

# Diplomarbeit

---

Lehrgang der Coach & Trainer Akademie Schweiz

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

*Zürich Technopark – 02.11.2018 bis 24.03.2019*



*Pierre-Yves Glauser – Im Hag 1c – CH-5033 Buchs AG*

## Inhalt

1. Einleitung .....	4
1.1. Persönliche Motivation .....	4
2. Vorbereitung des Coachings .....	4
2.1. Rahmenbedingungen / Vorgespräch .....	4
3. Erste Coaching Sitzung (6.12.2018) .....	5
3.1. Ausgangslage des Klienten .....	5
3.2. Erarbeitung des Wertes .....	6
3.3. Zielraum öffnen.....	6
4. Zweite Coaching Sitzung (12.12.2018) .....	8
4.1. Reflexion .....	8
4.2. Zielraum fertig erarbeiten und Zielraumaufstellung .....	8
5. Dritte Coaching Sitzung (19.12.2018) .....	10
5.1. Reflexion .....	10
5.2. Den Problemraum öffnen .....	10
6. Vierte Coaching Sitzung (2.1.2019) .....	12
6.1. Reflexion .....	12
6.2. Aufstellung Problemraum (Wiederholung).....	12
6.3. Gesamtintegration Ziel- und Problemraum.....	14
6.4. Inner-Kind Prozess (Verletzung/Ressource erkennen und benennen).....	16
7. Fünfte Coaching Sitzung (9.1.2019).....	17
7.1. Reflexion .....	17
7.2. Überprüfung Modell Anbindung.....	18
7.3. Tiefenstruktur Zielraum.....	18
8. Sechste Coaching Sitzung (17.1.2019).....	19
8.1. Reflexion .....	19
8.2. Tiefenstruktur Problemraum .....	20
9. Siebte Coaching Sitzung (23.1.2019).....	21
9.1. Reflexion .....	21
9.2. Tiefenstruktur Problemraum (Wiederholung).....	22
10. Achte Coaching Sitzung (14.2.2019) .....	23
10.1. Reflexion .....	23
10.2. Musterauflösung.....	24

10.3.	Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line) .....	24
11.	Neunte Coaching Sitzung (Termin ausstehend) .....	26
11.1.	Reflexion .....	26
11.2.	Die Arbeit in der fünften Dimension.....	26
12.	Gesamtreflexion.....	26
12.1.	Gesamtreflexion Klient .....	26
12.2.	Gesamtreflexion Coach.....	26

# **1. Einleitung**

## **1.1. Persönliche Motivation**

Ich glaube daran, dass Menschen unterstützt werden können, ihre Möglichkeiten besser und wirkungsvoller zu entfalten für mehr Erfüllung im Leben und mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Eine für mich lebensverändernde Erkenntnis habe ich im Extrem-Sport erfahren. Als Ultra-Trail-Läufer absolvierte ich lange Bergläufe mit Längen bis zu 120km und war dabei bis zu 25h nonstop unterwegs. Auf diesen langen Distanzen wurde mir bewusst, über welche unglaublichen verborgenen Kraftreserven der Mensch verfügt, welche genutzt werden können. Ein Weg diese Reserven freizumachen ging über das Denken und Fühlen der Dankbarkeit. In grosser Erschöpfung vermag tief empfundene Dankbarkeit unglaubliche Kräfte freizumachen. Dies ist nur ein Beispiel, warum ich glaube, dass ich Menschen unterstützen kann, ihre Vitalität zu steigern und Grenzen zu überwinden, wenn sie bereit dazu sind ihre ungeahnten Kräfte freizulegen. Je länger je mehr wurde mir klar, dass das Mittel zur echten Herbeiführung von Verhaltensänderungen Coaching ist. Ich bin überzeugt, dass ein Coaching von selbstbestimmten Anliegen von Klienten den Weg zur Veränderung beschleunigen und nachhaltig verankern kann.

Das St. Galler Coaching Modell (SCM)<sup>®</sup> wählte ich aus, um eine fundierte und wissenschaftlich validierte Coaching-Ausbildung zu absolvieren. Die wichtigsten Entscheidungskriterien waren die breite Anwendbarkeit des Modelles, die durch langjährige Erfahrung und Verdichtung hohe Maturität des Modelles sowie der sehr starke Praxisbezug der Grundausbildung. Als Lernender, gleichzeitig auch Coach und Coachee Rollen zu übernehmen und von Anfang an Coaching zu machen, verstärkt das Lernen sehr. So war ich rasch bestrebt, einen richtigen Coaching Klienten für die Diplomarbeit zu finden und fühlte mich nach den ersten zwei Modulen des Lehrgangs auch sicher genug, mit 100% Einsatz einen Klienten durch das Coaching zu führen und ihn für bestmögliche Ergebnisse zu unterstützen.

# **2. Vorbereitung des Coachings**

## **2.1. Rahmenbedingungen / Vorgespräch**

Die Suche nach einem Klienten für ein parallel zur Ausbildung geführtes Coaching glückt, dank einer Vermittlung durch eine Kursteilnehmerin. Ich habe zwei Module des Basiskurses selber absolviert als ich mit Martin (Name geändert), dem Ehemann der Kursteilnehmerin, ein erstes Gespräch führe.

Im Gespräch erfahre ich, dass Martin über das SCM informiert ist und auch, dass wir 8-10 Sitzungen gemeinsam erarbeiten werden. Ich erkläre ihm, wie der Ablauf einer Sitzung vor sich geht, und dass ich mich selbst noch in der Ausbildung zum SCM befinde. Wir tauschen uns telefonisch über die Problemsituation von Martin aus und über den möglichen Ablauf des Coachings sowie der Kosten. Ich sage auch, dass das Coaching durch die Supervision meiner Kursleiterin ergänzt und überwacht wird. Weiter verspreche ich absolute

Vertraulichkeit einzuhalten. Die Coaching Gespräche und Ergebnisse tausche ich nur aus im Rahmen der Supervision mit der Kursleiterin und mit den Kursteilnehmern unter Ausschluss von Martins Ehefrau. Diskretion ist die Grundlage für ein tragendes Vertrauensverhältnis.

Martin schildert grob seine Situation und sein Anliegen. In seiner beruflichen Situation arbeitet er als Projektleiter an einer Ausschreibung für ein grosses Projekt. In seiner Funktion als Projektleiter fühlt er sich in gewissen Situationen bedrängt und von seinem Vorgesetzten und einzelnen Mitarbeitern angegriffen. Er kann dann der Situation nicht so gut Stand halten wie er möchte und will dies ändern.

Wir einigen uns, das Coaching gemeinsam durchzuführen, jeweils einmal in der Woche an meinem Arbeitsort in einem geeigneten Sitzungsraum. Wir vereinbaren gleich den ersten Termin für die folgende Woche. Martin scheint bereit zu sein und freut sich auf das anstehende Coaching. Ich erkläre, dass ich mich gerne nach bestem Wissen und Gewissen und mit 100% Einsatz für dieses Coaching einbringen werde. Das Erstgespräch verläuft sehr gut.

Das Coaching wird auf der Grundlage des im laufenden Basiskurs „Systemischer Coach und BeraterIn“ verwendeten Skript durchgeführt (Systemischer Coach & BeraterIn. Das St. Galler Coaching Modell®. Coach Trainer Akademie Schweiz. Version 2018).

### **3. Erste Coaching Sitzung (6.12.2018)**

#### **3.1. Ausgangslage des Klienten**

Nach der Begrüssung nehmen wir im Sitzungsraum Platz. Ich danke ihm für das Vertrauen, das er mir für dieses Coaching entgegenbringt, und ich wiederhole mein Versprechen über die Inhalte des Coachings mit niemandem zu sprechen ausser in der Supervision. Weiter informiere ich Martin über mein Verhalten innerhalb der Coaching Sitzungen. Ich werde ihn durch Prozesse führen und ihn anleiten ohne zu werten und ohne Ratschläge zu erteilen. Er wird von mir grundsätzlich kein Lob und keine Beurteilung erhalten, auch wenn er sich das wünschen würde. Wichtig ist auch, dass er sich auf die Prozesse einlassen kann, die vielleicht neue und unerwartete Befindlichkeiten hervorrufen werden. Ich bitte ihn auch, dass er sich auch in keiner Weise zu verstellen braucht und dass es Platz für alles hat. Meine Aufgabe ist es ihn bewertungsfrei durch die Veränderungsprozesse zu führen und ihn zu unterstützen, sich auf die Prozesse einzulassen und dadurch das Wachstum im Inneren zu formen.

Ich beschreibe kurz, dass wir in der ersten Sitzung den Zielraum bewusst machen und einen Wert definieren werden, welcher zu vermehren ist, um für das formulierte Anliegen Verbesserungen herbeizuführen. Anschliessend weise ich kurz auf die Inhalte der weiteren Sitzungen hin, Problemraum, Tiefenstrukturen, Strukturieren der Veränderung mit der Life-Time-Line... Die weiteren Inhalte sind mir, zu dem Zeitpunkt, selbst noch nicht bekannt, so dass wir rasch die inhaltliche Übersicht verlassen Wir füllen das Blatt mit dem Klienten-

Profil aus. Danach erkläre ich kurz das kontemplative Gehen<sup>1</sup>, welches dazu dient, den Übergang vom Alltag in die Coaching Sitzung zu finden und eine tragende Vertrauensbasis für die gemeinsame Arbeit zu schaffen. Dies bezweckt, eine erhöhte Selbstwahrnehmung zuzulassen. Das kontemplative Gehen wird das Anfangs-Ritual für die meisten Sitzungen bilden, sage ich, und wir beginnen gemeinsam im Raum zu gehen.

### 3.2. Erarbeitung des Wertes

Martins berufliches Umfeld und im speziellen die Verbesserung seiner Projektarbeit ist der Anstoss für das Coaching. Bei der Beschreibung seines Anliegens bringt Martin verschiedene Situationen hervor, in welchen sein Thema manifest wird.

