

# Diplomarbeit

---

Lehrgang der Coach & Trainer Akademie Schweiz  
**„Systemischer Coach & BeraterIn (CTAS/ISO/ICI)“**  
**nach dem „St.Galler Coaching Modell (SCM)®“**  
*Zürich Technopark – April 2019 bis September 2019*



*Leg deine Hüllen ab, um dein Leuchten in die Welt zu bringen.  
Was sonst gäbe es hier zu wollen?*

*Shireen Chicherio – Via Sutcurtgins 2 – CH-7141 Luven  
Supervision durch Barbara Müller*

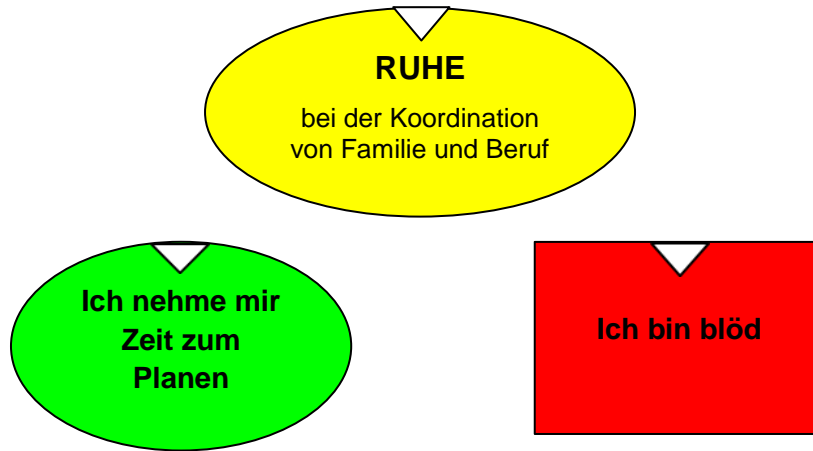
# Inhalt

1	Übersicht .....	4
1.1	Das kybernetische Dreieck .....	4
1.2	Ziel und Problemraum .....	4
1.3	Strategien und Ressourcen vom Inneren Kind.....	5
2	Kontaktaufnahme, Ausgangslage, Klienten Profil .....	5
2.1	Zeitlicher Ablauf.....	6
2.2	Reflexion .....	7
3	Erste Sitzung 21.05.19: Zielraum.....	7
3.1	Kontemplatives Gehen .....	7
3.2	Erarbeiten von Kontext und Wert.....	7
3.3	Definition des Zielsatzes mit den Evidenzen dazu .....	8
3.4	Definition des Meta-Zieles .....	8
3.5	Die Nachteile des Ziels .....	8
3.6	Gefühl der spontanen Metapher .....	9
3.7	Klienten-Reflexion .....	9
3.8	Reflexion Coach .....	9
4	Zweite Sitzung 29.05.19: Zielraum.....	9
4.1	Kontemplatives Gehen und Reflexion.....	9
4.2	Modell.....	10
4.3	Reflexion Coach .....	10
5	Dritte Sitzung 04.06.19: Zielraum neu.....	10
5.1	Kontemplatives Gehen und Reflexion.....	10
5.2	Überarbeitung des Zielraumes.....	11
5.3	Reflexion Coach .....	12
6	Vierte Sitzung 10.06.19: Aufstellungen im Zielraum.....	12
6.1	Kontemplatives Gehen und Reflexion.....	12
6.2	Zielraumaufstellung .....	12
7	Fünfte Sitzung 25.06.19: Problemraum eröffnen.....	14
7.1	Reflexion und Metaziel .....	14
7.2	Eröffnen des Problemraumes .....	14
7.3	Feedback Klientin .....	16
7.4	Reflexion Coach: .....	16
8	Sechste Sitzung 25.07.19: Problemraum-Aufstellung .....	16
8.1	Reflexion Klientin.....	16
8.2	Reflexion Coach .....	17

8.3	Überarbeitung Problemraum.....	17
8.4	Aufstellung im Problemraum.....	18
8.5	Reflexion: .....	19
9	Siebte Sitzung 30.07.19: Inner Kind Prozess .....	19
9.1	Atemübung und Reflexion.....	19
9.2	Inner Kind Prozess .....	19
10	Achte Sitzung 31.07.19: Tiefenstruktur Zielraum .....	20
10.1	Reflexion .....	20
10.2	Prozess Tiefenstruktur im Zielraum .....	21
11	Neunte Sitzung 02.08.19: Tiefenstruktur Problemraum .....	21
11.1	Atemmeditation und Reflexion .....	21
11.2	Prozess Tiefenstruktur Problemraum.....	21
11.3	Reflexion Klientin .....	22
11.4	Reflexion Coach .....	22
12	Zehnte Sitzung 08.08.19: Musterauflösung und Time Line.....	23
12.1	Kontemplatives Gehen und Reflexion.....	23
12.2	Sollen-Müssen-Muster-Auflösung.....	23
12.3	Prozess Time Line.....	24
13	Elfte Sitzung 22.08.19: Höheres Prinzip, Angst, Selbstbild und Abschlussgespräch .....	25
13.1	Atemmeditation und Reflexion .....	25
13.2	Verbindung zum Höheren Prinzip und Angstauflösung .....	25
13.3	Selbstbildarbeit und Transformation auf die Körperebene.....	26
13.4	Abschlussgespräch.....	26
13.5	Gesamtreflexion Klientin .....	26
13.6	Gesamtreflektion Coach .....	27

# 1 Übersicht

## 1.1 Das kybernetische Dreieck



### Skalierung des Ist-Zustandes:

**Wert:** auf einer Skala von -10 bis +10 ist der Wert jetzt bei -3 / Ziel: +9 / am Ende des Coachings ist er bei +9

**Zielsatz:** auf einer Skala von 0 bis 10 befindet sie sich jetzt bei +4

**Problemsatz:** auf einer Skala von -10 bis 0 befindet sie sich jetzt bei -4

## 1.2 Ziel und Problemraum

	ZIELRAUM:	PROBLEMRAUM:
Ziel-/Problemsatz	Ich nehme mir Zeit zum Planen	Ich bin blöd
Meta-Ziel/Problem	Ich gebe den Kindern und Schülern um mich herum Liebe und zeige ihnen einen positiven Weg vor	Ich bekomme Bauchspeicheldrüsenkrebs (nur diese Erkrankung)
Nach-/Vorteile	Ich muss konsequent sein mit mir selbst	Ich ziehe Macht daraus
Metapher	Ich bin dann wie ein ERDBEERBAUM	Ich bin dann wie ein tyrannischer Diktator
Model	Mami	Vater

Tiefenstruktur		
Glaubenssatz 1	Ich bin ganz mich	Ich bin handlungsunfähig
Samenkorn-Ressource	Freude	eingebettet, gross, weit, geborgen, habe Halt mit Freiheit

Timeline		
I+ / I-	Ich bin entscheidungs-fähig	Ich bin verlassen
I++	Ich bin mächtig	

### 1.3 Strategien und Ressourcen vom Inneren Kind

Inneres Kind
<p><b>Verletzung:</b> Es kommt niemand: allein, Angst</p> <p><b>Fehlende Ressource:</b> Geborgenheit und Schutz</p> <p><b>Alte Strategie:</b> Rückzug oder heftiges Sich-Wehren</p> <p><b>Angestrebte Ressource:</b> Respekt</p> <p><b>Neue Strategie:</b> in Beziehung bleiben, auf die Person körperlich Zugehen und das Gespräch suchen</p> <p><b>Ziel:</b> lösungsorientierte Kommunikation</p>

## 2 Kontaktaufnahme, Ausgangslage, Klienten Profil

Brigitta ist die Mutter von 2 Kindern, die bei mir in der Homöopathie Praxis sind. Ich kenne sie als sehr interessierte, autonome und aufgeklärte Person, die sich tiefgreifende Gedanken über sich selbst und ihre Erziehung macht.

