

# Diplomarbeit

---

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

*Bern – November 2018 bis April 2019*



*Ursula Preininger, Kleinfeldweg 10, 3205 Mauss*

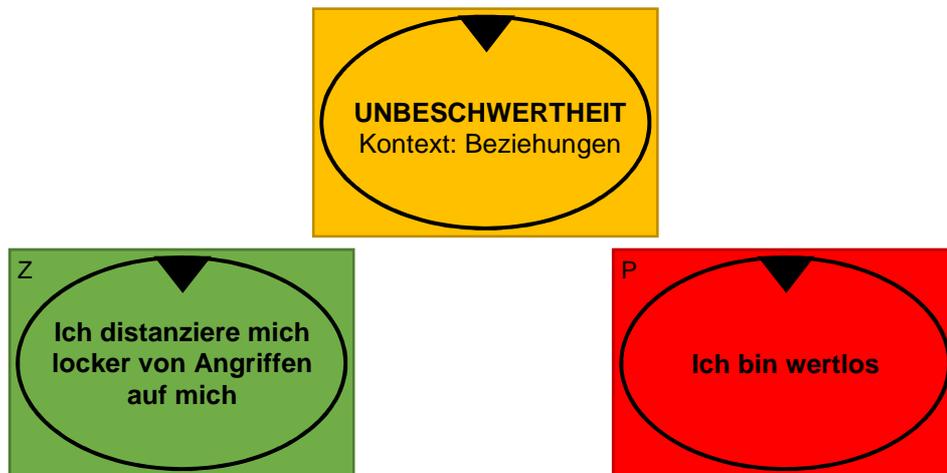
## Inhalt

1	Überblick .....	4
1.1	Das Kybernetische Dreieck .....	4
1.2	Ziel- und Problemraum .....	4
1.3	Strategien und Ressourcen im Umgang mit dem Inneren Kind .....	5
2	Kontaktaufnahme, Klientenprofil und Vorbereitungsgespräch .....	5
2.1	Der Zeitplan.....	5
2.2	Reflexion .....	6
3	Erste Sitzung, Erste Dimension: Wert, Zielsatz .....	6
3.1	Rückblick.....	6
3.2	Definition des Werts .....	7
3.3	Definition des Zielsatzes .....	7
3.4	Reflexion der Klientin .....	8
3.5	Reflexion als Coach .....	8
4	Zweite Sitzung Teil 1: Zielmodell; Zielraumaufstellung Ist und Zielraumaufstellung mit möglichem Lösungsansatz .....	9
4.1	Rückblick.....	9
4.2	Zielmodell.....	9
4.3	Zielraumaufstellung des Ist-Bildes.....	9
4.4	Zielraumaufstellung Lösungsentwurf .....	10
5	Zweite Sitzung, Teil 2: Zweite Dimension: Erarbeitung des Problemraums .....	11
5.1	Problemsatz bis Problemmodell .....	11
5.2	Vorteile des Problems .....	11
5.3	Problemmodell .....	11
5.4	Ist-Aufstellung des Problemraums.....	11
5.5	Zweite Aufstellung im Problemraum; Annahme-Bild .....	12
5.6	Reflexion der Klientin .....	12
5.7	Reflexion als Coach .....	13
6	Dritte Sitzung: Gesamtaufstellung, Inneres Kind und Tiefenstruktur des Zielraums (Dritte Dimension) .....	13
6.1	Rückblick.....	13
6.2	Gesamtbild Ziel- und Problemraum; 1. Aufstellung.....	14
6.3	Gesamtbild; 2. Aufstellung.....	14
6.4	Inneres Kind und Neue Strategie.....	14
6.5	Dritte Dimension: Tiefenstruktur des Zielraums .....	15
6.6	Reflexion der Klientin: .....	16
6.7	Reflexion als Coach .....	16
7	Vierte Sitzung: Erarbeitung der Tiefenstruktur des Problemraums (Dritte Dimension) ...	17
7.1	Rückblick.....	17
7.2	Tiefenstruktur des Problemraums.....	17
7.3	Reflexion der Klientin .....	18

7.4	Reflexion als Coach .....	18
8	Fünfte Sitzung: Vierte Dimension: Musterauflösung und Timeline .....	18
8.1	Rückblick.....	19
8.2	Musterauflösung.....	19
8.3	Timeline .....	20
8.4	Reflexion der Klientin .....	21
8.5	Reflexion als Coach .....	21
9	Sechste Sitzung; Fünfte Dimension: Angstauflösungsprozess und Allgemeine Reflexion 21	
9.1	Rückblick.....	22
9.2	Verbindung mit einem höheren Prinzip.....	22
9.3	Angstauflösungsprozess .....	22
9.4	Reflexion der Klientin .....	23
9.5	Reflexion als Coach .....	23
10	Abschluss-Reflexion mit Coachee.....	24
10.1	Wichtigste Erkenntnisse .....	24
10.2	Grösste Überraschung .....	24
10.3	Worauf bist Du stolz? .....	24
10.4	Bewertung des Coachings auf einer Skala von 0-10 bezüglich persönlichem Nutzen? .....	24
10.5	Anderes Verhalten als früher?.....	25
10.6	Welche neuen Fähigkeiten unterstützen Dich dabei? .....	25
10.7	Woran wirst Du den Unterschied merken? .....	25
10.8	Abschliessende Bemerkungen? .....	25
11	Selbstreflexion .....	26
11.1	Was habe ich selbst in diesem Coaching über mich gelernt? .....	26
11.2	Womit bin ich zufrieden? .....	26
11.3	Was ist mir wenig gelungen?.....	26
11.4	Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?.....	26
11.5	Was waren die drei wesentlichen Punkte im Prozess? .....	26
11.6	Wo hat mich die Klientin in Schwingung gebracht? .....	27
11.7	Wo hätte ich besser geschwiegen, wo besser etwas gesagt? .....	27
12	Schlussbemerkungen .....	27

# 1 Überblick

## 1.1 Das Kybernetische Dreieck



Skalierung des Ist-Zustandes:  
Wert zu Beginn: -8 Ziel: +5  
Zielsatz: 2 Problemsatz: -4

Wert am Ende: +3

## 1.2 Ziel- und Problemraum

	<u>Zielraum</u>	<u>Problemraum</u>
ZS/PS	Ich distanziere mich locker von Angriffen auf mich.	Ich bin wertlos.
MZ/MP	Vertrauen	Ich bin eine ZerstörerIn
NZ/VP	Egoismus	Harmonie
ZMet/PMet	Wie eine Lottogewinnerin	Wie Rumpelstilzchen
ZMod/PMod	Mami	Papi
Tiefenstruktur		
GS1	Ich bin in Sicherheit	Ich bin verloren
SKR	Sicherheit, Schwerelosigkeit	Ganzheit, Schutz, Beschützt-Sein
Timeline		
I+ / I-	Ich bin eine Kämpferin	Ich bin unwichtig
I++	Ich bin angekommen	

### 1.3 Strategien und Ressourcen im Umgang mit dem Inneren Kind

Verletzung	Ignoriert/Nicht wahrgenommen werden	Fehlende Ressource	Schutz
Alte Strategie	Rückzug, nicht für mich einstehen	Angestrebte Ressource	Frieden und Harmonie, kein Ärger
Neue Strategie	3 Schritte zurück und «Das habe ich mir anders vorgestellt» bzw. «Jetzt brauche ich kurz 10 Sek.»	Ziel:	Sich Gehör verschaffen, Distanz

## 2 Kontaktaufnahme, Klientenprofil und Vorbereitungsgespräch

Meine Klientin C.B. kenne ich seit vielen Jahren von einem lokalen Verein. Wir sind uns jedoch erst in den letzten ca. 2-3 Jahren nähergekommen und zu Freundinnen geworden, die sich auch über ihre tieferen Gedanken und Gefühle austauschen.

C.B. arbeitet als Direktionsassistentin für einen Teil der Geschäftsleitung eines grossen Unternehmens im Kanton Bern.

Seit ihre Ehe vor etwa 5 Jahren scheiterte, lebt sie alleine.

Im Zuge eines gemeinsamen Abendessens erzählte ich ihr von dem Lehrgang zum Systemischen Coach und Berater nach dem St. Galler Coaching-Modell und von meinen eigenen Erfahrungen in den bis dahin 3 erfolgten Modulen. C.B. meinte spontan, dass sie sich gerne als Coachee für eine Arbeit daran zur Verfügung stellen würde. Ich gab ihr (und mir) nochmals etwa 3 Wochen Zeit, um zu überlegen, ob sie dies wirklich wolle, und führte dann bei einem gemeinsamen weiteren Abendessen ein etwas informelles Vorbereitungsgespräch.

Im Vorbereitungsgespräch erklärte ich in Grundzügen, mit welcher Systematik und mit welchen Mitteln das St. Galler Coaching Modell vorgeht. Ich führte sie im Überblick durch die 8 Sitzungsthemen und erklärte den zeitlichen Umfang. Wir besprachen auch das Thema Vertraulichkeit, und dass wir im Falle eines «Go» die Gespräche im Rahmen dieser Coaching-Arbeit von unseren Unterhaltungen als Freundinnen klar trennen würden. Auch auf die Rolle des Coachs im Unterschied zu jener eines Beraters gingen wir kurz ein.

C.B. zeigte sehr grosses Vertrauen in mich als Coach und erklärte, sie möchte sehr gerne an sich und an ihren Themen auf diese Art arbeiten. Auch ich konnte mir vorstellen, dass C.B. mit Hilfe des SCM einen Schritt weiter kommen könnte in ihrem Leben, und wusste, dass C.B. genug Offenheit und Veränderungswillen mitbringt, um sich auf den Prozess einlassen zu können. Es war somit ein «Go».

Wir vereinbarten – angesichts des fortgeschrittenen Moments in der CTAS-Ausbildung – einen sportlichen Zeitplan, für welchen wir uns beide aus unserer hauptberuflichen Arbeitszeit einige Stunden freischaufeln konnten.

### 2.1 Der Zeitplan

- |  |                      |
|--|----------------------|
| 1. Vorgespräch, Klärung Rahmenbedingungen, Kosten (normalerweise), Zeitaufwand, Termine, go oder no-go | 21. Februar (abends) |
| 2. Zu bearbeitender Wert, Zielsatz   | 1. März abends       |

3. Zielraum und Aufstellung im Raum; kybernetisches Fühlbarmachen	15. März nachmittags
4. Problemraum (Entwicklungsraum)	15. März nachmittags
5. Gesamtblick und Inneres Kind	17. März nachmittags
6. Tiefenstruktur des Zielraums	17. März nachmittags
7. Tiefenstruktur des Problemraums	19. März abends
8. Musterauflösung und Time-Line	27. März nachmittags
9. Angstauflösung mit höherem Prinzip bzw. Selbstbild-Arbeit und Gesamtreflexion	29. März nachmittags

Zum Honorar: Obwohl mir klar ist, dass ich normalerweise einen handelsüblichen Stundensatz für Coachings nach dem St. Galler Coaching Modell verlangen werde, wie für die anderen Prozessbegleitungen, welche ich schon nach anderen Modellen vornehme, konnte ich in diesem Fall als Auszubildende kein finanzielles Honorar verlangen. Wir haben uns als Kompromiss stattdessen auf das eine oder andere Abendessen geeinigt, sowie darauf, dass C.B. mein Coaching nach der SCM im Erfolgsfall weiterempfehlen würde.

