

# Diplomarbeit

---

Lehrgang der Coach & Trainer Akademie Schweiz

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

*Zürich – 16.03.2018 - 23.09.2018*



Einleitung.....	3
1. Sitzung (03.07.2018) – Zielraum – Wert -8 Zielsatz 0.....	4
2. Sitzung (09.07.2018) – Zielraum und Zielraumaufstellung – Wert -7 Zielsatz 6 .....	5
3. Sitzung (16.07.2018) – Problemraum – Wert -4 Zielsatz 6.....	8
4. Sitzung (23.07.2018) – Problemraumaufstellung und Inner Kind – Wert 0 Zielsatz 6 .....	10
Wiederholung – Inner Kind – (25.07.2018) .....	13
5. Sitzung (03.08.2018) – Tiefenstruktur Zielraum (TS-ZR) – Wert 2 Zielsatz 7 .....	14
6. Sitzung (13.08.2018) – Tiefenstruktur Problemraum (TS-PR)– Wert 5-6 Zielsatz 8.....	15
7. Sitzung (23.08.2018) – SM und Time-Line – Wert 6 Zielsatz 7,5.....	17
8. Gesamtreflection der Klientin .....	20
9. Gesamt Reflektion Coach .....	20
Anhang: .....	21

## Einleitung

### Motivation

Als Trainer von Sportmannschaften und Seminarleiter von Teamtrainings ging es mir immer darum, das Beste aus den Teams herauszuholen. Jedes Teammitglied wurde individuell gefördert und durfte seine Bedürfnisse kommunizieren. Eine tiefere Auseinandersetzung für den guten Grund des individuellen Handelns wurde nicht thematisiert.

Durch meine systemische Arbeit mit traumatisierten jungen Menschen und deren Eltern wurde mein Blick auf die individuellen Bedürfnisse weiter geschärft. Immer wieder kam ich zu der Einschätzung, dass ein reines soziales Lernen/Training für die Jugendlichen und die Beratung der nicht ausreichend ist um optimale Hilfe zu leisten. Desweiterem müssen die Eltern und Kinder sehr viel Energie aufbringen, um sich stetig selbst zu kontrollieren.

Ein weiterer Aspekt war, dass ich bei meiner Arbeit mit Erwachsenen viele Parallelen sehe, die Ihren Ursprung in der Kindheit haben könnten.

Ich wollte mehr wissen und bin auf das St. Galler Coaching Modell gestoßen, welches mir nun helfen soll, in Zukunft noch besser auf die Bedarfe meiner Klienten eingehen zu können.

### Vorgespräch:

„Ich möchte innere Ruhe bei den Interaktionen mit meinen Kindern. Ich explodiere zu schnell.“ Nachts mache sie sich Gedanken darüber, bei welchen Interaktionen sie sich wieder zu schnell aufgereggt hat. Ich erkläre ihr das St. Galler Coaching Modell und frage Sara, ob sie den Prozess mit mir machen möchte. Wir machen gleich Termine für die ersten fünf Sitzungen.

### Die Klientin

Sara (Name geändert) ist 42, lebt mit Ihrem Mann und zwei Kindern (10 und 12 Jahre) in einem Haushalt. Sie ist Hausfrau und in Teilzeit beschäftigt. Sie werde schnell laut im Umgang mit ihren Kindern. Sie sei genervt, weil die Kinder nicht hören und Widerworte geben. Sie rege sich auch zu schnell bei Kleinigkeiten auf. Sara habe Angst, weil sie immer mehr Anteile Ihres Stiefvaters bei sich erkenne. So wolle sie nicht sein.

### Allgemeine Hinweise

Ich habe immer darauf geachtet, dass Sara jede Person mit Namen benennt. Anfangs habe ich in der Coaching-Tabelle den Kindern und Verwandten noch andere Namen gegeben. Ich verzichte in dieser Arbeit darauf, da es für mich im Prozess zu verwirrend ist. Mit Sara arbeite ich mit den richtigen Namen und in dieser Arbeit nur noch mit der Verwandtschaftsbezeichnung. Entsprechende Bodenanker habe ich für diese Arbeit angepasst.

## 1. Sitzung (03.07.2018) – Zielraum – Wert -8 Zielsatz 0

Ich begrüße Sara und frage, ob sie bereit ist, sich mit mir auf den Prozess einzulassen. Nach einem klaren Ja erkläre ich ihr kurz den Sinn des Kontemplativen Gehens (KG) und wir gehen durch den Raum.

Nach dem KG frage ich Sara, wie es ihr nun gehe: „OK, ich bin ruhiger aber nicht entspannt.“

Ich erkläre Sara, dass ich mit dem Skript arbeiten werde, da ich manche Passagen wörtlich übernehmen muss, damit der Prozess funktionieren kann.

### Wertefindung und Zielraum

#### Wertefindung:

Ich bringe Sara zum ersten Mal ins Gefühl. Sie geht jedoch immer wieder zurück in ihren Kopf. Sie scheint genau zu wissen, was sie braucht. Ich bitte sie aus dem Gefühl heraus zu sprechen, da vielleicht noch etwas anders da sein könnte. Sie kann sich darauf einlassen.



Sie sagt, sie brauche Ruhe oder Gelassenheit im Umgang mit Ihren Kindern. Ich frage sie, was mehr helfen würde? Sie entscheidet sich für Gelassenheit. Aktuell sei ihr Wert bei -8. Sara würde gerne 8 erreichen. Ich frage Sara, ob sich der Wert eher männlich oder weiblich, rund oder eckig anfühlt. Sara schaut kurz verdutzt und sagt dann: „weiblich, rund“

#### Zielsatz:

„Ich versuche meine Kinder ausreden zu lassen“ Ich bitte sie, den Satz ohne Absichtserklärung zu bilden. „Ich kann meine Kinder ausreden lassen“

IST-Ziel-Zustand: 0

#### Zielevidenzen

- Ich höre zu
- Ich rede in Zimmerlautstärke
- Ruhiger Herzschlag
- Entspannte Gesichter bei Mutter und Kinder
- Die Kinder freuen sich

#### Metaziel

Harmonie (und Ruhe) zu Hause

## Nachteile des Ziels

- Ich verliere Zeit (SV<sup>1</sup>: *Welcher Nachteil entsteht durch diesen Zeitverlust noch*)
- Ich kann den Kindern beim vielen Erzählen nicht folgen. (SV: *Negationen im ZR bitte rausnehmen. Was stattdessen?*)
- Ich höre alles fünf Mal
- Ich werde genervt von den Kindern (SV: *Widerspruch zu den Zielevidenzen*)
- Ich nerve dann meinen Mann
- Ich werde pampig zu meinem Mann

Die Uhr gibt uns noch Zeit für die Zielmetapher. Ich lese aber meinen handschriftlichen Hinweis, dass die Zielmetapher immer mit dem Modell zusammen in einer Sitzung durchgeführt werden soll und beende die Sitzung.

### Reflexion Coach

Ich habe mich von Anfang an in der Rolle als Coach wohl gefühlt. Durch das KG wurde ich selbst noch ruhiger.

Als Sara anfangs immer wieder in den Kopf ging, haben mir meine Erfahrungen mit den „Versuchsklienten“ aus der Ausbildung sehr weitergeholfen. Ich konnte Sara immer wieder ins Gefühl bringen. Allerdings musste ich auch feststellen, dass mein Fokus auf den Prozess darunter litt. Ich habe Negationen zugelassen und auch Widersprüche bei den Nachteilen des Ziels. Rückblickend kann ich mich gut erinnern, dass Sara ein Problem damit hatte, dass das Ziel Nachteile hat. Hier habe ich nicht immer gesehen, dass Sara im Kopf ist. Durch die Supervision konnte ich diese wichtigen Hinweise erhalten.

## 2. Sitzung (09.07.2018) – Zielraum und Zielraumaufstellung – Wert -7 Zielsatz 6

### Reflexion

Sara ist nach dem KG entspannt. Ihren Wert nimmt sie bei -7 wahr. Sie habe ein harmonisches Wochenende gehabt. „Es gab nichts zum Aufregen und ich habe meine Tochter ausreden lassen.“ Der Zielraum ist für Sara bisher stimmig.