Immer wieder waren ihr «Steckenbleiben» und ihre Gedanken zu ihrer Kindheit Thema während den Konsultationen.

Als ich das Werteorientierte Coaching nach dem St. Galler Modell in einer Konsultation erwähnte, war sie sofort sehr angetan davon und hat mir den Anschub gegeben, doch eine Diplomarbeit zu machen - natürlich mit ihr als Coachee.

Das Vertrauen ist gegeben und auch die Bezahlung von 500.- Fr. nahm sie gerne in Kauf.

Brigitta ist 52 Jahre alt, die Älteste von 5 Geschwistern aus einer streng katholischen Familie in der Innerschweiz. Sie lebt seit über 30 Jahren mit ihrem Mann zusammen und hat eher spät ihre zwei Kinder (13 und 11 Jahre) bekommen.

Ihr Mann ist Schulrektor und setzt sich für seine Schüler und die Schule aussergewöhnlich persönlich ein.

Beiden ist die Erziehung ihrer Kinder sehr wichtig im Sinne von Eigenständigkeit und Selbstwert.

Auch Brigitta nimmt ihre Arbeit als Hauswirtschaftslehrerin (Kochstunden) wichtig und hat regelmässig Erfolg mit den schwierigsten Schülern, die gerne zu ihr in den Unterricht kommen und motiviert mitmachen.

Dabei stösst sie mit ihrer offenen und energiegeladenen Art zwischendurch auf Neider und Blockierer. In diesen Situationen hinterfragt sie sich stark und fühlt sich in ihren Reaktionen nicht mehr wie sich selbst, was auch Auswirkungen auf ihre Gesundheit hat.

In unserem Gespräch über das Coaching erkläre ich ihr die Grundzüge, die Systematik und die Methoden des St. Galler Coaching Modells. Da sie eine Ausbildung zur Bewegungstherapeutin gemacht hat, ist ihr vieles bekannt.

Wichtig war das Thema der Vertraulichkeit, da ihre Familie öffentlich bekannt ist. Auch der Zeitaufwand ist von Wichtigkeit, da sie eine berufstätige Mutter ist. Gerne wollte sie die Zeit für ca. 10 Sitzungen aufbringen.

Der Unterschied von mir als beratende Homöopathin und nun begleitender Coach war ebenfalls zu erörtern, da sie nun nicht das gleiche Verhalten von mir erwarten konnte, das sie bereits kannte.

Wir vereinbarten für den Beginn wöchentliche Termine, die dann wegen den Sommerferien und des Abgabetermins gegen Ende häufiger wurden.

## 2.1 Zeitlicher Ablauf

21.05.19	Wert, Zielsatz mit den Evidenzen, Metaziel, spontane Metapher, Nachteile
29.05.19	Modell mit Anbinden
04.06.19	Zielraum neu überarbeiten
10.06.19	Aufstellungen im Zielraum: fühl- und sichtbar werden lassen
25.06.19	Meta-Ziel überarbeiten, Problemraum mit Ablösung vom Modell
25.07.19	Sommerferien, Evidenzen Problemraum und Metaproblem ordnen, Metapher korrigieren, Aufstellungen im Problemraum
30.07.19	Inner-Kind Prozess
31.07.19	Tiefenstruktur Zielraum
02.08.19	Tiefenstruktur Problemraum

08.08.19 Musterauflösung, Time-Line

22.08.19 Höheres Prinzip, Angstauflösung, Selbstbild und Abschlussgespräch

## 2.2 Reflexion

Dadurch, dass Brigitta Prozessarbeit an sich selbst kennt, war sie ein idealer Klient für mein Debut. Sie hatte auch die Geduld für Wiederholungen und Korrekturen.

Die lange Pause wegen den Ferien hat etwas mehr Zeit in Anspruch genommen bei der folgenden Sitzung, ansonsten konnte sie aber ihren gesteigerten Wert bereits erleben und erfahren.

Unsere Beziehung als Patientenmutter und Homöopathin wirkte hilfreich, nicht hinderlich. Ich konnte mich gut mit der veränderten Rolle des Coaches identifizieren. Einige Bemerkungen und Ratschläge oder Vorschläge mussten von mir zurückgehalten werden.

Im Rückblick würde ich alle Termine bereits im Voraus abmachen, vor allem im Hinblick auf Ferien und mir die Struktur des Ablaufs besser bewusst machen.

## 3 Erste Sitzung 21.05.19: Zielraum

Alle Sitzungen fanden bei mir in der Praxis statt.

### 3.1 Kontemplatives Gehen

Zu Beginn wiederholte ich nochmals in Kürze das Sankt Galler Modell und erinnerte, dass ich keine Tipps und Ratschläge geben werde, sondern dass wir werteorientiert arbeiten, und die Lösungen alle bereits in ihrem Inneren bereit liegen.

Das kontemplative Gehen war jedes Mal erdend und ins Hier und Jetzt bringend. Durch ihre Körperarbeit konnte sich Brigitta leicht hineinbegeben und gestaltete es auch nach ihrem Belieben. Das heisst, sie blieb stehen, wann sie wollte und führte nicht immer alle Anweisungen durch. Zu Beginn irritierte mich das und ich suchte nach Fehlern bei mir. Ihr positives Feedback zeigte mir aber, dass der Zweck erfüllt war. Von da an liess ich ihr einen eigenen Spielraum beim kontemplativen Gehen.

### 3.2 Erarbeiten von Kontext und Wert

Zuerst erzählte sie, trotz mehreren Führungsversuchen von mir, ausführlich über ihre Arbeitskollegen. Meine Frage: Und was ist mit Dir? brachte den Fokus auf sie zurück.

Wenn sie alles unter einen Hut bringen muss auf eine bestimmte Zeit hin, wird sie schlampig, vergesslich und alles bleibt liegen. Es flattert, kribbelt im Nacken und sie bekommt Halsschmerzen. Sie spürt Angst, Beklommenheit und Unruhe.

Sie möchte die innere Ruhe wieder vermehren in Situationen, die sie in der Organisation vom Alltag mit Beruf und Familie und verschiedenen Stundenplänen regelrecht überfahren.

### 3.3 Definition des Zielsatzes mit den Evidenzen dazu

Wenn sie sich frühzeitig Zeit nimmt, um zu planen und aufzuschreiben, gibt ihr das die gesuchte Ruhe.

Sie fühlt sich schnell in diesen Zustand hinein, ist dann erleichtert, frei, hat Sicherheit und Stabilität, ist bei sich. Dies wird auch durch ihre Körperhaltung, ihren Blick und ihre Laune reflektiert.

Spontan kommt ihr hier das Bild eines «Fels in der Brandung» in den Sinn mit Gefühlen von Lebensfreude, Kraft, Erfolg, Stabilität und Sicherheit.

Ich frage mich, ob das wohl ihre Metapher ist. Sage aber nichts und mache gemäss Skript weiter.

### 3.4 Definition des Meta-Zieles

Das Metaziel war schwierig für Brigitta. In grossen Zügen über sich selbst denken liegt ihr nicht - während des gesamten Coaching Prozesses. Es fühlte sich für mich mehr an wie ein Ringen mit ihr als ein geführter Prozess. Und prompt kam auch die Bestätigung in der Supervision.

Das Annäherndste, das wir hervorbrachten, war, dass sie dann Kraft verströmt und Lebensfreude aus ihr fließt.

Ich wusste nicht, ob das mit ihrem starken Bild des «Fels in der Brandung» zu tun hatte und entschied mich, weiterzumachen.

### 3.5 Die Nachteile des Ziels

Es brauchte etwas Zeit, bis sie einsehen konnte, dass auch ihre Ziele Nachteile mit sich bringen können. Als sie es dann verstand, fielen ihr immer mehr ein.

Dabei waren ihre Gedanken wahrscheinlich bei einem bestimmten Anlass, denn im Nachhinein betrachtet, handelten alle Nachteile von ihrer Position im Dorf - und hatten nicht mit ihrem Kontext zu tun.

