

**„Wege entstehen dadurch,
dass man sie geht.“**

Franz Kafka

Diplomarbeit



Lehrgang der CoachTrainerAkademieSchweiz zum

„Diplom Systemischer Coach & BeraterIn (CTAS/ISO/ICI)“

November 2018 - März 2019, Zürich

Heike Bauer-Brösamle

Am Rain 11a, 5210 Windisch

21. Februar 2019

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	2
1.1	Motivation	2
1.2	Vorbereitung für den Coaching Prozess	2
2	Coaching	4
2.1	Erste Coaching Sitzung	4
2.1.1	Problemsituation der Klientin	4
2.1.2	Erarbeitung des Wertes	5
2.1.3	Erarbeitung des Zielraums	5
2.1.4	Feedback Klientin und Reflexion Coach nach dem 1. Coaching	5
2.2	Zweite Coaching Sitzung	6
2.2.1	Reflexion zu Beginn des 2. Coachings	6
2.2.2	Überarbeitung des Zielraums	6
2.2.3	Erarbeitung des Zielraums - Fortsetzung	6
2.2.4	Aufstellung 1 (IST Aufstellung) im Zielraum	7
2.2.5	Aufstellung 2 (Lösungsentwurf) im Zielraum	9
2.2.6	Feedback Klientin und Reflexion Coach nach dem 2. Coaching	10
2.3	Dritte Coaching Sitzung	11
2.3.1	Reflexion zu Beginn des 3. Coachings	11
2.3.2	Erarbeitung des Problem- und Entwicklungsraums	12
2.3.3	Feedback Klientin und Reflexion Coach nach dem 3. Coaching	14
2.4	Vierte Coaching Sitzung	14
2.4.1	Reflexion zu Beginn des 4. Coachings	14
2.4.2	Problemraumaufstellung	15
2.4.3	Gesamtaufstellung	16
2.4.4	Inneres Kind	18
2.4.5	Feedback Klientin und Reflexion Coach nach dem 4. Coaching	19
2.5	Fünfte Coaching Sitzung	20
2.5.1	Reflexion zu Beginn des 5. Coachings	20
2.5.2	Tiefenstruktur im Zielraum	21
2.5.3	Samenkornprozess im Zielraum	22
2.5.4	Feedback Klientin und Reflexion Coach nach dem 5. Coaching	22
2.6	Sechste Coaching Sitzung	23
2.6.1	Reflexion zu Beginn des 6. Coachings	23
2.6.2	Tiefenstruktur des Problem-/Entwicklungsraums	23
2.6.3	Samenkorn-Prozess im Entwicklungsraum	24

2.6.4	Feedback Klient und Reflexion Coach nach dem 6. Coaching	24
2.7	Siebte Coaching Sitzung	25
2.7.1	Reflexion zu Beginn des 7. Coachings	25
2.7.2	Prozess Sollen/Müssen-Musterauflösung	25
2.7.3	Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)	26
2.7.4	Feedback Klientin und Reflexion Coach nach dem 7. Coaching.....	27
3	Reflexion des Gesamtprozesses	28
3.1	Reflexion Klientin.....	28
3.2	Reflexion Coach	29

1 Einleitung

1.1 Motivation

Seit vielen Jahren verspüre ich ein Bedürfnis, mein bisheriges betriebswirtschaftliches Tätigkeitsfeld zu erweitern. In meiner Tätigkeit in einer Finanzabteilung mit globaler Verantwortung wird mein Expertenwissen geschätzt, doch ich selber bin je länger je mehr auf der Suche nach einer Tätigkeit, die mich nachhaltiger zufrieden macht.

Bei der Analyse der Erfolgsbausteine meiner Arbeit zeigte sich, dass mir ein vertrauensvolles und wertschätzendes Zusammenarbeiten mit anderen Menschen Motivation und Antrieb gibt, Veränderungsprozesse anzustossen und im Team umzusetzen. Im Laufe der Jahre hat sich daher mehr und mehr der Wunsch entwickelt, mein steuerrechtliches und betriebswirtschaftliches Tätigkeitsfeld zu ergänzen und den Menschen mehr in den Fokus zu rücken.

Seit dem Besuch eines Persönlichkeitstrainings vor über 20 Jahren beschäftige ich mich immer wieder gerne mit Themen der Persönlichkeitsentwicklung. Nun war es an der Zeit auszuprobieren, ob neben dem Interesse an der eigenen Entwicklung auch die persönliche Eignung vorhanden ist, andere Personen auf ihrem Weg zu begleiten und zukünftig im Coachingbereich beruflich tätig zu sein.

Neben der Wertorientierung und der Ergebnisoffenheit des Prozesses, hat mich der dreiteilige Aufbau des Lehrgangs zum Diplom systemischen Coach & BeraterIn der CoachTrainerAkademieSchweiz überzeugt, mich dieser Herausforderung (aktives Lernen, begleitete Schritte als Coach und Selbsterfahrung als Klientin) zu stellen und mit der Ausbildung, ohne Vorerfahrung in diesem Bereich, zu beginnen.

1.2 Vorbereitung für den Coaching Prozess

Die von der CoachTrainerAkademieSchweiz abgegebenen Seminarunterlagen sind ein sehr guter Leitfaden. Allerdings habe ich bereits an den Seminartagen, insbesondere während der Demoprozesse und beim eigenen Anleiten der Prozesse festgestellt, dass noch detailliertere Anweisungen für meine persönliche Sicherheit wichtig sind; auch eine visuell getrennte Darstellung zwischen Handlungen und Texten erleichtert mir die Durchführung der Prozesse. Als Einsteiger hatte ich anfänglich oft Mühe festzulegen, nach was ich genau suche, was ein Gefühl bzw. eine Glaubenssatz ist bzw. was nicht. Was als Evidenz ausreicht und wo eine Konkretisierung, ein Nachfragen erforderlich ist. Im Laufe der Ausbildung wurde dies klarer, dennoch bin ich froh, um die Hilfestellungen und Anmerkungen, die ich dem Skript während der Ausbildung und beim Selbststudium zu Hause hinzugefügt habe.

Zur Klientensuche erstellte ich einen Flyer, verteilte diesen in meinem Bekanntenkreis und hängte ihn an einigen öffentlichen Orten (Fachhochschule, Gemeindehaus, Kirchen) aus. Während der Wartezeit hat mich die Freundin unserer Tochter angesprochen und Interesse an einem Coaching bekundet. Sie hatte von unserer Tochter von meiner Fortbildung und meiner Suche nach Klienten erfahren. Da sie bei einem Thema einen grossen Leidensdruck verspürt hat und hier gerne Veränderungen herbeiführen wollte, hat sie mich um ein Coaching angefragt.

In einem Vorbereitungsgespräch erläuterte ich ihr das St. Galler Coaching Modell, dessen Inhalte sowie die Vorgehensweise in groben Zügen. Nach der Schilderung ihres Themas, wies ich sie nachdrücklich darauf hin, dass das Coaching keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen kann. Ich erläuterte ihr, dass unsere gemeinsame Arbeit bewertungsfrei, urteilslos und von meiner Seite neutral durchgeführt wird, es daher keine Techniken ihrerseits zu erlernen gibt und wir in der gemeinsamen Zeit mit dem Arbeiten, was sich zeigen will und kann, ohne uns an Vorgaben zu orientieren. Ich beschreibe ihr, dass ich für die Prozessdurchführung verantwortlich bin und sie selber über die Kraft und Kompetenz verfügt, Veränderungen anzustossen. Ich versichere ihr, dass alles, was wir besprechen der Schweigepflicht unterliegt und weder ihre Eltern noch unsere Tochter oder sonst eine Person Auskünfte über Inhalte und Fortgang der Arbeit erhält. Sie ist vom Aufbau und den Prozessschritten überzeugt und bittet mich, mit ihr den Coachingprozess nach dem St. Galler Coaching Modell (SCM) durchzuführen.

Ihre Eltern sind anfänglich skeptisch, ja sogar ablehnend gegenüber dem Coaching eingestellt und nicht bereit, dieses zu finanzieren. Eine Psychotherapie würden sie hingegen unterstützen. Da meine Klientin mit den Erfolgen der bisherigen Psychotherapien nicht zufrieden ist, möchte sie mit dem Coaching einen neuen Weg beschreiten. Nachdem ich den Eltern meinen Flyer und die Hinweise auf die wissenschaftlichen Studien zur Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des SCM zugesandt habe, geben sie ihre ablehnende Haltung auf. Ein Gesprächsangebot meinerseits lehnen sie leider ab.

Um meiner Klientin auch ohne finanzielle Unterstützung der Eltern das Coaching zu ermöglichen, haben wir uns auf eine Bezahlung in Form von Gutscheinen (Torte backen, Fensterputzen etc.) geeinigt. Wie bei einer Tauschbörse entspricht ihr zeitlicher Aufwand in Summe dem meinigen für die Durchführung des Coachings und stellt somit für mich eine angemessene Gegenleistung für meine Tätigkeit dar.

2 Coaching

2.1 Erste Coaching Sitzung

2.1.1 Problemsituation der Klientin

Meine Klientin ist 16 Jahre alt und besucht die 1. Klasse des Gymnasiums. Sie lebt mit ihren Eltern und ihrem Bruder (17 Jahre) im Aargau. Ihre Mutter ist in der Alten- und Krankenpflege tätig, aber aufgrund von Gesundheitsprobleme seit 1,5 Jahren ohne Anstellung und auf Arbeitssuche. Ihr Vater ist kaufmännischer Angestellter.

Meine Klientin kennt mich als Mutter ihrer Freundin bereits seit einiger Zeit. Zu unserem ersten Coaching begrüsst sie mich daher sehr herzlich. Nachdem wir uns in ein Zimmer zurückgezogen haben, zeigt sich deutlich ihre Aufregung und Anspannung. Ich erkläre ihr kurz, dass wir zu Beginn der jeweiligen Coaching-Sitzungen zum Ankommen jeweils eine Übung durchführen werden, die sich „kontemplatives Gehen“ nennt. Anfänglich fühlt sie sich gar nicht wohl dabei, doch am Ende ist meine Klientin deutlich ruhiger und wir beginnen mit der Arbeit.

Meine Klientin berichtet, dass sie sich mit dem Thema „Angst vor fremden Menschen“ im Coaching beschäftigen will, da sie im Alltag sehr darunter leidet, dass sie nicht angstfrei alleine aus dem Haus gehen kann. Als Teenager werden solche Situationen z.B. in der Schule oder im Ausgang zukünftig häufiger auf sie zukommen und sie möchte diesen Situationen gelassener begegnen können. Die Situation, die meine Klientin verändern will, beschreibt sie wie folgt:

Wenn sie sich unter vielen, ihr unbekanntem Leuten aufhält, bekommt sie regelmässig Angstzustände. Sie fürchtet, unterzugehen, fühlt sich bedroht und fehlt am Platz. Sie hat Angst, die Orientierung, den Halt zu verlieren. Bereits das Sprechen vor einer Gruppe z.B. das Halten eines Referates in ihrer Klasse kann solche Angstzustände auslösen. Wenn diese aufkommen, versucht sie der Situation zu entfliehen oder bei einer bekannten Person, Halt und Schutz zu suchen. Solche Angstzustände sind durch heftiges körperliches Zittern, Tränen und räumlichen Rückzug für die Mitmenschen sichtbar; innerlich nimmt sie in solchen Situationen eine lähmende und schmerzende Verkrampfung im Bauchraum wahr.

Sie wünscht sich durch das Coaching mehr Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Sie beschreibt sich auf der Suche „nach einer Person, die ihr Kraft und Vertrauen schenken kann, damit sie sich selber akzeptieren und wertschätzen und solche Situationen aushalten kann.“

Ich stelle klar, dass ich als Coach nicht die Rolle „dieser 2. Person“ einnehmen werde. Ich werde sie während des ganzen Prozesses weder beurteilen noch loben und ihr auch keine Ratschläge erteilen. Ich weise meine Klientin darauf hin, dass wir im Rahmen des Coachings versuchen werden, einen Wachstumsprozess in ihrem Inneren anzustossen, den wir in der Prozessarbeit gemeinsam formen und pflegen werden, so dass sich die Veränderungen aus ihr selber heraus entwickeln und zeigen können. Um dies zu erreichen, werde ich die einzelnen Prozesse anleiten und sie mit Fragestellungen auf ihrem Weg unterstützen.

2.1.2 Erarbeitung des Wertes

Wert (männlich): Vertrauen (im Kontext unter vielen unbekanntem Menschen).

Auf einer Skala von -10 bis +10 beschreibt sie ihre momentane Werterfüllung bei -7. Am Ende des Coaching möchte sie einen Wert von +5 erreichen.

2.1.3 Erarbeitung des Zielraums

Zielsatz (weiblich): Ich gehe allein unter Menschen.

Auf einer Skala von 0 bis 10 befindet sie sich derzeit auf einer 2.

Ich verbinde meine Klientin nochmals mit einer Zielsituation, wenn sie diesen Wert "Vertrauen im Kontext „unter fremden Menschen“ total für sich erfüllt hat.