### Zielraum (Fortsetzung)

#### Zielmetapher

Sara ist sehr schnell im Gefühl. Ihre Zielmetapher ist eine „Leuchtende Sonnenblume“

#### Modell

Der Vater erscheint nicht. Sara sagt: „Ich habe keinen Vater“ Ich frage sie, was sie stattdessen habe. „Ich habe ein Monster, meinen Stiefvater.“ Ich möchte Sie an

---

<sup>1</sup> Anmerkungen durch die Supervision (SV) habe ich in dieser Arbeit kursiv dargestellt und mit SV gekennzeichnet.

dieser Stelle noch nicht zu stark konfrontieren und frage, ob sie ihren leiblichen Vater rufen kann. Dies ist ihr nicht möglich.

Ich frage Sara, ob sie versuchen kann, den Stiefvater weiter weg vor sich stehen zu lassen und bekomme ein Ja. Ich achte darauf, ob sich ihr Kopf hebt, da sie die Kleinere ist.

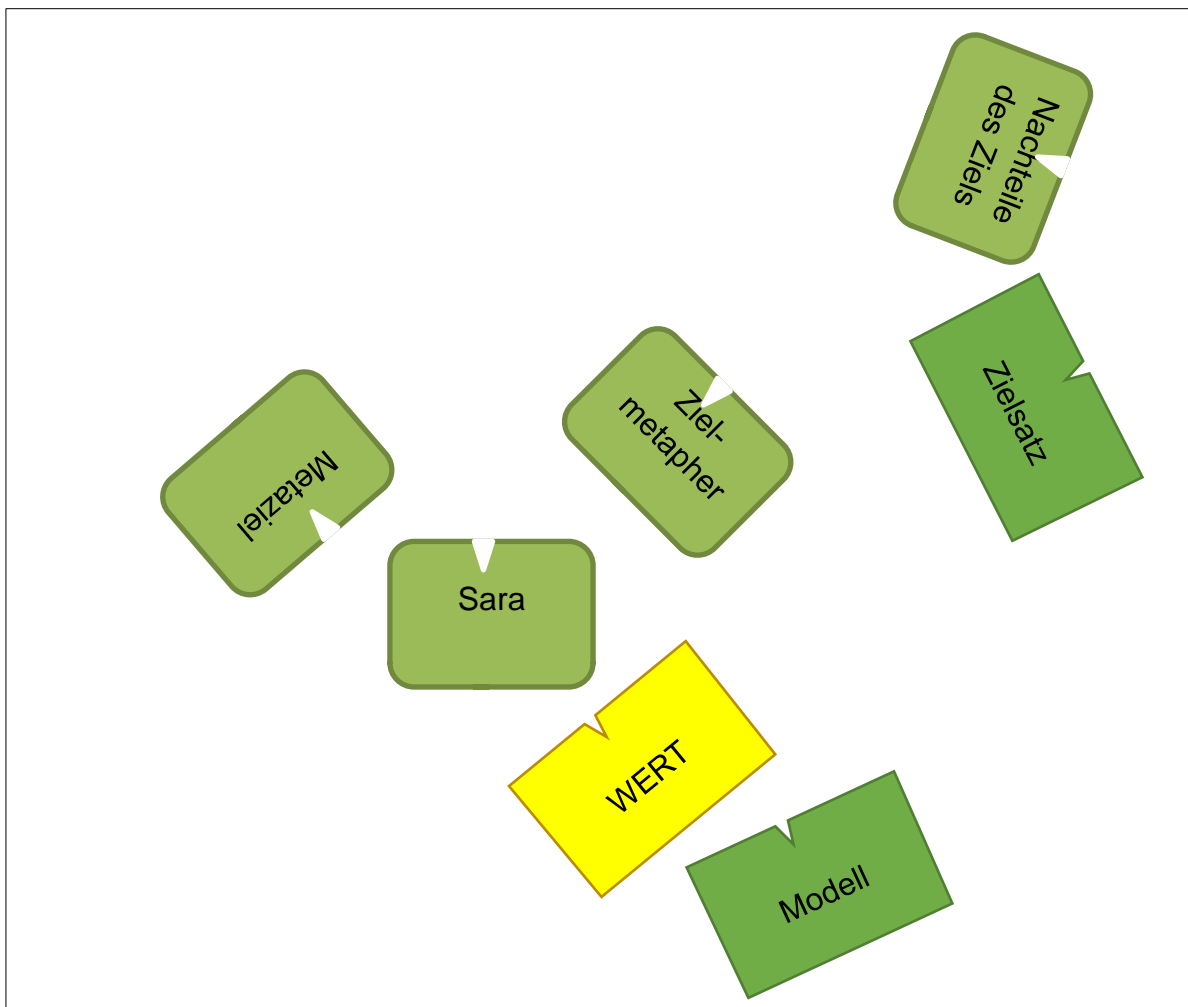
Ihr Modell ist die „Mutti“: Bei der Aufstellung mit dem Wert kann ihr die Mutter jedoch nicht helfen. Sara spürt als Wert keine Unterstützung der Mutti.

Ich gehe nochmal einen Schritt zurück und frage, ob es einen Menschen in ihrem Leben gibt, der sie dabei unterstützen kann. Sie nennt ihren Onkel.

