

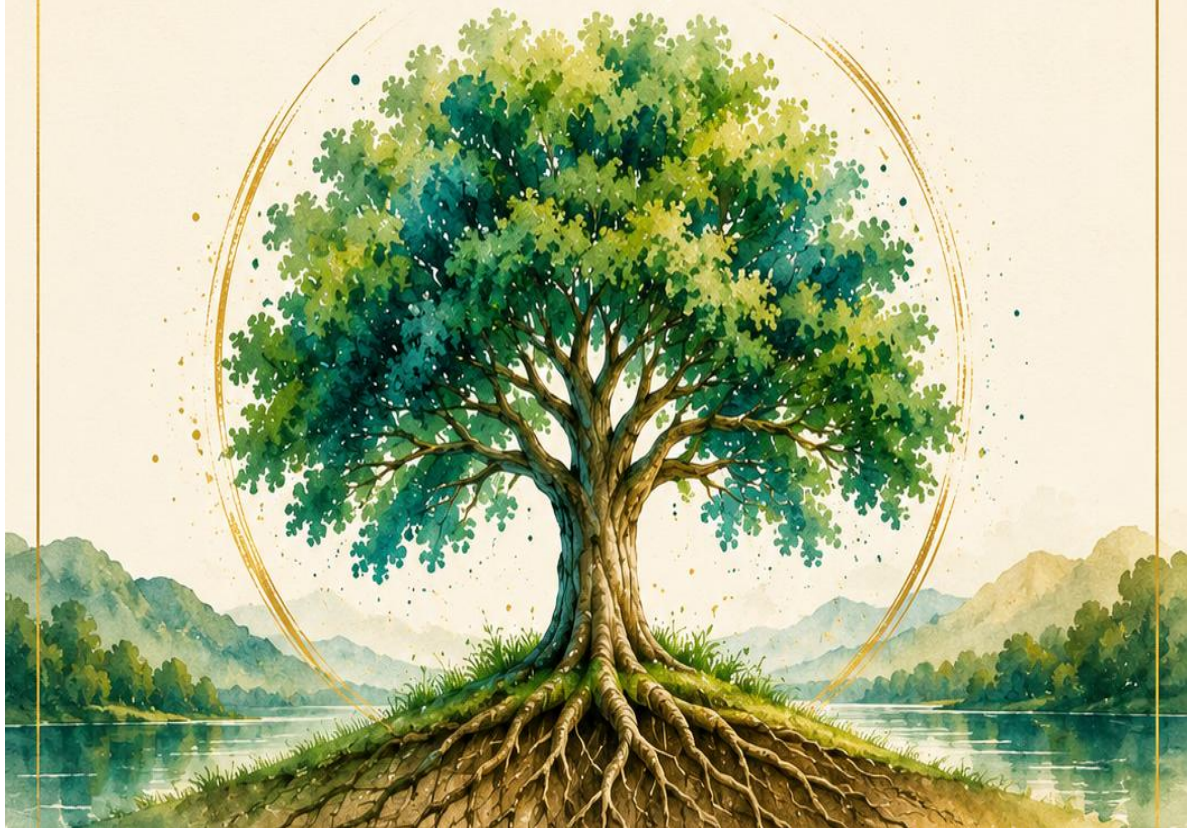
DIPLOMARBEIT



Der wertorientierte systemische Coach



Praxisarbeit nach dem
St. Galler Coaching-Modell



*Der Baum steht für Wachstum, Verwurzelung und Entwicklung –
für die Verbindung von innerer Stärke, eigenen Werten und neuen Möglichkeiten.*

Petra Coenen

Inhaltsverzeichnis

1 Motivation für die Diplomarbeit	3
2 Bedeutung des Titelblatts	3
3 Vorgespräch, Ausgangslage und Anamnese meiner Klientin	4
4 Coachingprozess	5
4.1 Erste Coachingsitzung – 1. Dimension	5
4.2 Zweite Coachingsitzung – 1. Dimension: Ziel-/Lösungsraum	6
4.3 Dritte Coachingsitzung – 2. Dimension: Problemraum	10
4.4 Vierte Coachingsitzung – 3. Dimension: Inneres Kind	12
4.5 Fünfte Coachingsitzung – 3. Dimension: Tiefenstruktur Ziel-/Problemraum und Samen Kornprozess	14
4.6 Sechste Coachingsitzung – 3. Dimension: Tiefenstruktur Zielraum	15
4.7 Siebte Coachingsitzung – 3. Dimension: Tiefenstruktur Problemraum	16
4.8 Achte Coachingsitzung – 4. Dimension: Sollen-Müssen-Musterauflösung	17
4.9 Neunte Coachingsitzung – 4. Dimension: Time-Line	20
4.10 Zehnte Coachingsitzung – Gesamtreflexion	22
5 Dank	25
6 Coaching-Tabelle	26
7 Literaturliste	28
8 Quellenverzeichnis	28

Motivation für die Diplomarbeit

Seit 1989 ausgebildete Psychiatriefachfrau mit Zusatzausbildung in Systemischer Sozialtherapie arbeite ich seit über 15 Jahren nun in der ambulanten Psychiatrie – sprich Psychiatrie-Spitex oder Psychosoziale Pflege.

Der systemische Ansatz begleitet mich schon viele Jahre und ist in meinem Alltag nicht mehr wegzudenken.

In meiner täglichen Arbeit in beraterischer, begleitender Funktion treffe ich auf die verschiedensten Krankheitsbilder und Persönlichkeiten. Ich habe zunehmend feststellen müssen, dass ich meine zur Verfügung stehenden Instrumente der Bewältigung von Schwierigkeiten, Erlebtem und Herausforderungen irgendwie nur zum Teil befriedigend anwenden kann. Erlebtes und oft Traumata holen meine Klientel immer wieder ein. So war ich auf der Suche nach einer anderen Methode welche vielleicht etwas Licht in manch dunkles Loch geben könnte.

So bin ich auf meiner Suche auf das St.Galler Coaching Modell gestossen. Aber ich hatte es immer mal wieder «zur Seite gelegt», bis ich wieder vor der Aufgabe stand meinem Klientel gerecht zu werden.

Und wie es so ist, stosse ich dann immer wieder auf die bereits bekannte Methode und nahm an einer Online Infoveranstaltung teil.

Ich klärte die Übernahme der Kosten oder Zeit mit meinem Arbeitgeber, jedoch gehörte Coaching nicht zu der Form von Begleitung wie es sich die Spitexorganisation vorstellte.

Bereits in Vorbereitung dieser Diplomarbeit und im Laufe der Module wurde für mich deutlich dass ich im Anschluss auch den Resilienz Coach besuchen möchte und habe diesbezüglich bereits argumentiert für eine dementsprechende Beteiligung und Unterstützung meines Arbeitgebers.

Titelblatt

Das ausgewählte Titelblatt « der Baum des Lebens» begleitet mich symbolisch schon viele Jahre. Für meine Ausbildung bei der Coaching Academy zum wertorientieren systemischen Coach fand ich die Symbolik passend:

Der Baum steht für den Menschen und seine Entwicklung.

Die **Wurzeln** symbolisieren Werte, Ressourcen und Tiefenstrukturen.

Der **Stamm** steht für Identität, Selbstführung und Stabilität.

Die **Krone** symbolisiert Potenzial, Wirksamkeit und Entwicklung.

Das feine Netzwerk im Hintergrund steht für das systemische Denken.

Der **Weg zum Horizont** repräsentiert den Coachingprozess und die Zukunft.

Vorgespräch, Ausgangslage und Anamnese meiner Klientin

Zuerst stützte ich mich auf meinen Arbeitsbereich ab, in der Hoffnung man würde mich in meinem Vorhaben unterstützen und durch die interne Beekeeper-Gruppe würden sich Interessierte Mitarbeiter finden zu welchen ich keinen Bezug habe. Weit her geholt musste ich dann schnell feststellen und da ich des öfteren mal in gewissen Gruppen Posts mache auf Facebook, so auch diesmal.

Mittels Post in 2 unterschiedlichen Facebookgruppen meines Wohnortes und Arbeitsplatzes habe ich einige Personen auf das wertorientierte, systemische Coaching neugierig gemacht. Mit 2,3 Personen hatte ich erst geschrieben, meine jetzige Klientin wollte mich gleich anrufen. Und so erklärte ich ihr telefonisch erstmal meine Ausgangslage (Coachingsitzungen für Diplomarbeit) und den Hintergrund des St.Galler Coaching Modells.

Mara war Niederländerin und durch meinen ehemals niederländischen Hintergrund spürte ich schon schnell dass das passt. Sie wollte schon länger eine Neuorientierung angehen oder berufliche Perspektive verdeutlichen und war voller Neugier wie bei ihr diese Methode wohl wirken würde. Dass ich auch zwei Probanden hätte wählen können und daraus entscheiden zu welchem Thema ich eine Diplomarbeit schreiben möchte, hatte ich leider zu spät by the way aufgegriffen.