Da die Wertermittlung das zentrale Steuerelement ist für das Coaching, frage ich entsprechend nach, was Martin in den Situationen fühlte und wie es sich im Körper anfühlt. Seine Gedanken kreisen um Auseinandersetzungen im Geschäftsalltag und er sieht Situationen auf sich zukommen, die ein Gefühl flüchten zu wollen, weggehen zu wollen auslösen. Er empfindet auch Situationen mit Termindruck belastend. Oder dem Druck zum fixen Termin Präsentationen vor anderen zu führen, raubt ihm oft seine Energie. Andere Situationen bauen Druck auf und wirken zermürend, zum Beispiel wenn langweilige administrative Arbeiten anstehen und Zeit von der wesentlichen Arbeit wegfressen. Seine Gedanken drehen sich auch um andere Mitarbeiter, was diese über ihn und seine Aktionen wohl denken mögen. Ich bitte ihn, die für ihn stärkste Situation zu wählen und sich ganz in die Problemsituation hineinzusetzen. Er tut dies, und wir folgen dem Skript zur Ermittlung des Wertes<sup>2</sup>, den es in diesem Coaching zu vermehren gilt.

Neben Zuversicht, Ruhe haben, Robustheit und anderen Werten, scheint ihm der Wert Selbstvertrauen, der stärkste zu sein. Den Ist-Wert-Zustandes bezeichnet Martin mit -3 auf einer Skala von -10 bis +10. Den Sollwert den er für den Wert Selbstvertrauen am Ende des Coachings erreichen möchte gab er mit +8 an. Martin empfindet den Wert als eher weiblich (♀) denn männlich (♂).



*Bild 1: Bodenanker Wert*

### 3.3. Zielraum öffnen

Ausgehend vom festgehaltenen Wert Selbstvertrauen führen wir die Arbeit mit dem Skript fort und erarbeiten die folgenden Inhalte für den Zielraum. Martin ist dabei konzentriert bei der Sache und reagiert gut auf meine Fragen nach seiner Wahrnehmung. Bei den Fragen zum Metaziel steht Martin auf dem Zielsatz-Bodenanker. Er nennt zunächst verschiedene Zustände wie Energie-Balance, grössere Aufgaben, Erfolg haben und Aufgaben meistern. Nach meinen Rückfragen was das Grössere wäre, wenn er das Ziel, seinen Zielsatz

vollumfänglich erreicht hat, nennt er konkret das übergeordnete Ziel: Er schliesst als verantwortlicher Projektleiter das anstehende Gross-Projekt erfolgreich ab.

#### Zielsatz<sup>3</sup>: ♂

- Ich bin aktiv, am machen
- Ist-Ziel Zustand (Skala 1-10): 1

#### Ziel Evidenzen<sup>4</sup>: ♀

- Ruhige Atmung
- Sitzhaltung, präsent
- Normaler Herzschlag
- Spreche klare Worte
- Spreche bestimmte Sätze, statt Fragen
- Offener und bestimmter Blick

#### Metaziel<sup>5</sup>: ♀

- Erfolgreicher Abschluss des anstehenden Gross-Projektes

Hinweis: Der Prozess zur qualifizierten Abstraktionsebene des Ziels<sup>6</sup> wurde nicht durchgeführt, da dieser nicht Teil des SCM Basislehrganges ist.

#### Nachteile des Ziels<sup>7</sup>: ♂

- Es kostet mehr Energie in der aktiven Rolle zu sein
- Bei Konflikten mit Projektmitarbeitern in Auseinandersetzung hinein gehen
- Auf konkrete Ergebnisse pochen (z.B. Qualifikation eines Projektergebnis-Elementes)

Nach der Erarbeitung dieser Elemente des Zielraumes reflektieren wir kurz über die ausgefüllten Bodenanker, die am Boden aufgereiht sind. Martin hat während der Erarbeitung des Zielraumes manche Situationen und Zielwünsche beschrieben. Aus seinen Formulierungen haben wir die wichtigsten zusammengefasst. Ich führe Martin ab und zu in den Zielraum zurück, wenn er in Problembeschreibungen abschweift. Dafür frage ich ihn wie seine Zielvorstellung für die jeweilige Situation wäre.

Am Ende der Sitzung ist Martin zufrieden mit dem Ergebnis und macht sich Notizen. Wir beide fotografieren auch die Bodenanker. Ich erkläre, dass wir in der nächsten, zweiten Sitzung den Zielraum fertig erarbeiten werden und die bewusst gewordenen Zielelemente dann als Ganzes betrachten werden.

## 4. Zweite Coaching Sitzung (12.12.2018)

### 4.1. Reflexion

Nach der Begrüssung gehen wir gleich ins kontemplative Gehen über, welches ich mit längeren Pausen verseehe als beim ersten Mal. So scheint mir, kann eine bessere Steigerung der Selbstwahrnehmung erfolgen und mehr Ruhe einkehren. Martin nimmt die Temporeduktion während dem Gehen gut an und gibt anschliessend auch ein kurzes positives Feedback zum kontemplativen Gehen ab. Wir wechseln zur Reflexion. Martin verkündet, dass seine Firma die Ausschreibung für dieses grosse Projekt tatsächlich gewonnen hat, und dass er nun als Projektleiter bei der Vorbereitung voll eingespannt sei. Die Arbeit in diesem Coaching nimmt er gerne auf, um das Beste aus diesem Projekt zu machen. Martin nimmt seine Notizen hervor und beantwortet meine Fragen wie es ihm seit der ersten Sitzung ergangen ist. Er sagt, dass die ermittelten Zielelemente bewusster geworden sind und in seiner Arbeit einwirken. Es sind schon die Ziele, welche er verfolgen will.

Im Nachhinein bemerke ich, dass wir insbesondere über die Zielelemente gesprochen hatten und weniger über den Wert selbst. Ich nehme mir vor bei der nächsten Sitzung den Wert selbst wieder stärker zu thematisieren.

Im Rahmen der Supervision habe ich von der Kursleiterin das Feedback erhalten, die Inhalte der Zielelemente weiter zu hinterfragen, um genauere Angaben zu erhalten bezüglich Evidenzen und Nachteilen des Zieles. Dies habe ich während der Reflexion gemacht. Martin kann mir aufgrund seiner Verarbeitung der ersten Sitzung auch genauere Angaben machen. Die zwei Bodenanker habe ich entsprechend neu geschrieben. Die Inhalte wie sie oben beschrieben sind enthalten bereits die überarbeitete Textversion.

Die Reflexion hat ergeben, dass für Martin der Zielwert und die Zielformulierungen passen. So gehen wir an die Fertigstellung des Zielraumes.

### 4.2. Zielraum fertig erarbeiten und Zielraumaufstellung

Zielmetapher<sup>8</sup>: ♀

- Löwe (ruhig sitzend)
- Gefühl: klare Sicht im Kopf

Bei der Nennung der Zielmetapher strahlt Martin bereits mit seiner Körperhaltung Ruhe aus. Er fühlt sich da wie ein Löwe, das ist gut an seiner Körperhaltung erkennbar.

Modell-Anbindung<sup>9</sup>: ♂

- Mama

Die Modell-Anbindung verläuft gemäss Skript. Er nennt als Person, welche am meisten mit seinem Wert in Verbindung steht, seine Mutter. Allerdings spürt er die Hand nicht auf seiner Schulter. Er sagt, sie stehe nahe hinter ihm. Wie später bei der Modell-Anbindung im



Problemraum noch zu sehen wird, werden wir die Modell-Anbindung dann nochmals überprüfen.

Die Zielraumaufstellung<sup>10</sup> verläuft eindrücklich. Ich erkläre, dass Martin zuerst seinen Bodenanker auslegt, und er dann jeweils aus der Position Martin heraus einen Bodenanker nach dem andern im Raum ablegen wird. Er tut dies auch mit den anderen Bodenanker. Ich stelle den Wert nicht selbst auf 12 Uhr, ich bemerke dies später und belasse es dabei. Ebenfalls merke ich erst später, dass meine Anweisung zur Ausrichtung des Bodenankers möglicherweise nicht bei ihm angekommen ist. Nach der Auslegung führe ich Martin in die Metaposition und frage wie das System jetzt auf ihn wirkt. Martin bemerkt, dass die Zielelemente alle nahe beim Wert liegen und die Nachteile stark im Abseits stehen.

Ich erkläre ihm kurz, dass er nun nacheinander in die Elemente hineintreten wird und dort spüren soll, wie es sich anfühlt. Martin macht diese Art der Aufstellung zum ersten Mal. Er meldet deutliche Reaktionen, insbesondere spezielle Bewegungen und Ziehen. Stark ist die Reaktion beim Metaziel. Martin atmet tief ein, spricht Ausdauerleistung und Durchhaltewillen an. Es fühlt, sich angenehm an. Es sei schaffbar, aber kein Selbstläufer, meint er. Personen, Mitarbeiter fallen ihm ein und ein Ziehen nach hinten macht sich bemerkbar. Auf den Nachteilen stehend, empfindet er es dort als nicht so angenehm. Martin schwankt und hat ein Ziehen auf die linke Seite, also tendenziell noch weiter weg von den anderen Zielelementen. Auch die Metapher Löwe fühlt sich stark an, Martin hält die Nase hoch und hat einen guten Stand.



Bild 2: Zielraum spontan



Bild 3: Zielraum angepasst

Dann steht er wieder auf seinem Bodenanker mit geschlossenen Augen und ich lege ein Element nach dem anderen um und frage Martin jeweils, ob es sich besser, gleich gut oder schlechter wie vorher anfühle. Er kann meist deutliche, wenn auch nicht mehr so starke

Reaktionen wie vorher beschreiben. Nach dem Umlegen aller Bodenanker mit freier Sicht auf den Wert fühlt es sich für Martin richtig gut an. Zuletzt steht er in der Mitte und als Geste streckt er spontan die Arme hoch und steht da in Siegerpose. Seine Mimik passt zur Körperhaltung.

