



# Diplomarbeit

---

Lehrgang der Coach & Trainer Akademie Schweiz

**„Systemischer Coach & BeraterIn „**

Nach dem „St. Galler Coaching Modell (SCM)

Lörrach – 09.11. 2018 – 14.04.2019

---

Verfasserin: Marifet Sahin – Neufeldstr. 47 – D 81243 München

## INHALTSVERZEICHNIS

### **1. Einleitung**

- 1.1. Motivation
- 1.2. Ziel der Ausbildung
- 1.3. Vorgespräch mit Klientin
- 1.4. Die Klientin

### **2. Erste Coaching Sitzung**

- 2.1. Kontemplatives Gehen
- 2.2. Wertefindung und Zielraum
  - 2.2.1. Wertefindung
  - 2.2.2. Zielsatz
  - 2.2.3. Zielevidenz
  - 2.2.4. Metaziel
  - 2.2.5. Nachteile des Ziels
  - 2.2.6. Metapher
  - 2.2.7. Feedback der Klientin und Reflexion nach dem Coaching

### **3. Zweite Coaching Sitzung**

- 3.1. Reflexion
- 3.2. Modell
- 3.3. Zielraumaufstellung
- 3.4. Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching

### **4. Dritte Coaching Sitzung**

- 4.1. Reflexion
- 4.2. Erarbeitung Problemraum
  - 4.2.1 Problemsatz
  - 4.2.2. Problemevidenz
  - 4.2.3. Metaproblem
  - 4.2.4. Vorteile des Problems
  - 4.2.5. Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching

### **5. Vierte Coaching Sitzung**

- 5.1. Reflexion
- 5.2. Erarbeitung des Problemraumes (Fortsetzung)
  - 5.2.1. Problemmetapher
  - 5.2.2. Modell
- 5.3. Problemraum Aufstellung
- 5.4. Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching

## **6. Fünfte Coaching Sitzung**

- 6.1. Reflexion
- 6.2. Das Kybernetische Dreieck
- 6.3. Inneres Kind
- 6.4. Verletzung
- 6.5. Fehlende Ressource
- 6.6. Strategie
- 6.7. Neues Verhalten
- 6.8. Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching

## **7. Sechste Coaching Sitzung**

- 7.1. Reflexion
- 7.2. Tiefenstruktur Zielraum und Samenkornprozess
- 7.3. Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching

## **8. Siebte Coaching Sitzung**

- 8.1 Reflexion
- 8.2. Tiefenstruktur Problemraum
- 8.3. Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching

## **9. Achte Coaching Sitzung**

- 9.1. Reflexion
- 9.2. Prozess Musterauflösung
- 9.3. Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching

## **10. Neunte Coaching Sitzung**

- 10.1. Reflexion
- 10.2. Time-Line
- 10.3. Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching

## **11. Gesamtreflexion**

## **12. Anhang**

## **1.EINLEITUNG**

---

## 1.1. Motivation

Ich begleite und berate Menschen unterschiedlicher Herkunft seit inzwischen über 20 Jahren. Als Diplom Sozialpädagogin arbeite ich intensiv mit Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern zusammen. Bei meiner beruflichen Laufbahn ist mir aufgefallen, dass Menschen häufig in ihrem Leben an bestimmte Themen und Probleme stoßen, und mit gleichen Verhaltensmustern immer wieder versuchen ihre Probleme zu lösen und dabei meist scheitern oder zumindest für sich unbefriedigende Lösungen hinterherjagen. Für befriedigendere Lösungen benötigen viele dieser Menschen professionelle Unterstützung.

Im Laufe meiner Berufstätigkeit habe ich versucht mich durch Weiterbildungen und Fortbildungen zu qualifizieren, um den Menschen, mit denen ich zusammenarbeite besser helfen zu können.

## 1.2. Ziel der Ausbildung

Mit dem St. Galler Coaching Modell will ich die freiberuflichen Tätigkeiten, die ich in Form von Umgangspflegschaften und Mediationen bereits praktiziere erweitern.

Da ich voraussichtlich 2020 nach Basel /Schweiz ziehen will, erhoffe ich mir durch meine Ausbildung zum Systemischen Coach bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt in Basel.

### 1.3. Vorgespräch mit Klientin

„Ich bin schüchtern und fühle mich in Gruppen häufig ausgeschlossen“. „Ich weiss meist nicht, wie ich Kontakte knüpfen soll. Wenn ich mich nicht ernst genommen fühle, ziehe ich mich zurück.“ Sie flüchte sich dann in Passivität, sei traurig und wütend auf sich und die Anderen.

Ich erkläre Woragamon (Name geändert) das St. Galler Coaching Modell und frage sie, ob sie den Prozess mit mir gehen möchte. Sie ist interessiert und will ein Coaching bei mir machen. Wir machen gleich Termine für die ersten Sitzungen aus.

### 1.4. Die Klientin

Woragamon ist 19 Jahre alt. Sie lebt mit ihren Eltern und ihren 17 jährigen Bruder in einem Haushalt. Die Familie kommt ursprünglich aus Thailand. Woragamon lebt seit ihrem 2 Lebensjahr in München.

Sie besucht aktuell die Fachoberschule. Ihr Ziel ist es nach dem Fachabitur zu studieren. Vor ca. 3 Jahren hatte Woragamon eine schwere Depression. Sie musste Medikamente einnehmen und hat eine Verhaltenstherapie gemacht. In der Therapie habe sie überwiegend mit ihren Gedanken gearbeitet. Dies habe ihr geholfen die Depression besser in den Griff zu bekommen. Allerdings konnte sie, so Woragamon, manche Themen wie z.B. Kontaktaufbau in Gruppen oder mehr Struktur im Alltag nicht in der Therapie befriedigend bearbeiten. Im Coaching-Prozess möchte Woragamon ihr Verhalten in Gruppen verbessern.