Für die Räumlichkeit fragte ich kurzerhand meinen Vermieter da ich wusste dass er über Büroräumlichkeiten verfügt. Das Verhältnis ist nicht besonders, umso erfreulicher war seine Antwort dass es durchaus möglich sei und ich doch mal vorbeikommen solle.

Gesagt getan. Improvisation ist gefragt als ich die Räumlichkeiten sah welche von verschiedenen Firmen benutzt werden. Auf die Frage was er dafür haben müsse fragte er nach meinem Budget. Ich hätte keines, war meine Antwort☺. Tage später schrieb er und meinte als systemischer Ausgleich hätte das Treppenhaus öfters mal einen Besen nötig. Klar, da war ich dabei☺, Dies zeigte mir einmal mehr – wer nicht fragt gewinnt nix und ich frag halt☺

Mara ist 49 jährig, Name und Alter wurde für die Veröffentlichung geändert.

Sie ist selbständig seit 2012 in der Branche für Baby-Kinderartikel tätig. Sie beschäftigt 2 Teilzeitfrauen, eine Niederländerin und eine Schweizerin. In ihrem Business findet sie sich öfters an Messeständen.

Seit 2000 ist sie verwitwet, hat eine 18j.Tochter und 15j.Sohn. Ihr Ehemann ist an Krebs erkrankt und wenn sie auf das Thema kommt wird ihre Stimme bewegt und sie versucht sich sichtlich gefühlsmässig einzugrenzen. Ihr Sohn trägt noch heute eine grosse Trauer mit sich mit.

Sie machte jedoch keine Anstalten ihren Trauerprozess oder die Verhaltensschwierigkeiten ihres Sohnes in diesem Coaching zum Thema machen zu wollen. Vielmehr ging es ihr um die berufliche Ausrichtung mit der Frage ob sie diese Form der Arbeit weitermachen soll und will oder was stattdessen für sie «bereit liegt». Die Thematik hilft ihr sicher auch ein Stück weit den Verlust ihres Ehemannes zu verarbeiten, sich abzulenken. Sie merkt seit geraumer Zeit jedoch dass ihr die Arbeit nicht mehr richtig Spass macht und etwas ändern möchte an ihrem Empfinden. Eine ihrer Teilzeitmitarbeiterinnen beendet ihre Arbeit und Mara hat keine Lust jemanden Neues einzustellen. Warum sie genau keine Lust hat weiss sie auch nicht, vielleicht sollte es eine Chance für etwas Neues sein?

Ausser fachgerichtetes Coaching hat sie keine Coaching oder Therapieerfahrung. Bis anhin habe sie sich einfach ihren Freundinnen anvertraut aber irgendwie komme sie da nicht weiter.

Wir haben einen systemischen Ausgleich vereinbart welchen sie mir in Bar vor Sitzungsbeginn aushändigt oder 2 Sitzungen zusammen bezahlt.

Ihr ausgearbeiteter **Wert ist Leichtigkeit, im Kontext Arbeit.**

Die Wertskalierung zu Beginn liegt bei **-8**, den angepeilten Wert bei **+10** und die Wertentwicklung ist für sie mit **+10** sehr wichtig.

Ich möchte noch festhalten dass Mara ja Niederländerin ist und im Deutsch zwar sattelfest aber immer mit gewissem Ausdruck wie wir es vielleicht anders sagen würden. Ich habe diese jedoch bewusst so stehen lassen da es zu ihr und ihrer Ausdrucksweise gehört.

Die erste Sitzung / 1.Dimension (28.4.2026)

Ich hatte mich gut vorbereitet, alle nötigen Bodenanker griffbereit und da ich des Öfteren mit Neuklienten zu tun habe konzentrierte ich mich auf das Gelernte im Ausbildungskurs.

Es gelang mir mit Small Talk und dann echtem Interesse ihrer Lebensumstände eine gute Ebene zu schaffen und meine Klientin betonte schlicht neugierig zu sein was da auf sie zukomme. Ich erklärte ihr, dass ich auch nicht wisse was sie mitnehmen würde. Wenn sie aber die Bereitschaft hat und auch auf Gefühlsebene bereit sei mitzuarbeiten würden wir uns beide überraschen lassen.

Der Startschusseinladung –sich auf die Kontemplationsübung (Ankommensübung) einzuladen verhalf ihr die Gedanken vom Tag hinter sich zu lassen. Auch ich merkte eine gewisse Ruhe in mir aufkommen und sich gegenseitig auf die erste Sitzung einzulassen. >Ich war vor allem auch gespannt wie weit wir heute kommen und mögen.

So gleiten wir gemeinsam im kybernetischen Dreieck in die Benennung des eigentlichen **Problems/Problemsatz** «Ich bin unruhig und/oder energielos mit einer Skalierung von -5

Ich war mir nicht sicher ob dies nicht eher einer Evidenz entspricht und wollte es sicherlich in der Supervision ansprechen. Aber da Mara sehr schnell körperlich reagierte, nämlich mit Unruhe in Arme und Beine, die Energie müsse weg, sie sollte etwas ändern und sich frustriert fühlte und ein Gefühl als ob sie den Sinn verlieren würde, liess ich es erstmal so stehen.

Problem-Evidenzen im 2.Schritt konnte sie nur schwerlich benennen. Deutlich wurde jedoch dass sie gegen aussen «ok wirken, mehr arbeiten müsse und die Sache anders machen» Die Ergebnisse der Problem Evidenzen liess ich erstmal so stehen da ich auch hier etwas unschlüssig war.

Die Wertfindung lautete» **Leichtigkeit**» im Kontext Arbeit bei einer Skalierung von **-8**und sie reagierte mit warmem und schwerem linken Oberarm sowie innerlich mit einem Lächeln und Entspannung im Gesicht. Was sie erreichen will liegt bei **+10**

Auch beim Zielsatz reagiert sie mit körperlichen Veränderungen und sie wollte aufrecht stehen. Die Benennung wurde « **ich bin offen für neue Prozesse**» zugeschrieben.

Die Ziel-Evidenzen zeichneten sich ebenfalls nicht so einfach ab.
Nach 2 Std. intensiver 1.Sitzung liess ich die aktuell erarbeiteten Bodenanker ruhen.

Reflexion

*Mara fand es sehr eindrücklich wie sehr sie körperlich auf die Fragen reagiert hat und bleibt nach wie vor neugierig was weiter passiert. Sie fühlte sich müde.
Es geht ihr gut und auch die Ankommensübung habe ihr geholfen die Gedanken und Aufgaben des Tages hinter sich zu lassen. Sie schätzt die Ruhe und was schlussendlich auf ihren Bodenankern steht.*

Ich bin mit meiner 1.Sitzung zufrieden und froh mich gut vorbereitet zu haben. Ich hatte nicht erwartet dass meine Klientin so schnell körperliche Empfindungen wahrnimmt. Mit Problemsatz und Evidenzen wie Zielsatz war ich nicht ganz so glücklich und wartete gespannt auf Supervisionsrückmeldung.

Supervision Zielraum

Zielsatz

- Was sind die neuen Prozesse, was konkret könnte das sein>?-
- Was genau meint sie damit

Evidenzen:

- Austausch mit Freunden/Bekannten worüber?
- Forschen im Internet, wonach?
- Für mich ist noch unklar ob die KL einen neuen Job sucht ober innerhalb des Jetzigen eine neue Veränderung machen möchte

Problemraum:

Zielsatz

- der Problemsatz ist noch nicht ganz auf Identitätsebene, kannst aber so stehen lassen

2.Sitzung / 1.Dimension (7.5.2026)

Klientenreflexion:

Mara gab eine positive Rückmeldung zur 1.Sitzung. Es sei ihr auf der Arbeit immer mal wieder in den Sinn gekommen und sie habe Lust auf mehr.

Überarbeitung der Supervisionsrückmeldungen

Nach der Ankommensübung widmeten wir uns als erstes dem Zielsatz und Evidenzen. Diese konnten, nach eingehender Abfrage mit den Richtlinien im Skript dann umbenannt werden auf « **Ich bin offen für Änderung**» mit einer Skalierung von **+10**.

Die Evidenzen wurden korrigiert auf Konkretisierung der Personen welche daran gekoppelt sind und gezielte Suche im Internet, was schlussendlich auch für Mara verständlicher schien.

Die ausgelegten korrigierten Bodenanker bekamen eine neue Note zugesprochen. Mara fand es eine spannende Auseinandersetzung.

Für mich war es eine wichtige Reflexion und spannend zugleich was sich bei gezielter Formulierung von der Bedeutung her verändert.

Das kybernetische Dreieck

Bevor wir den nächsten Schritt in die 1.Dimension gingen verdeutlichte ich Mara das kybernetische Dreieck in ihrem Kontext. Der Wert welcher es galt zu vermehren, der Zielsatz in der Rolle des Wertes und der Problemsatz der benennt was schliesslich für die Erreichung des Wertes hinderlich ist. Ich erkläre ihr auch dass das Ziel ja wünschenswert erreicht ist, während der Wert endlos steigen kann.