## 2.2 Reflexion

Selbstverständlich verliefen diese Vorgespräche sehr viel informeller als in einem professionellen Rahmen. Trotzdem konnten wir in kurzer Zeit viel Wichtiges klären und auch für beide die nötige Sicherheit aufbauen. Im Rückblick würde ich auch für ein so informelles Setting etwas mehr Struktur für die Besprechung vorbereiten, um nicht ständig überlegen zu müssen, ob ich etwas Wichtiges vergessen hätte. Ausserdem würde ich das Thema Honorar eher an den Anfang des Gesprächs setzen, weil es im Normalfall ein relevanter Teil der Entscheidung für den Coachee sein wird.

## 3 Erste Sitzung, Erste Dimension: Wert, Zielsatz

Zur ersten Sitzung trafen wir uns am Freitag, 1.3.19 auf 16:30h. Beide waren noch immer hektisch im Berufsalltag gefangen.

### 3.1 Rückblick

Zur Einleitung wiederholte ich nochmals die Punkte zum Thema Vertraulichkeit, Vertrauen und meine Rolle als neutraler Coach, der keine Meinung hat und keine Ratschläge gibt, sondern «nur» den Prozess halten wird. Dies auch, um nochmals zu betonen, dass C.B. ganz sich selbst sein kann und niemandem etwas vorspielen muss. Dann zeigte ich ihr die Grafik des kybernetischen Dreiecks und erklärte, dass wir heute den Wert und einen Teil des Zielraums erarbeiten würden.

Das kontemplative Gehen, für welches ich das Skript zur Hand nahm, half uns beiden, im Hier und Jetzt anzukommen, und uns vom Tagesstress zu lösen.

### 3.2 Definition des Werts



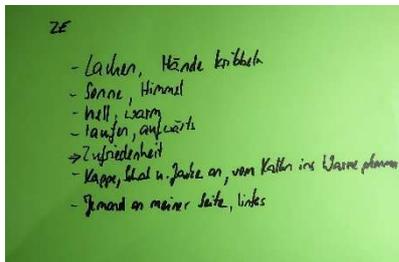
Bei der Definition ihres zu vermehrenden Werts kam C.B. via «Selbstwert» und «Selbstliebe» über den Kontext von Beziehungen und speziell in der Situation, als ihr Mann ihr erklärte, er «möge nicht mehr» zum Begriff der «Unbeschwertheit». Auf der Skala von -10 bis +10 befand sie sich heute bei -8. Als Zielgrösse definierte sie +5.

### 3.3 Definition des Zielsatzes



Die Erarbeitung des Zielsatzes war etwas schwieriger, denn für C.B. schien in diesem Moment der Wert nur vermehrt werden zu können, wenn sie sich ganz von ihren Gefühlen der Trauer und von sich selbst trennen würde. Auch wich sie ihren Wahrnehmungen in der konkreten Situation immer wieder aus, indem sie intellektualisierte.

Nach einigen Versuchen konnte sie sich dann doch in eine tiefere Ebene gehen lassen, aus welcher der Zielsatz «Ich distanziere mich locker von Angriffen auf mich» hervorging, mit einem Ist-Wert von 2.

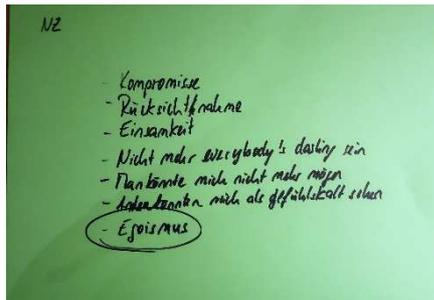


Die Zielevidenzen waren:

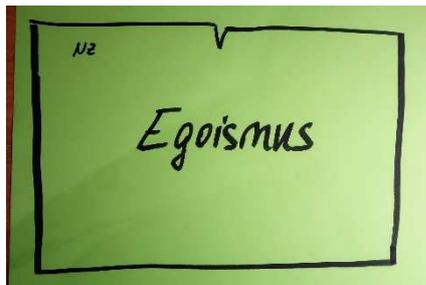
- Lachen
- Sonne, Himmel, hell, warm
- Laufen, es geht aufwärts,
- **Zufriedenheit**
- Ich trage eine Kappe, einen Schal und eine Jacke; bin gerade vom Kalten ins Warme gekommen
- Jemand ist links an meiner Seite



Die Erarbeitung des Metaziels war etwas schwieriger, weil sich für C.B. zu Beginn nichts Tieferes als die angestrebte Leichtigkeit zeigte. Mit genügend Zeit und dem starken Sich-Verbinden mit den Zielevidenzen kam sie dann zuerst auf die in den Evidenzen erwähnte Zufriedenheit und danach auf den Begriff «Vertrauen», der der Stärkere von beiden war.



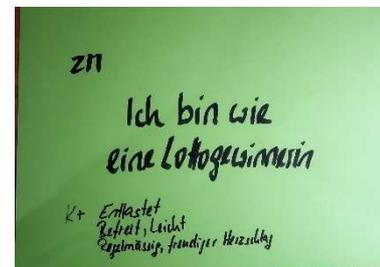
Als Nachteile des Ziels nannte C.B. zuerst, dass sie Kompromisse machen und Rücksicht nehmen müsste, wenn wieder jemand an ihrer Seite stünde. Die Einsamkeit würde sie verlieren. «Nicht mehr everybody's darling zu sein», nannte sie zweimal. Via «man könnte mich nicht mehr mögen» und «Andere könnten mich als gefühllos sehen» tauchte dann der Begriff «Egoismus» stark auf. Wir erforschten ihn nicht weiter, denn er war klar am stärksten und wurde deshalb separat notiert.



Im Gegensatz zu den vorhergehenden Begriffen ist der grösste Nachteil des Ziels für C.B. eckig.

Als Zielmetapher kam für C.B. «Ich bin wie eine Lottogewinnerin». Dabei strahlte sie vor Glück und Freude.

Da die Zeit inzwischen fortgeschritten war, beendeten wir den Prozess an dieser Stelle für diese Sitzung und verschoben die Erarbeitung des Modells auf das nächste Mal, gemeinsam mit der Zielraumaufstellung.



### 3.4 Reflexion der Klientin

Für die Klientin hatte sich schon während der Sitzung etwas bewegt. Sie meinte, sie sei am Ende der 1.5 Stunden bei einem höheren Wert als -8 auf ihrer Ist-Skala zur Unbeschwertheit. Zudem stach für sie das Thema Nachteile des Ziels heraus und der Begriff Egoismus beschäftigte sie sehr.

Sie hatte sich während der Sitzung unterstützt und getragen gefühlt und empfand auch das Tempo des Vorgehens als passend.

### 3.5 Reflexion als Coach

C.B. ist eine sehr reflektierte Person, die sich schon viel mit ihren Themen beschäftigt hat; teils auch mit professioneller Hilfe. Ich fand es ab und zu schwierig, sie von ihren schon gefassten Gedanken zu lösen und auf ihre Wahrnehmung im Jetzt zu bringen. Zu meiner Erleichterung gelang es jedoch trotzdem, wenn ich ihr genug Zeit gab und lange genug schwieg. Wenn ich zu früh etwas sagte, «stieg sie aus ihrem Bild aus» und sah mich an und verbalisierte, was in ihrem Kopf vorging. Fazit – den Prozess länger wirken lassen.

#### 4 Zweite Sitzung Teil 1: Zielmodell; Zielraumaufstellung Ist und Zielraumaufstellung mit möglichem Lösungsansatz

Auch für die zweite Sitzung am Nachmittag des 15. März war es sehr hilfreich, durch das kontemplative Gehen im Hier und Jetzt anzukommen und die belastenden Themen des Arbeitsalltags zur Seite zu legen.

##### 4.1 Rückblick

In der anschließenden Reflexion der vergangenen zwei Wochen schätzte C.B. den Stand ihrer Wert-Erfüllung auf 0 ein. Dieser war zwei Wochen zuvor bei -8 gewesen, hatte sich also deutlich ins Positivere verschoben. C.B. interpretierte diese Veränderung als Folge der Bewusstmachung von «Egoismus» als Element in ihrem Zielsystem. Sie hatte sich dadurch stärker für sich selbst eingesetzt und sich auch in einer derzeit neu entstehenden Paarbeziehung stärker abgegrenzt als bisher.

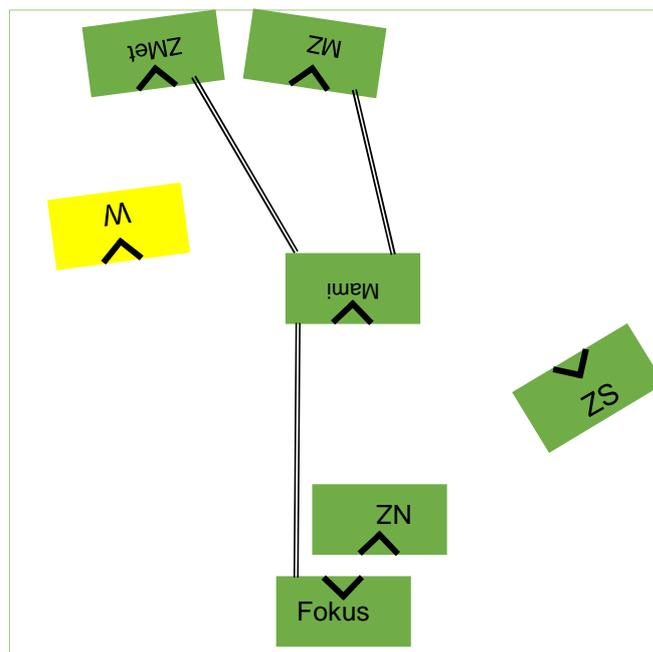
##### 4.2 Zielmodell

Die Verbindung mit der Zielmetapher konnte C.B. schnell wieder aufbauen und auch ihre Eltern zeigten sich ihr zügig. Als Zielmodell kam für sie ihre Mutter («Mami»), welche ihr dann im Anbindungsprozess auch bereitwillig ihre Unterstützung gab.