Zielevidenzen (weiblich):

- Lächeln
- Bewusste Wahrnehmung des Umfelds
- Blick zu den Menschen gerichtet
- Stehen bleiben zwischen den Menschen
- Aufrechte Haltung, erhobener Kopf, Blick gerade aus
- Gehe alleine in die Mensa

Metaziel (weiblich):

Ich gehe alleine an mir unbekannte Orte / in mir unbekannte Städte

Nachteile des Ziels (männlich):

- Sicherheitsblase verlassen
- Verantwortung für mich übernehmen
- Ich achte auf meine Bedürfnisse
- Ich kann mich abgrenzen und „Nein-Sagen“

2.1.4 Feedback Klientin und Reflexion Coach nach dem 1. Coaching

Der Zielsatz fühlt sich für meine Klientin zum jetzigen Zeitpunkt „noch unmöglich“ und „für sie selber nicht erreichbar“ an. Gleichzeitig übt er eine grosse Anziehungskraft auf sie aus. Sie ist total fasziniert und begeistert, dieses Ziel für sich formuliert und ausgesprochen zu haben.

Trotz sehr guter Vorbereitung war diese erste Sitzung und die damit verbundene neue Rolle für mich sehr anstrengend, insbesondere eine non-suggestive Haltung beizubehalten und der Klientin „keine Antworten in den Mund zu legen“ war eine Herausforderung. Ich bin sehr erfreut und dankbar, dass wir einen guten gemeinsamen Einstieg in den Prozess gefunden haben.

Die von meiner Klientin geschilderten Angstzustände könnten im Zusammenhang mit einer krankhaften Angststörung oder einer Depression stehen. Anhand der im Skript dargestellten Erkennungsmerkmale habe ich entsprechende Frage zur Abklärung gestellt und diese Möglichkeit mit meinem Coach diskutiert. Nach Austausch mit meinem Coach habe ich entschieden, mit dem Coaching fortzufahren.

2.2 Zweite Coaching Sitzung

2.2.1 Reflexion zu Beginn des 2. Coachings

Nach dem „kontemplativen Gehen“ frage ich meine Klientin, wie es ihr seit dem letzten Coaching vor einer Woche ergangen ist und ob sie bereits Veränderungen in Bezug auf ihren Wert oder ihr Verhalten feststellen konnte. Ihr sind mehrere Situationen bewusst geworden, in denen ihr das Coaching helfen könnte. Sie hat in der letzten Woche bereits einen ersten grossen Schritt gemacht und ist alleine in die Mensa zum Essen gegangen. Bei der Erzählung wird sie ganz euphorisch.

Eine Wertveränderung hat sie nicht erfahren; der Wert befindet sich auf der Skala weiterhin bei -7.

2.2.2 Überarbeitung des Zielraums

Ich habe mit meiner Klientin besprochen, dass ich mich mit meinem Coach über die letzte Sitzung ausgetauscht habe. In der Supervision hat mir mein Coach empfohlen, zu klären, ob wir den richtigen Wert herausgearbeitet haben, da einige Nachteile des Ziels auf ein anderes Thema hinweisen. Die in der letzten Sitzung erarbeiteten Nachteile „ich kann Nein sagen“ und „ich achte auf meine Bedürfnisse“ deuten auf einen anderen Wert bzw. einen anderen Kontext hin. Meine Klientin bestätigt, dass diese Nachteile des Ziels eher zu der dem jetzigen Kontext vorgelagerten Situation bei ihr zu Hause passen würden, da sie oftmals von ihren Eltern, insbesondere ihrer Mutter, daran gehindert wird, Freunde zu besuchen oder etwas selbstständig ausser Haus zu unternehmen. Ich lasse ihr ausreichend Zeit, um für sich zu klären, ob wir einen neuen Wert/Kontext erarbeiten oder die Nachteile des Ziels anpassen wollen.

Meine Klientin trifft für sich die klare Entscheidung, dass sie zum jetzigen Zeitpunkt das gewählte Thema beibehalten und das andere Thema ggf. in einem späteren Coaching bearbeiten möchten. Folglich streichen wir die nicht in diesen Kontext passenden Nachteile des Ziels. Die überarbeiteten Nachteile des Ziels lauten nun:

Nachteile des Ziels (weiterhin männlich):

- Verantwortung für mich selber übernehmen
- Sicherheitsblase verlassen
- Unsicherheit aushalten

2.2.3 Erarbeitung des Zielraums - Fortsetzung

Meine Klientin bekommt bei dem Prozesseinstieg schnell einen Zugang zu ihrer Ziel-situation. So kann sie sich selber in dieser Situation auch detailliert beschreiben. Nach meiner Intervention, sich nicht selber in der Situation zu beschreiben, sondern

ihre Gefühle in der Situation wahrzunehmen, kann sie sich auf das Gefühl einlassen, welches sie erfüllt, wenn der Wert „Vertrauen“ in der Zielsituation vollkommen erfüllt ist und sie diesen im Kontext „unter vielen Menschen“ erlebt. Nun gelingt es ihr auch ein Sinnbild vor dem inneren Auge aufsteigen zu lassen.

Metapher im Zielraum: Ich bin wie eine Rose in einem Sonnenblumenfeld.

Das Gefühl dazu beschreibt meine Klientin als „warm und sorglos“.

Diese Metapher erscheint mir sehr passend und treffend in diesem Zusammenhang. Die Physiognomie der Klientin zeigt eine deutliche Veränderung, als sie die Metapher formuliert: Sie sitzt nun aufrechter, mit „Blick“ nach vorne, einem Lächeln im Gesicht und entspannten Händen. Ihre ganze Körperhaltung wirkt gelöst.

Ich bitte die Klientin, in ihrem Gefühl der Wärme und Sorglosigkeit zu verbleiben und sich in den Zielzustand hinein zu versetzen. Dann beginne ich mit der Anleitung des Modell-Anbindungsprozesses.

Modell-Anbindungsprozess.

Beide Elternteile erscheinen sehr zügig vor ihr; allerdings stehen sie von meiner Klientin abgewandt vor ihr. Ich frage meine Klientin, ob es möglich sei, dass sich ihre Eltern umdrehen und ihr zuwenden. Dies gelingt erst, nachdem beide ein wenig von ihr abrücken und ich meine Klientin darauf hinweise, dass ihre Eltern die beiden Menschen sind, die ihr das Leben geschenkt haben. Auf die Frage, wer von beiden Elternteile das gleiche oder ein ähnliches Ziel gelebt oder Wert erfahren hat, kann meine Klientin ganz deutlich ihren Vater wahrnehmen.

Aus der Coach-Sicht ist die Anbindung sehr gut mit zu verfolgen, da meine Klientin sehr deutlich aus Sicht ihres „kleinen Ichs“ den Blick hebt und somit ihrer Achtung vor den Eltern Ausdruck verleiht. Bei der Anbindung erscheint ihr Vater als Modell. Sie kann die Anbindung an den Vater akzeptieren. Auf ihrem Gesicht erscheint ein Lächeln und ihre Sitzposition ist deutlich aufrechter.

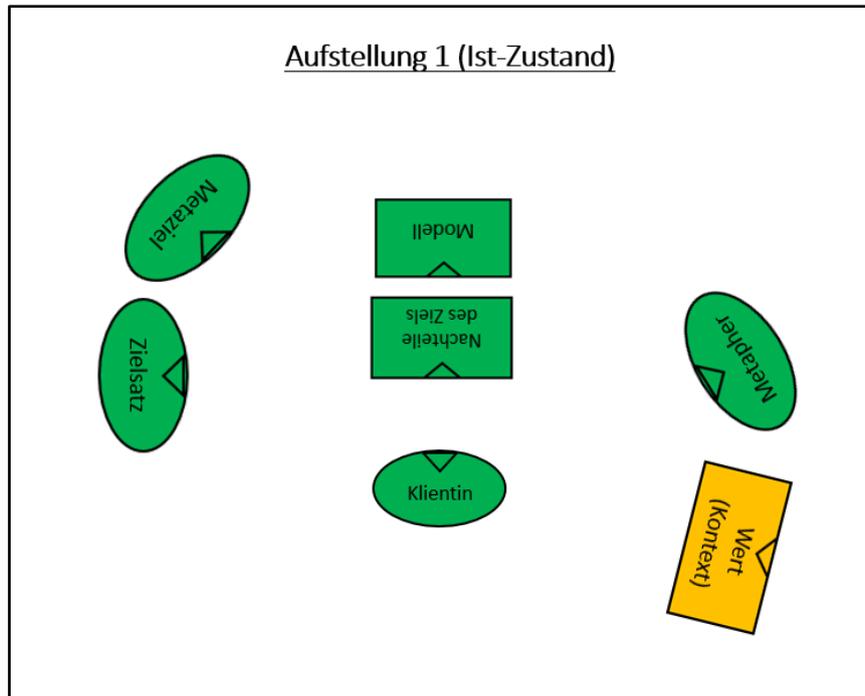
Die Klientin bleibt sehr lange in diesem Gefühl des Angebundenseins und ist erst nach mehrmaliger Aufforderung bereit, die Augen zu öffnen und in den Raum zurückzukehren.

2.2.4 Aufstellung 1 (IST Aufstellung) im Zielraum

Ich erkläre meiner Klientin wie Aufstellungsarbeit grundsätzlich funktioniert. Ich erläutere ihr, dass wir mit der Aufstellungsarbeit im Zielraum ihre momentane innere Landschaft zu diesem Thema im Aussen sichtbar machen wollen. Damit sie die Bodenanker „richtig“ auslegen kann, weise ich sie auf die Bedeutung der von mir eingezeichneten „umgekehrten Nase“ auf jedem Blatt hin. Dieses V kann als Symbol eines Menschen verstanden werden, der mit ausgebreiteten Armen sich entsprechend zu- oder abwendet.

Nachdem ich meine Klientin mit ihrem Wert des Vertrauens in Verbindung gebracht habe und sie sich mit der angestrebten Werterfüllung assoziieren konnte, legt sie ihren Bodenanker an den für sie richtigen Ort und mit der für sie richtigen Ausrichtung im Raum aus. Aus dieser Position heraus hat sie dann in der Reihenfolge die folgen-

den Elemente in ihrem System ausgelegt: Zielsatz, Metaziel, Nachteile des Ziels, Metapher und Modell (siehe Bild). Ich habe sie bei jedem hinzukommenden Element jeweils gebeten, sich das Element 3-dimensional, figürlich vorzustellen und sie in dieser Arbeit mit der kataleptischen Hand unterstützt. Die jeweilige Frage, wie das Hinzukommen des Elements auf sie wirkt, hat sie für sich nur zögerlich beantworten können, die Grösse der Figuren, war jedoch sehr klar für sie bestimmbar.



- Wert: (3D-Figur: hüfthoch) „fühlt sich wie ein Eindringling an“
- Zielsatz: (3D-Figur: sehr gross, deutlich grösser als sie) fühlt sich besser an
- Metaziel: (3D-Figur: hüfthoch) fühlt sich unverändert an
- Nachteile des Ziels: (3D-Figur: bis zur Decke) eher schlechter
- Metapher: (3D-Figur: Augenhöhe), besser
- Modell: (3D-Figur: Körpergrösse), besser

Aus der Metaposition wirkt das eigene System für meine Klientin „verwirrend“; dennoch kann sie die Situation annehmen.

Anschliessend lasse ich die Klientin in die einzelnen Werte hineintreten und dort spüren, wie es sich anfühlt dieses Element zu sein.

- Wert: fühlt sich neutral an, sie selbst nimmt keine Bewegung wahr, von aussen sichtbar pendelt sie deutlich unruhig seitlich hin und her
- Zielsatz: Fühlt sich stark nach vorne gezogen, äussert ein neutrales Gefühl, sie kneift die Lippen zusammen und beugt sich nach vorne, Schultern hängen und sind eingezogen, Blick geht nach unten
- Metaziel: fühlt sich nach vorne gezogen, aber schwächer als beim Zielsatz, kann keine Gefühl benennen, ein Lächeln erscheint in ihrem Gesicht
- Nachteile des Ziels: zieht sie nach hinten, aber nicht sehr stark.