1.Dimension Ziel oder Lösungsraum

Ich bitte sie sich vorzustellen dass sie ihr Ziel « ich bin offen für Änderung» erreicht hatte, so als wäre es mit nichts mehr zu toppen und in dieses Gefühl zu gehen.

Sie fällt immer wieder in die Kopfarbeit zurück. Erst nach einigen Anläufen und den vorgegebenen Fragestellungen kann sie für sich ihr **Meta Ziel «Spass an der Arbeit und gute Work-Life Balance»** benennen.

Auch bei den Nachteilen des Ziels tat sie sich schwer, was wiederum durch die Supervision ein Knackpunkt war.

Der Zugang zu **Metapher + Modell** erschaffte die eingeleitete Trance-Induction.

Sie empfand das Bedürfnis sich zu strecken, beschreibt schwere der Unterarme bis zur Handmitte und dass sie das loswerden möchte. Sie sieht sich am Wasser sitzen mit einem Laptop und benennt sich als «Reisender in der Natur».

Da sie sich als Teil des Bildes sieht gehe ich davon aus dass es eine erdachte Metapher ist, was ihre Kopfarbeit erklären lässt. Ich lasse dies so stehen und führe Mara in das zu findende **Modell** welcher ihr «**Vater**» verkörpert.

Hier lässt sie ihren Gefühlen freien Lauf. Sie sei traurig, die Hände schwer und es drückt sie nach unten. Ihr Mund war dabei angespannt.

Tränen machen sich bemerkbar.

Sie beschreibt gleichzeitig ihren Bauchraum warm und hell wahrzunehmen. Ihr Vater sei stets der Ruhepol für sie gewesen. Sie habe oft auf seiner Armlehne gesessen um ihm nahe zu sein. Körperliche Wunden von ihr habe er immer auch bei sich selber gespürt. Ihr Vater hatte grosses Vertrauen in sie und ihre Brüder. 2020 ist er an Alzheimer verstorben und das stimmte sie traurig.

Reflexion der Übung

Für Mara eine eindrückliche Erfahrung mit Empfindungen welche sie sich nie vorher vorgestellt hatte. Sie kommt zum Schluss>: « ich bin hier gut, es wird leichter».

Nach dieser Aussage frage ich nach ob sie bereit ist einen Schritt weiter zu gehen und bedankte mich für das entgegen gebrachte Vertrauen.

Aufstellung Zielraum

Ich erklärte Mara in knappen Sätzen die heutige Arbeit. Auf meine Frage, wie es wäre, wenn am Ende nichts rauskommen würde, meinte sie, egal sie sei sehr neugierig und bis jetzt habe sie immer etwas mitnehmen können.

Ich erklärte ihr die Funktion des «Fokus» im benannten Kontext und dass dieser «nicht für alles und jedes «von Mara steht.

Ich lasse sie die entsprechenden Bodenanker auslegen.

Foto

Fokus:	- der Fokus fühlt sich im System gut an. -«Oberarm und Schulterbereich wird schwer» -«die Hände werden schwer, habe den Drang sie zu bewegen» -Ich bin entspannt, abwartend
Wert:	-Spürt den Boden mit beiden Füßen -Der linke Oberarm wird warm und schwer
Modell:	-fühlt sich im System gut an – es löst bei ihr ein Lächeln aus -sie möchte die Beine locker bewegen -trotzdem fliessen Tränen
Zielsatz:	-Im System zum Fokus will sie vorausschauen -Schwere in Hände und Schulterbereich und Oberarme -«ich möchte mehr aufrecht stehen und mich grösser machen»
Metaziel:	-schwere Hände, Schulter und Arme hier leichter -im System zum Fokus: «ich habe nicht mehr so das Bedürfnis aufrecht zu stehen. -in der Bewegung möchte sie weg

Ich lade Mara ein sich das Bild von aussen zu betrachten und die IST Aufstellung auf sich wirken zu lassen.

Ihr Statement: «Ich bin beeindruckt wie ich auf die verschiedenen Anker mit dem Körper reagiert habe und muss das jetzt mal setzen lassen.»

Sie konnte für sich feststellen wo sie das beste (Metapher) und wo das schlechteste Gefühl hatte.

In der Tat hat Mara eindruckliche Reaktionen über ihren Körper wahrgenommen. Dies ging von einseitiger Schwere, Schwankungen bis hin zu tiefer Traurigkeit im Modell stehend und Ausdruck davon mit Tränen. Je länger sie dann darin verweilte wurde es entspannter und leichter, was sie mit ihren eigenen Worten «ich bin hier gut» offen platzierte.

Mögliches Lösungsbild

Ich bitte Mara sich nochmals in den Fokus zu stellen und darf mit ihrer Erlaubnis das IST Bild verändern. Dazu stelle ich ihr die gleichen Fragen aus dem Skript mit Unterschied- besser- schlechter oder anders.

Beim Verschieben der «Nachteile» spürt sie sogleich die linke Seite schwer werden inklusive Gesichtshälfte.

Ich verschiebe das «Modell» und kurz darauf sehe ich sie nach vorne und hinten kippen.

Das Metaziel fühlte sich besser an als vorher. Bei der Zielsatzverschiebung irritiert sie ihre linke Hand denn diese wird unruhig.

Die Transformation auf Körperebene habe ich mit dem Einsatz der kataleptischen Hand angewandt, um eine dreidimensionale Wahrnehmung zu ermöglichen. Dabei liess ich alle Elemente vom Fokus aus wahrnehmen und achtete insbesondere auf die Ausrichtung meiner Handfläche. Die Verschiebung der Elemente mit der kataleptischen Hand brachte zwar keine neuen Erkenntnisse, die Empfindungen erfolgten jedoch schneller, so als wäre etwas «entzündet» worden. Die Endausrichtung fühlte sich für Mara stimmig an und ich wollte es so stehen lassen.

Reflexion der gesamten Sitzung

Mara war zutiefst beeindruckt über ihre körperliche Reaktionen und die daraus resultierten Ergebnisse für sie. Sie fand es «happig» aber spannend und daher war sie neugierig und gerne bereit sich auf alles weitere einzulassen.

Selbstreflexion

Ich stellte fest, dass es auch für mich Schwerstarbeit bedeutete, dauerte die Sitzung doch zwei Stunden bei vollster Konzentration. Diese Aufstellungsart schien Mara mehr aus den unteren Gefühlsschichten antworten zu lassen, und das freute mich. Die Herausforderung war für mich die Verschiebung der Bodenanker im möglichen Lösungsbild und mich auf die Wirkung der kataleptischen Hand zu verlassen.

3.Sitzung / 2.Dimension (19.5.2026)

Klientenreflexion der 2.Sitzung

Die letzte Sitzung sei Mara noch länger nahe gegangen aber sie habe sehr gut schlafen können. Sie habe sich zum Teil Erklärungen gesucht weil sie ihre Reaktionen auf Körperebene so nicht kenne.

Die Verschiebung bzw. mögliches Lösungsbild mache für sie Sinn.

Spezifisch verändert habe sich im Alltag auf der Arbeit gerade nichts, aber irgendwie sei «etwas anders». Das «etwas» wollte ich sie in einer anderen Sitzungsreflexion fragen. Ich wollte ihre Kopfarbeit nicht aktivieren und ging daher in die Kontemplationsübung über und somit in den

Ausbau Problemraum

Ich bitte Mara sich in die maximale Belastungsstufe des Problems «ich bin unruhig/energielos» hineinzusetzen.

Sie benennt ihr Meta-Problem «ich gebe das Geschäft auf».

Die Vorteile des Problems zu erarbeiten bereitet ihr Mühe da sie erst länger keine sieht. Erst nach differenzierter Erfragung ist es uns dann gemeinsam gelungen etwas aufs Papier zu bringen

In der **Supervision** ergab, dass die Vorteile im Widerspruch stehen und eher Ziel Evidenzen zu sein schienen

Die Metapher: zeigt sich ihr in Form einer Truhe. Sie brauchte Zeit bei dieser Übung, nach und nach gelang es ihr diese klarer und klarer zu sehen.

Modell: Mit der Verbindung mit dem Bild der Truhe bitte ich sie die Gefühle zu beschreiben wenn sie ihren Problemsatz und die Evidenzen im Zusammenhang mit ihrem Kontext vorstellt. Ein Körpergefühl kann sie nicht benennen. Ich wiederhole diesen Zusammenhang mehrmals und gebe ihr Zeit. Dann erscheint ihre Mutter und damit verbunden breitet sich eine Unruhe in ihrem Körper aus. Sie denkt laut:» «ich will da weg wo ich drin stecke».

Die Modell Ablösung: Dafür gehe ich über in das Rückgaberitual gemäss Skript und gebe ihr ein Tonherz in die ausgestreckten Hände und animiere sie all das was sie unbewusst von ihrer Mutter übernommen hat abzugeben.

