

2019

Diplomarbeit im Rahmen der Basis-Ausbildung
„Systemischer Coach & BeraterIn (CTAS/ISO/ICI)“

Ein Coaching nach dem St. Galler Coaching Modell (SCM)®



Dr. Berit Dirscherl
München, 10/18 – 04/19

Inhalt

Einleitung.....	4
Warum ich mich zum Systemischen Coach ausbilden lasse.....	4
Warum das St. Galler Coaching Modell?	5
Klientensuche.....	5
Das Vorgespräch	5
Die Klientin Susanne.....	6
Die Vorgehensweise in der Diplomarbeit	6
Erste Sitzung: Wert, Kontext, Zielraum I.....	7
Wert- und Kontextfindung.....	7
Wert	8
Kontext.....	8
Skalierung	8
Zielsatz, Metaziel und Evidenzen	8
Zielsatz.....	9
Metaziel.....	9
Evidenzen	9
Reflexion von Klientin und Coach.....	9
Was mir leichtfiel – was mir schwerfiel	10
Supervision	10
Zweite Sitzung: Nacharbeit, Zielraum II	10
Nachteil des Ziels	10
Metapher	11
Modell.....	11
Zielraumaufstellung	12
Reflexion von Klientin und Coach.....	13
Was mir leichtfiel – was mir schwerfiel	13
Supervision	13
Dritte Sitzung: Problemraum I.....	14
Problemsatz	14
Evidenzen	14
Metaproblem	14
Vorteil des Problems	14

Metapher	14
Modell.....	14
Problemraumaufstellung	16
Reflexion von Klientin und Coach.....	16
Was mir leichtfiel – was mir schwerfiel	16
Supervision	16
Nacharbeit am Wert	17
Vierte Sitzung: Problemraum II.....	18
Inneres Kind	18
Reflexion von Klientin und Coach.....	18
Was mir leichtfiel – was mir schwerfiel	18
Supervision	19
Fünfte Sitzung: Tiefenstruktur des Zielraums	19
Die Tiefenstruktur des Zielraums erfahren	19
„Samenkorn-Prozess“ im Zielraum.....	20
Integration und Transfer in den Alltag	20
Reflexion von Klientin und Coach.....	20
Was mir leichtfiel – was mir schwerfiel	20
Supervision	20
Sechste Sitzung: Tiefenstruktur des Problemraums.....	21
Die Tiefenstruktur des Problemraums erfahren.....	21
„Samenkorn-Prozess“ in den Problemraumschichten	21
Integration und Transfer in den Alltag	21
Musterauflösung.....	21
Reflexion von Klientin und Coach.....	22
Was mir leichtfiel – was mir schwerfiel	22
Supervision	22
Siebte Sitzung: Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line).....	23
Die Time-Line	23
Reflexion von Klientin und Coach.....	24
Was mir leichtfiel – was mir schwerfiel	24
Supervision	24
Fazit.....	25

Einleitung

Warum ich mich zum Systemischen Coach ausbilden lasse

Schon in meinem Studium der Germanistik ging es im Grunde um den Menschen schlechthin. Die Geschichten der Dichter und Autoren mögen zwar nicht von wirklichen Menschen erzählen – jedoch von *möglichen*. Die hier gewonnenen Erkenntnisse paarten sich mit meiner Neugier, sich selbst in der Tiefe kennenzulernen. So geriet mir der Mensch mit seinen Verhaltensweisen, Unterlassungen und (scheinbaren) Irrationalitäten schon früh zum interessanten „Analyseobjekt“. Kausalitäten im Verhalten zu entdecken ist das eine – Menschen dabei zu unterstützen, sich selbst zu erkennen, das andere. Beides wurde mir zunehmend wichtiger im Leben; vor allem nach einigen Berufsjahren, in denen mir die Sachebene mehr und mehr als etwas im Grunde Zweitrangiges hinter den Gefühlswelten der Menschen in den Büros erschien. Da ich selbst in beruflicher Hinsicht mit einigen (Business-)Coaches in Berührung kam und dort viel lernen durfte, wuchs in mir der Wunsch, mich selbst in dieser Richtung weiterbilden zu lassen.

Systemisch sollte die Ausbildung deshalb sein, weil mir die Ähnlichkeit mit dem Konstruktivismus gefiel. Mit dieser philosophischen Strömung hatte ich mich vor einigen Jahren beschäftigt und war davon fasziniert. Zugrunde liegt die spannende Annahme, die „Wirklichkeit“ sei im Grunde subjektiv. Das bedeutet in der Folge: Die Wahrnehmung des einzelnen Menschen, die durch seine Erfahrungen und Erlebnisse geprägt ist – seine innere Welt also darstellt –, bestimmt zugleich dessen äußere Welt, Verhaltensweisen und Bewertungen. Und folglich auch das, was dieser Mensch „Wahrheit“ nennt. *Meine* Sicht auf die Dinge und *meine* „Wahrheit“ sind daher genauso gültig wie die meines Gegenübers – nicht besser und nicht schlechter. Wenn ich das so annehmen kann, entstehen meiner Ansicht nach Toleranz sowie eine Sicht auf den Menschen schlechthin, die ein harmonisches Miteinander, aber auch einen liebevollen Umgang mit sich selbst ermöglichen kann. Genau deshalb ist mein Ziel, als Systemischer Coach Menschen zu begleiten – und mich selbst in meinem (allzu-)menschlichen Bewertungsschema immer auch wieder korrigieren zu lassen.

Die Ausbildung fand von Oktober 2018 bis April 2019 in München statt. Dozentin war Dr. Ulrike Hanko.

Warum das St. Galler Coaching Modell?

Die Konsistenz des Modells, die systematische Herangehensweise, vor allem aber die Holistik machen diese Coaching-Methode meiner Ansicht nach wirksam und effizient: Das Modell umfasst alle Ebenen der menschlichen Existenz und berücksichtigt jegliche Dynamik im Inneren der Seele – destruktive und konstruktive Kräfte. Damit trägt es der Komplexität des Menschen Rechnung. Denn für die Psyche sei jegliches Gefühl wertungsfrei; erst wir selbst schreiben Emotionen Bedeutungen zu, wie es unsere Dozentin mal formulierte. Mit dieser Sichtweise wird es leichter, auch jeglichen „negativen“ Regungen den Raum zu geben, sich zu zeigen – und sie letztlich zu transformieren.

Interessant ist das St. Galler Coaching Modell auch deshalb, weil es sich den Zugang über das Wertesystem des Klienten verschafft. Anders als in der Zielfokussierung, kann über die Frage nach dem Wert, der sich hinter einem Ziel verbirgt, eine Tiefe erreicht werden, wodurch sich Bewusstsein und Wahrnehmung des Coachees hinsichtlich seines Problems dauerhaft verändern.

Die starke Konzentration auf die eigenen Gefühlsregungen mag manche Klienten zunächst herausfordern. Doch bietet das St. Galler Coaching Modell durch seine reichhaltigen und unterschiedlichen Teil-Prozesse die Möglichkeit, seinen ganz persönlichen „Schlüssel-Moment“ zu erleben. Das Interessante dabei: Alle Prozesse wirken im Unterbewusstsein und tragen zur Werterfüllung bei. Alleine das öffnet Türen für eine Veränderung.