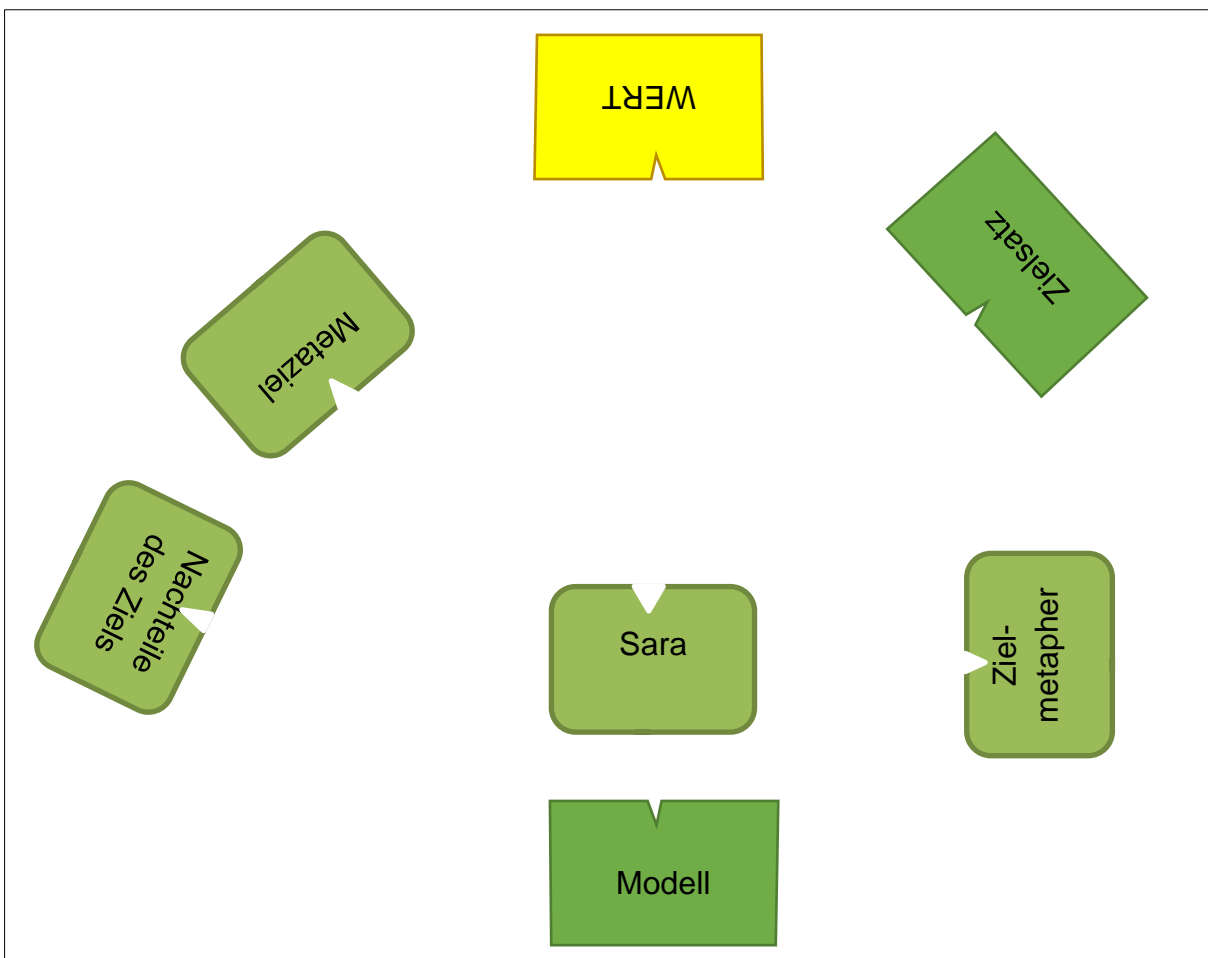
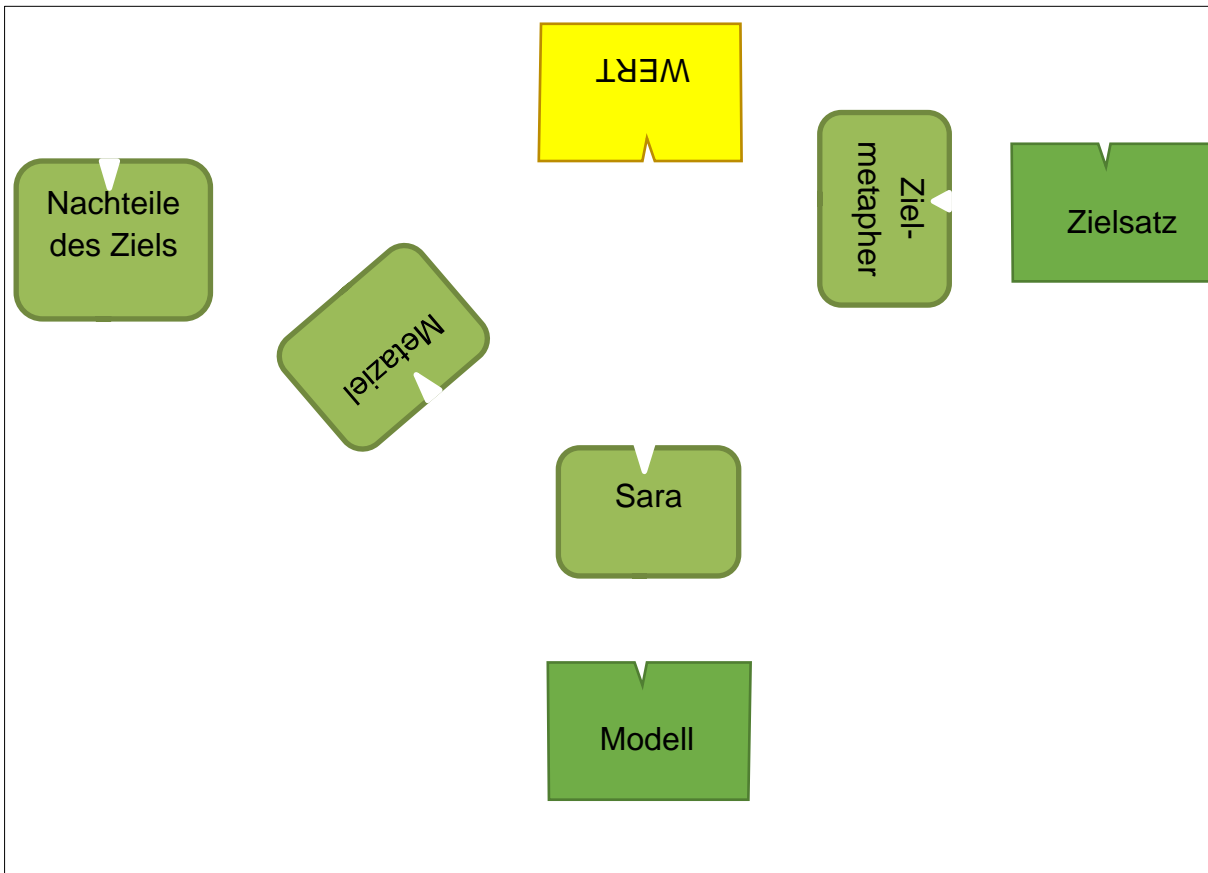
Ich mache nun die Aufstellung mit Sara, Wert und Onkel. Sara kann die Unterstützung spüren. Ich fahre mit dem Anbindungsprozess fort.

### Zielraumaufstellung

Ich lasse Sara, wie im Skript beschrieben, die Elemente auslegen und bitte sie, in die einzelnen Elemente hineinzustehen. Sara ist überrascht, welche Kräfte dort wirken.



### Lösungsentwurf-Zielraumaufstellung



## Reflexion Coach

Für mich waren es die ersten Aufstellungen, ohne dass der Klient etwas über die Methode kannte. Es war erstaunlich zu sehen, wie sehr Sara auf meine Änderungen reagierte. Auch beim Finden des Modells war bei Sara zu sehen, wie sie auf die Bodenanker reagierte und so für sich ein passendes Modell finden konnte. Als Sara am Ende des Lösungsentwurfes in der Mitte ihres Systems stand, konnte sie positive Energie wahrnehmen.

## 3. Sitzung (16.07.2018) – Problemraum – Wert -4 Zielsatz 6

### Reflexion

Sara sagt, dass es ihr nicht immer gelungen sei, ruhig zu bleiben, da die Tochter gerade schlimmer als der Sohn sei. Trotzdem legt sie den Wert auf -4 und den Zielsatz auf 6.

Ich frage Sara ob ihr Gelassenheit dabei helfen könne, ruhig zu bleiben. Sie denke schon. Ihre Tochter sage viel seltener: „Mama, lass mich ausreden“

Das KG habe Sara heute ermüdet. Sie sei „irgendwie fertig“.

Ich lege den Zielraum nochmal aus und gehe erneut auf die Nachteile des Ziels ein. Sara sagt, dass Sie alles doppelt und dreifach hören würde.

### Problemraum

#### **Problemsatz:**

„Im bin impulsiv“ IST-Problem-Zustand: -5

*(SV: Das impulsiv sein beschreibt aus meiner Sicht die Folge des Problems. Was genau geschieht in ihrem Inneren, bevor sie impulsiv wird?)*

#### **Problemevidenzen**

- Meine Schläfe pocht
- Ich bekomme ein rotes Gesicht
- Ich schreie laut
- Meine Kinder zucken zusammen
- Ich habe eine „Zorn-Falte“ über meiner Nase

#### **Metaproblem**

Ich werde meine Kinder schlagen und dann werden sie mich hassen

#### **Vorteile des Problems**

- Mein Mann darf ruhig bleiben
- Ich kann meinen Kopf ausschalten.



- Früher: Sara ist von zu Hause abgehauen. Dann hatte sie Ruhe und wurde nicht geschlagen.

*(SV: Dieser Vorteil steht meiner Ansicht nach im Widerspruch. Sie hatte früher Ruhe und wurde nicht mehr geschlagen, weil sie abgehauen ist. Und wie bringt sie dies in den Zusammenhang mit heute? Haben ihre Kinder Vorteile, wenn sie impulsiv ist? Wenn ja, welche? Hauen die auch ab?)*

Laut Sara hauen ihre Kinder immer ab, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Sie selbst habe dies für sich noch nicht annehmen können.

### **Problemmetapher**

Rot glühender dampfender Teekessel

### **Modell**

Stiefvater

### **Reflexion Coach**

Im Problemraum hatte es Sara leichter ins Gefühl zu kommen. Es gab bei Sara Widerstände, weil sie nicht einsehen wollte, dass das Problem Vorteile haben kann. Sie konnte die Vorteile zwar nennen, jedoch redete sie sich danach immer klein, war Sara ambivalent und wechselte immer wieder in den Kopf. Für mich war es schwieriger, Sara im Gefühl zu halten. Ich würde das nächste Mal den Prozess kurz unterbrechen und den Klienten nochmal aufklären, um es danach mit weniger Widerständen zu versuchen. Für mich als Coach kann ich in dem Verhalten „Abhauen“ die Suche nach Aufmerksamkeit sehen, welche sie auch bei ihren Kindern erkennen kann. Ich möchte jedoch weiterhin nicht suggestiv arbeiten und vertraue auf den Prozess.