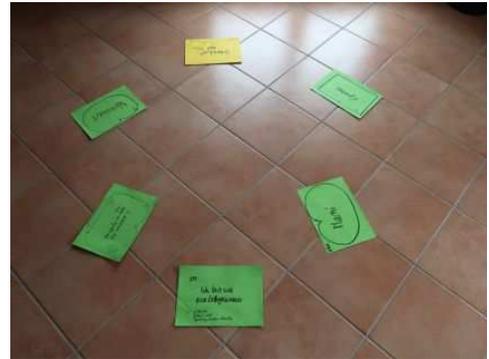
##### 4.3 Zielraumaufstellung des Ist-Bildes

In der Zielraumaufstellung des Ist-Bildes zeigte sich schnell die starke Kraft des Metaziels. Der Zielsatz war – im Gegensatz zu seinen Nachteilen – etwas abseits und von der Klientin abgewandt. Die Nachteile des Ziels lagen hingegen fast auf 12 Uhr vor der Klientin und blockierten einen grossen Teil ihres Blickwinkels. Eine starke Verbindung bestand zwischen dem Zielmodell und der Position der Klientin, wie auch zwischen dem Modell und Metaziel und Zielmetapher.



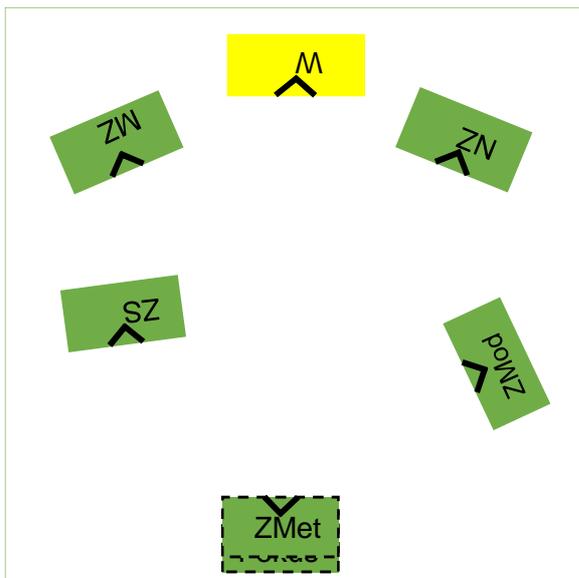
#### 4.4 Zielraumaufstellung Lösungsentwurf

Für die zweite Aufstellung mit dem Lösungsentwurf konnte ich C.B. nicht von der Zielmetapher weg-bewegen. Sie lag direkt auf dem Fokus und keine Verschiebung – auch nicht mit dem Angebot von Ressourcen - war möglich. Daneben ergab sich eine Öffnung bezüglich des Nachteils des Ziels und der Blick auf die Werterfüllung wurde freier.



Aus der Metaposition betrachtet wirkte der neue Zielraum beruhigender und freier auf die Klientin, so dass sie „wieder atmen“ könne.

Als sie sich in den Raum hineinstellte, war die Geste, die für sie hochkam, ein Umfassen/Uarmen des Raums vor ihr. Für mich als Begleitende wirkte die Geste sehr liebevoll und tragend, was ich jedoch nicht erwähnte.

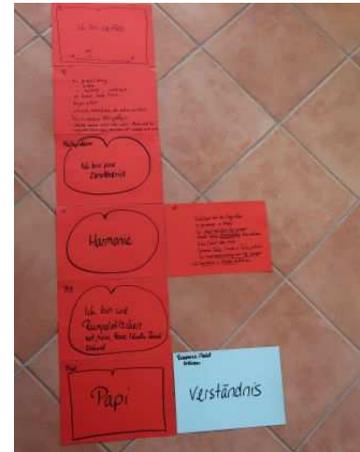


## 5 Zweite Sitzung, Teil 2: Zweite Dimension: Erarbeitung des Problemraums

### 5.1 Problemsatz bis Problemmodell

Nach einer Pause erarbeiteten wir

- den Problemsatz («ich bin wertlos»), bei welchem C.B. sich auf der Skala bei -4 sieht,
- die Problemevidenzen («gereizt, hilflos, wütend, es kocht, mein Körper zittert»),
- das Metaproblem («Ich bin eine ZerstörerIn»),
- den Vorteil des Problemsatzes («Harmonie», sowie schwächer: «keine Verantwortung übernehmen müssen», «bekomme Ruhe», «gehe Auseinandersetzungen aus dem Weg»),
- die Problemmetapher («Ich bin wie Rumpelstilzchen in einem roten, heissen, mit Feuer, Schall und Rauch kochenden Raum»), sowie
- das Problemmodell («Papi»).



Besonders hervorheben will ich die beiden Elemente der Vorteile des Problems (Harmonie) und des Modells (Papi).

### 5.2 Vorteile des Problems



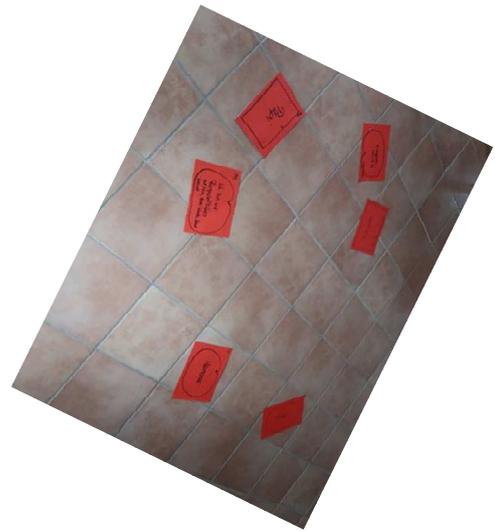
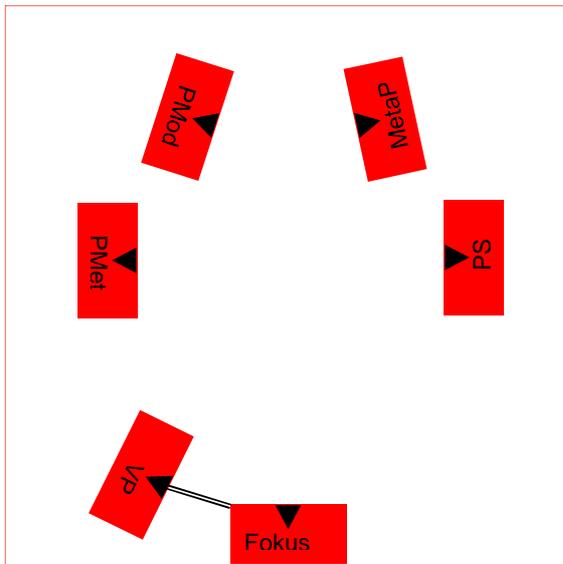
Im ersten Moment war es für C.B. nicht ganz einfach, anzunehmen, dass das Problemverhalten auch Vorteile für sie mit sich bringt. Zuerst nannte sie lauter Vorteile, die sich durch ihr Verhalten für ihr Gegenüber ergaben. Erst allmählich erkannte sie auch, dass die Ruhe, Harmonie und das Ausweichen von Konflikten ihre Vorteile waren. Als es dann darum ging, diese Vorteile loszulassen, war dies im ersten Anlauf unmöglich für sie. Wir übergaben diese «Aufgabe» ihrem Unbewussten.

### 5.3 Problemmodell

Die Verbindung zum Problem-Modell («Papi») baute C.B. schnell und recht problemlos auf. Als es dann jedoch darum ging, die Verbindung an diesem Punkt des Problemsatzes zu lösen, gelang dies zuerst nicht richtig. Die Bereitstellung der Ressource «Verständnis» half hier weiter.

### 5.4 Ist-Aufstellung des Problemraums

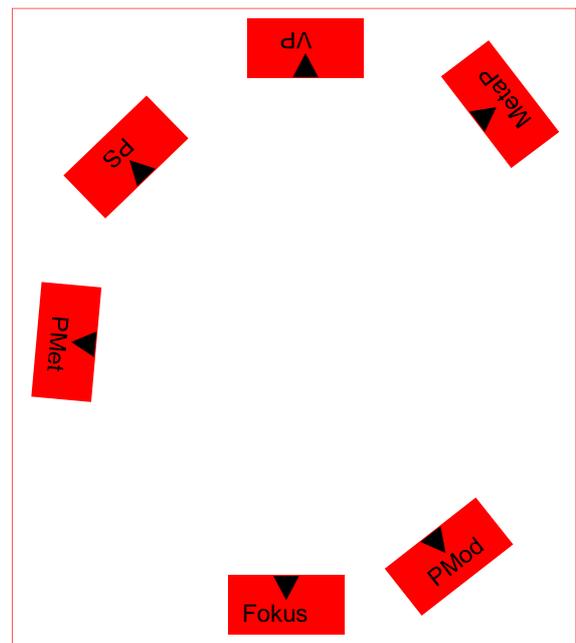
Bei der Ist-Aufstellung des Problemraums entstand eine Art Konfrontation zwischen dem Modell mit der Problemmetapher auf der einen Seite und dem Metaproblem und dem Problemsatz auf der anderen Seite. Alle vier Elemente waren eher gegenseitig ausgerichtet als auf die Klientin. Gleichzeitig herrschte eine sehr starke Verbindung zwischen den Vorteilen des Problems und der Position der Klientin.



## 5.5 Zweite Aufstellung im Problemraum; Annahme-Bild

Im Annahme-Bild ergab sich wieder mehr Luft und Raum, ähnlich wie beim Zielraum, und die Vorteile des Problems kamen weiter entfernt, quasi als umfassendes Element zu liegen. Das Modell bewegte sich zur Seite der Klientin, in eine unterstützende Position. Alle Elemente stellten einen Bezug zur Klientin her und alle waren in ihrem Blickfeld, aber gleichzeitig lagen sie etwas weiter entfernt von ihrer Position als zuvor.

Die Geste im Problemraum war eine kämpferische, kraftvolle Pose mit geballten Fäusten.



## 5.6 Reflexion der Klientin

Für C.B. hatte sich an jenem intensiven Nachmittag viel bewegt. Sie meinte, es hätte sich für sie beim Thema «Zerstörung» und «Selbsterstörung» ein Knopf geöffnet, den sie in Zusammenhang mit ihrer Krankheit Lupus brachte. Sie fand den Weg und die Methode spannend und effektiv. Über die spürbaren Veränderungen durch unterschiedliche Platzierungen der Bodenanker äusserte sie sich sehr überrascht und beeindruckt. Zu mir als Begleiterin hatte sie viel Vertrauen und Offenheit aufgebaut. Sie fühlte sich aufgehoben und professionell geführt.

## 5.7 Reflexion als Coach

Auch ich gewann im Verlauf des Nachmittags noch mehr Vertrauen in die Methode und deren Wirkung.

