

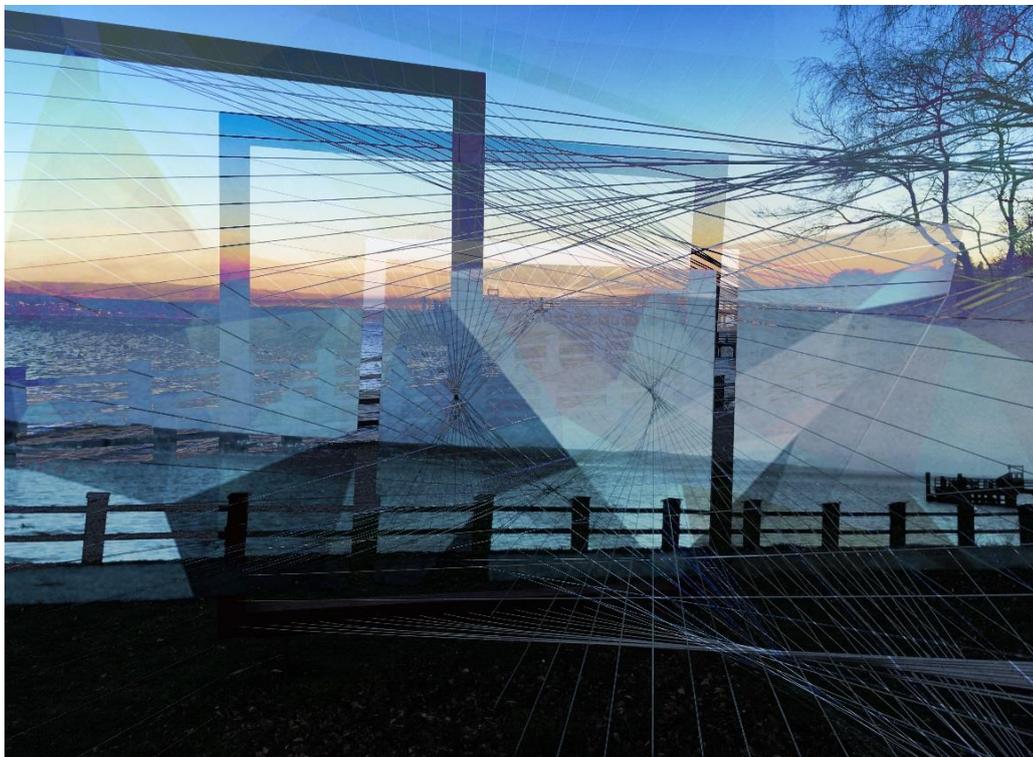
## Diplomarbeit

Lehrgang der Coach & Trainer Akademie Schweiz  
**„Systemischer Coach & BeraterIn (CTAS/ISO/ICI)“**  
nach dem „St. Galler Coaching Modell (SCM)®“

Lehrgangsort            Zürich TECHNOPARK  
Zeitraum                12.04.19 bis 22.09.19

Leiterin                Dozentin & Fach-Trainerin  
Barbara Müller, Dipl. MoC

Eingereicht            Herbst 2019



Verbindung schaffen - ist - die Kraft der wirkenden Dimensionen erfahren...

Abb. 9.1

## Inhaltsverzeichnis

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Einleitung</b>   | <b>4</b>  |
| 1.1      | Persönliche Motivation  | 4         |
| 1.2      | Klientensuche   | 4         |
| <b>2</b> | <b>Erste Sitzung - (1.Dimension)</b>                            | <b>5</b>  |
| 2.1      | Klientenprofil  | 5         |
| 2.2      | Vereinbarung  | 5         |
| 2.3      | Kontemplatives Gehen  | 6         |
| 2.4      | Thema der Klientin  | 6         |
| 2.5      | Wert und Zielraum   | 6         |
| 2.6      | Persönliche Reflexion   | 7         |
| 2.7      | Reflexion Coach-Vision  | 7         |
| <b>3</b> | <b>Zweite Sitzung - (1.Dimension)</b>                           | <b>7</b>  |
| 3.1      | Kontemplatives Gehen  | 8         |
| 3.2      | Reflexion und Befindlichkeit der Klientin                       | 8         |
| 3.3      | Verifizierung des Zielraumes                                    | 8         |
| 3.4      | Metapher und Modell   | 9         |
| 3.5      | Zielraumaufstellung IST und Aufstellung Lösungsverlauf          | 9-11      |
| 3.6      | Reflexion der Klientin  | 11        |
| 3.7      | Persönliche Reflexion   | 11/12     |
| <b>4</b> | <b>Dritte Sitzung – (2.Dimension)</b>                           | <b>12</b> |
| 4.1      | Kontemplatives Gehen  | 12        |
| 4.2      | Reflexion und Befindlichkeit der Klientin                       | 12        |
| 4.3      | Problem- und Entwicklungsraum                                   | 12-14     |
| 4.4      | Reflexion der Klientin  | 14        |
| 4.5      | Persönliche Reflexion   | 14        |
| 4.6      | Reflexion Coach-Vision  | 14        |
| <b>5</b> | <b>Vierte Sitzung – (2.Dimension)</b>                           | <b>15</b> |
| 5.1      | Kontemplatives Gehen  | 15        |
| 5.2      | Reflexion und Befindlichkeit der Klientin                       | 15        |
| 5.3      | Problemraum-Aufstellung   | 15-17     |
| 5.4      | Inner-Kind-Arbeit   | 17/18     |
| 5.5      | Reflexion der Klientin  | 18        |
| 5.6      | Persönliche Reflexion   | 18        |
| 5.7      | Reflexion Coach-Vision  | 18/19     |
| <b>6</b> | <b>Fünfte Sitzung – (3.Dimension)</b>                           | <b>19</b> |
| 6.1      | Kontemplatives Gehen  | 19        |
| 6.2      | Reflexion und Befindlichkeit der Klientin                       | 19        |
| 6.3      | Gesamtaufstellung Ziel- und Entwicklungsraum                    | 19-21     |
| 6.4      | Tiefenstruktur (TS) des Zielraums                               | 21        |
| 6.5      | Samenkorn-Prozess im Zielraum                                   | 22        |
| 6.6      | Reflexion der Klientin  | 22        |
| 6.7      | Persönliche Reflexion   | 22/23     |
| 6.8      | Reflexion CoachVision   | 23        |
| <b>7</b> | <b>Sechste Sitzung – (3.Dimension)</b>                          | <b>23</b> |
| 7.1      | Kontemplatives Gehen, Reflexion und Befindlichkeit der Klientin | 23        |
| 7.2      | Tiefenstruktur des Problem-/Entwicklungsraums                   | 23/24     |
| 7.3      | Samenkorn-Prozess im Problem-/Entwicklungsraum                  | 24        |
| 7.4      | Reflexion Klientin und Coach                                    | 24        |
| 7.5      | Reflexion CoachVision   | 25        |

|   |       |
|---|-------|
| <b>8 Siebte Sitzung – (4.Dimension)</b>   | 25    |
| 8.1 Kontemplatives Gehen, Reflexion und Befindlichkeit der Klientin               | 25/26 |
| 8.2 Verifizierung der Inner-Kind-Arbeit (CoachVision 5.7)                         | 26    |
| 8.3 Prozess Musterauflösung   | 26/27 |
| 8.4 Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)                                    | 28    |
| 8.5 Reflexion Klientin und Coach  | 28    |
| 8.6 Reflexion CoachVision   | 29    |
| 8.7 Gesamtprozess-Reflexion   | 29/30 |
| <b>9 Abbildungen (Kunstfotografien von Ilse Wegschaider, Basel)</b>               |       |
| 9.1 Verbindung – Kraft – Dimension  | 0     |
| 9.2 Tiefe – Vielfalt  | 3     |
| 9.3 Klarheit – Einsicht   | 9     |
| 9.4 Inneres – Wahrheit  | 17    |
| 9.5 Stärke – Großartigkeit  | 22    |
| 9.6 Schwere – Leichtigkeit  | 25    |
| 9.7 Altes – Neues   | 27    |
| <b>10 Literatur</b>   |       |
| 10.1 Lehrgangskript: Systemischer Coach & BeraterIn; Version 2019; Rudolf E. Fitz |       |



Sich in der Vielfalt der Tiefen wieder erkennen

Abb. 9.2

# 1 Einleitung

## 1.1 Persönliche Motivation

Zwei Beweggründe veranlassen mich die Ausbildung als Systemischer Coach & BeraterIn anzugehen. Beide sind dem Kontext Schule zugeordnet. Ein Anstoß bezieht sich auf adäquate Förderung und das andere Motiv ist persönlich geprägt und handelt von einer langjährigen Idee und einem Verlangen ein Konzept für die Schule zu schreiben.

Junge Menschen in verschiedensten Lernprozessen begleiten meinen Alltag.

Mit Kindern gemeinsam Lehren und Lernen ist meine Passion.

Unter erschwerten Bedingungen adäquate Lernwege „finden“ und miteinander angehen bereitet mir große Freude und ist sehr „beflügelnd“ nach immer besser entsprechenden Lernhandhabungen zu suchen.

Die Kinder dort abzuholen wo sie sind, ist das EINE... Das was sie mitbringen resp. können oder nicht können... das ANDERE... Als Schulische Heilpädagogin bewege ich mich in diesem Spannungsfeld, meistens mit stofflichen Aufträgen/Forderungen.

Gelingens-Bedingungen hierfür sind Freude, Intuition, Kreativität und daraus folgend Inspiration. Nun denn, meine Auffassung zu Lernen entspricht nicht dem gängigen Schulsystem. In meinem Auftrag kann ich jedoch meinen „Lernumgang“ umsetzen. Hieraus entwickelt sich in mir der Gedanke ein **Konzept für die Schule** zu schreiben.

All die vielen Aus- und Weiterbildungen und Therapien im Lehr- und Lernbereich als auch im persönlichen Bereich ermöglichen stets Entwicklungsschritte. Es bleibt das Verlangen und auch die Notwendigkeit nach **ganzheitlicheren Lerneinheiten**.

Beide Anliegen haben mich veranlasst ein System, eine Methode zu suchen.

Überzeugt hat mich das St. Galler Coaching Modell, weil der Mensch durch systemisch ausgerichtete Prozessschritte aus sich heraus sich im Wesentlichen erfährt und diese Erfahrung einfach wirkt.

Mit dem St. Galler Coaching Modell ist es mir möglich im Basis-Lehrgang meinen Wert Erfolg Konzept für die Schule anzugehen und im Weiteren die Fachausbildung zur Dipl. syst. LernCoach + Legasthenie & Dyskalkulie TrainerIn zu absolvieren.

## 1.2 Klientensuche

Mitte Mai 2019 erstellte ich gemäß einer Vorlage den Flyer, worin ich meine Leistungen als Coach anbot. Vorgängig hatte ich Bekannten mitgeteilt, dass ich im Rahmen meiner Coaching-Ausbildung und für meine Diplomarbeit Klienten suche.

Da sich ohne Flyer niemand meldete, vervielfältigte ich den angepassten Flyer. 40 Kopien verteilte ich in den umliegenden Geschäften, an Freunde, Bekannte und an meinem Arbeitsplatz in der Schule. Es tat sich nichts. Ich wurde langsam nervös, denn der Abgabetermin der Diplomarbeit rückte näher. In der Schulverwaltung erwähnte ich beiläufig mal meine Sorge betreffend Klientensuche. Der Schulsekretärin fiel eine Bekannte ein...

Anfangs Juli meldete sich diese Person. Sie erkundigte sich, welche Themen sich denn für ein Coaching eignen. Nach kurzen Ausführungen mit den Hinweisen auf die Stichworte auf meinem Flyer (Work-Life-Balance, familiäre Konflikte, Probleme in der Partnerschaft, Unruhe, Unzufriedenheit, Stress im Beruf oder privat, Entscheidungsfindungen beruflich oder privat, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, alleinerziehende Mutter oder Vater etc.) entschied sich Anna (Name geändert) für eine erste Sitzung.

## 2 Erste Sitzung - (1.Dimension) - 11.07.19 - 90 Min.

Für die erste Sitzung kopiere ich als Vorbereitung alle Textstellen heraus und klebe sie je auf ein A4 hinten und vorne zusammen. Ich will mir so eine Ablaufsicherheit verschaffen. Nachmittags lese ich die Skriptseiten dann mehrmals aufmerksam-speichernd durch. So fühle ich mich gut vorbereitet und kann mich voll und ganz auf das Wesentliche und auf Anna konzentrieren. Während der Vorbereitungsphase bin ich doch recht aufgeregt. Ich will ja, dass alles gut verläuft. Aus dem Schulalltag heraus weiß ich, dass mit Menschen „arbeiten“ höchst adäquates Vorgehen bedingt. Und da ich bezüglich dem Coaching wenig Erfahrung habe, macht sich meine natürliche Nervosität bemerkbar.

### 2.1 Klientenprofil

Wie telefonisch vereinbart treffen wir uns am 11. Juli 2019 um 18 Uhr zur ersten Sitzung. Diese findet im Aufenthalts- und Sitzungsraum an meinem Wohnort statt.

Der Raum ist im Erdgeschoss und Anna kann durch den kleinen Garten den Gemeinschaftsraum betreten. Das eher schlicht eingerichtete Innere wird mit einem dezenten Licht erhellt. Der helle Plattenboden wirkt warm. Der jeweils anders dekorierte Tisch und die Stühle laden ein, einen Moment im Raum zu verweilen. Ein sanfter Duft verleiht dem Zimmer „gedankenschweifende“ Weite.

Meine Klientin Anna kenne ich nicht. Sie 53 Jahre alt und ledig.

Seit 14 Jahren arbeitet sie als Personalassistentin in der Branche Haustechnik.

Die Arbeit im Zweierteam mit noch 50 Angestellten gefällt Anna. Sie berichtet engagiert von ihrem Berufsalltag.