## 2. Erste Coaching Sitzung

---

### 2.1. Kontemplatives Gehen

Zu Beginn gebe ich meiner Klientin einen kurzen Überblick über das St. Galler Coaching Modell und erkläre ihr, dass ich wertorientiert arbeite, und sie dabei unterstützen werde die Lösungen in ihrem inneren zu finden. Nach dem sie ihre Bereitschaft noch einmal äußert sich mit mir auf den Prozess einzulassen, erkläre ich ihr das Kontemplative Gehen und wir gehen durch den Raum.

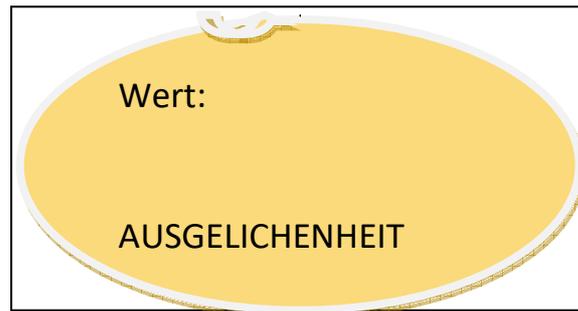
Nach dem Kontemplativen Gehen fragt Woragamon mich: „Gibt es wirklich Menschen, die so gehen?“ Ich erkläre ihr nochmal, dass das eine Methode ist, um wieder ganz bei sich zu sein. Auf meine Frage ihn, was das Gehen bei ihr bewirkt hat, sagt Woragamon, dass sie dadurch viel ruhiger geworden ist.

Ich erkläre ihr, dass ich mit dem Skript arbeiten werde, da ich manche Passagen wörtlich vortragen muss um eine gute Wirkung bei ihr zu erzielen und den Prozess positiv zu beeinflussen.

### 2.2. Wertefindung und Zielraum

#### 2.2.1. Wertefindung:

Woragamon erklärt nochmal, dass sie mehr mit anderen reden will. Sie will mehr in Kontakt mit anderen Menschen sein und mehr mit Freunden unternehmen. Der Wert, der ihr das ermöglichen soll ist für die junge Frau: Selbstbewusstsein. Wenn sie mehr Selbstbewusstsein hätte, könnte sie sich mehr trauen und mehr aus sich rausgehen. Ich frage Woragamon was sich bei ihr vermehren würde, wenn sie mehr Selbstbewusstsein hätte. Sie meint, sie hätte dann mehr Freude und sei Ausgeglicherer. Zum Schluss entscheidet sich Woragamon für die Ausgeglichenheit als Wert. Aktuell sei ihr Wert bei – 4 und wie würde gerne bei +7 sein.



Ihr Wert, so Woragamon, sei rund.

### 2.2.2. Zielsatz

Ich frage meine Klientin was ihre Ausgeglichenheit (Wert) vermehren würde, wenn sie sich in ein konkretes Problem(Situation) versetzt und aus dieser Situation heraus überlegt.

Sie antwortet: „Wenn ich im Kopf geordneter wäre. Und wenn ich mich voll bemerkbar machen kann. „

Auf meine Frage hin, wie sie das alles erreichen könnte? Wie sie sein müsste um geordneter im Kopf zu sein? Sie überlegt lange.

Ich fordere sie auf den Satz Ich bin.... Zu beenden. Sie antwortet: „Ich bin selbstsicher“

Ich frage nach wie sie ist, wenn sie selbstsicher ist. Sie antwortet. „Ich bin bei mir.“

Ich frage sie welcher Zielsatz ihr jetzt besser passt. „Ich bin Selbstsicher“ oder „ ich bin bei mir“. Sie entscheidet sich für: „ **ich bin bei mir**“, weil das konkreter ist. Sie weiss dann was damit gemeint ist.



### 2.2.3. Zielevidenz

- Ich gehe selbstsicher auf Andere zu
- Ich kann mich voll bemerkbar machen
- Ich rede deutlicher und lauter.

### 2.2.4. Metaziel

Authentizität

### 2.2.5. Nachteile des Ziels

Die Klientin kann zuerst keine Nachteile erkennen. Es ist schwer für sie sich vorzustellen, dass da auch Nachteile sein könnten. Auf mein Nachfragen hin überlegt sie lange und sagt dann als Nachteil:

- „Ich könnte arrogant rüber kommen“

Ein anderer Nachteil fällt ihr nicht ein.

### 2.2.6. Metapher

Wenn sie die Ausgeglichenheit voll und ganz in sich entfaltet hat, dann ist sie „**wie ein Diamant**“ sagt Woragamon.



## 2.2.7. Feedback der Klientin und Reflexion nach dem Coaching

### Klientin:

Woragamon wirkt entspannt und hat ein Lächeln im Gesicht. Sie sagt, dass es sehr interessant war für sie, zu erfahren, dass sie Werte in ihrem Leben erreichen will. Vor dem Coaching war ihr nicht bewusst, dass sie im Grunde Ausgeglichenheit als Wert hat. Am stärksten könne sie sich mit dem Metapher verbinden. Wir vereinbaren, dass sie bis zum nächsten Termin wenn sie merkt, dass sie nicht ausgeglichen ist, nicht bei sich ist, ihre Hand auf ihren Bauchbereich legt und sich mit dem Diamanten (Metapher) verbindet.

### Coach:

Es hat mir viel Freude bereitet mit Woragamon zu arbeiten. Viele Fragestellungen und Inhalte musste ich für sie mit eigenen Worten und einfacher formulieren, damit die junge Frau diese verstehen konnte. Ich war gut vorbereitet, weil ich die 1. Dimension auf Karteikarten für mich noch mal zusammengefasst hatte und auch die Bodenanker im Vorfeld schon beschriftet hatte. Ich habe mich bewusst dazu entschieden die erste Sitzung mit einer Metapher zu beenden. Ich wollte der Klientin ein Bild und ein Anker (Bauchbereich) mitgeben, damit sie Werkzeuge in der Hand hat, mit deren Hilfe sie sich stabilisieren kann, wenn sie sich nicht ausgeglichen erlebt.