In meiner Rolle als Coach bereitete es mir gelegentlich Mühe, die nötige Distanz zum Geschehen zu wahren. Ich rief mir die Bemerkung unserer Lehrerin ins Gedächtnis, dass wir zwar Mitgefühl haben können/sollen, jedoch nicht mitfühlen dürfen. Darauf werde ich im Weiteren sehr bewusst achten.

Ein Fragezeichen hatte ich noch beim Thema der zweiten Zielraumaufstellung, als die Klientin die Zielmetapher auf den Fokus legte und somit den Raum aus der Perspektive des schon erreichten Ziels betrachtete. Bei der späteren Besprechung in der Supervision wurde mir klar, dass ich hier wahrscheinlich besser den Namen der Klientin auf den Fokus-Bodenanker hätte schreiben sollen. Dann wäre für sie vielleicht klarer geworden, was sie gerade gelegt hatte. Den Prozess schien es jedoch nicht besonders negativ beeinflusst zu haben.

Eine weitere Frage aus der Reflexion ist, wie ich die Erkenntnisse aus den Aufstellungen für die Klientin nutzbringend in den Prozess einfließen lassen kann, ohne ungewollt direktiv zu wirken, oder den Prozess von aussen zu beeinflussen. Ich hatte im Nachhinein den Eindruck, dass ich länger und tiefer hätte nach ihren Wahrnehmungen an den verschiedenen Orten fragen sollen, aber wegen der fortschreitenden Zeit und beiderseits nachlassenden Energie nicht lang genug hier verharren konnte. Bei einem nächsten Mal werde ich hier jedoch darauf achten.

## 6 Dritte Sitzung: Gesamtaufstellung, Inneres Kind und Tiefenstruktur des Zielraums (Dritte Dimension)

Am Sonntag, 17.3., zwei Tage nach der letzten Sitzung, trafen wir uns wieder am Nachmittag zu unserem dritten Termin. Geplant war die Aufteilung der Zeit in drei Teile: zuerst die Gesamtaufstellung von Ziel- und Problemraum, dann die Erarbeitung einer Alternativstrategie für das innere Kind und als dritten Teil der Samenkornprozess aus der Tiefenstruktur des Zielraums.

### 6.1 Rückblick

Über die knapp zwei Tage hatte sich für C.B. der Wert der Unbeschwertheit in Beziehungen noch weiter ins Positive verschoben, d.h. von 0 vom Freitag auf ca. +2 am Sonntag. Dies unter anderem, weil sie am Samstag jemandem, mit dem sich eine neue Paarbeziehung ergeben könnte, ihren separat gebuchten Ferienplan mitgeteilt hatte, und er darauf positiv reagiert hatte. Auch hatte sie sich vorgenommen, sich in einer geschäftlichen Konfliktsituation am Montag für sich einzusetzen, anstatt wie sonst üblich dem Konflikt durch Nachgeben aus dem Weg zu gehen. C.B. fühlte sich wie an einem Aufbruch-Ort in ihrem Leben. Sie freute sich darüber, dass sie die Schönheit der Natur wieder wahrnehmen konnte, und sah sich selbst wie eine junge Pflanze, die nach dem Winter vorsichtig den Kopf aus dem Boden streckt. Dies immer auch im Bewusstsein, dass Rückschläge kommen könnten.

Mit dem kontemplativen Gehen brachten wir uns daraufhin ins Hier und Jetzt.

## 6.2 Gesamtbild Ziel- und Problemraum; 1. Aufstellung

In der ersten Aufstellung des Gesamtbilds entstand ein recht durchmischtes, oder in C.B.s Worten ein «chaotisches, beengendes» Bild, bei welchem aber gleichzeitig die Ziel-Elemente und die Problem-Elemente gleichsam gruppiert waren.



Die Zielmetapher («ich bin wie eine Lottogewinnerin») lag direkt vor dem Wert und das Zielmodell («Mami») schloss seitlich an die Zielmetapher an. Das Metaziel («Vertrauen») lag schräg vor der Klientenposition mit Fokus auf den Wert. Der Zielsatz («ich distanziere mich locker von Angriffen auf mich») lag links hinter dem Wert und zielte am Wert vorbei in Richtung Problem-Modell und dem dahinter liegenden Nachteil des Ziels. Dieser («Egoismus») lag seitlich abgewandt von der Klientenposition direkt neben dem Metaproblem («Ich bin eine ZerstörerIn»), das auf den Wert, nicht aber auf die Klientin gerichtet war.

Das Problemmodell («Papi») lag im fast direkten Blickwinkel zur Klientin, leicht versetzt hinter dem Wert. Von Klientin und Wert abgewandt lag gleich dahinter die Problemmetapher («Ich bin wie Rumpelstilzchen»). Der Problemsatz («Ich bin wertlos») lag in der rechten oberen Ecke, recht weit entfernt von Klientin und Wert, und war seitlich an diesen beiden vorbei gerichtet. Zuhinterst, ebenfalls recht weit weg, und mit Blick auf das Problemmodell und knapp an der Klientin vorbei war das Element der Vorteile des Problems («Harmonie»). Für C.B. wirkten diese Vorteile noch immer stark und umfassend, wenn auch inzwischen etwas distanzierter als zwei Tage zuvor.

Wie erwähnt wirkte das Gesamtbild auf die Klientin beengend und chaotisch.

## 6.3 Gesamtbild; 2. Aufstellung

Die zweite Aufstellung des Gesamtbilds, mit dem Zielraum links und dem Problemraum rechts ergab danach ein ruhigeres, offeneres Bild.

Besonders auffällig waren die vorher viel stärker wirkenden Nachteile des Ziels («Egoismus»), die nun mit dem Fokus nach aussen zu liegen kamen und dadurch schwächer wurden. Die Vorteile des Problems («Harmonie») waren weiterhin vorhanden; nun aber in einer stützenden Position neben dem Problemmodell. Das Metaproblem («Ich bin eine ZerstörerIn») blickte nun nach aussen und spielte eine weniger starke Rolle im Gefüge.

Für die Klientin war das Bild nun viel ruhiger und leichter. Sie spürte die Elemente auf beiden Seiten als vorwärtsbringende Kräfte und bekam im Raum viel positive Energie und Kraft. Ihre Geste war ein freudiger Luftsprung vorwärts («Vom Steg ins Wasser»).

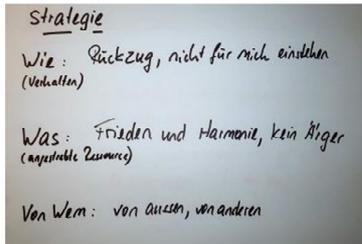


## 6.4 Inneres Kind und Neue Strategie

Zum Einstieg in den Inneres-Kind-Prozess versetzte sich C.B. schnell in eine konkrete Problem-Situation.

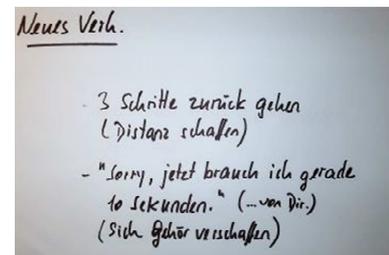
Sie fühlte eine tiefe Verletzung, die sie als offene, blutende grosse Fleischwunde am linken Schulterblatt wahrnahm. Damit verbunden war das Gefühl von Ignoriert-Werden bzw. Nicht-Wahrgenommen-Werden.

Die in dem Moment bei der kleinen C. fehlende Ressource nannte sie «In den Arm genommen zu werden». Der Begriff: «Schutz» stellt sich bald darauf deutlich heraus.



C.B. nannte als heute gewählte Kompensationsstrategie den Rückzug, um sich die Ressourcen Frieden und Harmonie zu holen. Dies jeweils beim Gegenüber, z.B. beim Partner in Paarbeziehungen.

Als neue Strategie fand sie für sich das Distanz-Schaffen indem sie physisch 3 Schritte zurück ging und dazu den Satz sagte: «Sorry, jetzt brauche ich kurz 10 Sekunden» und je nach Situation «... von Dir». Sie nahm sich vor, sich Gehör zu verschaffen. Beim «Testen» in der nahen Zukunftssituation schälte sich heraus, dass der Satz «Ich habe mir das anders vorgestellt» in gewissen Situationen noch besser passte.

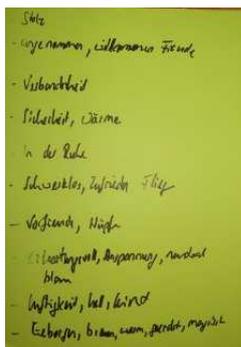


In der anschließenden Reflexion zeigte sich auch, dass der Trigger oft eine nicht erfüllte Erwartung war. Somit passte der zweite Satz ebenfalls sehr gut.

Das Gefühl, das sich bei der Vorstellung der Zukunftssituation einstellte, war die Leichtigkeit und Freude. Die Klientin stellte fest, dass sie somit wieder beim angestrebten Wert der Unbeschwertheit angekommen war.

## 6.5 Dritte Dimension: Tiefenstruktur des Zielraums

Für den Prozess zur Tiefenstruktur des Zielraums konnte sich C.B. nicht so schnell in einen Zustand der Wert-Erfüllung, bzw. Ziel-Erreichung einfühlern. Mit Geduld, Konzentration auf die Körperwahrnehmungen und ohne Zeitdruck gelang es dann jedoch trotzdem.



Die Kinästhetik bei der Zielerreichung war ein Gefühl von «Megazufriedenheit» und «Ausgeglichenheit».

Die Reise durch die Schichten des Zielraums ging durch viele Stufen und Farben, die ich jeweils nur stichwortartig auf einem grünen Blatt notierte.

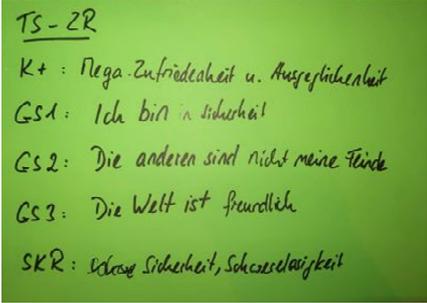
Als innerste Schicht kam eine tiefe Geborgenheit, ein Geerdet-Sein. C.B. beschrieb dies als «magisch», «verzaubert», «in warmen Braun- und Goldtönen».

Die Glaubenssätze, die sie hier formulierte, waren:

GS1: «Ich bin in Sicherheit»

GS2: «Die anderen sind nicht meine Feinde»

GS3: «Die Welt ist freundlich».