Ihr Leben verläuft eigentlich gut, nur der Umgang mit den Eltern belastet sie. Dies beschäftigt sie so sehr, dass solche Situationen ihr Leben merklich stimmungsmässig/ emotional negativ beeinflussen. Die Begegnungen mit den Eltern stressen Anna. Sie wird oft für Anliegen, Gespräche und Arbeiten angefragt und hat dadurch wie keine Zeit mehr für sich. Anna empfindet einen dauernden Druck. Die Belastung macht sie energielos und traurig und sie hat das Gefühl ausgesaugt zu werden.

### 2.2 Vereinbarung

Ich bedanke mich bei Anna für das entgegengebrachte Vertrauen und erkläre ihr den Rahmen des Coachings. Hierzu halte ich mich praktisch 1zu1 ans Skript (Ausbildungsdossier S. 18-20 Punkt 2.2). Es gelingt mir Vertrauen zu schaffen. Ich nehme Ruhe aber auch Neugierde wahr. Anna setzt sich ganz auf den Stuhl und die Atmung ist gelassener. Ihr Gesichtsausdruck wirkt weicher und die Gestik vermittelt mir die Bereitschaft „diese Reise“ anzugehen.

Im Vorgespräch füge ich noch hinzu, dass dieses Coaching im Rahmen meiner Diplomarbeit resp. meiner Ausbildung stattfindet, und dass der ganze Prozess beaufsichtigt (supervised) wird.

Das Honorar von Fr. 500 spreche ich an, und dass der Betrag am Ende des gesamten Prozesses zu begleichen ist. Anna ist damit einverstanden.

Wir stellen für das Coaching folgenden Zeitplan zusammen:

- 1. Sitzung Mittwoch 11.07.19 18 Uhr
- 2. Sitzung Montag 15.07.19 18 Uhr
- 3. Sitzung Mittwoch 07.08.19 18 Uhr
- 4. Sitzung Mittwoch 14.08.19 18 Uhr
- 5. Sitzung Donnerstag 22.08.19 18 Uhr
- 6. Sitzung Mittwoch 02.09.19 18 Uhr

- 7. Sitzung Donnerstag 05.09.19 18 Uhr
- 8. Sitzung Mittwoch 18.09.19 18 Uhr
- 9. Sitzung Donnerstag 03.10.19 18 Uhr

### 2.3 Kontemplatives Gehen

Da ich im Vorgespräch den Sinn und Zweck des kontemplativen Gehens bereits erörtert habe, starte ich, indem wir beide aufstehen und im Raum herumgehen. Ich habe meine Anleitung in der Hand und führe Anna durch die einzelnen Prozessschritte des kontemplativen Gehens. Mir tut dieses Gehen sehr gut, komme ich doch auch in eine achtsame Ruhe. Bei Anna nehme ich wahr, dass das im Raum gehen und die dazu gesagten Worte ungewohnt sind. Sie nimmt die Worte jedoch „zu sich... hinein“. Ihrem „Energiefeld“ dementsprechend lese ich im Tonfall und Tempo vor. Anna verlangsamt die Schritte, wird ruhiger und gut „gemittet“ setzen wir uns hin.

### 2.4 Thema der Klientin

- Anna will einen anderen Umgang mit ihren Eltern.
- Sie will Distanz zur Mutter.
- Sie will weniger Nähe.
- Die Mutter muss Sorgen für sich behalten
- Anna möchte in dieser Realität darüber stehen können.

### 2.5 Wert und Zielraum

Ich leite Anna an sich mit dem Anliegen zu verbinden, sich in eine konkrete Situation hinein zu versetzen. Sie fühlt das Problem beim Herzen und legt ihre Hand dort hin. Dies hilft Anna dort zu bleiben, denn immer wieder rutscht sie in Erklärungen hinein, aus dem Gefühl heraus.

Das Gefühl dort ist drückend. Es saugt sie aus. Es macht sie auch aggressiv und tief traurig.

Ich sage Anna immer wieder, sie möge doch die Augen schließen.

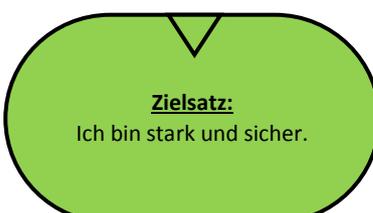
Selbstsicherheit, Stärke, Distanz, Gelassenheit, Überzeugung...nennt Anna. Diese Empfindungen lassen auch das Problem-Gefühl weniger werden.

Anna möchte besser mit der Verantwortung und dem Druck umgehen, sich abgrenzen, nicht alles so persönlich nehmen und ALLEM mit mehr Humor begegnen.

Mit den Fragen und Gedankenimpulsen (Skript: **Prozess 2** S. 27/28 und **Prozess 3-7** S. 30-35 oben) erarbeite ich mit Anna den Bodenanker Wert und im Zielraum den Zielsatz, die Zielevidenzen, das Metaziel und die Nachteile.



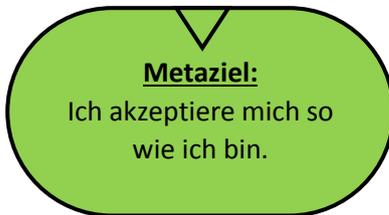
Der **Wert KRAFT** wird schnell geäußert. Anna sagt: „Ich möchte Kraft, dass ich cha drüber schtäh!“



Es fällt Anna schwer den gefühlten Wert als **Zielsatz** zu formulieren.



Das Benennen der **Zielevidenzen** fällt Anna leicht.  
Bei Spiegelunkt 3 war sie im Problemraum.



Gestartet ist Anna mit den Worten „Ich bin meine Mitte“. Das gut sein, so wie ich bin, ist sehr „präsent“. So bleibe ich bei diesem **Metaziel**.



Anna nennt die **Nachteile** schnell, so als wären ihr diese gut bekannt.

## 2.6 Persönliche Reflexion

Meine Vorbereitungen ermöglichten mir die 1. Sitzung reibungslos abzuhalten. Es ist mir gut gelungen meine Klientin immer wieder mit ihrem Körpergefühl zu verbinden. Sie ließ sich gut „führen“. Das zu Beginn wahrgenommene Vertrauensgefühl bestätigte sich hiermit. Ich achtete bewusst auf meine Körperhaltung. Dies musste ich tun, denn ich wollte die Aussagen meiner Klientin speichern können, teilweise auch aufschreiben, den Flow... die Gefühlstiefe nicht verlieren und dem Skript „folgen“. Ich stellte fest, dass Aussagen speichern, notieren und den Faden im Skript nicht verlieren sehr anspruchsvoll ist. Das Beobachten meiner Klientin gelang mir aus diesen Gründen nur lückenhaft. Meine Klientin bewegte sich während der Prozesse „wahrlich“ im Gefühl. Ich beendete die Sitzung mit guten Eindrücken. Überrascht und auch gefreut hat mich das vorgegebene Zeitmanagement von 90 Min., das perfekt stimmte. Ich bin sehr glücklich, dass die erste Sitzung entspannt und „bilderbuchhaft“ abgelaufen ist.

## 2.7 Reflexion Coach-Vision

Drei Überarbeitungshinweise von Barbara:

- Den Zielsatz würde ich auf Verhaltensebene bringen.
- In den Evidenzraum beschreibt die Klientin ein: Ich grenze mich ab. Wenn sie sich als stark und sicher beschreibt, könnte es sein, dass der Wert Kraft sich bereits erfüllt hat.  
Woran erkennt die Klientin, dass sie sich abgrenzt? Was konkret tut sie dann? In welchem Bereich grenzt sie sich ab?
- Das Metaziel würde ich auf: ich grenze mich ab – beziehen.

## 3 Zweite Sitzung - (1.Dimension) - 15.07.19 - 80 Min.

Wie bei der ersten Sitzung benötige ich für die Vorbereitung gute zwei Stunden. Ich gehe zuerst in den Raum, öffne die Fenster, platziere die Stühle, zünde eine Duftkerze an und stelle einen frischen bunten Blumenstrauß auf den Tisch, woran wir, die Klientin und ich, uns zu Beginn setzen. Wieder in meiner Wohnung lese ich das Skript (Ausbildungsdossier) aufmerksam durch und stimme mich dadurch ein. Für die Notizen bereite ich die leeren A4 vor, indem ich die Prozesstitel

mit genügend Abstand aufschreibe und die Blätter „bostitche“. Zudem werden alle notwendigen Bodenanker vorbereitet. Dieses Mal arbeite ich mit dem Skript in der Hand und nicht mit den Kopien wie bei der ersten Sitzung.

### 3.1 Kontemplatives Gehen

Anna fällt es heute leichter sich auf die Worte und das Gehen einzulassen. Sie kann unbeschwerter in den Körper spüren, besser fokussieren und wahrnehmen. Sie zieht die Schuhe aus und verbreitet eine schöne Gelassenheit. Dies fühlt sich sehr stimmig an.

Nach dem gemeinsamen kontemplativen Gehen erkläre ich Anna kurz die heutigen Prozesse.

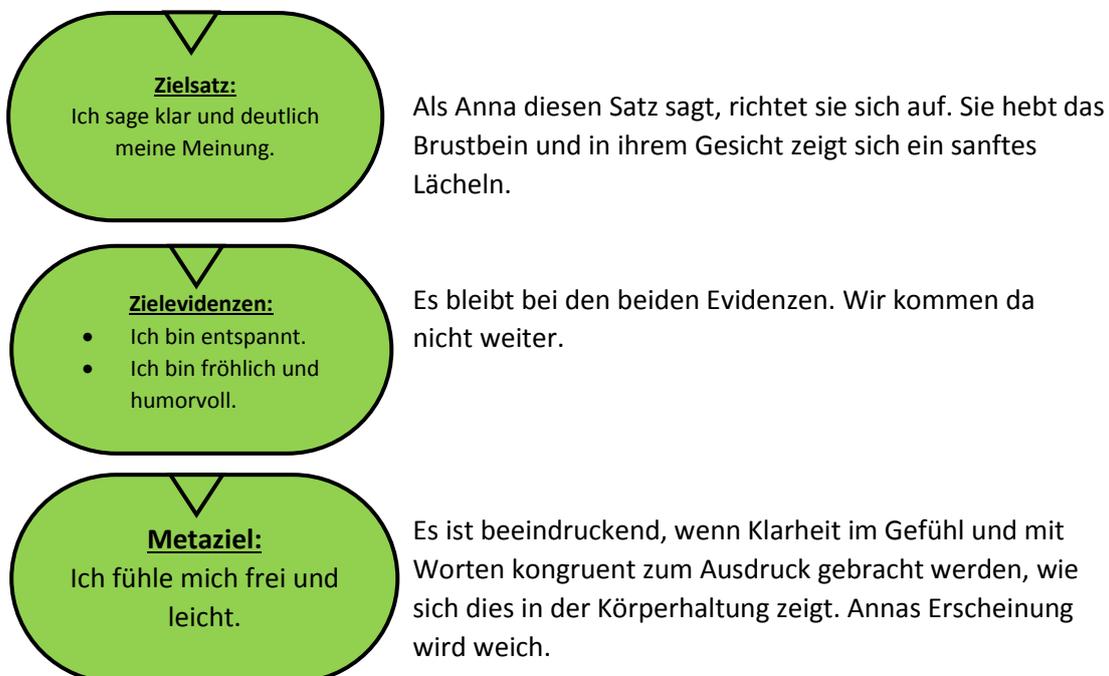
### 3.2 Reflexion und Befindlichkeit der Klientin

Nach der ersten Sitzung ist Anna mit leichten Sinnesempfindungen nach Hause gefahren. Sie hat sich gut gefühlt. In ihrem Gesicht zeigt sich ein Lächeln. Gleichzeitig erwähnt Anna auch, dass sie ein schlechtes Gewissen hat, da sie trotz dieser familiären Situation zufrieden und gut gelaunt nach Hause gefahren ist. Anna freut sich auf die kommenden Prozesse.

### 3.3 Verifizierung des Zielraumes

Ich lege Anna nochmals ihren Wert und ihren Zielsatz vor. Ich lasse sie mit ihrem Wert und dem Zielsatz in Verbindung bringen und frage sie: „Was tust du, damit du stark und sicher bist?“ Die Fokussierung der Frage auf die Verhaltensebene führt schließlich zum entsprechenden Zielsatz. Im Zielsatz stehend erarbeite ich nun die Evidenz „Ich grenze mich ab“. Anna tut sich da schwer, spielen doch hier emotionale „Prägungen“ bezogen auf die Aussage mit hinein. Schließlich „erspürt“ Anna diese Aussage und erkennt, dass sie sich dann frei und leicht fühlt und dies bezogen auf das Metaziel.

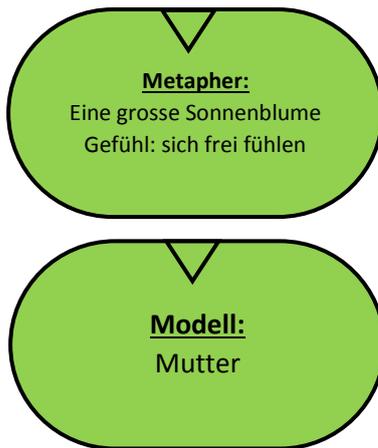
Nach der Bearbeitung des Zielraumes nehme ich Anna klar und motiviert wahr.



### 3.4 Metapher und Modell

Bei der Ermittlung der Ziel-Metapher gemäß Skript: **Prozess 8** S. 35 rutscht Anna ins Denken. Sie beginnt zu erklären. Ich versuche sie in den Prozess, ins Gefühl zurückzubringen, lasse sie durch Nachfragen einen Moment im Gefühl verweilen und schließlich kann ich die Metapher „eine große Sonnenblume“ mit dem Gefühl „sich frei fühlen“ notieren.

