut genug ist. Sie merkt auch, dass sich ihr Verhalten, Gedanken, etc. in letzter Zeit verändert haben. Sie kann jetzt mehr den Moment geniessen, und spürt besser, was sie braucht. In der Interaktion mit ihm erkennt sie auch ihre alten Muster z.B. zu viel denken und analysieren, und versucht diese zu stoppen. Sie spürt sich nun viel besser, und sagt vermehrt, was sie will und was nicht. Dies sei zum Teil sicher auch wegen des Coachings.

Da alles noch neu ist, weiss noch niemand von dieser Beziehung. Sie erzählt, dass er viel Gas gibt, aber sie bremst. Früher hätte sie das Ganze nicht so langsam angegangen, sondern hätte sich ihm angepasst. Dieses Wochenende wurde auch klar, dass sie deutlicher miteinander reden müssen, um mehr Zeit für Zweisamkeit zu finden. Es müssen klare Zeitfenster vereinbart werden, sonst kommt immer etwas wegen der Familie dazwischen. In früheren Beziehungen hat sie dies nicht so klar gesehen, und sich einfach angepasst.

Der Skalenwert für eine Wertvermehrung der **Leichtigkeit** sieht sie, nach einem Zögern, aktuell bei **-5**. Sie kann sich nun besser bei einem «guten Mann» öffnen. Der Wert für die **Zielumsetzung** liegt bei **+3**. Sie beobachtet sich selbst nicht mehr so sehr, was zu weniger Analyse und mehr Handlungen führt. Da sie sich bei ihm gut genug fühlt, ist der Skalenwert des **Problemsatz** bei **0**.

6.2. Inner-Kind-Prozess

Verletzung, fehlende Ressource und Strategie damals und heute

Die Klientin konnte sich gut in eine konkrete Problemsituation hineinversetzen. Dabei war es ihr möglich eine Verletzung im Alter von ca. 5 Jahren abzurufen, wo sie in ihrem Kinderzimmer eingesperrt war, und erst wieder raus durfte, als sie lieb war. Als fehlende Ressource nennt sie Selbstbestimmung und Sicherheit, wobei sie Selbstbestimmung stärker wahrnimmt. Damals hat sie sich angepasst und bei der Mutter entschuldigt, und heute sagt sie in einer Beziehung nichts, um Harmonie herzustellen, und Liebe zu erhalten.

Metaposition, neues Verhalten und angebundene Ressource

Als wir in der Metaposition sind, ist sie überrascht und fasziniert, wie sich das Verhalten damals und heute ähnelt. Das war ihr so nicht bewusst.

Als neues Verhalten schlägt sie vor, dass sie in Zukunft sagt, was sie fühlt und denkt. Als sie auf dem Bodenanker «neues Verhalten» steht, fühlt es sich grundsätzlich gut an, aber es fehlt ihr an Sicherheit, dass sie das auch darf. Deshalb lege ich als angebundene Ressource die Sicherheit hinter die Klientin. Dieser Platz fühlt sich besser als neben ihr an.

Nachfolgend testen wir das neue Verhalten in der Zukunft. Sie sieht zwar keine konkrete Situation, aber hört sich mehrmals sagen, was sie möchte und braucht.

Zusammenfassung Inner-Kind-Prozess

Verletzung	Im Kinderzimmer eingesperrt. Meine Bedürfnisse und Wünsche sind egal, ca. 5 Jahre alt.
Fehlende Ressource	Selbstbestimmung
Strategie	Damals: Angepasst und entschuldigt sich bei Mutter. Heute: Anpassen und nichts sagen in Partnerschaft.
Neues Verhalten	Ich sage, was ich fühle und denke.
Angebundene Ressource	Sicherheit
Zukunft	Hört sich sagen, was sie möchte und braucht.

Anschliessende Reflexion

Die Klientin meint, dass sie lernen muss, eine Beziehung zu leben. Sie hat sehr vieles in ihrer Ehe und in der letzten Beziehung der Harmonie und Liebe wegen geschluckt. Ihr neuer Partner sagt viel zu ihr «Du bist eine Liebe». Sie stellt nun fest, dass dieser Satz sie stört. Auch erinnert sie sich, dass ihre Mutter viel sagte: Sei wieder lieb.

Das Wort Liebe löst bei ihr momentan viel aus: Sie muss aufpassen, dass sie nicht «zu» lieb ist, und möchte auch keine «bitch» sein. Einerseits meint sie, dass sie selbstbewusster und selbstsicher auftreten sollte, damit sie nicht mehr ausgenutzt wird. Andererseits darf sie aber nicht zu hart und abweisend in einer Beziehung wirken. Sie stellt fest, dass sie ein gesundes Gleichgewicht zwischen den beiden Rollen finden muss.

6.3. Cross-Check

<p style="text-align: center;">▲</p> <p><u>Strategie damals</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Angepasst und entschuldigt sich. <p><u>Strategie heute im Kontext</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anpassen, sage nichts, suche Harmonie, um Liebe zu erhalten. 	<p><u>Problem- Evidenzen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mein Hals ist zu -> spüre Übelkeit • Bin sehr unnahbar/distanziert -> werde nicht angesprochen • Ausweichend, wenn jemand zu nahe kommt • Denke, dass «gute» Männer in anderer Liga sind • Bin schnell gelangweilt bei Gesprächen • Bin zurückhaltend, spüre kein Kribbeln • Habe Hände verschränkt, und bin zu Gesprächspartner abgewandt
--	--

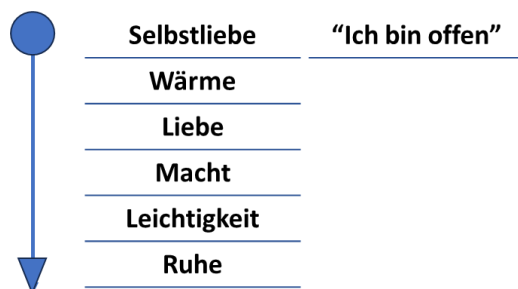
Die Strategien von damals und heute sind *ergänzend* zu den Problem-Evidenzen, da sich diese auf das Verhalten in einer Beziehung beziehen, während die Problem-Evidenzen mehrheitlich das Verhalten der Klientin beim Kennenlernen eines Mannes zeigen.