Klientensuche

Für das Coaching, das im Rahmen der Ausbildung zur Erlangung des Diploms stattfindet, gilt: Der Klient darf nicht aus der Verwandtschaft sein und auch nicht dem Freundeskreis entstammen. Um einen geeigneten Coachee zu finden, habe ich mit einem Bekannten telefoniert. Ich wusste, dass seine Freundin Susanne offen für das Thema Coaching ist. Ich hatte Susanne in den vergangenen zwei Jahren dreimal gesehen und mich jeweils gut mit ihr über die Themen Personalentwicklung und Psychologie unterhalten. Meine Idee war, dass sie mir jemanden aus ihrem Freundeskreis vermittelt. Nach einem Telefonat mit ihr war sie von der Idee jedoch so angetan, dass sie gleich selbst mein Coachee werden wollte. So verabredeten wir einen Termin für ein Vorgespräch.

Das Vorgespräch

Unser erstes Gespräch fand am 02. November 2018 bei ihr zuhause statt. Susanne freute sich schon sehr. Nach dem *Joining* erläuterte ich nochmal ausführlich das St. Galler Coaching Modell im Vergleich zu anderen Methoden. Ich sagte ihr, was sie in den ersten Sitzungen zu erwarten habe. Zugleich machte ich deutlich, dass ich als Coach nicht bewerten oder urteilen und bei Bedarf auch keinen Trost spenden würde, um die „Opferrolle“ nicht zu unterstützen. Mir war wichtig, von Beginn an klare Botschaften zu senden; die Klientin sollte wissen, was sie zu erwarten – oder eben

nicht zu erwarten – hat. Zum anderen bin ich davon überzeugt, dass man als Coach mit solch klaren Botschaften authentisch ist.

Nach unserem Vorgespräch hatte ich mein erstes Ziel erreicht: Das Vertrauen von Susanne zu gewinnen und sie in ihrer Überzeugung zu stärken, dass sie von dem Coaching einen Mehrwert haben würde.

Im Anschluss an das Gespräch vereinbarten wir den Termin für die erste Sitzung. Als Inspiration erhielt sie von mir noch die Liste mit den Werten aus dem Skript.

Die Klientin Susanne

Susanne ist 33 Jahre alt und leitet eine pädagogische Einrichtung für Kinder. Sie hat bereits therapeutische Vorerfahrung und lässt sich in beruflicher Hinsicht von einem Coach begleiten. Trotz einer behüteten Kindheit hat sie nach eigenen Angaben eine Vater-Problematik. Eine Herausforderung für die Familie war der Tod des behinderten Bruders, der vor zehn Jahren im Alter von 24 verstorben ist.

Sie ist seit einigen Jahren mit Tim liiert, der vor Kurzem ein eigenes Unternehmen gegründet hat. Dieses wächst schnell und wird immer erfolgreicher. Susanne half ihm in der Vergangenheit immer wieder in der Firma, hat sich aber seit einiger Zeit davon distanziert, um sich auf den eigenen Beruf konzentrieren zu können. Dadurch, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse oft in den Hintergrund stellt und ihre Wünsche nicht artikuliert, empfindet sie in der Beziehung in einigen Situationen eine gewisse Unzufriedenheit. Zumal der Partner in ihren Augen viel Aufmerksamkeit benötigt.

Ich erlebte Susanne von Beginn an als neugierig und sehr aufgeschlossen für Coaching im Allgemeinen. Sie sagt von sich, dass sie sich gut auf ihre Gefühlswelt einlassen könne. Dies bestätigte sich im Laufe des Coachings. Gleichzeitig empfand ich sie als zum Teil stark „verkopft“, was aber im Großen und Ganzen kein Hindernis darstellte.

Die Vorgehensweise in der Diplomarbeit

Der Erfahrungsbericht in der Diplomarbeit endet nach der Time Line. Die abschließenden Prozesse werden am letzten Ausbildungswochenende mündlich präsentiert.

Die erste Sitzung mit der Klientin gebe ich bewusst etwas ausführlicher wieder, um sich ein besseres Bild von dem gesamten Ablauf des Coachings machen zu können. Im weiteren Verlauf schreibe ich Details nieder, wenn sie für den Verlauf von Relevanz sind. Anderenfalls konzentriere ich mich auf die Darstellung der Ergebnisse.

Erste Sitzung: Wert, Kontext, Zielraum I

Die erste Sitzung fand am 16. November 2018 um 18:15 Uhr bei der Klientin zuhause statt. Ich hatte mich gut vorbereitet und mir den Ablauf auf ein Dokument geschrieben, um nicht blättern zu müssen. Zudem hatte ich mir schon vorab die für mich passenden Fragen aus dem Skript ausgesucht.

Wir begrüßten uns und ich begann schon gleich, mir im *Joining* drei „JAs“ der Klientin abzuholen. Ich hatte den Eindruck, dass Susanne von der Arbeitswoche sehr gestresst war. Ihre Stellvertreterin hatte ihr mitgeteilt, dass sie schwanger sei, und Susanne wollte ihre eigene Reaktion darauf gleich im Coaching besprechen.

Wir starteten mit dem Kontemplativen Gehen (im Folgenden: KG). Susanne ging sehr schnell durch den Raum, wurde aber nach und nach ruhiger. Danach nahmen wir Platz, und das Coaching konnte beginnen.

Wert- und Kontextfindung

Zunächst fragte ich die Klientin, ob sie Rechts- oder Linkshänderin sei, um den richtigen Platz zu finden (bei Rechtshändern sollte der Coach rechts von dem Klienten sitzen). Ich versuchte mich am *Pacing* – da Susanne jedoch mit gekreuzten Beinen dasaß und wir im ersten Modul gelernt hatten, dass der Coach mit beiden Beinen auf der Erde stehen sollte, versuchte ich, lediglich die Hände und die Kopfhaltung dezent aufzugreifen.

Zunächst ließ ich die Klientin so sitzen. Erst als ich sie mit der konkreten Problemsituation assoziierte, bat ich sie, beide Beine auf die Erde zu stellen, um sich zu erden.

Ich gebe Teile des Dialogs aus dem Gedächtnis gekürzt wieder.

Coach Berit: *Über welches Problem möchtest Du sprechen?*

Klientin Susanne: *Es geht um das Thema „Grenzen wahren“. Zum Beispiel heute bei der Kollegin. Ich freue mich für sie, aber mich hat das echt umgehauen! Hier wäre ich gerne mehr bei mir geblieben. Aber das ist schon immer mein Thema gewesen: Ich lasse zu, dass meine Grenzen überschritten werden.*

Coach Berit: *In welchen Situationen ist das am stärksten?*

Klientin Susanne: *Eigentlich immer, wenn ich das Gefühl habe, dass ich was tun muss... Bei meinem Vater zum Beispiel. Und in der Arbeit...oder nein, in der Arbeit ist das nicht ganz so stark. Oder bei meinem Freund Tim. Da war neulich wieder so eine Situation: Er meidet das Autofahren und ich muss ihn überall hinfahren. Vor Kurzem sind wir sonntags aufgewacht und da hat er gesagt, dass er noch einen Arbeitstermin hat. „Aber Du musst mich nicht fahren.“ Aber ich wusste, dass ich natürlich fahren muss und da war mein Tag gelaufen! Immer ist seine Arbeit wichtiger als meine Bedürfnisse! Ich hätte einfach Nein sagen und dabei bleiben sollen!*

Ihr Freund Tim zeigte sich hier als der eigentliche Kontext und nicht die schwangere Kollegin, wie die Klientin anfangs vermutete. Ich schickte Susanne in die konkrete Problemsituation an dem besagten Sonntag. Schnell war sie in der Lage, die Gefühle körperlich zu lokalisieren: Sie fühlte das Problem, ihre Grenzen in dieser Situation nicht gewahrt zu haben, als „Korsett“, das sie sehr deutlich mit Symptomen beschreiben konnte.