Anna ist nun gut in einer emotionalen Tiefe und so gehe ich mit ihr in den Modell-Prozess (Skript: **Prozess 9** S. 37, 38, 41) hinein. Die Quelle des Gefühls ist im Brustbereich und es fühlt sich dort entspannt und angenehm an. Die „Kontaktaufnahme“ zu ihren Eltern ist für Anna sehr emotional. Sie weint und ist stark berührt. Ich gebe ihr ein Taschentuch. In die Augen der Eltern schaut sie nicht wirklich, denn sie hebt den Blick nicht. Trotz tiefer Ergriffenheit strahlt Anna eine persönliche Sicherheit aus.

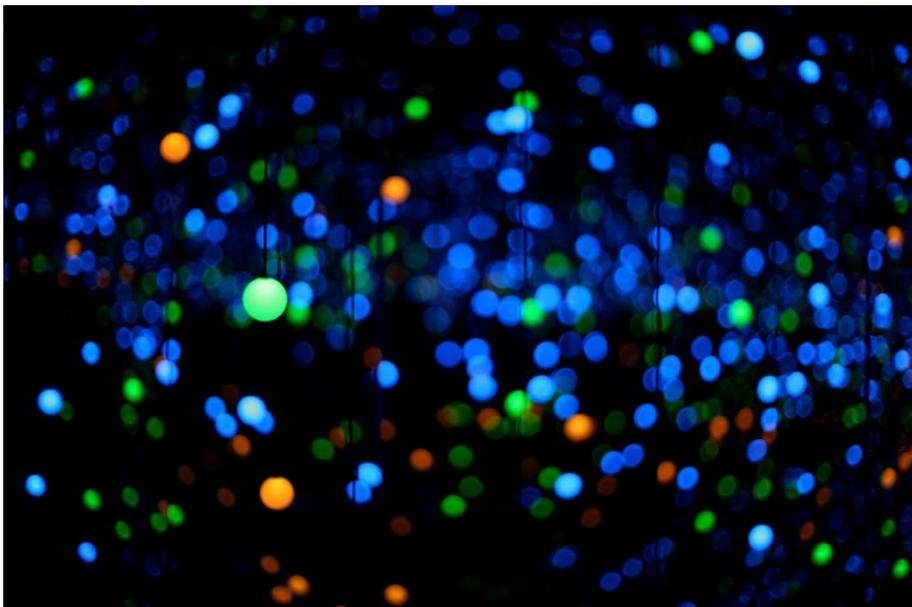


Anna kann in diesem Prozessschritt gut „abtauchen“.

### 3.5 Zielraumaufstellung IST und Aufstellung Lösungsverlauf

Ich frage Anna nach ihrer Befindlichkeit, und ob noch Kraft und Konzentration für eine Aufstellungsarbeit vorhanden sind. Anna bejaht dies. So starte ich die Prozessschritte gemäß Skript: **Prozess 10** S. 43-46.

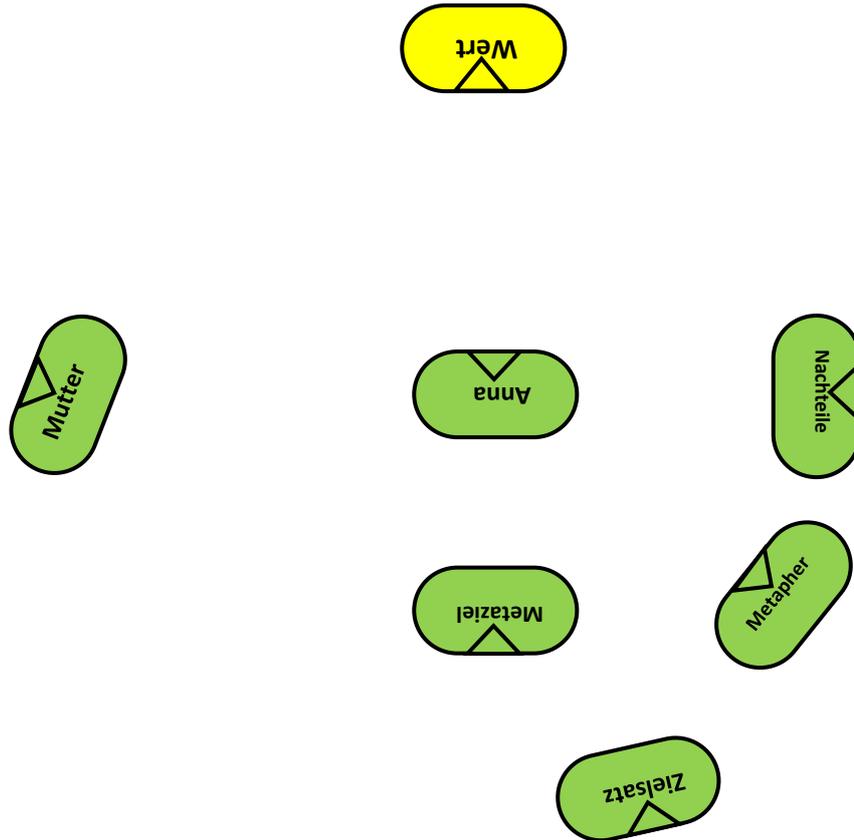
Ich bringe Anna mit ihrem Wert KRAFT in Berührung und sie verbindet sich mit der von ihr gewünschten Wert-Erfüllung. Dies gelingt ihr gut. Anschließend lasse ich alle Bodenanker legen. Ich bin erstaunt, wie sicher und „gezielt“ Anna diese positioniert und ausrichtet. Sie fühlt tief konzentriert die einzelnen Elemente.



Klarheit im JETZT ermöglicht Einsicht in Tieferes

Abb. 9.3

## Zielraumaufstellung IST



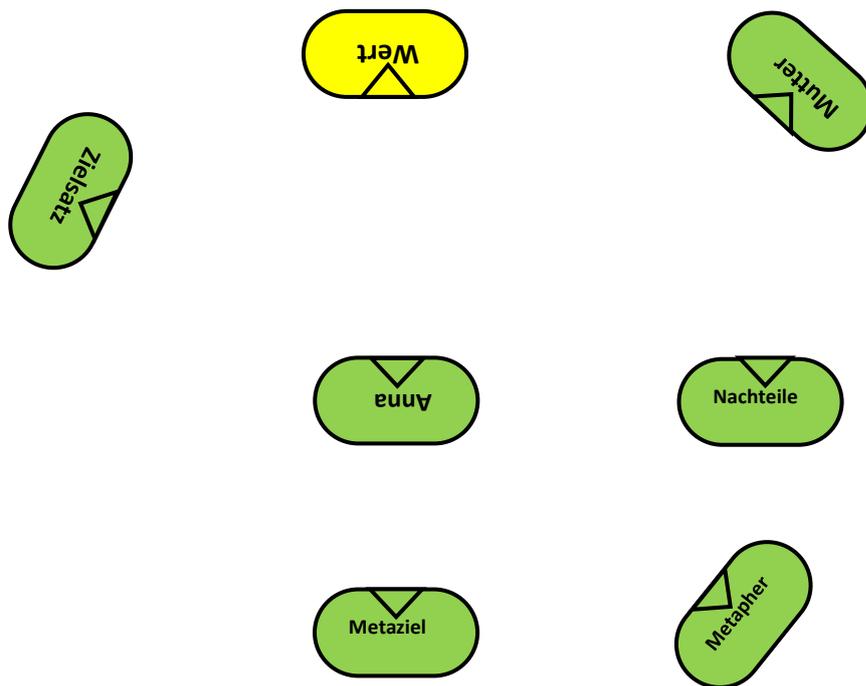
**Wert:** Kraft  
**Zielsatz:** Ich sage klar und deutlich meine Meinung.  
**Metaziel:** Ich fühle mich frei und leicht.  
**Nachteile:** Weniger Nähe zur Mutter  
distanziert  
Mutter muss Sorgen für sich behalten  
**Metapher:** Eine große Sonnenblume (Gefühl: sich frei fühlen)  
**Modell:** Mutter

Aus der Metaposition heraus erkennt Anna und äußert:

- „Ich bin umzingelt?“
- „Das Ziel ist weit weg!“
- „Meine Mutter hätte ich umdrehen wollen, ist jedoch nicht gegangen.“
- „Es steht alles vor mir!“

**Deutung der IST-Zielraumaufstellung:** Zwischen Anna und dem Modell Mutter besteht Distanz, die durch die Abgewandtheit wie verstärkt wird. Möglicherweise spiegelt diese Position die ganze Problematik. Die Nachteile des Ziels scheinen nicht gesehen werden zu wollen. Das Ziel ist abgewandt mit Abstand platziert, dem Anschein nach ist diesem noch nicht zu trauen. Die Metapher liegt nahe den Nachteilen, vielleicht beinhaltet sie das alte System (schlechtes Gewissen). Der Wert ist leicht distanziert auf Anna ausgerichtet. Das Metaziel liegt abgewandt und könnte wie das Ziel noch nicht „glaubhaft“ zu sein.

## Aufstellung Lösungsverlauf



Anna kann sich leicht nochmals auf ihren Wert und das Gefühl der Kraft einlassen.

Als erstes drehe ich das Metaziel um, was sich für Anna gut anfühlt. Sie spürt mehr Stärke. Dann drehe ich den Anker Nachteile um 90 Grad. Auch dies nimmt Anna als angenehm war. Sie fühlt sich jedoch leicht zu diesem Anker hingezogen. Nun setze ich den Bodenanker Modell rechts neben den Wert, worauf Anna heftig reagiert und äußert, dass sie durchgeschüttelt wird und kaum stehen kann. Daraufhin positioniere ich den Bodenanker auf der linken Seite. Zuerst etwas zu direkt ausgerichtet, was bezüglich Bewegungsimpuls eine Schiefelage zur Folge hat. Mit der dritten Variante (siehe oben) bleibt Anna stabil im Lot. Als letztes lege ich den Bodenanker Zielsatz zugewandt ausgerichtet zum Bodenanker Anna in die Nähe des Wertes. Anna fühlt sich mit dieser Aufstellung gestützt und zufrieden.

**Deutung des Lösungsverlaufes:** Das Modell ist zu Anna gerichtet und angebonden und auch die Nachteile. Zielsatz wirkt zugewandt unterstützend auf die Wertvermehrung. Das Metaziel scheint „rückenstärkend“ zu sein sowie auch die Metapher, die ihre Ausrichtung und den Ort beibehält. Anna fühlt sich in der Aufstellung stark und klar. Die Elemente werden ausgeglichen, im Lot und am richtigen Ort empfunden.

### 3.6 Reflexion der Klientin

Der Start (Überarbeitung des Zielraumes) war irgendwie verwirrend, vor allem das „Erspüren“ der Aussagen „Was tust du, damit du stark und sicher bist“ und „Ich grenze mich ab“. Sie ist erstaunt übers Erfassen der tieferen Gefühle. Sie fühlt sich sicher und klar und das macht sie zufrieden. Die Begegnung mit den Eltern hat sie schon aufgewühlt. Und bei der Aufstellung ist sie voll drin gewesen. Die Zeit ist irgendwie stehen geblieben.

### 3.7 Persönliche Reflexion

Das Überarbeiten des Zielraumes hat mich gefordert. Ich musste Annas Äußerungen adäquat-intuitiv erfassen, damit ich weiterführende Impulse geben konnte, um an den Punkt zu gelangen. Solche Prozessmomente lassen mich erkennen, dass stetiges Verifizieren und Modifizieren der

Erfahrungen für gutes Gelingen unabdingbar sind. Wunderbar war schließlich die Bestätigung, nämlich die Klarheit der Gefühle durch Worte und Körperhaltung gefunden zu haben. Während des „Erarbeitens“ des Modells musste ich mich gut erden. Ich bin ergriffen über den Prozessverlauf und was Worte bewirken können. Die Aufstellungsphase ist leicht und tief konzentriert abgelaufen. Ich habe mich gut mit der Klientin unterwegs gefühlt. Im Nachhinein hat mir dies Freude bereitet. Während des Lösungsverlaufes hat sich bei mir wieder der Intuitionspegel erhöht. Das Umstellen und Nachspüren ist hoch spannend und zeigt mir stets wie tief fühlend die Klientin unterwegs ist.

#### 4 Dritte Sitzung - (2.Dimension) - 07.08.19 - 90 Min.

Die Vorbereitung, die ich bei der zweiten Sitzung getroffen habe, hat sich bestens bewährt. Das heißt, für die dritte Sitzung übernehme ich den gesamten Ablauf, einzig auf dem Tisch steht eine flache, verspiegelte Tonschale.

##### 4.1 Kontemplatives Gehen

Wir gehen betrachtend und erbauend. Anschließend erkläre ich Anna den Prozess der heutigen Sitzung, dass der Problemraum, der wohl bekannt ist, in seiner Gestaltung das Spiegelbild des Zielraumes ist... (Skript S. 49). Die Kehrseite des Ziels ist Anna geläufig. Sie äußert sich, froh darüber zu sein, dies endlich angehen zu können.

##### 4.2 Reflexion und Befindlichkeit der Klientin

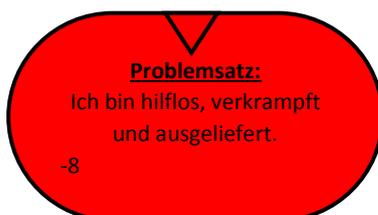
Das Gefühl der Leichtigkeit und dem „da geschieht etwas“ war nicht so intensiv wie beim ersten Mal. Ende letzte Woche ist familiär viel passiert. Anna erzählt aufgrund eines Telefonanrufes von ihren Eltern, worauf sie einerseits wie immer aber auch anders reagiert hat... Die Mutter hat Osteoporose und benötigte eine Hüftoperation. In der Reha verunfallte sie und zog sich neu einen Beckenriss zu. Ihr Vater, der an Frontallappendemenz leidet, verbringt momentan die Tage im Altersheim, da ihre Mutter in der Reha ist. Ihr Bruder, der 1 Jahr jünger ist, hat keine Zeit für die Eltern. Er ist zu beschäftigt, dh. seine Arbeit ist wichtiger als die von Anna...