- Ich muss mich verstecken und Sachen verheimlichen wegen Neid im Dorf
- Ich muss verstecken, dass ich glitzere
- Ich werde arrogant und überheblich
- Ich werde im Dorf ausgegrenzt
- Ich nehme zu viel auf mich



### 3.6 Gefühl der spontanen Metapher

Als «Fels in der Brandung»

- Bin ich einfach da
- Lasse ich mich nicht hetzen
- Bin ich bei mir
- Ist es egal, was rundherum passiert

Bereits während dem Erarbeiten der Metapher wird mir bewusst, dass wir nicht auf dem richtigen Weg sind. Die ganze Energie vom ersten spontanen Nennen des Bildes ist verschwunden.

Also lasse ich es so sein und freue mich auf das Feedback von meiner Supervisorin Barbara Müller.

### 3.7 Klienten-Reflexion

Brigitta ist sehr angetan von der Methode und unserer heutigen Arbeit. Sie findet es spannend und ist selbst überrascht über ihr Vertrauen zu mir. Sie genießt es, sich einfach führen zu lassen und betont, dass sie das nicht mit allen Menschen zulassen kann.

### 3.8 Reflexion Coach

Ich habe mich sehr auf die erste Sitzung gefreut, mit Respekt, da die Wertefindung den nachfolgenden Prozess bestimmt. Ich habe gemerkt, wie unsicher ich noch bin und nahm gerne die Anleitung vom Skript zur Hand. Es war eine neue und interessante Erfahrung, wieder ein Anfänger zu sein und nicht auf meine Routine und Sicherheit aus der Homöopathie Praxis zurückgreifen zu können. Die Begeisterung von Brigitta bestätigte mir den Erfolg von der ersten Sitzung und nahm mir meine Unsicherheit etwas.

Ich nehme mir vor, die nächste Sitzung noch besser vorzubereiten.

## 4 Zweite Sitzung 29.05.19: Zielraum

### 4.1 Kontemplatives Gehen und Reflexion

Nach dem kontemplativen Gehen fühlt sich Brigitta entspannt und angekommen.

Während der letzten Woche wurde ihr sehr bewusst, dass das Thema des Zielsatzes auf mehreren Ebenen in ihrem Leben vorkommt. Sie hat sich selbst gefragt, wie sie sich organisiert, wie sie etwas im Vornherein wegnehmen kann und wo sie steht. Es ist ihr klar geworden, dass, wenn ihr der Boden unter den Füßen wegrutscht, sie sich hinsetzen und planen muss.

Im Umgang mit einem schwierigen Mitarbeiter hat sie eine Erleichterung festgestellt, indem sie bei sich bleiben konnte und nicht reagieren musste.

Für einen Schulanlass hat sie frühzeitig schon 2 Sitzungen einberufen und fühlt sich dadurch gut und ruhig.

Ihren Wert Ruhe stuft sie heute bei +1 ein.

Ich hatte zu diesem Zeitpunkt noch keine Supervision, weshalb ich mich entschied, mit dem Modell weiterzufahren und die Metapher erst nach dem Feedback von Barbara nochmals zu überarbeiten.

## 4.2 Modell

Die Eltern von Brigitta erscheinen, aber sie hat einen Widerstand gegen sie. Es gelingt ihr dennoch, ihren Vater als Modell anzunehmen. Die Anbindung ging nach ihrer Aussage nur, weil der Wert etwas Positives ist.

## 4.3 Reflexion Coach

Ich merke, dass meine Klientin mit ihren Eltern im Clinch steht und bin gespannt auf die Inner-Kind Sitzung.

Nach den Kommentaren meiner Supervisorin Barbara Müller beschliesse ich, den Prozess des Zielraumes noch einmal zu wiederholen. Ich habe verstanden, dass ich viel konsequenter beim Kontext bleiben muss und wirklich führen soll, wie die Prozesse ablaufen.

- Im Kontext ist der Problemraum beschrieben und er ist zu ungenau.
- Die Evidenzen beschreiben nicht, woran ich erkenne, dass sie frühzeitig einen Plan schreibt. Es braucht klare Handlungen.
- Im Metaziel kann sie nur etwas für sich selbst verändern.
- Auch bei den Nachteilen fehlt der Bezug zum Kontext.
- Das Gefühl bei der Metapher zeigt eher in den Problemraum und eventuell muss der Kontext verändert werden.

# 5 Dritte Sitzung 04.06.19: Zielraum neu

## 5.1 Kontemplatives Gehen und Reflexion

Beim kontemplativen Gehen gähnt Brigitta viel, was ich als Entspannung deute.

Obwohl es Ende Schuljahr ist, eine strenge Zeit, geht es ihr gut. Sie delegiert Aufgaben und nimmt eins um andere. Von den Schülern hat sie gute Rückmeldungen bekommen. Sie fühlt sich gelassen trotz schwierigen Strömungen im Beruf und kann sich immer wieder einmitten. Ihren Wert stuft sie bei +1 ein.

## 5.2 Überarbeitung des Zielraumes

### Kontext:

In der Koordination von der Familie mit den verschiedenen Stundenplänen und Aktivitäten, ihrer Arbeit und sich selbst möchte sie mehr Ruhe haben. Vor allem bei Schulende, Schulstart und Weihnachten wird dies ein zentrales Thema.

### Wert:

Es ist immer noch die Ruhe, die sie dann vermehren möchte.

### Zielsatz:

Wenn sie sich selbst eine Struktur gibt, durch einen Plan, an den sie sich halten kann, vermehrt das die Ruhe.

Ich nehme mir Zeit zum Planen. Ist derzeit bei +4.

### Evidenzen:

- Ich schreibe Abläufe auf
- der Plan liegt entweder auf der Küchenablage oder in der Schule auf dem Pult in einem Mäppli
- nachdem der Plan gemacht ist, kenne ich ihn und es läuft
- es ist dann wie mit einem Rezept, ich kann kreativ damit umgehen und spontan Ideen und Impulse einbauen
- ich spüre Lebensfreude, es fließt, ich bin kreativ und ruhig
- ich behalte den Überblick

### Meta-Ziel:

Hier fällt es immer noch schwer, dass sie bei sich bleibt, statt zu beschreiben, was andere tun oder bekommen. Sie ist ein Motivator für Schüler und ihre Kinder. Eine strömende Energie wie ein Fluss und reisst andere mit. Es fällt mir schwer, sie zu einem Metaziel zu begleiten. Schlussendlich schreiben wir auf:

Indem ich meinen Kindern und Schülern Liebe gebe, zeige ich ihnen einen positiven Weg und sie können sich selbst entwickeln.

Aber ich weiss, dass es kein richtiges Metaziel ist.

### Nachteile vom Ziel:

Diesmal fällt es ihr leichter, die Nachteile zu sehen und danach ist sie ganz überrascht von ihnen.

- Ich muss bewusster mit meiner Zeit umgehen und kann nicht mehr liederlich und faul sein
- Ich muss den Plan umsetzen, dh., konsequent mit mir selbst sein
- Ich kann nicht mehr in den Tag hineinleben

**Metapher:** Ich bin wie ein ERDBEER-BAUM



Ein gesunder, tief verwurzelter Baum mit einem dicken Stamm, üppigen Blätter und voll von Erdbeeren. In diesem Bild fühlt sie sich stark, in Bewegung, reich und «crazy» wegen den Erdbeeren, was ihr sehr gefällt. Sie ist erdverbunden und leicht, hat Kraft für die Höhe und immer Wasser aus den tiefen Wurzeln.

**Modell:**

Die Abneigung ihre Eltern miteinzubeziehen ist dieses Mal geringer. Jetzt ist ihre Mami ihr Modell. Dies rührt sie zu Tränen.