Aufstellung Problemraum

Ich lade Mara ein nacheinander alle Bodenanker, vorausgehend mit dem Fokus an einen beliebigen Ort auszurichten.



Ich bitte auch hier mit mir aus der Metaposition das Bild auf sich wirken zu lassen und sich darüber zu äussern. Sie stellt fest, dass der Fokus sich in der Mitte befindet.

Auch hier lasse ich Mara nach und nach in die verschiedenen Bodenanker stehen:

Fokus:	-«hier fühlt es sich gut und richtig an -der linke Arm liegt angespannt beim Oberkörper an
Problemsatz:	-steht weniger stabil -links weniger angespannt <i>Mit Unterstützung der kataleptischen Hand steht sie stabil</i> -sie will die Hände ausschütteln
Meta-Problem:	-fühlt unterschiedliche Seiten zu haben -links scheint alles grösser wie rechts - sie schwankt <i>Mit kataleptischer Hand fühlt sie sich entspannter</i>
Vorteile:	-die Vorteile fühlen sich gut an -sie fühlt sich ausbalanciert <i>Mit kataleptischer Hand sieht es sie nach vorne</i>
Metapher:	-der linke Arm liegt näher am Körper -Sie hat das Bedürfnis den Oberkörper zu öffnen -Kribbeln in der linken Handinnenseite <i>Mit kataleptischer Hand wird der linke Arm schwerer und sie will die Arme bewusst öffnen</i>
Modell:	-Mara kommt etwas aus der Balance -der linke Arm wird hier schwer <i>Mit kataleptischer Hand fühlen sich die Arme bewusst geöffnet an, es zieht sie sichtbar nach hinten.</i>

Mögliches Annahmepild

Ich erkläre meiner Klientin dass es auch hier darum geht ein mögliches Annahmepild zu legen. Der Unterschied bestehe darin für den Fokus eine Akzeptanz zu den Bodenankern zu schaffen und der Fokus sich nicht zwingend darin wohlfühlen muss. Vor allem die Verschiebung des Meta-Problems wird anders wahrgenommen.

Mit der kataleptischen Hand zieht es sie mehr nach vorne bei den Vorteilen
Bei der Verschiebung frage ich sie auch hier ob es Unterschiede gibt, besser oder schlechter ist, gleich oder anders.
Das Modell stehe nun am richtigen Ort.

Mehr konnte Mara nicht dazu äussern, sie wolle dieses Bild einfach mitnehmen. Sie wisse aber dass es ihr nicht leicht fallen würde alles einfach so hinzunehmen. Sie kam jedoch auf die Vorteile und Nachteile des Problems zu sprechen. Es verwirre sie und wir bleiben in Diskussion bei diesen Ankern. Beziehen sich die Vorteile auf den Zielsatz oder das Metaziel? Ich wollte es in der Supervision erfragen und war daher gespannt auf die Rückmeldung.



4.Sitzung / 3.Dimension (27.5.2026)

Klientenreflexion der 3.Sitzung

Mara hatte die 3.Sitzung intensiv erlebt. Es wurde ihr deutlich dass das Unterbewusste Antworten gibt welche ihr einerseits fremd und andererseits aktuell ihre Empfindung offenbaren. Was sie immer wieder einbringt ist das Staunen wie ihr Körper reagiert. Wenn ich ihr die letzten Bodenanker und vor allem das kybernetische Dreieck sichtbar vor die Füsse lege bestätigt sie immer wieder auf dem richtigen Weg zu sein.

Supervision:

Es kann sein, dass anfangs der Coach die Nachteile des Ziels mit den Vorteilen des Problems verwechselt.

Nachteile Ziel beziehen sich auf den Zielsatz/die Ziel-Evidenzen (und nicht auf das Metaziel)

Vorteile Problem beziehen sich auf den Problemsatz/die Problem-Evidenzen und haben mit dem Zielraum nichts zu tun

Korrektur/Überarbeitung der 3.Sitzung

Das Ausfeilen der Nachteile blieb eine Knacknuss. Schlussendlich war z.B. ein Nachteil ihres Problemsatzes « ich bin unruhig und energielos» bezogen auf die

Evidenzen «ich brauche mich nicht mehr anzustrengen perfekt aufzutreten» gleichzeitig ein Vorteil.

Prozess inneres Kind/ 3.Dimension

Der Einstieg wünscht sich Mara wieder die Kontemplationsübung im Sitzen. Sie ist gedanklich noch etwas bei der Arbeit und findet es gerade gut «runterzufahren».

Ich stelle ihr den inneren Kind Prozess vor, dass ich sie führen und halten werde und frage sie wie es für sie sei wenn sie sich vorstellt ohne Resultat das Coaching zu verlassen. Sie schaute mich verwundert an und meinte :» ich bleibe neugierig».

Vorgängig habe ich die beiden Bodenanker «Problemsatz» und «Problem-Evidenzen» ausgelegt und bitte Mara dann sich in den Problemsatz zu stellen, Ich lade sie ein sich eine konkrete Problemsituation hinein zu versetzen, innerlich mit einem Schritt rückwärts in die Verletzung.

Sogleich legt sie ihre Hand auf ihre Brust und hatte eine Situation vor Augen mit ihrer Mutter. «Sie hatte immer dafür gesorgt dass sie die Sachen für ihr Geschäft erledigen kann. Ich musste mitmachen» Sie war Kind und Teenager.

Auf die Frage welche Art der Verletzung sie damit meint findet sie den Begriff «Machtlosigkeit um etwas zu verstehen/Hilflosigkeit».

- Die fehlende Ressource liess dabei nicht auf sich warten als sie auf dem Anker der Verletzung stand. Sie dachte **die fehlende Aufmerksamkeit müsse so sein.**

Mit dem Schritt rückwärts in die Strategie als Kind erklärt sie mit geschlossenen Augen sie habe dann einfach «ihr Ding» gemacht aber sehr oft die Nähe zu ihrem Vater gesucht.

Heute als Erwachsener schiebe sie unbequeme Handlungen vor sich her und verhalte sie sich gegenüber ihrem Sohn oft gleich wenn sie nicht darüber nachdenke. Wenn sie ihr Verhalten bewusst korrigieren will dann lasse sie ihren Sohn erst vorausgehen und folge ihm dann. Sie würde ihren Sohn manchmal puschen obwohl es für ihn vielleicht nicht gut ist.

Ihr neues Verhalten sieht so aus dass sie sich mitteilen möchte dass sie gehört werde.

Zusammenfassung

- **Verletzung:** fehlende Aufmerksamkeit durch die Mutter
- **Fehlende Ressource:** Annahme es sei so normal
- **Strategie damals:** Mara hatte sich zurückgezogen
- **Strategie heute:** Mara schiebt unbequeme Handlungen vor sich her
- **Neues Verhalten:** Mara teilt sich mit dass sie gehört wird



Cross Check:

Die Strategie verglichen mit den Problem Evidenzen: Die Strategie ist ähnlich und ergänzend zu den Problem-Evidenzen zum Kontext.

Das neue Verhalten ist ergänzend zum Zielsatz und ähnlich zu den Ziel Evidenzen zum Kontext.

5.Sitzung /.Dimension (2.6.2026)

Tiefenstruktur Zielraum / Problemraum und Samenkornprozess

Reflexion Klientin der 4.Sitzung

Sie hat den inneren Kind Prozess berührend empfunden und ist für sie heute noch stimmig. Es sei ihr erst nicht leicht gefallen ins Gefühl zu kommen und habe immer wieder ihren Kopf ausschalten müssen. Die Begleitung darin habe sie sehr angenehm empfunden. Ihr sei erst so richtig bewusst geworden danach wie ausgeliefert und machtlos sie sich eigentlich gefühlt hatte als Kind.

Eigene Reflexion: *das Führen und Begleiten in diesem Prozess empfand ich als natürliche Geste. Ich merkte dass Mara immer wieder mit dem Kopf arbeitete und habe bewusst die Fragen im Skript mehr Male wiederholt und ihr Zeit gelassen. Im Endeffekt war es genau richtig so.*

Mara gelang es nach der Ankommensübung nicht sich auf die Tiefenstruktur im Zielraum einzulassen. Sie war zu sehr mit dem Kopf dabei.

So wechselte ich mit ihr spontan zum Problemraum.

Bei diesem gelang es ihr 3 Stufen tiefer zu kommen und brach bereits bei der zweiten Stufe in Tränen aus.

- 1. Stufe : energielos
- 2. Stufe : traurig
- 3. Stufe: ängstlich

Die Auflösung mit Schritt nach vorne konnte sie nicht klar definieren. Die Schwere der Beine und der linke Arm standen im Vordergrund. Sie konnte auch kein Samenkorn sehen, nur eine warme Ausbreitung fühlen im Brustbereich. Es gelang auch nicht ins Positive aufgelöst werden. Ich liess Mara sich entrollen und wir einigten uns auf Wiederholung in der nächsten Sitzung. Sie blieb am Schluss in einer Art Traurigkeit.