TS - ZR  
K+ : Nega-Zufriedenheit u. Ausgefröhlichkeit  
GS1 : Ich bin in Sicherheit  
GS2 : Die anderen sind nicht meine Feinde  
GS3 : Die Welt ist freundlich  
SKR : Schwere Sicherheit, Schwereelosigkeit

Das Samenkorn konnte zuerst gute starke Wurzeln bilden und sich dann als grüner Baum ausbreiten. Die Samenkornressource war ein starkes Gefühl von «Sicherheit» und «Schwerelosigkeit».

## 6.6 Reflexion der Klientin:

Ein sehr intensiver Nachmittag. Besonders überrascht war sie über den Glaubenssatz und die Samenkornressource «Sicherheit». Sie kämpfte doch schon ihr ganzes Leben um diese Sicherheit.

Die konkrete Situation beim Prozess des Inneren Kindes war eine aus dem Teenager-Alter. Auch hier war C.B. überrascht, dass diese Situation wieder hochkam. Sie hatte sie vermeintlich inzwischen ad acta gelegt.

Über den ganzen Nachmittag fühlte sich C.B. getragen und gestützt. Sie war beeindruckt, wie konsistent die erarbeiteten Elemente zusammenpassten, und wie viel in der kurzen Zeit erarbeitet werden konnte. Meine Art, mit ihr und mit den Themen und der Methode umzugehen, passten ihr.

## 6.7 Reflexion als Coach

Auch für mich war es ein sehr intensiver Nachmittag. Eine wichtige, gute Entscheidung war gewesen, nach der Tiefenstruktur-Arbeit aufzuhören. Das Halten des Raumes wäre für einen weiteren Prozess nicht möglich gewesen.

Es stellten sich mir einige Fragen zur Aufstellung im Gesamtbild, z.B. die weiterhin sehr dominante Stellung der Vorteile des Problems und die ebenso starke Rolle des Zielmodells Mutter. Ich freute mich, dass ich die Fragen so stehen lassen konnte, ohne sie mit der Klientin anzusprechen.

Bei der Arbeit mit dem inneren Kind war es mir nicht gelungen, die Klientin in ein jüngeres Alter zu führen. Ein nächstes Mal würde ich hier eventuell mehr nachfragen, um näher an die ursprüngliche Verletzung zu kommen. Andererseits ergab sich trotzdem ein sehr stimmiges Bild und die Klientin wirkte dadurch spürbar gestärkt.

Im Tiefenstruktur-Prozess war es zuerst schwierig für die Klientin, sich stark genug mit der positiven Energie der Zielerreichung zu verbinden. Ein nächstes Mal würde ich vielleicht die Zielmetapher zu Hilfe nehmen. Der erste Schritt in die Tiefe war demzufolge gleich negativ und wir kehrten schnell zurück zum Ausgangspunkt. Ich war etwas unsicher, ob wir wirklich in der tiefsten an jenem Tag möglichen Schicht angekommen waren. Die nächste Schicht beschrieb C.B. als eher «neutral», mit wenig Gefühl und einfach nur hell, so dass wir zurück zur Geborgenheit kehrten und dort die Glaubenssätze aufsteigen ließen. Gerne würde ich in zukünftigen solchen Situationen mit mehr Sicherheit entscheiden können; dies wird sich hoffentlich mit mehr Erfahrung ergeben.

Im Vergleich zur vorherigen Sitzung war es mir diesmal besser gelungen, eine gesunde Distanz-Empathie-Balance zu halten. Mit zunehmender Müdigkeit wurde dies jedoch spürbar schwieriger.

## 7 Vierte Sitzung: Erarbeitung der Tiefenstruktur des Problemraums (Dritte Dimension)

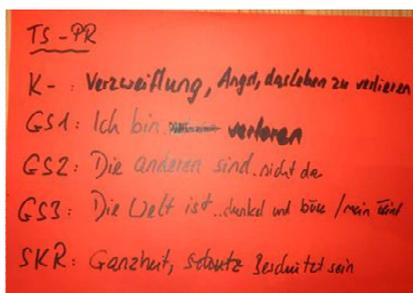
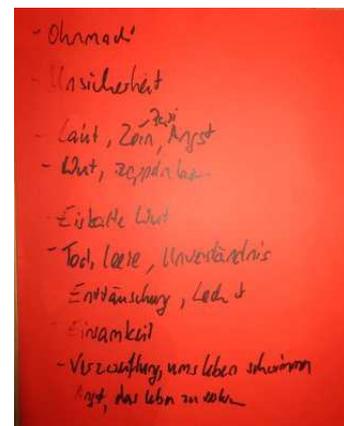
Zwei Tage danach folgte am Abend des 19. März ein Termin zur Erarbeitung der Tiefenstruktur des Problemraums.

### 7.1 Rückblick

Für C.B. war ihr Wert auf der Skala «klar weiterhin über 0» und «eigentlich noch immer bei +2» geblieben. Auf Nachfragen hin kamen ihr zwei Situationen in den Sinn, bei welchen sie sich klar anders als sonst verhalten hatte, d.h. selbstsicherer und sich abgrenzender (Sie bremste den Vorgesetzten ihres Vorgesetzten einmal mitten im Abladen mit der Bemerkung «Das ist ein Thema zwischen dir und deiner Assistentin und hat mit mir nichts zu tun.»), und ihr Gegenüber hatte jeweils nicht negativ reagiert. Im Gegenteil, in einem Fall kam der Gesprächspartner sogar etwas später zurück und gab ihr Recht für die Abgrenzung. («Du hast recht, das muss ich mit L. klären»). Auch gelang es C.B., sich einmal bewusst nach dem im Inneren-Kind-Prozess gefundenen neuen Verhalten zu richten und drei Schritte zurück zu gehen. Der gemeinsame Rückblick führte der Klientin vor Augen, wie viel sich schon bewegt hatte in der kurzen Zeit.

### 7.2 Tiefenstruktur des Problemraums

C.B. verband sich diesmal schnell mit einer für sie sehr schmerzhaften Situation der Zurückweisung. Ich hatte die Problem-Evidenzen hinzugenommen, um die Klientin möglichst schnell auf eine körperliche Ebene zu bringen. Sie folgte diesem Gefühl durch 7 Schichten in die Tiefe bis zu einer, in welcher sie sich in einem Zustand der absoluten Verzweiflung im kalten Wasser um ihr Leben schwimmend erlebte. Die Schicht danach war ruhiger, geerdet und nicht unangenehm, so dass ich sie wieder zurück zur Verzweiflung führte und sie dort ihre Glaubenssätze formulieren liess.



Die Glaubenssätze des Problemraums kamen symmetrisch zu jenen des Zielraums heraus. Sie lauteten:

«Ich bin verloren.»

«Die anderen sind nicht da.» und

«Die Welt ist dunkel und böse/mein Feind.»

Im Samenkornprozess danach entstand zuerst ein negatives Bild. Durch die Beigabe der Ressource «Sonne» konnte es sich in eine positive, befreite Wahrnehmung ändern. Das

Samenkorn wuchs zu einem gut verwurzelten, grossen starken Baum heran, der C.B. Schutz bot. Als sie das Gefühl beschrieb, zeigten ihre Arme eine Geste der Umarmung.

Die Samenkornressource wurde ein Gefühl der «Ganzheit», bzw. des ganz Seins und des «Beschützt-Seins», bzw. von «Schutz».

### 7.3 Reflexion der Klientin

Im Rückblick nannte C.B. den Prozess «happig». Er hatte für sie Bilder «hochgespült», die sie daran erinnerten, dass man ihr erzählt hatte, dass sie als Kleinkind einmal im Meer fast ertrunken wäre. Für sie stellte sich die Frage, warum sie ihren Papi hatte schreien hören. Gleichzeitig erkannte sie einen Zusammenhang zwischen diesen Erlebnissen/Bildern und einem wiederkehrenden Traum, der sie in einen Strudel hinunterziehen liess. Ebenso entstand eine Verbindung zu ihrer Lupus-Erkrankung, deren Schübe bekanntlich durch Sonnenlicht ausgelöst werden können, aber die Bedeutung der Sonne für sie in diesem Prozess sehr deutlich geworden war.

Zudem hielt die Klientin fest, dass meine physische Präsenz und Berührung am Arm ihr genug Sicherheit gegeben hatten, dass sie sich trotz der negativen Bilder mit viel Vertrauen hatte durch den Prozess führen lassen können.

### 7.4 Reflexion als Coach

Im Bewusstsein um die Wichtigkeit der Berührung in diesem Prozess war es mir sehr unangenehm, die Klientin ab und zu loslassen zu müssen, um Notizen zu machen, oder umzublättern. Hier suche ich noch nach einer besseren Lösung.

Ich war ab und zu unsicher, ob wir wirklich jeweils in tiefere Schichten vordrangen, oder ob wir zu kleine Schritte gemacht hatten und in unterschiedlichen Nuancen der gleichen Schicht geblieben waren, z.B. als C.B. von «Wut», und das um Entschuldigung bittende Gegenüber «zappeln lassen» zu «Eiskalter Wut» gelangte.

Auch fühlte es sich an, als ob C.B. eher in unterschiedlichen Momenten (chronologisch rückwärts gehend) der gleichen Situation unterwegs wäre. Ein Eindruck, der im Gespräch danach bestätigt zu werden schien, als die Klientin die Geschichte des fast Ertrinkens erzählte. Da die Erfahrung der Samenkorn-Entfaltung trotzdem aus dem schwierigen Gefühl der Verzweiflung entstehen konnte, schien dies dem Prozess keinen Abbruch getan zu haben.

Über den Glaubenssatz «Ich bin verloren» war ich etwas unsicher, in welchem Sinne die Klientin dies meinte. Es war zwar eine starke Beschreibung darin, aber je nach Verständnis wenig Wertung, die für ein klassisches Muster die Grundlage geben könnte. Nachfragen hatte jedoch keine weiteren Nuancen des Satzes ergeben und so blieb es dabei.

## 8 Fünfte Sitzung: Vierte Dimension: Musterauflösung und Timeline

Acht Tage später, am 27.3. trafen wir uns wieder für einen Nachmittag, an welchem Musterauflösung und Timeline auf dem Programm standen.