### 5.3 Reflexion Coach

Brigitta hat ihre Metapher voller Emotionen beschrieben und im Nachgespräch war sie immer noch fasziniert und getragen davon. Das gab auch mir ein gutes Gefühl für unseren Prozess. Es fühlte sich stimmiger und kontextbezogener an. Nur mit dem Metaziel stehe ich an und weiss nicht, was ich noch hätte tun können.

## 6 Vierte Sitzung 10.06.19: Aufstellungen im Zielraum

### 6.1 Kontemplatives Gehen und Reflexion

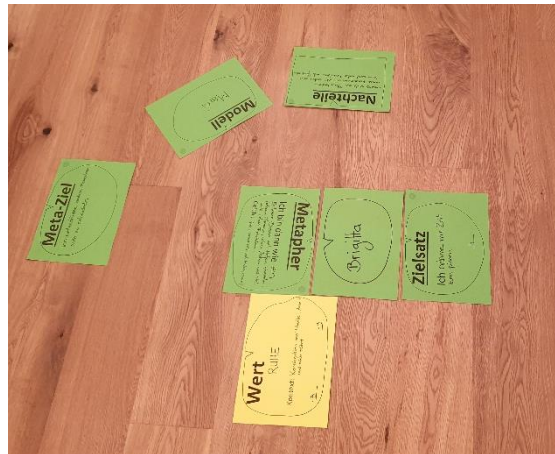
Brigitta konnte viele gute Momente erleben in der letzten Woche. Sie spürt eine Leichtigkeit und Heiterkeit. Heute Morgen hat sie mit der Planung für Ende Juni begonnen, was ihr ein sicheres und freudiges Gefühl gibt.

Ihren Wert stuft sie heute bei +3 ein.

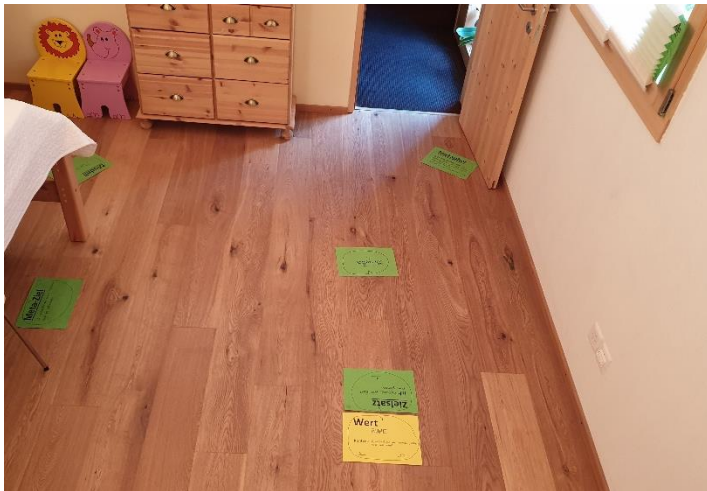
### 6.2 Zielraumaufstellung

Ich nehme mir Zeit, Brigitta das Zu- und Abwenden der Bodenanker zu erklären, indem ich die Arme wie ein V ausbreite und in ihre Richtung stehe oder mich umkehre. Sie kennt Aufstellungen ein wenig und somit auch das Prinzip der Dreidimensionalität.

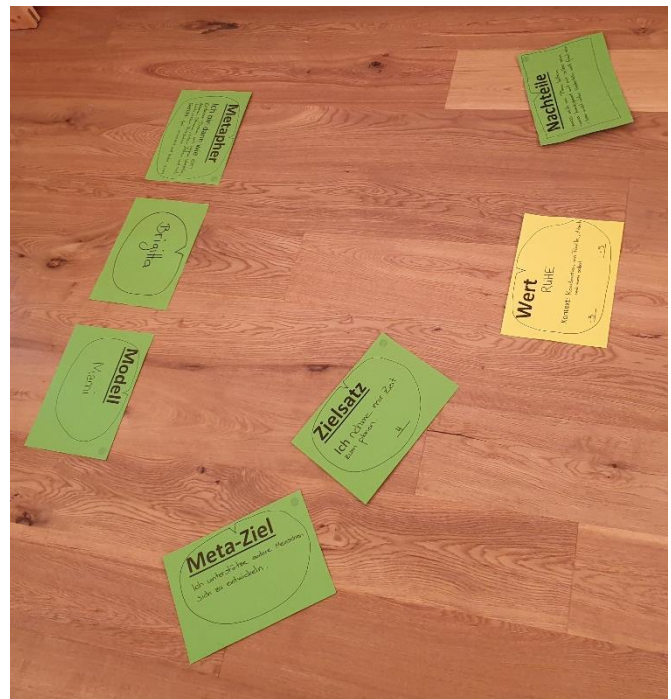
Erste Auslegung des Ist-Zielraumes



Zweite Auslegung Ist- Zielraum



Auslegung Zielraum mit Veränderung des Systems



Auffallend bei der ersten Auslegung war, dass Brigitta alle Elemente nah beieinanderhaben wollte. Das gab ihr Stabilität und eine Achse, die stärkt.

Bei der zweiten Auslegung fühlte es sich für sie unwohl an, dass der Wert so weit von ihr entfernt war. Deshalb musste der Zielsatz dem Wert direkt gegenüber liegen, auch wenn er ihr somit abgewandt war. Es eröffnete sich ihr damit der Raum, und ihr System erhielt Weite. Die Nachteile mussten nach draussen, weit weg.

Ich wusste nicht, ob das gut war, liess es aber zu, und wir gingen nach draussen, um in das Element zu stehen (auf dem Bild symbolisch am Fenster). Dadurch kam ihre Energie wieder zurück. Beim Modell bekam sie starke Bauchschmerzen, eine ihr bekannte Beschwerde.

In der Metaposition fühlte es sich gut an, dass alles so weit weg ist, aber auch ein Gefühl der Isolation stellte sich ein. Dieses Gefühl kennt sie.

In der Mitte des veränderten Systems begann sie zu strahlen, drehte sich langsam im Kreis, erst links, dann rechts, mit einem Arm ausgestreckt. Nach dem Stehenbleiben fühlte sie sich sehr ausbalanciert.

## 7 Fünfte Sitzung 25.06.19: Problemraum eröffnen

### 7.1 Reflexion und Metaziel

Brigitta kommt im «high speed Level» vom Kochen in der Schule und kann beim Kontemplativen Gehen schnell in den Bauch spüren und ist danach präsent.

Seit der letzten Sitzung liegen zwei Wochen zurück, da ein grosser Anlass in der Schule stattfand, an dem sie mit Schülern für 500 Personen gekocht hat.

Sie beschreibt es als super Zeit, da sie alles in Ruhe angehen konnte und die beste Suppe seit je gemacht hat. Auch diese Woche kocht sie nochmals mit Schülern für 80 Personen. Sie hat bereits einen Plan und weiss, was sie machen wird. Das gibt Sicherheit und eine für sie unglaubliche Ruhe.

Ihren Wert stuft sie heute bei +4 ein.

#### Meta-Ziel:

Zuerst erarbeiten wir nochmals das Meta-Ziel.

Sie bleibt allerdings in derselben Idee und es gibt keine präzisere und selbstbezogenerere Vorstellung.

Das Metaziel ist jetzt: Ich gebe den Kindern und Schülern um mich herum Liebe und zeige ihnen einen positiven Weg vor.

### 7.2 Eröffnen des Problemraumes

#### Problemsatz:

Wenn sie sich in eine erlebte negative Situation hineinversetzt, verliert Brigitta die Kontrolle, geht im Chaos unter, führt nicht mehr selbst. Dadurch wird sie nervös, gereizt und bekommt Magensymptome. Der Autopilot setzt dann ein und sie rotiert.

Wenn dies der Fall ist, fühlt sie sich blöd. Was ihr als Gefühl bereits sehr lange bekannt ist

Auf einer Skala von -10 bis 0 trifft dies für sie bei -4 zu.