Die Supervision ergab klar eine Wiederholung

6.Sitzung / 3.Dimension (23.6.2026)

Tiefenstruktur Zielraum

Nach 2 wöchiger Pause treffen wir uns erneut für die Tiefenstruktur

Reflexion

Die «Blockade» galt es zu respektieren. Ich betonte dass sie nichts falsch machen könne, nur ich. Dass sie mit ihrem Kopf immer wieder dabei ist ist eine Tatsache, trotzdem gelingt es ihr auch ihre Gefühle zuzulassen.

*Es war mir ein Anliegen dass die letzte Übung nicht als Misserfolg angesehen wird. Mara nimmt dennoch Veränderungen in der Arbeit war. Sie sei nicht mehr so gleichgültig unterwegs. Sie mache sich bereits Gedanken wie sie andere Margen abgebe. Richtig gesehen habe sie eigentlich ihr Meta-Ziel **«Spass an der Arbeit und gute Work-Live Balance»** bereits erreicht ☺).*

Nach der Ankommensübung lege ich den Wert, Ziel Evidenzen und Zielsatz aus und führte sie wieder rückwärts in ihre Gefühlsschichten und bat sich und ihrem Unterbewusstsein Zeit zu lassen

Ich musste auch das Bild des Seils mehrmals wiederholen und auch mit eigenen Worten ausschmücken.

1.Schicht : fröhlich, hier fand sie ihre Quelle in der Herzgegend

2.Schicht: entspannt

Nach längerem Verharren und Spüren blieb es bei den beiden Schichten. Das Erarbeiten der drei Glaubenssätze wurde zur Herausforderung. Sie suchte viel zu weit und ich musste sie immer wieder in ihr Gefühl versuchen zurück zu bringen. Mit der Vorstellung und Bild eines Samenkorns konnte sie sich nicht anfreunden. Stattdessen spürte sie im Brustbereich eine undefinierbare Ausweitung die grösser wurde aber im Brustbereich blieb.

Zusammenfassung Bodenanker

TS-K+: entspannt

GS 1: *ich bin...* entspannt

GS 2: *die anderen sind...* interessant genug um sie zu entdecken

GS 3: *die Welt/ das Leben ist.....* interessant

SK-R: fröhlich, keine Form oder Farbe

Klientenreflexion nach dem Coaching:

Eine Differenzierung ihrer Gefühlsschichten falle ihr schwer. Sie merkt dass sie zu sehr mit dem Kopf dabei ist. Die Vorstellung ein Samenkorn in sich wahrzunehmen erschien ihr fremd.

Ich erklärte ihr dass die Art des Erlebens auch sein darf und sie ihre Veränderung auch so wahrnehmen werde.

In der Tat sagt sie aus, dass sie «ihren Problemsatz» jetzt anders wahrnehme in schwierigen Situationen. Aber sie wisse nun dass sie auch anders reagieren kann. Sie nimmt eine andere Energie wahr, empfindet mehr Leichtigkeit und dass sich etwas verändert bei den Problem-Evidenzen. Sie habe auf der Arbeit gerade einen anderen Zugang zu einer Marge und investiert darin anders Energie wie vorher.

7.Sitzung / 3.Dimension Tiefenstruktur Problemraum (1.7.2026)

Reflexion der 6.Sitzung:

Mara habe nach der letzten Sitzung gut geschlafen und ihre Gedanken an die Gefühlsschichten während der ganzen Woche in die Arbeit einfließen lassen.

Sie ist nach wie vor dabei und ist neugierig auf alles weitere.

Ich für meinen Teil fand es herausfordernd Mara in ihre Gefühlsschichten zu führen und eigene Worte zu finden ihr das Samenkorn in anderer Form zugänglich zu machen. Ich kenne dies jedoch auch aus meiner täglichen Arbeit und so hatte ich keine Mühe ihr in diesem Teil auch die nötige Zeit zu lassen. Mara «schwappt» halt immer wieder in ihre Kopfarbeit zurück und braucht Anleitung um ihr Gefühle wieder sprechen zu lassen.

Mit meiner Anleitung gelang es Mara diesmal in 3 Schichten einzutauchen.

Ich legte die Bodenanker mit dem Problemsatz aus und zur Linken die Problemevidenzen.

Ich liess sie, wie bei der Tiefenstruktur Zielraum, einen Schritt zurück in ihre nächstliegende Gefühlsschicht machen und stand zu ihrer Rechten in Begleitung und direktem Kontakt am Arm haltend.

Sie empfand eine gewisse Traurigkeit welche ich auf einem roten Bodenanker festhielt und darauf stehend sie wiederum bat einen weiteren Schritt «nach unten/hinten» zu tätigen.

Daraus entstand die Ohnmacht welche sie nicht weiter erklärte, ihre Hand lag auf der Brustgegend. Schliesslich war sie bereit für einen weiteren Schritt welchen ich mit «verzweifelt» beschriften durfte. Sie spürte wieder die Region des linken Armes. Bei der 2.Schicht war schweres Atmen sichtbar. Es schien mir jedoch, dass sie immer wieder in die Kopfebene zurückgeworfen war. Tränen wie bei der 1.Tiefenstrukturarbeit Problemraum blieben diesmal aus.

Es war danach keine weitere Gefühlsschicht mehr abrufbar.
Anschliessend erfragte ich die drei negativen Glaubenssätze. Dabei musste ich ihr etwas Zeit lassen weil sie einfach zu weit suchte. Ich gab ihr dazu Beispiele bis sie schliesslich die drei so stehen lassen wollte.

Zusammenfassung Bodenanker

TS-K- : verzweifelt

GS-1- : Ich bin unsicher

GS-2- : Die anderen sind....uninteressant

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

SK- R: entspannt

Anschliessend gehen wir in den Samenkornprozess über und ich leitete sie übers Skript an.

Aus dem «eingepflanzten Samenkorn» wird nach dem Wachsen ein «komisches Ding» Wir steigen eine Stufe höher und es «gibt ein gutes Gefühl» welches mit jeder Stufe angenehmer erlebt wird. Ich beobachte auch der Gesichtsausdruck wird weicher und der Atem ruhiger. Wenn ich sie eingehender befragt hätte wäre sie vermutlich wieder in die Kopfarbeit zurück gefallen. Also sagte mir mein Gefühl es einfach so stehen zu lassen.

Die Übung war für mich wie auch für meine Klientin intensiv.

Wir setzten uns noch auf unsere Stühle und ich ging in die Trance- Induktion über welche Mara mit geschlossenen Augen entgegen nahm.

Als Feedback meinte sie nun doch froh zu sein um eine Coaching-Pause ferienbedingt. Ich bat sie die Gedanken und Offenbarungen einfach in den Alltag und zu ihren Kontakten mitzunehmen und dass ich einfach auch gespannt sei was sie mir dann berichten möchte.

8.Coaching in der 4.Dimension (22.7.2026)

Sollen – Müssen – Muster – Auflösung

Reflexion der 7.Sitzung:

Mara berichtet dass sie nach der letzten Sitzung produktiver und einfachere Umsetzung in der Arbeit beobachtete, indem sie eher wusste was sie will, im Flow gewesen, bis eine Woche vor dem 8.Coaching. Seit dieser Woche wieder eher angespannt da sie wieder zu viel für andere Leute da war (berichtet über Erlebnisse am Wochenende in den Niederlanden).

Sie erlebt es an der Arbeit weniger stressig, sie führt dies auf die Ferienzeit zurück. Als Veränderung hat sie z.B. ihrem Lieferanten ihre Vorstellung bekannt gegeben dass sie seine Produktion beendet aber gleichzeitig Verbindungen schafft für Kunden und Lieferanten. Sie habe dann ein besseres Gefühl, vor allem weil der Kunde dann immer noch Kunde bleibt.

Problemsatzkorrektur

Durch den Kursbesuch in Lörrach (Nachholung von meinen Ferien) wurde ich inspiriert mit meiner Klientin ihren Problemsatz nochmals genauer anzuschauen. Dies wollte ich hier auch umsetzen und nach eingehender Abwägung von aufkommenden Gefühlen einigten wir uns von «ich bin unruhig/und oder energielos» auf «ich bin unzufrieden» da dies passender schien zu all den Überarbeitungen bis zum jetzigen Zeitpunkt.



Problemsatz-Korrektur



Ich kläre Mara über die Muster Auflösung auf und dass sie die Wahlfreiheit haben wird über ihr altes Muster und neuem Verhalten.

Mit der Kontemplationsübung finden wir den Einstieg in die Thematik und in die Assoziation mit dem Glaubenssatz. Eine Stimme konnte sie nicht erfahren daher gingen wir über in die Identifizierung der Verhaltens-Muster.