Wir besprechen in einer kurzen Reflexion einzelne, beobachtete und eindrückliche Reaktionen in diesem Prozess der Zielraumaufstellung und wie erstaunlich das ist. Die Elemente im Zielraum sind bewusster geworden und fühlen sich für Martin richtig und gut an.

## **5. Dritte Coaching Sitzung (19.12.2018)**

### **5.1. Reflexion**

Wir befinden uns wieder im relativ grossen, möbelfreien Raum und Martin legt seine Sachen ab. Ich habe meine Sachen bereits vorbereitet liegen und wir können gleich mit dem kontemplativen Gehen beginnen.

Danach nehmen wir Platz und bei der Reflexion der vergangenen Woche erzählt mir Martin, dass er sich seiner Ziele bewusster geworden ist. Er arbeitet daran Verbesserungen in seinem Arbeitsumfeld zu treffen und setzt vermehrt auch technische Tools ein, um sich gut vorbereiten zu können und zur besseren Dokumentation.

Ich spreche ihn auf den Wert den er vermehren will an, Selbstvertrauen. Er meint, dass ein Wertzuwachs stattgefunden hat und findet der Zustand sei jetzt ungefähr bei 0 auf der Skala von -10 bis +10. Ich erkläre ihm, dass die heutige Sitzung in den Problemraum einsteigt und gleichermassen abläuft wie die Ermittlung des Zielraumes. Er ist einverstanden und bereit zu beginnen.

### **5.2. Den Problemraum öffnen**

Ich erkläre Martin, dass ich ihn anhand des Skripts durch die Elemente des Problemraumes führe und er mir die Inhalte nennen wird, welche bei ihm aufkommen. Ich beginne und bitte ihn, sich nun ganz in die Problemsituation hineinzubringen. Martin macht gut mit, sitzt mit geschlossenen Augen ruhig und aufrecht auf dem Stuhl. Durch den Prozess beobachte ich, wie er jeweils in den Zielraum abschweift, dann frage ich ihn konkret, wie es denn in Bezug des gerade anstehenden Problemelementes ist, um ihn so in den Problemraum zurückzuführen. Die Ergebnisse der Prozess sind wie folgt.

Problemsatz<sup>11</sup>: ♂

- Ich bin in Schockstarre und fühle mich gelähmt
- Ist-Problem Zustand (Skala -10 bis 0): -10

Problem-Evidenzen<sup>12</sup>: ♀

- Fehlende Äusserung von Zielen
- Blick abwenden

- Ich vermeide Probleme anzusprechen
- Ausstrahlung: Körperhaltung ist bedrückt
- Gesichtsausdruck unsicher (Mimik)
- Fluchtwunsch, körperliches Abwenden

#### Metaproblem<sup>13</sup>: ♂

- Job-Degradierung
- Burnout

#### Problem-Vorteile<sup>14</sup>: ♂

- Mehr Ruhe (innerlich und im Aussen)
- Mitarbeiter spüren keinen Druck (Termine, technische Ziele)
- Ich fühle mich freier
- Druck der Verantwortung fehlt

In Bezug auf die Prozesse zur Umformung der Vorteile<sup>15</sup> des Problems ist Martin bereit für das Neue und äussert auch verschiedene Beispiele mit geschlossenen Augen. Seine rechte «neue» Hand bewegt sich leicht. Ich frage Martin, ob er sich im Gefühl der Vorteile des Problems befindet. Er gibt mir redlich Antwort, welche teils zum Zielraum gehören. Da ich zu dem Zeitpunkt nicht sicher bin wie tief Martin im Gefühl ist, lese ich doch noch den zweiten Teil des Trance-Textes vor, um Martins Unterbewusstsein anzusprechen, welches möglicherweise vom Kopfdenken überlagert ist.

#### Problem Metapher<sup>16</sup>: ♂

- Ich bin wie ein hässlicher Frosch

#### Modell<sup>17</sup>: ♀

- Mama

Martin hat bereits im Zielraum seine Mutter als Modell gewählt wie auch hier im Problemraum. Ich nehme den Punkt in der nächsten Supervision auf und meine Kursleiterin empfiehlt den Prozess der Modellüberprüfung durchzuführen, was ich in der Sitzung vom 9.1.2019 mache.

Martin ist bei den Problemraumprozessen präsent und konzentriert bei der Sache. Da wir gut in der Zeit liegen, schlage ich vor gleich in die Problemraumaufstellung<sup>18</sup> zu gehen und frage Martin, ob er noch mag. Er sagt ja, er hat noch gut Zeit. Wir sind 90 Minuten dran und ich denke, die Problemraumaufstellung lässt sich noch gut machen. Was ich hier möglicherweise übersehe, ist die nicht sichtbare Ermüdung die die Prozessarbeit im Problemraum mit sich bringt. Wir führen die Aufstellung durch, jedoch findet Martin nur schwache oder keine Reaktionen beim Stehen auf den Bodenankern. Ich führe den Prozess doch zu Ende und stelle die Bodenanker einen nach dem andern zum Lösungsentwurf zusammen. Hier zeigt Martin leichte Reaktionen und findet am Schluss den Lösungsentwurf als ausgeglichen. Die Geste als er in der Mitte des Lösungsentwurfes steht kommt zögerlich. Er nimmt die Unterarme hoch und macht zwei Daumen-hoch Fäuste. Ich beobachte dies und merke wie ich zu interpretieren versucht bin die zögerliche

Geste zu deuten. Ohne es auszusprechen denke ich: Stehen die Daumen hoch für die Erleichterung es für heute geschafft zu haben oder für den Versuch aus dem Problemraum etwas Positives abzurufen. Martin ist im Problemraum standhaft, nimmt die Problemelemente wahr, obwohl unangenehme Gefühle da sind. Ich bitte Martin in die Metaposition zu gehen.

Wir verweilen noch kurz in der Metaposition des Lösungsentwurfes, besprechen die veränderte Position von zwei, drei Elementen und lassen es wirken. Für Martin ist der Problemraum passend.

Zum Abschluss der Sitzung lege ich die Bodenanker des Problemraumes für eine kurze Reflexion zusammen mit dem Wert aus und Martin empfindet die Inhalte der Elemente als stimmig. Auch für den Problemraum sieht er, dass diese Elemente nun viel bewusster geworden sind und was wie zusammenwirkt. Das nimmt er mit und wir verabschieden uns guter Dinge in die Weihnachtsferien.

## **6. Vierte Coaching Sitzung (2.1.2019)**

### **6.1. Reflexion**

Nach den Neujahrswünschen ist diese Coaching Sitzung so etwas wie die erste Arbeitshandlung im neuen Jahr. Wir gehen in unseren bekannten Raum und beginnen mit dem kontemplativen Gehen. Wieder am Platz geht es in die Reflexion. Mit der Weihnachtspause und dem Jahreswechsel fühlt sich Martin in Aufbruchstimmung aber auch im Umbruch, etwas zu erschaffen. Die Persönlichkeit im Problemraum will Martin überarbeiten, so dass er sich weniger beeinflussen lässt und seine Zielvorstellungen umsetzt. Den Wert «Selbstvertrauen» hat sich weiter vermehrt und Martin gibt als aktuellen Skalenwert 2-3 an (Skala -10 bis +10).

Anschliessend erkläre ich, dass wir nochmals die Problemraumaufstellung durchführen, um mit frischer Energie die Wirkung und die Annahme der Problemelemente aufzunehmen. Dies dient auch der Vorbereitung für die Gesamtintegration, in welcher der Zielraum und der Problemraum gleichzeitig ausgelegt wird und so eine Gesamtsicht ermöglicht, die zeigt was alles bei der Wertvermehrung einwirkt.

### **6.2. Aufstellung Problemraum (Wiederholung)**

Martin legt seinen Bodenanker und anschliessend zügig ein Problemelement nach dem andern aus. Ich frage ihn jeweils aus Sicht seines Bodenankers, wie stark das soeben platzierte Element wirkt und zeige mit der Hand die Richtung des Elementes an sowie mit der aufsteigenden Hand die dreidimensionale Grösse, Stärke des Elementes an, bis Martin Stopp sagt. Meine Beobachtung ist, dass die angegebene Stärke des Elementes mit der Stärke der Reaktion von Martin mehr oder weniger korrespondiert. Das stärkste Element beim Auslegen ist der Problemsatz «Ich bin in Schockstarre und wie gelähmt». Dort fühlt sich Martin in die «Situation» hineingezogen und der Drang zu strukturieren und zu reagieren fühlt er stark. Als er danach auf den Bodenanker steht, hat er das Gefühl, wie mit

Kaugummi an den Füßen auf dem Problemsatz zu stehen. Er fühlt Starre, er fühlt keine Bewegung. Es ist insgesamt ein unangenehmes Gefühl auf dem Problemsatz.

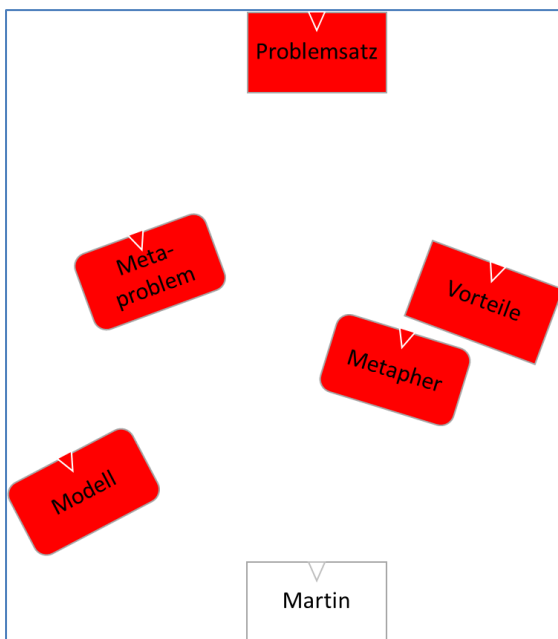
Auf dem Metaproblem stehend hat er ein neutrales Gefühl, es wirkt schwächer als der Problemsatz. Martin beschreibt seine Reaktion mit «dünner, wie dünnflüssig».