#### Problemevidenzen:

- Magen zieht sich zusammen
- wahnsinnige Wut, am liebsten schreien
- fühle Verzweiflung

External:

- ich knurre
- ich schimpfe und kritisiere
- ich ziehe mich in den Garten zurück
- beisse mich in Unwichtigem fest, um streiten zu können
- kann nicht einschlafen wegen kreisenden Gedanken

Es fällt Brigitta leicht, sich einzufühlen und körperlich ihre Gefühle zu spüren, es sprudelt richtig aus ihr heraus. Vor allem die Bauchschmerzen fühlt sie sehr real.

Meta-Problem:

Hier kommt es wie aus der Pistole geschossen: ich vergifte mich selbst damit, bekomme Bauchspeicheldrüsenkrebs, erstickte an meiner eigenen Wut, ich bin dann mausetot.

Weiter zählt sie auf, dass sie böse, gemein, verletzend, ungerecht und selbstgerecht wird.

Später lerne ich von Barbara, dass diese letzte Aufzählung zu den Problemevidenzen gehört.

Vorteile des Problems:

Es braucht eine Weile, bis Brigitta in ihrem Problem auch Vorteile für sich selbst erkennen kann. Ich lasse ihr Zeit und wiederhole einige Male die Anleitung.

- Es gibt mir Macht, ich tyrannisiere alle
- Ich habe so einen Sündenbock und kann meinem eigenen Problem ausweichen
- Ich kann mich abreagieren
- Ich ziehe Energie und mein Feuer aus der Wut
- Es verhindert, dass ich zusammensacke, dass eine Leere entsteht, dass ich Trauer und Verlassenheit fühle

Prozess zur Umformung der Vorteile:

Es fällt ihr leicht, die Vorteile anzunehmen und das Bild eines Vulkans, der angebohrt wird, damit es ein Ventil für das Zerstörerische gibt, erscheint.

- Ich stehe hin für das, was ich empfinde und sage es
- Ich bin ehrlich zu mir selbst über meine Empfindungen
- Ich äussere sie sachlich, fair, und sorgfältig, statt zu schweigen

Problem-Metapher:

Zuerst sieht sie sich als Hexe. Um von dem Selbstbild wegzukommen, suchen wir weiter. Dann erscheint das Bild eines mächtigen Königs, der erhöht auf seinem Thron sitzt mit allen Ergebenen, die vor ihm knien. Als ein solcher König fühlt sie sich machtvoll und

willkürlich. Sie bestimmt über das Leben der Anderen. Gleichzeitig fühlt sie sich sehr verletzt und einsam.

#### Problem-Modell:

Hier kommt ganz klar der Vater als Modell zum Vorschein. Die Ablösung fällt ihr schwer, da sie generell möglichst wenig mit ihrem Vater zu tun haben möchte. Es gelingt ihr, offen zu bleiben und ihrem Vater zurückzugeben, was zu ihm gehört.

#### 7.3 Feedback Klientin

Nach dieser Sitzung ist Brigitta ziemlich mitgenommen. Das Thema Vater belastet sie. Es geht ihr dennoch gut und sie findet den gesamten Prozess sehr spannend. Sie ist erstaunt, wieviel ans Tageslicht kommt, obwohl sie dachte, schon viel verarbeitet zu haben.

Das Thema, das auch in der Homöopathie Praxis immer wieder hervorkam, zeigt sich hier langsam.

#### 7.4 Reflexion Coach:

Die Supervision und voranschreitende Coachingausbildung geben mir mehr Sicherheit in der Anleitung der Prozesse. Ich bin sehr dankbar für meine Coachee, da sie bereitwillig alles mitmacht, leicht in Trance und in Verbindung zu ihren Gefühlen kommt und hoch motiviert ist. Manchmal merke ich, dass sie im Kopf ist und ihre eigenen Erklärungen hier herbeiziehen möchte. Wenn ich die Texte aus dem Skript wiederhole und ruhig und geduldig bleibe, lässt sie los und geht tiefer in ihr Unterbewusstsein. Dieser Schritt fasziniert mich jedes Mal und überzeugt mich mehr und mehr.

Ich bin gespannt, was für Auswirkungen die Ablösung vom Modell haben wird.

## 8 Sechste Sitzung 25.07.19: Problemraum-Aufstellung

#### 8.1 Reflexion Klientin

Brigitta war 4 Wochen in der Toskana in den Sommerferien. Sie sagt, es geht ihr blendend. Ohne etwas zu machen, hat sie 2 kg abgenommen, nachdem sie davor mit verschiedenen Diäten eher ergebnislos war.

Kritische Bemerkungen konnte sie ohne Effort zurückhalten, da sie nicht die richtige Form sind. Neu für sie ist der Gedanke, dass sie sich abgrenzen kann.

In der strengen Zeit vor den Ferien mit Schulabschlüssen und Kochen war ihr Wert bei -1. Jetzt fühlt sie sich tiefenentspannt und stuft ihren Wert bei +9 ein. Sie ist auch abends nicht mehr erschöpft.



## 8.2 Reflexion Coach

Mir ist bewusst, dass die Ferien selber ebenfalls Ruhe und Entspannung der Situation bewirken und bin deshalb neugierig, wie der Schulstart ablaufen wird. Zum Glück werde ich sie dann immer noch sehen.

In der Zwischenzeit habe ich auch die Rückmeldung von meiner weisen Supervisorin erhalten. Die Problemevidenzen, das Meta-Problem und die Metapher müssen noch angepasst werden.

## 8.3 Überarbeitung Problemraum

### Evidenzen:

Hier ergänzen wir:

- Ich fühle Verzweiflung
- «Kopf abe und seckle», was bedeutet: nur noch Pflichten erfüllen
- Ich setze Prioritäten falsch, z.B. Putzen statt Aufmerksamkeit für die Kinder
- Ich ziehe mich in den Garten zurück, kapsle mich ab, rede nicht
- Ich habe keine Zeit, bin kurz angebunden
- Meine Familie leidet

### Meta-Problem:

Ich frage nach, ob es nicht nur die Erkrankung selbst sein könnte. Dies wehrt sie heftig ab. Sie wird nicht anderweitig krank, wenn ihr Problem immer grösser wird. Es ist nur der Bauchspeicheldrüsenkrebs, den sie hätte.

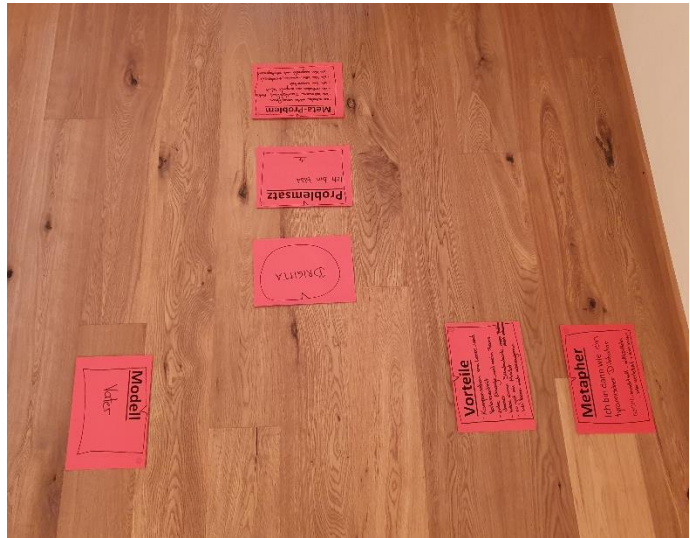
### Metapher:

Der König ist ein positives Bild. Wir suchen hier im Problemraum ein negatives Bild.

Es bleibt beim gleichen Bild. Sie nennt nun aber einen tyrannischen Diktator. Und meint einen, der psychisch krank und menschenverachtend ist. Der Rest bleibt, das Bild stimmt für sie. Und wenn sie so ist, findet sie sich richtig blöd.