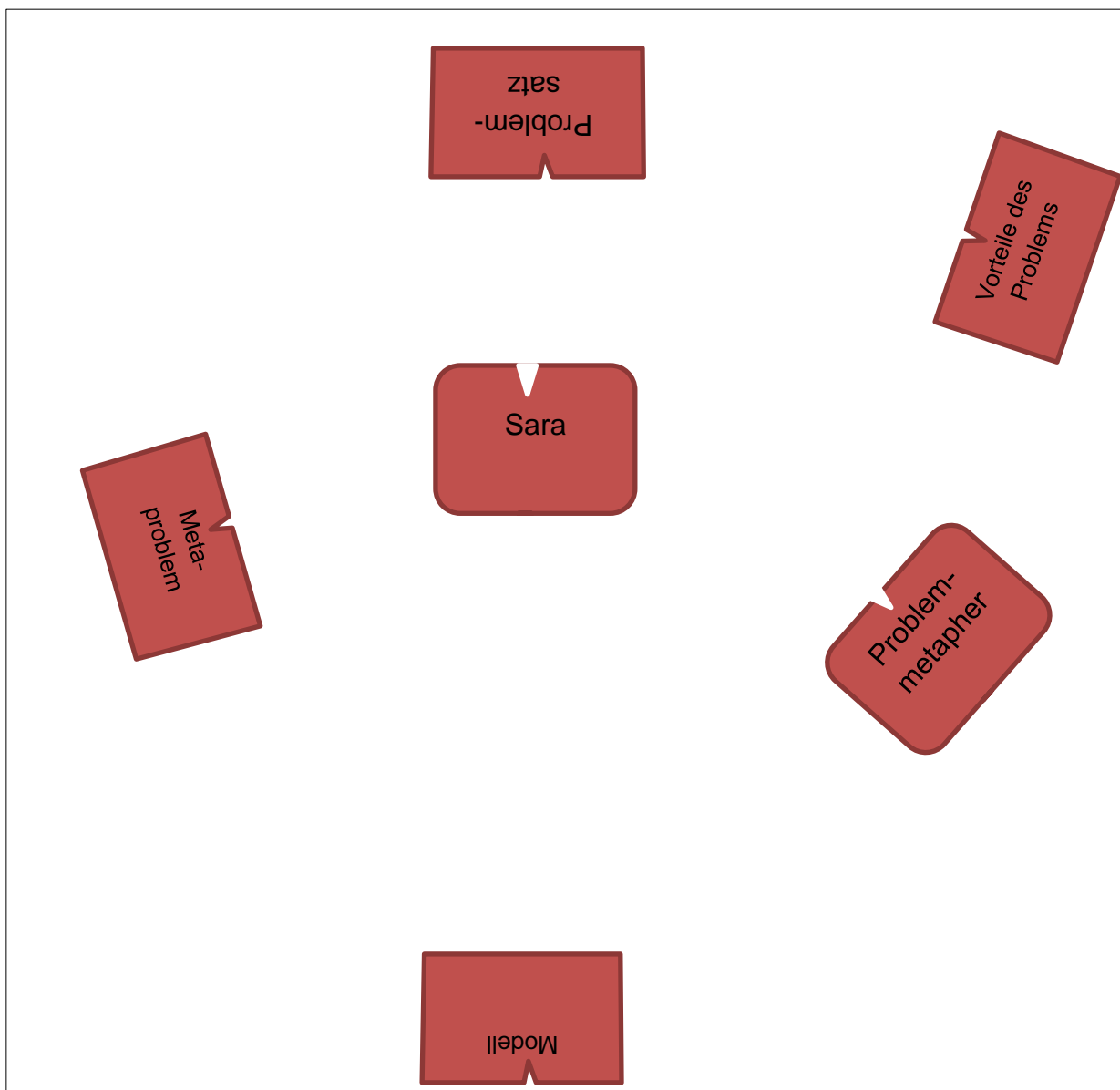
## 4. Sitzung (23.07.2018) – Problemraumaufstellung und Inner Kind – Wert 0 Zielsatz 6

### Reflexion

Für Sara ist es nach dem Kontemplativen Gehen unverändert. Veränderung weder zum Positiven noch zum Negativen. Von außen betrachtet ist Sara deutlich ruhiger.

„Es gelingt mir immer besser die Kinder ausreden zu lassen.“, „Ich mache die Sätze meiner Kinder nicht selbst zu Ende.“, „Ich war nur zwei Mal laut.“, „Auch wenn es mich noch nervt.“

### IST-Problemraumaufstellung



Folgende Bewegungen und Hinweise kann Sara bei der ersten Problemraumaufstellung in den Elementen fühlen:

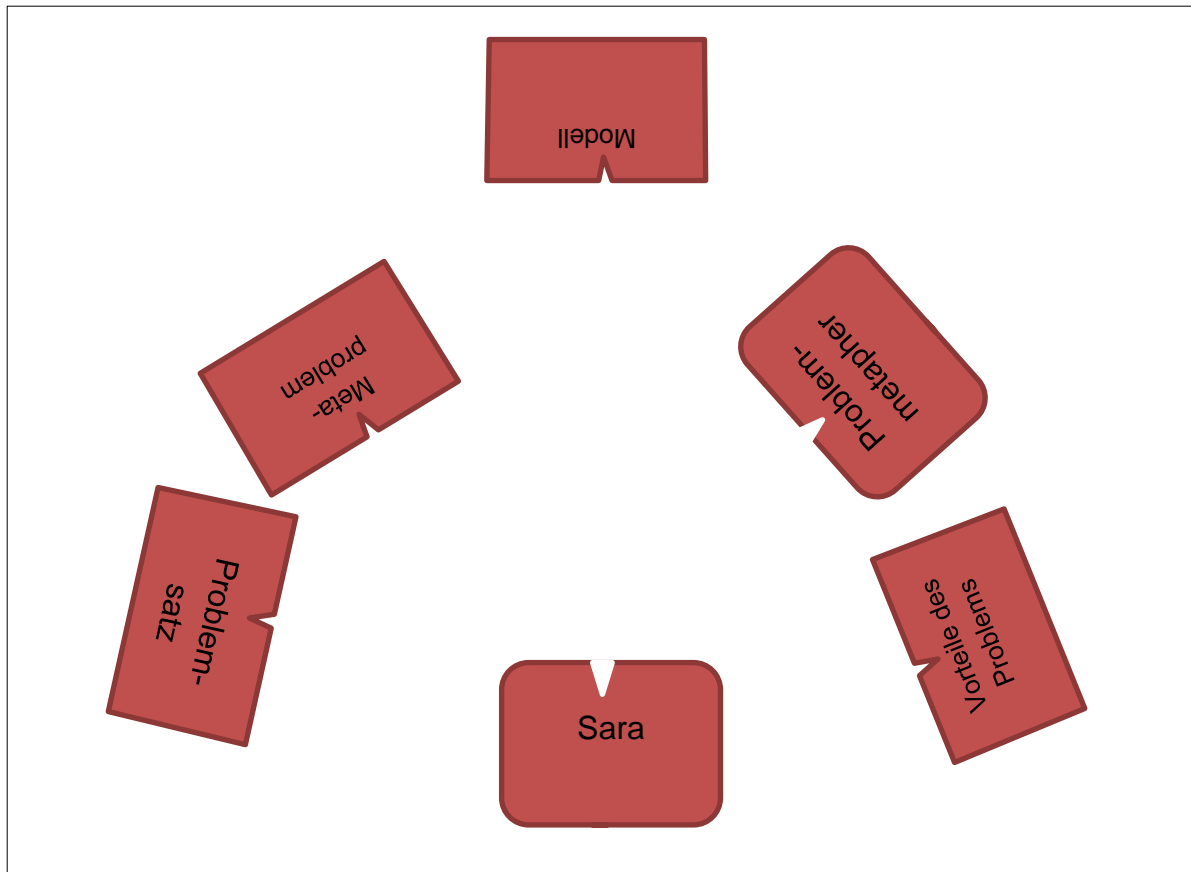
„Metaproblem zieht zu Modell, spüre Wut, keine Ahnung warum.“

„Vorteile des Problems ziehen in die Mitte“

„Problemmetapher fühlt sich gut an“

„Modell würde sich umdrehen wollen“

### Lösungsentwurf-Problemraumaufstellung



Sara hat in der IST-Problemraumaufstellung das Modell sehr weit weg und abgewandt ausgelegt. Ich habe mich entschieden, erst alle anderen nicht sichtbaren oder abgewandten Elemente zu ändern.