Coach Berit: *Wenn Du nun ganz in dieser Situation bist und das Korsett fühlst: Was bräuchtest Du jetzt am allermeisten?*

Klientin Susanne: *Ich glaube Wertschätzung.*

Ich ließ sie diesen Wert¹ und noch einige andere, die sie nannte, in das Korsett „reingießen“. Da sich dieses Korsett nach ihren Angaben zwar nur lockerte, aber nicht auflöste, ließ ich sie weitersuchen.

Klientin Susanne: *Ich bräuchte Beharrlichkeit. Ja! Jetzt löst sich dieses Korsett auf und ich kann frei atmen!*

Es stellte sich nach der dritten Sitzung heraus, dass sie eigentlich den Egoismus meinte. Meine Supervisorin machte mich darauf aufmerksam, dass der Wert nicht zu Ziel- und Problemsatz passen würde. Sie gab mir den Tipp, nochmal gemeinsam mit der Klientin auf das kybernetische Dreieck zu schauen. Wir taten dies nach der dritten Sitzung, und Susanne kam sehr schnell auf den Begriff Egoismus.

Wert

Nach der ersten Sitzung
Beharrlichkeit (rund)

Nach der dritten Sitzung
Egoismus (eckig)

Kontext

Tim

Skalierung

Susanne glaubte, dass sie diesen Wert in der konkreten Situation mit -10 überhaupt nicht spürte. Nach dem Coaching wollte sie hier bei +7 sein.

Zielsatz, Metaziel und Evidenzen

Die Findung von Zielsatz, Metaziel und Evidenzen gestaltete sich etwas schwierig. Ich konnte der Klientin zunächst nicht deutlich genug machen, was mit Zielsatz und

¹ Da Wertschätzung etwas ist, das von außen kommt, hätte ich als Coach hier meine Frage später noch konkretisieren müssen – i.S.v.: *Wenn Du Wertschätzung erhältst: Was kommt dann in Dein Leben?*

Evidenzen gemeint war. Nach der Supervision stellte sich heraus, dass hier nochmal nachgearbeitet werden musste (Näheres zur Supervision auf Seite 10).

Zielsatz

Nach der ersten Sitzung

Ich sage Nein und bleibe dabei (eckig, Skalierung: 0)

Nach der zweiten Sitzung

Ich stehe zu meinen Bedürfnissen (rund, Skalierung: +3)

Metaziel

Nach der ersten Sitzung

Sicherheit (rund)

Nach der zweiten Sitzung

Freude (rund)

Evidenzen

Nach der ersten Sitzung

- Ich richte mich auf, Schultern zurück, gerader Rücken.
- Ich erzwingen Blickkontakt.
- Ich sage: „Ich möchte, dass Du mich anschaust und mir zuhörst!“
- Ich runzele die Stirn.
- Ich habe mehr Platz zum Atmen im Brustkorb.

Nach der zweiten Sitzung

- **Meine Mundwinkel sind oben.**
- **Ich rufe: „Schönen Tag und bis später“ und atme einmal tief durch.**
- **Ich bleibe länger im Bett als sonst, dann stehe ich auf und tanze Rock'n Roll durchs Zimmer.**

Reflexion von Klientin und Coach

Die Klientin gab an, nach der ersten Sitzung geschlaucht zu sein. Sie war mit allem sehr einverstanden und gab an, dass sich die Problemsituation so „richtig scheiße“ anfühle. Sie fand es sehr anstrengend, immer wieder von mir in die Situation geschickt und immer tiefer gefragt zu werden – obwohl sie von Anfang an wusste, dass sie das zu erwarten hatte.

Ich selbst war auch etwas ausgelaugt. Aber ich war auch glücklich, weil es mir wie ich fand gelungen war, die Klientin auf den richtigen Weg zu bringen. (Allerdings sollte die Supervision teilweise etwas anderes zeigen.) Ich wiederholte ihre Aussagen, um sie nicht zu manipulieren – und um festzustellen, ob ich sie richtig verstanden hatte. Bei meiner Stimmlage hatte ich darauf geachtet, das Gelernte aus

den Live-Coachings anzuwenden und die Stimme tief, langsam und ruhig klingen zu lassen.

Was mir leichtfiel – was mir schwerfiel

Leicht fiel mir, die Klientin ruhig und langsam anzuleiten und immer wieder ins Gefühl zu bringen. Schwer fiel mir, die Zielsatzfindung souverän anzuleiten. Aus diesem Grund ergaben sich dann auch Schwierigkeiten aus den folgenden beiden Bodenankern.

Supervision

Meine Supervisorin war meine Ausbilderin Dr. Ulrike Hanko. Sie brachte mich dahin, zu erkennen, dass der erste Zielsatz („Ich sage Nein und bleibe dabei“) aus zwei Zielen besteht und zudem nicht sehr attraktiv ist; denn wer Nein sagt, muss immer auch die Enttäuschung des Gegenübers aushalten. Zudem seien die Evidenzen u.a. nicht ganz folgerichtig sowie unattraktiv („Ich erzwingen Blickkontakt“). Das Metaziel Sicherheit folge keiner inneren Logik. Darüber hinaus versuche sie selbst, die Skalierung -10 grundsätzlich zu meiden, da es unwahrscheinlich sei, dass die Klientin gar keine Ressourcen zu ihrem Thema habe.

Zweite Sitzung: Nacharbeit, Zielraum II

Die zweite Sitzung fand nach einer Pause kurz nach Weihnachten bei mir zuhause statt. Die Klientin hatte sich eine Schlafbrille mitgebracht, um sich besser auf die Assoziation einlassen zu können. Nach dem KG begann eine kurze Reflexionsphase. Die Klientin teilte mit, sie habe nach der ersten Sitzung einen Streit mit ihrem Freund gehabt, weil sie ihr Verhalten schon leicht modifiziert habe; es hätte sich also bereits etwas getan. Sie skalierte ihren Wert von -10 daher auf -7. Danach ging es an die Nacharbeit bezüglich Zielsatz, Metaziel und Evidenzen.

Nachteil des Ziels

Es fiel der Klientin zunächst nicht leicht, einen Nachteil für sich zu fühlen. Daher griff ich zu einem Mittel, das ich im Live-Coaching beobachten konnte: Ich führte mit der Klientin ein Gespräch und versuchte, die Botschaften „zwischen den Zeilen“ zu deuten. Dabei achtete ich noch genauer darauf, der Klientin nichts „in den Mund zu legen“, sondern sie selbst alles entwickeln zu lassen. Es kam heraus, dass sie im Grunde mit ihrem Verhalten die Harmonie suchte. Als Nachteil formulierte sie:

„Ich verliere die Harmonie.“ (eckig)

Da Susanne hier in meiner Wahrnehmung kleine körperliche Symptome zeigte – z.B. nervöses Zucken –, war ich sicher, dass wir hier den Kern getroffen hatten.

Metapher

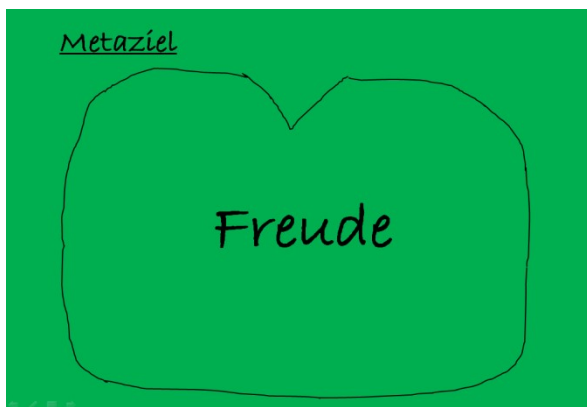
Bei der Metapher war ich zunächst irritiert: Mir erschien das Bild: „**Ich bin wie ein Wirbelwind in der Natur**“ (rund) als zu zerstörerisch. Aber die Klientin hatte damit positive Assoziationen wie Leichtigkeit, Lebensfreude und -energie, so dass ich die Metapher gelten lassen konnte.