## 8.4 Aufstellung im Problemraum

### Übersicht Problemraum: Ist-Aufstellung



### Übersicht Problemraum: Lösungsaufstellung



In der Ist-Aufstellung fällt Brigitta in der Metaposition auf, dass sie die Elemente wie ein Kreuz ausgelegt hat. Das ist interessant, da sie unter ihrer streng katholischen Erziehung gelitten hat.

Bauch, Nacken und Beine waren immer wieder ihre Reaktionsorte der Empfindungen.

Zum Modell hat sie keinen Bezug. In der Metaposition überlegt sie, dass es ein Ungleichgewicht geben würde, wenn sie das Modell ebenfalls nach links verschieben würde. Es irritiert sie, dass die linke Seite dominant ist. Am stärksten wirkt auf sie die Metapher, die sie an ihr Modell erinnert.

Beim Umlegen wird es ihr übel, als ich das Metaproblem auf 12 Uhr lege. Sie fühlt sich gefangen, ihr Körper wird wie ein Betonklotz.

In der Mitte ihres Systems beginnt sie sich wie eine Kompassnadel zu drehen und kann nicht aufhören, weil sie keine Ausrichtung findet. Das macht sie sehr müde.

## Erkenntnis:

Sie erkennt, dass dies ihr Leben ist: Sie sucht dauernd einen Weg, alles auszupendeln und ist darin gefangen, kann nicht aufhören. Sie hat genug davon!

Der riesige Klotz, Beton, kalt, hat sie beeindruckt.

## 8.5 Reflexion:

Diese Sitzung hat sie stark mitgenommen. Sie fühlt sich müde.

Interessanterweise geht sie genau heute zu ihren Eltern nach Luzern. Sie ist gespannt, wie die Begegnung wirkt, nachdem sie sie nun so intensiv empfunden hat.

Heute geht sie «mit dunklen Farben» raus. Bis jetzt waren es immer helle, wie sie sagt.

Sie gibt mir noch das Feedback, dass ich zu leise gesprochen habe. Ich merke es mir und weiss, dass ich heute selbst müde war. Um gut coachen zu können, muss man wirklich topfit sein...

## 9 Siebte Sitzung 30.07.19: Inner Kind Prozess

### 9.1 Atemübung und Reflexion

Diesmal beginnen wir das Coaching mit einer kurzen Atemmeditation im Sitzen. Ich lenke ihre Aufmerksamkeit auf die Ein- und Ausatmung und lasse sie die Verwurzelung über die Füße und die Verbindung vom Scheitel zum Himmel spüren. Sie gibt mir ein positives Feedback und fühlt sich aufgehoben.

Nach der letzten Sitzung hat sie ihren Vater sofort danach gesehen. Sie hat ihn bewusst als Klotz wahrgenommen, was er schon immer für sie war, aber jetzt war es ihr bewusst. Dadurch konnte sie sich ausklinken und sich schützen. Sie erzählte, dass sie die ganze Situation wie aus der Metaposition gesehen hat.

Ihren Wert setzt sie bei +5 ein und erstaunlicherweise in der Begegnung mit ihrem Vater bei +7. Es hat sie nicht runtergezogen wie sonst, sie hat es einfach wahrgenommen.

### 9.2 Inner Kind Prozess

Nach einer kurzen Einführung zum Inner Kind Prozess, kann Brigitta schnell in die Materie einsteigen. Wie immer spürt sie es zuerst körperlich, bekommt einen heissen Bauch, unruhige Beine, Enge in der Brust und ihre Atmung wird oberflächlich.

Ich war zuerst etwas verunsichert mit dem Skript und war ein bisschen verloren. Dann entschied ich mich dem Prozess, meinem Wissen und meiner Intuition zu vertrauen.

### Verletzung:

Sie ist in der «wüesten» Stube (es gibt auch eine schöne Stube) im Stubenwagen am Schreien, alleingelassen und sie hat Angst, dass niemand kommt. Folglich handelt es sich um die Säuglingszeit.

### Fehlende Ressource:

Es fiel ihr kurz nicht so leicht, von sich selbst auszugehen, was sie gebraucht hätte, sondern beschrieb das erwünschte Verhalten der anderen. Nach nochmaligem Fragen erkennt sie, dass ihr Geborgenheit und Schutz gefehlt haben. Sie will keines von beiden weglassen.

### Strategie:

Ihre Strategie heute, um Geborgenheit oder Schutz zu bekommen, ist entweder sich zurückzuziehen, abzukapseln oder aber sich heftig für sich selbst zu wehren und alle anzugreifen, das Zepter selbst in die Hand zu nehmen. Es fällt ihr auf, dass sie dies vor allem von ihrem Mann fordert.

### Neues Verhalten:

Sie erkennt, dass es viel effizienter für alle wird, wenn sie in Beziehung bleibt, statt sich abzuwenden oder anzugreifen. Sie bleibt körperlich zugewandt, offen im Herzen und sucht das Gespräch.

Sie beschreibt dieses Verhalten als hellblau. Es gibt ihr eine grosse Erleichterung und Lebensfreude.

### Zukunft:

Hier braucht sie noch Mut. Wenn es wirklich so ist, gibt ihr das Kraft, Freude und Sicherheit. Sie steht für sich ein und kann etwas Gutes aufrechterhalten. Dies wiederum gibt ihr Eigenständigkeit.

## 10 Achte Sitzung 31.07.19: Tiefenstruktur Zielraum

### 10.1 Reflexion

Da wir uns nun häufig und intensiv sehen, entsteht eine tiefere Vertrautheit oder auch Gewohnheit. Wir stufen dies beide positiv ein.

Sie wünscht sich wieder eine Erdung im Sitzen wie letztes Mal.

Nach dem Inner Kind Prozess gestern, hat sie überlegt, dass die Verbindung von ihrem Verhalten zur Verletzung Sinn macht. Dadurch hat sie das Gefühl, dass sie weiterkommt und staunt darüber, wie es sie ihr ganzes Leben lang so belastet hat. Sie hat sich immer abgekappt und konnte dann nicht mehr zurück.

Nun hat sie die Hoffnung, dass es anders weitergehen kann.

## 10.2 Prozess Tiefenstruktur im Zielraum

Ich weise sie darauf hin, dass wir in dem Prozess Schicht für Schicht tiefer gehen und ihren Gefühlen folgen werden. Es gelingt ihr gut, ins Gefühl zu kommen. Das letzte Gefühl, das sie wahrnimmt, ist das Angekommen und reich Beschenkt-Sein. Danach nimmt sie „Nichts“ mehr wahr. Aus diesem Gefühl heraus entstehen folgende Glaubenssätze:

GS1+: Ich bin ganz mich

GS2+: Die anderen dürfen in ihrer Welt sein

GS3+: Die Welt ist jetzt ruhiger

Hier korrigiert Barbara später das Relativierende und der GS3+ ist: Die Welt ist ruhig.

Beim Samenkornprozess wächst ein grosser Busch über sie hinaus und wird zum Baum. Sie scheint selbst immer grösser zu werden und spürt schlussendlich pure Freude.

Die Gefühle in den Schichten waren:

Frieden, Ruhe → Sicherheit, Geborgenheit → Energie, Kraft → Frieden, einfach sein → alles ist verbunden, getragen → losgelöst → Dankbarkeit → angekommen, daheim, reich beschenkt

## 11 Neunte Sitzung 02.08.19: Tiefenstruktur Problemraum

### 11.1 Atemmeditation und Reflexion

Brigitta strahlt und ist energiegeladen.

Sie erzählt, dass sie ihre neue Strategie umsetzen konnte. Sie ist in Beziehung geblieben, hat ein Problem angesprochen und konnte ihr Gegenüber in seiner eigenen Welt belassen. Dadurch musste sie keine Energie in die Auflösung des Problems investieren. Sie freut sich über ihre Entscheidungsfreiheit und spricht von einem neuen Lebensgefühl. Ihren Wert legt sie heute bei +9 fest - ihr Ziel dieses Coachings. Trotzdem will sie weiter machen.

Dazu wünscht sie sich wiederum die Atemmeditation im Sitzen.