Das neue Verhalten zeigt ein konkretes Beispiel einer Ziel-Evidenz z.B. wie die Klientin offen sein könnte, wie sie achtsam im Jetzt leben könnte oder für machen anstatt zu denken. Es ist somit *ergänzend*.

6.4. Tiefenstruktur des Zielraums erfahren

Nach dem Inner-Kind-Prozess fühlt sich die Klientin sehr müde. Trotzdem passt es für sie mit der Tiefenstruktur des Zielraums zu starten. Obwohl ich merke, dass sie sehr müde ist, möchte ich weitermachen, da meines Erachtens während diesem Prozess sehr positive Energien freigesetzt wird. Das Hauptgefühl Selbstliebe kann sie gut «ankern», aber sieht kein Faden oder Seil. Das Hinuntersteigen in tiefere Ebenen sowie das Eruiieren der jeweiligen Gefühle klappt ganz gut, und es zeigt sich folgende Tiefenstruktur:



Das Gefühl Ruhe fühlt sich auch eine Ebene tiefer, so dass wir in der tiefsten Schicht angekommen sind. Nun möchte die Klientin den Prozess abrechnen, da sie sich sehr müde fühlt. Ich schlage vor, dass wir versuchen sollten den Prozess zu beenden, da ich sie nicht gerne in der Tiefe lassen möchte, und wenn es nicht mehr geht brechen wir ab.

Die Glaubenssätze kann sie nicht ergänzen resp. meint «Ich bin, die anderen sind und die Welt/das Leben ist jetzt». Das Samenkorn wächst, und hat auch schon Äste. Als wir auf der Ebene Liebe sind, möchte sie erneut abrechnen, was wir auch machen. Sie meinte, dass sie jetzt schlafen müsse, um wieder Kraft zu bekommen, aber den Prozess gerne ein anderes Mal weiterführen möchte.

Aufgrund der gegebenen Situation beenden wir die Sitzung ohne Schlussreflexion der Klientin.

6.5. Selbstreflexion und Feedback Supervision

Die heutige Sitzung verlief nicht wie geplant. Die Klientin hatte jemand kennengelernt, und fühlt sich nun gut genug in einer Partnerschaften. Diese neue Ausgangslage verunsicherte mich, da das Coaching auf dem Problemsatz «Ich bin nicht gut genug» in einer Partnerschaften basiert. Ich fragte mich deshalb, ob das Coaching noch Sinn macht. Deshalb zögerte ich kurz, den Inner-Kind-Prozess zu starten, aber habe mich dann entschlossen, ihn zu versuchen, was auch gut geklappt hat. Zudem frage ich mich, ob ich den Prozess zur Erfahrung der Tiefenstruktur im Zielraum, schon in der tiefsten Ebene, der Ruhe, hätte abrechnen sollen.

Aufgrund der gegebenen Situation war ich sehr froh, über das prompte Feedback meiner Supervisorin. Sie empfiehlt mir, in jedem Fall das ganze St. Galler Modell zu machen. Zudem soll der Prozess zur Erfahrung der Tiefenstruktur im Zielraum wiederholt werden. Dies kann jedoch zu irgendeinem Zeitpunkt während des Coachings erfolgen.

Am nächsten Morgen melde ich mich bei meiner Klientin, und frage sie, wie es ihr geht. Sie meint, dass sie sich dank einem kurzen Schlaf und einer Meditation nach unserer Sitzung wieder gut fühle. Zudem freut sie sich, nächste Woche weiter zu machen. Ich bin über das positive Update sehr erleichtert. Daraufhin reflektiere ich nochmals unsere Sitzung, und stelle fest, dass sich die Klientin sehr tief auf die Prozesse einlässt, was für das Coaching spricht, aber sie auch sehr viel Energie kostet. Damit sie sorgsamer mit ihrer Energie umgehen kann, entschlüsse ich mich, nur noch ein Prozess pro Sitzung zu machen. Falls sich die Klientin dann fit genug fühlt, würde ich mit dem Prozess für die Tiefenstruktur im Zielraum weitermachen. Ansonsten werde ich diesen Prozess nach Beendigung der 4. Dimension wiederholen.

7. Tiefenstruktur des Problemraums erfahren (3. Dimension) in Sitzung vom 23.01.2026 (90min)

7.1. Reflexion der letzten Sitzung

Am Anfang der Sitzung erkläre ich meiner Klientin, dass ein Prozess abgebrochen werden kann, und dies manchmal vorkommt.

Nach einer Kontemplationsübung im Sitzen erzählt mir die Klientin, dass sie merkt, dass sich im Kleinen etwas getan hat, aber es schwierig ist, dies genau zu beschreiben. Es sind kleine Sachen z.B. reflektiert sie anders, nämlich feinstofflicher. Sie hat auch einen besseren Zugang zu ihren Grundgefühlen auf tiefer Ebene. Sie spürt mehr Ruhe im System, aber ist sich auch bewusst, dass die grossen schweren Themen noch da sind. Als ich sie mehrmals nach einer konkreten Situation frage, spüre ich ein Zögern, und entschlüsse mich deshalb nicht weiter nachzufragen. Aktuell steht sie bei einer **+3** auf der Wertskala für **Leichtigkeit**.

Bei Verletzungen findet sie, dass sie sich immer noch zurück zieht, und in die Beobachterrolle resp. in die Metaebene von sich selbst geht. Sie fragt sich, wieviel davon Prägung ist, und wieviel sie selbst. Ihre Eltern sind seit 54 Jahre zusammen. Sie sieht sich eher wie ihre Tante, ein Freigeist. Das sind zwei Modelle, die nicht kompatibel sind. Es ist deshalb für sie momentan schwierig eine innere Balance zu finden. Sie fragt sich, wie sie sich in einer Beziehung benehmen soll, um nicht wieder enttäuscht zu werden. Sie muss noch mehr lernen Vertrauen in sich selbst und Männer zu haben. Dies gelingt ihr im Moment noch nicht so gut, da sie noch zu viel analysiert und hinterfragt. Momentan fühlt sie sich bei **-1** auf der Skala im **Problemraum**.

Bei der Skala für den **Zielraum** befindet sie sich heute gefühlsmässig bei **+8**. Sie fühlt sich selbstsicherer und handelt mehr. Trotzdem findet sie, dass sie noch zu viel im Kopf und zu wenig im Bauch ist. Die perfekte Verbindung muss noch gefunden werden d.h. sie muss noch besser lernen im Jetzt zu leben, indem sie sich aus den Gedanken und Analyse zurückholt. Dies gelingt ihr zwar besser, aber sie braucht diese, da sie ihr Sicherheit geben.