Modell

Bei der Ermittlung des Modells wurde die Klientin zum ersten Mal tief emotional und begann beim Anbindungsprozess zu weinen. Die Eltern kamen sehr schnell, allerdings dauerte es etwas, bis Susanne das Kinn emporhob, um damit zu signalisieren, dass sie „die Kleine“ sei.

Sie zeigte sich überrascht, dass ihr **Vater** das Modell sein sollte und gab zu, zunächst im Kopf einen Widerstand gespürt zu haben. Aber die Mutter sei regelrecht „verblasst“. Im „Wachzustand“ konnte sie die Entscheidung des Unterbewusstseins dann doch mit dem Kopf nachvollziehen: Ihr Vater sei beharrlich und egoistisch gewesen – also genau das, was ihr so oft fehle.

Alle Bodenanker im Überblick:



Modell



Evidenzen:

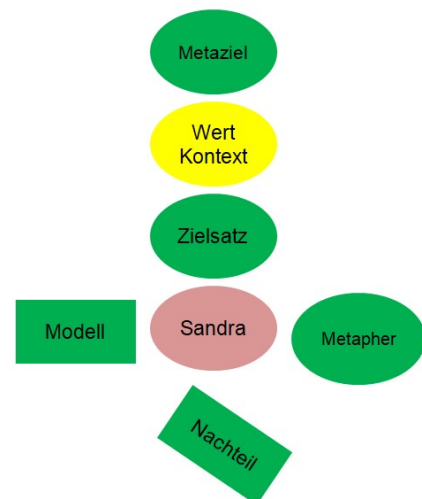
- Meine Mundwinkel sind oben
- Ich rufe: „Schönen Tag und bis später“ und atme einmal tief durch
- Ich bleibe länger im Bett als sonst, dann stehe ich auf und tanze Rock'n Roll durchs Zimmer

Zielraumaufstellung

Bei der Zielraumaufstellung entschied sich die Klientin, rein mit den Bodenankern zu arbeiten und nicht mich als Coach für die Platzierung zu nutzen. Es zeigte sich, dass Susanne die Bodenanker alle sehr eng an ihren eigenen legte – außer den Nachteil: Diesen platzierte sie weit hinter sich. Dafür war dieser der einzige Anker, der mit Blickrichtung zur Klientin lag. Aus der Metaperspektive heraus empfand es Susanne als „gut“, dass er dort lag. Mir selbst fiel auf, dass Metapher und Modell schon beinahe „richtig“ in der Flanke der Klientin platziert waren. Das „Hineinfühlen“ in die Bodenanker klappte gut. Ich registrierte die von Susanne empfundenen Zugbewegungen nach vorne bei fast allen Ankern, die meines Erachtens zu nah an ihr lagen.

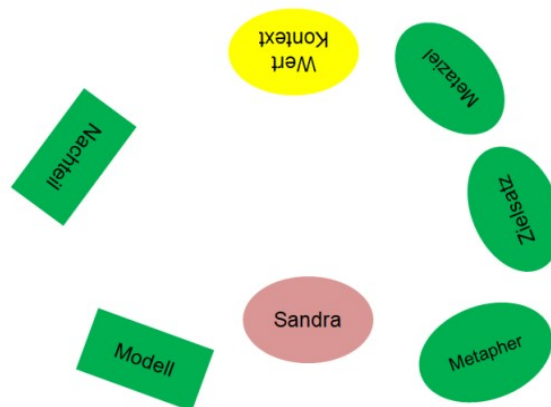
Die zweite Aufstellung (Lösungsentwurf, vgl. Abb. rechts unten) gestaltete sich nur wenig anders: Auch hier waren alle Anker zu nah für eine wohltuende Beziehung. Zudem verstellten sich Zielsatz, Wert und Metaziel gegenseitig den Weg. Einzig der Nachteil durfte etwas näher an die Klientin heran, war aber immer noch hinter ihr – also gleichsam im „verdrängten Raum“.

Als erstes sorgte ich dafür, dass der Blick auf den Wert frei sein konnte, legte das Metaziel zur Seite und platzierte Wert und Kontext weiter weg von der Klientin. Zudem änderte ich bei allen Bodenankern die Blickrichtung. Bevor ich den Nachteil ins Sichtfeld der Klientin holte, stabilisierte ich sie durch leichte Anpassung von Modell und Metapher.



Es stellte sich danach – anders als von mir erwartet – als völlig unproblematisch dar, den Nachteil nach vorne zu holen (vgl. Abb. links).

Am Ende konnte Susanne alles so akzeptieren und bestätigte dies durch eine positive Geste.



Reflexion von Klientin und Coach

Susanne zeigte sich in dieser Sitzung deutlich entspannter als beim ersten Mal – obgleich sie vor der Sitzung etwas „Bammel“ hatte. Nach der Aufstellung war sie fasziniert, wie sehr das Hineinfühlen für sie geklappt hatte. Ich war etwas nervös, ob mir die Zielfindung diesmal besser gelingen würde. Insgesamt fühlte ich mich aber schon etwas sicherer als bei der ersten Sitzung.

Was mir leichtfiel – was mir schwerfiel

In der zweiten Sitzung empfand ich es zwar leichter, die Zielfindung anzuleiten. Dennoch gehörte dies immer noch zu den Elementen, die mir tendenziell schwer fielen. Leicht von der Hand gingen Modell-Ermittlung sowie die Aufstellungen.

Supervision

Hier hatte meine Supervisorin die Nachfrage gestellt, wie die Klientin den Wirbelsturm empfindet. Zudem wies sie mich daraufhin, dass der neue Zielsatz „Ich stelle meine Bedürfnisse in den Vordergrund“ sieben Wörter enthielt. Meine Klientin und ich einigten uns daraufhin auf den Satz: „Ich stehe zu meinen Bedürfnissen“, da die Aussage die gleiche ist.

Dritte Sitzung: Problemraum I

Kurz nach Beginn des neuen Jahres trafen sich meine Klientin und ich für die Bearbeitung des Problemraums. In der Reflexion nach dem KG empfand sie ihren Wert weiter auf -6 gestiegen.

Problemsatz

Bei der Herausarbeitung des Problemsatzes war es mir wichtig, darauf zu achten, dass die Klientin nicht bei einer Zustandsbeschreibung („Ich bin wütend“) verharrt. Nach einiger Zeit kam sie dem eigentlichen Glaubenssatz näher: „**Ich bin schlecht.**“ (Eckig, -8)

Evidenzen

- Meine Schultern hängen nach unten.
- Mein Kinn senkt sich.
- Mein Hals fühlt sich eng an.
- Meine Hände und Füße sind kalt.
- Das Atmen fällt mir schwer und man hört mich laut schnaufen.
- Ich habe ein flaues Gefühl im Magen.

Metaproblem

Depression (eckig)

Vorteil des Problems

Ich werde geliebt. (Rund)

Metapher

Ich bin wie ein leeres Glas. (Rund)

Modell

Bei der Ermittlung des Modells passierte es, dass die Klientin zunächst beide Elternteile nannte. Als ich fragte: „Wer von beiden mehr?“ kam bei ihr – wie schon im Zielraum – der Vater. Da ich wusste, dass die Modelle von Ziel- und Problemraum nicht identisch sein konnten, vermutete ich bei einem der beiden Modelle eine Kopfentscheidung. Zunächst ließ ich das Modell so stehen und las die Ablösung. Mir kam es nicht so intensiv vor wie im Zielraum.