Ich lese ihr den 1.Glaubenssatz vor «ich bin unsicher»

Eine Stimme zu hören verneinte sie.

Also ging ich über ins Verhaltensmuster. Wie aus der Pistole geschossen meinte sie «ich darf nicht klagen, ich muss weiter machen»

Ihr Muster legte ich im übertragenen Sinn in eine Hand. Dies ist in in einem Stück Holz zu lesen, wie eingebrannt, erklärt sie. Ich fragte nach Temperatur, Farbe, Härtegrad. Es fühlte sich an wie ein Stück Holz.

Mit der Wahlmöglichkeit in der anderen Hand sagt sie in Umschweife dass sie sich Wehren könnte. Erst war sie mit einem möglichen Verhalten überfordert und wieder sehr im Kopf. Ich erkannte, dass ich die Formulierungen im Skript an sie anpassen musste, erarbeitetes Wiederholen und benennen musste und es ihr so hilft in die richtige Richtung zu kommen.

Sie definierte keinen Unterschied der Hände bei der Waagschalenausrichtung.

Sie spüre dass sie sich entspannen kann und Tränen rollen über das Gesicht.

Ich frage nach was die Tränen bedeuten können. Sie weiss es nicht, sie kommen einfach.

Im 5. Schritt worin es um das neue Verhalten geht das in die andere geöffnete Hand gelegt wird beginnt sie zu weinen. Sie habe Angst und wolle wegrennen- weiss nicht was passiert und wie die anderen, Familie, Freunde, reagieren werden. Die Entscheidung für die Zukunft fiel Mara dann doch eindeutig – **für sich einzustehen und sich zu wehren.**

Ich liess sie mit geschlossenen Augen laut das neue Verhalten mit Einbezug des konkreten Nachteils/Preis dreimal wiederholen und dieses somit verinnerlichen und festigen.

Was zurückblieb war ein Gefühl der Entspannung und Hoffnung.

Zusammenfassender Bodenanker

Die Stimme. Keine Stimme

Das Alte: Ich darf nicht klagen, ich muss weitermachen

Das Neue: Ich muss mehr hinterfragen, mich wehren

Der Preis: Ich weiss nicht was passiert und wie enge Leute reagieren werden

Die Entscheidung: **Ich entscheide mich in Zukunft...** mich für mich einzustehen und mich zu wehren auch wenn mein Umfeld negativ reagiert

Reflexion

Mara konnte es kaum fassen wie sich ihr Muster querband durch ihre Geschichte schlängelte. Sie fand dieses Kapitel anstrengend aber bereichernd.

Ich gab ihr für die Zeit dazwischen (2 Wochen Pause da sie in die USA ging) die Aufgabe vermehrt darauf zu achten im Alltag bei welchen Situationen sie die Entscheidung für die Zukunft anwenden kann und was es bei ihr bewirkt.

Dies könne sie überall anwenden, auch bei Treffen in den USA.

Sie wollte mir dann gerne Rückmeldung geben dazu.

Selbstreflexion

Die Coaching Sitzungen fordern mich zwar aber die nötige Zeit für die Vorbereitungen zu nehmen zahlt sich für mich definitiv aus. Ich fühle mich (meist) sicher bei den Übungen und die Trance Übungen fallen mir immer leichter bzw. kann ich immer besser «rüber bringen»

Das Mara halt etwas mehr mit dem Kopf dabei ist gibt mir Anlass vielleicht mehr eigene Worte zu finden und ich vor allem Zeit zu lassen.

Die S-M-M Auflösung hat mich beeindruckt und gerne umgesetzt.

Überhaupt ist es für mich bereichernd wenn es nicht nur um das Gespräch geht sondern auch Teile der Anleitung und Beobachtung wie auch das Aushalten von Gefühlen geht beim Gegenüber. Damit habe ich durch meine jetzige Arbeit keine Mühe, es zeigt mir eher dass es mir von Nutzen ist es aushalten zu können.

Feedback Supervision: Die Musterauflösung ist gut gelungen, lediglich eine kleine pingelige Bemerkung hinzugefügt. Dies betraf die Formulierung oder das zu Ende denken der Zukunftsentscheidung.

Also konnte ich doch sehr zufrieden sein mit dem aktuellen Stand.

Cross Check

Diese Überprüfung machte mich nun wirklich neugierig.

Die Musterauflösung und alle anderen Erkenntnisse wirkten stimmig.

Alle drei Checkfragen konnten einwandfrei mit «gleich, ähnlich oder ergänzend» beantwortet werden.

Dies als Bestätigung für meine/unsere gemeinsame Arbeit und den gesamten Prozess.

9.Coaching Sitzung / 4. Dimension (3.8.2026)

Mara kam vor einigen Tagen aus den USA zurück und kämpfte noch etwas mit Jetlag. Trotzdem wollte sie sich dem letzten Kapitel stellen.

Reflexion

Nach dem letzten Coaching sei Mara müde gewesen. Obwohl sie der eigentliche Zukunftsentscheid mitgenommen habe sei für sie klar gewesen die vereinbarten Treffen mit Tochter und Bruder wahrzunehmen, auch wenn nicht 100% stimmig. Ich erklärte ihr, dass der Anspruch ja nicht darin bestehe sofort etwas umzusetzen. Dass ihr Unterbewusstsein ihr Zukunftsverhalten abgespeichert hat und sie darauf vertrauen darf dass es arbeitet.

Sie berichtet dann weiter dass sie in den Ferien ein Erlebnis mit der Schwiegermutter hatte und sich dann bewusst fragte «will ich das so stehen lassen oder konfrontiere ich». Früher habe sie sich durch das Verhalten von ihr anstecken lassen, hingenommen und es habe ihr schlechte Laune bereitet. In dieser Situation aber hinterfragte sie bewusst das Verhalten und sprach sie darauf an. Sie habe sich dann gut gefühlt und dies habe ihre eigene Laune aufgewertet. Ich fragte nach ob auch ein gewisser Stolz geblieben ist sich für sich einzustehen, was sie bestätigte. Die SMM-Auflösung sei konfrontierend für sie gewesen, aber gut.

Für einen allgemeinen Einstieg ging ich mit meiner Klientin nochmals die Bodenanker der letzten Sitzung durch und fragte nach ob noch alles stimmig ist und wir auf dem richtigen Weg sind, was sie bestätigte. Die Kontemplationsübung wollte sie nach wie vor im Sitzen erleben. Auch mögliche meditative Musik im Hintergrund lehnte sie ab.

Time – Line

Ich übergab Mara den Bodenanker der Gegenwart «Jetzt» und liess sie für einen Augenblick darauf stehen und in sich zu gehen. Gerade fühle sie sich darin gut und spüre Neugierde.

Danach folgte die Auslegung der Vergangenheit bei der sie sogleich wieder das Strömen des linken Armes angab und bei mir nachfragte ob ich sie auch schwankend wahrnehmen würde.

Den Zukunfts-Bodenanker legte sie ebenso am Boden ab, stellte sich mit den Füßen drauf und meinte sie empfinde gleich Energie, Erleichterung, fühle sich unternehmenslustig.

Die Anordnung der Bodenanker war in einem Halbkreis. Die Zeitlinie fühlte sich für sie so richtig an und sie stellte sich so in den Halbkreis dass sie sich in der Nähe der Gegenwart befand.

Ich bat Mara dann wieder sich auf das «Jetzt» zu stellen und Verbindung mit ihrem neuen Problemsatz « ich bin unzufrieden» aufzunehmen, legte dabei den Problemsatz und die Evidenzen neben sie.

Sie fasste ihren linken Arm welchen sie verbinden wollte. Ich begleitete Mara rückwärts der Lebenslinie entlang in ihre Vergangenheit. Dabei befand sie sich nicht wirklich auf der Linie aber das machte ja nichts. Ich liess ihr Zeit und wiederholte aus dem Skript den Text als ihr Tränen kamen. Sie war 20 alt als ihr Ehemann in ihr Leben trat und sie spürte eine unsagbare Traurigkeit da dieser ja vor einigen Jahren verstorben war. Ein weiterer Schritt zurück blieb ohne konkretes Erlebnis oder Prägung. Also liess ich ihre Aussage so stehen und ging mit ihr über in den Annahmeprozess mit der eigenen Traurigkeit.

Nach diesem Prozess leite ich Mara weiter in die Metaposition und gebe ihr dazu einen Berührungsimpuls mit Schritt nach rechts.

Wenn sie sich von aussen so sieht und erlebt werde sie ruhiger sagte sie aus.

Mit der weiteren Anleitung, und ich wiederhole den Text meist mehrmals kann sie ihre Ressource « Mut zu haben ich kann alles erreichen» für sich definieren.

Sie empfand sogleich eine gewisse Stärke und Festigung in ihrer Haltung.

Damit liess ich Mara mit geschlossenen Augen ins «Jetzt» gehen. Sie traf den Bodenanker nicht aber das war ja nicht ausschlaggebend.