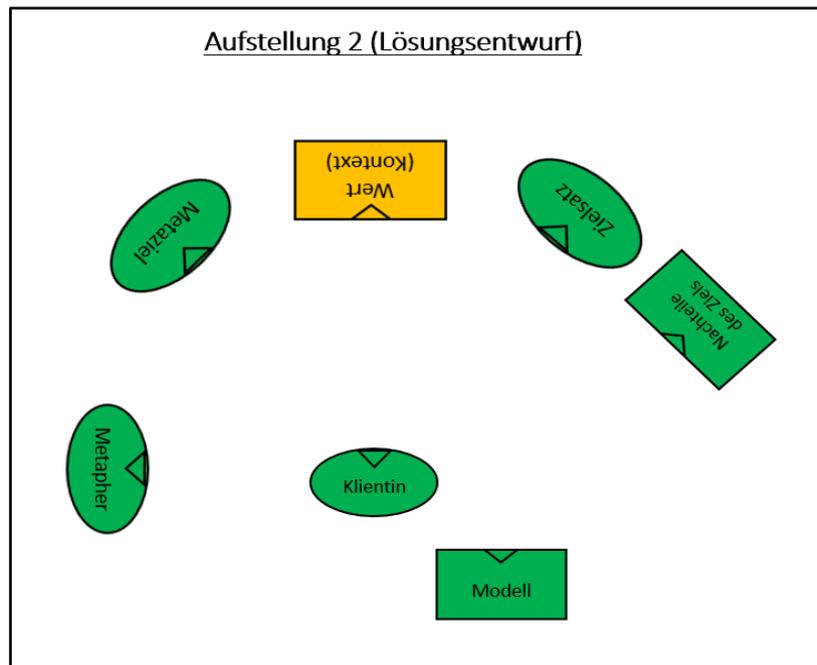
- Metapher: fühlt sich warm an, mit einem leichten Ziehen nach vorne, sie richtet sich deutlich sichtbar auf und steht aufrecht mit „Blick“ geradeaus.
- Modell: zieht sie nach vorne, sie beschreibt ein Gefühl des Wachsens, es wird heller, das Lächeln verschwindet jedoch aus dem Gesicht

Bei den ersten Elementen konnte meine Klientin kein Gefühl ausdrücken. Aufgrund ihrer deutlich sichtbaren und auf den einzelnen Elementen sehr unterschiedlichen physiologischen Reaktionen, gehe ich davon aus, dass sehr wohl unterschiedliche Gefühle vorhanden und auch für meine Klientin wahrnehmbar sind. Da meine Klientin heute zum ersten Mal eine Aufstellung durchgeführt hat und sie immer wieder versucht, „es richtig zu machen“, hat sie (noch) nicht den Mut aufbringen können, diesen Regungen und Gefühlen zu vertrauen und diese zu äussern.

Bei der Ist- Aufstellung sind alle Bodenanker der Klientin zugewandt, hiervon ausgenommen ist jedoch der Wert, der von ihr abgewandt und relativ weit entfernt, am äussersten Rand ihres Blickwinkels platziert ist. Im Zentrum der Wahrnehmung meiner Klientin liegen die Nachteile des Ziels. Sie liegen „auf 12 Uhr“ und sehr nah bei der Klientin. Die Nachteile des Ziels sind in der 3D-n Vorstellung grösser als alles andere und verdecken insbesondere in dieser Position den Blick auf das (kleinere) Modell dahinter. Es wird deutlich, dass meine Klientin bei dieser Konstellation die anderen Elemente in ihrem System weder wahrnehmen noch erkennen kann, da sie gegenüber den Nachteilen des Ziels deutlich zurückgesetzt, also weiter von ihr entfernt sind. Die Abwendung des Wertes deutet darauf hin, dass meiner Klientin noch eine innere Annahme desselben fehlt. Ihre Aussage „der Wert fühlt sich wie ein Eindringling an“ stimmt mit der visualisierten inneren Landschaft überein.

2.2.5 Aufstellung 2 (Lösungsentwurf) im Zielraum

Ich erläutere meiner Klientin, dass wir nun eine weitere Aufstellung vornehmen werden, die einen möglichen Lösungsentwurf ihrer Situation visualisiert. In einer möglichen Lösung hat sie einen freien Blick auf ihren Wert, der ihr vollständig zugewandt und uneingeschränkt sichtbar gegenüber liegt. Ich bitte meine Klientin sich wieder mit ihrem Wert des Vertrauens und der angestrebten Werterfüllung zu verbinden. Nachdem meine Klientin ihren Bodenanker im Raum platziert hat, lege ich den Bodenanker „Wert“ auf 12 Uhr ihr gegenüber und lasse sie alle weiteren Bodenanker erneut auslegen. Alle Elemente sind ihr nun zugewandt. Der Zielsatz und das Metaziel liegen in grösserer Entfernung zu meiner Klientin, als der Wert; die Nachteile des Ziels liegen deutlich näher und gerade so, dass sie den Wert nicht verdecken (und meine Vorgabe „freie Sicht auf den Wert“ gerade noch erfüllt wird). Metapher und Modell liegen ebenfalls in grosser Entfernung von meiner Klientin. Ich lege die Elemente so um, dass alle Elemente meiner Klientin zugewandt sind und von ihr frei sichtbar angenommen werden können, insbesondere lege ich das Metaziel und den Zielsatz näher an sie heran und ziehe die Nachteile des Ziels auf dieselbe Linie. Metapher und Modell positioniere ich in unterstützender Position zur Klientin.



Bei der Aufstellung des Lösungsentwurfs nimmt meine Klientin die Elemente wie folgt wahr:

- Wert: (3D-Figur: Körpergröße) „als ob es (noch) nicht dahin gehören würde“ Die Klientin kann den Wert annehmen und seine Präsenz aushalten
- Zielsatz: (3D-Figur: hüfthoch) fühlt sich unverändert an
- Metaziel: (3D-Figur: kniehoch), keine Veränderung wahrnehmbar
- Nachteile des Ziels: (3D-Figur: hüfthoch), keine Veränderung wahrnehmbar
- Metapher: (3D-Figur: hüfthoch), das Hinzukommen und die Nähe wird eindeutig als Verbesserung wahrgenommen
- Modell: (3D-Figur: Körpergröße) die unterstützende Position in der Nähe fühlt sich besser an

Meine Klientin kann beim Verschieben wenige Veränderungen wahrnehmen.

Aus der Mitte des Zielraums heraus empfindet sich meine Klientin als sehr kraftvoll. Sie nimmt eine aufrechte Haltung ein, stemmt ihre Arme selbstbewusst in die Hüfte und markiert so ihre Präsenz.

2.2.6 Feedback Klientin und Reflexion Coach nach dem 2. Coaching

Meine Klientin hat es sehr geschätzt, dass wir das Thema des Coachings und den Wert nochmals hinterfragt sowie die Nachteile des Ziels entsprechend angepasst haben. Mit dieser Klarheit hofft sie auf eine Veränderung in dem für sie derzeit wichtigsten Lebensbereich. Die Metapher freut sie sehr und lässt sie förmlich erstrahlen. Meine Klientin äussert, dass ihr Vater sich im Alltag ihr gegenüber eher desinteressiert und teilnahmslos verhält und ihrem Bruder deutlich mehr Beachtung schenkt. Vor diesem Hintergrund war meine Klientin sehr überrascht und gleichzeitig erfreut, dass Ihr Vater als Modell erschienen ist. Sie kann die Anbindung an den Vater akzeptieren und spürte klar seine Hand auf ihrer Schulter. Die Anbindung an ihren Vater hat sie bestärkt und ihr Zuversicht gegeben. Obwohl die Aufstellungsarbeit neu

und sehr anstrengend für sie war, geht sie mit einem guten Gefühl und lächelnd, mit einer Vorfreude auf die nächste Sitzung, nach Hause.

Die Supervision nach dem letzten Coaching und die Nachbearbeitung sind für mich sehr hilfreich. Beides gibt mir Sicherheit, dass wir den Prozess nun auf einer soliden Grundlage fortführen können.

Die Prozesse Metapher und Modell waren einfach anzuleiten. Es war von aussen erstaunlich, welche körperlichen Veränderungen meine Klientin in diesen Prozessen zum Ausdruck brachte. Der Hinweis meines Coaches, bei Problemen mit der Anbindung an die Eltern den Klienten darauf aufmerksam zu machen, dass die Eltern die beiden Menschen sind, die dem Klienten das Leben geschenkt haben und ihnen allein dafür Respekt und Dankbarkeit gebührt, war für die Fortführung des Prozesses sehr hilfreich.

Bei der Aufstellungsarbeit wirkte meine Klientin sehr müde. Es war für sie sehr schwierig, im Gefühl zu bleiben. Dies löste bei mir eine gewisse Unsicherheit aus, ob wir den Prozess fortführen oder abrechnen sollten. Für mich war der Aufstellungsprozess sehr anspruchsvoll, da ich viele Dinge gleichzeitig machen muss (Anleiten, Klientin beobachten und Beobachtungen notieren, kataleptische Hand, Fragen stellen und Antworten notieren). Hier brauche ich noch mehr Übung, um eine gewisse Routine zu bekommen.

Meine Unsicherheit im Aufstellungsprozess habe ich in der Supervision angesprochen und nachgefragt, ob es hilfreich wäre, die 2. Aufstellung im Zielraum (Lösungsvariante) zu wiederholen, da mir die Klientin müde erschien und wenig Reaktionen äusserte. Meine Trainerin Barbara Müller hat mir empfohlen mit der Arbeit im Problemraum fortzufahren und auf eine Wiederholung zu verzichten. Sie hat aber klargestellt, dass grundsätzlich die Wiederholung eines jeden Prozessschrittes, es also auch bei der Aufstellungen, möglich. Die Entscheidung hierüber muss der Coach als Prozessverantwortlicher treffen.

2.3 Dritte Coaching Sitzung

2.3.1 Reflexion zu Beginn des 3. Coachings

Nach dem „kontemplativen Gehen“ werfen wir einen Blick auf die vergangene Woche. Die Klientin hat sich in diesen Tagen immer wieder ihre Zielmetapher vor Augen geführt. Sie hat bereits das Gefühl, dass das Vertrauen in sich selber zunimmt. Wenn sie sich mit ihrer Metapher verbindet, kann sie das Licht und die Wärme deutlich spüren. Die Metapher hat sie in der vergangenen Woche immer wieder „abgerufen“, wenn eine kritische Situation auftrat.

Meine Klientin kann bereits konkrete Veränderungen in ihrem Alltag feststellen. Zum Beispiel hat sie sich heute auf dem Weg zu unserem Coaching viel mehr Zeit gelassen und Dinge wahrgenommen, die sie bislang nicht registriert hat. Sie hat Menschen beobachtet, ohne dabei darüber nachzudenken, was diese vielleicht über sie denken. Sie erlebt die Welt aus einem völlig anderen Blickwinkel. Sie ist von der Geschwindigkeit der Veränderung total überrascht und entsprechend begeistert und motiviert, weiterzuarbeiten. Diese Erfahrungen geben ihr ein sehr gutes Gefühl. Sie

lächelt und strahlt dabei über das ganze Gesicht. Der Wert hat sich auf der Skala von -7 auf -4 entwickelt.

2.3.2 Erarbeitung des Problem- und Entwicklungsraums

Bevor wir mit den weiteren Prozessen fortfahren, erläutere ich meiner Klientin, dass das St. Galler Coachingmodell auf eine zentrale Steuerungseinheit, dem sog. Kybernetischen Dreieck aufbaut, welches man bildlich mit dem Lenkrad in einem Fahrzeug vergleichen kann. Das Element Wert bildet den ersten Eckpunkt dieses Dreiecks und gibt dem Coachingprozess die Ausrichtung. Das Element Wert als Metapher kann mit einer Münze verglichen werden, deren Vorderseite der Zielraum und deren Rückseite der gleichgrosse Problem-/Entwicklungsraum bildet. Beide bilden die weiteren Eckpunkte des Kybernetischen Dreiecks. Das noch fehlende Dritte Element werden wir heute gemeinsam erarbeiten.

Ich bitte meine Klientin, sich in eine Problemsituation hineinzusetzen. Ich frage sie, welche Hindernisse aus ihrer Sicht sie daran hindern, ihren Wert zu vermehren und welche Gefühle sie dabei wahrnimmt.

Sie nimmt eine Verkrampfung in der Bauchgegend wahr. Das Gefühl drängt sie nach hinten. Sie fühlt sich, als wäre sie kleiner als die anderen Menschen, ihnen unterworfen, ohne Selbstwert und ohne Selbstvertrauen; sie fühlt sich verloren, nicht dazugehörig, fehl am Platz, minderwertig bzw. wertlos.

Problemsatz (weiblich): Ich bin fehl am Platz.

Auf der Skala von 0 bis -10 legt meine Klientin einem Wert von -8 ein.

Problemevidenzen (weiblich):

Folgende Problemevidenzen werden von der Klientin genannt:

- Ich bin ganz ruhig und in Gedanken versunken,
- ich starre auf einen Punkt (Tunnelblick)
- ich versuche, der Situation zu entfliehen,
- Ich bewege meine Hände und Finger unruhig/ knibbelt dran herum
- ich spiele an meiner Kette
- ich stehe nach vorne gekrümmt

Metaproblem (männlich): Vereinsamung / Angst vor Menschen

Beim Metaproblem kommt das Gefühl auf, das sie eine grundsätzliche Angst vor Menschen entwickelt und daher vermeidet, aus ihrem Zimmer herauszugehen, dass sie sich dort verschanzt und somit völlig vereinsamt.