### 3. Zweite Coaching Sitzung

---

#### 3.1. Reflexion

Nach dem Kontemplativen Gehen frage ich die Klientin wie es ihr seit der letzten Sitzung ergangen ist. Sie erzählt mir, dass sie auf ein Gespräch mit einer Lehrerin bestanden habe. Diese Lehrerin habe ihr eine nicht so gute Beurteilung für ihre Mitarbeit im Praktikum gegeben. Sie sei mit dieser Beurteilung nicht einverstanden gewesen und habe bei dem Gespräch mit der Lehrerin ihre Position verdeutlichen können. An den Diamanten habe sie sich oft erinnert. Das habe ihr ein schönes Gefühl gegeben.

#### 3.2. Modell

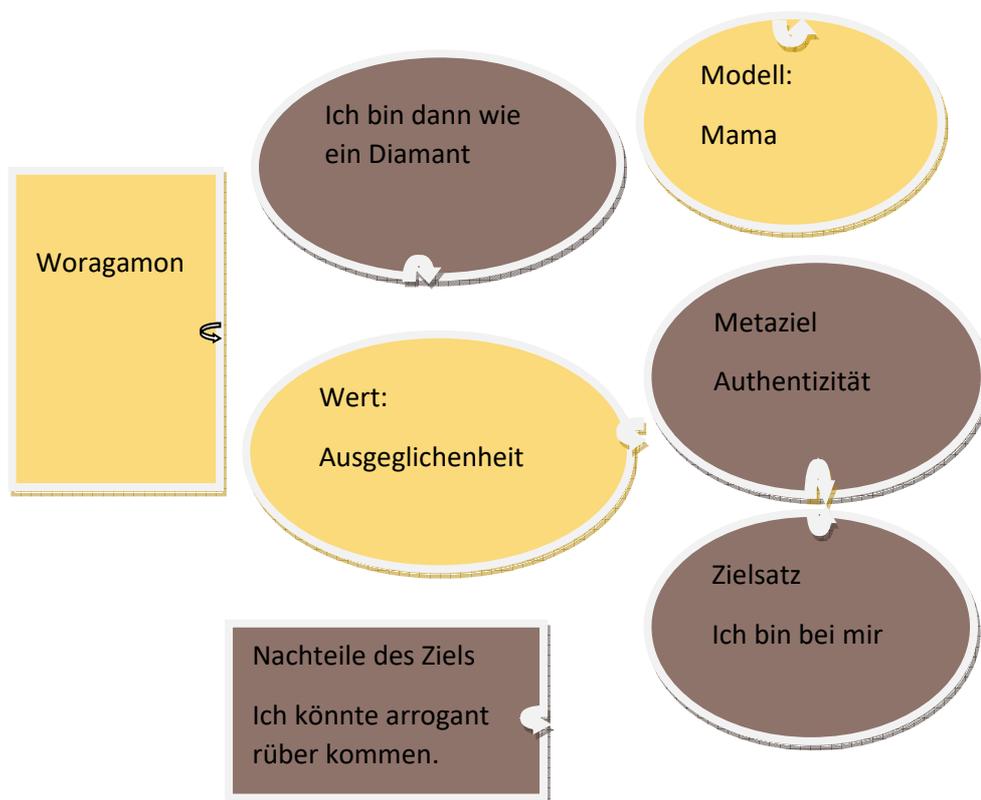
Das bereits erstellte Bodenanker für Metapher lege ich Woragamon unter ihre Füße und beginne mit dem Prozess Modell. Ich lasse die Klientin sich mit dieser Metapher verbinden und frage nach ihren Gefühlen die sie wahrnimmt. Woragamon sagt wenn sie wie ein Diamant ist fühle sie sich stärker, sie fühle sich größer habe mehr Mut. Ihr Gesicht wird offener, zufriedener. Sie lächelt. Sie legt ihre Hand auf ihren Bauchbereich, wo sie diese Stärke, diesen Mut am meisten wahrnimmt. Beide Eltern erscheinen vor ihr. Sie entscheidet sich für ihre Mama als Modell, weil ihre Mama laut Woragamon diesen Wert auch hat und lebt. Woragamon kann die Unterstützung der Mutter gut spüren. Ich fahre mit dem Anbindungsprozess fort.

#### 3.3. Zielraumaufstellung

Ich lasse Woragamon wie im Skript beschrieben, die Elemente auslegen und bitte sie in die einzelnen Elemente hineinzutreten. Auffällig bei ihrer Ausstellung ist, dass ihr Modell nicht mit der Öffnung zu den anderen Elementen steht. Nach meiner Deutung ist sie nicht mit den anderen Elementen verbunden obwohl sie in räumlicher Nähe zu ihnen steht. Auch Woragamon selber hat keinen Direkten Kontakt zu den anderen Elementen. Ihr Wert hat ihre Öffnung Richtung Metaziel auch wenn es direkt bei Woragamon steht.

Vor allem der Wert löst bei ihr starke positive Gefühle aus. Sie sagt, dass sie die Ausgeglichenheit intensiver im Herzen spüren kann. Das entspanne und erleichtere sie. Beim Modell spüre sie Geborgenheit, Sicherheit. Die Mama gebe ihr neue Kraft. Beim Zielmetaper

spürt sie Liebe und Licht im Herzbereich. Und beim Metaziel spürt sie Leichtigkeit im Herzen.