Nach dem Ablösungsprozess fragte ich Susanne, welches der beiden Modelle eher eine Kopfentscheidung gewesen sei. Zunächst war sie unsicher, wurde dann aber immer sicherer, dass im Grunde ihre Mutter solch eine Problemsituation noch stärker zu ertragen hatte.

Um sicherzugehen, assoziierte ich sie nochmals mit dem Problem und ließ ihr Unterbewusstsein das Modell „**Mama**“ nochmal bestätigen. Wir wiederholten den Ablöseprozess. Am Ende fanden wir beide es gut, dass wir diese Ablösung mit beiden Elternteilen vollzogen hatten; immerhin war der erste Impuls der Klientin, dass tatsächlich beide Eltern Ähnliches zu erfahren hatten – jeder auf seine Weise.

Alle Bodenanker im Überblick:

Problemsatz

Ich bin schlecht.

-8

Evidenzen

- Meine Schultern hängen nach unten
- Mein Kinn senkt sich
- Mein Hals fühlt sich eng an
- Meine Hände und Füße sind kalt
- Das Atmen fällt mir schwer und man hört mich laut schnaufen
- Ich habe ein flaes Gefühl im Magen

Metaproblem

Depression

Vorteil des Problems

Ich werde geliebt

Metapher

Ich bin wie ein leeres Glas.

Modell

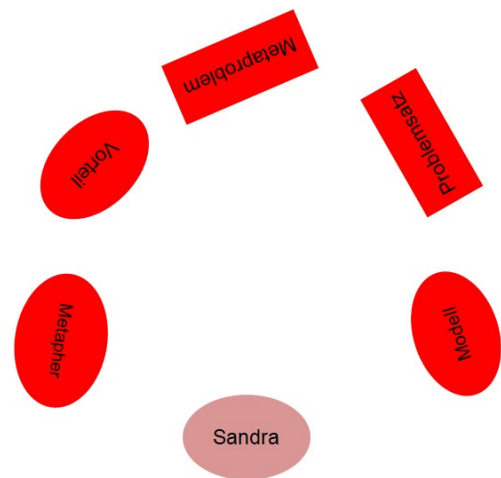
Mama

Problemraumaufstellung

Bei der Aufstellung im Problemraum fiel mir auf, dass es lange dauerte, bis Susanne etwas in den einzelnen Bodenankern wahrnahm. Sie nahm sich bei jedem Anker Zeit. Ich spürte, dass ich damit gut klarkam. Normalerweise ist es für mich herausfordernd, wenn zu lange Pausen zwischen zwei Menschen entstehen. In der Coach-Rolle schien sich das zu ändern. Bei manchen Ankern spürte Susanne lediglich eine Zugbewegung, bei anderen kam es zu körperlichen Reaktionen.

Beim Umlegen der Bodenanker konnte sie mir oft benennen, wo der jeweilige Anker liegen sollte. Auffällig war, dass bei ihrer Aufstellung kein Element im Rücken lag: Alles war im Blickfeld der Klientin. Mein Ziel beim Umlegen: Jedes Element sollte den Blick auf die Klientin richten, Metapher und Modell links und rechts neben ihr und etwas versetzt vor ihr liegen.

Nach den ersten beiden „Versionen“ konnte Susanne meine Frage, wie es ihr damit gehe, nicht beantworten. Ich deutete ihr Verstummen als ein Unbehagen und versetzte nacheinander zwei Bodenanker. Erst, als sie ihre Zufriedenheit kenntlich machte, bat ich sie um eine positive Geste. Sie fand ein zustimmendes Nicken.



Reflexion von Klientin und Coach

Wir empfanden beide die Sitzung als Kräftezehrend, aber bereichernd. Ich hatte Susanne direkt nach der Problem-Assoziation hintereinander und mit nur einer kleinen Pause den Problemsatz, die Evidenzen, den Vorteil, die Metapher und das Modell finden lassen.

Was mir leichtfiel – was mir schwerfiel

Leicht von der Hand gingen mir auch diesmal die Aufstellung sowie die Moderation des Ablösungsprozesses. Schwer fiel es mir, den Problemsatz von der Klientin zu ermitteln. Zwar konnte ich hier besser als beim Zielsatz unterscheiden, ob ein Problemsatz lediglich eine Zustandsbeschreibung auf die vorangegangene Situation darstellt oder tatsächlich einen Glaubenssatz – dennoch war es mir hier noch nicht leicht gefallen, durch gezielte Fragen einen flüssigen Prozess herzustellen.

Supervision

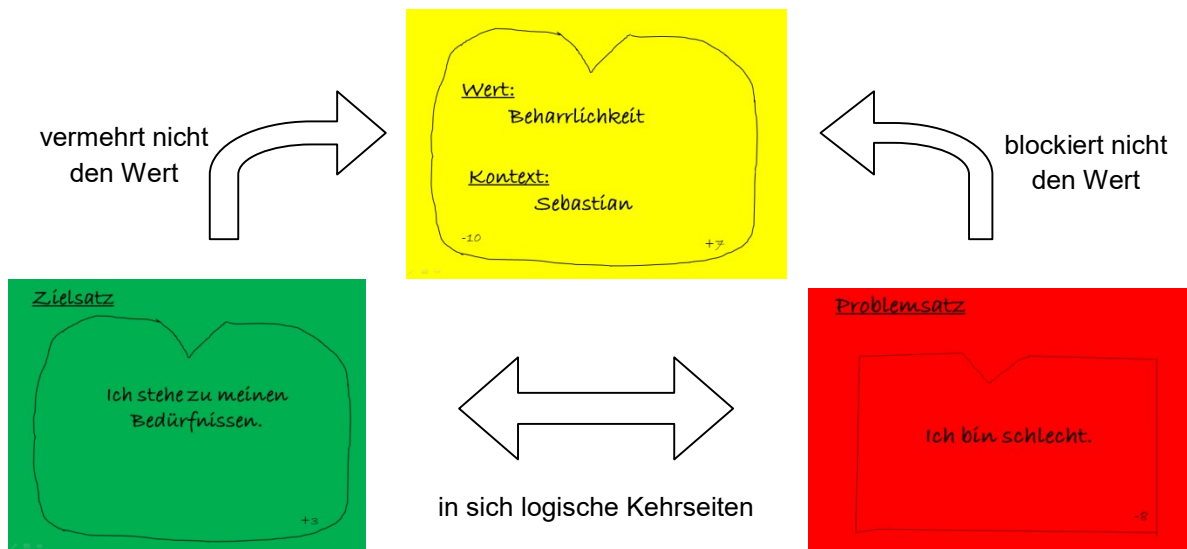
Nach Ermittlung des Problemsatzes stand für meine Supervisorin fest, dass der Wert *Beharrlichkeit* in ihren Augen von der Logik nicht passte. Da ich das zunächst nicht nachvollziehen konnte, stellten wir uns gemeinsam vor das kybernetische Dreieck und analysierten, wo sie den Logikbruch sah. Mir half das ungemein – und meiner Klientin später auch.