Vorteile des Problems (männlich):

Auf die Frage, wer von dem Problem profitieren könnte, wird sehr spontan die Mutter genannt. Sie verbrachte mehr Zeit mit ihrer Tochter, wenn diese nicht zu Freunden gegangen ist. Ihre Mutter hat sich gegenüber meiner Klientin des Öfteren beschwert, dass die Klientin zu oft zu Kollegen geht und nicht bei ihr bleibt, wenn sie doch gegangen ist, plagte sie oft ein schlechtes Gewissen.

Sie fragt sich, ob das Problem überhaupt Vorteile für sie hatte. Ich versuche ihr zu erklären, dass es ja gute Gründe gab, warum sie dieses Verhalten entwickelt hat und weiterhin beibehält. Anschliessend formuliert sie folgende Vorteile des Problems:

- Viel Zeit mit der Familie verbracht, insbesondere mit der Mutter und den bisherigen Freunden. Zugehörigkeit zu diesen bekannten Personen.
- Kann sich in vertrautem Umfeld bewegen, in der Routine bleiben, Sicherheit im Vertrauten wahrnehmen
- Muss keine neuen Menschen kennenlernen
- Zuneigung und Wertschätzung/Anerkennung insbesondere von der Mutter erhalten
- Harmonie in der Familie / Zugehörigkeit

Prozess zur Umformung der Vorteile

Meine Klientin kann sich mit den Vorteilen des Problems gut assoziieren. Die Vorteile liegen in ihrer linken Hand und werden von der Klientin als sehr schwer wahrgenommen. Auf die Frage, ob sie bereit ist, etwas Neues für sich zu finden, nickt sie zögerlich.

Beim Abwiegen des Alten gegenüber dem Neuen, bleibt die linke Hand mit dem Alten auf dem Oberschenkel und nur die rechte Hand mit dem Neuen kann sich lösen. Da es trotz mehrmaligen Versuch nicht zu einem Gleichgewicht der Hände kommt, gehe ich davon aus, dass für meine Klientin das Neue noch nicht ersichtlich ist, auf der Körperebene, dem Unbewussten, das Neue noch nicht möglich ist bzw. noch nicht sein darf. Daher fahre mit dem Trancetext zur Umformung der Vorteile, wenn das Neue sich noch nicht zeigen kann (S. 55 Punkt 4b), fort.

Metapher im Problem-/Entwicklungsraum (männlich):

Meine Klientin kann sich sehr schnell mit dem Gefühl des „Fehl am Platz Seins“ assoziieren. Sie schluckt mehrmals, ihr Kopf kippt nach vorne, „Blick geht nach unten“, sie atmet sehr schwer, knibbelt an den Fingern. Ihre Stimme ist sehr leise und brüchig.

Sie nimmt ein Gefühl der Verkrampfung sowie der Kälte im ganzen Körper war. Es fühlt sich schmerzhaft, verkrampft, kalt, hart und still in ihr an.

Als sinnbildlichen Vergleich erscheint ihr sehr schnell „eine Katze, die einer riesigen Meute von Kampfhunden gegenübersteht“ als Metapher.

Modell-Ablösungsprozess im Problem-/Entwicklungsraum (weiblich):

Im Modell-Prozess kann meine Klientin ihre beiden Eltern nebeneinander und vor ihr stehend sehen. Dies gelingt im Problemraum deutlich einfacher als im Zielraum. Im Problemraum sind ihr die Eltern von Beginn an zugewandt. Meine Klientin hebt als Zeichen des Respekts ihre Augen leicht an und blickt ihre Eltern so an. Auf die Frage wer von den beiden Elternteilen, das gleiche oder einen ähnlichen Zustand gelebt, getragen oder erlebt hat, antwortet sie ohne Zögern „meine Mutter“.

Der Ablöseprozess braucht viel Zeit. Auf die Frage, ob sie dieses Gefühl ihrer Mutter zurückgeben kann, reagiert sie nicht. Ich wiederhole daher nochmals den Satz und weise darauf hin, dass die Ablösung nur in diesem Punkt erfolgt und sie weiterhin eine gute Mutter-Tochter-Beziehung haben kann. Nun kann sie in den Ablöseprozess

eintreten. Meine Klientin antwortet auf die Frage, ob sie dieses Gefühl der Mutter zurückgeben kann, nun deutlich mit Ja. Auch ihre Mutter ist zu diesem Zeitpunkt bereit, dieses Gefühl zurückzunehmen und ihre Tochter in diesem Punkt loszulassen.

Nach dem Ablöseprozess von ihrer Mutter wird die Atmung meiner Klientin ruhiger und sie sitzt wieder deutlich aufrechter und entspannter auf dem Stuhl. Ihre Gesichtszüge wirken gelassener und die Hände liegen wieder ruhig im Schoß.

Ich merke, dass die Klientin ihre Belastungsgrenze erreicht hat. Sie nimmt mein Angebot, noch ein paar Minuten alleine im Raum zu sein, gerne an, bevor wir nochmals kurz zusammenkommen und die heutige Sitzung reflektieren.

2.3.3 Feedback Klientin und Reflexion Coach nach dem 3. Coaching

Den Ablöseprozess beschreibt die Klientin als unangenehm. Meine Klientin empfand das Verbundensein mit ihrer Mutter sehr schön, insbesondere sie bei sich zu haben und von ihr wahrgenommen zu werden. Erst als ihr klar wurde, dass sie nicht die ganze Mutter-Tochter-Beziehung auflösen muss, sondern mit ihrer Mutter weiterhin verbunden sein kann, konnte sie dieses eine Gefühl zurückgeben und sich in diesem Punkt von ihrer Mutter loslösen. Am Ende fühlte sich das Zurückgeben an die Mutter „gut, erleichternd, richtig und stimmig“ an. Der Prozess war für meine Klientin sehr erschöpfend, aber gleichzeitig auch befreiend und kraftbringend.

Die Erarbeitung des Problemraums war für meine Klientin sehr anstrengend und schmerzhaft, aus ihrer Sicht „gerade noch auszuhalten“. Am Ende ist sie sehr stolz auf sich, diese Prozessschritte durchlaufen zu haben. Bevor sie sich verabschiedet, versichert sie mir, dass sie mit einem guten Gefühl nach Hause geht und gerne wiederkommt.

Für mich als Coach war es faszinierend zu sehen, wie sich meine noch sehr junge Klientin in diesem für sie sehr schmerzhaften Prozess mir anvertraut hat; insbesondere die Wandlung der Körperhaltung und der Gesichtszüge während des Ablösungsprozesses haben mich tief beeindruckt. Ich bin sehr dankbar, dass es meiner Klientin mit meiner Unterstützung gelungen ist, diese Veränderungsschritte einzuleiten.

2.4 Vierte Coaching Sitzung

2.4.1 Reflexion zu Beginn des 4. Coachings

Im familiären Umfeld meiner Klientin hat sich eine wichtige Veränderung ergeben. Ihre Mutter hat nach über einem Jahr Suche wieder eine Festanstellung als Altenpflegerin im Nachbardorf gefunden. Sie wird diese Stelle in 2 Monaten antreten. Die Freude und Erleichterung darüber ist meiner Klientin deutlich anzusehen.

Wieder beginnen wir mit einer Ankunftsübung; diesmal im Sitzen. Bei der Reflexion äussert sich die Klientin, dass sich ihr Verhalten in Alltagssituationen zum Positiven verändert hat. Diese Veränderung erscheint ihr schon sehr normal, gefestigt und somit selbstverständlich. Diese Erfahrungen festigen ihr Vertrauen in Coaching Prozess.

In den vergangenen Wochen hatte sie ein negatives Erlebnis. Als sie einen Vortrag vor ihrer Klasse halten sollte, überkam sie wieder Angstzustände. Sie musste den Vortrag abbrechen, den Raum verlassen und konnte sich erst vor der Tür wieder beruhigen. Der Lehrer zeigte Verständnis. Sie muss den Vortrag nicht wiederholen und zur Beurteilung werden dieses Mal ihre Aufzeichnungen herangezogen.

Geprägt von diesem Erlebnis befindet sich ihr Wert auf der Skalierung bei -5.

2.4.2 Problemraumaufstellung



Die Klientin steht in ihrem eigenen Bodenanker und spürt in eine Situation, die ihr Problemsatz beschreibt. In dieser Assoziation legt sie die Elemente wie oben abgebildet aus. Mit Unterstützung der kataleptischen Hand bestimmt die Klientin die Figur der Elemente und beschreibt die Veränderungen bei jeder Ergänzung des Systems wie folgt:

- Problemsatz: angespannt (3D-Figur: Augenhöhe)
- Metaproblem: besser (3D-Figur: Hüfthöhe)
- Vorteile des Problems: keine Veränderung (3D-Figur: Hüfthöhe)
- Metapher des Problems: keine Veränderung (3D-Figur: Kniehöhe)
- Modell im Problemraum: Verschlechterung, Kälte (3D-Figur: Schulterhöhe)

Beim Reinstellen in die Elemente zeigen sich bei der Klientin folgende Gefühle und Bewegungen:

- Problemsatz: fühlt es sich für die Klientin dunkel an, spürt eine Verkrampfung im Bauchraum, sehr unangenehmes Gefühl, aber auszuhalten, sichtbar schwankend. Der Problemsatz liegt bereits an zentraler Stelle und wird von der Klientin sehr deutlich wahr- und angenommen
- Metaproblem: zieht sie zum Problemsatz hin, vergleichbare Gefühle wie beim Problemsatz, aber schwächer, neigt sich sichtbar zum Problemsatz, steht schräg
- Vorteile des Problems: verstecken sich teilweise hinter dem Problemsatz und gucken so von hinten hervor, fühlt sich kalt an, sind deutlich zurückgesetzt, scheinen weniger wichtig als der Problemsatz
- Metapher im Problemraum: fühlt sie sich klein, bedroht, von anderen dominiert an, die Körperhaltung bricht zusammen, Schultern und Kopf sinken nach vorne/unten
- Modell Problemraum: es fühlt sich am ganzen Körper kalt an, besonders an den Füßen, sie nimmt einen starken Druck von oben nach unten am Kopf wahr, fühlt sich schwer, der Atem ist schwergängig, die Körperspannung verringert sich nochmals deutlich

Aus der Metaposition findet die Klientin die Situation sehr beängstigend, insbesondere die von ihr wahrgenommene Reaktion auf das Modell, ihre Mutter, erschreckt und verunsichert sie. Der Problemsatz hat die stärksten Reaktionen hervorgerufen.

Meine Klientin stellt sich nochmals mit geschlossenen Augen in ihren Bodenanker. Alle Elemente, die sie bislang nicht wirklich sehen und annehmen will, lege ich „auf 12 Uhr“ damit eine Annahme erfolgen kann. Anschliessend ordne ich die Elemente im Halbkreis um die Klientin an.

Der Problemsatz liegt bereits (fast) auf 12 Uhr und wird von meiner Klientin sehr bewusst wahrgenommen. Das Verschieben des Metaproblems auf 12 Uhr wird von meiner Klientin als deutliche Verschlechterung wahrgenommen.

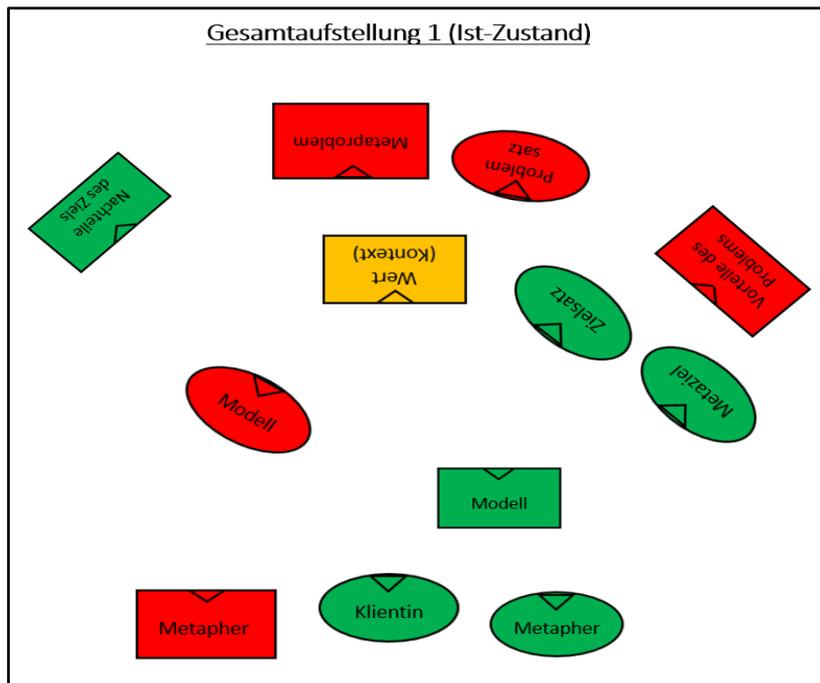
Die Annahme des Modells (Mutter) ist für meine Klientin äusserst schmerzhaft und auf der 12 Uhr Position in der Nähe nicht erträglich. Erst mit Vergrösserung des Abstands zwischen Klientin und Modell kann eine Annahme erfolgen.