### 3.4. Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching

#### Klientin:

Das Feedback meiner Klientin nach der zweiten Coaching Sitzung war, dass sie sich sehr wohl gefühlt habe. Vor allem nach der Aufstellung viel positive Gefühle und Licht in sich gespürt habe. Sie sei neugierig wie es weitergeht.

#### Coach:

Auch ich habe mich sehr entspannt und ruhig gefühlt bei dieser Sitzung. Es hat mir eine Freude bereitet. Nach dem ich die Zielraumaufstellung umgestellt habe wie im Skript beschrieben. Kann die Klientin mehr Fluss und mehr Verbindung spüren.

## 4. Dritte Coaching Sitzung

---

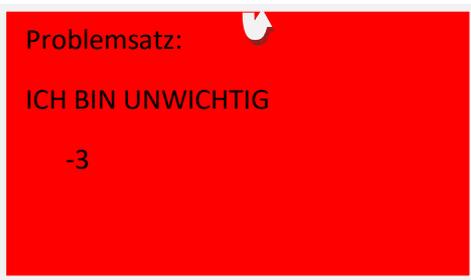
### 4.1. Reflexion

Auch diese Sitzung beginne ich mit dem Kontemplativen Gehen. Seit der letzten Sitzung habe sich im Bezug auf den Wert bei Woragamon nichts verändert. Sie ist immer mehr davon überzeugt, dass sie diesen Wert tatsächlich vermehren will in ihrem Leben. Sie habe seit der letzten Sitzung nicht viel an das Coaching gedacht. Es gehe ihr gut soweit.

### 4.2. Erarbeitung Problemraum

#### 4.2.1. Problemsatz:

„Ich bin unwichtig“ IST-Problem-Zustand: - 3



#### 4.2.2. Problemevidenz:

Folgende Problemevidenzen werden von Woragamon genannt.

- Kein Kontakt zu anderen Menschen
- Ich vernachlässige mich dadurch dass ich wenig esse, sehr viel schlafe
- Wenn sich nichts verändert werde ich alles aufgeben und nichts machen
- Depression

### 4.2.3. Metaproblem

Wenn sich nichts an Ihrem Zustand verändert alles sich verschlimmert dann würde sie sich selbst töten. Woragamon entscheidet sich für das Metaproblem **Selbstmord**.



### 4.2.4. Vorteile des Problems:

Well sie sich unwichtig fühlt bekommt sie:

- Mehr Aufmerksamkeit von den Eltern
- Man erwartet nicht viel von ihr
- sie wird in Ruhe gelassen.

### 4.2.5. Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching

#### Klientin:

Woragamon sagt, dass es ihr nicht bewusst war, dass ihr Problem auch Vorteile hat. Wenn sie sich zu Hause in die Passivität zurückgezogen hat, traurig war und wenig aß haben ihr die Eltern Aufmerksamkeit geschenkt. Sonst haben sie sehr viel gearbeitet und hatten wenig Interesse an ihr gezeigt. Auch wurde sie von den Eltern geschont und es wurden an sie keine hohen Erwartungen gestellt.

Wenn sie sich in der Klassengemeinschaft oder bei anderen Jugendlichen nicht ernst genommen fühlt, z.B. weil ihre Wortbeiträge nicht gehört oder ernst genommen werden, ziehe sie sich zurück. Reagiere passiv. Diese Passivität verschlimmere allerdings die Situation. Dann ist sie enttäuscht von sich und sei wütend. D.H. die Vorteile, die sie bei den Eltern hat, habe sie in der Klassengemeinschaft oder bei anderen Jugendlichen nicht.

Die Aufmerksamkeit von den Eltern wolle sie in Zukunft mit Erfolg und Aktivität gewinnen.

### Coach:

Ich erachte das Erarbeitete als Stimmig. Ich habe bemerkt dass die Klientin Tränen in den Augen hatte und erschöpft wirkte. Nach den Vorteilen des Problems war sie nicht mehr aufnahmefähig. Deswegen habe ich etwas früher aufgehört und die verbleibende Zeit für die Reflexion genutzt.

## 5. VIERTE COACHING SITZUNG

---

### 5.1. Reflexion

Auch die fünfte Sitzung beginnen wir mit dem Kontemplativen Gehen. Bei der Reflexion erzählt die Klientin, dass sie die ganze Woche immer wieder mal darüber nachgedacht hat, wie das Unbewusste mit diesen Themen arbeitet. Sie könne es sich nicht gut vorstellen. Was ist überhaupt das Unbewusste will sie wissen. Ich erkläre der Klientin, dass wir Menschen eine Seele haben. Und von dieser Seele kennen wir Menschen nur einen kleinen Bereich bewusst. Viele Anteile dieser Seele sind unbewusst da. Und meist hat dieses Unbewusste seine eigenen Heilungsmechanismen und hat auch das bessere Gedächtnis. Das Woragamon jetzt durch das Coaching die Vorteile ihres Problems kennt z.B. haben wir ihren unbewussten Seelenanteil zu verdanken, weil vor dem Coaching war ihr das nicht so bewusst. Mit dieser Erklärung könne sie jetzt das Unbewusste besser verstehen, so Woragamon.

### 5.2. Erarbeitung des Problemraumes Fortsetzung

#### 5.2.1. Problemmetapher:

**„Ich bin dann wie ein kleiner schwarzer eingesperrter Vogel“**

Diese Metapher erlebe Woragamon für sich und ihre Situation stimmig. Der Vogel war immer in einer Umwelt das nicht zu seiner Natur gepasst hat, so Woragamon.