Die Aufstellung habe schöne Empfindungen hinterlassen. Sie fühle einen stabilen Stand und ein Gefühl der Erleichterung. Zweifelhafte Gedanken kommen jedoch immer wieder.

##### 4.3 Problem- und Entwicklungsraum

Ich lege Anna den Bodenanker Wert vor die Füße und bitte sie den Wert Kraft wahr zu nehmen. Dann führe ich Anna gemäß Skript: **Prozess 1** S. 50-51 an die Problemsituation heran. Das Gefühl, das in ihr „aufsteigt“ liegt in der Magengegend. Es ist wie ein Klumpen. Der zieht alles zusammen und ist schwer. Es sind die Erwartungen von den Anderen und die unausgesprochenen Forderungen. Anna fühlt sich unter Druck, diese nicht erfüllen zu können. Das stresst sie und tut weh. Die Situationen machen Anna auch wütend. Sie will sich wehren...

Gut im Gefühl ergibt sich folgender **Problemsatz**:

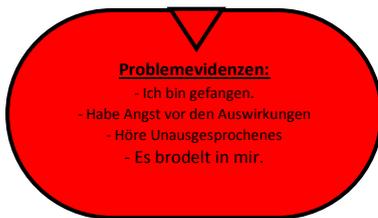


Die Belastung als Zahl ausgedrückt (Skalierung) ist im Nu ausgesprochen.

Möglicherweise bewegt sich Anna oft in dieser Lage.

Bei der Erarbeitung der **Problemevidenzen** und des **Metaproblem** (Skript: **Prozess 2+3** S. 51) sitzt Anna angespannt da. Ich sage Anna immer wieder mal einzuatmen und bewusst auszuatmen. Das

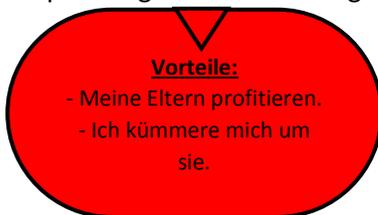
mache ich mit ihr mit. Trotz dieser Atemimpulse bewegt sie sich tief im Gefühl und relativ zügig kann ich die beiden folgenden Bodenanker notieren.



Anna erwähnt zusätzlich, dass sie einen harten Ton bekommt. Beim Konkretisieren dh. ins „Wortfassen“ der Gefühle ist Anna stark emotional bewegt.



Auch das Erkennen und Benennen der **Vorteile** (Skript: **Prozess 4** S. 52+53 oben) fällt Anna leicht. Ihre Körperhaltung ist weicher geworden. Ich denke das Klarwerden verschafft Ordnung und Entspannung. Ich schreibe folgenden Bodenanker.



...weitere Vorteile, die auf dem Anker stehen:

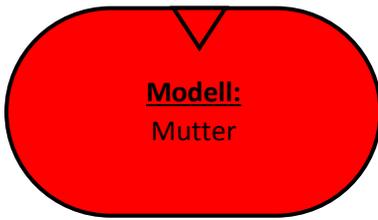
- Sie erhalten Zuwendung.
- Ich bin eine gute Tochter.
- Ich bin pflichtbewusst.
- Ich werde gebraucht, bin wichtig, wertvoll, geschätzt, erhalte Liebe.

Im Prozess der Umformung (Skript S.53 unten) bei der Annahme rollen Anna Tränen über die Wange. Ich reiche ihr ein Taschentuch. Sie ist bereit. Ich frage jedoch nach, da das „Ja“ doch recht leise war und ich nicht ganz sicher bin. Ihre Hände hält sie zaghafte nach vorne. Sie wirken fragil und doch liegen die Vorteile drin, denn die rechte Hand ist deutlich tiefer. Bei der Frage wie sich das Neue zeigen kann, sagt Anna: „auf gleicher Höhe sein“.

Beim Erstellen des Elements „**Problem-Metapher**“ (Skript: **Prozess 5** S. 54) braucht Anna Zeit. Sie verliert sich irgendwie. So lasse ich sie die Füße wahrnehmen und wir atmen bewusst ein und aus. Ich beobachte, dass sie das Gefühl der Problemsituation wieder aufnimmt und in dieser einen Moment verweilt. Sie sitzt fest und versunken und ich fühle die Verbundenheit. Es war für kurze Zeit ruhig. Dann folgt die Bildbeschreibung: ...ein harter undurchdringlicher Stein, ein Findling allein auf der Wiese...



Im Prozess zur Ermittlung des **Modells** (Skript: **Prozess 6+7** S. 56-57 oben) reagiert Anna erneut mit Angespantheit. Das Gefühl ist im Brust-, Herzbereich und es wird dort hart. Ihre Hände hält sie verkrampft zusammen. Ich lasse sie die Füße spüren und wir atmen bewusst ein und aus. Eine Träne rollt über ihre Wange, ihr Atem ist pointiert. Ich lasse die Verbundenheit zu den Eltern wirken...



Anna nennt als Modell auch hier ihre Mutter. Ich bin kurz irritiert, denn ich weiß, dass die Modelle nicht dieselben sind, und überlege für mich, was ich nun tun soll. Intuitiv entschlüsse ich mich den Prozess Verbindung zum Problemmodell lösen (Skript S. 57 unten und S. 58) weiterzuführen. Aufgrund Annas Gesamterscheinung und ihren Minigesten erfolgt das Loslassen. Sie zeigt sich tief ergriffen. Ich lasse ihr genügend Zeit, um wieder ins „Hier und Jetzt“ zurück zu kommen.

#### **4.4 Reflexion der Klientin**

Anna äußert sich: „Die Mama „herholen“ war für mich hier eigenartig und bewegend. Es ist mir nahe gegangen. Ich fühle mich recht geschafft. Das alles habe ich noch gar nie so angeschaut und ist grösser als ich gedacht habe... so auseinandergenommen... Es geht mir gut.“

Ich bedanke mich bei Anna für das große Vertrauen und dass sie den „Mut“ hat sich mit den Schattenseiten und negativen Gefühlen auseinander zu setzen.

#### **4.5 Persönliche Reflexion**

Auch diese Sitzung war eine Herausforderung. Einerseits da in den Prozessen starke negative Gefühle und Emotionen zugegen waren und diese zu erkennen, zu ordnen, zu verbinden und abzulösen waren und andererseits die Nennung des gleichen Modells, was mich kurz verunsicherte. Ich benötigte gute Erdung, stabile Mitte und offene Intuition. Dies schaffte mich. Ich war danach recht müde.

Vorgenommen für diese Sitzung habe ich mir während der Prozesse möglichst viele Notizen zu machen und die Klientin bewusst zu beobachten. Gemäß den Notizen ist mir dies gelungen und bezüglich der Klientin stelle ich die erhöhte Wahrnehmungsbereitschaft beim Verfassen der Diplomarbeit fest.

#### **4.6 Reflexion Coach-Vision**

- Sehr gut gemacht!  
Einzig die Modelle – sind im Ziel- und Problemraum die gleichen
- Stellt sich die Frage, bei welchem der Prozesse sie eher im Gefühl war...  
Wer von beiden hat das gleiche Gefühl, den gleichen Zustand eher gelebt und ertragen?  
Auf Grund ihrer Geschichte, könnte ich mir gut vorstellen, dass hier der Vater Modell ist.
- Betreffend Modelle kannst du evtl. auch über die Aufstellung im Problemraum herausfinden, ob die Mama wirklich das richtige Modell hier ist.
- Wenn die Mutter in der Aufstellung das Gefühl hat, dass sie hier nicht hineingehört, könntest du den Bodenanker auswechseln und den Vater hineinbringen.

## 5 Vierte Sitzung - (2.Dimension) - 14.08.19 - 110 Min.

Auch für diese Sitzung übernehme ich den Ablauf wie bei den Vorangegangenen. Das benötigte Zeitfenster ist noch gleich geblieben und dieses Mal steht ein bunter Rosenstrauß auf dem Tisch.

### 5.1 Kontemplatives Gehen

Wir schauen uns an. Anna fragt, ob sie die Schuhe ausziehen darf. Wir lächeln und gehen besinnlich und versonnen. Fortan erläutere ich Anna die Prozesse der heutigen Sitzung, dass wir uns noch einmal im Problemraum bewegen, wodurch Veränderungen möglich werden, und dass wir Erwartungen und Forderungen aufdecken, benennen und auflösen (Skript S. 66-67).

### 5.2 Reflexion und Befindlichkeit der Klientin

Auf meine Frage: „Wie bist du nach Hause gekommen und wie ist es dir ergangen?“ erzählt Anna lebhaft... „Nach der letzten Sitzung habe ich daheim klassische Musik gehört, was eher selten vorkommt. Ich habe mich sehr leicht gefühlt. Nach ein paar Tagen ist die Schwere jedoch wieder gekommen. Das hat sicher mit dem Vollmond zu tun. Immer bei Vollmond habe ich schlechtere Nerven, bin kribbelig und stimmungslabil. Mit meiner Mutter konnte ich einfach so reden. Das Gespräch (Gesprächsinhalt: Gestern hat Vater mit Mutter gekypt. Mutter hat gesagt, dass er nicht jetzt telefonieren soll. Vater hat dann 40x angerufen, setzt sich durch und ist nicht einsichtig. Das nervt die Mutter.) stresst mich nicht mehr so. Ich bin distanziert.

### 5.3 Problemraum-Aufstellung

Ich starte den Prozess gemäß Skript: **Prozess 8** S. 59, indem ich Anna auf ihren eigenen Anker stehen lasse und sie in Kontakt mit dem Element „Problem“ bringe. Dies gelingt ihr gut. Anschließend lasse ich alle Bodenanker legen und jeden einzelnen am gelegten Ort in der gegebenen Ausrichtung erspüren.

Anna positioniert und richtet die Bodenanker sicher und „gezielt“ aus. Ich darf sie jedoch immer wieder ins Gefühl führen, indem ich sie die Füße spüren und sie bewusst ein und ausatmen lasse. Beim Hineinspüren der Bodenanker bin ich nicht sicher, ob Anna da tief im Gefühl ist oder im „Kopf“. Aus diesem Grunde schreibe ich die Aussagen unten aufgeführt 1zu1 auf.

Auffallend ist, dass bei der Positionierung der ersten drei Anker die Hände fest geschlossen sind. Erst bei der Metapher werden sie geöffnet und beim Modell lässt Anna die Arme locker hängen.

- **Problemsatz:** Bewegungsimpuls führt nach hinten zum Anker Anna; Größe: Schulterhöhe; Aussage: „Ich habe das Gefühl, es ist nicht mehr so stark, als wo ich es geschrieben habe. Ich fühle mich instabil und die Füße sind schwer.“
- **Metaproblem:** Bewegungsimpuls zieht links nach hinten zum Anker Anna; Größe: Hüfthöhe; Gefühlsort: In der Magengegend ist ein leichter Druck. Aussage: „Meine Hände werden warm.“
- **Vorteile:** Bewegungsimpuls zuerst keiner, dann nach vorne und nach hinten; Größe: Kopfhöhe; Aussage: „Die Hände sind warm und weich.“ Die Hände jedoch wirken auf mich eher verkrampft.
- **Metapher:** Es gibt keinen Bewegungsimpuls. Größe: Hüfthöhe; Aussage: „Ich habe den Findling gesehen. Sieht schön aus.“
- **Modell:** Bewegungsimpuls zieht wenig nach hinten zu Anna. Größe: Hüfthöhe, gleich wie Metapher; Gefühlsort: unter Bauchraum, Gebärmutter; Aussage: „Es ist ok. Mutter ist weit weg.“

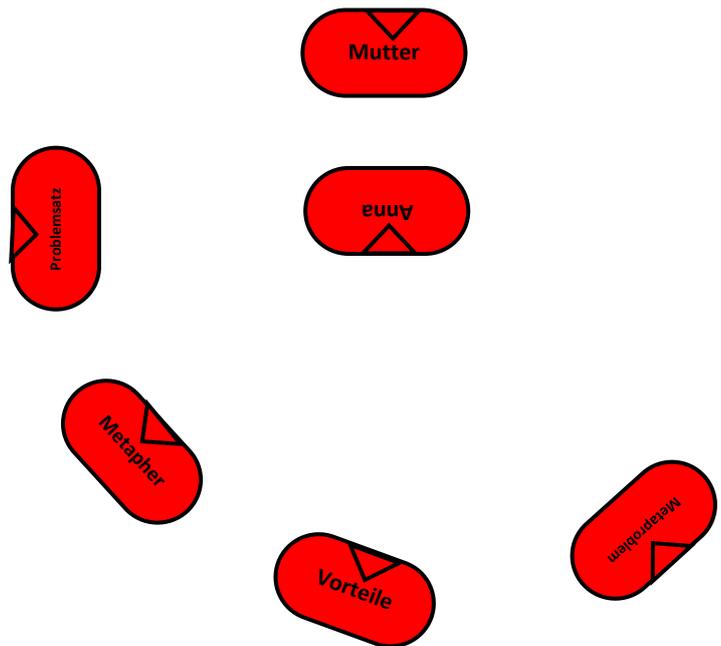
**Problemsatz:** Ich bin hilflos, verkrampt und ausgeliefert.