Martin steht auf den Vorteilen des Problems. Er sagt er habe das Gefühl sich nicht der Verantwortung zu stellen, das Gefühl es ist nicht wichtig. Es passt nicht zu meinen Werten, meinem Wesen. Die Erkenntnis wirkt eher erhebend auf ihn, sagt er.

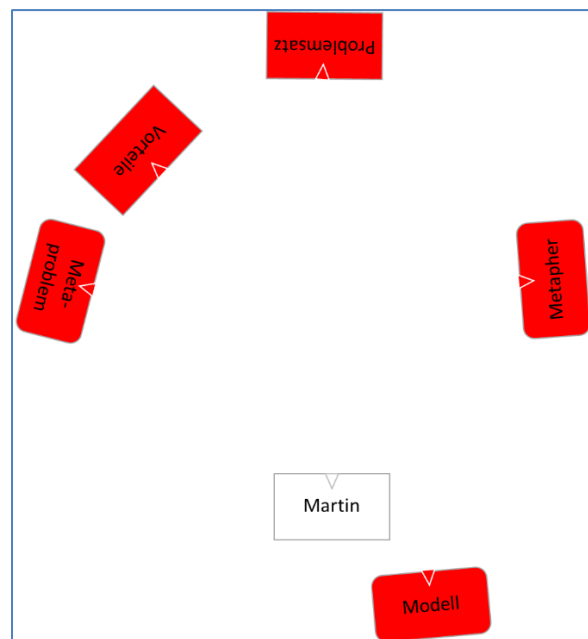
Die Problem Metapher «Job Degradierung, Burnout» wirkt mit eher neutralem Gefühl auf Martin. Er sagt, das bin nicht ich, er will sich verabschieden. Sein Körper hat eine Bewegung nach vorne.

Beim Modell, seiner Mutter spürt Martin nicht viel, es wirkt eher stabil, ausgeglichen, angenehm ruhig.

Auch diesmal führe ich Martin in die Metaposition und er schaut sich das ausgelegte System an. Die Metapher verdeckt halbwegs den Problemsatz, welcher weit weg vom Bodenanker Martin liegt. Mir fällt auf, ohne es zu erwähnen, dass der Wert gar nicht ausgelegt ist. Im Gegensatz zum Zielraum sind die Elemente im Problemraum nicht wertvermehrend, weshalb vermutlich im Skript die Auslegung des Wertes nicht vorgegeben wird.



*Bild 4: Problemraum Ist-Situation*



*Bild 5: Problemraum Lösungs-Entwurf*

Nach der Lösungsaufstellung steht Martin wieder mitten in das System und fühlt die Wirkung. Er verspürt den Drang etwas zu bewegen, erste Schritte machen zu wollen und an sich arbeiten zu wollen. Als Geste hebt er die Hände so wie er mit beiden Händen ein Werkzeug oder die Zügel ergreifen wollte, erklärt er.

In der Metaposition stehend sagt er besonnen, dass die Dinge in Reichweite sind: Er kann etwas machen. Dinge sind in ähnlicher Entfernung und die Verbindung zu den Themen ist gegeben.

### 6.3. Gesamtintegration Ziel- und Problemraum

Wie ich am Anfang der Sitzung Martin erklärt habe, geht es nun an die Gesamtaufstellung<sup>19</sup>. Es ist eine erste Integration in welcher alle erarbeiteten wirksamen Systemelemente auf einmal sichtbar und somit bewusst werden.

Ich lasse Martin einen blauen Bodenanker mit seinem Namen auslegen und setze seinen Wert-Bodenanker auf 12 Uhr. Die weiteren Elemente legt er gemäss Reihenfolge aus dem Skript aus. Ich sage ihm, dass er beim Auslegen dem Element Ort und Richtung in seinem System geben soll und zu spüren wie das System sich danach anfühlt. Siehe Bild 5 unten.

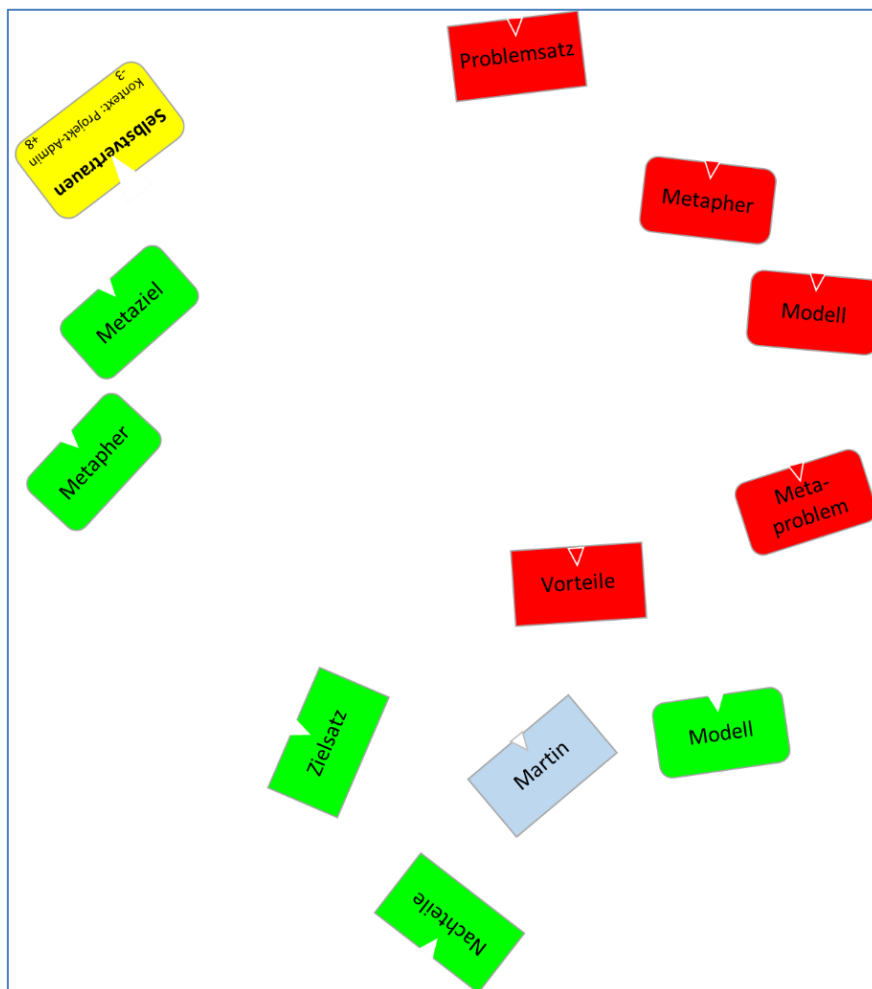


Bild 6: Gesamtaufstellung Ist-Situation

Anschliessend blickt er auf das System aus der Metaposition. Er hat die Hände in die Hüfte gestemmt, blickt auf den Problemraum der weiter aussen rechts im System liegt, während die Zielelemente näher bei der Geraden zwischen Martins Bodenanker und dem Wert liegen. Martin sagt, er empfindet das als Antrieb, das Projekt erfolgreich zu führen. Er legt

eine Hand an den Hals während er das sagt, wie wenn er unsicher wäre und sich vor etwas schützen will.

Nun bitte ich Martin, den Weg zum Wert frei zu machen und die Elemente so umzustellen, dass sie für ihn stimmig sind. Die Aufteilung der Elemente in eine rechte Hälfte für den Zielraum und die linke Hälfte für den Problemraum war bei der Erstaufstellung schon fast erfüllt.

Martin nimmt die Anpassungen vor und verlegt die Elemente in eine mögliche Ordnung. Er sagt, dass er Problemelemente nicht auf den Weg legen will, sonst «knallt es mich zurück in den Problemraum». Martin findet, dass er mehr Bewusstsein für den Problemraum hat. Einige Bodenanker legt er so um, dass die Richtung zu seinem Bodenanker zeigen. Bei dieser Gesamtaufstellung, siehe Bild 6 unten, wird auch nochmals sichtbar, dass beide Modelle für die Mutter stehen. Eine Korrektur steht dafür wie geplant an.

Als Martin in der Mitte des von ihm optimierten Systems steht, fühlt er sich gut verankert im System. Er sagt, dass das Problem nicht einfach weg geht. Er sieht klar beide Seiten. Als Bild kommt ihm die Eiger-Mönch-Jungfrau Kulisse auf, aus seinem erfolgreich absolvierten Bike-Rennen in Grindelwald vom letzten Sommer. Er sieht als Metapher wie er kraftvoll den Berg hinauf pedalt.