Nacharbeit am Wert

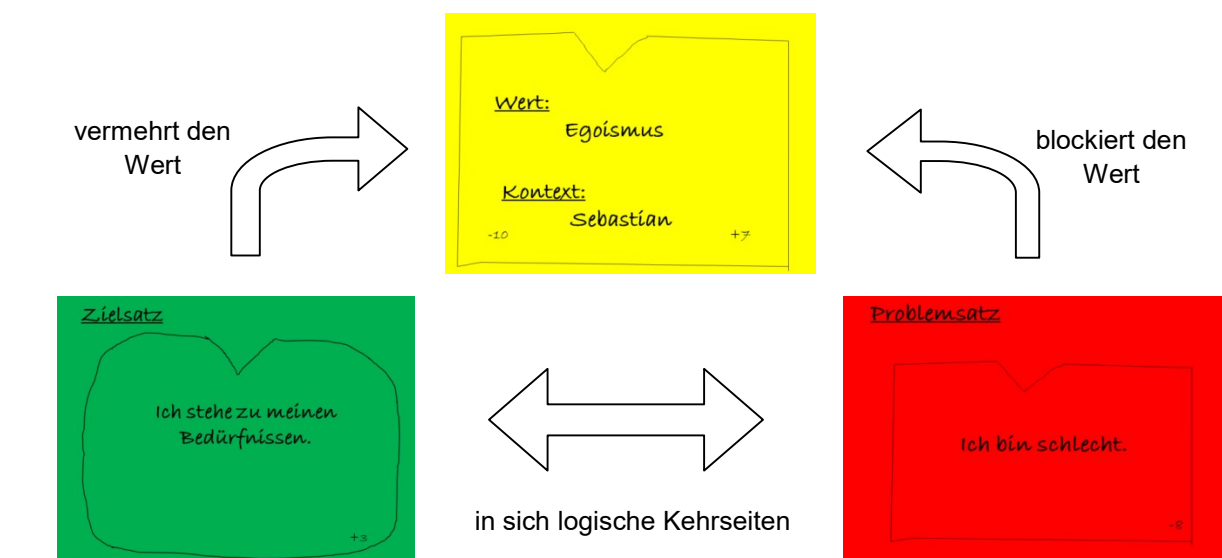
Da ich die Erkenntnisse so schnell wie möglich umsetzen wollte, um mit dem „richtigen“ Wert zu arbeiten, verabredeten sich Susanne und ich für eine kurze „außerplanmäßige Nacharbeit“. Wir widmeten uns ausschließlich dem kybernetischen Dreieck und hinterfragten gemeinsam die innere Logik. Ich achtete besonders darauf, Susanne nicht zu manipulieren. Es stellte sich heraus, dass sie den Wert *Beharrlichkeit* in *Egoismus* ändern wollte. Rückblickend hätte sie diesen Begriff

auch im Gefühl gehabt; da der Egoismus aber gesellschaftlich negativ konnotiert sei, habe sie ihn nicht genannt. In ihrer Welt war die Beharrlichkeit im Grunde die ganze Zeit der Egoismus. Mit dem neuen Begriff arbeiteten wir ab diesem Zeitpunkt weiter.

Der Logik-Bruch im ersten kybernetischen Dreieck:



Das finale kybernetische Dreieck:



Vierte Sitzung: Problemraum II

In der vierten Sitzung machte die Klientin einen harmonischen Eindruck. Sie gab an, dass der Wert mit -6 gleich geblieben sei und sie den Egoismus bereits etwas leichter leben könne. Sie war über den modifizierten Wert sehr glücklich.

Inneres Kind

Gleich zu Beginn des Prozesses kam die Klientin gut in Kontakt mit ihren Gefühlen. Als Coach stand ich rechts von ihr. Ich hatte ihr vorher erklärt, dass und wie ich sie am Arm anfassen und führen würde; bei der Führung achtete ich bewusst auf einen festen Stand, um der Klientin eine stabile Stütze sein zu können.

Als es um die Kindheitssituation ging, hatte Susanne schnell das Bild ihrer streitenden Eltern parat. Während die Mutter die Tochter in der damaligen Situation im Blick hatte, fühlte sich die Klientin von ihrem Vater ignoriert. Aus dieser Verletzung der **Ignoranz** heraus, wünscht sich das innere Kind der Klientin, **vom Vater angeschaut** i.S.v. wahrgenommen **zu werden** (= Ressource). In der heutigen

Strategie

Was: Wahrnehmung

Wie: Schweigen

Von wem: Sebastian

Strategie manifestiert sich dieser Wunsch im **Schweigen** (= wie), um von ihrem Partner **Tim** (= von wem) **wahrgenommen** zu werden (= was).

Aus der Metaposition heraus erschien ihr dies alles als stimmig. Sie zeigte sich leicht überrascht von den Zusammenhängen und fand die Erkenntnis spannend. Ihr Problem in einer typischen Situation im Kontext Tim anzusprechen und **die eigenen Bedürfnisse** zu **äußern**, will Susanne als neues Verhalten in der Zukunft ausprobieren.

Reflexion von Klientin und Coach

Susanne mochte den Prozess, und es fiel ihr insgesamt leicht, ihre Erkenntnisse daraus anzunehmen. Als Coach hatte ich zunächst Bedenken, ob es mir gelingen würde, die Fragen bezüglich der Strategie präzise zu stellen: Im Unterricht hatte ich hier mit Schwierigkeiten zu kämpfen. Im Nachhinein stellte ich fest, dass mir die intensive Besprechung der einzelnen Fälle geholfen hatte, mein Denken in die richtige Richtung zu führen.

Was mir leichtfiel – was mir schwerfiel

Leicht fiel es mir, die Klientin zu begleiten und führen: So achtete ich jedesmal darauf, ihr anzukündigen, wann ich sie anfassen und loslassen würde. Auch die Fragetechnik fiel mir leichter als bei anderen Teil-Prozessen im Sitzen. Als schwierig empfand ich für mich die Unterbrechungen, die nötig waren, um das Gesagte auf die Bodenanker zu schreiben. Hier hatte ich zunächst Sorgen, dass es den „Flow“ des Prozesses stören könnte. Dies war jedoch nicht der Fall.

Supervision

Die Supervisorin hatte nichts zu beanstanden und bestärkte mich, auf dem Weg weiterzugehen.

Fünfte Sitzung: Tiefenstruktur des Zielraums

In der üblichen Reflexion nach dem KG erzählte die Klientin kurz die Veränderungen seit der vergangenen Sitzung. Sie blieb bei -6, da es seitdem noch keine neue Problemsituation gegeben habe. Ich erklärte ihr im Anschluss den nun folgenden Prozess und ließ sie die Richtung bestimmen, in der sie rückwärts gehen würde.

Die Tiefenstruktur des Zielraums erfahren

Zu Beginn assoziierte ich Susanne mit ihrem Ziel und ließ sie einen imaginären „inneren Regler“ so „hochdrehen“, dass die Identifikation mit der positiven Situation für sie noch spürbarer werden konnte. Nachdem der *Stolz* als Hauptgefühl geankert wurde und die Klientin ihn im Körper lokalisiert hatte, bat ich Susanne, sich innerlich ein Seil zu imaginieren. Ich ließ mir dieses Seil beschreiben und bat sie, das Gefühl des Stolzes daran anzubinden, während ich sie kurz loslassen und das Gefühl auf einen Bodenanker schreiben würde. Nun begann ich unter Beachtung des Atem-Pacings, den Text zu sprechen. Dabei achtete ich darauf, dass es nicht „abgelesen“ klang, sondern möglichst natürlich gesprochen. Dadurch wollte ich Susanne helfen, im Trance-Zustand zu bleiben. Auf diese Weise ging der Prozess seinen Gang.

Als Gefühle kamen im Einzelnen:

1. Stolz
2. Selbstachtung
3. Freude
4. Mut
5. Wärme
6. Neugierde (= TS-K)

Das „Nichts“ wurde von der Klientin mit eben diesem Begriff benannt, so dass ich gut das Ende dieses Teil-Prozesses identifizieren und nach den Glaubenssätzen fragen konnte.