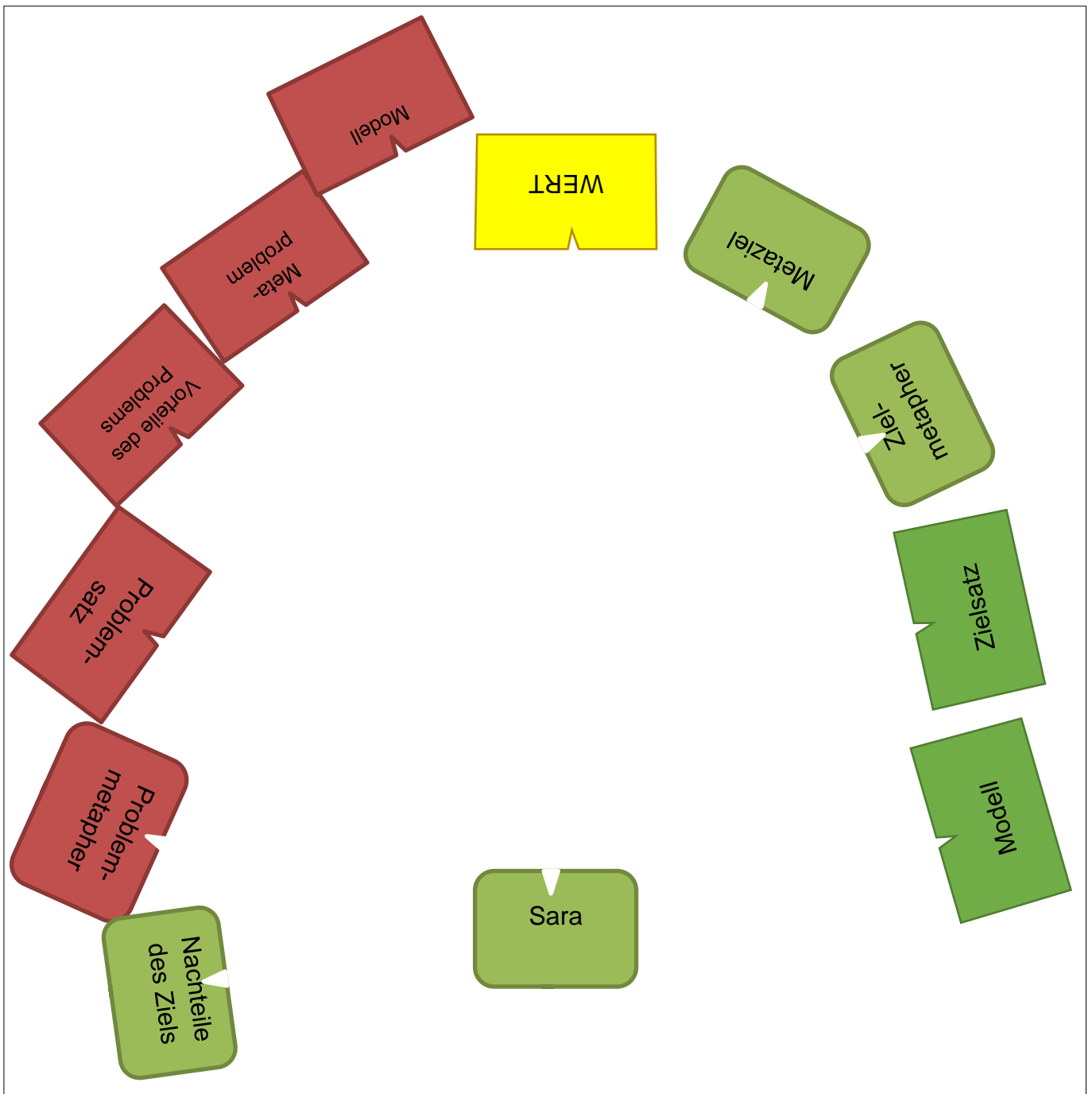
Sara hatte dazu folgende Rückmeldungen:

„Problemsatz kann näher.“

„Problemmetapher fühlt sich leider richtig an.“

Nun habe ich das Modell umgedreht, wie Sara es im IST-Problemraum gefühlt hatte. Sie konnte es annehmen, es sollte jedoch weiter weg. Nun bat ich Sara die Augen zu schließen und legte das Modell mit viel Abstand in ihr Sichtfeld. Auch dies konnte sie annehmen. Nun legte ich das Modell noch näher zu Sara, solange wie sie es aushalten konnte.

## Gesamtaufstellung



In der Gesamtaufstellung konnte Sara keine Geste finden. Sie fand es aber irgendwie stimmig und konnte es so annehmen. Gerade die verdeckte Intervention mit dem Modell schien sie zum Nachdenken zu bringen.

## Inneres Kind

Verletzung: Ich bin nichts wert (Ein Stück Dreck). Fehlende Ressource war Mut. Dann kamen gleich mehrere: Selbstwert, Anerkennung und Liebe.

Ich ließ die Ressourcen, wie in der Ausbildung gelernt, im Wechsel auf ihren Handflächen abwägen. Liebe war auf der Waage am schwersten. Im Anschluss konnte Sara keine Strategien benennen. Jetzt wurde ich unsicher und hatte im Kopf, dass es Sara heute nicht gut gehe („Kopfschmerzen und schlecht geschlafen“). In der Metaposition haben wir beschlossen, den Prozess zu wiederholen.

Wir vereinbarten, den Inner-Kind-Prozess zu wiederholen. Wir vereinbarten zwei Tage später einen Kurztermin, um nur diesen Prozess zu wiederholen.

## Reflexion Coach

Im Problemraum hatte es Sara leichter ins Gefühl zu kommen. Es gab bei Sara Widerstände, weil sie nicht einsehen wollte, dass das Problem Vorteile haben kann. Sie konnte die Vorteile zwar nennen, jedoch redete sie sich danach immer kleiner.

Rückwirkend kann ich sagen, dass die vielen Aufstellungen bei mir ganz schön Energie verbrauchen, die mir beim Inner-Kind-Prozess dann fehlten. Ich war froh, dass wir schnell einen Termin finden konnten, um den Zeitplan einhalten zu können.

## Wiederholung – Inner Kind – (25.07.2018)

**Verletzung:** Nichts wert sein

**Ressource:** Anerkennung

**Strategien:** Ich werde laut (wenn ich nicht gehört werde und nicht sagen kann, was ich brauche oder will) und fordere von meinen Kindern (und Mann) Anerkennung.

**Neues Verhalten:** Ruhig bleiben

Bemerkungen: Sara macht sich immer klein. „Ich mache alles--- was halt eine Hausfrau so machen muss, das ist normal“. Im Prozess hat sie durchklingen lassen, dass sie sich mehr „Lob“ wünscht. Sie konnte oder wollte dies aber noch nicht richtig wahrhaben.

In der Reflexion hat Sara betont, dass sie das negative Gefühl versucht hat zu vergessen. Sie wollte wissen, wie oft sie sich noch mit der Kleinen Sara verbinden müsse. „Es ist sehr anstrengend, sich nochmal so wertlos zu fühlen und nicht gemocht zu werden.“, „Ich weiß gar nicht, wie ich das geschafft habe.“, „Dass ich überhaupt erwachsen geworden bin, wundert mich.“.

Ich habe ihr im Anschluss ein bisschen Hintergrundinformationen geben. Sie möchte den Prozess aber weiter mit mir machen.