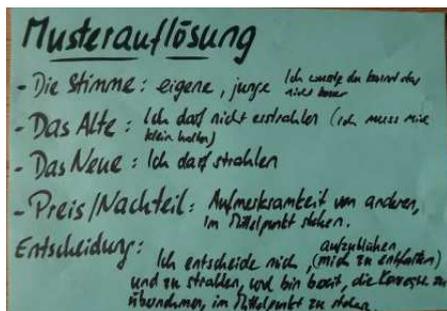
## 8.1 Rückblick

Im Rückblick auf die vergangene Woche hielt C.B. fest, dass sie ihre Unbeschwertheit dieses Mal bei +1 ansetzen würde, also um einen Punkt zurück gegangen sei gegenüber dem vorigen Dienstagabend nach dem SKP des Problemraums. Im Gespräch stellte sich heraus, dass der leichte Rückschritt vor allem damit zusammenhing, dass C.B. nicht glauben konnte, dass ihr potenzieller neue Partner ihr tatsächlich so viel Raum geben wollte, wie sie brauchte. Obwohl sie selbst die Beziehung nicht verändern wollte, und ihr Partner ihr ebenfalls versicherte, dass dies für ihn so gut sei, setzte sie sich selbst unter Druck, ihrem Partner nicht weh zu tun. Auf die Frage, was sie bräuchte, um den angebotenen Freiraum von ihrem Partner akzeptieren zu können, meinte sie spontan, sie müsste «sich einen Wert geben», «von innen heraus, Selbstvertrauen oder Selbstwert aufbauen». Ein Blick auf den Problemsatz zeigte, dass sie damit noch immer beim Thema war.

Gleichzeitig hatte sie mehrere kleine Situationen in ihrem aktuellen Büro-Alltag beobachtet, in welchen sie sich stark und mutig für ihre eigene Werthaltung eingesetzt hatte. So stellte sie auch fest, dass sie sich derzeit «stark, wie die eigene Sonne» fühle.

Durch das kontemplative Gehen fühlten wir uns beide nachher wieder geerdet und präsent.

## 8.2 Musterauflösung



C.B. konnte sich sehr schnell mit dem Gefühl der Verzweiflung und des Verloren-Seins verbinden. Die Stimme, die ihren Satz sagte, war ihre eigene, wenn auch in einem jüngeren Alter. Zudem hörte sie diesmal zusätzlich eine Nuance, die mir zur Klärung der Mehrdeutigkeit beim letzten Prozess noch etwas gefehlt hatte: «Ich wusste ja, du kannst das nicht besser».

In ihrer linken Hand fühlte sich der Glaubenssatz schwer und warm an und in einem zukünftigen Problem-Kontext ergab sich daraus «Ich darf nicht strahlen», bzw. «Ich

muss mich klein halten».

Die neue Möglichkeit in ihrer Rechten wurde schwerer und grösser als der alte Satz, und es war die Umkehr: «Ich darf strahlen». Der Preis oder Nachteil dieses Strahlen-Dürfens war dann, dass sie dadurch im Mittelpunkt stehen würde und Aufmerksamkeit von den anderen auf sie gelenkt würde. Trotzdem entschied sie sich sehr klar und deutlich dafür, das Neue zu wagen und die Konsequenzen davon zu tragen. Ihre Entscheidung war: «Ich entscheide mich, aufzublühen (mich zu entfalten) und zu strahlen, und bin bereit, die Konsequenz zu übernehmen, dann jeweils im Mittelpunkt zu stehen».

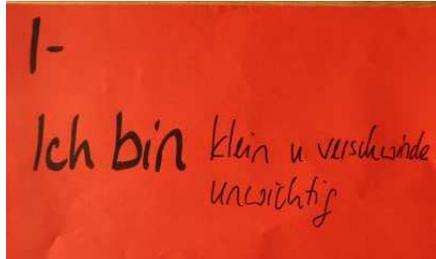
Beim Testen der neuen Verhaltensweise erlebte C.B. sich als stark und klar. Sie freute sich, dass man sie und ihre Meinung hören wollte. Es stellte sich jeweils ein angenehmes Kribbeln im Bauch ein, ein Lampenfieber-Gefühl, das ihr anzeigte, dass dies die nächste Situation für eine solche Entscheidung sei.

In der kurzen Reflexion danach hielt C.B. fest, dass sie sich soeben den Selbstwert gegeben habe, den sie anfangs dieser Sitzung gemeint hatte. Das Verhalten und die Reaktionen der anderen in ihren «Testszenarien» fühlten sich stimmig an für sie und sie freute sich über ihren Entscheid.

### 8.3 Timeline

Die Auslegung ihrer Lebenslinie gelang C.B. mit nur einer kleinen Verschiebung ihres «Jetzt»-Ankers nach rechts, dann lag sie richtig und floss durch C.B. hindurch.

Ihr Problemgefühl spürte C.B. vor allem im Bauch. Sie konnte diesem ohne Schwierigkeiten rückwärts in die Vergangenheit folgen und fand sich gleich beim ersten Schritt als Kind



I-  
Ich bin klein u. verschwinde  
unwichtig

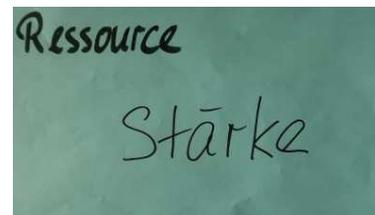
wieder. Es war kalt, wintrig mit Schnee und dunkel und sie fühlte sich ausgestossen/ausgeschlossen. Ein weiterer Schritt brachte sie weiter zurück in ihre Kindheit. Hier war sie umgeben von fremden Menschen am Bahnhof, aber ebenfalls ganz allein. Man hatte sie verloren, d.h. sie sah gerade noch ihren älteren Bruder und dessen Freund in der Menschenmenge verschwinden. Beim nächsten Schritt war es beklemmend, dunkel, ganz leise und sonst geschah

nichts. Das Gefühl war nicht angenehm aber auch nicht besonders unangenehm. Wir gingen wieder einen Schritt nach vorne zu ihrer Bahnhofserfahrung. Sie erkannte, dass sie hier etwa 9-jährig war und am Weg zur Grün80 am für sie unbekanntem Bahnhof Basel SBB. Ihre Wahrnehmung ihrer Selbst in dieser Prägungserfahrung war «Ich bin klein und verschwinde», und dann – etwas stärker – «Ich bin unwichtig».

Die körperliche Wirkung dieser einschränkenden Identität war sichtbar, als sie den Satz mehrfach laut aussprach. Ihre Haltung krümmte sich, ihr Gesicht verkrampfte sich und sie beschrieb, wie ihr Brustraum sich zusammenzog. Im Annahmeprozess dieser inneren Wirklichkeit entspannte sich diese Haltung wieder sichtbar und am Ende spielte ein seliges Lächeln in ihrem Gesicht.

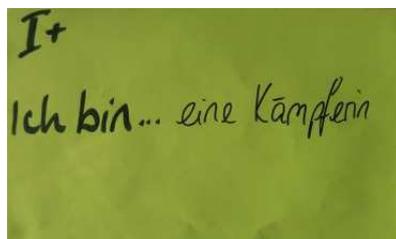
Aus der Metaposition gesehen meinte sie, es sei schwierig auszuhalten, sich dort so zu sehen, und klar zu wissen, dass dieser Satz nicht wahr sei.

Zudem erkannte sie, dass sie aus dieser Prägung heraus auch die Ressource von «Stärke» bekommen hatte.



Ressource  
Stärke

Als sie diese Ressource in die Prägung hatte einfließen lassen, veränderte dies ihr Bild von sich selbst. Nun sah sie sich mit ihrer neuen Identität I+:



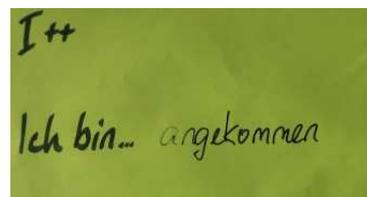
I+  
Ich bin... eine Kämpferin

«Ich bin eine Kämpferin».

Mit dieser stärkenden I+ in der Hand schritt C.B. ihrer Lebenslinie entlang zum Jetzt und spürte da, wie viel Kraft ihr die Ressource und diese I+ ihr gaben.

Den Bodenanker für ihren Wert der «Unbeschwertheit» legte sie etwas weiter in die Zukunft für den Ort, an welchem er erfüllt war. Die stärkste Wahrnehmung in jenem Moment war eine grosse Freude, Leichtigkeit, Helligkeit, und ein Gefühl von Ruhe und Vertrauen.

Ihr I++ war «Ich bin angekommen».



I++  
Ich bin... angekommen

## 8.4 Reflexion der Klientin

Für C.B. war der Nachmittag intensiv gewesen. Aus dem Musterauflösungsprozess nahm sie vor allem das angenehme Lampenfieber-Gefühl mit, sowie das Bewusstsein, dass ihre Meinung und Ansichten, aber auch sie als Person zählen und gehört werden wollen.

Sie war überrascht über die Erfahrung, die sich ihr in der Prägung im Timeline-Prozess gezeigt hatte. Die Anekdote hatte sie längst vergessen und ihr keine Bedeutung zugemessen. Trotzdem zeigte sie nun eine tiefe Selbsterfahrung von Bedeutungslosigkeit. Dass sie aus diesem Prozess mit viel Ruhe und Ur-Vertrauen kommen konnte, nannte sie das schönste Ergebnis jenes Nachmittags.

## 8.5 Reflexion als Coach

Genau wie meine Klientin war auch ich an jenem Abend sehr müde und spürte einmal mehr, dass diese Arbeit viel Energie und Aufmerksamkeit braucht.

Beim Musterauflösungsprozess war ich positiv überrascht, mit welcher Klarheit der alte Glaubenssatz «Ich darf nicht strahlen» entstanden war, obwohl ich wegen der Mehrdeutigkeit des ursprünglichen Satzes («Ich bin verloren») etwas unsicher gewesen war. Einmal mehr ein Hinweis auf die Kraft des Unterbewussten, mit welchem sich meine Klientin sehr gut verbinden konnte.

Zum Einstieg in die Timeline hatte ich mich entschieden, die Geschichte vom Elefanten nicht zu erzählen, a) um Zeit zu sparen und b) weil ich meine Klientin in jenem Moment als sehr geerdet wahrgenommen hatte. Im Nachhinein gesehen hätte es C.B. eventuell geholfen, eine weitere Verbindung zwischen ihren Erfahrungen und ihrer heutigen Wahrnehmung von sich zu kreieren. Andererseits waren wir am Ende beide sehr müde und froh, dass es nicht länger gedauert hatte.

Vom Ablauf der Timeline her stellte ich fest, dass ich nicht immer ganz sicher war, ob die Klientin den Bodenanker in der Hand halten oder am Boden lassen sollte, obwohl ich den Ablauf vorher kurz durchgeübt hatte. Zudem hatte ich den Wert am Tisch liegen lassen und musste ihn mitten im Prozess kurz holen. Für ein nächstes Mal muss ich mir den Ablauf eventuell kurz visuell festhalten und natürlich vorher die nötigen Bodenanker zurechtlegen. Beim Zurück-kommen zum Jetzt, um der C. von heute das Geschenk der I++ zu überbringen, irritierte mich, dass nun alle Bodenanker verkehrt herum lagen. Für C.B. schien es jedoch kein Problem zu sein und ich stellte fest, dass der Prozess trotzdem gut «funktionierte».