Da sie sich aktuell gut genug in einer Beziehung fühlt, aber das Vertrauen immer noch fehlt, fragt sie mich, ob wir den Problemsatz ändern können. Ich frage sie, welcher Satz besser passen würde. Sie findet keinen anderen Problemsatz, welcher mit ich beginnt.

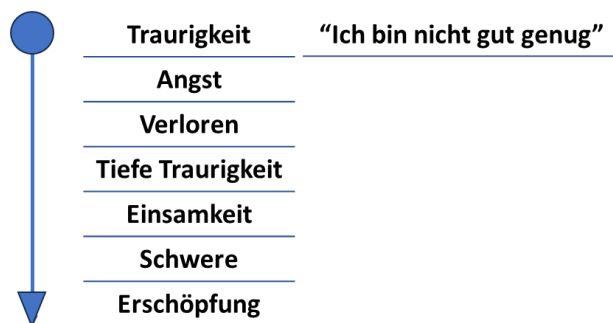
7.2. Tiefenstruktur des Problemraums erfahren

Zugang zum Problemraum schaffen

Als wir starten, und ich sie auffordere eine konkrete Erfahrung aus ihre Vergangenheit zu finden, meint sie, dass sie sich jetzt doch mit dem Problemsatz «Ich bin nicht gut genug» gut verbinden kann.

Hauptgefühl «ankern» und tiefere Gefühlsschichten wahrnehmen

Im Zugang zum Problemraum kommen mehrere Gefühle gleichzeitig, und die Traurigkeit zeigt sich als Hauptgefühl, welche sie im Herz fühlt. Es gelingt ihr auch gut mit einer groben schwarzgrauen Schnur der Traurigkeit in die Tiefe zu folgen. Wir steigen sechs Schritte in die Tiefe:



Die tiefe Traurigkeit spürt sie im Solar Plexus (Bauch) auch kommen ihr die Tränen. In den Stufen Schwere und Erschöpfung gibt es weitere Tränen. Und in der Stufe Schwere spürt sie diese überall am Körper. Ich bitte sie daraufhin eine Hand an einen Ort am Körper zu legen, wo es für sie stimmt. Sie legt dann die linke Hand auf ihre rechte Schulter.

Tiefste Gefühlsschicht und negative Glaubenssätze

Nachdem wir eine Stufe tiefer als die Erschöpfung sind, fühlt es sich für sie leer an. Wir gehen deshalb wieder in die Erschöpfung zurück, und beim nächsten Schritt fühlt sie wieder **Erschöpfung (TS-K-)**, was ein gutes Indiz dafür ist, dass wir in der tiefsten wahrnehmbaren Gefühlsschicht des Problemraums angekommen sind. In dieser Stufe erarbeiten wir folgende Glaubenssätze:

GS-1-: Ich bin müde.

GS-2-: Die Anderen sind anstrengend.

GS-3-: Die Welt/ das Leben ist viel.

7.3. Samenkornprozess (SK-P)

Die Klientin wirkt ziemlich erschöpft und müde, so dass ich mich entscheide möglichst schnell mit dem Samenkornprozess zu beginnen. Dieser klappt ganz gut. Schon beim ersten Schritt nach oben fühlt sie sich ok, und während wir die Treppe Schritt für Schritt hochgehen, entspannt sie sich sichtlich. Sie nennt dabei positive Gefühle wie Ruhe, Zufriedenheit, Leichtigkeit und Freude. Das Lächeln auf ihrem Gesicht wird immer grösser und entspannter je weiter wir nach oben kommen, und das Samenkorn wächst zu einer Blüte mit vielen Verästelungen, einer Seerose. Als wir oben angekommen sind, sieht die Klientin ganz glücklich aus, und fühlt viel Liebe. Die Integration und der Transfer in den Alltag von **Liebe (SK-R)** gelingt sehr gut.

7.4. Schlussreflexion der Klientin

Als wir die Tiefenstruktur im Problemraum betrachten, fühlt sich die Klientin sehr entspannt und leicht. Sie erzählt, dass als sie in der tiefsten Ebene Erschöpfung war, auch eine grosse Wut auf ihren Exmann da war. Die Wut richtete sich nur gegen ihn, da er sie und die Kinder alleine liess. Sie fühlte, dass es ok ist, dass sie grosse Wut empfindet. Dabei fühlte sie eine gesunde Wut, eine Art Rebellion. Sie war nicht unfroh, diese so intensiv zu erleben. Die Wut bestärkte und vertiefte aber auch ihre Erschöpfung und Trauer. Zudem hatte sie Angst, dass die Wut während dem Samenkornprozess bleibt, aber sie war gleichzeitig auch neugierig wie ein Kind, wie sich ihre Gefühlslage entwickeln wird.

Auf dem Weg nach oben fühlte sie Akzeptanz, dass es ok ist, dass sie erschöpft ist, und viel Schwere getragen hat. Je höher sie kam, spürte sie auch Leichtigkeit und mehr Selbstliebe. Sie darf sich manchmal so fühlen, und muss nicht immer stark sein. Zudem kam der Gedanke, dass sie weg möchte, und nicht immer für alle da sein muss. Auch ist es ok, dass sie selbstbestimmt ist, und machen kann, was sie will. Über neun Jahre musste sie vieles alleine tragen, da ihr Exmann die Kinder nur eine Woche pro Jahr genommen hatte. Sie fühlt Wut und tiefe Erschöpfung. Es gelingt ihr jetzt besser zu akzeptieren, dass sie sich so fühlen darf.

Während der tiefen Traurigkeit hat sie auch grosse Übelkeit gespürt, und sie hat realisiert, dass die Schwere sie von der Leichtigkeit fernhält resp. mehr Weiblichkeit zu fühlen.

Sie bemerkt, dass jetzt der ganze Ballast weg ist, und sie loslassen darf, was sie behindert. Sie kann nun mehr für sich einstehen, und mehr Rücksicht auf sich selbst nehmen.

Sie fühlt sich am Schluss gut und müde. Es war ein sehr intensiver Prozess. Es ist aber ok, dass sie müde ist. Alle ihre Gefühle sind i.O. Sie darf für sich einstehen, loslassen, wo nötig, damit sie in ein starkes «Ich» kommt.