Ich legte ihren Wert der Leichtigkeit auf der Höhe ihrer Zukunft aus und bat sie so weit Schritte zu machen bis die Leichtigkeit sich in ihr festgesetzt hat. Sie machte einige Schritte und auf mein Nachfragen schien sie es dann auch erreicht zu haben, sie ist in die volle Energie gekommen.

Die Verschmelzung der früheren Identität «Traurigkeit» mit der zukünftigen Identität «voller Energie» hat sie andächtig angenommen und war für einen Moment danach wie in Trance.

Zusammenfassung Time-Line

Prägung: mit 20J.habe ich meine grosse Liebe gefunden

I-: Ich bin traurig

Ressource: Mut zu haben– ich kann alles erreichen

I+: Ich bin.. in Balance

I++: Ich bin... voller Energie

Reflexion

Klientenreflexion:

Die Sitzung war begleitet von schwierigen Momenten. Bei Mara ist die Trauer um den Verlust ihres Mannes wieder an die Oberfläche gekommen. Sie habe wieder die linke Seite gespürt wofür sie noch immer keine Erklärung hat. Das Benennen ihrer Ressource habe ihr auch die Kraft gegeben sich wieder stark zu fühlen.

Es ist ihr klarer und klarer geworden dass der Wert Leichtigkeit ihr wirklich entspricht und vieles damit verknüpft ist, auch im Kontext mit der Arbeit. Die Vermischung und das Verankern habe sie intensiv wahrgenommen.

Sie gestand mir, was sie selbst interessant fand ist, wenn ich sie vor der Sitzung gefragt hätte wie ihre Wertveränderung ausgesehen hätte, wäre dieser mittlerweile von -8 auf 0 gestiegen. Nach der Time-Line bewege sich der Wert nun auf +3.

Selbstreflexion:

Währenddem ich mit dem Verfassen dieser Arbeit beschäftigt war versuchte ich mich an meine eigene Time-Line Erfahrung zu erinnern. Der Einstieg ist mir gut gelungen, danach musste ich mich sehr an den Text halten um meine Klientin auch gerecht werdend durch diesen Prozess führen zu können. Bei der Prägung war mir bewusst, dass ich sie noch weiter zurück hätte führen sollen. Vielleicht war es die Traurigkeit und die Tränen welche mich davon abgehalten haben. Bzw. Mara hatte selber bei jedem weiteren Schritt wahrscheinlich auch nichts mehr zugelassen was prägend hätte sein können. Trotzdem denke ich dass die Time-Line nicht umsonst war denn es hat sich gezeigt wo die Ausrichtung hin will.

Desto mehr bin ich gespannt was die Supervision für mich bereit hält.

Supervisionsrückmeldung:

Empfehlung, die Time-Line nach Abgabetermin der Diplomarbeit zu wiederholen «Fehler sind erlaubt und das beste Lernen für alle.» Zudem arbeiten wir mit Menschen und da läuft eben nicht immer alles wie es im «Bilderbuch» steht

10. Coaching (5.8.2026)

Diese Sitzung war reserviert für die Gesamtreflexion und Rückmeldung der Supervision. Ich bot Mara an nach dem Abgabetermin dieser Arbeit die Time-Line zu wiederholen um so auch in ihre Prägung zu kommen oder zumindest die Chance einzuräumen dahin zu kommen. Daher vereinbarten wir einen weiteren Termin nach dem Abgabetermin um auch die 5.Dimension noch zu erarbeiten.

Gesamtreflexion

Reflexion als Klientin

Ich legte meiner Klientin die erarbeiteten Bodenanker aus, angefangen vom Wert bis zur Time-Line und fragte sie was es in ihr auslöst wenn sie über die vielen Coachingergebnisse schaut.

- Wertvoll bei der Betrachtung scheinen ihr die Ziel-Evidenzen. Diese habe sie umgesetzt nachdem sie mehr darüber nachgedacht habe. Umsetzungen sind bereits erfolgt, so habe sie z.B. im Internet geforscht und sich auch bei Jobs.ch angemeldet. Sie informiere sich ohne Erwartung, schon mehrmals habe sie neue Ideen entdeckt, Vorschläge an die sie nicht gedacht hatte. Sie sehe die Angebotspalette nun mit anderen Augen.
- Die SMM- Auflösung und das alte Verhalten sieht sie als Folge der Problem-Evidenzen
- Ich frage sie was für sie am Eindrücklichsten ist: Sie habe nun den Mut zu kommunizieren gegenüber anderen Händlern was sie nicht mehr möchte oder anders machen will, dafür konnte sie sich vorher nicht entscheiden.
- Die Erkenntnis dass sie tatsächlich tief im Innern etwas vergraben ist und diese Gefühle zum Teil richtig einschliessend gekommen sind (Tränen) habe sie sehr berührt. Gerade bei der letzten Sitzung erfolgte der Wechsel so schnell dass ich Ehemann dann voll Präsent war. Dass sie so oft ihre linke Hand kribbeln spürt könnte für sie auch bedeuten wahrzunehmen dass ihr Mann vielleicht «an ihrer Seite» ist, sie habe ihm meist mit der linken Hand gehalten.....
- Sie wisse noch nicht genau was sie jetzt beruflich machen soll, das sei aber nicht so schlimm. Vorher habe sie einfach «ausgehalten» und jetzt könne sie sich für etwas anderes entscheiden oder loslassen.
- Sie brauche nicht auf etwas stolz zu sein da sie sich von Anfang an mit diesem Coaching habe führen lassen wollen, sich darauf einlassen wollte. Sie entdecke jedoch immer mehr Freude an dem neuen Verhalten das sie mehr und mehr ausprobiert. So gehe sie nun vermehrt Wandern mit einer lieben Person. Sie wolle dies aber steigern und versuchen auch alleine zu gehen und dies auch so in ihrer Agenda einplanen.
- Reaktionen wegen dem Coaching hatte sie einige weil die Personen wissen wollten wie es für sie abläuft. Erstaunt habe sie eine Freundin welche ihr erklärt habe dass sie auf Bodenanker stehe wenn sie herausspüren wolle was «darunter vergraben» sei.
- Eine weitere Erkenntnis sei ganz klar dass der WERT, die Leichtigkeit für sie gestiegen ist und sie nach dem Coaching mit viel mehr Leichtigkeit in den Tag gehe. Woran sie merken würde dass ihr Wert das Maximum erreicht hat, meint sie, dass sie dann vieles mit echter Freude machen und an anderen Leuten echtes Interesse haben würde.
- Sie findet dass sie mit ihren Zielevidenzen schon sehr nahe am Zielsatz steht. Sie sei kaum noch unzufrieden und das beeindrucke sie sehr.
- Auch der Problemsatz habe sich in der Skala verändert und von -5 auf 0 gesteigert. Sie hat nun einfach Vertrauen dass sich die Dinge positiv verändern. Das Vertrauen in sich selbst ist gewachsen, eine Veränderung mit mehr Leichtigkeit.

- Die Zusammenarbeit habe Mara mit mir als Coach wertvoll und bereichernd erlebt. Sie habe sehr geschätzt dass ich einfach gewartet habe ihre eigene Antwort zu finden. Sie habe sich öffnen können weil ich ihr den Raum dazu gegeben habe. Ich hätte erkannt wann eine Antwort von ihr vom Kopf her komme und nachgefragt bis die Verbindung mit ihrem Herzen habe stattfinden können.
- Mara bezeichnet sich selbst als eine Person welche viel im Kopf reflektiert. Was vorher kaum Leichtigkeit beinhaltete habe sie erfahren dass Erkenntnisse nun übers Gefühl Antworten geben.

Reflexion als Coach

Wenn ich auf all die Wochen zurückblicke in der Coacharbeit bin ich sehr dankbar all die Module mit den Schichten selber durchlebt zu haben. Ich glaube nur so war es mir vereinfacht anzuleiten, nachzufragen und auch die nötige Zeit zu geben. Auch ich bin im Kurs nicht immer gleich in mein Unterbewusstsein eingetaucht, daher konnte ich von Anfang bis Ende nachvollziehen wenn es mal «harzig» ist. Dass meine Klientin keine Coachingerfahrung mitbrachte war mir sehr angenehm, obwohl ich ja in meiner Arbeit sonst immer mal «Fachpersonal» vor mir habe.

Obwohl alles einmal durchgespielt im Kurs war es in der «realen Welt» schon manchmal eine Herausforderung auf «Kurs» zu bleiben und sich am roten Faden zu orientieren. So habe ich zB.festgestellt dass ich bei der Aufstellung zum Zielraum vor Lauter « es richtig machen zu wollen» vergessen hatte es fotografisch festzuhalten und sowohl hier wie auch in der Aufstellung zum Problemraum den Wert vergessen hatte dazuzulegen.

Ich hatte schon den Anspruch meiner Klientin ein gutes Coaching zu bieten. Ganz zu Anfang war da eine gewisse Nervosität spürbar aber dadurch dass ich mich gut vorbereitet hatte verzog sich diese auch bald wieder.