## 9 Sechste Sitzung; Fünfte Dimension: Angstauflösungsprozess und Allgemeine Reflexion

Zwei Tage später trafen wir uns wieder am Nachmittag zu unserer letzten gemeinsamen Sitzung, für den Angstauflösungsprozess und die Reflexion über das Coaching allgemein. Es hatte sich schon am Ende der vorherigen Sitzung gezeigt, dass C.B. an ein Höheres Prinzip glaubte. Deshalb hatte ich schon im Voraus entschieden, den Angstauflösungsprozess mit ihr anzugehen.

## 9.1 Rückblick

C.B. kam direkt aus einem sehr hektischen Bürotag zum Termin und benötigte einige Minuten, um in der anderen Umgebung anzukommen.

Auf der Skala setzte sie ihren Punkt für ihren angestrebten Wert der Unbeschwertheit auf 2-3. Sie habe erkannt, dass sie sich unnötigerweise ihren Druck selbst aufsetze, denn ihr Partner sei erwachsen und könne selbst entscheiden, ob er diese Beziehung so wolle oder nicht. So hat sie sich von einem Teil ihres eigenen Erwartungsdrucks befreit und deshalb den Wert noch näher an ihr Ziel von +5 gebracht. Da ab und zu gewisse Zweifel an ihrer eigenen Überzeugung kämen, schwanke der Wert noch zwischen 2 und 3.

Um diesen Wert noch zu erhöhen, seien weitere Gespräche mit ihrem Partner nötig, aber im Innen sei vor allem ihre innere Ruhe nötig, um in ihrem eigenen Zentrum bleiben zu können. Sie findet diese innere Ruhe beim Arbeiten im Garten und in der Meditation, aber auch, durch die jetzt neu bewusste Beobachtung ihrer Glaubenssätze und die Möglichkeit, bewusst über ihre Verhaltensweise zu entscheiden.

Ein Indikator für die grössere Unbeschwertheit werde sein, dass sie weniger körperlichen Druck bzw. weniger Spannung spüren würde. Solche Indizien hatte sie am gleichen Morgen gerade erlebt, als sie nicht mitmachte in einer alltäglichen kleinen Szene, in welcher der Vorgesetzte ihres Vorgesetzten bei einer verletzenden Witzelei jemand anders gegenüber vielleicht auch von ihr ein Lachen erwartet hätte. Sie war stolz darauf, hier ihre persönlichen Werte nicht verraten zu haben und es fühlte sich richtig an und ehrlich, dass sie nicht mitgemacht hatte.

Das anschliessende kontemplative Gehen half der Klientin (und mir als Coach) dann weiter, sich von der Hektik im Büro zu lösen und bei sich selbst anzukommen.

## 9.2 Verbindung mit einem höheren Prinzip

Für C.B. gibt es ein höheres Prinzip, dem sie unterschiedliche Bezeichnungen gibt. In diesem Fall nannte sie es eine «Ur-Energie». Die Verbindung mit dieser Ur-Energie gelang C.B. schnell und wurde von aussen sichtbar durch eine veränderte, gelöstere Haltung und freudige Mimik. Die Annahme und Integration sowohl der Ziel- als auch der Problemelemente gelang gut. Im Anschluss an den Prozess beschrieb die Klientin, dass ihr Problemsatz zwar noch da gewesen, aber kleiner und blasser geworden und in ihrem inneren Bild verschmolzen sei.

## 9.3 Angstaufhebungsprozess

Wir machten nur eine kurze Pause und nutzten die spürbar starke Selbstverbindung in jenem Moment, um gleich in den Angstaufhebungsprozess weiter zu gehen.

Die Klientin versetzte sich schnell in einen schönen Zustand der Wert-Erreichung. Den Kontrast mit dem Gefühl des Maximalverlustes erlebte sie dadurch umso stärker. Die erste Aussage zum Worst Case für sie war der «Verlust von Beziehungen», verstärkte sich dann über «Verlust von Liebesfähigkeit» zum maximalen «Verlust von Vertrauen in mich» und alle anderen. (Die Klientin sagte «in mich» und ich schrieb fälschlicherweise «in sich» und vergass später, dies zu korrigieren.)



Verlust von  
Vertrauen  
(in sich)

Angst vor  
Tod /  
Existenz-Verlust

Der mögliche Maximalverlust wirkte sich stark körperlich aus in einem Druck im Bauchraum und grosser Spannung im Brustraum. Es «zog» C.B. «das Herz zusammen». Hinter diesem Maximalverlust erkannte sie eine «Angst vor dem Verlust der Existenz», bzw. eine «Angst vor dem Tod».

Bilder oder Erinnerungen an alte Erfahrungen dieser Art stellten sich keine Deutlichen ein. C.B. spürte eine vage, wenig greifbare Erfahrung von Ausgestossen- bzw. Ausgegrenzt-Sein. Ich schrieb deshalb auch «unbew.» für unbewusste Erfahrungen auf den Bodenanker. Diese vage Erinnerung veränderte die Angst, indem sie sie kleiner werden liess.

alte (unbew.)  
Erfahrungen

Auf ihrem Weg zu ihrer «Ur-Energie» hielt C.B. auf den jeweiligen Bodenankern kurz inne und als sie dann mit einem Fuss auf der Ur-Energie stand und mit dem anderen auf den alten Erfahrungen, war es von aussen deutlich sichtbar, dass dies für sie eine schöne, angenehme Wahrnehmung auslöste.



Auf dem Weg zurück stellte sie fest, dass die alten Erfahrungen «weniger bedeutsam», die Angst «kleiner und weniger bedrohlich» und ihr Wert der Unbeschwertheit «sehr real und erreichbar» geworden waren. Das Gefühl im Wert der Unbeschwertheit war eines von «Freude» und «Leichtigkeit».

#### 9.4 Reflexion der Klientin

Für C.B. hatte sich durch diesen Angstaufhebungsprozess ihr Vertrauen in sich verändert. Sie hatte nun keine Zweifel mehr daran, dass sie die Unbeschwertheit erreichen könne, und dass sie sich ihrem Ziel annähern könne, ohne dass dies ein Kampf sein müsse. Auf der Skala lag sie nun klar bei +3 und nicht mehr bei 2-3 wie vorher. Sie meinte auch, es sei nur eine Frage der Zeit, bis sie bei ihrem Zielwert +5 sei.

Besonders schön fand sie, dass sich bei der Verbindung der Ur-Energie mit ihren alten Erfahrungen ein für sie bekanntes negatives Bild eines abwärts-ziehenden Strudels in eine positive Version davon umgedreht hatte, indem der Strudel nun aufwärts drehte.

Mit einem (glücklichen) Lachen hielt sie fest: «Ich bin eine Siegerin!».

#### 9.5 Reflexion als Coach

Es war für mich sehr deutlich spürbar, wie wirksam und positiv dieser Prozess für meine Klientin verlief, obwohl sie keine konkrete Erfahrung nennen konnte. Ein andermal würde ich dort eventuell weniger auf eine deutliche Erfahrung warten oder die gewünschte Konkretheit weniger betonen, im Vertrauen darauf, dass die unbewussten alten Erfahrungen ja trotzdem vorhanden sind und ihren Teil zum ganzen System für Klient beitragen würden.

Weil der Prozess so spürbar wirksam für C.B. gewesen war, hatte sich in mir eine Erwartung aufgebaut, dass sie nun deshalb auch einen höheren Punkt auf ihrer Skala der Wert-Erreichung nennen würde. Als dies nicht geschah, war ich kurz darüber enttäuscht. Dies zeigte mir, dass ich zumindest kurzzeitig meine neutrale Prozess-Begleitungs- und

Moderationsrolle verlassen hatte und zu sehr etwas herbeiführen wollte, das in diesem Moment noch nicht reif war.

Ein kleines Detail, das ich hier noch für mich mitnahm, ist, dass ich noch eine elegantere Lösung für den Moment finden muss, in welchem die Klientin mit einem Fuss auf den Kern (die Ur-Energie) steht und mit dem anderen auf die Erfahrungen, von denen sie gerade kam. Das in meinem Fall unelegante Verschieben der Bodenanker während die Klientin halb drauf steht, störte den Prozess ein wenig, indem es die Klientin kurzzeitig aus ihrer Selbstverbindung löste.

## **10 Abschluss-Reflexion mit Coachee**

### **10.1 Wichtigste Erkenntnisse**

Für C.B. war ihr Thema, das Erreichen von grösserer Unbeschwertheit in Beziehungen, schon vor dem Beginn des Coachings aktuell gewesen. Was für sie jedoch durch das Kybernetische Dreieck und allgemein im Coaching-Prozess neu sehr zentral und bewusst wurde, war ihr Problemsatz «Ich bin wertlos». Sie hatte durch den Prozess erkannt, dass dies ein wichtiges Thema für sie ist, an welchem sie arbeiten will.

Ebenso beurteilte sie ihr Metaproblem «Ich bin eine ZerstörerIn»: es war schwierig gewesen für sie, dieses als Teil ihrer selbst anzunehmen. Gleichzeitig hatte sich dadurch aber sehr viel für sie geklärt, so z.B. der Zusammenhang mit ihrer Auto-Immunkrankheit.

Die dritte und für sie wichtigste Erkenntnis war, dass sie im Verlauf des Prozesses eine grössere innere Gelassenheit, Ruhe und Stabilität erreicht hatte, die ihr die Möglichkeit gaben, selbst-bewusster auf unterschiedlichste Situationen zu reagieren.

### **10.2 Grösste Überraschung**

Dies war für sie wie viel in wie kurzer Zeit erreicht werden konnte, wie stark die Bodenanker spürbar waren, und auch ihr Metaproblem, siehe oben. Zudem war sie über einen «Nebeneffekt» des Coachings überrascht; dass sie nämlich durch den Prozess ihrem Vater wieder nähergekommen war.

### **10.3 Worauf bist Du stolz?**

C.B. war besonders stolz darauf, wie offen sie sich auf den Prozess hatte einlassen können, und dass es ihr möglich gewesen war, bei Themen an sich hinzusehen, die nicht angenehm waren. Sie meinte, dies sei nur möglich gewesen durch unser gutes Vertrauensverhältnis zwischen Coachee und Coach.

### **10.4 Bewertung des Coachings auf einer Skala von 0-10 bezüglich persönlichem Nutzen?**

C.B. gab dem Coaching eine 8 von 10 zu jenem Zeitpunkt, und äusserte gleichzeitig die Überzeugung, dass sie in etwa zwei Monaten sicher bei einer 10 sein würde. Sie dachte, die Wirkung der Prozesse brauche etwas Zeit, um sich entfalten zu können. Zeit, die wir wegen des gedrängten Zeitplans nicht gehabt hatten. Wir verabredeten uns deshalb gleich zu einem informellen Rückblick-Treffen in etwa zwei Monaten.