#### 5.2.2. Modell:

Der **Vater** kommt als Modell

### 5.3. Problemraum Aufstellung

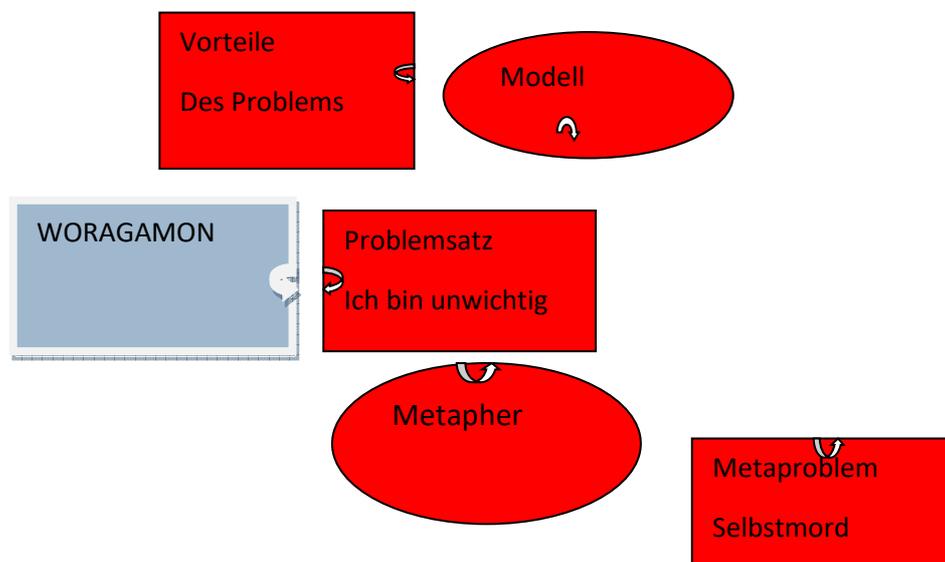
Auch bei der Problemraum Aufstellung lasse ich Woragamon die Elemente einzeln aufstellen, nachdem sie sich auf ihren Bodenanker, Woragamon, gestellt hat. Auffällig ist bei der Ist-Aufstellung, dass ihr Problemsatz sehr nah an ihrem eigenen Bodenanker ist und gleich unterhalb vom Problemsatz sich ihre Metapher befindet. Auch bei dieser Aufstellung ist auffällig, dass ihr Modell: Vater mit der Öffnung nicht in direktem Kontakt zu Woragamon steht.

Folgendes kann Woragamon bei der ersten Problemraumaufstellung fühlen:

Beim Metaproblem fühle sie Einsamkeit, die Einsamkeit könne sie im ganzen Körper spüren.

Bei der Problemmetapher wird ihr im Kopf schwer. Ihr Problemsatz führt zu einem Enge Gefühl im Hals. Auch das Metaproblem ist unangenehm. Wie ein Kloss im Hals. Ihr Modell: Papa, fühlt sich nicht gut an. Auch hier spürt sie Einsamkeit.

Ist- Problemraumaufstellung:



Beim Lösungsentwurf Problemraumaufstellung lege ich die Elemente wie im Skript beschrieben aus.

Woragamon fühlt bei der zweiten Problemraumaufstellung folgendes:

Beim Metaproblem haben sich ihre Wahrnehmung und ihre Gefühle nicht geändert. Sie fühlt weiterhin Einsamkeit und Unwohlsein im Hals. Es ist unangenehm, wie ein Kloss im Hals.

Beim Problemetapher wird es auf ihren Schultern und in ihrem Kopf schwer. Es ist dunkel und still. Sie fühlt sich allein und schüchtern. Sie sagt: „Ich hab mich in Schubladen gesteckt.“, ihr wird an den Beinen schwer, taub und kalt. „Der Vogel ist nicht in der richtigen Umgebung“ sagt Woragamon.

Beim Problemsatz spüre sie Traurigkeit, dass sich wie eine Enge Gefühl im Hals körperlich bei ihr zeigt. Bei den Vorteilen des Problems empfindet sie Erleichterung vor allem im Brustbereich.

Beim Modell Papa spürt sie auch bei der zweiten Aufstellung viel Einsamkeit. Sie fühlt sich auf dem Bodenanker Papa in Stich gelassen und traurig.

#### 5.4. Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching

##### Klientin:

Ihr war nicht bewusst, dass ihr Problemsatz, ihr auch Vorteile wie z.B. Aufmerksamkeit der Eltern verschafft hat. Wenn sie sich unwichtig fühlte und sich in die Passivität zurückgezogen habe, haben sich die Eltern verstärkt um sie gekümmert. Diese Aufmerksamkeit der Eltern versuche sie in den letzten Jahren durch gute Noten zu bekommen.

##### Coach:

Ich fühle mich nach der Coaching Sitzung gut, weil ich spüre, dass es der Klientin gut tut sich tiefergehend mit ihrem Problemsatz zu beschäftigen.

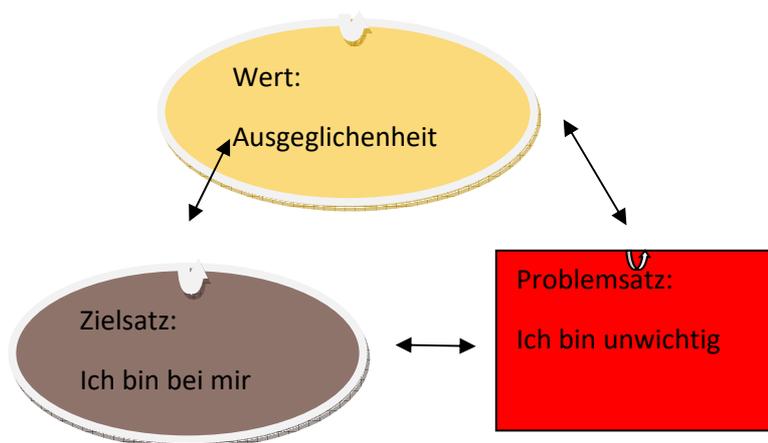
## 6. Fünfte Coaching Sitzung

---

### 6.4. Reflexion

Nach dem Kontemplativen Gehen frage ich die Klientin wie ihre Woche war? Sie erzählt, dass sie letzte Woche unternehmungslustiger war. Sie habe viel mit Freundinnen unternommen. Inhaltlich habe sie sich mit den Themen die wir im Coaching besprochen haben nicht mehr beschäftigt.