**Metaproblem:** Ich gehe kaputt, breche zusammen und bekomme Depressionen.

**Vorteile:** Meine Eltern profitieren. Ich kümmere mich um sie. Sie erhalten Zuwendung.- Ich bin eine gute Tochter. Ich bin pflichtbewusst. Ich werde gebraucht, bin wichtig, wertvoll, geschätzt, erhalte Liebe

**Metapher:** Ein harter undurchdringlicher Findling alleine auf der Wiese.

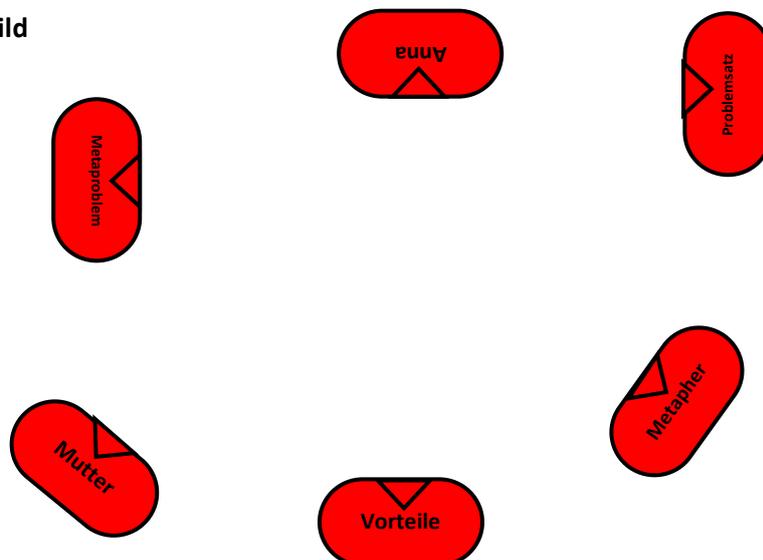
**Modell:** Mutter



Aus der Metaposition erkennt Anna ihre Position zur Mutter. Sie will sie eigentlich nicht so wahr haben. Anna ist hier einen Moment still und sagt: „Gäll das isch nöd guet?“ Ich habe diese Frage im Raum stehen lassen. Anna fühlt sich umzingelt. Die Körperhaltung drückt dies auch aus. Sie hält die Arme verschränkt. Auch fühlt sie einen Druck im Brustbereich. Anna nimmt doch etwas erstaunt die abgewandten Elemente wahr und erkennt, dass diese mithineingenommen werden müssen. Ihre Körperhaltung hat sich gelockert, das heißt die Arme sind offen und Anna zeigt sich motiviert bereit für das Annahme-Bild.

**Deutung der Problemraumaufrstellung:** Die Mutter ist nahe und abgewandt hinter Anna. Die Mutter scheint sie am stärksten zu beschäftigen. Sie will dies irgendwie nicht wahr haben. Der Problemsatz und das Metaproblem sind beide abgewandt, wobei beim Metaproblem noch die Distanz hinzukommt. Möglicherweise sind beide noch nicht so bewusst. Beim Metaproblem könnte dies noch verstärkter sein und dies könnte blockierend wirken. Die auf Anna ausgerichteten Vorteile scheinen gut bekannt zu sein. Die Metapher könnte einen unterstützenden Einfluss haben.

#### Annahme-Bild



Anna legt alle Bodenanker in ihr Sichtfeld. Sie verändert die Örtlichkeit und die Ausrichtung zügig und sicher, außer beim Bodenanker Modell Mutter. Dieser wird zweimal umgelegt.

Ich lasse Anna in die Mitte des Problemraumes stehen und bitte sie auf dem Gefühl heraus eine Geste zu finden oder eine Figur oder Bewegung, die diesem Sein entspricht. Anna steht mit ausgebreiteten Armen da. Sie fühlt „frei sein“.

Ich erkundige mich bei Anna, wie es um ihren Energiehaushalt steht, und ob wir mit der Inneren-Kind-Arbeit fortfahren können. Sie möchte gerne ein Glas Wasser trinken und dann weitermachen.

#### 5.4 Inner-Kind-Arbeit

Die Bodenanker für die kommenden Prozessschritte (Skript: **Schritt 1-5** S. 68-70) sind bereitgelegt. Zu Beginn erkläre ich Anna, dass ich sie während dem Prozess am Arm halten und sie so durch die einzelnen Schritte führen und begleiten werde. Zuerst assoziiere ich Anna in eine konkrete Problemsituation. Da sich Anna vorher bereits im Problemraum aufgehalten hat, kann sie schnell wieder in eine konkrete Situation eintauchen.

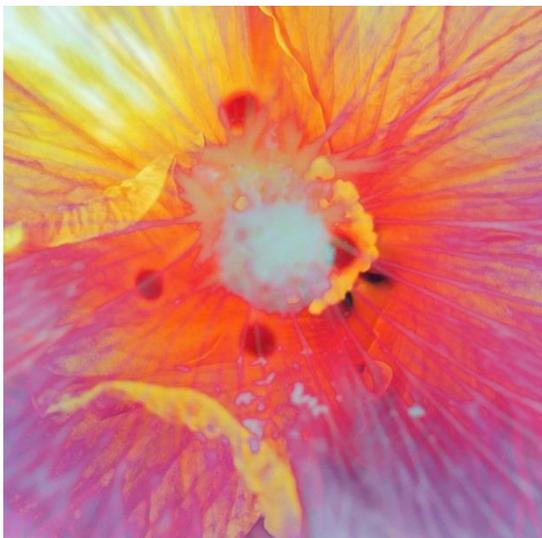
**Verletzung:** Anna äußert sich: „Im Magen fühlt es sich hart und schwer an und mein Herz ist leer. Ich bin nicht gut genug, einerseits wegen den Lehrern, aber auch wegen dem Bruder. Ich bin eifersüchtig auf den Bruder. Mein Bruder ist wichtiger. Das was ich lerne ich nicht von Bedeutung. Man kümmert sich nicht um mich.“ - Es entsteht die Aussage: „**Ich bin weniger wichtig. Ich bin nicht gut genug.**“

**Fehlende Ressource:** „Ich bin ok. so wie ich bin und will nicht so sein wie mein Bruder. Ich will, dass mein Anderssein akzeptiert wird. Ich war nicht gut im Rechnen. Mein Bruder hat ständig gelernt. Ich habe es nicht geschafft, dass ich gut bin. Die Eltern „verkörpern“ das traditionelle Mann-Frau-Bild = Frauen an den Herd“ - Zusammengefasst ergeben sich: „**Anerkennung und Bestätigung**“

**Strategie (Muster):** „Mein Bruder war immer der Cleverere. Er war so, wie sie ihn haben wollten. Ich habe mich anders verhalten. Ich war anders als mein Bruder.“ – Ihr Muster geht daraus vor: „**Ich bin aggressiv. Ich bin eifersüchtig. Ich bin bissig und sarkastisch.**“

**Neues Verhalten:** Aus der Metaposition heraus stellt Anna fest: „Ich habe Humor. Ich muss die Situation nicht persönlich nehmen und mich nicht angegriffen fühlen.“ Auf meine Frage wie sie reagieren könnte, sagt Anna: „**Humorvoll antworten und sich nicht angegriffen fühlen.**“

**Zukunft:** Ich lege den Bodenanker Zukunft hinter das neue Verhalten und führe Anna hinein. Dann lasse ich sie mit einer Zukunftssituation verbinden. Hierauf nennt Anna „**Lachen**“.



Im Inneren liegt die Wahrheit - geborgen Abb. 9.4



### 5.5 Reflexion der Klientin

Anna äußert, dass es schwierig war. Ich frage sie, was den dann das Unverständliche ist. Daraufhin entgegnet sie, dass in ihr ein unangenehmes Gefühl aufgekommen ist, weil sie spürt, dass sie eifersüchtig ist. Mit dem habe sie Mühe. Eifersüchtig sein, ist ja eher negativ. Trotz dieser neuen Erkenntnis fühlt sich Anna gut.

Wir beenden die Sitzung, weil einerseits die Klientin signalisiert, dass es nicht nötig ist und andererseits, weil der Prozess „einfach“ nachwirken soll.

### 5.6 Persönliche Reflexion

Wir haben heute mehr Zeit als geplant investiert (etwa 20 Min.). Auch deshalb, weil Anna zu Beginn bei der Reflexion viel berichtet. Sie erzählt offen und entspannt von den Familienereignissen. Mein Eindruck ist, dass sich bei Anna bereits etwas bewegt hat. Sie wirkt ruhiger und gelassener. Auch die Gesichtszüge sind entspannter. Sie hat sich auch einen Ring mit dem Symbol „Blume des Lebens“ gekauft. Das vermittelt mir den Eindruck, dass sie mehr auf sich schaut resp. Zeit für sich nimmt.

Die heutige Sitzung fand ich anstrengend. Die Problemraumaufstellung verlangt viel Präsenz, da der Prozess viel Bewegung beinhaltet und einige Informationen „preisgibt“. Bei der Inner-Kind-Arbeit stelle ich fest, dass mir da die Erfahrung bezüglich Handhabung der Aussagen fehlt, das wie Nachhaken und das Erkennen, ob nun „auf den Punkt getroffen“ oder nicht.

### 5.7 Reflexion CoachVision

- Der Inner-Kind-Prozess passt gut zu den jeweiligen Evidenzen als erweiterte Evidenz.  
Gut gemacht!
- Das Feedback zum Inner-Kind-Prozess habe ich dir in die Tabelle geschrieben.  
**Strategie:** Ich bin aggressiv. Ich bin eifersüchtig, Ich bin bissig und sarkastisch.
  - Was genau ist ihre Strategie, wenn es um die Eltern geht.
  - Im Vorteil des Problems beschreibt sie, dass sie eine gute Tochter ist.
  - Und was ist die Verhaltensstrategie in Bezug auf ihre Eltern, um eine gute Tochter zu sein?

- **Neues Verhalten:** Humorvoll antworten und sich nicht angegriffen fühlen
  - Und was ist das neue Verhalten in Bezug auf ihre Eltern?
  - Sie antwortet humorvoll und was ist das Verhalten? Es geht hier um Abgrenzung (s. Zielsatz und Nachteile des Ziels)...

## 6 Fünfte Sitzung - (3.Dimension) - 22.08.19 - 120 Min.

Auch für diese Sitzung übernehme ich den Ablauf wie bei den Vorangegangenen. Das benötigte Zeitfenster hat sich auf 3h30min. erhöht. Dieses Mal leuchtet ein Salzkristall auf dem Tisch.

### 6.1 Kontemplatives Gehen

Wir begrüßen uns, setzen uns kurz an den Tisch, um die beiden letzten Sitzungsdaten festzulegen, trinken ein Glas Wasser und „begeben“ uns ins kontemplative Gehen. Wie immer gehe ich mit. Eine beteiligte Ruhe erfüllt den Raum. Anna kann sich mittlerweile gut auf dieses Gehen einlassen. Anschließend erkläre ich Anna die Prozesse der heutigen Sitzung, dass wir zu Beginn beide Räume, den Ziel- und Problemraum visualisieren, um gesamthaft diesen bildlich wahrzunehmen und sich darin als Ganzes zu erkennen (Skript: **Prozess 9** S. 61-62) und dass wir in diesem Prozess die Modelle klären. Weiter teile ich ihr mit, dass wir mit der Anbindung an das Unbewusste arbeiten und Gefühlen in die Tiefe folgen werden (Skript: **Schritt 1-11** S. 80-87).

### 6.2 Reflexion und Befindlichkeit der Klientin

Nach der letzten Sitzung ist es Anna grundsätzlich gut gegangen. Das mit dem inneren Kind hat sie beschäftigt. Beim Nachdenken... bekommt sie ein schlechtes Gewissen, weil sie kritisiert, eben halt nun anders denkt. Dann hat sie vom Teufel geträumt. Dieser war ein Mann, der sehr mühsam war. Das Ende des Traumes war so ein gefühlsmäßiges AHA. Diese Traumgeschichte gehört für Anna zum Verarbeitungsprozess. Bei der Erwähnung des Teufels zeigte sie aufgeweckte Gesichtszüge und ein amüsiert, feines Lächeln.

Veränderungen nimmt Anna wahr, in dem sie all den täglichen „Famiiengeschichten“-Situationen leichter entgegenkommt. Sie nervt sich einiges weniger und sie schaut mehr für sich.

Annas Schilderungen zu entnehmen, können die Begebenheiten mit der Familie belastend sein. Um dies zu verdeutlichen, nenne ich kurz, was Anna heute berichtet hat. – Der Bruder hat die Hashimoto-Krankheit, eine Autoimmunerkrankung, die zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüse führt. Er gibt sich gegenüber der Familie weniger Mühe da zu sein und mitzuhelfen. Er kann ja nicht und er hat einen wichtigeren Job als Anna. Die Mutter ist wegen einem Beckenbruch in der Rehaklinik. Der Vater ist betroffen von einer Frontallappendemenz und ist momentan im Altersheim, da seine Frau in der Reha ist. Täglich erfolgen Telefonate, da sich die Mutter und der Vater gegenseitig kränken, beschimpfen etc. –

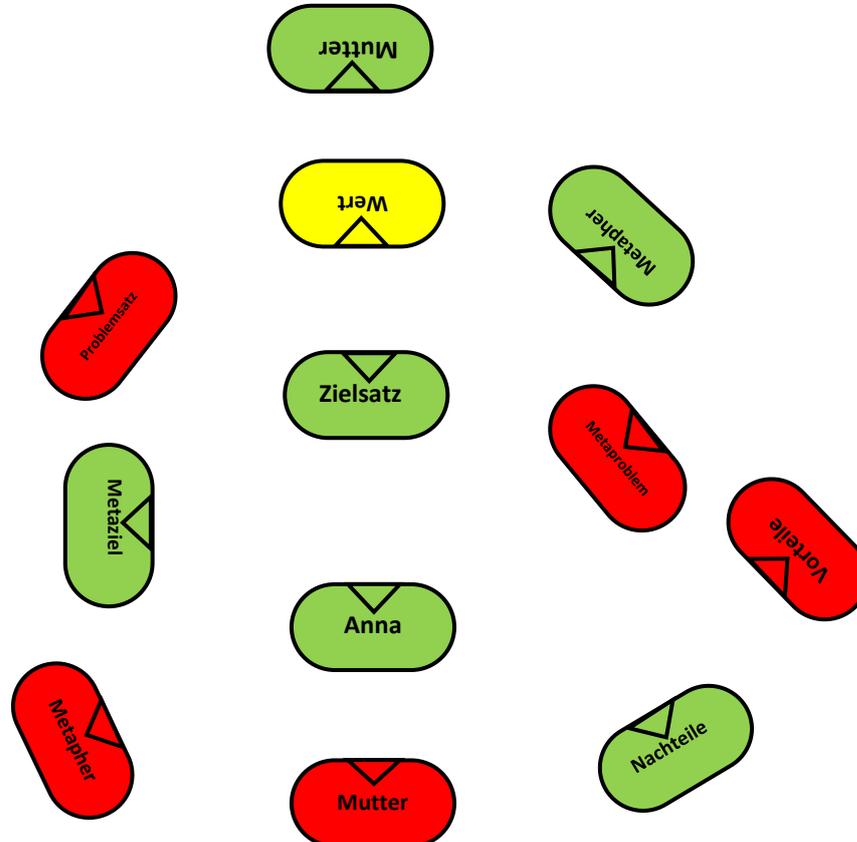
### 6.3 Gesamtaufstellung Ziel- und Entwicklungsraum

Aufgrund des Hinweises von Barbara im Punkt 4.6 „...Einzig die Modelle sind im Ziel- und Problemraum die gleichen“ entscheide ich mit der Gesamtaufstellung die Modelle anzugehen. Die Aufstellung erachte ich als eine gute Möglichkeit die Modelle im gesamten Kontext nochmals zu erfahren.