7.5. Selbstreflexion und Feedback Supervision

Am Anfang der Sitzung war ich ein Bisschen angespannt aufgrund der Geschehnisse der letzten Sitzung. Diese Anspannung verstärkte sich, als wir mit dem Samenkornprozess begannen, und sich die Klientin sehr müde und erschöpft fühlte. Zum Glück verschwand sie, als ich merkte, dass sich die Klientin schon beim ersten Schritt ok fühlte.

Ich finde, dass mir die Anleitungen zum Ankern der Gefühle, und das Knüpfen sowie das Folgen an der Schnur besser gelungen sind als letztes Mal. Ich merkte während der Anleitung, dass sich die Klientin gut mit der Schnur verbinden konnte, um gezielt eine Stufe weiter nach unten zu gelangen. Zudem finde ich, dass ich den

Samenkornprozess viel flüssiger anleiten konnte dank detaillierter Vorbereitung, in dem ich die Texte mit Nummern anschrieb, um mich bei der Anleitung nicht zu verlieren.

Ich bin stolz, dass ich meine Klientin tief in den Problemraum versetzen und rausholen konnte, und viele positive Gefühle bei unserem Abschied präsent waren. Es freute mich sehr, als sie sich beim Abschied für den tollen Prozess bedankte.

Leider habe ich versäumt bei der Angst nachzufragen, wovor genau und ihr einen Namen zu geben. Während des Samenkornprozesses habe ich nie nachgefragt, ob das Samenkorn noch wachsen möchte, wie von unserer Lehrerin empfohlen. Als wir schon ein paar Ebenen hochgestiegen sind, und ich das Gefühl hatte, dass es jetzt nicht mehr weiter wachsen möchte, stellte ich die Frage, und die Klientin sagte nein. Dies gab mir die Sicherheit, dass Liebe (SK-R) die richtige Ressource ist, welche in den Alltag integriert und transferiert werden soll.

Gemäss Feedback meiner Supervisorin beschreibt GS-1 «Ich bin müde» einen momentanen Zustand, welcher nicht ganz auf Identitätsebene ist. Auch GS-3: Die Welt/ das Leben ist viel, sollte einen negativen Glaubenssatz beinhalten, welcher beschreibt, wie die Klientin die Welt und/oder das Leben in einem Zustand von Erschöpfung wahrnimmt. Sie schlägt aber vor, nichts mehr zu ändern, und für die Musterauflösung den Problemsatz zu verwenden.

Des Weiteren empfiehlt sie den Problemsatz nicht zu ändern. Es kommt öfters vor, dass wenn ein Coaching seine Wirkung zeigt, sich die Klienten nicht mehr ganz mit dem Problemsatz identifizieren können.

8. Sollen-Müssen-Muster-Auflösung (4. Dimension) und Tiefenstruktur des Zielraums erfahren (3. Dimension) in Sitzung vom 28.01.2026 (120min)

8.1. Reflexion der letzten Sitzung

Nach einer Kontemplationsübung im Sitzen erzählt mir die Klientin, dass sie sich Gedanken gemacht hat, ob die aktuelle Beziehung passt. Dabei bezieht sie sich auf die Situation, wo sie ihm den Link zum Buch «Fünf Sprachen der Liebe» schickte, und er daraufhin meinte, dass er noch nicht bereit für eine Beziehung ist. Eigentlich hätte sie sich eine Reaktion auf mehr Zweisamkeit gewünscht, und nicht, dass die ganze Beziehung in Frage gestellt wird.

Früher hätte sie auf eine solche Äusserung mehr Gas gegeben, da sie sich nicht gut genug fühlte. Sie wollte damit die Männer von sich überzeugen. Jetzt spürt sie dieses Verlangen nicht mehr, sondern hat gemerkt, dass er nicht der Richtige ist. Ihre Entscheidung gibt ihr Ruhe, da sie niemandem etwas beweisen muss. Wichtig ist, dass sie bei sich bleibt. Sie spürt sich selbst so gut, und hat gemerkt, dass er sich wie ein «roller coaster» verhalten hat: Zuerst viel Gas geben, dann Rückzug.

Wir schauen ihre Ziel-Evidenzen an, und sie stellt fest, dass sie sich nun selbst besser vertrauen, und auf sich verlassen kann. Zudem ist sie mehr achtsam im Jetzt und handelt auch als nur zu denken. Der **Zielwert** befindet sich im Moment bei **+7** und derjenige der **Leichtigkeit** bei **+6**. Sie ist mehr bei sich selbst, indem sie jetzt vermehrt auf ihre Gefühle hört, welche sie früher mit dem Kopf verdrängte. Sie nimmt sich jetzt selbst ernst, und sagt, was für sie ok ist, und was nicht. Sie kann dies nun äussern ohne Angst den Anderen zu verletzen. Der momentane Wert des **Problemsatz** liegt bei **-1**.

8.2. Sollen-Müssen-Muster-Auflösung (4. Dimension)

Die Klientin fühlt Traurigkeit im Herz, als sie ihren Glaubenssatz «Ich bin nicht gut genug» hört. Dabei hört sie als innere Stimme die **junge Stimme ihrer Mutter**, welche ihr sagt, dass sie **sich anpassen und kleinmachen** soll (Muster). Sie sieht einen wuscheligen Knäuel aus Dreck, welcher sehr schwer ist. Als neues Verhalten wählt sie: **«Ich darf Grenzen setzen, und mich sein»**. Dabei sieht sie einen leuchtenden Ball, welcher mit seiner Leichtigkeit die Schwere nimmt. Ich bin nicht zu viel, und darf mich zeigen, meint sie. Als möglicher Preis nennt sie Verlust und wieder alleine sein. Als wir in die Zukunft gehen, wählt sie drei Mal das neue Verhalten, wobei das neue Verhalten beruhigt, indem es das alte Verhalten besänftigt. In der dritten Situation fühlt sie sich unsicher, aber weniger wegen ihr selbst sondern wegen der Situation.

In der nachfolgenden kurzen Reflexion meint sie, dass es ein schöner Prozess war, und beeindruckend, wie sich ihr Körper auf die Schwere eingelassen hatte. Als sie das alte Verhalten in die Waagschale gelegt hat, hat sich die Schwere (Altlasten) bis in die Schulter hochgezogen. Die Verlustangst sei nun kleiner geworden. Sie meint, dass sie nun Grenzen setzen darf, und dabei nichts passiert. Bei Anpassung hat sie Ekel und Widerstand gefühlt (das Alte). Sie kann nun bewusster entscheiden.