### 6.5. Das Kybernetische Dreieck



### 6.6. Inneres Kind

Ich bespreche mit Woragamon den Ablauf und frage sie ob ich sie während des Prozesses am Arm oder an der Schulter berühren darf, um sie besser durch die Schritte führen zu können. Sie ist einverstanden.

### 6.7. Verletzung:

Ihr Selbstwert ist verletzt, so Woragamon

## 6.8. Fehlende Ressource:

Jemand (z.B. Eltern) kümmern sich um sie

## 6.9. Strategie:

### Was?

Rückzug in die Passivität um Aufmerksamkeit von Eltern zu bekommen. Wenn das nichts nützt, Anruf bei Freundinnen.

### Wie?

Erzählt Freundinnen am Telefon von Problemen

### Von wem?

Freundinnen kümmern sich um sie, durch zuhören und Ratschläge geben.

## 6.10. Neues Verhalten:

### **Was?**

Das machen, was ihr gefällt. Z.B. Musik hören, tanzen. Sich um sich selbst kümmern

### **Wie?**

Laune verändern durch Aktivität; Dadurch mehr Hoffnung und Stärke fühlen

### **Von wem?**

Von mir

## 6.11. Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching

### Klientin:

Es sei interessant für sie gewesen sich bewusst zu werden, dass sie im Grunde durch ihren Rückzug in die Passivität, flüchtet. Das sei ein schwaches Verhalten. Sie habe sich sogar oft selbst vernachlässigt. Habe einfach Essen und Schlafengehen vernachlässigt, damit ihre Eltern sich um sie kümmern. Und diese fehlende Ressource, also das sich Andere um sie kümmern, hole sie aktuell bei Freundinnen. Wenn es ihr nicht gut geht oder sie traurig ist, rufe sie Freundinnen an und erzähle von ihren Sorgen und hole sich Rat und Trost. Auch auf diese Art wiederhole sie eigentlich ihr Muster: Andere sollen sich um mich kümmern.

Aber das sei unbefriedigend, weil sie dadurch immer abhängig bleibt von anderen. Sie will sich noch genauer überlegen, wie sie sich selber um sich kümmern kann.

### Coach:

Es war etwas Mühsam mit der Klientin ihre Verletzung, und ihre fehlende Ressource und auch ihre Neues Verhalten herauszufinden. Die Klientin wirkte heute Müde und das erschwerte den Prozess.

## 7. Sechste Coaching Sitzung

---

### 7.4. Reflexion

Auch diese Sitzung beginnen wir wie üblich mit dem Kontemplativen Gehen. Inzwischen könne sie durch das Kontemplative Gehen ihren Kopf besser ausschalten, so die Klientin. Sie bemerke an sich, dass sie in letzter Zeit viel aktiver sei. Sie plane und strukturiere ihren Tag besser und versuche sich besser um sich selber zu kümmern.

### 7.5. Tiefenstruktur Zielraum und Samenkornprozess

Die Klientin kann sich schnell eine Situation vorstellen, wie es ist, das Ziel erreicht zu haben. Das stärkste Gefühl das sie spürt ist „Zufriedenheit“. Dieses Gefühl spürt sie am stärkste im Brustbereich und kann an den Faden angeknüpft unter meiner Führung dieses Gefühl in die Tiefe folgen.

Folgende Schichten sind aufgetaucht:

1. Zufriedenheit
2. Gelassenheit
3. Leichtigkeit
4. Geborgenheit
5. Freude
6. Liebe

Nach dem die Liebe dreimal hintereinander als Gefühl auftaucht arbeiten wir damit als tiefstes positive Gefühl weiter. Bei den Glaubensätzen muss ich noch etwas nachfragen bis sie konkreter formuliert werden können.

Der Samenkornprozess liess den Samen zu einer Orchidee fast so groß wie sie selber wachsen. Die Wurzeln kamen aus ihr heraus. Das Gefühl war die Freude.

<b>TS-K+</b>	Liebe
<b>GS+</b>	<b>Ich bin voller Liebe Die Anderen sind sie selber. Die Welt/das Leben ist schön</b>
<b>SK+</b>	<b>Freude</b>

Als wir uns hinsetzen und ich den Text zur Integration und Transfer in den Alltag vortrage, atmet sie gleichmäßig und ihr Gesicht ist entspannt. Nach dem Text bedankt sie sich innig bei mir für diese Sitzung.

## 7.6. Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching

### Klientin:

Sie habe den Prozess als sehr schön empfunden. Sei von positiven Gefühlen überschwemmt worden. Vor allem die Liebe und die Freude die sie empfunden habe waren für sie sehr starke Gefühle, die sie immer noch in sich spüre.

### Coach:

Auch für diese Sitzung war ich gut vorbereitet. Es hat mir eine Freude bereitet so positive Gefühle bei meiner Klientin zu erleben. Ich fühle mich energiegeladen und kraftvoll. Ich habe mich in meiner Tätigkeit als Coach sicher erlebt.

## 8. Siebte Coaching Sitzung

---

### 8.4. Reflexion

Woragamon erzählt nach dem kontemplativen Gehen, sie habe in letzter Zeit keine negativen Stimmungen mehr gehabt. Sie habe einen jungen Mann kennengelernt. Er interessiere sich für sie. Sie erlebe sich seltener als den kleinen eingesperrten schwarzen Vogel. Andere nehmen sie wahr und erkennen sie, auch wenn sie lange keinen Kontakt mit diesen Personen hatte. So hat eine Bedienung in Pizza Hut, „Auch ein Asiate“, so Woragamon, sie gleich erkannt und freudig begrüßt, obwohl er sie nur einmal vor 6 Monaten gesehen habe.