Intuitiv lasse ich Anna in den Bodenanker Problemmetapher steigen und gehe mit ihr Prozess 6 S. 56 an. Das sich ins Gefühl einlassen, geschieht bei Anna gut. Bei der Aussage welcher Elternteil dies vorgelebt oder ertragen hat, dauert es. Anna zeigt wie ein Hadern, ist dann wieder ruhig, taucht irgendwie ab... Schließlich nennt sie den Vater. Nun leite ich Prozess 7 S. 57 an und wir schließen die Modellfindung ab. Ich schreibe den neuen Anker. Im Feedback erwähnt Anna, der Vater sei eben außen. Er ist immer neben außen gewesen. Das sei nicht so einfach. Es mache sie

traurig. Anna weint... Ich gebe ihr ein Taschentuch und warte. Gefühlsmäßig entscheide ich mich, die Aussage so stehen zu lassen und ich bedanke mich bei ihr.

Anknüpfend frage ich Anna, ob wir in den Aufstellungsprozess gehen können oder ob sie eine kurze Pause benötigt. Anna möchte weiterfahren. So gebe ich ihr die Anweisung den Bodenanker mit ihrem Namen zu legen. Dann platziere ich den Wert von Anna auf 12 Uhr und lasse sie alle weiteren Elemente auslegen. Ich achte dabei bewusst darauf Anna mit dem Gefühl zu verbinden.



Aus der Metaposition heraus äußert sich Anna wie folgt:

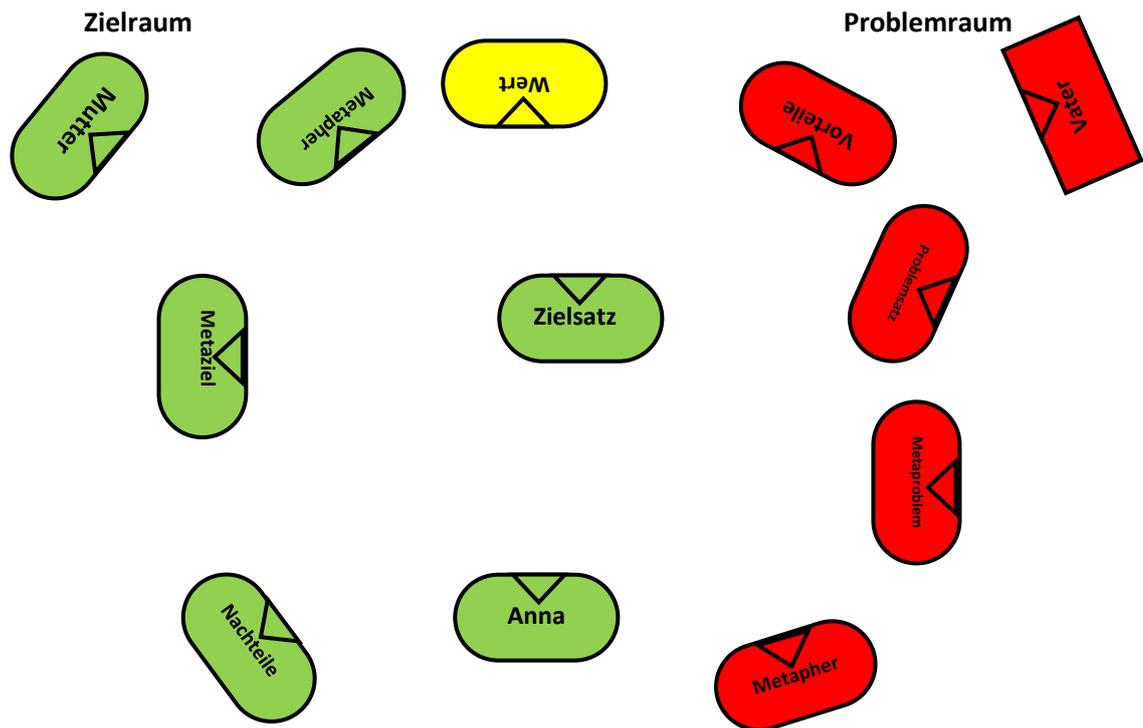
„Sie ist umzingelt und es ist irgendwie ein Durcheinander. Es fühlt sich aber gut an. Es wirkt gut und es geht weiter“, fügt sie hinzu. „Wenn sie genauer hinschaue, sehe sie auch, dass sie den Problemen bislang eigentlich nicht begegnen wollte...“

Weiterführend informiere ich Anna, dass wir das Ganze in eine mögliche Ordnung bringen. Ich lege den Wert auf 12 Uhr und definiere die linke Raumhälfte als Zielraum und die rechte Raumhälfte als Problemraum/Entwicklungsraum. Nun lasse ich Anna die Elemente auslegen.

Bei der Anleitung ist mir jedoch ein Fauxpas unterlaufen. Ich habe den Hinweis, dass der Weg zum Wert frei sein soll nicht gesagt. Dies widerspiegelt sich aus der möglichen Ordnung heraus und führt dazu, dass der Zielsatz zwischen Wert und der Klientin liegt. Ich werde somit in einer der kommenden Sitzungen nochmals eine Gesamtaufstellung durchführen.

Ich bitte nun Anna sich in die Mitte des Gesamttraumes zu stellen und zu spüren wie es sich hier jetzt anfühlt. Aus dem Gefühl heraus lade ich Anna nun ein eine Geste, eine Gestalt oder eine Bewegung zu finden, die diesem Sein entspricht. Anna stellt sich in die Mitte neben den Zielsatz und öffnet beide Arme weit ausgestreckt zur Seite und sagt: „Die positiven „Sachen“ sind zusammen. Die Kraft steht über allem.“





#### 6.4 Tiefenstruktur (TS) des Zielraums

Wir machen eine kleine Pause und trinken ein Glas Wasser. Es ist ein Moment der Ruhe. Anschließend leite ich den Prozess zur Tiefenstruktur im Zielraum an und verbinde Anna mit ihrem Zielgefühl. Die Quelle des Gefühls nimmt sie im unteren Bauch wahr. Ihre Hände bleiben mehr oder weniger während des ganzen Prozesses dort. Für mich ist es sehr interessant zu sehen, wie sich der Gesichtsausdruck und die Körperhaltung leicht verändert resp. sich dem jeweiligen Gefühl anpasst. Ich kann die Erleichterung durch die Hebung des Brustraumes sehen, das Lachen und frei sein im Strahlen des Gesichts, die Geborgenheit durch die Gesamtausstrahlung Ruhe (Aura), das Vertrauen im Atemzug und Kinnheben und das glücklich sein durch die Entspannung im Gesicht. Die tief erfahrenen Schichten sind:

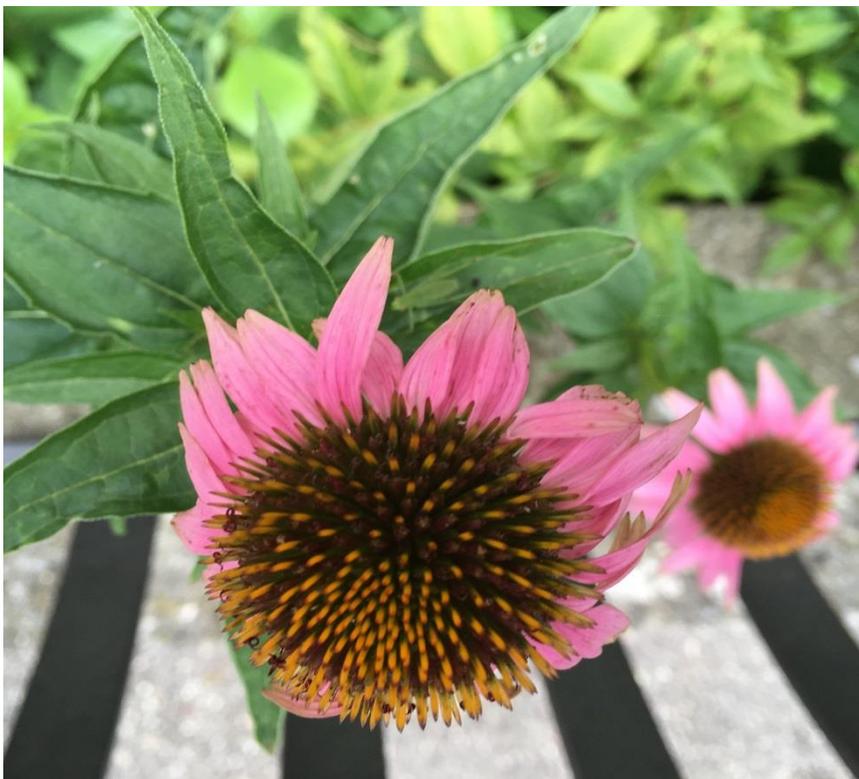
1. Erleichterung
2. frei
3. lachen
4. Geborgenheit
5. Vertrauen
6. glücklich sein

In der tiefsten wahrnehmbaren Schicht sind alle Schichten durch die Körperhaltung wahrzunehmen. Anna steht geerdet, „gemittet“ im Lot, aufrecht und mit einem Strahlen im Gesicht im Raum. Durch die weitere Prozessarbeit mit Schritt 7 + 8 wird folgendes Glaubenssystem sichtbar:

|        |   |
|--------|---|
| TS-K+: | glücklich sein                                  |
| GS1+:  | Ich bin befreit und glücklich.                  |
| GS2+:  | Die Anderen sind<br>zusammen mit mir glücklich. |
| GS3+:  | Die Welt ist nun sonnig und<br>schön.           |
| SK-R:  | Es ist hell und leuchtet.                       |

### 6.5 Samenkorn-Prozess im Zielraum

Annas Samenkorn entwickelt sich zu Beginn nur langsam. Sie scheint ganz konzentriert zu sein und doch eine gewisse Unsicherheit ist da wahrzunehmen. Wir gehen insgesamt 7 Schritte vorwärts. Ihr Samenkorn wächst. Das sehe ich den Gesichtszügen an. Geäußert hat sich Anna nicht. Im Zielelement stehend frage ich sie, wie groß denn das Samenkorn ist. Es erfüllt den ganzen Bauchraum und dieser ist hell erleuchtet. Die Ressource bezeichnet Anna wie folgt: „Es ist hell und leuchtet.“ Dann lade ich Anna ein, sobald es für sie stimmt, die Augen zu öffnen und wieder hierher in diesen Raum zu kommen. Es dauert einen Moment und als Anna die Augen öffnet strahlt sie mich an. Sie wirkt sehr glücklich und zufrieden. Wir setzen uns und ich lese bewusst auf den Atem achtend vor. Anna sitzt tief berührt da. Sie atmet flach und ruhig. Ich muss gut schauen, damit ich beim Ausatmen spreche. Der Moment des Vorlesens lässt das „WUNDER-bare“ spüren und die Sanftheit und Sinnlichkeit dessen verbreitet sich im Raum. Am Schluss bleiben wir einen Moment in der Stille. Auch hier gebe ich Anna Zeit, um zurückzukehren.



Sich in den eigenen Stärken erkennen und dabei die Großartigkeit wachsen lassen... Abb. 9.5

### 6.6 Reflexion der Klientin

Anna fühlt sich erleichtert und zufrieden, einfach gut. Intuitiv entscheide ich, dass dieser Moment keiner ausführlichen Reflexion bedarf. Anna ist derselben Ausfassung und so trinken wir noch ein Glas Wasser, lächeln uns an und verabschieden uns mit guten Wünschen.

### 6.7 Persönliche Reflexion

Ich habe mich auf die heutige Sitzung intensiv vorbereitet, denn ich habe vor mit der G-Aufstellung das Modell zu erarbeiten. Diese Kombination veranlasst mich beide Prozesse im Skript einprägend zu lesen, damit ich während des Prozesses auch intuitiv entscheiden kann. Und doch ist mir ein Fehler unterlaufen. Diesen habe ich bei Punkt 6.3 bereits erwähnt. Die G-Aufstellung hat mich gefordert. Ich war stellenweise einfach innerlich unsicher. Im Nachhinein kann ich sagen, dass trotz meiner Unsicherheit aber auch Furcht keine Fehler zu machen, der Prozess gut gelungen ist. Ich bin sehr froh darüber. Im TS-Prozess kann ich gut beobachten. Dieser Prozess ermöglicht dies

auch. Es kann auch sein, weil ich wieder „gemittelt“ bin. Ebenfalls nehme ich wahr, dass der ganze Prozess dadurch leichter und für meine Klientin emotional tiefer erfolgt ist. In dieser Sitzung habe ich wieder mal eine meiner Unzulänglichkeiten (Fehler machen, Unsicherheit, Versagen) gespürt. Abschließend aufgrund Annas Befindlichkeit kann ich mit einem freudigen Gefühl die Sitzung beenden.