## 10.5 Anderes Verhalten als früher?

C.B. äusserte grosses Vertrauen, dass sie in Zukunft eine viel ausgeglichene Balance zwischen den Bedürfnissen von anderen und ihren eigenen finden könne. Sie würde dadurch mehr sich selbst sein und dadurch ihren Zielsatz («Ich distanziere mich locker von Angriffen auf mich») sicher erreichen.

Konkret würde sie die nötige Distanz und Ruhe finden, indem sie physisch 3 Schritte zurück nehme (siehe Seite 14, Inneres Kind und Alternative Strategie) oder sich Luft verschaffe durch den kurzen Satz «Das hatte ich mir anders vorgestellt» oder «Jetzt brauche ich 10 Sekunden Zeit». Strategien, welche sie in den vergangenen drei Wochen schon erfolgreich angewendet hatte.

## 10.6 Welche neuen Fähigkeiten unterstützen Dich dabei?

Durch das Erlangen von grösserer Distanz und mit der dadurch erlangten Gelassenheit, erkannte C.B. die neue Fähigkeit in sich, Brücken zu schlagen und zu verbinden, anstatt zu trennen. Die Fähigkeit, gelassen und ruhig auf Situationen zu reagieren durch grössere Klarheit über ihren eigenen Wert gab ihr zudem eine grössere Kraft, für sich und für das, was ihr wichtig ist, einzustehen.

## 10.7 Woran wirst Du den Unterschied merken?

Die generelle Antwort auf diese Frage kam sehr spontan und überzeugt: durch mehr Lebensfreude. Konkreter hielt C.B. fest, dass sie beobachten werde, ob sie zu einer ausgeglicheneren Bilanz ihrer Rückzugs- und Aktivitätszeiten gelangen könne. Vor dem Start des Coachings seien die Schwankungen extrem gewesen, zwischen sehr viel benötigter Zeit im Aussen, um sich abzulenken, und dann sehr intensiven Phasen des Rückzugs. Eine gesündere Balance dieser Zeiten, z.B. anhand der Abende, die sie alleine zuhause oder eben auswärts mit anderen verbrachte, würde ihr sofort zeigen, auf welchem Weg sie sei.

Ein weiterer Vorsatz, den C.B. für sich fasste, war, dass sie wieder anfangen würde, ihre Gedanken und Beobachtungen in einem Tagebuch zu notieren. So schärfte sie ihre eigene Wahrnehmung für ihre Erfolge und stärkte sich dadurch selbst.

## 10.8 Abschliessende Bemerkungen?

C.B. war sehr beeindruckt von der starken Wirkung des Prozesses trotz der relativ kurzen Zeit, die ihr jeweils zur Verarbeitung zwischen den Terminen geblieben war. Auch hatte sie sich durchwegs gut aufgehoben gefühlt, auch wenn sie es manchmal schwierig fand, ihre Antworten auf meine Fragen zu formulieren.

Die Klientin äusserte eine grosse Dankbarkeit für die erreichten Fortschritte und freute sich darauf, ihre weitere Entwicklung voran zu treiben.

## **11 Selbstreflexion**

### **11.1 Was habe ich selbst in diesem Coaching über mich gelernt?**

Eine wichtige Erkenntnis über mich in der Coaching-Rolle war, dass ich weiter daran arbeiten muss, Mitgefühl von Mitfühlen zu trennen. Dies ist kein neues Thema für mich, und doch war es wichtig, mir erneut darüber bewusst zu werden.

Gleichzeitig zeigte mir dieser Prozess auch, dass diese Empathie eine Stärke sein kann, um schnell eine Verbindung und ein Vertrauensverhältnis zum Coachee aufbauen zu können.

Auch erkannte ich erneut, wie viel Freude und Sinn ich in dieser Arbeit finde. Die Erfahrung bestärkte mich einmal mehr darin, diesen Weg weiter zu verfolgen.

### **11.2 Womit bin ich zufrieden?**

Mein hoher Qualitätsanspruch führt oft auch zu hohem Kontrollbedürfnis. Auch dies keine neue Erkenntnis über mich selbst. Ich konnte aber dem SCM-Prozess so vertrauen, dass ich in Ruhe und Gelassenheit das hervorkommen lassen konnte, was in jenem Moment für die Klientin gerade richtig war, ohne dies führen, beeinflussen oder gar erzwingen zu wollen. Dass mir dies gelang, war essenziell für den Erfolg des Prozesses für die Klientin und deshalb freut mich dies sehr.

Der zweite Aspekt, mit welchem ich sehr zufrieden bin, ist, dass ich es schaffte, auch an den intensiven Nachmittagen den nötigen Raum und die Ruhe für die Prozesse halten zu können. Es war für uns beide offensichtlich, wie anstrengend diese Arbeit jeweils war.

### **11.3 Was ist mir wenig gelungen?**

Gelegentlich, z.B. beim Inneren-Kind-Prozess, hatte ich den Eindruck, dass ich mit einer besseren Frage der Klientin hätte ermöglichen können, tiefere Antworten zu finden. Die besseren Fragen fehlten mir aber in jenen Momenten. Ich hoffe, dass diese mit mehr Erfahrung von selbst kommen werden.

Auch hatte ich ab und zu, vor allem bei den Prozessen mit vielen Bodenankern gleichzeitig, den Ablauf im Detail nicht immer ganz im Griff. Hier wäre eine klarere Vorbereitung nötig gewesen.

### **11.4 Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?**

Der sehr gedrängte Terminplan war aus den Umständen entstanden. Dies würde ich – auch wenn der Prozess für die Klientin trotzdem recht erfolgreich war – beim nächsten Mal nicht mehr so machen. Aus meiner Sicht müssten die meisten Prozessschritte möglichst einige Tage auseinander stattfinden und die Gesamtzeit würde sich besser über 6-8 Wochen erstrecken als über knapp 4.

### **11.5 Was waren die drei wesentlichen Punkte im Prozess?**

Obwohl der Wert «Unbeschwertheit im Beziehungskontext» für C.B. bis zum Schluss im Zentrum stand, wurde schnell klar, dass der Problemsatz «Ich bin wertlos» ein sehr grosses Gewicht und eine umfassendere Bedeutung hatte. Wie von R. Fitz immer wieder betont,

wurde auch in diesem Fall sehr klar, dass der Problemraum für C.B. das grösste Entwicklungs- und Veränderungspotenzial hatte.

Schon beim Samenkornprozess im Zielraum, dann wieder im Problemraum und ganz besonders beim Inneren-Kind-Prozess zeigte sich, dass C.B.'s Sicherheits- und Schutzbedürfnis sehr stark war. Dadurch war es für sie logisch, dass sie sich diesen Schutz jeweils durch Rückzug und Harmoniestreben gesucht hatte. Umso wesentlicher war es deshalb, dass sie im Inneren-Kind-Prozess eine für sie stimmige und funktionierende alternative Strategie finden konnte, um sich Distanz und Raum zu schaffen («3 Schritte zurück» und «Das hatte ich mir anders vorgestellt», bzw. «Jetzt brauche ich 10 Sekunden»).

Ein dritter, nur indirekt im Prozess befindlicher Punkt waren die kleinen und grösseren Erfolgserlebnisse, derer sich C.B. jeweils in den Rückblick-Gesprächen bewusst wurde. Vor allem, weil sie dabei feststellen konnte, dass ihr Verhalten den gefürchteten Liebesentzug nicht bewirkten, sondern im Gegenteil ihr Wert als Person mit eigenem Wissen und Können geschätzt und anerkannt wurde.

### **11.6 Wo hat mich die Klientin in Schwingung gebracht?**

Da für mich persönlich das Thema Alleinsein oder fehlende Bindung ganz zentral ist, berührte es mich jedes Mal stärker, sobald für meine Klientin diese Themen anklangen. Da ich mir dessen aber von Anfang an bewusst war, konnte ich – soweit ich das beurteilen kann – die Auswirkungen dieses Zusammenkommens in möglichst minimalen Grenzen halten. Wie schon unter 11.1. erwähnt, ist mein empathisches Sensorium relativ empfindlich, so dass ich eher darauf achten muss, nicht zu stark in Schwingung mit jemandem zu geraten, als zu wenig. Ich konnte mich jedenfalls über C.B.'s Erfolgserlebnisse ebenfalls sehr freuen und litt bei ihren Frustrationen auch teilweise mit.

### **11.7 Wo hätte ich besser geschwiegen, wo besser etwas gesagt?**

Ich bemühte mich sehr, keine Interpretationen über C.B.'s Wahrnehmungen einfließen zu lassen, und auch im Spiegeln ihrer Äusserungen keine Veränderungen zuzulassen. Auch hielt ich mich immer ans Skript, auch wenn ich ab und zu auf Schweizerdeutsch übersetzte. Dadurch, und indem ich auch bei den Rückblick-Gesprächen zu Beginn jedes Termins fast nur Fragen stellte und zurückspiegelte, glaube ich verhindert zu haben, dass ich zu viel oder zu wenig sagte. Meine Klientin brachte mich jedoch nie in eine schwierige Situation, indem sie beispielsweise gefragt hätte, was ich denn dann tun würde, oder ähnlich. Vielleicht, weil wir dies ganz zu Beginn des Prozesses beim Contracting schon so besprochen hatten und ich meine Rolle als Coach dort möglichst deutlich erklärt hatte. Vielleicht aber auch einfach, weil sie es nicht brauchte.

## **12 Schlussbemerkungen**

Die St.Galler Coaching Methode fasziniert mich wegen ihrer Wirksamkeit für jeden Coachee, der bereit ist, sich darauf einzulassen. Ich bin überzeugt, dass die Methode fast unabhängig von der Person des Coachs zu deutlichen Ergebnissen führen kann und sehe darin vor allem eine grosse Stärke. Wichtig ist sicher die Fähigkeit eines Coachs, den Raum für Veränderungen zu schaffen und zu halten, sowie seine positive Intention im Interesse des Klienten. Wenn er sich dazu dann an die Prozesse hält, so wird er nicht sehr viel falsch machen können. Dass ich dieses grosse Vertrauen in die Methode gewinnen konnte, ist für mich eines der wertvollsten Ergebnisse des SCM-Lehrgangs mit dieser Diplomarbeit.

Meiner Klientin bin ich von Herzen dankbar für ihr Vertrauen und ihre Offenheit, sich auf diesen Prozess mit einer «Azubi» einzulassen. Mein Dank geht auch an unsere Lehrerin Esther Arnold für ihre immer aufbauenden und äusserst wertschätzenden Rückmeldungen im Kurs und an meine Kurs-Kolleginnen und -Kollegen für die gegenseitige Unterstützung.