## Reflexion Coach

Ich bin froh, dass der Inner-Kind-Prozess beim zweiten Mal funktioniert hat und werde in Zukunft auf meine eigene Energie achten.

Nach der letzten Äußerung von Sara bin ich froh, dass es nun im Zielraum weitergeht.

## 5. Sitzung (03.08.2018) – Tiefenstruktur Zielraum (TS-ZR) – Wert 2 Zielsatz 7

### Reflexion

Sara ist nach dem KG immer noch müde. War jedoch in ihren Füßen. Saras Wert liegt bei 2. „Mir fällt es auch ohne Nachzudenken leichter, die Kinder ausreden zu lassen. Ich bin jetzt konsequent. Meinen Kindern schmeckt das nicht.“ Sara ist positiv überrascht, wie ihre Kinder ihre Wandlung annehmen. Ein Kind gebe gar keine Widerworte mehr. Das andere sei nur 10 Minuten beleidigt und dann einsichtig. Ihr Zielsatz ist bei 7. „Das fühlt sich gut an.“

### Tiefenstruktur Zielraum:

Ich bereite Sara zuerst darauf vor, dass wir in diesem Prozess auf die Suche gehen, was noch Unbewusstes in ihr steckt und lade sie zu dem Prozess ein.

Sara ist schnell im Gefühl und kommt jedoch immer wieder in den Kopf. Sie sagt, dass sie nicht stehen kann, dass sie etwas am Knöchel hat. Ich biete ihr einen Stuhl an und wir gehen mit dem Stuhl immer eine Ebene tiefer. Freude → Wohlige Wärme → Pulsierende Wärme → Ruhe → ruhige Stille. Nach „ruhiger Stille“ kommt erst „nichts“ und dann ein negatives Gefühl. Ich bitte Sara, wieder zwei Schritte nach vorne zu gehen und sich mit dem Gefühl zu verbinden.

Zuerst kommen folgende Glaubenssätze:

GS1+: Ich bin ausgeglichen

GS2+: Die anderen sind anstrengend

GS3+: Die Welt ist zu laut.

Ich merke, dass Sara nicht immer im positiven Gefühl ist und bringe sie in die Wahrnehmung der ruhigen Stille, in der sie ausgeglichen ist. Ich springe zum GS3 und es kommt „die Welt ist schön“ und als GS2 „Die anderen sind ruhig“

GS1+: Ich bin ausgeglichen.

GS2+-: Die anderen sind ruhig.

GS3+: Die Welt ist schön.

TS-K: ruhige Stille  
 GS1+: Ich bin ausgeglichen  
 GS2+: Die anderen sind ruhig  
 GS3+: Die Welt ist schön  
 SK-R: Entspannung

### Samenkornprozess im Zielraum

Beim Samenkornprozess ist Sara tief im Gefühl. Ihre SK-R ist Entspannung und ihr Samenkorn wächst auf Autogröße mit vielen Grüntönen und bunten Farben.

Sara möchte dieses Gefühl nicht mehr missen. Und ich verabschiede sie mit den Worten „sie solle es mit zum See nehmen.“

### Reflexion Coach

Ich hatte großen Respekt vor dem Prozess, da ich ihn selbst als für mich schwierig erlebt hatte. Als Sara kein Seil anknüpfen konnte, war ich froh, dass sie einen Grund dafür hatte. Ich erinnerte mich an das Beispiel mit einem Rollstuhlfahrer aus der Ausbildung. Als Sara auf dem Stuhl saß, konnte sie besser im Gefühl bleiben. Ich denke es hat Sara geholfen, dass ich die Art des Seils erfragt habe. Mir selbst hat es jedenfalls Sicherheit gegeben.

Da Sara im ganzen Prozess die Augen zu hatte, konnte ich sehr gut erkennen, wann sie im Gefühl war. Es war sehr schön für mich zu erleben, wie Sara es genoss, ihr Samenkorn wachsen zu lassen. Nun freue ich mich auf den Tiefenstrukturprozess im Problemraum.

## 6. Sitzung (13.08.2018) – Tiefenstruktur Problemraum (TS-PR)– Wert 5-6 Zielsatz 8

### Reflexion:

Sara habe keine besondere Empfindung vom KG. „Ich bin halt gelaufen“ Seit der letzten Sitzung habe sie ab und zu das positive Gefühl gespürt. Mit den Kindern laufe es gut. Probleme gebe es eher mit anderen Menschen. „Ich mache gerne die Probleme anderer zu meinen eigenen. Positiv ist, dass ich seit zwei bis drei Wochen nicht mehr am Stück brülle. Sondern nur ein: „jetzt ist gut!“ Die Kinder würden ja sowieso nicht zuhören, wenn sie brülle. Das habe Sie sich von Ihrem Mann abgeschaut.

Bevor<sup>2</sup> wir mit dem TS-PR beginnen, schauen wir uns das Kybernetische Dreieck an. Ich frage Sara, wie sie sich fühle noch bevor sie impulsiv handle. Sie sagt „wertlos“. Ich bitte sie, einen Satz aus „Ich bin...“ zu bilden. → Ich bin nichts wert

Ich lege einen vorgefertigten Bodenanker aus und frage sie nach dem aktuellen IST-Zustand: Weiblich mit -3

### Tiefenstruktur Zielraum:

Sara ist erst schnell im Gefühl. Sie zittert und hat eine schnelle Atmung. Sie sagt, da sei Angst und Wut. Ich frage sie, welches Gefühl stärker sei. → Angst

Wir nehmen die Angst und ich bitte sie, einen Faden an das Gefühl zu binden und wenn sie dies geschafft habe mir ein Zeichen zu geben. Nach der „Angst“, kommt

<sup>2</sup> Durch die Supervision wurde ich erinnert, dass der Problemsatz im Inner-Kind-Prozess gefallen ist. Ich wollte versuchen, ob Sara selbst den Satz ändern möchte.

„rasende Wut“ und dann die „Ruhe vor dem Sturm“. Dann kann Sara keinen Faden mehr anknüpfen. Sie sagt, dass eigentlich vorher die Wut stärker war, aber sie diese nicht haben wollte. Ich gehe mit ihr die Schichten nach oben und frage, ob sie die Wut zulassen kann und starte den Prozess neu. Ich achte darauf, dass ich ihr Zeit gebe, um sie im Suchen nicht zu früh zu unterbrechen. Da ich die Art des Fadens kenne, spreche ich sie immer darauf an.

Wut → Trauer → Grundtraurigkeit

Bei der Grundtraurigkeit laufen Sara Tränen über die Wangen. Ich frage Sara, ob wir gemeinsam schauen wollen, ob sich noch etwas hinter der Grundtraurigkeit verbirgt. Sie kann dort jedoch nichts wahrnehmen und auch eine weitere Schicht tiefer spürt sie nichts. Wir gehen zwei Schritte nach vorne zur Grundtraurigkeit. Wieder laufen Tränen über Saras Wangen.

Ich frage im Gefühl der Grundtraurigkeit die negativen Glaubenssätze ab.

GS1-: Ich bin traurig (SV: *Hier beschreibt sie das momentane Gefühl. Und wenn sie traurig ist, wie nimmt sie sich dann als Mensch/Frau/Mutter wahr? Wie beschreibt sie sich da drin?*)

GS2-: Die anderen sind fröhlich. (SV: *Im Problemraum beschreiben die Klienten keine positiven Glaubenssätze (sofern sie noch im negativen Gefühl drin sind). Nimmt sie die anderen als fröhlich im Sinne von Schadenfreude wahr? Und wenn du traurig bist, in einem Gefühl der Grundtraurigkeit bist und die anderen sind fröhlich, wie wirken sie dann auf dich? (z.B. Die anderen sind z.B. bedrohlich, schadenfroh, überheblich, böse etc.)*)

GS3-: Die Welt ist zu laut.

### Samenkornprozess im Problemraum

Beim Samenkornprozess im Problemraum ist Sara wieder tief im Gefühl. Ich achte darauf, dass ich sie gut begleite. Sie kann sich gut auf den Prozess einlassen. Ich gebe ihr in den einzelnen Schichten genug Zeit, um Veränderungen wahrnehmen zu können, da Sara nur drei Schichten tief gekommen ist. Ihre SK-R ist Zufriedenheit und ihr Samenkorn wuchs auf Ballgröße.