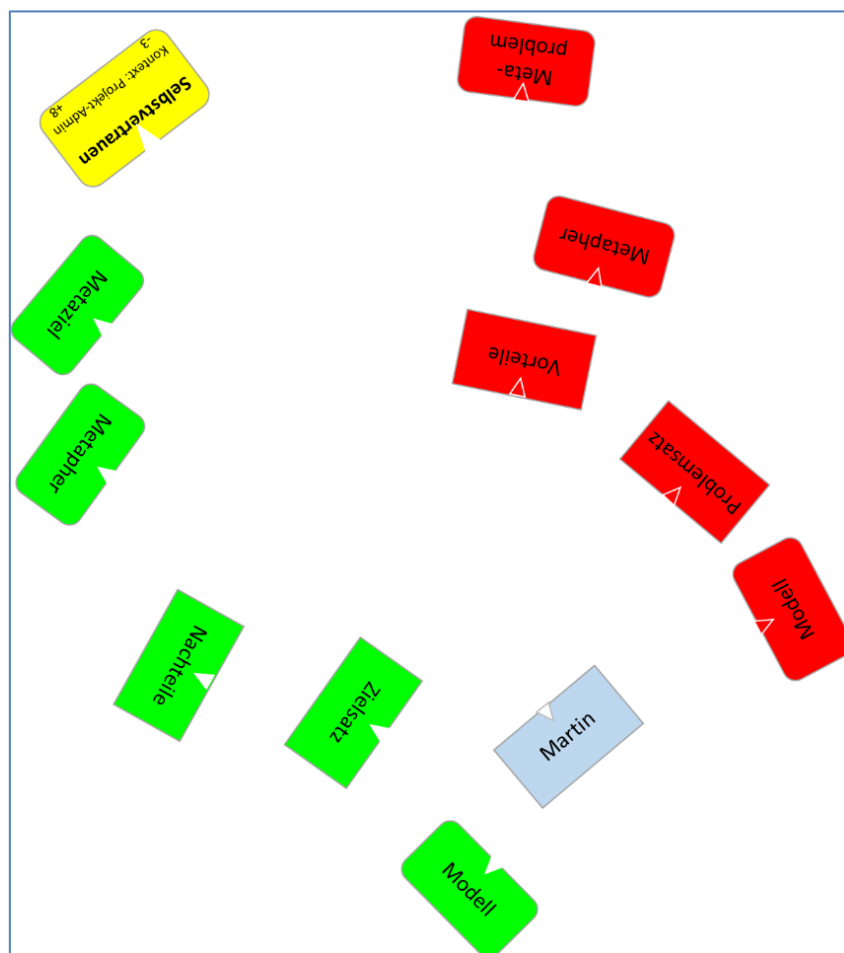


Bild 7: Gesamtaufstellung nach der Optimierung

#### **6.4. Inner-Kind Prozess (Verletzung/Ressource erkennen und benennen)**

Im zweiten Teil der Sitzung geht es darum, Verletzungen des Inneren Kindes bewusst zu machen und Ressourcen zu finden die für neue Strategien dienlich sind. Nach der kurzen Erklärung zum Prozess<sup>20</sup> bitte ich Martin, in den Bodenanker Wert zu stehen und Verbindung aufzunehmen. Er steht auf dem Bodenanker mit geschlossenen Augen. Danach führe ich Martin am Oberarm auf den Problemsatz und lese die Anweisungen im Skript vor. Der Ablauf verläuft gut. Martin kann vom Gefühl der Verletzung des Inneren Kindes die Ressource benennen und dann in die heutige Sicht wechseln und die Strategien identifizieren. Die Ergebnisse des Prozesses lauten:

1. Verletzung: Schmerzhaftes Gefühl wie amputiert, Arm ausgerissen
2. Fehlende Ressource: Akzeptanz (Nähe vom Vater)
3. Strategien:
  - zu früh nachgeben
  - sich zu viel erklären
  - sich übermässig absichern
  - versuchen andere zu überzeugen
4. Neues Verhalten:
  - Klar sagen was meine Vorstellungen sind
  - Beharrlich sein, nicht nachgeben
  - Entscheidungen für mich nach meinen Werten aufbereiten
  - Gebe Entscheidungen weiter an das Team oder Person für Umsetzung
  - Delegieren
5. Zukunft: Gefühl einen stabilen Standpunkt zu haben; Stärke; Selbstvertrauen; Sicherheit; Herz und Inhalt sind geradlinig.

Die Prüfung der Kohärenz durch Vergleich der Ergebnisse aus verschiedenen Prozessen zeigt, dass der Sinnzusammenhang für den Problemraum und die Strategien teilweise und weniger ausgeprägt ist als beim Zielraum. Hingegen decken sich die Zielevidenzen stärker mit den genannten Elementen des neuen Verhaltens. Das lässt darauf schliessen, dass der Zielraum für Martin tendenziell bewusster und klarer ist als der Problemraum. Der Vergleich zeigt aber insbesondere, dass die Prozesse ineinandergreifen und die Ergebnisse von Martin sinnhaft verbunden sind.



Prozess Problem- / Zielraum	Prozess Inner-Kind <u>Unterstrichen</u> : Sinnzusammenhang mit Evidenzen gegeben	Kommentar
Ermittelte Problemevidenzen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlende Äusserung von Zielen</li> <li>• Blick abwenden</li> <li>• Ich vermeide Probleme anzusprechen</li> <li>• Ausstrahlung: Körperhaltung ist bedrückt</li> <li>• Gesichtsausdruck unsicher (Mimik)</li> <li>• Fluchtwunsch, körperliches Abwenden</li> </ul>	Ermittelte Strategie: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>zu früh nachgeben</u></li> <li>• sich zu viel erklären</li> <li>• sich übermässig absichern</li> <li>• versuchen andere zu überzeugen</li> </ul>	<b>Teilweise Übereinstimmung.</b> Sinnübereinstimmung ist in der Strategie «zu früh nachgeben» erkennbar, welche eine Vermeidungsstrategie ist, die auf praktisch alle festgehaltenen Problemevidenzen zutrifft. Die anderen aktiven Strategien entsprechen keinen Problemevidenzen.
Ermittelte Zielevidenzen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhige Atmung</li> <li>• Sitzhaltung, präsent</li> <li>• Normaler Herzschlag</li> <li>• Spreche klare Worte</li> <li>• Spreche bestimmte Sätze, statt Fragen</li> <li>• Offener und bestimmter Blick</li> </ul>	Ermitteltes neues Verhalten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Klar sagen was meine Vorstellungen sind</u></li> <li>• Beharrlich sein, nicht nachgeben</li> <li>• <u>Entscheidungen für mich nach meinen Werten aufbereiten</u></li> <li>• <u>Gebe Entscheidungen weiter an das Team oder Person für Umsetzung</u></li> <li>• Delegieren</li> </ul>	<b>Gute Übereinstimmung</b> Sowohl in den Zielevidenzen als auch im neuen Verhalten sind Aussagen bezüglich offener und klarer Kommunikation enthalten

*Tabelle 1: Gegenüberstellung Evidenzen und Strategien/Neues Verhalten*

In der Reflexion des Inner-Kind Prozesses, wie ich auch bei anderen Gelegenheiten oft beobachte, kommt Martin eher auf die heutige Strategie und das neue Verhalten (entspricht Zielraum) zu sprechen, das was ihn antreibt sind die Verbesserungen und Optimierungen, denn inhaltlich spricht er mehr darüber als über Probleminhalte. Ich beobachte bei Martin einen hohen Grad an Optimismus und Selbstwirksamkeitserwartung, was wichtige Ressourcen für Veränderungsprozesse sind. Der Vermehrung seines Wertes «Selbstvertrauen» scheint die Türe offen zu stehen.

## 7. Fünfte Coaching Sitzung (9.1.2019)

### 7.1. Reflexion

Wir gehen gleich ins kontemplative Gehen über und setzen uns danach auf unsere Plätze. Ich frage Martin, was sich seit letzter Woche verändert hat und was ihm aufgefallen ist. Er erzählt mir, dass sein Schlaf sensitiver ist, dass er zwischendurch aufwacht, aber noch gut schlafen kann. Die Arbeit hat er während den Ferien wieder aufgenommen und nennt zwei Situationen, die er bewusst stark angegangen ist, gemäss den neuen Verhaltensmustern. Beide Situationen hat er durch gute Vorbereitung einer Entscheidungsfindung zuführen können. Während den Gesprächen hat er seinen Standpunkt gut aufbereitet überbringen können und konnte so den Fokus auf die Ziele setzen. Für Martin sind das zwei wichtige

Erfolgsereignisse, die aufgrund seiner veränderten Einstellung und Herangehensweise eintraten. Ich frage ihn, worauf er diese Veränderungen zurückführt und er sagt mir, dass es schon die Arbeit mit den SCM Prozessen ist, welche ihm mehr Bewusstsein und Antrieb geben sich gut vorzubereiten. So kann er merklich mehr auf Augenhöhe mit anderen Mitarbeitenden agieren. Martin sieht seinen Wert «Selbstvertrauen» nun auf +3 angestiegen (Skala -10 bis +10).

## 7.2. Überprüfung Modell Anbindung

Aufgrund der Empfehlung aus der Supervision machen wir zusammen die Überprüfung des Modelles<sup>21</sup> im Zielraum durch, da in beiden Räumen der 2. Dimension sein Modell die Mutter ist. Martin legt seinen Bodenanker aus und ich lege den Wert auf 12 Uhr in ca. 1.5m Abstand ab. Martin steht auf seinen Bodenanker und ich bitte ihn, hinein zu spüren wie es sich anfühlt, wenn hinter dem Wert seine Mutter, bzw. sein Vater steht. Ich folge dabei den Anweisungen im Skript. Beim Bodenanker mit seiner Mutter als Modell fühlt er sich klein mit wenig Gefühl. Ich wechsele den Bodenanker aus. Mit dem Modell Vater fühlt es sich für Martin stärker an. Es passt gut im Zusammenhang mit dem Wert. Ich bin am Wachsen, ich sehe mich klarer, sagt Martin. Die Überprüfung ergibt also den Wechsel des Modelles zum Vater. Um dies abzuschliessen, führe ich noch die Modell-Anbindung durch wie bereits mit den früheren Modellen gemacht wurde. Für Martin fühlt sich das bestärkend an und wir sind bereit für die Tiefenstruktur.