### 11.2 Prozess Tiefenstruktur Problemraum

Wie in der Ausbildung empfohlen, verliere ich keine grossen Erklärungen über den Prozess und informiere nur, dass wir den gleichen Prozess vom letzten Mal im Problemraum durchführen werden.

Dieser Prozess ist erwartungsgemäss schwer. Ich habe die Zeit, Geduld und das Verständnis dafür, da ich vor nicht allzu langer Zeit selbst einen sehr intensiven Prozess in der TS Problemraum durchgemacht habe. Es entfällt somit jeglicher Druck an jede von uns

und wir können in einem Feld auf ihre tiefen Strukturen eingehen. Das tiefste Gefühl ist eine immense Trauer.

Folgende Glaubenssätze kommen damit ans Tageslicht:

GS1-: Ich bin handlungsunfähig.

GS2-: Die anderen sind weg.

GS3-: Die Welt ist jetzt trostlos und schwarz.

Ihre Gefühle waren:

Aggression → gähnende Leere → einsam und verlassen → Wut mit Trotz → eingesperrt → Angst → Hoffnungslosigkeit → allein → lebensmüde → immense Trauer

Samenkornprozess:

In der tiefen Trauer kommt zuerst eine Weigerung in ihr hoch, hier etwas wachsen zu lassen. Dank all den positiven Erfahrungen in den letzten Sitzungen überwindet sie sich und lässt das Wachsen zu. Ich lasse ihr Zeit, wiederhole immer wieder Teile der Anleitung und so wächst sie schlussendlich zusammen mit ihrem Samenkorn, das sich immer weiter ausdehnt. Auch hier wächst wieder ein grosser ausladender Baum. An der obersten Schicht fühlt sie sich eingebettet, gross, weit, geborgen. Es gibt Halt und ist trotzdem noch weich und beweglich. Sie wiegt sich glücklich hin und her und möchte gar nicht mehr aufhören.

### 11.3 Reflexion Klientin

Es war körperlich sehr anstrengend. Sie hat wahrgenommen, wie sich ihr Verstand geweigert hat. Indem sie sich an ihren Körper gehalten hat, konnte sie bei ihren Gefühlen bleiben.

Sie spürte eine dicke Metallstange, die vertikal durch ihren ganzen Körper ging. Nur an dieser Stange war sie aufgerichtet, ansonsten wäre sie eingebrochen. Ein grosses Stück Eisen, hart und kalt, das sie aber gestützt hat. Die rechte Schulter hat sehr darunter geschmerzt und sie musste die Schulter dauernd bewegen und lockern.

Mit dem Samenkornprozess erfuhr sie grosse Erleichterung in dem Weichen und Beweglichen und die Schmerzen liessen ganz nach.

### 11.4 Reflexion Coach

Es hat mich mitgenommen, dass meine Klientin solch starke Schmerzen empfinden musste. Dadurch hat sich mir im Prozess immer wieder die Frage gestellt, ob das noch zulässig ist oder ob ich abbrechen sollte. Meine wiederholten Zusicherungen, dass ich sie begleite und da bin, gaben sowohl ihr als auch mir die Kraft weiterzumachen. Es war sehr eindrücklich, wie sie sich vor mir wand und in die Knie ging. Unglaublich, was unsere Gefühle in unserem Körper auslösen! Obwohl dies mein Beruf ist und ich täglich die Folgen davon sehe, hat mich das Teilhaben-Dürfen an diesem Prozess sehr bewegt.

## 12 Zehnte Sitzung 08.08.19: Musterauflösung und Time Line

### 12.1 Kontemplatives Gehen und Reflexion

Heute beginnen wir auf meinen Wunsch hin wieder einmal mit dem Kontemplativen Gehen. Dabei fühlt sie sich wohlig warm, wie in einem Kokon.

Sie erzählt, dass etwas Neues bei ihr entsteht. Etwas, das fasziniert. Sie spürt eine Klarheit in sich, unbeirrbar. «So wie ich es wahrnehme, ist es richtig.» Ihre Sinne fühlen sich geschärft an für die Wahrheit (ihre eigene?). Sie kann nun die Perspektive von aussen einnehmen, was ihr im Wahrnehmen hilft und ihr Sicherheit und Vertrauen in sich selbst gibt. Sie lässt sich nicht mehr blenden.

Den Schulstart hat sie bereits geplant, auch das ganze Semester schon. Dies gibt ihr ganz viel Freiraum, auch um selbst kreativ zu wirken.

### 12.2 Sollen-Müssen-Muster-Auflösung

Schnell kommt sie in das Gefühl der Trauer hinein. Ich lasse sie mehrmals den Satz „Ich bin handlungsunfähig“ sagen.

#### Stimme:

Und sie erkennt die Stimme ihrer Mutter, die ihr dies sagt.

#### Das Alte:

Wenn ihr dies gesagt wird, muss sie beharren und rechthaberisch sein, um sich schützen zu können. Dieses Verhalten legt sie in die linke Hand. Es ist ein heisser, dunkler Klumpen, wie ein Stück Magma.

#### Das Neue:

In der rechten Hand erscheint eine Feder, hell, kühlend, hellblau. Und das Neue ist abwarten und reden lassen, sich Zeit nehmen, hinzuhören ohne vorgefasste Meinung. Offenbleiben, was die Situation entspannt. Einen Schritt zurücknehmen und in Ruhe bleiben.

Dies kühlt ab, beruhigt, das Surren in ihrem Bauch vergeht. Sie muss nicht eingreifen, sondern kann.

#### Der Preis:

Als ich sie nach dem Preis dafür frage, geht sie zunächst in eine Abwehrhaltung. Schliesslich meint sie, dass sie dann die Problematik von den anderen nicht mehr übernehmen würde. Diese müssten selbst Verantwortung übernehmen. Und sie nur ihre eigene. Dies könnte dazu führen, dass sie nicht mehr Anteil nimmt am Leben der anderen, dass sie den anderen in seinem eigenen Gefühl lassen würde und nicht mehr beim Lösen helfen würde. Und dies wiederum könnte dazu führen, dass sich der andere im Stich gelassen fühlt und sich von ihr abwendet.

### Entscheidung:

Brigitta entscheidet sich für das Neue.

„Ich entscheide mich in Zukunft in der Ruhe zu bleiben und bin bereit, die Konsequenz zu tragen, dass sich der andere von mir abwendet“

Wir testen den Satz in verschiedenen Situationen in der Zukunft. Jede dieser Situationen hat mit ihrem Mann zu tun. Sie entscheidet sich jedes Mal für das Neue. Sie realisiert in den verschiedenen Situationen, um was es bei ihm geht und es ist ihr glasklar: Es ist sein Problem!

### Verschmelzen:

Beim Verschmelzen vom Alten mit dem Neuen berühren sich ihre Fingerspitzen wie in einer Kugel.

## 12.3 Prozess Time Line

In ihrer ausgelegten Zeitlinie spürt Brigitta den Solar Plexus besonders deutlich und fühlt sich mit allem verbunden, während der Strom durch sie hindurchfließt.

Sie kann sich noch einmal gut mit ihrem Problemsatz verbinden.

### Prägung:

Eine erste Erfahrung findet sie mit ca. 8 Jahren. Wir gehen noch weiter zurück, zu ca. 4 Jahren. Sie hat einen leichten Widerwillen, als ich sie bitte, noch weiter zurückzugehen.

Mit ca. 2 Jahren wird es dunkel um sie herum und ihr Bauch fühlt sich wieder sehr wund an. Sie ist allein, in der «wüesten» Stube.

Wir gehen noch einmal weiter zurück, bis sie auf der Geburt steht. Hier wird ihr sehr übel. Sie fühlt sich dumpf und leer. Es ist niemand da, sie ist allein. Der Bauch ist sehr schmerzhaft, ein Klumpen, der ihr den Atem nimmt, wie etwas Unverdauliches. Sie hat kalt und erkennt die schöne Stube mit geschlossenen Vorhängen und Geräuschen aus der Küche. Sie spürt Wut und ich weise sie an, hinter diese Wut zu gehen. Dazu braucht sie eine Weile, bis Ohnmacht hervorkommt. Sie hat keine Chance, ist sehr klein.