8.3. Cross-Check

Sollen-Müssen-Musterauflösung	Inner-Kind- Prozess
Stimme: Junge Stimme der Mutter.	
Das Alte: Ich muss mich anpassen und kleinmachen.	Damals: Angepasst und entschuldigt sich bei Mutter. Heute: Anpassen und nichts sagen.
Das Neue: Ich darf Grenzen setzen und mich sein.	Neues Verhalten: Ich sage, was ich fühle und denke. Zukunft: Hört sich sagen, was sie möchte und braucht.
Der Preis: Verlust und alleine sein.	
Die Entscheidung: Ich entscheide mich in Zukunft, dass ich Grenzen setzen darf und kann mich sein, auch wenn es Verlust und Alleinsein mit sich bringen kann.	

Die alten Verhaltensmuster beider Prozesse sind zum Teil *gleich* (anpassen) und *ergänzend*. Sie sind auch *ergänzend* zu den Problem-Evidenzen, da sich diese mehrheitlich auf ihr Verhalten beim Kennenlernen eines Mannes beziehen, während sich die alten Verhaltensmuster auf eine gelebte Beziehung beziehen.

Das neue Verhalten beider Prozesse ist *ähnlich*, da das Sagen und Fühlen, von was sie denkt, Grenzen setzen kann. Das neue Verhalten «Ich darf Grenzen setzen und mich sein» ist eine Art von achtsam sein (Zielevidenz) und somit *ergänzend*.

Der Preis der Musterauflösung ist meines Erachtens eine Folge des Nachteils des Zieles wieder verletzt werden: Bei einer Verletzung könnte es allenfalls Verlust geben, und sie könnte wieder alleine sein. Somit sind sie *ergänzend* zueinander.

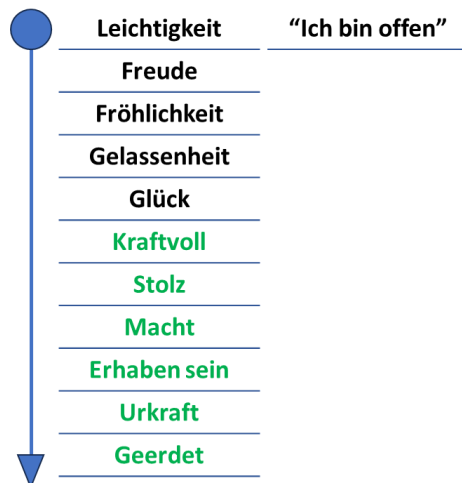
8.4. Tiefenstruktur des Zielraums erfahren (3. Dimension)

Zugang zum Zielraum schaffen und Hauptgefühl «ankern»

Die Klientin ist heute fit genug, um den Prozess zu wiederholen, und fühlt als stärkstes Gefühl die Leichtigkeit neben Glück und Freude.

Tiefere Gefühlschichten und Glaubenssätze

Während des Prozesses gelingt es ihr 11 Ebenen an einer dünnen goldenen Schnur in die Tiefe zu gehen:



Nachdem wir eine Stufe tiefer als geerdet sind, fühlt die Klientin wieder Erdung und Urkraft. Da dies eine Wiederholung der Gefühle ist, gehen wir ein Schritt vorwärts in **Geerdet (TS-K+)**, der tiefsten wahrnehmbaren Gefühlsschicht des Zielraums. In dieser Stufe erarbeiten wir folgende Glaubenssätze:

GS1+: Ich bin ein mit mir und geliebt.

GS2+: Die Anderen sind ok.

GS3+: Die Welt/ das Leben ist wertvoll und ein Geschenk.

8.5. Samenkornprozess (SK-P)

Aus dem Samenkorn wächst ein Baum mit tiefen Wurzeln, welcher das ganze Bild ausfüllt. Dabei fühlt sie eine innere **Ruhe (SK-R)** und hat keine Gedanken mehr. Integration und Transfer in den Alltag gelingen gut.

Bei der anschließenden Reflexion meint die Klientin, dass es wieder faszinierend war, wie aus einem Samenkorn ein Baum wachsen kann. Dabei hat sie die tiefen Wurzeln vom Bauch bis in die Beine gespürt. Der Baum und die innere Ruhe gaben ihr wahnsinnige Erdung.

Bis und mit Stufe Glück kam ihr immer wieder der Gedanke: Du darfst nicht glücklich sein. Daraufhin habe sie sich selbst gesagt, du darfst! Ab der Stufe Kraftvoll kam sie dann in die Tiefe, vorher waren es eher oberflächliche Ebenen. Ab der Stufe Kraftvoll war auch das Gefühl verschwunden «ich darf nicht glücklich sein». Die Klientin meint, dass die Kraft, welche aus ihrer Tiefe kommt, vielen Menschen Angst macht z.B. Expartner oder Mutter, welche manchmal sagte, dass sie zu viel ist.

Ab der Stufe Urkraft fühlte sie sich in tiefer Meditation. Es sei faszinierend, dass sie dabei wie bei manchen Meditationen das Bild der Urmutter, welche zugleich Kriegerin, Heilerin und Schöpferin sei, gesehen habe. Dieses Bild gibt ihr Energie und Kraft.

In letzter Zeit sagen ihr die Leute, dass sie Ruhe und Aufgeräumtheit ausstrahle. Dies bezieht sie darauf, dass sie nun vermehrt ihre Kraft als Kriegerin und Heilerin lebt. Die Trauer der Kriegerin zeigt sich, wenn sie sich anpassen muss.

Es war für sie ein mega schöner Prozess, fließend und erfüllend. Sie fühlt sich nun richtig geerdet. Er bestärkte auch, dass sie nicht zu viel für Andere ist. Sie muss nicht Schwere, sondern darf Leichtigkeit leben.

8.6. Schlussreflexion der Klientin

Die Erfahrung der Tiefenstruktur im Problemraum («Tal der Tränen») war ein wertvoller Heilungsprozess, während dieser Prozess sie in ihrer Person bestärkt hat: Ich darf mich sein und sagen, was ich fühle und denke.