Abschliessend bitte ich meine Klientin in den Problemraum zu stehen. Als sie im Problemraum steht, kippt der Kopf nach vorne. Sie fühlt sich „total im Weg“ und unterstreicht dieses Gefühl mit einer wegweisenden Handbewegung.

2.4.3 Gesamtaufstellung

Ich erläutere meiner Klientin, dass wir nun das gesamte Wertesystem mit allen Elementen aus Ziel- und Problemraum aufstellen werden, um das innere Zusammenspiel beider Räume im Aussen sichtbar zu machen.

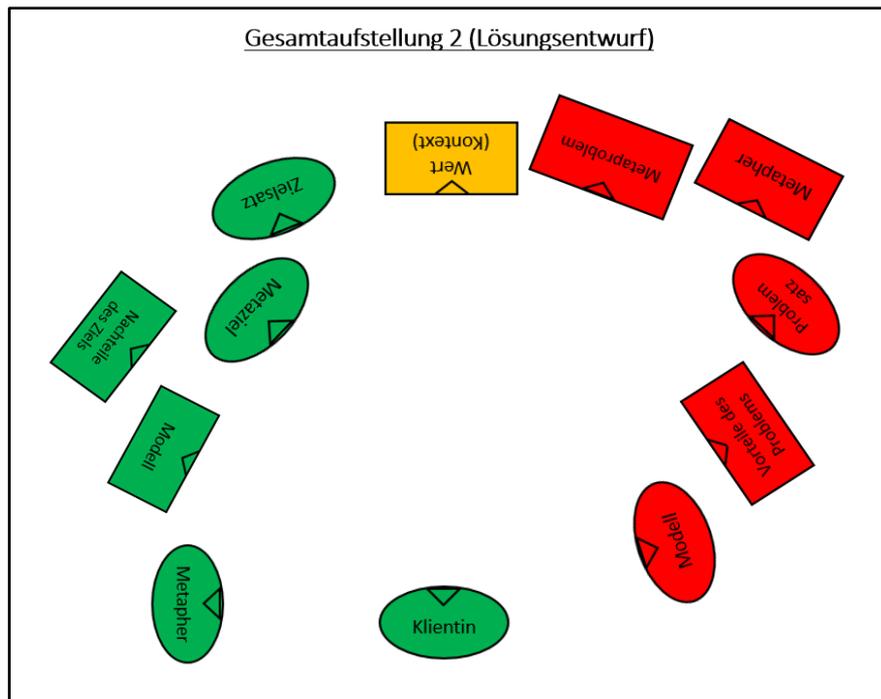
Die Klientin legt ihren Bodenanker aus und tritt hinein. Als Vorgabe lege ich ihr nun ihre Wert Vertrauen auf die „12-Uhr-Position“. Anschliessend legt die Klientin sämtliche Elemente des gesamten Systems (Abbildung unten) aus.



Beide Modelle stehen räumlich zwischen meiner Klientin und ihrem Wert. Das Modell des Zielraums (Vater) blockiert den Blick der Klientin auf Ziel und Metaziel. Beide Modelle sind von der Klientin abgewandt; beiden Metaphern fehlt eine Ausrichtung zur Klientin. Wert, Zielsatz und Metaziel sind auf einer Kreislinie angeordnet; die restlichen Elemente befinden sich auf einer dahinterliegenden Kreislinie.

Aus der Metaposition wirkt das ganze System für meine Klientin sehr unübersichtlich und chaotisch. Sie fühlt sich orientierungslos, ausgebremst und abgeblockt.

Ich erläutere meiner Klientin, dass wir nun mit einer weiteren Aufstellung eine mögliche Ordnung, einen möglichen Lösungsentwurf, entwickeln wollen, in dem der Wert „auf 12 Uhr“ vor der Klientin liegt und der Zugang hierzu frei bleiben soll. Des Weiteren strukturieren wir das System, indem rechts der Problemraum und links der Zielraum aufgestellt werden soll. Meine Klientin gibt nun unter Berücksichtigung dieser Vorgaben wieder allen Elementen Ort und Ausrichtung im System.



Auf der Zielseite ist das Metaziel sehr zentral angeordnet; Nachteile des Ziels und Zielsatz treten dahinter zurück. Das Modell ist näher bei meiner Klientin als das Metaziel. Das Modell verdeckt die Nachteile des Ziels. Die Ziel-Metapher hat eine klare Ausrichtung auf die Klientin und ist in ihrer Nähe angeordnet. Auf der Problemseite steht das Modell meiner Klientin am nächsten. Die Vorteile des Problems und der Problemsatz „verstecken“ sich dahinter. Es hat den Anschein, dass das Modell den Problemraum immer noch dominiert und organisiert.

In der Mitte des Lösungsraums nimmt sich meine Klientin als kraftvoll war. Sie nimmt eine aufrechte Körperhaltung ein und stemmt entschlossen die Hände in die Hüfte.

Die Klientin fand die Aufstellung im Problemraum sehr anstrengend und kraftraubend. Das abgewendet sein ihrer Eltern im Lösungsraum stimmt sie nachdenklich, da es auf sie den Eindruck macht, beide Eltern würden sie „von ihren Zielen abblocken und ihr bei der Wertvermehrung im Weg stehen“.

Ich hatte dieselben Gedanken, als ich die IST-Aufstellung ausgelegt sah und war gespannt darauf, wie sich daraus eine mögliche Lösung in der Gesamtaufstellung entwickeln würde. Hier zeigen sich beide Modelle der Klientin nahe stehend und zugewandt.

2.4.4 Inneres Kind

Ich bespreche mit meiner Klientin den Prozessablauf. Ich erläutere ihr, dass die Annahme der Wirklichkeit des inneren Kindes ein wichtiger Prozessschritt darstellt, um alte Verhaltensweisen zu erkennen, loszulassen und neue Handlungsmöglichkeiten hinzuzugewinnen. Ich erinnere meine Klientin daran, dass es nicht darum geht, etwas zu können oder zu wissen. Die Wiederholung dieses Aspekts scheint mir bei

meiner Klientin besonders wichtig, da sie geneigt ist, sich an den Erwartungen anderer Personen bzw. Vorgaben zu orientieren und entsprechend zu verhalten. Ich bitte meine Klientin, sich dem Prozess anzuvertrauen um sich dem „inneren Kind“ zu nähern. Ich versichere ihr, dass ich sie durch diesen Prozess begleiten werde und sie meine Anwesenheit und Nähe durch das Führen am Arm auch körperlich wahrnehmbar sein wird.

Auf dem Bodenanker Problemsatz stehend, bitte ich meine Klientin in Verbindung mit ihrem Problem zu treten und sich eine konkrete Problemsituation vorzustellen. Sobald die Verbindung aufgebaut ist, suchen wir nach ähnlichen früheren Erfahrungen aus der Vergangenheit. Meine Klientin erarbeitet sich nun Schritt-für-Schritt die Elemente des „inneren Kind“-Prozesses wie folgt:

Verletzung: Ignoranz (ihrer Person, in einer Freistunde, bei einer Familienfeier)

Fehlende Ressource: Verständnis

Strategie:

Unsichtbar machen /Rückzug & Absonderung von den anderen.

Sie hofft innerlich immer darauf, dass jemand ihren Rückzug wahrnimmt, auf sie zugeht und sich um sie kümmert, wenn sie still wird und sich absondert.

Aus der Metaposition kann meine Klientin bestätigen, dass diese Verletzungen und das Fehlen der dazugehörigen Ressource sie ihr Leben lang begleiten. Sie beschreibt sich, als „das weniger wichtige Kind“. Die ausgesprochene Verletzung schmerzt sie sehr. Sie bestätigt, dass diese 3 Elemente ihre Situation sehr genau beschreiben. Aus der Metaposition kann sie „für eine gute Freundin“ sehr einfach folgende neue Verhaltensweisen entwickeln:

Neues Verhalten:

- Verbleiben in der Gruppe
- Beteiligung am Gespräch
- Mitteilen ihrer Gefühle gegenüber einer Person in ihrer Nähe

Auf dem Bodenanker „Zukunft“ gelingt es meiner Klientin schnell, sich mit einer bisherigen Problemsituation zu verbinden und das neue Verhalten „auszuprobieren“. Sie kann für sich die positiven Auswirkungen des neuen Verhaltens sehr deutlich wahrnehmen. Wenn sie bei der Gruppe bleibt und sich am Gespräch beteiligt, verspürt sie ein neues Selbstbewusstsein. Diese Situation fühlt sich „sehr schön“ an. In dieser Situation kommt eine Lockerheit, eine Leichtigkeit in ihren Körper zurück. Sie nimmt sich als fröhliche Person im Kreis der anderen wahr.

2.4.5 Feedback Klientin und Reflexion Coach nach dem 4. Coaching

Die Prozesse der heutigen Sitzung waren für meine Klientin anstrengender als die vorherigen. Der Prozess des inneren Kindes hat sie sehr aufgewühlt, da sich viele Emotionen gezeigt haben. Der Abschluss des Prozesses hat sich dann jedoch für sie sehr positiv angefühlt. Sie ist froh, dass sie den Weg durch die Verletzung gegangen ist und sie für sich ein neues Verhalten entwickeln konnte. Die vorgestellte Zukunft wirkt anziehend. Sie findet es „schön zu wissen, was in ihr selber los ist“, auch wenn

die Begegnung mit der Verletzung schmerzhaft war und in den Aufstellungen ein paar schmerzhaft, verunsichernde und verletzende Gefühle auszuhalten waren.

Meine Klientin kam heute eine Stunde früher als vereinbart zu unserem Termin. Ich war froh, dass ich mich bereits nach der Mittagspause auf die heute anstehenden Prozesse ausgiebig vorbereitet habe. Es war für mich eine grosse Hilfe, die Prozesse mit Unterstützung des Skripts anleiten und quasi ad hoc beginnen zu können. Dieser Kaltstart war eine gute Übung für mich, da es in der Praxis trotz guter Organisation und Planung nicht immer eine ungestörte Einstimmungs- und Vorbereitungsphase geben wird. Das Skript bietet für solche Situationen ein verlässliches Arbeitsmittel.

Die Sitzung war für mich als Coach sehr intensiv, teilweise auch körperlich anstrengend. Bei der Aufstellungsarbeit fehlt mir noch die Sicherheit in der „Choreographie“, da viele Dinge parallel ablaufen müssen (Anleiten der Aufstellung, Beobachten und Notieren der Reaktionen der Klientin). Hinzu kommt, dass meine Klientin sich bei der Aufstellungsarbeit noch sehr schwer tut, ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Daher bin ich auf meine Beobachtungen angewiesen, insbesondere um zu prüfen, ob die Klientin noch „im Gefühl“ unterwegs ist. Wenn sie sich ausdrückt, fehlen ihr oftmals die genauen Begriffe, d.h. vielfach umschreibt sie die Gefühle anstatt sie zu benennen. Für mich stellt sich somit die Herausforderung, mit gezielten non-suggestiven Fragen, eine prägnante Gefühlsbeschreibung aus ihr „herauszukitzeln“.

Das innere Kind ist für meine Klientin (zeitlich) sehr nahe und daher sehr gut erfahrbar gewesen. Ich war sehr berührt von ihrer Verletzlichkeit, ihrem Schmerz und ihrem Verlorensein; umso mehr hat es mich gefreut zu sehen, welche Wandlungskraft diesem Prozess innewohnt und mit welcher Energie und Zuversicht meine Klientin diesen Prozess abgeschlossen hat.

2.5 Fünfte Coaching Sitzung

2.5.1 Reflexion zu Beginn des 5. Coachings

In der Reflexion im Anschluss an das „kontemplativen Gehen“ berichtet meine Klientin, dass sie seit der letzten Sitzung keine grossen Veränderungen in Bezug auf ihren Wert wahrgenommen hat. Nach einem kurzen Innehalten stellt sie allerdings für sich fest, dass sie bei den „vermeintlich“ kleinen Dingen Fortschritte macht und diese mehr und mehr zur Selbstverständlichkeit für sie werden und sie z.B. Busfahrten oder den Gang in die Mensa problemlos alleine bewältigt. Wenn sie zum Beginn unseres Coachings zurück blickt, ist dies für sie eine sehr positive Entwicklung, da hierdurch ihr Alltag deutlich entspannter und angstfreier geworden ist. Dennoch geht ihr die Entwicklung nicht schnell genug. In den Ferien hat sie sich wieder vermehrt in sich zurückgezogen. Dieses Verhalten möchte sie ablegen. Wenn sie nicht durch Schule, Hausaufgaben und Freunde abgelenkt ist, fängt sie sehr schnell an zu grübeln. Es gelingt ihr mittlerweile besser, sich selber Ablenkung zu verschaffen und somit die negative Gedankenspirale zu unterbrechen. Hierbei hilft es ihr, sich die Zielmetapher -blühende Rose in einem Sonnenblumenfeld- vor Augen zu führen und sich mit den angenehmen Gefühlen zu verbinden. Auf der Skalierung befindet sie sich bei der Werterfüllung derzeit bei -4.