### 8.5. Tiefenstruktur Problemraum

Woragamon kann genauso wie im Zielraum gut in das Gefühl (Problemsatz) hineingehen. Das stärkste Gefühl ist Wut. Die Wut spürt sie am stärksten im Brustbereich. Anhand von dem Faden folgen wir diesem Gefühl in die Tiefe.

Folgende Schichten sind aufgetaucht:

1. Wut
2. Traurig
3. Frustriert
4. Enttäuscht
5. Verzweifelt
6. Angst
7. Nichts

<b>TS-K-</b>	<b>Angst</b>
<b>GS-</b>	<b>Ich bin ängstlich</b>
<b>GS-</b>	<b>Die Anderen sind mutiger</b>
<b>GS-</b>	<b>Das Leben ist unfair</b>
<b>SK+</b>	<b>Glücklich und entspannt</b>

Als wir uns hinsetzen und ich den Text zur Integration und Transfer in den Alltag ihr vorlese, wirkt sie entspannt. Sie atmet gleichmäßig, ihr Gesicht ist glatt und ihre Körperhaltung wirkt locker.

## 8.6. Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching

### Klientin:

Es sei für sie faszinierend gewesen den negativen Gefühlen die sie bei ihrem Problemsatz spürte in die Tiefe zu folgen und zu sehen dass zum Schluss ein positives Gefühle wie Glücklich und Entspannt übrig bleibt. Daraus habe sie für sich gelernt. Negative Gefühle zu haben ist einfach. Um zu den positiven Gefühlen vorzudringen muss man dran bleiben und sich nicht mit den negativen Gefühlen abfinden. Um die positiven Gefühle muss man sich bemühen. Muss man Einsatz aufbringen.

### Coach:

Es freut mich, dass dieser Prozess die Klientin zu der Erkenntnis bringt, dass man durchaus positive Gefühle haben kann. Zwar muss man sich um diese positiven Gefühle mehr bemühen, weil die negativen automatisch ausgelöst werden und zuerst da sind. Aber sie hat daraus Hoffnung geschöpft.

Schön ist es für mich zu beobachten, dass dieser Coaching Prozess langsam und vielleicht in kleinen Schritten manches bei Woragamon löst, lockert und verändert. Ich spüre Zufriedenheit und Liebe in mir.

## 9. Achte Coaching Sitzung

---

### 9.4. Reflexion

Die Klientin berichtet, dass sie inzwischen den Eindruck hat, dass Mitschülerinnen öfters auf sie zu kommen, sich mit ihr unterhalten. Sie weiss nicht genau was sich bei ihr verändert hat. „Ich bin eigentlich genauso wie sonst auch „ sagt Woragamon. Vermutlich hat sich ihre Körpersprache durch das Coaching etwas aufgelockert oder verändert oder ihr Gesichtsausdruck wirkt entspannter, so die Klientin.

Sie lebe aktiver. So treffe sie sich oft mit Freundinnen oder wenn sie sich etwas vornimmt, versuche sie es auch tatsächlich umzusetzen. Sie habe festgestellt, dass sie zufriedener und ausgeglichener ist, wenn sie aktiver ist.

Ich erkläre Woragamon den heutigen Prozess. Ich erkläre ihr, dass unser Körper die Verbindung in das JETZT ist, unsere Gefühle und Emotionen auf die Vergangenheit gerichtet sind und unser Verstand auf die Zukunft ausgerichtet ist. Ich informiere meine Klientin, dass wir bei dem Prozess Musterauflösung in die Vergangenheit gehen um die Prägung und die Glaubenssätze sichtbar zu machen. Auch erkläre ich ihr, dass sie die Wahlfreiheit bei diesem Prozessschritt im Jetzt mit meiner Anleitung anwenden wird.

### 9.2. Prozess Musterauflösung

**Stimme:** weibliche Stimme

#### Sollen- Müssen- Muster

<b>Anweisung:</b>	Ich darf nicht reden
<b>Wahl:</b>	Ich entscheide mich manchmal zu gehen
<b>Nachteil:</b>	Ich bin dann allein.

### 9.3. Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching

**Klientin:** Als Feedback erzählt mir die Klientin mehrere Szenen aus ihrer Vergangenheit, wo sie sich unwichtig gefühlt habe und zu ihr die Anweisung kam, „Ich darf nicht reden“. In den Situationen hätte ihr tatsächlich viel geholfen, wenn sie sich einfach dazu entschieden hätte mal weg zu gehen. Z.B. einfach mal raus an die frische Luft und sich wieder sammeln und wenn es ihr wieder etwas besser geht, wieder zurück kehren.

**Coach:** Nach der Musterauflösung beende ich die Sitzung, weil die Klientin müde wirkt und darüber klagt, dass sie Hunger hat. Es war heute eine kurze Sitzung und ich bin trotzdem mit dem Ergebnis heute zufrieden, da ich den Eindruck habe, dass die Klientin mit ihrer Wahl für sich eine gute Lösung gefunden hat um ihren Muster aufzulösen. Ich bin zufrieden mit dieser Sitzung.

## 10. Neunte Coaching Sitzung

---

### 10.1. Reflexion

Woragamon berichtet, dass ihr die letzte Sitzung sehr gut getan habe. Sie habe den Eindruck, dass sie in Zukunft etwas in der Hand hat, um ihren Zielsatz „Ich bin bei mir“ in ihrem Leben zu vermehren. Wenn eine Situation für sie unangenehm ist, werde sie in Zukunft einfach mal weg gehen. Sie müsse unangenehme Situationen nicht einfach aushalten.

Ich erkläre meiner Klientin wie das Vorgehen beim Prozess Timeline ist.