Samenkornressource: roter Ball mit anderen Farben grün und blau.

Gefühl: Zufriedenheit

Nach dem Prozess frage ich Sara, was sie aus dem Prozess mitnehme: „Ich weiß jetzt, dass Traurigkeit nicht schlimm ist. Ich dachte da ist nur Wut, jetzt weiß ich, dass dahinter die Traurigkeit steckt. Jetzt bin ich erschlagen, aber es geht mir gut. Es beruhigt mich, dass da nicht nur Wut ist.“ Nach der Sitzung hat Sara mir gesagt, dass



sie nicht zulassen wollte, dass sie die negativen Gefühle von früher erfährt. Deswegen habe ihr Kopf am Anfang die Angst gewählt.

### Reflexion Coach

Sara kam mit Restsymptomen ihrer Sommergrippe ins Coaching. Sie bezweifelte, ob der Prozess so überhaupt klappt. Während sie im Gefühl war, waren die "Restsymptome" ihrer Sommergrippe wie ausgeschaltet. Kein Schniefen oder Husten. Das war sehr spannend für mich zu beobachten.

Dennoch merkte ich, dass Sara starke Widerstände in sich hatte. Heute weiß ich, dass Sara schon zwei Therapien zu dem Thema gemacht hat. Dort musste sie über alles reden, was ihr wohl sehr schwer gefallen ist. Seitdem versucht sie die Vergangenheit zu verdrängen. Ich habe ihr angeboten, nach einer Zeit den Prozess zu wiederholen, damit sie mit dem gewonnenen Vertrauen vielleicht noch mehr Schichten erfahren kann und damit noch mehr Energie freigesetzt werden kann. Jetzt erinnere ich mich, dass Sara bei den positiven Glaubenssätzen auch Schwierigkeiten hatte aus dem Gefühl heraus zu antworten. Im Problemraum konnte ich dies leider nicht korrigieren. Ich werde in der nächsten Sitzung mit Sara versuchen, die Glaubenssätze in ihrem Gefühl der Grundtraurigkeit zu korrigieren, um dann weiter den Prozess leiten zu können.

## 7. Sitzung (23.08.2018) – SM und Time-Line – Wert 6 Zielsatz 7,5

### Reflexion:

Das KG habe Sara heute entspannt. Der Wert liege bei 6. Diese Woche habe sie alleine eine lange stressige Autofahrt mit drei Kindern gehabt. Zuhause sei es ruhiger.

Bevor wir mit dem nächsten Prozess starten, zeige ich Sara die letzten Glaubenssätze und frage sie, ob sie nochmal prüfen kann: „In der Grundtraurigkeit, wie nimmst du die anderen da wahr?“ Sie sagt: „fröhlich“ Ich frage Sara, wie die anderen sind, wenn sie selbst traurig sei und die anderen fröhlich. „Die anderen sind doof“ und „Die Welt ist grau und trist!“

GS1-: Ich bin hilflos

GS2-: Die anderen sind doof

GS3-: Die Welt ist grau und trist

Ich sage Sara nochmal, dass es wichtig ist, die Gefühle aus der Vergangenheit zuzulassen, um aus ihnen in den Prozessen durch mich begleitet Energie schöpfen zu können.

### Sollen-Müssen-Muster-Auflösung:

Ich lege den frisch geschriebenen Bodenanker der Glaubenssätze unter Saras Füße und starte den Prozess:

Sara könne eine weibliche Stimme hören, aber sie erkenne die Stimme nicht. Die Stimme sagt: „Ziehe dich nicht zurück, rede mit jemandem! Mit einer alten weißen Frau.“

Für mich hört es sich in diesem Moment wie das neue Verhalten an oder das, was sie früher immer tun wollte. Ich möchte es überprüfen und gehe einen Schritt weiter zum neuen Verhalten. Hier scheint Sara verunsichert. Sie habe doch schon gelernt zu reden, was solle sie denn noch tun können? Sie sagt: „Das Alte war zurückziehen.“

Ich frage Sara, wie sie sich in dem neuen Verhalten sehe. „Ich bin stark und mutig“

Nun prüfe ich die Konsequenz. Sara sagt: „Streitmöglichkeiten“

Ich prüfe mit Sara das neue Verhalten in verschiedenen Kontexten. In drei von vier Fällen entscheidet sie sich für das Neue.

**Stimme:** junge weibliche Stimme

**Anweisung:** Zurückziehen

**Alternative:** Ich wehre mich

**Preis:** Streitmöglichkeiten

**Entscheidung:** Ich entscheide mich mutig und stark zu sein, mich zu wehren und bin bereit, Streitmöglichkeiten in Kauf zu nehmen

*(SV: Auf ihren jetzigen Kontext wirkt dies auf mich als Widerspruch. Das impulsiv werden, die Wut und die Folgeaktion der Wut im Problemraum steht im Widerspruch zum neuen Verhalten im Zielraum. Vergleiche auch das neue Verhalten im Inner Kind Prozess: Ruhig bleiben. Grundsätzlich werden Menschen mehrere Strategien an (mal Rückzug, mal Angriff). In diesem Fall beziehe ich dies jeweils auf den Wert mit Kontext. Da der Inner-Kind-Prozess aus meiner Sicht gelungen ist, braucht es hier keine Wiederholung.)*

#### Time-Line:

Sara legt die Elemente Jetzt, die Vergangenheit und die Zukunft im Raum aus und kann die Zeitlinie im Jetzt sofort spüren.

Sie geht sehr vorsichtig und langsam von mir begleitet in die Vergangenheit. Bei der ersten Erfahrung ist sie 10 Jahre alt und sie hat Angst. Sie riecht Alkohol. Da ich Sara noch in Erfahrungen bringen möchte, an die sie sich nicht erinnern kann, versuche mit ihr weiter in die Vergangenheit zu gehen. Sara wehrt sich. Ich frage Sara, ob sie mir von der Erfahrung mehr erzählen möchte. Nach einer kurzen Pause sprudelt es aus ihr raus: „Ich weiß nicht was ich falsch gemacht habe. Ich werde in

die Ecke geschleudert. Muss zum Sessel kommen, 10 mal. Bin wertlos, wie ein Stück Dreck. Wie Kacke auf dem Boden verteilt.“

Als sie fertig erzählt hat, frage ich sie, ob sich jetzt bereit ist, weiter in die Vergangenheit zu gehen. → „Ja“.

Jetzt ist Sara 4 Jahre alt, sie ist traurig. Es riecht nach Alkohol und ihre kleine Schwester schreit.

Wir gehen weiter. Sara ist nun 2 Jahre alt, es ist Sommer und es riecht nach Pferd. Sara ist wütend, weil ihr Stiefvater sie auslacht. Sie möchte auf ein Pferd steigen, komme aber nicht hoch.

Wir gehen noch weiter in die Vergangenheit. Nach vier Schritten sagt Sara: „Hier ist nichts mehr!“ Ich gehe mit ihr wieder vier Schritte nach vorne.

**Prägung:** 2 Jahre alt, es ist Sommer und ich komme nicht auf ein Pferd, Stiefvater lacht mich aus. (Gefühl: Wut)

**GS- (I-):** Ich bin wertlos und hilflos

**Ressource:** Überlebenswille

**GS+ (I+):** Ich bin mutig (SV: *Evtl. hat du nachgefragt: Mutig wozu? Was zu tun?*)

**GS++ (I++):** Ich bin großartig

### Reflexion Coach

Bei der Sollen-Müssen-Muster-Auflösung konnte Sara nicht immer den Text verstehen und hatte Schwierigkeiten, das Alte zu benennen. Ich musste etwas vom Skript weggehen, um ihr den Zusammenhang deutlich zu machen. Es kamen immer wieder Anteile aus den Therapiestunden zum Vorschein. Ich wollte nicht näher auf die Therapie und das Gelernte eingehen, um den Prozess nicht zu gefährden. Letztlich war ich mit Sara in verschiedenen Kontexten unterwegs, mit dem alten und neuen Verhalten, welches sie von sich schon in Teilen kenne.