Bild 8: Modell-Zielraum Überprüfung

## 7.3. Tiefenstruktur Zielraum

Die Arbeit in der 3. Dimension besteht darin durch die Prozessarbeit die tieferen, halb-bewussten und unbewussten Schichten bewusst zu machen, und so zum stärksten Gefühl im Zusammenhang mit dem Wert zu kommen. So lassen sich die Kräfte bündeln, die auf die Werteentwicklung ausgerichtet werden. Ich erkläre Martin auch das Schichtenmodell von Lewin mit dem Schichtendiagramm im Skript, damit er ein Bild der Schichten mitnehmen kann. Martin hört mir aufmerksam zu und ist bereit sich auf den Prozess einzulassen und anzunehmen was da kommt.

Ich erkläre ihm kurz die Mechanik des Prozesses Tiefenstruktur<sup>22</sup>, dass er vom Wert über den Zielsatz rückwärts zu den Gefühlen begleitet wird, und dass ich ihn dabei am Arm halten werde. Martin macht mit und reiht Gefühl um Gefühl an ein dickes Gummiband in die Tiefe.

Die stärksten Gefühle die Martin ausgehend vom Zielsatz wahrnimmt sind die folgenden:

1. Zuversicht (Drive, innerer Drang)
2. Ruhe (Ausgeglichenheit, stabil und bewusst sein)
3. Verlässlichkeit (Herz)
4. Stille
5. Mit Umwelt angebunden sein (Akzeptanz, getragen sein)

Beim Zurückkommen aus der Tiefe hält er immer noch seine Hand auf die Stelle im Brustbereich wo möglicherweise die Quelle seines Gefühls ist. Ich erkläre laut dem Text im Skript, wie das Samenkorn<sup>23</sup> an der Stelle gesetzt ist und es wachsen kann. Martin lässt das Samenkorn wachsen bis etwa zur Grösse einer Kugel in der obersten Schicht, und er breitet die Arme vor dem Körper aus. Er fühlt sich wohl und ruhig. Die Inhalte des Bodenankers aus der Tiefenstruktur Zielraum setzen sich wie folgt zusammen:

TS-K+:	Mit Umwelt angebunden sein
GS1+:	Ich bin ein stabiler Turm
GS2+:	Die Anderen sind wichtiger Bestandteil meiner Welt
GS3+:	Die Welt ist jetzt ein Pulsgeber für mich
SK-R:	Ruhe

Nach dem Samenkornprozess setzen wir uns auf unsere Plätze und ich führe den Prozess Integration und Transfer in den Alltag<sup>24</sup> durch. Martin sagt danach, dass er den Text nicht vollständig verstanden habe und er wohl gedanklich abgeschweift ist. Ich beruhige ihn, das sei ok, weil der Text ganz bewusst so geschrieben ist, um dadurch die Wirkung im Unterbewusstsein zu erhöhen.

Meine Beobachtung ist, dass Martin sich während dem Prozess manche Überlegungen macht. Ich bitte ihn jeweils zurück ins Gefühl zu gehen und zu spüren, was er im Körper für Signale wahrnimmt und wo. Es ist für Martin nicht immer eindeutig, die Übersetzung der Empfindungen und Signale auf ein Wort, ein Gefühl zu reduzieren. Alles in allem ist es ein Wohlfühl-Prozess und ein guter Einstieg in die Tiefenstruktur.

## **8. Sechste Coaching Sitzung (17.1.2019)**

### **8.1. Reflexion**

Das gemeinsame kontemplative Gehen führe ich diesmal mit etwas längeren Pausen durch. Vorab erkläre ich Martin, dass er versuchen kann bei dieser Geh-Meditation sein Bewusstsein wie aus den Fusssohlen heraus zu lenken, also die Augen und Sinne aus den Fusssohlen heraus zu visualisieren. Wir gehen so gemeinsam durch den Raum und setzen uns danach auf unsere Plätze.

Martin berichtet von seiner produktiven Arbeit bei den Vorbereitungen zum Grossprojekt, welches er leitet. Er hat sehr gute Zusammenarbeit mit Mitarbeitern gehabt. Leute kommen auch auf ihn zu und er bespricht auf Augenhöhe die Angelegenheiten, der Austausch ist

sehr konstruktiv. Er hat auch einen Kontakt zu einer Person in Singapur, welche über grosse Expertise im geforderten Fachbereich verfügt. Auch mit dieser Person kann sich Martin sehr gut einbringen und erhält gezielte Angaben und Hinweise, die ihm für die weitere Vorbereitung entscheidend helfen. Die Person ist wie ein Mentor. Alles in allem ist Martin zufrieden, und er schätzt den Wert seines Wertes auf +4 (Skala -10 bis +10), etwa gleich oder leicht höher wie in der Vorwoche.

## 8.2. Tiefenstruktur Problemraum

Ich knüpfe am Tiefenstruktur Prozess des Zielraumes an und erkläre Martin, dass der Ablauf derselbe ist nur halt im Problemraum. Beim Tiefenstruktur Prozess im Problemraum<sup>25</sup> geht Martin vom Problemsatz aus und soll von dort in den Problembereich eintauchen erkläre ich. Wir beginnen, ich halte ihn am Arm während ich alternierend im Skript lese und seine Körperhaltung und seine Antworten wahrnehme.

Die ersten zwei Gefühlsschichten nimmt Martin klar und deutlich wahr. In der dritten Schicht nennt er verschiedene Gefühle der Verwirrung und äussert das Verlangen zu flüchten, davon weg zu kommen. Ab hier versuche ich Martin in der Körperwahrnehmung zu halten und mit dem Problem verbunden zu bleiben. Die Gefühlswahrnehmung wird undeutlicher und ich beobachte wie er vom Gefühl in Verbindung mit dem Problem zum Gefühl in Verbindung mit der Angst und dem Fluchtimpuls hin und her wechselt. Die weiteren Schichten bleiben für Martin unangenehm und es kommen mit Unterbrüchen weitere Gefühle auf, bis zuletzt kein neues Gefühl aufkommt.

1. Wertlosigkeit
2. Einsamkeit
3. Verwirrung (aufgewühlt, angegriffen, ängstlich, verlangen nach Flucht)
4. Blockade im Kopf
5. Haltlosigkeit (Boden drückt auf)
6. Frage nach Sinn, Antriebslosigkeit
7. Nichts mehr

Der Samenkornprozess<sup>26</sup> verläuft holprig, zeitweise gibt Martin dem Drang nach zu flüchten und verlässt in Gedanken die Schichtgefühle. Das Schicht für Schicht vorwärts kommen an die Oberfläche wird auch unterbrochen als der Nacken bei Martin zu schmerzen beginnt. Auf mein Fragen gibt er an, dass wir trotzdem weiterfahren können. Zeitweise ist Martin spürbar woanders. Das Samenkorn wächst denn auch nicht gross an. Für mich ist es deshalb erstaunlich, wie beim Vorrücken an die Oberfläche bei den zwei letzten Schichten sich Martin merklich entspannt und sogar positive Empfindungen wahrnimmt. Es sind nicht grosse Emotionen und trotzdem bin ich überrascht, dass nach diesem eher holprigen Prozess sich noch deutlich positive Gefühle einstellen. So bin ich froh den Prozess vollständig durchlaufen zu haben, und Martin aus dem Tal des Leidens geholt zu haben. Ich sage Martin nichts davon und frage ihn nach kurzem Verweilen, ob er bereit ist zum Platz zu gehen und weiterzufahren. Er stimmt zu. Die Glaubenssätze und die Ressource

die er zurück an der Oberfläche nennt, habe ich in der nächsten Sitzung nach der Wiederholung des Prozesses weggeworfen. Deshalb kann sie hier nicht mehr wiedergeben.

Die Integration und der Transfer in den Alltag führen wir sitzend durch, eigentlich nur der guten Ordnung halber und weil Martin es auch zulässt. Martin schweift gedanklich ab. Bei der Reflexion spreche ich die Schwierigkeiten an und erkläre, dass unangenehme Gefühle hier dazu gehören. Die natürliche Reaktion, diese unangenehmen Gedanken gleich umzuformen oder ihnen entfliehen zu wollen, ist Teil der Erfahrung. Martin hat im Prozess nichts Falsches gemacht. Ich meinerseits denke, dass ich etwas zu lange in der Vertiefung verweilt bin und versucht habe weitere Schichten in Martins System aufzudecken. Martin war sichtbar am Kämpfen, der Situation zu entfliehen mit dem Resultat, dass er sich zeitweise gedanklich aus dem Prozess ausgeklinkt hat.

Mit dieser Erfahrung würde ich in Zukunft früher umkehren und mit dem Samenkornprozess starten. Weil dieser Prozess eine hohe Bedeutung im SCM hat, kündige ich Martin bereits an, dass wir den Prozess nächstes Mal wiederholen werden. Martin nimmt die Ankündigung wortlos an. Wir sind beide am Schluss ziemlich ermüdet. Ich bitte Martin wiederum an, falls er Fragen oder Gedanken zum Prozess hat während der Woche, kann er mich gerne kontaktieren. Das macht er auch und sendet mir eine Rückmeldung, eine Notizseite mit seinem Konzept. Die Kernpunkte darin sind Aussagen aus dem Ziel- und Problemraum: z.B. Ich bin aktiv am Machen (Zielsatz). Dies beziehe ich bei der Supervision mit in die Besprechung ein. Als Resultat daraus nehme ich mir vor bei der nächsten Reflexion nicht mehr nur den Wert zu thematisieren, sondern alle drei Bodenanker des kybernetischen Dreiecks.

## **9. Siebte Coaching Sitzung (23.1.2019)**

### **9.1. Reflexion**

Wir führen wiederum das kontemplative Gehen, unser Anfangs-Ritual durch. Beim anschliessenden Gespräch erzählt Martin, dass die Projektarbeit und seine Umsetzung der veränderten Einstellung und Handlungsweise, gut greifen. Er kann oft seinen Standpunkt durch gute Vorbereitung klar und bestimmt kommunizieren. Die Arbeit mit den Projekt-Mitarbeitern ist sehr konstruktiv und der Austausch wertvoll. Wir besprechen auch Zielsatz und Problemsatz. Martin gibt seinen Wert heute mit +6 an. Nochmals zwei Punkte mehr als vor einer Woche. Den Wert im Zielsatz des kybernetischen Dreiecks gibt er mit +6 (Skala 0 bis +10) an und den Problemsatz mit -1 (Skala -10 bis 0).