Glaubenssätze:

GS 1+: Ich bin offen für Neues.

GS 2+: Die anderen sind ok, wie sie sind.

GS 3+: Die Welt ist jetzt ein Ort, wie ich ihn mir vorstelle.

„Samenkorn-Prozess“ im Zielraum

Während des „Samenkorn-Prozesses“ (SKP) konnte die Klientin ihr Samenkorn Stück für Stück wachsen lassen. Es wurde eine Sonnenblume, die Susanne am Ende aus dem Kopf wuchs. Die Klientin war nun in dem Gefühl, sehr energiegeladen zu sein.

SK-Ressource: Energiegeladen(heit)

SKP-Z:

TS-K: Neugierde (6)

SK-R: Energiegeladen(heit)

G_{S1}+: Ich bin offen für Neues

G_{S2}+: Die anderen sind ok, wie sie sind.

G_{S3}+: Die Welt ist jetzt ein Ort, wie ich ihn mir vorstelle.

Integration und Transfer in den Alltag

Susanne wollte alleine auf ihren Platz zurückkehren. Dort angekommen schloss sie nochmal die Augen und ich las den Trance-Text unter Berücksichtigung des Atem-Pacings vor.

Reflexion von Klientin und Coach

Wir beide fanden den Prozess zwar anstrengend, aber auch sehr schön. Ich überließ es der Klientin, ob wir gleich im Anschluss weitermachen sollten. Sie entschied sich dagegen, da sie sich zu müde fühlte.

Was mir leichtfiel – was mir schwerfiel

Da mir der Prozess schon im Unterricht leicht fiel, freute ich mich sehr darauf, ihn anzuwenden. Obwohl sich der Prozess im Skript über mehrere Seiten erstreckt, hatte ich keine Schwierigkeiten, mir den Ablauf zu merken. Am schwersten fiel mir das Atem-Pacing, da ich das Atmen der Klientin oft weder sehen noch spüren konnte.

Supervision

Auch nach diesem Prozess hatte die Supervisorin nichts zu beanstanden.



Bild: ulleo, pixabay.com, lizenzfrei

Sechste Sitzung: Tiefenstruktur des Problemraums

Bei der Reflexion schilderte die Klientin, dass sie ihren Wert Egoismus heute bei 0 sehen würde – und somit an der Schwelle in den positiven Bereich. Denn es gab eine konkrete Situation in ihrem Kontext, in der sie es geschafft hatte, die eigenen Bedürfnisse zu formulieren.

Ich erklärte ihr den Ablauf des nächsten Teil-Prozesses. Angedacht war, lediglich den SKP im Problemraum zu machen; da wir aber gut vorankamen und die Klientin einverstanden war, haben wir nach der Reflexion des Prozesses spontan die Musterauflösung vollzogen.

Die Tiefenstruktur des Problemraums erfahren

Zu Beginn assoziierte ich die Klientin mit dem Problem. Auch hier ließ ich sie an ihrem imaginären „inneren Regler drehen“. Recht schnell spürte sie ein Trauer-Gefühl. Ich ließ sie dieses Gefühl an ihr „inneres Seil“ anknüpfen und schuf somit die Verbindung zu dem vorherigen Prozess im Zielraum. Während des Prozesses konnte sich die Klientin meines Erachtens gut auf ihre Gefühle einlassen. Als sie an ihrem emotionalsten Punkt angekommen war – nochmals die Trauer –, fragte ich sie zunächst, ob diese Trauer stärker sei als die erste. Sie bejahte dies und ihr kamen die Tränen. Da danach das „Nichts“ kam, gingen wir zurück zu dieser Trauer, um die Glaubenssätze herauszufinden.

Als Gefühle kamen im Einzelnen:

1. Trauer
2. Enttäuschung
3. Alleinsein
4. Wut
5. Trauer (= TS-K)

Glaubenssätze:

GS 1-: Ich bin nutzlos.

GS 2-: Die anderen sind enttäuscht.

GS 3-: Die Welt ist jetzt grau und schwer.

„Samenkorn-Prozess“ in den Problemraumschichten

In der Trauer ließ ich Susanne das Samenkorn anpflanzen; sie konnte es auch im Problemraum gut wachsen lassen. Es wurde ein riesiger Mammutbaum.

SK-Ressource: Zufriedenheit

Integration und Transfer in den Alltag

Auch diesmal ging die Klientin mit offenen Augen auf den Platz zurück. Unter Beachtung des Atem-Pacings las ich den Trance-Text vor, damit sich alles gut festigen konnte.

Musterauflösung

Gleich im Anschluss ging es an die Musterauflösung ihres „Ich bin“-Glaubenssatzes. Die Klientin konnte sich m.E. gut darauf einlassen. Es liefen ihr die Tränen während

der Ablösung; sie entschied sich ganz bewusst für das Neue. Ich ließ sie das nochmal prüfen, um ganz sicher zu gehen.

Die beiden Bodenanker:

SKP-P:

TS-K: Trauer (5)

SK-R: Zufriedenheit

GS1-: Ich bin nutzlos.

GS2+: Die anderen sind enttäuscht.

GS3+: Die Welt ist jetzt grau und schwer.

s/m:

Stimme: männlich, mittel-alt

Altes Muster: Ich verstumme

Neues/Alternative: „Was bedeutet das für mich?“

Preis: Angst, verlassen zu werden.

Entscheidung: das Neue

Reflexion von Klientin und Coach

Die Klientin war nach dem SKP „überrascht, dass ich so traurig sein kann. Genauso fühlt es sich immer an.“ Sie war froh, dass sie von mir als Coach begleitet wurde. Nach den beiden Prozessen zeigte sie sich zunehmend überzeugt von dem Coaching und brachte dies mit dem Satz: „Das wird was Gutes!“ zum Ausdruck. Ich selbst fand beide Prozesse für mich stimmig und gut gelungen.

Was mir leichtfiel – was mir schwerfiel

Für mich stellte sich immer mehr heraus, dass mir die Prozesse „im Stehen“ leichter fielen als jene im Sitzen. Möglicherweise ist es für mich wichtig, dass ich den Klient durch das Anfassen *tat*-sächlich begleiten kann. Ich nehme mir vor, das bei mir selbst weiter zu beobachten und in den „Sitz-Prozessen“ weiterhin an Sicherheit zu gewinnen.

Supervision

Seitens der Dozentin gab es hier nichts nachzubearbeiten.

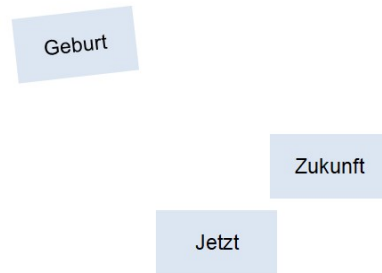


Siebte Sitzung: Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)

Sie habe eine interessante Veränderung bemerkt: Anders als früher habe sie sich diesmal auf den Besuch ihrer Eltern regelrecht gefreut, begann die Klientin die heutige Reflexionsrunde. Sie spüre derzeit so etwas wie inneren Frieden – gerade nach der vergangenen Sitzung. Ihre Mutter, der sie von dem Coaching erzählt habe, habe sich darüber sehr positiv geäußert. Auch im Kontext spüre sie Fortschritte und sah sich mit +1 zum ersten Mal im positiven Bereich. Ihre Strategie: Sie imaginierte sich immer wieder jenen Gegenstand, den sie in der Musterauflösung als Symbol für das Neue vor sich sah. Überhaupt könne sie gut mit diesen Bildern arbeiten. Damit wolle sie es schaffen, die +1 bis zum nächsten Mal zu halten.