Der Time-Life-Prozess war sehr intensiv. Sara ist erst zu der Erfahrung vorgedrungen, die sie am meisten verletzt habe und an die sie sich auch erinnern könne. Ich hatte den Eindruck, dass es ihr sehr wichtig war, das Erlebte auszusprechen. Erst dann konnten wir weiter in die Vergangenheit gehen. Jetzt, als ich diese Arbeit schreibe, bekomme ich beim Time-Life-Prozess Gänsehaut, als ich meine handschriftlichen Aufschriebe in die Arbeit bringe. Ich erde mich und hole mir einen Kaffee.

Gestern liess ich die Erfahrung von Sara so gut wie gar nicht an mich heran und achtete stets darauf, Ressource Person für Sara zu sein. Ich war froh, dass der Prozess geglückt ist, da ich großen Respekt hatte, gerade in dem Wissen um Saras Vergangenheit. Wenn ich jetzt lese, dass Sara mit „Ich bin großartig“ aus dem Prozess rausgegangen ist, bin ich froh und auch stolz.

## 8. Gesamtreflection der Klientin

„Coaching ist anstrengend. Die Gefühle von damals lasse ich eigentlich gerne da wo sie sind. Schon in der Therapie fiel mir das sehr schwer. Ich habe das immer weggeschoben. Ich habe nicht gedacht, dass es nötig ist, die Gefühle zuzulassen. Ich dachte nicht, dass die mich so beeinflussen. Das Coaching hat mir schon geholfen. Jetzt will ich aber nicht mehr dahingehen. Ich habe bewusst oder unbewusst jetzt meine Eltern nicht besucht, um meinem Stiefvater nicht zu begegnen.

Ich bin froh, dass ich die geworden, die ich jetzt bin.“

## 9. Gesamt Reflektion Coach

Ich habe mich in der Rolle als Coach wohl gefühlt. Ich freute mich immer auf die Reflexion mit Sara am Anfang der Sitzung, um die Wirkevidenzen zu erfahren. Manchmal habe ich mich gefragt, ob ich die einzelnen Sitzungen noch besser hätte vorbereiten können. Dann habe ich mich jedoch damit abgefunden, dass nicht alle Eventualitäten einstudiert werden können und auch Fehler erlaubt sind. Letztlich sind es meine Fehler, die ich das nächste Mal mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht mehr machen werden.

Nach dem Zielraum konnte mich für ca. drei Wochen die geplante Supervision aufgrund der Sommerakademie nicht unterstützen. In dieser Zeit haben mich Kursteilnehmer aus der Ausbildung unterstützt. Es wurde in einer kleinen Gruppe Ziel und Problemraum reflektiert. Die Meinungen gingen hier manchmal auseinander und ich musste mich für meinen Weg entscheiden. Jedoch war gerade dieses Vorgehen für mich sehr wertvoll, weil ich alles nochmal hinterfragt habe, um es besser zu verstehen. Es freut mich sehr, dass ich auf die Teilnehmer und die vorhandenen Ressourcen im Kurs zurückgreifen konnte. Vielen lieben Dank dafür.

Auch die Supervision hatte oft die richtigen Fragen für mich parat, um den Prozess noch schärfer zu gestalten. Die Rückmeldungen von der Supervision haben mir Sicherheit gegeben und ich konnte mit dieser in den nächsten Prozess gehen. Auch hierfür ein herzliches Dankeschön.

Ich werde das St. Galler Coaching Modell sicher weiterhin anwenden und freue mich jetzt schon auf jeden weiteren Prozess mit neuen Klienten.

Die Diplomarbeit zu schreiben, war für mich neben meinen sonstigen Verpflichtungen eine Herausforderung. Trotzdem möchte ich sie nicht missen, da ich durch sie gezwungen war, jeden einzelnen Schritt nochmal zu hinterfragen.

Was für mich eine große Rolle bei meiner Arbeit spielt und auch im St. Galler Coaching Modell berücksichtigt werden muss, ist die Psychohygiene des Coaches, damit man die vielen negativen Gefühle des Klienten nicht zu seinen eigenen macht.

Jetzt freue mich auf das letzte Modul, welches heute Abend beginnt, um danach mit Sara die letzte Dimension und damit das Coaching zu beenden.

## Anhang:

## COACHING – TABELLE - Sara

<b>Name</b>	Sara
<b>Info A</b>	-8
<b>Info B</b>	8
<b>WERT + Skala</b>	Gelassenheit <b>Kontext: Kinder</b>

Datum	ZIELRAUM:	PROBLEMRAUM:
<b>SATZ</b>	Ich kann meine Kinder ausreden lassen.	Ich bin nichts Wert, Gefühl: Wut
<b>EVIDENZEN</b>	Ich höre zu Ich rede in Zimmerlautstärke Ruhiger Herzschlag Entspannte Gesichter bei Mutter und Kinder Die Kinder freuen sich	rechte Schläfe pocht rotes Gesicht Ich schreie laut hoher Herzschlag Zusammengezuckte Kinder „Zorn-Falte“ über der Nase
<b>MetaZielProblem</b>	Bedingungslose Liebe auf ewig	Meine Kinder werden mich hassen, weil ich zuschlage.
<b>Nach-/Vor-Teile</b>	-Ich verliere Zeit -Ich höre alles 5 mal -Ich interpretiere, was meine Kinder sagen wollen	Mein Mann darf ruhig bleiben. Ich kann meinen Kopf ausschalten. Früher: Sara ist früher von zu Hause abgehauen Ich habe meine Ruhe Ich werde nicht mehr geschlagen. Laut Sara hauen ihre Kinder ab, um Aufmerksamkeit zu bekommen.
<b>METAPHER</b>	Leuchtende Sonnenblume	Rot glühender dampfender Teekessel
<b>MODEL</b>	Onkel	Stiefvater

**InneresKind / STRATEGIEN -> Datum: 25.7.**

Verletzung: Nichts Wert sein; Ressource: Anerkennung; Strategien: Ich werde laut (wenn ich nicht gehört werde, was ich brauche/will) und fordere von meine Kindern (und Mann) Anerkennung. Neues Verhalten: Ruhig bleiben:

<b>Datum</b>	<b>TS – Zielraum: 3. August</b> Wert: 2 Zielsatz 7	<b>TS – Problemraum:</b> (9.8 Sara krank, 13.8) Wert: 5-6 Zielsatz: 8
<b>Gefühle</b>	Freude, wohlige Wärme, pulsierende Wärme, Ruhe, ruhige Stille	Wut, Trauer, Grundtraurigkeit
<b>K + / K -</b>	ruhige Stille	Grundtraurigkeit
<b>GS 1</b>	Ich bin ausgeglichen	Ich bin hilflos
<b>GS 2</b>	Die anderen sind ruhig	Neu: Die anderen sind doof
<b>GS 3</b>	Die Welt ist schön	Die Welt ist grau und trist
<b>Ressource</b>	Entspannung	Zufriedenheit, roter Ball mit anderen Farben grün und blau

<b>Datum</b>	<b>Auflösung der S / M – Muster: 23.August</b> Wert 6 Zielsatz: 7,5
<b>Stimme</b>	junge, weibliche Stimme
<b>Anweisung</b>	Zurückziehen
<b>Alternative</b>	Ich wehre mich
<b>Preis</b>	Streitmöglichkeiten
<b>Satz</b>	Ich entscheide mich mutig und stark zu sein, mich zu wehren und bin breit Streitmöglichkeiten in Kauf zu nehmen

<b>Datum</b>	<b>TIME LINE: 23.August</b>
<b>Prägung</b>	2 Jahre alt, es ist Sommer und ich komme nicht auf ein Pferd, Stiefvater lacht mich aus. (Gefühl: Wut)
<b>GS- (I-)</b>	Ich bin wertlos und <b>hilflos</b> . * Hilflos ist stärker
<b>Ressource</b>	Überlebenswille
<b>GS+ (I+)</b>	Ich bin mutig
<b>GS++ (I++)</b>	Ich bin großartig

<b>5. Dimension -&gt; Datum:</b>
<b>Höheres Prinzip:</b>