8.7. Selbstreflexion und Feedback Supervision

Die Aussage der Klientin bei der Schlussreflexion «Ich darf mich sein und sagen, was ich fühle und denke» passt sehr gut zu ihrem neuen Verhalten «Ich sage, was ich fühle und denke» vom Inner-Kind-Prozess. Dies könnte auf das wahre Ziel des Coachings der Klientin hinweisen: Ich darf Grenzen setzen und mich sein (das Neue im Musterauflösung-Prozess).

Ich bin stolz, dass heute beide Prozesse gut gelungen sind, und die Klientin 11 Ebenen in der Erfahrung des Zielraums erlebt hat. Ich denke, dass dies zum Teil auch an meinen Anleitungen lag, welche heute fast fließend waren. Ich merkte, dass ich mich besser in die Prozesse hineinversetzen konnte. Das kann auch damit zusammenhängen, dass ich nun aktiv an meiner Diplomarbeit schreibe, und mich dabei nochmals intensiv mit den Prozessen befasse. Zudem nehme ich aus der Begeisterung der Klientin für die Samenkornprozesse/Metaphern viel positive Energie aus der heutigen Sitzung mit.

Gemäss Feedback meiner Supervisorin weiss man beim erarbeiteten GS1+ «Ich bin ein mit mir und geliebt» nicht, ob sie von anderen resp. von aussen geliebt wird. Der perfekte GS1+ auf Identitätsebene könnte deshalb z.B. wie folgt lauten: «Ich bin mit mir und liebenswert», aber sie empfiehlt den Aktuellen nicht zu ändern.

9. Lebenslinie (Time-Line) (4. Dimension) in Sitzung vom 04.02.2026 (50min)

9.1. Reflexion der letzten Sitzung

Nach einer Kontemplationsübung im Sitzen meint meine Klientin, dass sie mehr und mehr Klarheit bekommt, was sie möchte und was nicht. Die Frage, ob eine Beziehung für sie stimmt steht jetzt im Vordergrund. Dies zeigt sich in ihrem Verhalten in der aktuellen Beziehung, indem sie sich zurückzieht. Für sie stimmt ihr Verhalten so, und sie muss sich nicht mehr künstlich zurückhalten. Sie hat definitiv an **Leichtigkeit** gewonnen, und sieht den Wert bei **+7**. Und ihren **Zielwert** setzt sie heute bei **+9**. Sie hatte auch ein neues Date, und kann sich einfacher auf Smalltalk einlassen. Sie ist auf verschiedenen Dating Plattformen mit mehr Leichtigkeit aktiv und keiner Verbissenheit mehr. Sie gibt jetzt auch Männern eine Chance, welche nicht ihrem Idealbild entsprechen, was sie früher nie gemacht hätte. Den Wert für den **Problem-satz** setzt sie bei **0**, da sie sich im Moment gut genug fühlt.

9.2. Lebenslinie (Time-Line)

Die Klientin legt die Time-Line, und spürt sie durch sich fließen. Dabei legt sie die Zukunft ganz nahe an das Jetzt.

Sie durchlebt verschiedene Problemerkahrungen. Die Erste ist vor drei Jahren als ihr Expartner sie verlassen hat, und danach vor 10 Jahren als ihr Exmann sie verliess. Des Weiteren wurde mit 24 Jahren ihre Diplomarbeit nicht akzeptiert, und mit 14 Jahren sieht sie einen Mitschüler, welcher zu ihr und ihrer Kollegin sagt, die zwei Dicken. Mit 8 Jahren sehen ihre Mutter und sie eine dicke Frau, da meint ihre Mutter, schau, dass du nicht so dick wirst. Mit 6 Jahren sieht sie, wie ihr Bruder sie klein macht, und die früheste Problemerkahrung (Prägungs-Erfahrung) ist mit ca. 4 Jahren. Sie sieht ihre Mutter auf den Sofa liegen, und sie bewegt sich nicht mehr. Sie weiss nicht,

warum die Mutter nicht mehr mit ihr redet, und sie ignoriert, dabei spürt sie grosse Angst, dass die Mutter Tod sein könnte.

In der Metaposition nach dem Annahmeprozess der «inneren Wirklichkeit» meint die Klientin, dass sie jetzt mehr Mitgefühl mit sich selbst, und weniger Mitleid habe. Sie fühlt sich nicht mehr alleine, und findet es wunderbar, dass sie sich selbst hat. In dieser Situation hat sie Sicherheit (Ressource) gewonnen.

Ergebnisse des Prozesses

Prägung (Erfahrung): Ich weiss nicht, warum Mutter nicht mit mir redet, mich ignoriert (ca. 4 Jahre).
Negative Identität (I-): Ich bin alleine.
Ressource: Sicherheit, welche auf die Prägungserfahrung gelegt wird.
Positive/neue/frühere Identität (I+): Ich bin in Sicherheit.
Zukünftige Identität (I++): Ich bin ein Glückskind.

9.3. Anschliessende Reflexion der Klientin

Für die Klientin war es wieder ein sehr intensiver Prozess, aber am Schluss fühlt sie sich gut, und weiss jetzt, wer sie ist. Sie fühlt sich nicht mehr alleine und in Sicherheit. Es macht sie sehr stolz, dass sie ein Glückskind ist.

Während des Prozesses nimmt sie den gleichen Schmerz wahr als sie ihr Exmann verlassen hatte. Die Situation fühlte sich so an, als wäre er gestorben. Den gleichen Schmerz hat sie auch bei ihrer Mutter gespürt, als diese regungslos (todgestellt) auf dem Sofa lag. Auch fühlte sie während des Prozesses, wie sie nicht gut genug für ihre Mutter und ihren Bruder als Kind war. Beim Bruder spürt sie viel Wut, und empfindet ihn als Egoist und Alphantier. Sie findet es interessant, dass ihr Exmann ein Egoist ist, und ihr Expartner ein Alphantier. Somit hat sie ähnliche Themen in den Beziehungen mit beiden Männern wie mit ihrem Bruder. Auch vergleicht sie ihren Bruder mit ihrem Vater: Beide sind Alphantiere, aber der Vater ist ein lieber Mensch, während der Bruder ein Egoist ist.