### 10.2. Time-Line

Woragamon ist gut ins Gefühl gekommen, auch wenn sie hin und wieder rausgekommen ist.

<b>Prägung</b>	Sehr kleines Mädchen (vielleicht 2 Jahre alt) Cousin schlägt sie macht ihr die Brille kaputt, sie sieht gar nichts mehr.
<b>Negative Identität: I-</b>	Ich bin verloren
<b>Ressource:</b>	Ich kann für mich kämpfen
<b>Positive Identität: I+</b>	Ich bin stark
<b>Doppel positive Identität: I++</b>	Freude

### 10.3. Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching

Klientin: Die Arbeit mit der Timeline habe ihr sehr gut getan. Das habe ihr bis jetzt am besten gefallen im Coaching. Sie verlasse das Coaching mit positiven Gefühlen, sei voller Freude.

Coach: Die Freude der Klientin hat sich auf mich übertragen. Ich fühle mich nach dem Coaching energiegeladener. Auch dieser Prozess hat mir Freude bereitet.

## 11. Gesamtreflexion Coach

Ich habe mich in der Rolle als Coach wohl gefühlt. Manche Sitzungen hatte ich nicht genug vorbereitet, wobei man natürlich auch nicht alles bis ins kleinste Detail vorbereitet kann. Der Kontakt mit dem Klienten bringt immer wieder Themen auf, und das erfordert spontane Interventionen.

Die Diplomarbeit neben meinen anderen Verpflichtungen zu schreiben, war eine Herausforderung. Aber letztendlich habe ich durch das Coaching und auch durch das Niederschreiben der Diplomarbeit das Gelernte selber praktiziert und dadurch bei mir gefestigt. Jetzt fühle ich mich gut vorbereitet um selber in Zukunft als Coach zu arbeiten.

Ich freue mich auf das vorletzte Modul, welches nächstes Wochenende beginnt, um danach mit Woragamon die letzte Dimension und damit das Coaching zu beenden.

## 12. ANHANG

Name:	Woragamon	
Info A	19 Jahre alt	
Info B	Schülerin in der Fachoberschule	
Wert: +Skala	Ausgeglichenheit (IST -4) (Soll +7) Beruflicher Kontext (in der Schule)	
	ZIELRAUM	PROBLEMRAUM
SATZ	Ich will mehr mit Freunden unternehmen, Mehr in Kontakt mit anderen Menschen sein.	Ich bin unwichtig; Gefühl: Wut und Traurigkeit
EVIDENZ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ich gehe selbstsicher auf andere zu</li> <li>● Ich kann mich voll bemerkbar machen</li> <li>● Ich rede deutlicher und lauter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kein Kontakt zu anderen Menschen</li> <li>- Ich vernachlässige mich dadurch dass ich wenig esse, sehr viel schlafe</li> <li>- Wenn sich nichts verändert werde ich alles aufgeben und nichts machen</li> <li>- Depression</li> </ul>
Meta/Ziel/Problem	Authentizität	Selbstmord
NACH-/VOR-TEILE	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Ich könnte arrogant rüber kommen“</li> </ul>	<p>Well sie sich unwichtig fühlt bekommt sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mehr Aufmerksamkeit von den Eltern</li> <li>- Man erwartet nicht viel von ihr</li> <li>- sie wird in Ruhe gelassen.</li> </ul>

METAPHER	„Ich bin dann wie ein Diamant“	„Ich bin wie ein eingesperrter schwarzer Vogel“
MODELL	Mutter	Vater
<b>Inneres Kind / Strategien</b>		
<p><b>Verletzung:</b> Ihr Selbstwert ist verletzt  <b>Fehlende Ressource:</b> Jemand (z.B. Eltern) kümmern sich um sie  <b>Strategie:</b>  <b>Was?</b> Rückzug in die Passivität um Aufmerksamkeit von Eltern zu bekommen. Wenn das nichts nützt Anruf bei Freundinnen. <b>Wie?</b> Erzählt Freundinnen am Telefon von Problemen  <b>Von wem?</b> Freundinnen kümmern sich um sie durch zuhören und Ratschläge geben.  <b>Neues Verhalten: Was?</b> Das machen, was ihr gefällt. Z.B. Musik hören, tanzen. Sich um sich kümmern. <b>Wie?</b> Laune verändern durch Aktivität; Dadurch mehr Hoffnung und Stärke fühlen  <b>Von wem?</b> Von mir</p>		
	TS Zielraum	TS Problemraum
Gefühle	Zufriedenheit, Gelassenheit, Leichtigkeit, Geborgenheit, Freude, Liebe	Wut, Traurig , Frustriert, Enttäuscht, Verzweifelt, Angst Nichts
K+ / K-	Liebe	Angst
GS+ / GS-	Ich bin voller Liebe; Die Anderen sind sie selber; Die Welt ist schön.	Ich bin ängstlich; Die Anderen sind mutiger; Die Welt/Das Leben ist unfair
SK+ / SK-	Entspannung; Orchidee wächst aus Samenkorn	Glücklich;

<b><u>Sollen- Müssen- Muster</u></b>	
<b>Stimme:</b>	weibliche Stimme
<b>Anweisung:</b>	Ich darf nicht reden
<b>Wahl:</b>	Ich entscheide mich manchmal zu gehen

<b>Nachteil:</b>	Ich bin dann allein.
------------------	----------------------

<b>Time-Line</b>	
<b>Prägung</b>	Sehr kleines Mädchen (vielleicht 2 Jahre alt) Cousin schlägt sie macht ihr die Brille kaputt, sie sieht gar nichts mehr.
<b>Negative Identität: I-</b>	Ich bin verloren
<b>Ressource:</b>	Ich kann für mich kämpfen
<b>Positive Identität: I+</b>	Ich bin stark
<b>Doppel positive Identität: I++</b>	Freude