2.5.2 Tiefenstruktur im Zielraum

Ich erläutere meiner Klientin den Ablauf des Prozesses und verdeutliche ihr diesen anhand einer Zeichnung des Schichtenmodells, welche ich parallel zu den Erläuterungen vor ihr auf meinem Klemmbrett aufzeichne. Ich versichere ihr nochmals, dass es nichts zu leisten gibt, das es kein richtig oder falsch gibt, sondern dass sie sich möglichst dem Prozess anvertraut und sich überraschen lässt, welche Botschaften das Unterbewusstsein hervorbringt.

Ich lege den Bodenanker des Wertes und den Zielsatz und die Zielevidenzen aus. Die Klientin hat anfangs Mühe, sich die Zielsituation vorzustellen und das entsprechende Gefühl wahrzunehmen. Nachdem die Assoziation gelungen ist, beginnen wir mit den Prozessschritten, um die Tiefenstruktur im Zielraum erfahrbar zu machen. Die Vorstellung, sich an einem Seil entlang zu hangeln erleichtert meiner Klientin die Schritte in tiefere Schichten.

Ihrem roten Seil folgend gelangt sie in die Tiefe und deckt dabei folgende Schichten auf:

1. Freude
2. Wärme
3. Helligkeit
4. Sicherheit
5. Glücklichkeit
6. Gelassenheit
7. Lebendigkeit
8. Ausgeglichenheit
9. Ruhe/Stille

Zu Beginn des Prozesses hatte meine Klientin Schwierigkeiten, das Gefühl wahrzunehmen. Daher mussten wir zweimal den Prozessbeginn wiederholen ehe sie in das hinter der Freude liegende Gefühl der Wärme eintauchen konnte. Nachdem es ihr gelungen war, sich mit „einem roten Seil“ an das Gefühl anzuknüpfen, gelang es ihr von dort aus sehr leicht, in tiefere Schichten vorzudringen. Sie kann das Gefühl auch immer sehr gut im Körper lokalisieren. Als wir nach der Ausgeglichenheit einen Schritt tiefer gehen spürt meine Klientin nach ihrer Aussage „Nichts“; aufgrund ihrer heftigen körperlichen Reaktion (Zittern, Zusammensacken, rasender Atem, schweisige Hände) habe ich den Eindruck, dass sie in den Problemraum abgerutscht ist. Ich muss mein Skript weglegen und sie mit beiden Händen festhalten und ihr mit meiner physischen Präsenz Stabilität geben. Über die von mir angeleitete Beobachtung ihres Atems gelingt es ihr, sich zu beruhigen und einen Schritt nach vorne auf die „Ausgeglichenheit“ zumachen kann. Erst dort kann sie sich wieder vollständig beruhigen. Von dort aus nehmen wir den Prozess wieder auf. Auf dem Nichts wird meine Klientin sehr unruhig.

Das Gefühl hinter dem Gefühl endet beim 9. Bodenanker. Im tiefsten Gefühl der Ruhe/Stille frage ich die Glaubenssätze ab, welche zögerlich, dann aber klar kommen.

TS-K+: Ruhe/Stille

Glaubenssatz 1: Ich bin im Einklang mit mir selber.

Glaubenssatz 2: Die Anderen sind unbedrohlich und freundlich.

Glaubenssatz 3: Die Welt ist ruhig und fröhlich.

Auf eine Korrektur der Negation im Glaubenssatz 2 habe ich zu diesem Zeitpunkt verzichtet, da eine Umschreibung der Negation in etwas Positives bereits im Glaubenssatz selber stattgefunden hat. Im nachfolgenden Coaching haben wir die Glaubenssätze reflektiert und „unbedrohlich“ gestrichen.

2.5.3 Samenkornprozess im Zielraum

Das Samenkorn ist anfangs ein kleiner schwarzer Kern, der auf dem Weg aus der Tiefe an die Oberfläche zu einer grossen und kräftigen Sonnenblume mit starken Wurzeln und vielen Blüten heranwächst.

Während des Samenkornprozesses sucht meine Klientin immer wieder ihr Gleichgewicht. Mit jedem Schritt an die Oberfläche wird sie ruhiger und stabiler und nimmt eine aufrechtere Haltung ein. Am Ende des Weges hat sie sich vollständig aufgerichtet und strahlt mit geradem „Blick“ nach vorne gerichtet. Sie macht einen sehr zufriedenen, ausgeglichenen und energievollen Eindruck. Auf meine Frage, wie sie sich im Zentrum dieses Feldes fühlt, antwortet sie: „von Sicherheit und Wärme erfüllt“

SK-R : Wärme und Sicherheit

Die Samenkornressourcen: Sicherheit und Wärme. Den „Transfer in den Alltag“- Text lese ich meiner Klientin vor, während sie steht, da ich sie in diesem Gefühl der Wärme und Sicherheit belassen wollte und diese Verbundenheit nicht durch einen Ortswechsel gefährden wollte.

2.5.4 Feedback Klientin und Reflexion Coach nach dem 5. Coaching

Meine Klientin fand diesen Prozess psychisch und physisch extrem anstrengend; insbesondere in den tieferen Schichten wurde die Arbeit zunehmend anstrengender ; sie war froh, als wir aus der untersten Schicht langsam wieder an die Oberfläche vorgerückt sind. Allerdings hat es sie auch sehr beeindruckt, welche Bilder immer wieder auftauchen. Als die Sonnenblume (wie bereits bei der Zielmetapher) auftauchte musste sie lächeln. Am Ende des Prozesses brauchte sie einige Minuten, um wieder vollständig im Raum anzukommen.

Das körperliche Zittern, das ich mehrfach an ihr beobachtet habe, und das heftige Schwanken, welches ein beidhändiges Festhalten meinerseits erforderliche machte, hat sie gar nicht so intensiv wahrgenommen.

Als Coach war ich von den körperlichen Reaktionen meiner Klientin bei der Arbeit im Zielraum doch ein wenig überrascht, insbesondere von deren Heftigkeit und der Schnelligkeit des Auftretens. Ich war vollkommen damit beschäftigt, meine Klientin zu beruhigen. In dieser Situation hat es mir sehr geholfen, dass wir während der Ausbildung bereits Notfallmassnahmen besprochen hatten, die ich hier nun teilweise anwenden konnte (und musste). Es wurde mir deutlich vor Augen geführt, wie wichtig eine stabile Coachingposition (beiden Beine auf dem Boden und Hand griffbereit am Oberarm der Klienten) tatsächlich sein kann. Es war für mich während des ganzen Prozesses eine Herausforderung, den Text ruhig vorzulesen, die Prozessschritte anzuleiten und gleichzeitig physisch Stabilität zu geben. Die Minuten der Stille, die meine Klientin benötigte, um der Samenkornressource nachzuspüren, nutze ich für mich, um ebenfalls wieder in meiner Mitte anzukommen.

2.6 Sechste Coaching Sitzung

2.6.1 Reflexion zu Beginn des 6. Coachings

Der Samenkornprozess im Zielraum in der vorangegangenen Sitzung war für meine Klientin sehr anstrengend und aufwühlend; dennoch hat er in der vergangenen Woche einen eher positiven, energetisierenden Eindruck bei ihr hinterlassen.

Meine Klientin hat seit dem letzten Coaching bei sich keine grossen Veränderungen wahrgenommen. Es hat aber auch keine negativen Ereignisse gegeben. In den Alltagsdingen hat sich die Entwicklung bereits stabilisiert. Der Wert steht heute aus ihrer Sicht immer noch bei -4.

Ich frage meine Klientin, woran sie erkennen würde, dass sich ihr Wert verändert hätte. Darauf schildert sie mir eine Situation in der Schule. Es gelingt ihr (zu ihrem grossen Verdruss) immer noch nicht, sich in ihre Schulklasse zu integrieren, insbesondere dann nicht, wenn ihre Bezugspersonen nicht anwesend sind. Sie steht dann (ungewollt) oft am Rande der Gruppe und wagt von sich aus nicht den Schritt auf die Gruppe zu, beteiligt sich nicht an einem Gespräch, sondern hört nur (aus der Distanz) zu.

Ich frage sie, was anders wäre, wenn ihr Wert bei +4 wäre? Sie beschreibt sich dann, wie sie näher bei den anderen stehen würde, mit Ihnen reden und gemeinsam Youtube-Videos schauen wird. Sie wäre dann ein Teil der Gemeinschaft. Als Hinderungsgrund, warum sie ihr Ziel bislang nicht umgesetzt hat, antwortet sie: „Sie wisse es auch nicht, da sie eigentlich bewusst noch keine ablehnende Erfahrung von den Klassenkameraden erfahren hat“. Die Frage, was ihr noch fehlt, damit sich der Wert vermehren könnte, meine sie: ein positives Erlebnis und der Glaube an mich, dass es funktioniert.

2.6.2 Tiefenstruktur des Problem-/Entwicklungsraums

Ich erläutere ihr nun das weitere Vorgehen und versichere ihr meine Unterstützung und Begleitung durch diesen Prozess. Ich mache sie nochmals darauf aufmerksam, dass sie den Prozess jederzeit unterbrechen kann, wenn es für sie nicht mehr erträglich sein sollte. Nach den Erfahrungen aus dem Zielraum erscheint mir dieser Hinweis besonders wichtig, damit sich meine Klientin voll in den Prozess hineingeben kann.

Meine Klientin ist bereit, sich nochmals auf einen ähnlich anstrengenden Prozess einzulassen und stellt sich auf ihren Bodenanker „Problemsatz“. Ich assoziiere sie mit der Problemsituation und beginne, die Tiefenstruktur ihres Problem-/ Entwicklungsraumes für sie erfahrbar und sichtbar zu machen.

Während des gesamten Prozesses ist das Gesicht meiner Klientin sehr angespannt. Die Lippen sind fest aufeinander gepresst, teilweise zittert sie und knibbelt wieder nervös an ihren Fingern und Armbändern herum. In den letzten beiden Schichten hält sie ihre Hände fest auf den Bauch gedrückt, krümmt sich nach vorne und lässt die Schultern nach unten hängen. Bei jedem Schritt nach hinten sagt sie erst, es sei alles wie vorher. Auf nochmalige Nachfrage, welcher Zustand, welches Gefühl hier erfahrbar ist, kommen jedoch stets neue Beschreibungen hinzu. Die verschiedenen

Gefühle sind jeweils an unterschiedlichen Orten in ihrem Brust- und Bauchraum erfahrbar. Da die körperliche Wahrnehmung jeweils eindeutig und sich verändernd ist, bin ich überzeugt, dass sie jeweils in tiefere Schichten vordringt; auch wenn sie sich anfänglich immer gegenteilig äussert. Ich habe sehr darauf geachtet, nicht suggestiv zu fragen, sondern ausschliesslich die im Skript vorgegebenen Fragen wiederholt an sie gerichtet. Die Tiefenstruktur im Entwicklungsraum zeigt sich wie folgt:

1. Unwohlsein
2. Dunkelheit
3. Kälte
4. Gefangen Sein
5. Angst, sich nicht bewegen zu können
6. Todesangst

Auf der letzten Stufe geht ihr Atem extrem schwer und der Brustkorb zittert sichtbar. Sie wischt sich mit dem Ärmel eine Träne aus dem Augenwinkel. Sie wirkt total in sich zusammengesackt und energielos.

In der tiefsten Schicht (TS-K-), also in ihrer Todesangst, machen wir wie im Prozess vorgesehen, die Glaubenssätze sichtbar, die da lauten:

TS-K-: Todesangst

GS1-: Ich bin hilflos.

GS2-: Die Anderen sind versteckt in der Dunkelheit.

GS3-: Die Welt ist schwarz.

2.6.3 Samenkorn-Prozess im Entwicklungsraum

Meine Klientin hat zunächst eine Pflanze wachsen sehen, die mehr und mehr Wurzeln ausbildet und deren Blüte sich entfaltet. Auf der vorletzten Stufe beschreibt sie ein angenehmes Gefühl einer Helligkeit. Beim letzten Schritt an die Oberfläche verwandelt sich dieses positive Gefühl in etwas Negatives, etwas Düsteres. Die Pflanze entwickelt Dornen und die Blüte bekommt eine schwarze Färbung. Ich führe meine Klientin daher nochmals zurück in die vorletzte Schicht und knüpfe sie an dieses Gefühl nochmals an. Das Gefühl ist für sie jetzt wieder harmlos und das Samenkorn hat wieder seine damalige Form. Wir gehen darauf nochmals einen Schritt an die Oberfläche, damit das Samenkorn seine volle Grösse entfalten kann. Nun hat sich das dieses zu einer wunderschönen, voll aufgeblühten, zum Himmel aufgerichteten Rose entwickelt.

Als ich sie frage, wie sie sich im Mittelpunkt dieses Feldes fühlt, sagt sie: sie kann eine unendliche Energie wahrnehmen und fühlt eine grosse Kraft. Sie kann einen Lichtball vor sich sehen.

SK-Ressource: Kraft.