9.4. Selbstreflexion und Feedback Supervision

Bei Schritt 11 nannte die Klientin zuerst Resilienz als mögliche Ressource. Da die Prägungserfahrung als Kleinkind im Alter von ca. 4 Jahre ist, finde ich dieses Wort zu komplex. Danach nannte die sie Sicherheit. Bei diesem Schritt ist mir nochmals bewusst geworden, dass es für mich noch schwierig ist, den richtigen Glaubenssatz resp. Ressource zu finden, wenn die Klientin nicht für sich antwortet, sondern was sie sich von anderen wünscht resp. was andere über sie finden. Ich probierte verschiedene Fragen, um sie auf Identitätsebene zu bringen, aber es klappte noch nicht. Da brauche ich definitiv mehr Übungsmöglichkeiten.

Als wir mit der zukünftigen Identität ins Jetzt zurückgingen (Schritt 15) nahm ich als frühere Identität den Glaubenssatz «Ich bin nicht gut genug». Es ist verwirrend im Skript, dass von neuer/positiver (S. 109), neuer (S. 110) und früherer (S. 112) Identität gesprochen wird, und sich alles auf dieselbe Identität (I+) bezieht. Das hat mich während des Prozesses verunsichert, obwohl ich alles am Abend vorher gut vorbereitet hatte. Als wir Schritt 15 beendet hatten, merkten wir beide, dass etwas nicht stimmt. Ich erinnerte mich dann, dass es I+ ist, und wir wiederholten den Schritt erfolgreich. Der Fehler hatte den ganzen Prozess zum Glück nicht gestört.

Meine Supervisorin meinte, dass die Time-Line insgesamt gut gelungen sei.

10. Abschlussreflexion der Klientin

Die Klientin hat die Prozesse als sehr schön und mit viel Tiefe erlebt. Das Coaching war für sie sehr wertvoll, um ihr Gefühlsleben zu trainieren. Sie kann nun besser in sich hineinhören, was sie fühlt anstatt nur zu denken. Es ist ihr jetzt auch viel bewusster, was sie zurückhält und blockiert.

Sie findet es beeindruckend, wie intensiv einige Prozesse wirken, wenn man sich ganz auf sie einlässt. Sie resp. ihr Körper hatte viele positive und negative Gefühle während den Prozessen erlebt. Es ist zudem faszinierend, wie viele positive Energie sie daraus gewonnen hat. Das Coaching hilft ihr auch achtsamer mit sich selbst zu sein, und sie hat nun ein viel feinstofflicher Umgang mit ihren Klienten. Irgendwie scheint sich ihre Energie geändert zu haben, so dass sie im Moment mehr Klienten mit komplexen Themen hat als in den letzten Monaten.

Besonders das Erfahren der Tiefenstruktur im Problem- und Zielraum hat sie als sehr heilend empfunden. Im Tal der Tränen konnte sie sich selbst mit der Seerose Metapher abholen, während der Baum im Zielraum sie als Person stärkt. Sie fühlt sich nun gesetzt in ihrer Weiblichkeit und als Mutter.

Seit ihr Expartner sie verlassen hat, konnte sie ihre Weiblichkeit wenig leben, da sie sich auf den Alltag/ihre männlichen Attribute konzentrieren musste. Die Sitzungen haben ihr geholfen ihre Weiblichkeit wieder zu finden, und diese vermehrt im Leben zu integrieren.

Sie hat sich während den Sitzungen gut begleitet und aufgehoben gefühlt. Unsere Zusammenarbeit hat sie als schön, professionell und auf Augenhöhe empfunden. Sie ist sehr stolz, wo sie heute steht, und blickt ganz positiv in die Zukunft. Ihren aktuellen Wert für **Leichtigkeit** in Paarbeziehungen sieht sie bei **+10**.

11. Gesamtreflexion des Coaches und Dank

Die Coachingsitzungen haben mir viel Freude bereitet. Dabei ist der Aufbau eines Vertrauensverhältnisses zwischen Coach und Coachee zentral, damit ein Coachee sich aufgehoben und verstanden fühlt. Zudem erleichtert es dem Coachee zu reflektieren, und sich weiterzuentwickeln.

Ich finde es schön zu sehen, wie unser Vertrauensverhältnis mit jeder Sitzung gewachsen ist. Dass ich die Prozesse zuvor als Coachee erlebt hatte, war auch sehr hilfreich. Dadurch konnte ich der Klientin viel Mitgefühl und Sympathie in emotionalen Momenten geben.

Der Vergleich unserer Kursleiterin, dass mit dem Coaching die innere Schatztruhe geöffnet wird, finde ich sehr passend und wirkungsvoll. Diesen Vergleich benutzte ich in verschiedenen Sitzungen, auch lud ich die Klientin auf eine gemeinsame Reise ein, um ihr Unterbewusstsein zu entdecken resp. den Inhalt ihrer Schatztruhe zu erforschen. Dabei ermunterte ich sie, alle ihre Gedanken und Gefühle zu äussern, damit möglichst tief getaucht werden kann.

Die Sitzungen konnte ich dank dem Kurs, dem Skript und den vorgängigen Erfahrungen als Coachee gut vorbereiten und durchführen. Auch wurde mir während des Coachings bewusst, dass ein Prozess nicht perfekt angeleitet werden muss, um zu gelingen. Es ist viel wichtiger bei Unsicherheiten intuitiv zu entscheiden, und dann souverän umzusetzen. Zudem half mir das Schreiben der Diplomarbeit, die Prozesse nochmals zu vertiefen. Das Skript hat mir dabei viele Fragen beantwortet.

Im Moment fehlt mir die Routine bei der Umsetzung der Prozesse. Dabei muss ich besonders aufmerksam bei der Evaluierung des Wert, Ziel- und Problemraum und deren Evidenzen sein. Insbesondere, wenn es um Glaubenssätze (Identitätsebene) geht, denn das gezielte Nachfragen und bestimmte Fragetechniken haben definitiv noch Verbesserungspotential. Ich bin mir aber sicher, dass sich dies nach einigen Coachings verbessern wird, und ich auch mehr Selbstsicherheit und Professionalität ausstrahlen werde.

Viel Erlerntes, zum Beispiel die Fragetechniken, kann ich im Beruf und Alltag anwenden. Zudem zeigt der Kurs, dass es viele unbewusste Faktoren gibt, welche eine Situation, Beziehung, Person, etc. beeinflussen können. Ich habe daher das Eisbergmodell als Deckblatt gewählt, da es diese Erkenntnis sehr schön darstellt. Bei einer zukünftigen Beurteilung werde ich auch berücksichtigen, dass wir nur 20% sehen/kennen, und mindestens 80% unsichtbar ist. Deshalb ist es wichtig, z.B. für eine Entscheidung möglichst viele zusätzliche Informationen zu erheben, wie Werte, Motivation, Glaubenssätze, frühere Erfahrungen, etc. .