Die Time-Line

Gleich zu Beginn kam es zu ersten Schwierigkeiten: Die Klientin legte ihre drei Bodenanker „Jetzt“, „Geburt“ und „Zukunft“ wild in den Raum. Sie tat sich schwer damit, meine Anweisungen zu verstehen. Infolgedessen konnte sie das nötige Strömen der Zeitlinie zunächst nicht spüren. Sie fand ihre Anordnung selbst „komisch“. Ich erinnerte mich, dass die Dozentin etwas Hilfreiches erzählt hatte: Als ein früherer Teilnehmer die „Geburt“ vor das „Jetzt“ legte und dies nicht ändern wollte, ließ sie ihn in der Trance um 180 Grad drehen. Auf diese Weise gingen sie beide rückwärts in die Vergangenheit. So hatte ich eine „Notlösung“ im Hinterkopf. Im Fall meiner Klientin ging ich – ebenfalls inspiriert durch den Unterricht – ins Gespräch: Ich teilte ihr mit, dass ich mir in meiner Welt nicht vorstellen könne, dass eine Linie sozusagen „übers Eck“ durch sie durchströmen könne. Erst dann verstand sie, worum es ging und legte die Anker für sich stimmig in eine Linie recht eng aneinander. Nun konnten wir die weiteren Schritte gehen.



Ich führte Susanne rückwärts in ihre Vergangenheit. Zunächst war sie im Kindergartenalter. Sie hatte kein konkretes Ereignis vor Augen, sondern imaginierte ein Bild von sich, wie sie in einem dunklen Raum inmitten eines Spotlights stand – ähnlich wie auf einer Bühne. Dabei hatte sie das Gefühl von Angst vor dem Ungewissen. Ich sah, dass sich ihr Kiefer verhärtete. Da ich nicht sicher war, ob dies bereits die Prägung war, ließ ich sie noch einen Schritt weiter zurückgehen. Sie spürte wohlige Wärme wie im Mutterleib; so entschied ich mich, mit ihr wieder zurück ins Kindergartenalter zu gehen. An dieser Stelle angekommen, verhärtete sich erneut ihr Gesicht. Sie fühlte plötzlich die Szene, bei dem sich die Eltern stritten und sie mittendrin stand. Sie empfand sich als „winzig klein“ – und so lautete dann auch ihr Glaubenssatz. Als Ressource spürte sie zunächst so etwas wie „Mut, oder die Hoffnung, dass es bald besser wird.“ Susanne entschied sich für die Ressource *Mut* – in der Reflexion später änderte sie *Mut* in *Durchhaltevermögen*. Das erschien ihr stimmiger. Der Prozess ging nun flüssig weiter; am Ende waren dies ihre Erkenntnisse:

Glaubenssätze und Ressource:

GS- (I-): Ich bin winzig klein.

Ressource: Durchhaltevermögen

GS+ (I+): Ich bin in Ordnung.

GS++ (I++): Ich bin zufrieden mit mir und der Welt.

Reflexion von Klientin und Coach

Susanne empfand den Prozess für sich stimmig. Sie war verwundert, dass sie sich in der Trance selbst als Kind von hinten sehen konnte. Ihre Ressource *Mut* empfand sie als nicht ganz treffend und änderte sie in *Durchhaltevermögen*. Als Coach hatte ich den Eindruck, dass meine Klientin nicht sehr tief in der Trance war. Im Vergleich zu anderen Teil-Prozessen erschien mir dieser als weniger intensiv. Da aber bei diesem Coaching-Modell alle Prozesse auf ein Ziel hinarbeiten, konnte ich das für mich so hinnehmen.

Insgesamt empfand Susanne den gesamten Coaching-Vorgang bislang als sehr fruchtbar. Sie sehe einen Sinn darin und spüre, dass sich bereits viel getan habe. Wir beide freuten uns auf die noch ausstehende Sitzung.

Was mir leichtfiel – was mir schwerfiel

Leicht fiel mir auch in diesem Prozess die Begleitung der Klientin. Erstaunlicherweise bemerkte ich mittlerweile eine Art der „Improvisationskunst“ an mir, wenn ein Prozess nicht „nach Lehrbuch“ bzw. so wie im Unterricht verlief. Schwer fiel mir, meine eigene Erwartungshaltung auszuschalten. Da ich selbst die Time Line als sehr intensiv erlebt hatte – einigen der Teilnehmer in meiner Ausbildungsgruppe ging es ebenso –, erwartete ich, dass auch bei meiner Klientin hier einiges passieren würde. Dies war im Vergleich zum Samenkornprozess im Problemraum nicht der Fall. Dadurch ließ ich mich verunsichern. Im Grunde war diese Verunsicherung jedoch nur das Ergebnis meiner eigenen Erwartungshaltung.

Supervision

Meine Supervisorin konnte mich bei meiner eigenen Bewertung des Prozesses beruhigen: Nicht jeder der Teil-Prozesse wirke gleich auf die Klienten. Es gäbe immer den „einen magischen“. Insgesamt hätte aber alle Prozesse die Idee, den Wert zu vermehren.

Fazit

Ob ich das jemals verinnerliche? Merke ich selbst später auch, wenn ich mich mit den Antworten der Klienten verzetteln werde? Lerne ich, hilfreiche Fragen zu stellen? Solche Gedanken kamen mir immer mal wieder während der Weiterbildung. Dennoch spürte ich, dass ich mit jedem Modul tiefer in die Thematik eintauchte und sukzessive in der Lage war, systemisch zu denken bzw. das Modell besser zu verstehen. Gleichzeitig wurde mir dessen Wirkungsweise bewusst: Der Wert vermehrt sich durch die Prozessbegleitung. Ähnlich, wie man ein Haus über verschiedene Öffnungen betreten kann – Haustür, Hintertür, Kellertür, Fenster –, so „betritt“ man mit den verschiedenen Teil-Prozessen gleichsam jeweils das Unterbewusstsein des Klienten. Insofern spielt es keine Rolle, wenn die einzelnen Prozesse in ihrer Wirkung unterschiedlich empfunden werden oder etwas nicht ganz stimmig ist: Jeder der Teil-Prozesse ist wirksam, denn jede Öffnung führt ins Innere und sorgt am Ende des Tages für eine Werterfüllung. Das Modell korrigiert sich sozusagen in sich selbst. Dieses Bild des Hauses, das uns die Dozentin mitgab, half mir, die ganzheitliche Systematik des St. Galler Coachings Modells besser zu verstehen – und es in Abgrenzung zu anderen Methoden zu bringen.

Meine größte Herausforderung wird in Zukunft sein, das kybernetische Dreieck zu ermitteln. Hier war es hilfreich, dass wir dies nochmal im vierten Modul geübt hatten. Ganz persönlich werde ich mich zudem darauf konzentrieren, den Klienten noch aktiver zuzuhören.

Die Möglichkeit, das Modell mit einem Coachee parallel zu den Modulen auszuführen und dabei eine Supervision zu erhalten, hat sich für mich als ideal erwiesen. Ein Dank geht an dieser Stelle an unsere Dozentin, Dr. Ulrike Hanko, und meine „Mitsstreiter“. Die Gruppe empfand ich als sehr harmonisch.

Zusammengefasst hat mir die Weiterbildung gezeigt, dass mich das Coaching innerlich in zweierlei Weise erfüllt: Mein eigener Wert wurde während dieser Zeit vermehrt – und gleichzeitig durfte ich meiner Klientin Susanne dabei helfen, sich ein Stück weit selber zu erkennen. So wird das Coaching nun ein Bestandteil meines Lebens werden: Ich möchte hier nebenberuflich Fuß fassen und lasse mich überraschen, was die Zukunft bringt.