2.6.4 Feedback Klient und Reflexion Coach nach dem 6. Coaching

Meine Klientin war nach dem Prozess sehr erschöpft und von den Gefühlen und den aufgetauchten Bildern sehr mitgenommen bzw. überwältigt. Sie wirkt sehr mit sich beschäftigt und in sich gekehrt. Sie möchte auch nicht über den Prozess reden. Ich lasse sie daher ein paar Minuten in Ruhe auf ihrem Stuhl sitzen und beobachte, wie

sie wieder mehr und mehr im Jetzt ankommt. Bevor wir uns verabschieden, äussert sie, dass sie vor dieser wahrgenommenen Energie, dieser Kraft, die in ihr verborgen liegt, sehr grossen Respekt, ja vielleicht Angst hat. Ich versuche sie darin zu bestärken, diese Energie einfach mal anzunehmen und wirken zu lassen. Das Wissen, eine solche Kraftquelle in sich zu tragen, könnte sie in der kommenden Zeit einfach mal als Geschenk annehmen.

Die körperliche Veränderung meiner Klientin während dieses Prozesses war wieder sehr eindrücklich und deutlich spür- und sichtbar. Zu Beginn des Samenkornprozess war sie sehr zusammengesunken und gekrümmt, sich von der Aussenwelt abschottend (mit verschränkten Armen) dagestanden; am Ende nahm sie eine aufrechte Haltung ein und hatte sehr zufriedene und entspannte Gesichtszüge, zweitweise sogar ein Lächeln im Gesicht. Nach dem Vorlesen des Integrationstextes kommt meine Klientin nur sehr schwer aus ihrem Trancezustand zurück in den Raum. Erst mit Hilfe eines Countdowns gelingt mir die Rückführung.

Für mich als Coach war das Anleiten der Tiefenstruktur um Problem- /Entwicklungsraum sehr anstrengend und herausfordern, ja ebenso wie für meine Klientin eine schweisstreibende Angelegenheit. Zwischenzeitlich hatte ich den Eindruck, dass es für meine Klientin kaum mehr auszuhalten sei; sie versicherte mir jedoch, dass es erträglich sei und sie weitermachen möchte insbesondere im Rückblick hat sie ihre (aus meiner Aussensicht) heftigen Reaktionen wesentlich weniger dramatisch wahrgenommen. Dies zeigt mir einmal mehr, dass der Prozess den Klienten fordert, aber nicht überfordert und ich als Coach mich darauf verlassen kann, dass der Klient viel mehr auszuhalten vermag, als wir von aussen erwarten würden und ihm (ggf. mit der Unterstützung des Coach) immer wieder „Nothaltebuchten“ zur Verfügung stehen.

Ich bin sehr glücklich, dass meine Klientin am Ende des Prozesses eine so kraftvolle Ressource gefunden hat, auch wenn sie dieser zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht voll ihr Vertrauen schenken kann. Ich bin immer wieder begeistert von ihrem Mut und ihrem Vertrauen dem Prozess und mir gegenüber, diese anstrengende Arbeit zu bewältigen.

2.7 Siebte Coaching Sitzung

2.7.1 Reflexion zu Beginn des 7. Coachings

Nach dem „komplimentativen Gehen“ betrachten wir die Entwicklung des Wertes seit der letzten Sitzung. Meine Klientin stellt einen Rückfall in alte Verhaltensweisen, alte Muster fest. Situationen, die sie bereits gut bewältigen konnte, stellen nun wieder ein Hindernis für sie dar. Daher sieht sie ihren Wert bei -4 auf der Skala. Der Ausblick in der heutige Sitzung Handlungsoptionen für sich zu erarbeiten, stimmt sie sehr positiv.

2.7.2 Prozess Sollen/Müssen-Musterauflösung

Nachdem ich die Glaubenssätze aus der Tiefenstruktur des Problemraums ausgelegt habe, bringe ich meine Klientin mit ihrem tiefsten Gefühl des Problemraums, der Todesangst, in Verbindung und leite sie an, den Satz „ich bin hilflos“ einige Male innerlich zu sagen. Sie nimmt eine junge, weibliche Stimme wahr; kann diese aber keiner Person zuordnen.

In der weiteren Arbeit im Prozess zeigt sich, dass in Verbindung mit den Glaubenssatz „ich bin hilflos“ folgendes alte Muster, folgende Anweisung vorhanden ist: Hör auf zu grübeln!

Meine Klientin entwickelt im Prozess neue Handlungsmöglichkeiten wie sie dem bisherigen Muster begegnen kann. Ihr ist bewusst, dass diese neue Handlungsoption ihren Preis hat und sie die daraus resultierenden Konsequenzen tragen muss.

Nach dem Prozess äussert meine Klientin, dass das zukünftige Vorhandensein einer Wahlmöglichkeit für sie eine grosse Erleichterung darstellt. Während des Prozesses konnte ich diese Entspannung deutlich an ihrer aufrechteren Haltung und dem Gelöstsein der Gesichtszüge wahrnehmen. Die Zusammenführung der visualisierten Gegenstände, welche sich bei der alten Anweisung und beim neuen Muster gezeigt haben, stellt eine Vereinigung beider Gegenstände dar.

Stimme: weiblich / jung / keiner Person zuzuordnen

Alte Anweisung: Hör' auf zu Grübeln! (schwere Glaskugel)

Neues Verhalten: Ich probiere Dinge aus. Ich trete in Aktion.
(Visualisierung: leicht, hell, Wolke/Wattebausch)

Preis/ Konsequenz: Ich muss mich überwinden und aktiv werden.
Ich bin bereit, Fehler zu machen.

Entscheidung: Ich entscheide mich aktiv, Dinge auszuprobieren und bin bereit, Fehler zu machen.

Der gesamte Prozess, insbesondere die Annahme der alten Anweisung, waren für meine Klientin sehr anstrengend. Am Ende freut sie sich, dass sie diese Muster für sich erkannt und neue Handlungsoptionen für sich erarbeitet hat. Die möglichen Konsequenzen scheinen ihr annehmbar. Beim Testen und integrieren des neuen Verhaltens in der Zukunft, ist sie total euphorisch.

2.7.3 Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)

Meine Klientin stellt eine Verbindung zum „Jetzt“ her und gibt dem Bodenanker Ort und Aussichtung im Raum; anschliessend platziert sie die Bodenanker Geburt und Zukunft. Alle drei Bodenanker liegen auf einer Linie, mit einheitlicher Ausrichtung in die Zukunft.

Meine Klientin verspürt auf dem Bodenanker „Jetzt“ stehend eine Verbundenheit mit ihrer Lebenslinie.

Der Prozess vom „Jetzt“ in die Vergangenheit läuft sehr schwierig und unter heftigen körperlichen Reaktionen meiner Klientin ab. Bei einer Erfahrung im Alter von ca. 6 Jahren bleiben wir stehen. Ich versuche meine Klientin noch zwei Mal zu einem weiteren Schritt in ihre Vergangenheit anzuleiten. Dies ist am heutigen Tag nicht möglich und so arbeiten wir mit ihrer Prägung, welche sie im Altern von 6 Jahren erfahren hat weiter. In dieser Erfahrung fühlt sich meine Klientin völlig allein, orientierungslos, verwirrt und nirgendwo dazugehörig.

Prägung: Verwirrung

In der weiteren Prozessarbeit wird der folgende Glaubenssatz sichtbar:

GS-(I)-: Ich bin ein verschlossener Mensch.

Ich bitte meine Klientin, diesen Satz mehrfach laut auszusprechen und sich der Wirkung dieser Identität mittels des Annahmeprozesses „innere Wirklichkeit“ bewusst zu machen.

Ich nehme meine Klientin aus der Time-Line heraus und lasse sie aus der Metaposition zur Beobachterin werden. Sie fühlt sich total klein in dieser Timeline. Aus dieser Perspektive heraus mit Blick auf ihr Leben, kann meine Klientin nach einigem Suchen als Ressource „Selbstachtung“ ausmachen, da sie in die Erfahrung gelernt hat, sich den Forderungen anderer zu verweigern, nein zu sagen und ihre eigenen Bedürfnisse zu achten.

Ich lege die Ressource der Selbstachtung auf die Prägung und lasse meine Klientin darauf stehen. „Ich bin eigenständig“, erkennt meine Klientin nun als eine ihrer früheren (Teil-) Identität.

Ressource: Selbstachtung

GS+(I)+: Ich bin eigenständig.

Ich gebe meiner Klientin den Glaubenssatz in die Hand und begleite sie der Lebenslinie entlang in die Gegenwart, wo sie erfahren kann, wie diese (Teil-)Identität sie nun ergänzt und ihr zur Verfügung steht.

Von dort führe ich meine Klientin der Time-Line entlang in ihre Zukunft bis zu der Stelle, an der sie spürt, dass ihr Wert des Vertrauens vollständig erfüllt ist. In dieser Position nimmt sie ihre zukünftige (Teil-)Identität wie folgt wahr:

GS++(I)++: Ich bin selbständig und selbstbewusst.

Ich gebe meiner Klientin den Glaubenssatz in die Hand und wir nehmen diese zweite Identität mit zurück in die Gegenwart. Ich lege beide Glaubenssätze meiner Klientin unter die Füße. Meine Klientin steht nun auf diesen beiden Bodenankern und kann sowohl die zukünftige Identität als auch die frühere Identität in die Gegenwart transferieren und ins Jetzt integrieren. Wenn ihr diese beiden (Teil-)Identitäten zur Verfügung stehen, fühlt sie sich gestärkt. Zum Abschluss des Time-Line Prozess lasse ich meine Klientin mit ihrer möglichen Zukunft Kontakt aufnehmen und diese annehmen.

Wir vereinbaren einen weiteren Termin für den Abschluss unseres gemeinsamen Coachings, dessen Beschreibung nicht in diese schriftliche Arbeit, sondern nur in die abschliessende Präsentation einfließen wird.

2.7.4 Feedback Klientin und Reflexion Coach nach dem 7. Coaching

Meine Klientin braucht sehr viel Zeit, um wieder im Raum anzukommen. Sie ist von diesem Prozess total erschöpft. Das Gefühl der Verwirrung war anfangs überwältigend und hat in ihr eine Panik ausgelöst. Als Coach konnte ich diese Gefühlsregung sehr gut an ihrer heftigen Atmung und der instabilen Körperhaltung verfolgen. Nur

über die Anleitung des Atmens gelang es mir, sie zu beruhigen und zu stabilisieren, so dass wir den Prozess fortführen konnten. Beim Gehen auf der Time-Line von der Vergangenheit in die Zukunft hat sich meine Klientin immer wieder Halt suchend an mich gelehnt. Es dauerte einige Zeit, bis sie sowohl auf den Bodenanker „Zukunft“ und im „Jetzt“ wieder in eigener Balance stehen konnte.

Trotz dieser körperlich anstrengenden Reaktionen, empfand meine Klientin den Prozess als „schön“. Es ist für sie eine schöne, kraftvolle Vorstellung, diese beiden Identitäten aus der Zukunft und der Vergangenheit im Jetzt zusammenzufügen, dort zu verankern und bereits heute zur Verfügung zu haben. Derzeit fühlt sich dies für sie „noch unwirklich“ an, aber mit diesem grossartigen Ziel vor ihrem inneren Auge, kann sich der Wert in der Gegenwart entwickeln. Von der Vergangenheit und der Intensität der Gefühle war sie selber überrascht.

Für mich als Coach waren die beiden heutigen Prozesse sehr fordern, insbesondere der Time-Line-Prozess verlangt sehr viele Präsenz. Das sichtbare psychische und physische Leiden meiner Klientin im Time-Line Prozess auszuhalten, war für mich eine grosse Herausforderung. Als der Time-Line Prozess im Altern von 6 Jahren ins Stocken geriet, musste ich entscheiden, ob ich weiterhin versuchen sollte, meine Klientin in ihrer frühere Vergangenheit zu führen bzw. mit der Erfahrung in diesem Alter als Prägung weiter zu arbeiten. Es war für mich ein grosser Vertrauensbeweis, dass meine Klientin beim Weg in ihre Vergangenheit die aufsteigende Panik und den Schmerz ausgehalten und mir als Coach das Vertrauen geschenkt hat, den Prozess mit ihr bis zum Alter von 6 Jahren fortzuführen.

In der anschliessenden Supervision habe ich mich über das Stocken und die Reaktionen meiner Klientin im Time-Line Prozess mit Barbara Müller ausgetauscht. Meinen Vorschlag, den Time-Line Prozess im nächsten Coaching zu wiederholen, hat Barbara Müller unterstützt. Da hier vermutlich noch etwas hängen geblieben ist, wäre es aus ihrer Sicht erwägenswert, die Tiefenstruktur im Problemraum zu wiederholen oder das Ergebnis des Prozesses der Angstauflösung, welcher im 5. Modul erlernt wird, abzuwarten.