Das lange Verweilen in den Schichten des Problemraums, scheint möglicherweise förderlich für Martins Wert «Selbstvertrauen» zu wirken. Oder anders formuliert, das gefühlsintensive Verharren im Problemraum zieht bei Martin keine negativen Auswirkungen nach sich in Bezug auf den Wert «Selbstvertrauen». Martin äussert in der Reflexion auch sonst keine negativen Auswirkungen. Er ist bereit in dieser Sitzung den Prozess nochmals zu durchlaufen.

Bei der Überleitung zur Prozessarbeit erkläre ich Martin, was das Setzen und Wachsen des Samenkornes auf sich hat. Es geht nicht darum das tiefste negative Gefühl zu verankern, sondern zu transformieren. Ich erkläre Martin dies, damit er möglichst den Fokus auf das Samenkorn behalten kann. Meine Absicht ist es, dass er so besser wahrnehmen kann, wie das Samenkorn wächst, während die Schichten zur Oberfläche durchgegangen werden und sich dabei die Gefühle wandeln.

## 9.2. Tiefenstruktur Problemraum (Wiederholung)

Wir gehen über in die Wiederholung des Tiefenstrukturprozesses im Problemraum. Obwohl wir den Prozess letztes Mal vollständig durchlaufen haben, wiederholen wir diesen Prozess, auch gestützt auf die Empfehlung der Kursleiterin in der Supervision. Der Prozess Tiefenstruktur im Problemraum ist ein bedeutender Prozess im SCM. Ich nehme mir vor, die Schichten fokussierter anzugehen und weniger eindringlich auf Gefühle zu warten. Dabei frage ich konsequenter zuerst nach den Körperempfindungen nachdem eine tiefere Schicht erreicht ist. Ich halte die folgenden Gefühle und Aussagen von Martin fest:

1. Bedrückung (gedrückt sein, Atmung runter)
2. Bedrohung, Gefühl wie von hinten angegriffen werden, Oberkörper gedrückt
3. Belastung (Unruhe, nicht in Balance, zieht mich nach hinten)
4. Wie ausgeschaltet neben mir stehen (alles ist weit weg)
5. Schwere (gedrückt werden auf Fusssohlen, Druck von oben)
6. Nichts mehr

Die folgenden Inhalte notiere ich aus den Aussagen von Martin zu seinem negativen Glaubenssystem:

- TS-K-: Schwere (Gewicht)
- GS1-: Ich bin unter Druck
- GS2-: Die Anderen sind weit weg / nicht da
- GS3-: Die Welt ist weit weg von mir
- SK-R: Kraft und Bereitschaft, Ruhe

Der Samenkornprozess verläuft viel geschmeidiger als im ersten Durchlauf. Martin kann den Fokus auf das Samenkorn beibehalten und fühlt sich in jeder Schicht besser bis zum Erreichen der Oberfläche. Dort wirkt er frisch aber ruhig und nennt Kraft und Bereitschaft als Ressource zusammen mit Ruhe. Er fühlt sich kraftvoll und bereit anzupacken. Dieses Gefühl gilt es in der Integration in den Alltag zu transferieren<sup>27</sup>. Wir nehmen Platz und ich lese ihm ohne Hast die Trance Texte vor, welchen er mit geschlossenen Augen zuhört.

Nach dem Prozess ist er weiterhin aufmerksam, und er schaut sich die festgehaltenen negativen Glaubenssätze und die am Schluss gefühlte Ressource an. Seine Gedanken gehen in den Zielraum und Martin fühlt sich gestärkt die anstehenden Herausforderungen seiner Projektarbeit anzugehen.

Aus meiner Sicht ist Martin im Prozess besser mit den problematischen Gefühlen in Verbindung geblieben und kann so kurzfristig die Gefühle annehmen und aushalten. Ich gehe davon aus, dass auf diese Weise sein Unterbewusstsein wirksamer in Bezug auf seine Problemsituation transformiert wurde. Jedenfalls bezeugt Martin am Ende des Samenkornprozesses diese Umwandlung, indem er ein paar Minuten nach der empfundenen Schwere in der Tiefe, zurück an der Oberfläche zu Kraft und Bereitschaft findet.

## **10. Achte Coaching Sitzung (14.2.2019)**

### **10.1. Reflexion**

Die letzte Sitzung fand wegen Skiferien vor drei Wochen statt. Martin beginnt nach der Begrüßung gleich über seine Projektarbeit zu sprechen, die er wieder frisch erholt aufgenommen hat. Am Platz angekommen setzen wir uns und ich schlage vor, die letztes Mal angekündigte Sitzmeditation zu machen, an Stelle des kontemplativen Gehens. Martin ist einverstanden und nach einer kurzen Erklärung auf was bei einer Atemmeditation zu achten ist, nämlich die bequeme aufrechte Sitzposition und den Fokus auf die Beobachtung des Atems, beginne ich die Sitzmeditation. Ich verwende die Anleitung, welche unsere Kursleiterin im Basiskurs zwischendurch mit uns durchgeführt hat als Abwechslung zum kontemplativen Gehen.

Danach, ruhiger geworden, stelle ich das kybernetische Dreieck am Boden vor Martin hin und stelle ein paar Fragen zur Reflexion, was seit dem letzten Mal geschah. Martin erzählt klar und bestimmt wie gut in den letzten Wochen seine umgesetzten Massnahmen (sein Konzept) wirken. Er bereitet sich besser auf Meetings und Einzelgespräche vor und setzt auch Informationssysteme dafür besser ein. Dadurch hat er in den Gesprächen mehr Standfestigkeit und fundierte Begründungen für seine Entscheidungen und Forderungen als Projektleiter. Er empfindet die Zusammenarbeit mit wichtigen Bezugspersonen im Projekt als sehr kollaborativ und konstruktiv. Seine Einschätzung des Zielwertes Selbstvertrauen gibt er mit +7 (Skala -10 bis +10) an, also nochmals einen Punkte höher als vorher. Dem Zielsatz «Ich bin aktiv und mache» gibt er +8 (Skala 0-10) und sagt, dass er dieses Ziel an vielen Stellen sehr gut umsetzen kann. Dem Problemsatz gibt er -3 (Skala -10 bis 0), eine etwas tiefere Einschätzung. Er sagt aber, er spürt viel schneller, wenn er im Alltag in den Problemraum abrutscht, kann sich bewusst fangen und sucht bei sich und mit seiner Intuition, um damit konstruktiv selbst umzugehen, statt wie früher Input von Andern zu suchen. Gesamthaft hat er damit eine deutliche Verbesserung in seiner Projektarbeit manifestiert. Martin nennt auch konkrete Beispiele wie beispielsweise, dass er Gespräche mit seinem Vorgesetzten aktiver und selbstbewusster führt. Sein Chef hat oft eine andere Meinung und bringt nicht immer den fachlichen Durchblick auf.

Ich erläutere die für die heutige Sitzung geplanten zwei Prozesse und gebe dazu eine kurze Zusammenfassung zur Musterauflösung<sup>28</sup> des Glaubenssatzes im Problemraum, welche wir sitzend durchführen werden. Danach werden wir stehend auf der Time-Line<sup>29</sup> den

Ursprung des Glaubenssatzes in der Vergangenheit aufspüren, transformieren und in die Zukunft projizieren.

## **10.2. Musterauflösung**

Ich lege die Bodenanker vor Martin auf den Boden und gehe nach dem Skript vor. Sein Gefühl in der tiefsten Schicht war «Schwere (Gewicht)» und sein Problemsatz «Ich bin in Schockstarre und fühle mich gelähmt». Ich bitte ihn, sich in dieses Gefühl einzubringen, er sagt, er braucht etwas Zeit dafür bis er bereit ist.

Martin sitzt ruhig, entspannt und aufrecht im Stuhl, mit geschlossenen Augen und wiegt die Objekte jeweils sichtbar in der Hand ab.

Die Ergebnisse des Prozesses sind:

1. Stimme: Martins Stimme als kleiner Junge
2. Alte Anweisung: sich an andere Person klammern, ich orientiere mich nach meinem Chef. Das Objekt in der linken Hand war wie eine schwere Metallkugel.
3. Das neue Verhalten: Ich gehe meinen Weg, ich vertrete meine Entscheidungen. Das Objekt in der rechten Hand war wie ein Kunstwerk von einem Kunstschmied.
4. Der Preis: Eine gewisse Unsicherheit in Situationen mit dem neuen Verhalten, weil ich zunächst mehr bei mir bleibe, für andere konkrete Angaben machen
5. Die Entscheidung: Ich entscheide mich meinen Weg zu gehen und bin bereit dafür gewisse Unsicherheiten auszuhalten.

Die Entscheidung für das neue Verhalten hat Martin bereits vor Beginn des Prozesses in der Reflexion angedeutet, so dass mir als Beobachter seine Antworten im Prozess wie eine Verkündung von bereits festen Tatsachen erscheint.

Interessant zu beobachten ist, wie die Aussagen, die Martin zu Beginn während der Reflexion gemacht hat, während den Prozessen wieder vorkommt. Die Aussagen aus der Reflexion sind wie eine Vorstufe der im Prozess präziser formulierten Aussagen.

Den Veränderungsprozess, welcher Martin im Alltag angestossen und umgesetzt hat, manifestieren sich in seiner Projektarbeit. Der Musterauflösungsprozess bringt für Martin nicht so sehr neue Erkenntnisse hervor, der Prozess bringt eher die Veränderungen in einen grösseren Zusammenhang und verankert so die getroffene Entscheidung im Unterbewusstsein.