### I-:

Daraus ergibt sich der negative Identitätssatz: Ich bin verlassen.

### Ressource:

Daraus hat sie für ihr Leben mitgenommen, sich zu wehren und sich dagegen zu stemmen.

### I+:

Sie verinnerlicht dieses Gefühl und beschreibt es mit dem Identitätssatz: Ich bin entscheidungsfähig.



I++:

Mit dieser neuen Identität in der Hand führe ich sie in die Gegenwart. Ihr ist dabei immer noch übel, aber sie spürt eine Kraft, die wächst, wird selbst grösser und aufrechter. Sie spürt eine starke Verbindung zum Boden und fühlt sich schlussendlich sehr stark.

In der Zukunft, wo sie sich vorstellt, dass die volle Erreichbarkeit ihres Wertes gegeben ist, drückt sie dieses Gefühl mit dem Identitätssatz «Ich bin mächtig» aus.

Das erste Mal, dass sie etwas Grosses über sich selbst sagen kann!

Ich bin ergriffen und dankbar für dieses Geschehen.

Zurück in der Gegenwart mit beiden positiven Identitäten sieht sie sich umweht von pinkfarbenen und roten Seidentüchern.

## 13 Elfte Sitzung 22.08.19: Höheres Prinzip, Angst, Selbstbild und Abschlussgespräch

### 13.1 Atemmeditation und Reflexion

Der Schulstart verlief entspannt. Sie konnte sich sogar Zeit nehmen für den Garten. Es ging ihr noch nie so gut. Den Schulplan hat sie minutiös vorbereitet, sogar mit Arbeitsblättern und Hausaufgaben. Dadurch hat sie eine unglaubliche Ruhe. Es kommt eins ums andere und sie kann ganz bei sich bleiben.

Sie hat festgestellt, dass die Unterrichtsvorbereitung (ob gemacht oder nicht) ihre Kraft am meisten beeinflusst.

Sie weiss nicht, was besser werden könnte und stuft ihren Wert zwischen +9 und +10 ein.

### 13.2 Verbindung zum Höheren Prinzip und Angstauflösung

Höheres Prinzip:

Die Verbindung und der Austausch mit ihrem Höheren Prinzip Gott hat sehr gut funktioniert. Das Zielelement und Problemelement holen hat sie ein wenig irritiert, aber danach ist sie gut wieder reingekommen. Am liebsten wäre sie in diesem Gefühl des tiefen Friedens geblieben. Mir ist aufgefallen, dass ihr Kopf nach links geneigt war.

Maximaler Verlust:

Beim Verfehlen ihres Wertes wäre für sie der grösstmögliche Verlust derjenige von Liebe und Respekt.

Angst:

Und dies schürt in ihr die Angst vor absoluter Einsamkeit.

#### Erfahrung:

Von all ihren Erfahrungen kommt ihr hier diese in den Sinn: Sie wird am Abend von ihrer Mutter in den Keller eingesperrt und erlebt Panik.

#### Heilung:

Nach dem Übergeben an das Höhere Prinzip und der Heilung erlebt sie die Erfahrung auf dem Rückweg zu ihrem Wert wie «Gülle», die sich mit Licht vermischt in ihr und keine Auswirkungen mehr hat.

Bei der Angst braucht sie mehr Zeit, aber auch hier spürt sie mehr Kraft und die Angst ist wirkungsloser.

Auf dem Wert fühlt sie sich wie in einer goldenen Kugel. Sie hat eine Kraft und Liebe in sich wie ein Feuer. Ihr Wert ist bei +10. Sie spürt Ruhe.

### 13.3 Selbstbildarbeit und Transformation auf die Körperebene

Brigitta zeichnet sich selbst in ihrer goldenen Kugel. Es sind viele Menschen da, als schwarze Punkte. Diejenigen, die ihr nahestehen, sind bei ihr in der Nähe und heben sich von den vielen schwarzen Punkten ab. Sie haben ein Gesicht und Farben.

Ihr Selbstbild in der Werteentwicklung ist sie mit offenen Händen, verankert dastehend, ohne Angst.

Bei der Transformation auf Körperebene bin ich zunächst unsicher, wann wir gehen oder sitzen oder stehen. Aber sie ist so im Fluss, dass es keine Rolle zu spielen scheint und sie läuft und läuft bis es fließende Bewegungen sind und sie von innen heraus strahlt.

Die Geste für das Alte sind in die Seiten gestemmt Fäuste mit einem kontrollierenden Blick. Das neue drückt sie durch fließende Bewegungen einer Hand abwechselnd nach oben gestreckt und einem leichten, hüpfenden Gang.

### 13.4 Abschlussgespräch

Ich fasse nach einer kurzen Pause nochmals den ganzen Prozess für sie zusammen und ende bei ihrem Zielwert, den sie erreicht hat.

Brigitta ist immer noch überwältigt und erklärt es so: Die Geste für das Neue in der Transformation zeigt, dass sie jetzt offen ist für Neues, nicht mehr lauernd und abwartend wie bisher, sondern offen ohne Angst.

Durch den Schulanfang war der erfolgreiche Effekt des Coachings 1:1 spür- und erfahrbar.

### 13.5 Gesamtreflexion Klientin

Brigitta dankt mir, sagt, dass sie sich jedes Mal auf die Sitzung gefreut hat. Auch weil sie nach jedem Mal eine sofortige Änderung gemerkt hat.

In diesem geschützten Raum fühlte sie sich eingebettet und konnte so auch das Negative und Dumpfe zulassen.

Sie war froh, dass ich gut geführt habe und manchmal hartnäckig an etwas drangeblieben bin und sie so in die Tiefe gehen konnte.

Sie hätte gerne, dass ihr Mann auch ein Coaching macht.

### 13.6 Gesamreflektion Coach

Obwohl die Entscheidung für eine Diplomarbeit einen erheblichen Zeitaufwand bedeutet, bin ich froh, diesen Weg gewählt zu haben. Es ist eine weitere Vertiefungs- und Lernmöglichkeit.

Ich bin meiner Klientin ausserordentlich dankbar für ihre Bereitschaft und Offenheit. Ich habe mich frei gefühlt, ausprobieren zu dürfen und bei Bedarf auch Prozesse zu wiederholen.

Das Skript war sehr hilfreich, manchmal mein Rettungsanker. Ich habe immer wieder gestaunt, wieviel so einfach in Bewegung kommt und ausgelöst oder erlöst wird.

Mit diesem Diplomfall habe ich nicht nur über das St.Galler Coaching Modell viel mehr gelernt, sondern auch über mich selbst. Ich habe gelernt, meine Stimme bewusst einzusetzen, Zeit für Stille zuzulassen, mich zu getrauen, zu führen und bestimmt bei etwas dranzubleiben und wenn nötig, etwas mehrmals zu wiederholen.

Ich habe gelernt, dass es zu einem guten Ergebnis führt, auch wenn nicht jeder einzelne Prozess perfekt ist, sondern das Ganze eine Entwicklung ist und sein darf. Und somit habe ich auch gelernt, dem St.Galler Modell zu vertrauen.

Dieses Modell bestärkt und erweitert meine Arbeit, bei der ich von Patient zu Patient immer darum bemüht bin, seinen Kern leuchten zu lassen. Mit dem St.Galler Coaching Modell habe ich nun ein mächtiges Werkzeug mehr in der Hand.

Es bleibt mir nichts anderes zu sagen, als dass ich fleissig weiterlernen will, vom St. Galler Coaching Modell begeistert bin und von Herzen dankbar bin für diese Gelegenheit in meinem Leben.

Vielen Dank an meine Lehrerin und Begleiterin Barbara Müller.