### **6.8 Reflexion CoachVision**

- Gut gemacht😊.
- Das mit dem Modell in der G-Aufstellung ist dir sehr gut gelungen, BRAVO.
- Auch die TS-Prozesse sind gut gelungen.

## **7 Sechste Sitzung - (3.Dimension) - 02.09.19 - 90 Min.**

Auch für diese Sitzung übernehme ich den Ablauf wie bei den Vorgegangenen. Neu hinzu schreibe ich Post-it, die ich zu den jeweiligen Prozessen klebe, damit ich die Aussagen der Klientin, die ich für die Elemente benötige, notieren kann. Ist so eine Überlegung. Mal schauen, ob sich diese bewährt. Das benötigte Zeitfenster beträgt 2h30min. Auf dem Tisch steht ein bunter Herbststrauss.

### **7.1 Kontemplatives Gehen, Reflexion und Befindlichkeit der Klientin**

Wir begrüßen uns und trinken ein Glas Wasser. Sie erwähnt den schönen Herbststrauss. Heute hat Anna Gliederschmerzen. Sie fühlt sich kaputt. Nach der letzten Sitzung war sie geschafft und kann nicht viel sagen. Sie stellt fest, dass sie entspannter mit den Eltern und ihren Situationen umgehe. Und sie erzählt weiter... Ihrer Mutter ist momentan sehr schwindlig. Sie (Anna) war mit ihr beim Arzt. Der Bruder wird auch noch informiert, kommt jedoch nicht mit. Es wird festgestellt, dass bei ihrer Mutter im Innenohr in den Bogengängen etwas abgebrochen ist. Trotz dieser Situation mit der Mutter kommt der Vater heute vom Altersheim nach Hause. Er will sich scheiden lassen. Mutter raucht zur Beruhigung. Das nächste Problem steht schon vor der Türe. Der Einsatz für die Eltern ist streng. Anna äußert auch Zweifel, da sie alles hinterfragt.

Die Geschichten lasse ich einfach so stehen. Für Anna stimmt das auch. Es geht bei ihr einfach mal ums Deponieren und Freimachen.

Ich erkläre Anna kurz den heutigen Prozess. Ähnlich wie letzter Woche werden wir mit der Anbindung an das Unbewusste arbeiten und Gefühlen in die Tiefe folgen (Skript: **Schritt 1-12 S. 88-97**), diesmal jedoch in die Tiefe deines Problemraums. Es kann für dich heute schwer und auch schwierig werden. Die wirkliche Entwicklung und die Möglichkeiten einer Veränderung liegen in den Schichten des Problemraums. Wie letztes Mal werde ich dich begleiten. Lass es einfach zu und freue dich darauf.

Darauffolgend gehen wir kontemplativ... Ihr Feedback zum Gehen ist: Sie werde ruhiger, bekomme einen Fokus auf den Körper. Es sei wie ein ankern und wenn sie die Augen wieder öffnet, ist der Raum kleiner.

### **7.2 Tiefenstruktur des Problem-/Entwicklungsraums**

Ich leite den Prozess zur Tiefenstruktur im Zielraum an, lasse Anna in den Bodenanker Problemsatz stehen und sie mit dem Problemsatz-Gefühl verbinden. Anna nennt Begriffe wie: Ich bin... nervös, hektisch, verspannt, unkonzentriert. Am stärksten nimmt sie das Gefühl in der Magengegend wahr. Sie fühlt auch Verspannungen in den Schultern. Ihre Hände bleiben mehr oder weniger während des ganzen Prozesses beim Magen. Nun beginnen wir Schritt für Schritt die Tiefenstruktur des Entwicklungsraumes sichtbar zu machen.

Folgende Schichten erarbeiten wir im gemeinsamen Prozess:

1. hektisch
2. Stress (heiß, schwer)
3. kraftlos
4. überfordert
5. wütend
6. hilflos
7. alleine
8. leere
9. gefühlslos
10. einsam

Die Gefühle in den einzelnen Schichten sind sowohl in der Körperhaltung als auch im Gesichtsausdruck und am Atem zu sehen. Beim Hektischen wird sie wie durchgeschüttelt. Im Stressgefühl wirft sie die Hände weg. Es wird ihr heiß. Ihr Körperausdruck versprüht Nervosität. Die Hände sind mal verkrampft oder sie verschränkt die Arme, verschließt sich. Beim Gefühl der Leere lasse ich Anna nochmal einen Schritt rückwärts machen. Und es folgen noch zwei weitere Schichten. Im tiefsten wahrnehmbaren Gefühl strahlt Anna einen wirklich verlassenen Körperausdruck aus. Ihr Augenausdruck ist, obschon die Augen geschlossen sind, tief traurig. Für die Glaubenssätze (Schritt 7) benötigen wir diesmal wesentlich weniger Zeit. Ich beginne jeweils die Sätze und Anna ergänzt spontan so wird folgendes Glaubenssystem visualisiert.

|               |  |
|---------------|--|
| <b>TS-K-:</b> | einsam sein                            |
| <b>GS1-:</b>  | Ich bin nicht wichtig.                 |
| <b>GS2-:</b>  | Die Anderen sind wichtiger.            |
| <b>GS3-:</b>  | Die Welt ist jetzt sehr fordernd       |
| <b>SK-R:</b>  | Entspannung, loslassen, glücklich sein |

### 7.3 Samenkorn-Prozess im Problem-/Entwicklungsraum

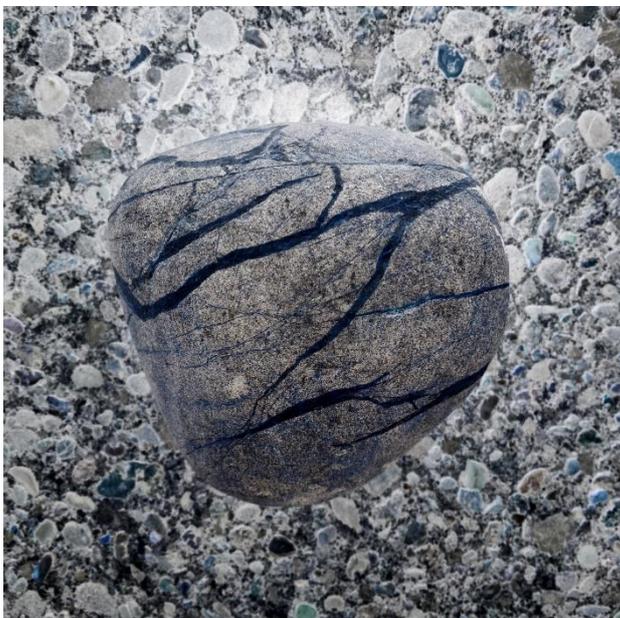
Annas Samenkorn entwickelt sich zu Beginn kaum. Auf die Frage wie sich denn das Samenkorn ausbreitet, erfolgt keine Antwort. Wir gehen insgesamt 11 Schritte und ich lasse ohne Angaben diesen Prozess einfach durchlaufen und fühlen. Im Problemraum stehend frage ich Anna wie groß denn das Samenkorn gewachsen ist und wie es denn ist der Mittelpunkt dieser Kraft zu sein. Die Energie fühlt Anna als Entspannung, loslassen und glücklich sein. Für die Integration setzen wir uns. Anna hat die Augen geschlossen und lässt tief gefühlt die Worte (Schritt 11) wirken.

### 7.4 Reflexion Klientin und Coach

Anna wirkt sehr müde und entspannt im Gegensatz zu Sitzungsbeginn. Ich beende die heutige Sitzung. Das heißt Schritt 12 wird weggelassen. Für mich war die heutige Tiefenstruktur-Arbeit einfacher, vielleicht weil schon die Erfahrung von letzter Woche mit einfließt. Ich habe mich als Coach sicher gefühlt, obschon meine Klientin stärkere Gefühle gezeigt hat und sich dadurch weniger geäußert hat. Im Gegensatz zu den letzten beiden Sitzungen fühlt sich die heutige einiges leichter an. Sie beinhaltet nicht so viele Prozesse und das macht es irgendwie luftig. Zufrieden mit noch etwas Energie für meine Diplomarbeit schließe ich ab.

### 7.5 Reflexion CoachVision

- Gut gemacht 😊.
- Auch die TS-Prozesse sind gut gelungen.
- Bei einem der GS- habe ich dir noch etwas dazugeschrieben – hier bedarf es jedoch keiner Wiederholung.



Schwere – Lose - Leichtigkeit

Abb. 9.6

## 8 Siebte Sitzung - (4.Dimension) - 05.09.19 - 130 Min.

Für diese Sitzung erfolgt der Ablauf etwa gleich wie bei den Vorangegangenen. Die Idee mit den Post-its hat sich bewährt und ich hafte bei den einzelnen Schritten einen Notizzettel an. Das benötigte Zeitfenster beträgt wieder ungefähr zweieinhalb Stunden. Ich achte darauf, dass ich die beiden bevorstehenden Prozesse gut präsent habe, so dass ich besser die Klientin beobachten kann. Vom Unterrichten her weiß ich aus Erfahrung, dass wenn ich zu fest mit dem Ablauf beschäftigt bin, der Wahrnehmungsbereich vernachlässigt wird. Auf dem Tisch steht die Salzkristalllampe.

### 8.1 Kontemplatives Gehen, Reflexion und Befindlichkeit der Klientin

Wir begrüßen uns lächelnd, setzen uns an den Tisch und trinken ein Glas Wasser. Anna wirkt gelassen und ruhig. Sie erzählt, dass es ihr nach der letzten Sitzung gut gegangen sei. Sie mache auch weniger Dinge, die von den Anderen erwartet werden. Erwartungen, die sie wahrnehme, die jedoch nicht ausgesprochen werden, könne sie sein lassen. Es sei ihr nun möglich, diese Forderungen später zu erledigen. Auch sei es für sie irgendwie einfacher geworden. Die Situationen bringe sie nicht mehr so auf. Sie habe wie einen anderen Fokus.

Dann berichtet Anna von den Vorkommnissen in den letzten Tagen. Sie habe, weil ihre Mutter unter argen Schmerzen leide, einen Sondereinsatz gehabt und musste zu ihrer Mutter (74 Jahre) fahren... Der Arzt habe nichts gefunden. Vater sei daheim und rede ständig er will sich scheiden lassen und er gehe aufs Konsulat. Er reklamiere auch, da seine Frau 100 Zigaretten in der Wohnung raucht, was nicht stimmt. Anna sagt, dass Mutter auf dem Balkon rauche. Item... Anna hört sich die Geschichten an. Sie findet auch, dass die Eltern mit ihrem Bruder anders reden als mit ihr.

Wie bis anhin höre ich mir die Geschichten an. Wir gehen nicht darauf ein. Es geht hier nur ums Mitteilen, Loslassen und Verarbeiten. Diese Handhabung stimmt für Anna auch. Ich danke Anna für das entgegengebrachte Vertrauen und erkläre ihr die heutigen Prozesse. Dass wir zu Beginn uns nochmals mit der Inner-Kind-Arbeit befassen (Skript: **Schritt 1-5** S. 68-70). In einem weiteren Schritt werden wir das Muster, welches in der Vergangenheit prägend war und dem Problemraum entspricht, auflösen (Skript: **Schritt 1-8** S. 102-105). Dann werde ich dich auf einer Zeitreise begleiten vom Jetzt aus in die Vergangenheit und weiter in die Zukunft. Im ständigen Fühlen, Erkennen, Auflösen, Wandeln und Verbinden auf deiner Lebenslinie lassen wir „Freies“ entstehen (Skript: **Schritt 1-16** S. 106-114).

Wir stimmen uns mit dem gemeinsamen kontemplativen Gehen ein.

## 8.2 Verifizierung der Inner-Kind-Arbeit (CoachVision 5.7)

Ich lege den Anker Wert aus und auf 12 Uhr den Problemsatz. Nun bitte ich Anna in diesen rein zu stehen und sich in eine konkrete Problemsituation rein zu fühlen. Sie nennt „Ich bin nicht wichtig“. Daraufhin lege ich das bereits erarbeitete Element Verletzung hin und lese vor, worauf steht „Ich bin weniger wichtig. Ich bin nicht gut genug.“ Auch die fehlende Ressource, welche ich hinter den Anker Verletzung lege, wird im Prozess bestätigt. Bei Schritt 3 lese ich den ganzen vor, damit Anna die Strategie, wenn es um ihre Eltern geht, erspüren kann. Wir verweilen einen Moment darin. Ich habe auch die erste Strategie vorgelesen. Schließlich ergibt sich die überarbeitete Strategie „Ich bin aufopfernd, hilfsbereit und überfürsorglich.“ Ich lasse Anna in den Anker stehen. Für Anna ist diese Erkenntnis wie „Schuppen von den Augen fallen“. Sie hebt den Kopf und richtet sich mehr auf. Es scheint als hätte sie ein Gefühl der Erleichterung durchströmt. Aus der Metaposition betrachtend kann Anna zügig das neue Verhalten fühlen und nennen. Der Anker Zukunft bleibt.