Es gab Momente, vor allem wenn es um tiefere Schichten ging wie im «inneren Kind» und der Time-line wo ich mir überlegen musste wie ich nun am besten weiter fahre wenn meine Klientin im Kopf feststeckt.

Ich musste auch erfahren dass es Situationen gibt an denen ich nicht wie im Skript vorgegeben weiterfahren kann. Dies war ja so wo es um die Tiefenstruktur Zielraum/Problemraum ging. Es war also auch Kreativität gefragt und eigentlich gefällt mir das auch.

Der Prozess der Tiefenstruktur forderte meine ganze Aufmerksamkeit und fand ich für mich herausfordern weil meine Klientin nicht so einfach in ihre Gefühlsschichten eintauchen konnte. Die Supervision fand ich dann auch sehr hilfreich und auch motivierend da auch einiges an Lob kam und ich dann doch auch das Gefühl hatte einiges «richtig» zu machen als Coach.

Durch einen Ferienunterbruch meinerseits hatte ich die Gelegenheit das Modul 4 in Lörrach zu besuchen. Erst fand ich es schade nicht in der gewohnten Klasse zu sein. Heute bin ich dankbar für diese Erfahrung da man ja bekanntlich immer etwas mitnehmen kann. So kam es auch dass ich mich nochmals an den eh schon unbefriedigenden Problemsatz heranwagte und mit meiner Klientin zusammen eine treffendere Formulierung erarbeiteten.

Das Skript war mein ständiger Begleiter. Ich entdeckte dann aber in Lörrach eine Methode durch das Einordnen des Skript in einen Ordner und mit nur den

notwendigen Seiten im Coaching zu arbeiten. Das vereinfachte mir persönlich die letzten Coachingstunden.

Dass ich ohne Bewertung die Prozesse begleiten konnte hat wahrscheinlich viel auch mit meiner Arbeit in der ambulanten Psychiatrie zu tun. Trotzdem musste ich mich gut erden um nicht zu viel nachzufragen was die Befindlichkeit betrifft. Vor allem zu Ende oder auch zu Anfang einer Sitzung.

Bei der Verarbeitung für die Diplomarbeit bin ich in folgenden Konflikt gekommen:

Die Prägung kam in der 2.Stufe zurück in die Vergangenheit von der Time-line aus. Sie war Anfang 20. Und hatte ihren Mann kennengelernt welcher positive Ressourcen in ihr wachsen liess. Diese Zeit war für sie sehr prägend und grosse Trauer überkam sie als sie sich darin befand da er ja vor 3 Jahren verstorben ist. Ein weiterer Schritt brachte keine weitere Erkenntnis, D.h die Prägung war eigentlich positiv und nicht negativ.. Dem gegenüber stand die Prägung ihrer Mutter welche sich um ihre Sachen kümmerte und sie nicht abholte wo sie stand und so ihr eigenes Ding machen musste. Auch hier bestärkte mich die Supervision dies als Erfahrung stehen zu lassen da nicht alles perfekt laufen kann.

Für mich war das sehr beruhigend und ein Teil des Menschseins im Coachingprozess.

Ich muss gestehen, dass ich die Diplomarbeit als solches unterschätzt habe. Ist es doch gefühlt 100 Jahre her seit ich so eine Arbeit machen sollte. Da ich auch nicht grafisch die besten Qualitäten mitbringe habe ich mir dann mit dem Einfügen der Fotos eine Aufwertung verschafft.

Dank

Zum Abschluss möchte ich mich bedanken:

- Bei Barbara Müller als Dozentin und Supervisorin für die spannenden Kursstunden und hohe Fachkompetenz, gespickt mit Humor und Herzblut.
- Bei meinen Mitschülern und Mitschülerinnen für die Begegnung und Hilfstellungen wie auch das grosse entgegengebrachte Vertrauen
- Bei meiner Klientin Mara für ihre Offenheit und Bereitschaft sich coachen zu lassen und dabei Geduld und Rücksicht zeigte wenn ich mal wieder den roten Faden suchen musste😊

COACHING – TABELLE

Klientin/Klient: Alter, w/m, Name optional Mara 49J. mit Petra Coenen
Coaching-Thema Berufliche Perspektive verdeutlichen
Wert, Kontext, Skalierung Wert: Leichtigkeit, Kontext Arbeit, Skalierung -8

	1. Dimension Zielraum	2. Dimension Problemraum
Satz	Ich bin offen für Änderung	Ich bin unzufrieden
Evidenzen	-Ich schaue mir Fotos von Zeiten an die schön u. erfolgreich waren - Austausch mit Claudia über mögliche Überlegungen und mit Melanie -Forschen im Internet über eigene und andere Branchen - Ich halte mich vermehrt in der Natur auf - Bewusstes Ausschalten sozialer Medien	- ich erledige meine Arbeit gleichgültig - Humorlos im Kontakt mit dem Klientel -Gleichgültiges Verhalten in Kleidung und Präsentation - Energielos für komplette Umsetzung
Meta-Ziel / Problem	Spaß an der Arbeit und gute Work-Life-Balance	Ich gebe das Geschäft auf
Nachteile / Vorteile	-Enttäuschte Geschäftspartner, weil sich die Zusammenarbeit ändert -weniger Umsatz -ich bin nicht Loyal gegenüber den Partnern -Möglichkeit weniger effizient zu arbeiten -Routine ändert - Es kostet mich Zeit - Je mehr Ideen mir begegnen, desto schwieriger die Entscheidung	- Mitarbeiter bekommen mehr vom «Kuchen» ab - Ich brauche mich nicht mehr anzustrengen perfekt aufzutreten - Ich darf Aufgaben abgeben - Ich darf Ziele entdecken die mir Freude bereiten (Marge auswählen die Spass machen) - Diese Vorteile des Problems scheinen im Widerspruch zu stehen und eher eine Ziel-Evidenz zu sein (s. Ziel-Evidenz: Forschen im Internet über eigene und andere Branchen).
Metapher	Ich bin wie ein Reisender in der Natur (am Wasser und Stein sitzend mit Laptop auf dem Schoß) Gefühl: entspannt und zufrieden	Ich bin wie eine Truhe Gefühl: hart, kalt, geschlossen
Modell	Vater	Mutter

Inner-Kind-Prozess	
Verletzung:	Machtlosigkeit um etwas zu verstehen/ Hilflosigkeit
Fehlende Ressource:	Ich dachte die fehlende Aufmerksamkeit müsse so sein
Strategie:	Damals: Ich habe mich zurückgezogen
	- Mein eigenes Ding gemacht - Die Nähe zu meinem Vater gesucht - Heute: Ich schiebe unbequeme Handlungen vor mich her
Neues Verhalten: - Ich teile mich mit dass ich gehört werde	
-To Do Liste erstellen mit Zeitfenster	
- Ich verabschiede mich von Kontakten welche mir keinen Sinn geben	
- Ich beantrage von Isabelle + Claudia konkrete Ausführungen/Kontrolle der Erledigungen der To Do Liste	
- Ich führe eine eigene Zufriedenheits To Do Liste	
Zukunft: ?	

	3. Dimension TS – Zielraum:	3. Dimension TS – Problemraum:
Gefühle (alle Schichten)	Fröhlich Entspannt Das ist o.k. Es müssen nicht immer 6 bis 10 Schichten sein. Ich würde das auch so stehenlassen.	Traurig Ohnmächtig Verzweifelt
K + / K -	entspannt	verzweifelt
GS 1	Ich bin entspannt	Ich bin unzufrieden
GS 2	Die anderen sind—interessant genug um zu entdecken	Die anderen sind... uninteressant
GS 3	Die Welt/ das Leben ist... interessant	Die Welt/Leben ist.. belastend
SK-Ressource	Ressource fröhlich	Ressource entspannt

	4. Dimension Sollen-Müssen-Musterauflösung
Stimme	Keine
Das Alte	Ich darf nicht klagen, ich muss weitermachen
Das Neue	Ich darf mich für mich einsetzen, wehren
Der Preis	Mein Umfeld reagiert negativ mit Abwendung/Abwertung
Die Entscheidung	Ich entscheide mich in Zukunft...sich für mich einzusetzen und mich zu wehren, auch wenn mein Umfeld negativ reagiert.

	4. Dimension Time-Line
Prägung	20.Lebensjahr, ich habe meine grosse Liebe gefunden
I -	Ich bin traurig
Ressource	Mut zu haben-ich kann alles erreichen
I+	Ich bin in Balance
I++	Ich bin voller Energie

Literaturliste

- Skript «Wertorientierter Systemischer Coach & Berater»
Coach Akademie Schweiz Version 2025

Quellenverzeichnis

OpenAI: ChatGPT, verwendet zur sprachlichen Korrektur, Strukturierung und formalen Überarbeitung der Diplomarbeit (Zugriff: August 2026).