Meine Diplomarbeit möchte ich mit einem grossen Dank abschliessen: An meine Klientin für ihr Vertrauen und ihre Offenheit, an meine fachlich sehr versierte und engagierte Supervisorin und Kursleiterin Barbara sowie an meine «Kursgspänli», mit denen ich viel üben und lernen durfte.

12. Literaturliste, Quellenverzeichnis

Skript wertorientierter systemischer Coach & BeraterIn der CoachAkademie Schweiz GmbH, Version Februar 2025.

Anhang

Coaching-Tabelle

Klientin: 45 Jahre, weiblich	
Coaching-Thema	Angst vor fester Beziehung mit Mann
Wert, Kontext, Skalierung	Leichtigkeit in Paarbeziehung, - 8 -> + 8. Bemerkung: Wir schauen uns mögliche Werte an: Ruhe & Vertrauen, einigen uns auf Vertrauen, dann sagt Klientin: Leichtigkeit

	1. Dimension Zielraum	2. Dimension Problemraum
Satz	Ich bin offen (Skalenwert +2)	Ich bin nicht gut genug (Skalenwert -8)
Evidenzen	<ul style="list-style-type: none"> - Offenere Körpersprache, auf Männer zu gehen -> Small Talk beginnen, Signal geben (Flirten) - Mehr Anlässe, wo Männer sind, besuchen - Vom meinem Idealbild Männer abweichen dürfen - Ich vertraue mir selbst und kann mich auf mich verlassen - Glaube an «gute» Männer - Achtsam im jetzt sein - Machen anstatt zu denken 	<ul style="list-style-type: none"> - Mein Hals ist zu -> spüre Übelkeit - Bin sehr unnahbar/distanziert -> werde nicht angesprochen - Ausweichend, wenn jemand zu nahe kommt - Denke, dass «gute» Männer in anderer Liga sind (meine Figur passt nicht) - Bin schnell gelangweilt bei Gesprächen - Bin zurückhaltend, spüre kein Kribbeln - Habe Hände verschränkt, und bin Gesprächspartner abgewandt
Meta-Ziel/Problem	Beziehung leben	Einsamkeit
Nachteile/Vorteile	Nachteile: <ul style="list-style-type: none"> - Vermehrt Kompromisse eingehen - In alte Anpassungsmuster fallen - Aus «Safe-Zone» rausgehen - Wieder verletzt zu werden - Aufbrechen vom jetzigen Familiensystem 	Vorteile: <ul style="list-style-type: none"> - «Safe-Zone»: Kann nichts passieren - Selbstbestimmt leben - Keine Extraarbeit im Haushalt - Nicht Aufgeben für Mann - Bedingungslos bei mir sein - Keine Rechenschaft ablegen
Metapher	Ich bin wie ein energetisches Herz verbunden mit einem Kolibri (Gefühl: Kraft & Energie)	Ich bin wie eine Pfütze im leichten Regen mit einer schwarzen, glänzenden Kugel in der Mitte (Gefühl: Trauer & Schwere)
Modell	Papi	Mami

<p>Inner-Kind-Prozess</p> <p>Verletzung: Meine Bedürfnisse und Wünsche sind egal. In Zimmer eingesperrt, bis sie wieder lieb ist. ca. 5 Jahre.</p> <p>Fehlende Ressource: Selbstbestimmung und Sicherheit. -> Selbstbestimmung fühlt sich stärker an.</p> <p>Strategie: Damals: Angepasst und entschuldigt; Heute im Kontext: Anpassen, sage nichts, suche Harmonie, um Liebe zu erhalten.</p> <p>Neues Verhalten: Ich sage, was ich fühle und denke. Angebundene Ressource: Sicherheit, welche hinter neues Verhalten gelegt wird. Fühlt sich besser als neben neuem Verhalten.</p> <p>Zukunft: Keine konkrete Situation, aber sieht sich sagen, was sie möchte und braucht.</p>

	3. Dimension TS – Zielraum:	3. Dimension TS – Problemraum:
Optional: Gefühle	(1. Leichtigkeit, 2. Freude, 3. Fröhlichkeit, 4. Gelassenheit, 5. Glück, 6. Kraftvoll, 7. Stolz, 8. Macht, 9. Erhaben sein, 10. Urkraft, 11. Geerdet)	1. Traurigkeit, 2. Angst, 3. Verloren, 4. tiefe Traurigkeit, 5. Einsamkeit, 6. Schwere, 7. Erschöpft.
TS-K+/K-	Geerdet	Erschöpft (+Wut): bei Reflexion meinte Klientin, dass sie auch grosse Wut gegenüber ihrem Exmann gespürt habe
GS 1	Ich bin ein mit mir und geliebt.	Ich bin müde.
GS 2	Die Anderen sind ok.	Die Anderen sind anstrengend.
GS 3	Die Welt/ das Leben ist wertvoll und ein Geschenk.	Die Welt/ das Leben ist viel.
SK-R	Ruhe, keine Gedanken mehr (Baum, welcher alles ausfüllt mit tiefen Wurzeln)	Liebe (vielschichtige Blüte/Seerose)

	4. Dimension Sollen-Müssen-Muster-Auflösung
Stimme	Junge Mutter
Das Alte	Ich muss mich anpassen und kleinmachen (wuschliger Knäuel aus Dreck -> Schwere)
Das Neue	Ich darf Grenzen setzen und mich sein (leuchtender Ball -> Leichtigkeit)
Der Preis	Verlust und alleine sein
Die Entscheidung	Ich entscheide mich in Zukunft, dass ich Grenzen setzen darf und kann mich sein, auch wenn es Verlust und Alleinsein mit sich bringen kann.

	4. Dimension Time-Line
Prägung	Ca. 4 Jahre: Ich weiss nicht, warum Mutter mit mir nicht redet/ ignoriert. Sie ist auf Sofa und reagiert nicht. Sie ist wie Tod.
I –	Ich bin alleine.
Ressource	Sicherheit (Klientin meinte Resilienz als Erstes).
I+	Ich bin in Sicherheit.
I++	Ich bin ein Glückskind.