Die Verifizierung zeigt Folgendes:

|                         |   |                         |  |
|-------------------------|---|-------------------------|--|
| <b>vorher:</b>          |   | <b>nachher:</b>         |  |
| <b>Strategie:</b>       | Ich bin aggressiv. Ich bin eifersüchtig.<br>Ich bin bissig und sarkastisch. | <b>Strategie:</b>       | Ich bin aufopfernd, hilfsbereit und überfürsorglich.                     |
| <b>Neues Verhalten:</b> | Humorvoll antworten und sich nicht angegriffen fühlen.                      | <b>Neues Verhalten:</b> | Nicht zu nahe kommen lassen. Ich bin mitfühlend, aber nicht mit-leidend. |
| <b>Zukunft:</b>         | Lachen  | <b>Zukunft:</b>         | Lachen   |

## 8.3 Prozess Musterauflösung

Ich lege Anna das Element der Tiefenstruktur vor ihre Füße, lese vor und bitte Anna, sie möge doch ihre Augen schließen. Dann nenne ich das Gefühl der tiefsten Schicht und fordere sie auf sich mit diesem zu verbinden. Das passiert schnell. So lese ich die Glaubenssätze GS1-, GS2-, GS3- vor und warte jeweils wegen den innerlichen Wiederholungen. Anna nennt zügig: „Meine Stimme und sie ist jung.“

Schritt 3 erweist sich als schwierig. Anna bleibt hängen bei den Worten das „...mit diesem scheinbaren Wissen oder Glauben über dich...“ so wiederhole ich die Worte und sage Anna, sie möge mit den Füßen gut den Boden spüren und beim Gefühl bleiben. Anna sagt: „Ich bin klein und unwichtig.“ Ich habe es dabei belassen. Gemäß Rückmeldung von Barbara hätte ich hier nachhaken sollen und weiter fragen... Wie verhältst du dich, wenn du dich klein und unwichtig fühlst? Welches Muster ist da drin?

Bei Schritt 4 nennt Anna spontan:

- Ich gebe mein Bestes.
- Ich will gefallen.
- Ich möchte Anerkennung.

Ich versuche nun zu erfahren, welche „wirkliche“ Handlung darin liegt und welche Wahlmöglichkeit diese bergen. Anna meint darauf: „ Ich sage meine Meinung und ich habe Anerkennung.“

Beides „das Alte und das Neue“ liegen nun in ihren Händen. Auf die Frage nach den Auswirkungen des neuen Verhaltens, also den Preis dafür meint Anna:“ Ich ecke an. Ich werde nicht von allen geliebt und ich kann es nicht allen Recht machen.“

Im Anschluss formuliert Anna folgenden Satz:

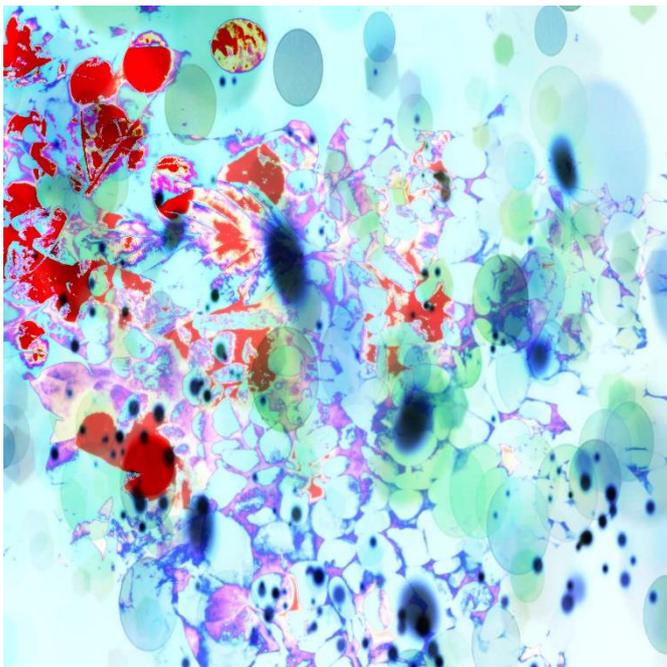
- Ich entscheide mich in Zukunft meine Meinung zu sagen und bin bereit die Konsequenzen, die da sind, nicht von allen geliebt zu werden und es nicht allen Recht machen, zu übernehmen.

Gemäß Skript lasse ich Anna diesen Satz dreimal langsam und deutlich wiederholen.

In Situationen in der Zukunft (Schritt 7), die Anna gedanklich herholt, entscheidet sie sich für das neue Verhalten. In dieser Sequenz verhält sie sich ruhig. Die konkreten Situationen werden nicht genannt. Ich entnehme jedoch ihrer Mimik und ihrer Körperhaltung, dass sie den Prozess durchlebt.

Als ich Anna anleite, „und nun lass deine Hände ganz langsam aufeinander zugehen... und näher und näher... wie zwei alte Freundinnen, die sich lange nicht gesehen haben und sich jetzt die Hände reichen...“ führt sie ihre Hände relativ schnell zusammen. Beide Hände werden sanft, ineinanderfügend gehalten.

|                      | s/m   |
|----------------------|---|
| <b>Stimme:</b>       | eigene, junge Stimme  |
| <b>Das Alte:</b>     | Ich bin klein und unwichtig.                                    |
| <b>Das Neue:</b>     | Ich sage meine Meinung und ich habe Anerkennung.                |
| <b>Preis:</b>        | Anecken   |
| <b>Entscheidung:</b> | Nicht von allen geliebt werden und es nicht allen Recht machen. |



Altes aufgeben – im Neuen wirken

Abb. 9.7

#### 8.4 Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)

Wir machen eine kurze Pause und trinken ein Glas Wasser. Ich frage Anna nach ihrem Befinden und ob sie noch genügend Energie hat in den nächsten Prozess zu gehen. Es geht ihr gut und sie möchte fortfahren. Ich lasse Anna gut den Boden spüren, den Raum wahrnehmen und sich auf den Atem konzentrieren. Ich gebe Anna den Anker Jetzt, den sie zügig legt. Auch die Elemente Vergangenheit und Zukunft werden sicher gelegt. Nun lasse ich Anna ins Jetzt stehen, um festzustellen, ob ihre Lebenslinie durch sie hindurch geht. Sie fühlt ja, auch wenn die Linie einen leichten Bogen zeigt. Bei der Zukunft zeigt die Ausrichtung zu ihr. Ich frage Anna, ob ich etwas ändern darf. Sie bejaht und so drehe ich das Element mit der Ausrichtung nach vorne, was schlechter ist. So drehe ich den Anker wieder mit der Ausrichtung zu ihr. Weiter im Jetzt stehend lasse ich Anna mit dem Problemgefühl verbinden, halte sie am Arm und rückwärtsgehend führe ich sie in ihre Vergangenheit, bis eine starke Erfahrung auftaucht. Beim ersten Mal kommt nichts. So führe ich Anna wieder ins Jetzt, lasse sie mit dem Gefühl verbinden, wir atmen zusammen und ich lasse ihr da Zeit. Schritt für Schritt in die Vergangenheit gehend, bleibt sie stehen und spricht, sie sei da ein Baby, ihre Mutter sei arbeiten gegangen. Sie sei deshalb bei ihrer Gotte und sie fühle sich ganz verlassen. Es ist ein wundersamer emotionaler Moment.

Für den Bodenanker **Prägung** halte ich fest: „**Ich fühle mich verlassen. (Mutter ging arbeiten. Ich war bei meiner Gotte). Alter: Baby**“

Für ihre **Identität (I-)** sagt Anna: „**Ich bin einsam.**“

Daraufhin lasse ich Anna dreimal den Satz: „Ich bin einsam.“ wiederholen.

Aus der Metaposition betrachtend erkennt Anna, dass sie als **Ressource** „**Durchhaltewillen und Kraft**“ benötigt.

Wieder in der Prägung stehend, nennt sie als neue **Identität (I+)** „**Ich bin gelassener, entspannter und ich fühle mich geborgen.**“

Ich gebe ihr den Bodenanker und lasse sie ins Jetzt gehen. Wir bleiben einen Moment stehen bis ich Anna bitte auf mein Zeichen gemeinsam in die Zukunft zu gehen, wo sich ihr Wert Kraft vollständig erfüllt.

Für den Bodenanker **Identität (I++)** nennt Anna: „**Ich bin fröhlich und befreit.**“

Anschließend erfolgt gemäß Skript Schritt 15 + 16 der Transfer der zukünftigen Identität (I++) in die Gegenwart und die Integration mit früherer Identität (I+) im Jetzt durch Verbindung im Bauchraum.

Anna wirkt total in sich. Sie steht aufrecht und in ihrem Gesicht zeigt sich ein erhellendes Strahlen, eine Leichtigkeit. Ich lasse sie darin verweilen bis ich intuitiv Anna einlade von ihrer Reise zurück zu kehren.

#### 8.5 Reflexion Klientin und Coach

Anna sagt, die Erinnerung im Babyalter habe sie total überrascht. Sie habe diese nicht gewusst. Sie fühle sich jetzt gut, obschon sie das Gefühl hat sehr viel getan zu haben. Zudem habe sie in den letzten Wochen Erkenntnisse gewonnen... so Aha-Gedanken. Gefühle in Worte fassen, finde sie nach wie vor schwierig. Auf alle Fälle freue sie sich auf die Zukunft. Und sie bedankt sich für die Sitzung.

Für mich als Coach waren die Prozesse in dieser Sitzung sehr bereichernd. Bei der Verifizierung der Inner-Kind-Arbeit wird mir so richtig bewusst, dass wenn ich bewusst erkenne bezüglich den Aussagen der Klientin worum es geht, dementsprechend präziser das Nachhaken erfolgt und dadurch auch die Antworten „auf den Punkt“ möglich werden. Die Musterauflösung und die Time-Line sind wundersame Prozesse. Beim Durchlaufen der einzelnen Schritte ist die Tiefe des Geschehens spürbar und sichtbar. Die Haftzettel haben sich hier bewährt.

### 8.6 Reflexion CoachVision

- Die Prozesse sind gelungen – sowohl die Time-Line als auch die Musterauflösung.
- Einige Ergänzungen habe ich dir dazugeschrieben.

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Datum</b>        | <b>Auflösung der S / M – Muster: 05.09.19</b>   |
| <b>Stimme</b>       | eigene, junge Stimme  |
| <b>Das Alte</b>     | Ich bin klein und unwichtig. <b>Und was ist das Muster daraus? Wie verhält sie sich, wenn sie sich klein und unwichtig fühlt?</b>   |
| <b>Das Neue</b>     | Ich sage meine Meinung und ich habe Anerkennung. <b>Das neue Verhalten ist sehr gut! Ob sie jedoch dafür Anerkennung bekommt, wissen wir nicht, weil dies ins Aussen zeigt.</b> |
| <b>Preis</b>        | Anecken   |
| <b>Entscheidung</b> | Nicht von allen geliebt werden und es nicht allen Recht machen  |

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Datum</b>      | <b>TIME LINE: 05.09.19</b>  |
| <b>Prägung</b>    | Ich fühle mich verlassen. (Mutter ging arbeiten. Ich war bei meiner Gotte. Alter: Baby)   |
| <b>GS- (I-)</b>   | Ich bin einsam.   |
| <b>Ressource</b>  | Durchhaltewillen, Kraft   |
| <b>GS+ (I+)</b>   | Ich bin gelassener, entspannter und ich fühle mich geborgen.<br><b>Keine Vergleiche. Was ist ihre neue Identität, wenn sie sich gelassen, entspannt und geborgen fühlt?</b><br><b>Wie beschreibt sie sich als Frau insgesamt in diesem Zustand?</b><br><b>Sie beschreibt hier eher Gefühle, welche in Richtung I+ zeigen.</b>   |
| <b>GS++ (I++)</b> | Ich bin fröhlich und befreit.<br><b>Und wenn sie fröhlich und befreit ist, wie beschreibt sie sich dann?</b><br><b>Auch hier zeigen diese Gefühle in Richtung I++.</b><br><b>Ev. hast du nachgehakt;</b><br><b>Identitätsbeschreibungen können sein:</b><br><b>Ich bin grossartig.</b><br><b>Ich bin richtig.</b><br><b>Ich bin die Beste.</b><br><b>Ich bin erhaben.</b><br><b>Ich bin eine tolle Frau.</b><br><b>Etc.</b> |

### 8.7 Gesamtprozess- Reflexion

Rückblickend habe ich ein nachhaltiges, herausforderndes und lehrreiches Semester erlebt. Ich bin sehr dankbar dafür, dass sich meine Klientin Anna auf das Coaching eingelassen hat und so mir ermöglichte, sie durch intensive Prozesse zu führen und zu begleiten und gleichzeitig das St. Galler Coaching Modell zu lernen. Die laufend angepassten Vorbereitungen für die jeweiligen Sitzungen haben sich bewährt. Hierfür waren das Lehrgangskript, meine Notizen und meine Erfahrung als langjährige Lehrperson hilfreich. Entlastend aber auch vereinfachend erwies sich, dass ich einen Gemeinschaftsraum, in der Liegenschaft wo ich wohne, benutzen konnte und noch weiterhin kann.

Während den Prozessdurchführungen ist mir klar geworden, je bewusster ich inhaltlich verstanden habe worum es geht, desto klarere Aussagen sind zur Folge. Die Supervisionshinweise

von Barbara haben mir dies stets aufgezeigt. Ich habe auch festgestellt, dass eben dieses „Klarverstehen“ im Prozess drin noch zu „üben“ resp. zu erfahren ist.

Mit dieser Einsicht werde ich im Time-Line- Prozess mit meiner Klientin die Schritte GS+ (I+) und GS++ (I++) nochmals angehen.

Für mich nehme ich mit, dass ich bewusst darauf achte und überprüfe, ob die erarbeiteten Elemente und Prozesse in Bezug auf den zu vermehrenden Wert und seinem Kontext „stehen“. Weiter nehme ich die Erkenntnis mit, dass „verstanden zu wissen, bewusst zu hören-verstehen und frei zu fühlen“ klärende Einblicke und bereichernde Ausblicke ermöglichen.

Abschließend möchte ich mich hier ganz herzlich bei meiner Dozentin und Supervisorin Barbara bedanken. Danke für die kurzweiligen und sehr kompetent geführten Ausbildungstage, die lehrreichen Feedbacks und deine offene, liebenswerte und spontane Art. Ein Dank gilt auch allen Kursteilnehmern, die mir ein erstes Prozessüben ermöglichten. Und schliesslich möchte ich meiner Schwester herzlich für's Durchlesen der Diplomarbeit und für die zur Verfügung Stellung ihrer Kunstfotos danken.