Der Prozess hat deutlich gemacht, dass das alte Verhalten als Wahlmöglichkeit immer noch da ist und eingesetzt werden kann. Zum anderen hat das neue Verhalten einen Preis, welcher nun klar geworden ist. Ein Preis, den es für Martin lohnt zu zahlen.

## **10.3. Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)**

Martin legt die 3 Bodenanker für die Lebenslinie diagonal im grossen Raum aus. Das Jetzt (Gegenwart) liegt etwa in der Mitte auf einer geraden Linie zwischen Geburt



(Vergangenheit) und Zukunft. Er stellt sich in das Jetzt und fühlt sich wohl. Die Lebenslinie läuft direkt durch ihn. Er schliesst gleich die Augen und ich fahre mit dem Skript fort.

Beim Aufspüren eines Ereignisses gehen wir langsam in die Vergangenheit und bleiben nach einer Zeit stehen. Martin spürt nicht direkt einen Körperschmerz, hat aber einen schmerzhaften Gedanken an früher als er ca. 17 Jahre alt war und sich seine Eltern trennten. Martin ist bereit weiter in die Vergangenheit zu gehen und wir bleiben ohne weiteres Ereignis stehen, weil das Ende des Raumes erreicht ist. Er geht gedanklich weiter zurück, und spricht über das nächste Ereignis, welches aufkommt. Er fühlt sich als 5-6-jähriges Kind in einer Situation mit seinem zornigen Vater. Weiter zurück in die Vergangenheit taucht nichts mehr auf.

Diese zwei Situationen sind Ereignisse, die Martin bereits im Problemraum genannt hatte. Der Prozess in die Vergangenheit bringt somit für Martin keine neue Erkenntnis hervor.

Die Ergebnisse aus diesem Prozess sind:

- Prägung: Kind 5-6-jährig, Situation mit zornigem Vater
- I-, negative Identität: Ich bin klein und hilflos, wehrlos
- Ressource: Selbstbewusstsein. Aufstehen, hinstehen, meinen Standpunkt vertreten
- I+, positive Identität: Ich bin ok. Ich bin mir meiner Stärken bewusst. Ich bin ich selbst.
- I++: Ich bin selbstbewusst, in der Lage Entscheidungen zu treffen.

Martin steht am Schluss des Vorlesens aus dem Skript mit geschlossenen Augen ruhig auf dem Stapel mit den drei Bodenankern Jetzt mit obendrauf I+ und I++.

Bei der Reflexion des Prozesses erzählt er, wie er mit einem sehr erfahrenen Mitarbeiter auf Augenhöhe diskutieren kann und so seine Entscheidungen vorbereiten kann und gleichzeitig validieren kann. Diese Person ist, wie in einer früheren Sitzung bereits erwähnt, wie ein Mentor für ihn. Er schätzt diese Zusammenarbeit sehr. Auch bei diesem Prozess fällt bei mir als Beobachter auf, dass der Prozess bereits neu angelegte Verhaltensweisen bestätigt. Der stark vermehrte Wert «Selbstvertrauen» erleichtert den Aufbau von konstruktiver Kommunikation und tragenden Beziehungen.

Die von Martin geschilderten Verhaltens- und Einstellungsveränderungen in Projektarbeits-Situationen sind Zeichen für eine Entfaltung des Zielraumes. Die Stärke der Entfaltung hat mich erstaunt, und ich denke, dass dies möglich wurde durch die Auseinandersetzung und der Annahme des Problemraumes, bzw. der Prozesse im Problemraum. Die Prozesse haben Martins Wahrnehmung sowohl des Problemraumes als auch des Zielraumes geschärft. Er schafft es, Nutzen daraus zu ziehen für die Arbeit in seinem Grossprojekt.

## **11. Neunte Coaching Sitzung (Termin ausstehend)**

### **11.1. Reflexion**

Steht zur Zeit des Abgabetermins dieser Diplomarbeit noch aus.

### **11.2. Die Arbeit in der fünften Dimension**

Steht zur Zeit des Abgabetermins dieser Diplomarbeit noch aus.

## **12. Gesamtreflexion**

### **12.1. Gesamtreflexion Klient**

Die Gesamtreflexion Klient ist zum Zeitpunkt der Abgabe der Diplomarbeit der Stand welcher im Kapitel der achten Sitzung dargestellt ist. Martin hat grosse Fortschritte gemacht seinen Wert Selbstvertrauen zu vermehren. Dadurch investiert er viel Kraft und Energie aktiv zu handeln und zu machen (sein Zielsatz). Die erfolgreiche Kommunikation und Zusammenarbeit mit seinen im Projekt involvierten Mitarbeitern sind die Folge seiner veränderten Einstellung und Handlungsweise.

### **12.2. Gesamtreflexion Coach**

Insgesamt beobachte ich bei Martin einen mit jeder Sitzung bewussteren Umgang mit seinen Zielraumelementen. Er setzt erfolgreich Massnahmen um, welche seinen Zielen entsprechen. Sein Wert Selbstvertrauen ist stark angewachsen. Er ist sich bewusst, dass die Wirkung die er nach aussen hat im Umgang mit den Mitarbeitern aufgrund einer inneren Wandlung stattfinden konnte. Mit jeder Sitzung hat er mehr und andere Elemente in der Reflexion angesprochen. Während nach den ersten Sitzungen der Zielraum im Fokus stand, hat Martin in den letzten zwei Sitzungen vermehrt den Umgang mit auftretenden Problemsituationen angesprochen. Er wird sich schneller bewusst, wenn er in eine Problemsituation hineinrutscht und kann bewusst sein neues Verhalten aktivieren und so die alten Muster übersteuern. Diese Beobachtungen von ihm manifestieren für mich die Wirkungsweise der SCM Prozesse eindrücklich. Ob und wie stark welche Prozesse sein Unterbewusstsein von falschen Konditionierungen befreit haben, lässt sich nicht direkt messen. Aber die Art und Weise sowie den Inhalt wie er über seinen Projektalltag spricht bringt bei mir beim Zuhören wechselnde Lämpchen zum Leuchten: SCM Prozesslämpchen, die eine Wirkung gezeigt haben.

Auch angesprochen hat Martin mögliche Rückfälle in alte Muster oder Rückschläge. Meine Beobachtung ist die, dass bei der Annahme des Problemraumes für Martin noch Potential vorhanden ist. Auch ist sein starker Fokus auf die Zielraumelemente und auf das neue Verhalten aktiv zu sein und seinen Weg zu gehen stark ausgeprägt. Die Wahlmöglichkeit bei entsprechender Gelegenheit auch die alte Verhaltensweise zu nutzen ist eine weitere Entwicklungsmöglichkeit. Allerdings ist dabei nicht eine Schockstarre von Nutzen, sondern ein bewusst gewähltes sich Zurückhalten in bestimmten Situationen.

Und so werden die mit den Trance-Texten unterbewusst geprägten Möglichkeiten in Zukunft weiterwachsen und die restlichen Potentiale von Martin zur Entfaltung bringen.

- Ende des Berichts -

---

## Übersicht der Prozesse

- <sup>1</sup> Prozess 1: Kontemplatives Gehen
- <sup>2</sup> Prozess 2: Das kybernetische Dreieck. Den Wert bestimmen.

### Die Arbeit in der 1. Dimension

- <sup>3</sup> Prozess 3: Zielraum öffnen: Zielsatz (Z)
- <sup>4</sup> Prozess 4: Ziel verifizieren: Zielevidenzen
- <sup>5</sup> Prozess 5: Zielraum ausbauen: Metaziel (MZ)
- <sup>6</sup> (Prozess 6: Qualifizierte Abstraktionsebene des Ziels)
- <sup>7</sup> Prozess 7: Nachteil oder Preis des Ziels (NZ)
- <sup>8</sup> Prozess 8: Zielmetapher (ZM)
- <sup>9</sup> Prozess 9: Modell-Klärung und -Anbindung im Zielraum (MOZ)
- <sup>10</sup> Prozess 10: Zielraumaufstellung

### Die Arbeit in der 2. Dimension

- <sup>11</sup> Prozess 11: Problemsatz (P)
- <sup>12</sup> Prozess 12: Das Problem verifizieren, die Problemevidenz
- <sup>13</sup> Prozess 13: Metaproblem (MP)
- <sup>14</sup> Prozess 14: Problem Vorteile (VP)
- <sup>15</sup> Prozess 15: Umformung der Vorteile des Problems
- <sup>16</sup> Prozess 16: Problem Metapher
- <sup>17</sup> Prozess 17: Modell
- <sup>18</sup> Prozess 18: Problemraumaufstellung
- <sup>19</sup> Prozess 19: Gesamtaufstellung, eine erste Integration

### Die Arbeit in der 3. Dimension

- <sup>20</sup> Prozess 20: Inner-Kind Prozess. Verletzung/Ressource erkennen und benennen
- <sup>21</sup> Prozess 21: Eingeschobener Prozess: Überprüfung Modell, Teil des Klärungsprozesses (MOZ)
- <sup>22</sup> Prozess 22: Die Tiefenstruktur des Zielraumes erfahrbar machen lassen
- <sup>23</sup> Prozess 23: Der Samenkorn-Prozess – SKP im Zielraum
- <sup>24</sup> Prozess 24: Integration und Transfer in den Alltag (Zielraum)
- <sup>25</sup> Prozess 25: Die Tiefenstruktur des Problemraums erfahren
- <sup>26</sup> Prozess 26: Der Samenkorn-Prozess – SKP im Problemraum
- <sup>27</sup> Prozess 27: Integration und Transfer in den Alltag (Problemraum)

### Die Arbeit in der 4. Dimension

- <sup>28</sup> Prozess 28: Musterauflösung
- <sup>29</sup> Prozess 29: Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)



Bild 9: Auslegung der Bodenanker der Dimensionen 1 bis 3