3 Reflexion des Gesamtprozesses

3.1 Reflexion Klientin

Das Feedback meine Klientin nach den bisherigen Sitzungen ist grundlegend positiv. Da sie zum ersten Mal in ihrem Leben solche Prozessarbeit macht, hat sie meine Erläuterungen zu den jeweils anstehenden Prozessen als sehr hilfreichen empfunden, um sich dem Prozess vertrauensvoll öffnen zu können. Die einzelnen Prozesse empfand sie als sehr anstrengend, da sie doch sehr in die Tiefe gehen. Gleichzeitig ist es ihr wichtig zu betonen, dass sie sich von mir stets gut begleitet gefühlt hat und somit die Arbeit anstrengend, aber erträglich war. Sie hat mich als kompetent und selbstsicher in meiner Rolle als Coach erfahren. Daher viel es ihr zunehmend leichter, sich den Prozessen und mit gegenüber zu öffnen.

Das häufige Beschreiben der Gefühle stellte für sie eine Herausforderung dar, da ihr oftmals die Worte fehlten, um ihrem Gefühl Ausdruck zu verleihen. Solche Momente empfand sie als belastend.

Die anfänglich grossen Fortschritte haben sie total begeistert und sie hatte gehofft, dass sich eine deutliche Wertvermehrung in kurzer Zeit zeigt; allerdings musste sie feststellen, dass dieser Veränderungsprozess in der Tief, seine Zeit benötigt. Dieses Stocken hat sie zwischenzeitlich enttäuscht.

Seit unserer letzten Sitzung ist ihr klar geworden, dass sich viele ihrer Probleme in Luft auflösen, wenn sie von zuhause weg ist und selber aktiv wird, also wenn sie ganz bewusst den für sie problematischen Kontext „unter vielen Menschen“ sucht. In der Realität ist dieser Kontext weniger bedrohlich als in ihren Gedanken. Daher ist sie besonders glücklich und dankbar, dass sich dieses Aktivwerden als neue Verhaltensweise in der Musterauflösung konkretisiert hat. Durch diesen Prozess wurden die möglichen Konsequenzen, also der zu zahlende Preis, weniger bedrohlich und beängstigend und können von ihr bewusst akzeptiert werden.

Die neuen Handlungsoptionen sowie alle erarbeiteten positiven Bilder, insbesondere die Metapher im Zielraum, im Samenkornprozess und in der Musterauflösung, sind in ihrem Alltag wichtige Anker geworden, die sie in belastenden Situationen abrufen kann. Diese helfen ihr dabei, sich zu beruhigen und die Situation zu analysieren, damit sie dann bewusst handeln kann.

Sie ist sehr dankbar, dass sie durch mich die Gelegenheit erhalten hat, einen Veränderungsprozess in einem solchen Coaching zu durchlaufen. Die Entscheidung, den für sie selber richtigen Weg, auch gegen den Widerstand der Eltern, herauszufinden und zu verfolgen, hat ihr Selbstbewusstsein gestärkt. Diese Erkenntnis gibt ihr viel Kraft und Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und macht sie zuversichtlich, auch andere Herausforderungen meistern zu können.

3.2 Reflexion Coach

Ich bin froh, dass ich trotz anfänglicher Zweifel, die Ausbildung ohne Vorerfahrung im Coachingbereich begonnen und mich der Herausforderung der Durchführung eines eigenständigen Coachings gestellt habe. Der Austausch mit Herrn Nicolas Fitz vor und mit meiner Trainerin Barbara Müller während der Ausbildung und bei der Supervision waren dabei sehr wertvoll für mich.

Die bei der Nachbereitung der Seminartage auftretenden Fragen wurden stets kompetent und konstruktiv von Barbara Müller beantwortet. Mein bisheriges Streben im Beruf möglichst fehlerfrei und kompetent zu agieren, konnte ich durch ihre Unterstützung während der Ausbildung ablegen und Fehler bzw. „verunglückte“ Prozesse als hervorragende Lehrmeister annehmen und hierdurch meine Kompetenzen erweitern.

Das Wissen, dass die Prozesse im Modell selber gewisse Prüfungen vornehmen und allfällige Unstimmigkeiten bzw. Ungenauigkeiten zu Tage fördern, die anschliessend genauer betrachtet und ggf. korrigiert werden können, zeigt die Ausgewogenheit der Prozesse. Die im St. Galler Coaching Modell angelegte Struktur gibt mir Sicherheit und erleichtert mir den Einstieg in die Tätigkeit als Coach.

Während der Ausbildung und nochmals sehr intensiv während meines ersten Coachings ist mir bewusst geworden, dass jeder Mensch aus seine Inneren heraus die für ihn selber wichtigen und richtigen Veränderungen einleiten kann. Sobald er

oder sie bereit dazu ist, die bewussten, aber vor allem auch die unbewussten Elemente anzunehmen, zu integrieren und umzuwandeln, kann der Heilungsprozess in dem für den Klienten bzw. die Klientin passenden Tempo und in die individuell gewünschte Richtung stattfinden.

Das Vertrauen in die Entwicklungskraft des Coachee ist für mich als Coach sehr befreiend. Ich muss das Problem meines Coachees weder bewerten noch Lösungen hierfür erarbeiten, da der Coachee selber das Steuer seines Veränderungsprozesses in der Hand hält. Als Coach arbeite ich lediglich unterstützend und stelle die Werkzeuge zur Verfügung, um den Veränderungsprozess anzustossen. Die Verantwortung für die Veränderung verbleibt beim Coachee.

Während meines ersten selbständigen Coachings lernte ich mit der Herausforderung umzugehen, dem Coachee keine suggestiven Fragen zu stellen und vermeintlich "richtige" Antworten vorzuformulieren. Da meine Klientin sehr jung und mit einer anderen Muttersprache aufgewachsen ist, fehlten ihr oftmals die Worte, um ihre Gefühle und Wahrnehmungen präzise zu beschreiben. Die Rolle der Prozessbegleiterin anzunehmen und auf die Selbstregulierungskraft der Klientin zu vertrauen, war, insbesondere bei den für meine Klientin schmerzhaften Prozessen, eine echte Prüfung für mich. Dabei ist mir bewusst geworden, dass das Empfinden des Coachs von dem des Coachee extrem abweichen kann.

Die Wertorientierung des St. Galler Coaching Modells und die systemische Betrachtungsweise entwickeln im Coachee eine unglaublich Energie und Fokussierung, da nicht das vordergründige Problem gelöst, sondern eine dahinterliegende Wertverletzung bzw. Wertvermehrung die treibende Kraft darstellen. Die Kraft der Veränderung habe ich nicht nur bei meiner Klientin sondern auch an mir selber deutlich wahrgenommen. Diese Entwicklung aus dem Inneren heraus, schafft ein neues Bewusstsein und eröffnet neue Handlungsoptionen, die eine unglaubliche Dynamik entfalten.

Ich freue mich sehr darüber, dass ich den Schritt gewagt und mich für die dreiteilige, wertorientierte Ausbildung entscheiden habe. Der lange Zeit vernommene, aber immer wieder ignorierte Wunsch, Menschen, mehr in den Fokus meiner Tätigkeit zu stellen und sie auf ihrem Lebensweg zu begleiten, kann sich nun Schritt für Schritt realisieren. Durch die eigene Prozessarbeit konnte ich einen tieferen Einblick in mein Inneres gewinnen und eine tragende Verbindung zu mir aufbauen. Aus dieser Kraft heraus, gehe ich nun neugierig und gestärkt die nächsten Schritte auf meinem Weg.

Anlage: Coaching-Tabelle

Name	Klientin
Info A	16 Jahre, Schülerin (1. Klasse Gymnasium), wohnt mit ihren Eltern und einem älteren Bruder (1 Jahr älter) im Aargau
Info B	Grundsätzlich stellt sich die Frage, ob dieses «unter vielen Menschen» in Richtung Phobie zeigt (Panikattacken – wie äussern sich diese?) Meine Klientin vermeidet eher die Situation. Wenn die Angst kommt, während sie unter Menschen ist, sucht sie schnellstmöglich a) den Kontakt zu Menschen, die sie in der Gruppe kennt oder b) zieht sich zurück. Manchmal kommen Tränen
WERT + Skala	Vertrauen Kontext: (unter vielen Menschen) IST: -7 / SOLL: +5

Datum	ZIELRAUM:	PROBLEMRAUM:
SATZ	Ich gehe unter Menschen. +2	Ich bin fehl am Platz -8
EVIDENZEN	<p>Beispiele für den Zielsatz? Wo konkret geht sie dann hin? (konkrete Beispiele könnten sein: Konzerte, Weihnachtsmärkte, Kino etc.).</p> <p>Ergänzung 2. Session: Ich gehe alleine in die Mensa Aufrechte Haltung Blick gerade aus Lächeln</p> <p>Umfeld wahrnehmen Was tut sie konkret, wenn sie das Umfeld wahrnimmt? Woran erkenne ich das?</p> <p>Ergänzung 2. Session Blick zu den Menschen/ Blickkontakt Langsam laufen oder sogar stehen bleiben</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ich bin still • Ich habe einen starren, auf einen Punkt fixierten Blick (Tunnelblick) • Ich laufe weg/flüchte • Ich stehe gekrümmt • Ich weine
MetaZiel/ Meta Problem	Ich gehe alleine an mir unbekannte Orte	Vereinsamung Angst vor Menschen im Allgemeinen
Nach-/Vor-Teile	<p>Verlassen der Sicherheitsblase</p> <p>Eigene Wünsche beachten Diesen Nachteil verstehe ich nicht...</p>	<p>Ich verbringe Zeit mit meiner Familie (insbesondere meiner Mutter) und mir bekannten Freunden,</p> <p>fühle mich zugehörig</p>

	<p>Nein-Sagen m. E. zeigt dieser Nachteil in ein anderes Thema</p> <p>Nicht mehr stets für andere da sein. Auch dieser Nachteil zeigt m. E. in ein anderes Thema</p> <p>Unsicherheit</p> <p>Überarbeitung 2. Session, jetzt neu: Verlassen der Sicherheitsblase Verantwortung übernehmen</p>	<p>Ich kann in meiner gewohnten Umgebung bleiben und meine Routinen beibehalten</p> <p>Ich erfahre Zuneigung und Wertschätzung von meiner Mutter und meinen Freunden</p> <p>Wir haben Harmonie in der Familie</p>
METAPHER	<p>Ich bin wie eine Rose in einem Sonnenblumenfeld Gefühl: hell / sorglos</p>	<p>Ich bin wie eine Katze, die einer riesigen Meute Kampfhunden gegenüber steht Gefühl: Verkrampfung / Kälte</p>
MODEL	Papa	Mama

InneresKind / STRATEGIEN -> Datum: 21.12.2018

Verletzung: Ignoranz
 Fehlende Ressource: Verständnis
 Strategie: Rückzug (sich unsichtbar machen/von den anderen absondern und darauf hoffen, dass jemand bemerkt, dass es ihr nicht gut geht, sie nicht dabei ist und sich ihr dann zuwendet, auf Mitleid hoffend)
 Neues Verhalten: Bei der Gruppe dabei bleiben, sich am Gespräch beteiligen (zuhören & reden), ihr Unwohlsein, ihre Ängste allgemein ihre Gefühle ausdrücken
 Zukunft: nimmt ein Selbstvertrauen war, verspürt eine Lockerheit/Leichtigkeit im Körper, Gefühl der Fröhlichkeit

Datum	TS – Zielraum:	TS – Problemraum:
Gefühle	<p>Freude Wärme Helligkeit Sicherheit Glücklichsein Gelassenheit Lebendigkeit Ausgeglichenheit Ruhe</p>	<p>Unwohlsein Dunkelheit Kälte Gefangensein Angst, sich nicht bewegen zu können Todesangst</p>
K + / K -	Ruhe	Todesangst
GS 1	Ich bin im Einklang mit mir selber	Ich bin hilflos
GS 2	Die Anderen sind freundlich (unbedrohlich)	Die Anderen sind versteckt in der Dunkelheit
GS 3	Die Welt ist fröhlich & ruhig	Die Welt ist schwarz
Res-source	Sicherheit / Wärme	Kraft (Helligkeit/Licht)

Datum	Auflösung der S / M – Muster: 11.2.2019
Stimme	Weiblich, jung,
Anweisung	Hör auf mit diesen Gedanken! (schwere Glaskugel)
Alternative	Ich probiere Dinge aus (leicht, fröhlich, hell, Wolke)
Preis	Ich werde aktiv & erlaube mir Fehler
Satz	Ich werde aktiv und probiere Dinge aus und erlaube mir, manchmal Fehler zu machen. (Wolke von einer leichten Glaskugel umschlossen, warm, hell, fröhlich)

Datum	TIME-LINE: 11.2.2019
Prägung	Verwirrung (ca. 6 Jahre)
GS- (I-)	Ich bin ein verschlossener Mensch
Ressource	Selbstachtung (im Sinne von Selbstbehauptung d.h. für eigene Bedürfnisse eintreten, sich ggf. anderen gegenüber auch verweigern)
GS+ (I+)	Ich bin eigenständig
GS++ (I++)	Ich bin selbstbewusst

5. Dimension -> Datum:
Höheres Prinzip: