



Diplomarbeit

„Systemischer Coach & BeraterIn (CAS/ECA)“
nach dem St.Galler Coaching Modell (SCM)[®]

im Studiengang Herbst 2017

CoachTrainerAkademieSchweiz

vorgelegt von Karin Wild

Supervision durch:

Barbara Müller

Eingereicht am:

18.05.2018

INHALTSVERZEICHNIS

1	EINLEITUNG.....	5
1.1	Motivation	5
1.2	Ziel der Ausbildung	5
2	VORBEREITUNG DES COACHINGS	6
2.1	Vorbereitung für den Coaching Prozess	6
2.2	Die Klienten Suche	6
3	ERSTE COACHING SITZUNG	8
3.1	Die Klientin	8
3.2	Der Wert	9
3.3	Erarbeitung des Zielraumes	9
3.4	Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching	10
3.5	Supervision	10
4	ZWEITE COACHING SITZUNG.....	11
4.1	Reflexion und Wiederholung des Zielraumes.....	11
4.2	Erarbeitung des Zielraumes Fortsetzung.....	11
4.3	Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching.....	13
4.4	Supervision	13
5	DRITTE COACHING SITZUNG	14
5.1	Reflexion	14
5.2	Zielraum 2. Aufstellung (Lösungsentwurf).....	14
5.3	Erarbeitung des Problemraumes.....	15
5.4	Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching	16
5.5	Supervision	17
6	VIERTE COACHING SITZUNG	18
6.1	Reflexion	18
6.2	Erarbeitung des Problemraumes Fortsetzung	18
6.3	Problemraum Aufstellung.....	18
6.4	Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching	19
6.5	Supervision	20
7	FÜNFTE COACHING SITZUNG	21
7.1	Reflexion	21
7.2	Das Kybernetische Dreieck	21
7.3	Inneres Kind	21
7.4	Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching	22
7.5	Supervision	22
8	SECHSTE COACHING SITZUNG	23
8.1	Reflexion	23
8.2	Tiefenstruktur Zielraum und Samenkornprozess	23
8.3	Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching	24
9	SIEBTE COACHING SITZUNG.....	25
9.1	Reflexion	25
9.2	Tiefenstruktur Problemraum	25

9.3	Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching	26
10	ACHTE COACHING SITZUNG.....	27
10.1	Reflexion	27
10.2	Prozess Musterauflösung	27
10.3	Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching	28
10.4	Supervision	28
11	NEUNTE COACHING SITZUNG	29
11.1	Reflexion	29
11.2	Time-Line	29
11.3	Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching	29
11.4	Supervision	30
12	ZEHNTE COACHING SITZUNG	31
12.1	Reflexion	31
12.2	Prozess Höheres Prinzip	31
12.3	Feedback Klientin und Reflexion nach dem Coaching	32
12.4	Supervision	32
13	SELBSTBILDER UND GESAMTPROZESS REFLEXION.....	33
13.1	Elfte Coaching Sitzung	33
13.2	Gesamtreflexion Klientin	33
13.3	Gesamtreflexion Coach	34
14	BEILAGE	35
14.1	Feedbackformular Supervision in der Coaching Tabelle	35

1 EINLEITUNG

1.1 MOTIVATION

Das Coaching, namentlich das Begleiten von Menschen durch verschiedene schwierige Phasen, begleitet mich schon mein ganzes Leben lang. In meiner Erstausbildung zur Lehrerin war meine Motivation eine bessere Lehrerin zu werden, als ich es in meiner Sekundarschule erlebt habe. Leider war es mir nicht vergönnt, mehr als ein Jahr als Lehrerin zu arbeiten, da es die Jahre der "Lehrerschwemme" war. Meine Zweitausbildung zur Projektleiterin und Prozessmanagerin verhalf mir zu vielen diversen Jobmöglichkeiten, in welchen ich mein Talent zur Ausbilderin, Beraterin und Coach weiter vertiefen konnte.

Nach zweijähriger Recherche, welche Ausbildung für mich am geeignetsten wäre habe ich mich für das St. Galler Coaching Modell entschieden.

1.2 ZIEL DER AUSBILDUNG

Der Gedanke, dass ich mit 60 in die Frühpensionierung gehen und dabei als selbständiger Coach arbeiten möchte, hat sich schon vor einigen Jahren in mir festgesetzt. Es ist mein Herzenswunsch, meine Berufung und die Arbeit zu vereinen, welche mir sehr viel Energie zu geben vermögen. Mein Ziel ist es, im 2018 zu starten, langsam auszubauen und bis Ende des Jahres vollständig in die Selbständigkeit zu gehen.

Im Sommer 2018 werde ich das Fachseminar "Aufstellungs Coach" besuchen, um mich auf diesem Gebiet zu spezialisieren.

2 VORBEREITUNG DES COACHINGS

*Kluge Egiosten denken an andere, helfen anderen so gut sie können – mit dem Ergebnis, dass sie selbst davon profitieren.
(Dalai Lama)*

2.1 VORBEREITUNG FÜR DEN COACHING PROZESS

Damit ich vermehrt Sicherheit in den Coaching Dimensionen bekomme, habe ich begonnen, die "Anweisungen an den Klienten" abzuschreiben. Das hat mir sehr geholfen, mein eigenes Coaching aus dem Seminar noch einmal zu durchleben. Trotzdem habe ich sehr stark mit dem Skript und mit den Notizen gearbeitet, die ich während der Ausbildung gemacht habe. Zudem habe ich mich auch mittels zusätzlicher Literatur z.B. „Wertorientierung und Sinnentfaltung im Coaching“ vorbereitet.

Als Coaching Raum hatte ich bis Ende Dezember einen Raum in einer Gemeinschaftspraxis in Zürich Seefeld zu Verfügung. Die Coaching Sitzungen habe ich jedoch dann auf Wunsch meiner Klientin in den Sitzungsräumen der Firma durchgeführt, so dass sie keine Anreisezeit hatte. Ich habe immer darauf geachtet, dass es ein Raum ohne Einsicht und weiter weg von den anderen Räumen war und wenn möglich gross genug.

2.2 DIE KLIENTEN SUCHE

Ich habe für das Coachingangebot einen Flyer erstellt, bevor dieser jedoch fertig war, hat mich eine Geschäftskollegin angesprochen, dass sie gerne zu mir ins Coaching kommen würde. Auch als ich ihr sagte, dass ich 50.- CHF pro Sitzung verlange, war sie überzeugt, zu kommen. Es stellte sich in unserem ersten Gespräch heraus, dass ihr Problem stark damit zusammenhängt, Termine abzumachen und zu halten. Das hatte natürlich auch die Folge, dass sie mir die nachfolgenden Coaching Termine kurzfristig abgesagt hat. Wir kamen überein, dass sie sich wieder melden würde, wenn sie bereit ist. Da sie momentan frisch verliebt ist, hat sie sich bis jetzt nicht mehr gemeldet. Am gleichen Tag bekam ich zufällig den Kontakt zu einer weiteren Person im Geschäft, so kam ich dann auch ansatzlos zu meiner Klientin für diese Diplomarbeit.

Das erste Gespräch mit der neuen Klientin fand in einer ruhigen Umgebung zu einem Tee statt. In diesem Gespräch habe ich erklärt, wie das St.Galler Coaching Modell (SCM)[®] funktioniert, dass es ein Prozess ist, der aus 5 Dimensionen besteht und wir alle diese durchlaufen werden. Auch stellte ich klar, wie die Coaching Termine von 60 bis maximal 90 Minuten ablaufen werden. Ich nutzte dazu die Angaben aus dem Skript zum "Vorgespräch". Das hat sich für mich als sehr nützlich herausgestellt, weil dort genau die Punkte angesprochen wurden, die meine Klientin sowieso wissen wollte. Wichtig war ihr auch zu wissen, ob sie Hausaufgaben hat oder Sonstiges zu lernen, was ich natürlich verneint habe. „Der Prozess wirkt aus dem Inneren heraus“ war meine Antwort.

Vorbereitung des Coachings

Wir haben anschliessend das Klientenprofil ausgefüllt und die ersten 3 Folgetermine vereinbart. Die Bezahlung sollte in Bar am Tag des Coachings oder im Voraus für die geplanten Coachings übergeben werden. Da ich schon mit der letzten Klientin die Bezahlung angesprochen hatte, fiel es mir jetzt nicht mehr so schwer, ein Entgelt zu verlangen.

Mit dem Klientenprofil hat die Klientin zu meinem Schutz auch nachfolgenden Text unterschrieben:

„Bei einer Sitzung übernehme ich selbst die volle Verantwortung für mich selbst. Die Tiefe des Sich-Einlassens auf Prozesse der Selbst-Erfahrung und -veränderung bestimme ich selbst.

Keiner der Coaching Inhalte ersetzt eine Einzel-Psychotherapie oder eine ärztliche Behandlung, falls diese angezeigt ist. Deshalb ist es wichtig, dass ich eigenverantwortlich bei Bedarf meinen Arzt/Komplementärmediziner oder Heilpraktiker aufsuche.“

3 ERSTE COACHING SITZUNG

*Öffne der Veränderung deine Arme, aber verliere dabei deine Werte nicht aus den Augen.
(Dalai Lama)*

3.1 DIE KLIENTIN

Die Klientin ist verheiratet und lebt mit ihrem Mann und den zwei Kindern in einem Einfamilienhaus. Sie arbeitet 80% fest angestellt. Sie hat schon zu verschiedenen Gelegenheiten mit Coaches zusammengearbeitet und verschiedene Themen vertieft angeschaut. Neben der Arbeit und den Kindern liegt ihr Fokus auf der Renovation des Eigenheimes, die sie mit Ihrem Mann zusammen vorantreibt. Ihr Wunsch ist es, in Zukunft auch nebenberuflich als Coach zu arbeiten. Zu diesem Zweck hatte sie auch eine entsprechende Ausbildung absolviert. Wie ich feststellen konnte, handelt es sich dabei jedoch nicht um einen systemischen Ansatz, sondern um einen linearen Coaching Ansatz.

Die Klientin hat sich sehr auf unser erstes Coaching gefreut und kommt in einer aufgeräumter Stimmung in den Raum. Sie sprudelt direkt los mit ihrem Thema und ich muss sie leicht abbremsen. Ich erkläre ihr die heutige Sitzung und starte mit dem Kontemplativen Gehen. Nach dem Gehen ist sie sehr viel ruhiger und bereit, das Coaching zu starten. Ohne dieses Kontemplative Gehen hätte ich die Klientin sehr schwer „aus dem Kopf“ gebracht.

Sie erklärt mir, dass sie schon längst den Führerschein gemacht hat, sich jedoch nicht traut, Auto zu fahren. Sie weiss, dass sie fahren sollte, aber es sträubt sich alles in ihr. Mit der Familie fahren sie zum Teil lange Strecken in die Ferien und alles fahre ihr Mann. Das finde sie schon nicht in Ordnung. Sie erwähnt auch, dass sie die Kinder nicht mit dem Auto einfach mal wo hinfahren kann und dass sie viele Absagen erteilt, wenn Einladungen kommen. Dies beschneide ihre Selbständigkeit und wirkt dem Wunsch entgegen, selber zu coachen und dadurch irgendwo hinfahren zu müssen. Wenn sie versucht, hinter das Steuerrad zu sitzen, bekommt sie Panik, fängt an zu schwitzen und obwohl die Logik ihr sagt, dass sie dies kann, ist es ihr nicht möglich. Sie versucht schon seit bald 20 Jahren etwas dagegen zu machen, bzw. ihr Mann sie dahin zu unterstützen, das Fahren zu üben, es klappte aber nie nachhaltig und ohne Angst. Zusätzlich erzählt sie, dass ihre Mutter einen schwereren Autounfall gehabt hatte. Auch ihre Schwester fuhr bis 30 ungerne Auto und fahre nun normal Auto.

Ich führe die Klientin in die Situation hinein und stelle Ihr weitere Fragen zum genauen Kontext. Sie kommt sehr gut und schnell in das Gefühl, aber auch wieder heraus. Einige Male muss ich sie wieder in den Bauch atmen lassen, damit sie ruhiger wurde.

Sie spürt am Körper, dass sich der Hals zuschnürt, dort, wo sie das Gefühl auch am meisten wahrnimmt. Es ist ein Zwiespalt, wie sie sagt, zwischen Wollen und Angst. Auch fehle es ihr an räumlichem Verständnis, um das Autofahren richtig einschätzen zu können, und das könnte einen möglichen Unfall begünstigen.

3.2 DER WERT

Der Wert, welcher von der Klientin zuerst genannt wurde, war die Sicherheit. Anschliessend ist auch das Wohlfühl als Wert gekommen. **Ich lasse sie die Werte miteinander abwägen (in den Handschalen) und sie entscheidet sich für die Sicherheit.** Dieser Wert fühlt sich für die Klientin weiblich an und hat ein Ist Wert von -5. Das Ziel wäre +9.



3.3 ERARBEITUNG DES ZIELRAUMES

Zielsatz

Ich bitte meine Klientin zu beschreiben, was sie dazu beitragen könnte, damit der Wert wachsen würde. Sie nennt "Sich trauen an das Steuerrad zu sitzen", "Üben und merken es funktioniert", "Sich trauen, zu fahren", "mit Freude zu fahren". Schliesslich einigen wir uns auf den Satz „Ich fahre ein Mal pro Woche Auto“, da dieser sehr klar und erreichbar ist. Dieser Zielsatz wird von der Klientin als männlich empfunden und mit dem Wert 0 versehen.



Ziel Evidenzen

Folgende Zielevidenzen werden von der Klientin genannt:

- Kompliment von den Kindern und vom Mann bekommen
- Mehr mit Kindern unternehmen
- Weniger den Mann fragen
- Fröhlicher Gesichtsausdruck
- 1 cm grösser (gerade Körperhaltung)
- Mit den Kindern in den Zoo fahren

Metaziel

Unabhängigkeit

Nachteile des Ziels

Die Klientin kann im ersten Augenblick keine Nachteile erkennen, alles was sie nennt waren Vorteile. Es ist sehr schwer für sie, zu erkennen, was das für einen Sinn haben könnte das Ziel nicht zu erreichen. Erst als ich dann erwähne, sie habe doch vorher etwas zu einem Unfall gesagt, kommen wir weiter zu folgenden Themen.

- Es kann ein Unfall passieren
- Ich gebe meine Bequemlichkeit auf
- Ich werde allein gelassen (bekomme keine Unterstützung mehr)
- Ich muss Auto fahren, auch wenn ich nicht will

3.4 FEEDBACK KLIENTIN UND REFLEXION NACH DEM COACHING

Klientin: Das Feedback meiner Klientin ist, dass sie sich im Coaching sehr wohl gefühlt habe. Durch die Fragen musste sie sich nicht auf den Ablauf konzentrieren, sondern konnte ganz im Gefühl bleiben. Die Struktur und meine Präsenz habe ihr die Sicherheit gegeben, aufgehoben zu sein. Der Raum war ihr angenehm und vor allem habe ihr das Kontemplative Gehen geholfen, den Arbeitsstress abzulegen und ruhiger zu werden. **Sie hätte nicht gedacht, dass das Ziel Nachteile haben könnte, da ist sie sehr erstaunt.** Sie bat mich, das nächste Mal den Text zum Gehen noch langsamer vorzulesen.

Coach: Die erste Coachingsitzung hat mir sehr viel Freude bereitet und bestätigt, dass dies genau mein Weg ist. Die Struktur des Coachings hat mich sehr unterstützt. Das ich im Vorfeld die Bodenanker vorbereitet hatte, war von Vorteil. Ich habe wahrgenommen, dass ich etwas nervös war. In den nächsten Sitzungen werde ich mir mehr Zeit vor dem Coaching nehmen, um selber zur Ruhe zu kommen.

3.5 SUPERVISION

In der Supervision Vorlage habe ich die erarbeiteten Bodenanker beschrieben. Der Wert und der Kontext ist stimmig. Der erste Zielsatz hat einen weiteren Wert die Freude „ich fahre mit Freude Auto“ enthalten und soll umdefiniert werden. Die Evidenzen sind noch zu wenig konkret und vor allem enthält diese eine Negation. Das Metaziel zeigt auf einen anderen Zielraum und muss neu definiert werden. Die Nachteilen des Ziels beinhalten die Angst, dies soll auch umformuliert werden. Auch die Beschreibung „ich gebe meine Abhängigkeit auf“ ist nicht als Nachteil beschrieben. Ich habe mich gemäss Supervision Feedback entschieden, mit der Klientin, diese Punkte im nächsten Coaching nochmals zu wiederholen. Die daraus entstandenen Änderungen sind direkt in die Arbeit und in obige Resultate eingeflossen.

Zusätzlicher Feedback: Wenn immer möglich ist die Empfehlung die Unabhängigkeit in die Freiheit umzuwandeln. Hierzu die Frage: „Wenn du unabhängig bist, wie bist du dann?“ In den Nachteilen des Ziels ist die Negation „keine Unterstützung“ drin, hier ist zu fragen „was stattdessen“?

4 ZWEITE COACHING SITZUNG

*Ein Ziel ist nicht immer zum Erreichen da, oft dient es nur zum richtigen Zielen.
(Bruce Lee)*

4.1 REFLEXION UND WIEDERHOLUNG DES ZIELRAUMES

Nach dem Kontemplativen Gehen frage ich die Klientin, wie es ihr seit der letzten Coaching Sitzung ergangen ist. Sie hat in der Zwischenzeit daran gedacht, Auto zu fahren, jedoch ohne es anzusprechen und ohne es zu tun. Die obligate Angst bei dem Gedanken ist jedoch nicht mehr so stark, was sie erstaunte.

Ich habe der Klientin erklärt, dass wir nochmals am Zielsatz, die Evidenzen, das Metaziel und die Nachteile arbeiten werden. Sie ist mit dem Vorgehen einverstanden. Wir haben auch den Wert nochmals angeschaut. Das Thema Autofahren haben wir als Fokus belassen. Der Wert wird so immer noch als stimmig empfunden. Die Nacharbeit ist in das Vorkapitel eingeflossen.

4.2 ERARBEITUNG DES ZIELRAUMES FORTSETZUNG

Metapher

Die Klientin hat einen **weissen Vogel** gesehen, es hätte ein Taube sein können. Der Vogel spreizt die Flügel und ist geflogen. Das Gefühl dazu ist Freiheit und Unabhängigkeit, alles ist möglich.

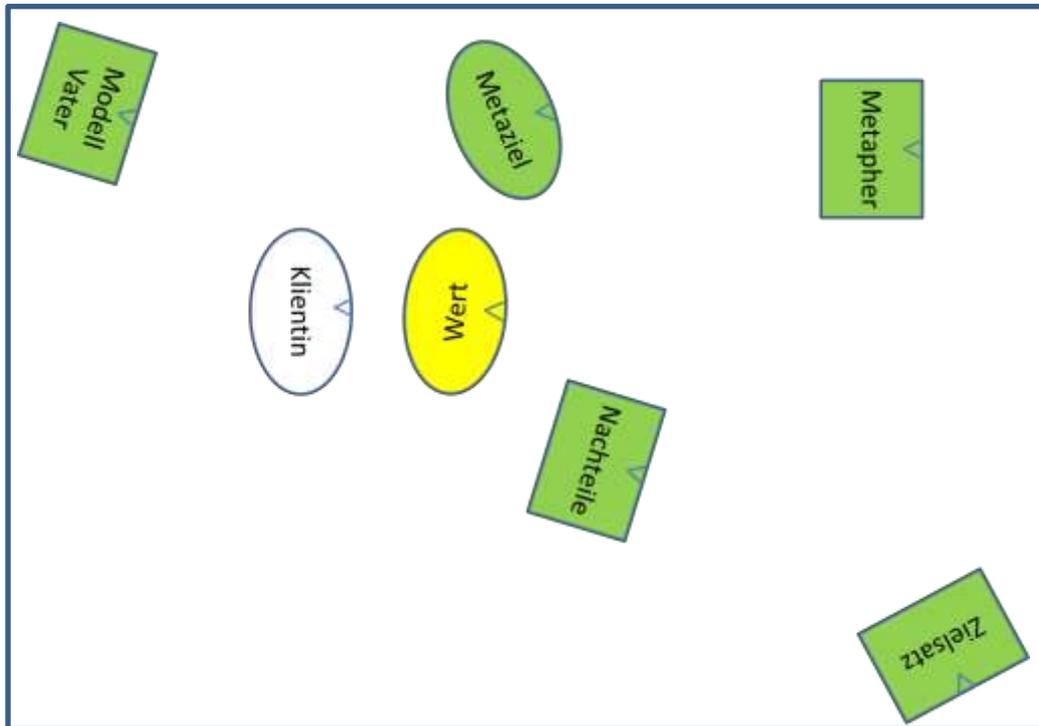
Modell

Ich habe den Bodenanker der Metapher erstellt, lege ihr diesen unter die Füße und beginne mit dem Prozess Modell. Ich lasse die Klientin sich in diese Metapher und das Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit hinein zu versetzen. Sie legt eine Hand auf ihren Unterbauch, wo sie dieses Gefühl am stärksten im Körper wahrnimmt. Beide Elternteile erscheinen vor ihr und die Anbindung an ihren Vater akzeptiert die Klientin. Ich nehme wahr, wie sie bei der Anbindung etwas unsicher wirkt, sie scheint erstaunt.

Später vertraut sie mir an, dass sie sehr wenig Kontakt zu ihrem Vater hat, der im Heimatland wohnt und „sein Ding durchzieht“, gemäss Aussage der Klientin. **Der Kopf sage ihr, dass er wenig Interesse an ihr als Tochter zeigt, doch das Gefühl ist eindeutig da, dass er als Modell gekommen ist.**

Ist Aufstellung im Zielraum

Nachdem ich meiner Klientin erklärt habe, wie die Aufstellung funktioniert und was es mit den Nasen auf sich hat, habe ich ihr einen Bodenanker mit ihrem Namen erstellt und sie gebeten, darauf zu stehen. Aus dieser Position heraus hat sie dann alle weiteren Bodenanker ausgelegt (siehe Bild).



Alle Bodenanker ausser das Modell schauen von der Klientin weg. Das Ziel ist nur noch schwach wahrnehmbar und nur aus den Augenwinkeln.

Das Feedback der Klientin nach der Auslegung ist „ich bin erstaunt“. Sie wundern sich, dass alles weggedreht und der Zielsatz und die Metapher so weit weg ist. Sie hat jedoch das Gefühl „es sind alles meine Teile, Teile von mir“.

- Im eigenen Bodenanker fühlt sie sich wie ein kleines Mädchen, wie in einem Kokon, wohl, kein Zug oder sonst Störendes, fühlt die Nachteile als Freund
- Im Bodenanker Wert fühlt sie sich kribelig, muss etwas machen, weiss aber nicht was, spürt die Person zu wenig
- Im Zielsatz fühlt sie sich als nicht wahrgenommen und würde sich gerne umdrehen
- Im Metaziel fühlt sie, dass die Person zu bequem ist, muss sie nicht sehen, spürt sie genug im Rücken
- In den Nachteilen möchte sie noch näher zur Person, mag ihr den Wert nicht gönnen, steht zwischen der Person und dem Ziel
- In der Metapher ist es ihr nicht wohl, sie möchte sich drehen, alle sehen, sich bewegen und überhaupt nicht fix sein
- Im Modell sieht sie kein Problem, weiss nicht, was die Person hat, findet es spannend, ist Zuschauer, hat die Person im Blickfeld, wäre aber gerne lieber vorne links im System als hinten links

Deutung Coach:

Alle Bodenanker, ausser dem Modell, sind abgewandt. **Sie ist nicht damit verbunden, obwohl sie die Elemente sieht.** Der Zielsatz ist durch die Nachteile verdeckt und kann nicht erreicht werden. Es scheint, es ist der Klientin noch nicht ganz klar, um was es wirklich geht. Die Metapher ist nicht erreichbar und durch den Wert verdeckt. Das Metaziel ist auf die Metapher ausgerichtet und könnte da verstärkend wirken.

4.3 FEEDBACK KLIENTIN UND REFLEXION NACH DEM COACHING

Klientin: Das Feedback meiner Klientin nach dem zweiten Coaching ist, dass sie sich wieder wohl gefühlt hat. Ich sei auch ruhiger gewesen als beim erstem Mal, das habe ihr vermehrt Ruhe gegeben. Das Spannende wäre gewesen, in die Bodenanker zu treten und bewusst wahrnehmen, was da ist. Sie freut sich auf die zweit Aufstellung. Sie hat nochmals betont, dass die Struktur, welche das Coaching hat, ihr sehr viel Sicherheit gibt.

Coach: Nach der Coaching Sitzung habe ich mich ruhig gefühlt und erfüllt. Ich merkte, dass mir das Begleiten leichter gefallen ist, als das erste Mal. Nachdem der Zielraum unformuliert worden ist, fühle ich mich auf dem richtigen Weg und es ist stimmig. Es erstaunt mich, mit welcher Ruhe die Klientin den Zielraum wiederholt hat, ich hätte mit mehr Widerstand gerechnet oder mit einer Bemerkung dazu. Die Aufstellung ist mir leicht gefallen, vor allem auch, da ich das Skript dazu wenig gebraucht habe. Dass die Klientin die Bodenanker abgewandt hat, obwohl sie die Nasen kannte ist erstaunlich. Ich denke auch, dass sie sich sehr gut in die einzelnen Elemente eingefühlt hat und dass dies viel in ihr bewegt hat.

4.4 SUPERVISION

Das Feedback der Supervision war sehr positiv, was mich gefreut hat. Das Metaziel Unabhängigkeit hätte noch unformuliert werden können, meist kommt die Freiheit. Diese ergab sich dann auch bei der Metapher „Gefühl der Freiheit“. In der Zielraumaufstellung ist auch aufgefallen, dass alle Elemente abgewandt sind, und es fragt sich, ob das mit den Nasen verstanden wurde. Ich denke jedoch, dass ich das deutlich gesagt hatte.

5 DRITTE COACHING SITZUNG

*Wir können nicht alle Probleme unseres Lebens lösen, aber wir können uns von einigen lösen.
(Ernst Ferstl)*

5.1 REFLEXION

Da ich für diese Coaching Session nur einen sehr kleinen Raum erhalte, welcher nicht einsichtig war, habe ich einige Veränderungen vorgenommen. Anstelle des Kontemplativen Gehens mache ich eine kleine Meditation. Ich lasse die Klientin die Augen schliessen und tief 3 Mal atmen, dann muss sie Wurzeln aus ihren Füßen ... Händen ... und aus dem Steissbein in die Erde wachsen lassen. Anschliessend zieht sie aus den Wurzeln helles Licht in den Bauch. Am Ende ist sie extrem entspannt und im Gefühl verankert.

Seit der letzten Sitzung hat sich am Wert nichts geändert, sie denkt jedoch schon viel ans Autofahren, ohne Panik zu bekommen oder Angst zu haben.

Ich frage sie, ob wir die zweite Aufstellung des Zielraumes mit dem Aufstellungskoffer machen könnten und sie hat zugesagt.

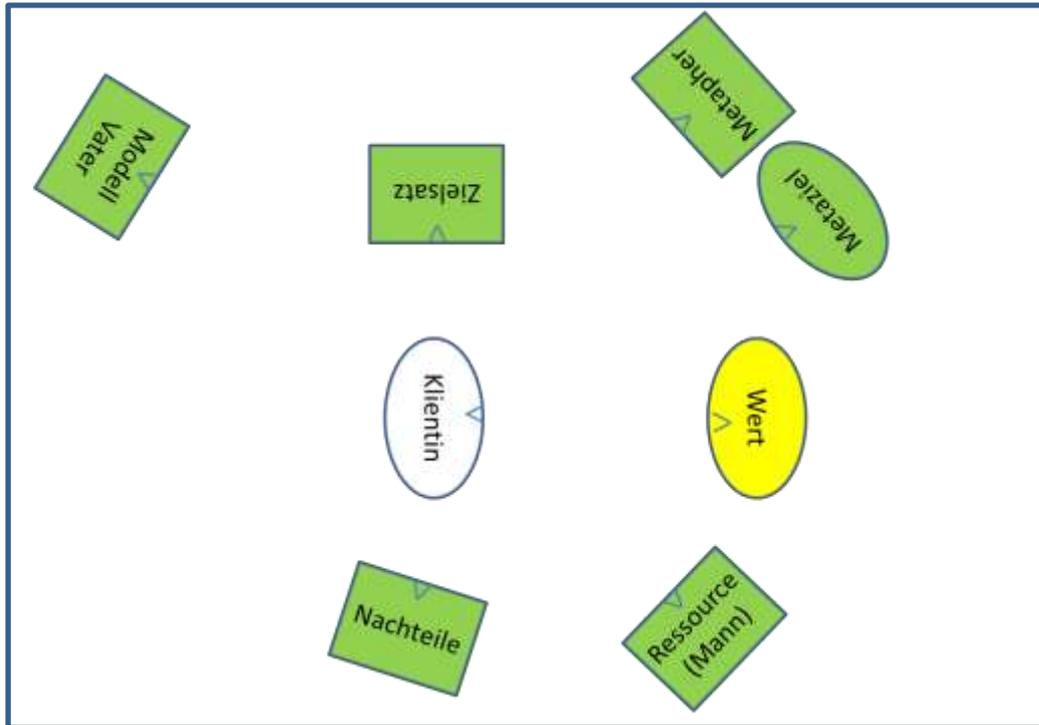
5.2 ZIELRAUM 2. AUFSTELLUNG (LÖSUNGSENTWURF)

Im Bodenanker mit dem Wert auf 12 Uhr fühlte sich die Klientin gut.

- Im Bodenanker Wert fühlt sie sich aufgeregt, so wie jetzt etwas passieren sollte
- Im Zielsatz fühlt sie sich wahrgenommen und stabil
- Im Metaziel fühlt sie sich wohl und verbunden mit dem grossen Ganzen „endlich erreicht“
- In den Nachteilen fühlt sie sich kleiner, aber bequem
- In der Metapher ist sie frei von Beschränkungen und verbunden
- Im Modell fühlt sie stolz auf die Person

Da der Klientin noch etwas gefehlt hat, damit es sich stimmig anfühlte, hat sie eine zusätzliche Ressource aufgestellt. Sie nennt sie ihren „Mann“.

Als sie das Bild als Ganzes betrachtet hat, sind ihr die Tränen gekommen. Die Geste im Zielraum ist ein „sich umarmen“ mit dem Gefühl „ich hab mich gern“.



Deutung Coach:

Alle Bodenanker sind angebunden und sichtbar, ausser dem Modell Vater, welches sich weiterhin im Rücken befindet, aber trotzdem angebunden ist. Der Zielsatz unterstützt die Klientin und die Nachteile sind verarbeitet. Die Klientin ist auf den Wert, die Metapher und das Metaziel ausgerichtet. Das Metaziel unterstützt die Metapher und umgekehrt. Neu kommt die Ressource Mann dazu, welcher ev. die Stelle des Models Vater einnimmt. Die Aufstellung fühlt sich stimmig und rund an.

5.3 ERARBEITUNG DES PROBLEMRAUMES

Problemsatz

Die Klientin hat das bedrückende Gefühl im Hals gespürt und äussert vielfach die Angst, es nicht zu schaffen. Ich frage nach, was es ist, aber hier kommt keine konkrete Antwort. Nachdem ich gefragt habe, wie sie dann ist, wenn sie es nicht schafft, kommt zuerst „minderwertig“ und dann „klein“. Im Satz vereint die Klientin die beiden Gefühle, welche beide beim Abwägen gleich schwer sind. **Ich bin minderwertig und klein** ist der Problemsatz mit einem Wert von -10.

Problemsatz:
Ich bin minderwertig und
klein
-10

Dritte Coaching Sitzung

Problem Evidenzen

Folgende Problemevidenzen werden von der Klientin genannt:

- Schwitzen, bis die Bluse angelaufen ist
- Schweigen
- Intensiv schauen, Tunnelblick
- Rote Wangen
- Ernster Gesichtsausdruck

Metaproblem

Beim Metaproblem kommt das Gefühl auf, zu erstarren und unfähig zu sein, überhaupt etwas zu tun.

- **Eingesperrt sein in mir**
- **Erstarrt** (Unfähig zur Tat, Panzer rundherum, noch mehr zunehmen)

Vorteile des Problems

Die Klientin kommt sehr schnell in die Vorteile des Problems. Spannend ist, dass sie diese mit ihrem Verstand nicht als Vorteile wahrgenommen hat „ich möchte kein Mitleid und keine Unterstützung“, aber vom Gefühl her sind das eindeutig Vorteile. Der letzte Vorteil „Zeit zum Reflektieren“ ist damit verbunden, dass sie dann nichts tun muss und damit in dieser Ruhe Zeit für sich findet, welche sie ev. sonst nicht hat.

- Mitleid von Anderen bekommen
- Unterstützung von Anderen bekommen
- Umsorgt werden
- Liebe bekommen
- Sicherheit in Vertrautem
- Zeit zum Reflektieren

5.4 FEEDBACK KLIENTIN UND REFLEXION NACH DEM COACHING

Klientin: Ich bin erstaunt, dass es möglich ist, dass solch schwere Themen kommen und das nur zum Fokus Autofahren. Sie hat das Gefühl, es habe ihr die Augen geöffnet. Sie hat sich an eine Begebenheit erinnert, wo sie mit dem Velo von einem Auto angefahren worden ist und wie erstarrt war, da sie die Beine nicht bewegen konnte.

Coach: Nach der Coaching Sitzung bin ich erfreut, da ich das Erreichte als stimmig erachte. Ich bin stolz, dass ich den Aufstellungskoffer genutzt hatte und es sehr gut ging. Ich habe selber gemerkt, dass die Klientin nach den Vorteilen des Problems nicht mehr aufnahmefähig war und darum etwas früher aufgehört. Die verbleibende Zeit nutzten wir zu einem erweiterten Refextionsgespräch.

5.5 SUPERVISION

Das Feedback ist gut, vorallem weil ich den Koffer benutzt habe. Es ist aufgefallen, dass das Modell Vater gemäss Abbildung weit weg ist und hinten. Das ist in beiden Aufstellungen so und die Klientin wollte es nicht anders. So kann er sie nicht unterstützen. Ev. ist es das falsche Modell, das wird sich noch später zeigen.

6 VIERTE COACHING SITZUNG

*Die Vorteile einer Sache sind stets auch ihre Nachteile.
(Simone Veil)*

6.1 REFLEXION

Wieder beginnen wir mit dem Kontemplativen Gehen, die Klientin freut sich jedes Mal darauf. Bei der Reflexion meint die Klientin, sie habe den Wert von -5 auf -3 steigern können. Sie sei zwar noch nicht gefahren, könne aber schon ohne Panik daran denken, dies bald zu tun. Sie ist erstaunt, dass sich die erste Veränderung erst zeigte, nachdem wir den Problemraum begonnen haben. Ich erkläre ihr, dass dies der Entwicklungsraum sei. Sie empfindet das „Sichtbar werden“ des Metaproblems und der Vorteile des Problems als gewaltig.

Das Thema mit dem Vater sprechen wir auch an, sie meint, die zusätzliche Ressource im Zielraum ist ihr Mann, der eigentlich die Stelle von Modell Vater einnehme, da sie den Support durch das Modell Vater zu wenig spüren kann.

6.2 ERARBEITUNG DES PROBLEMRAUMES FORTSETZUNG

Metapher

Die Klientin ist in einer schwarzen Höhle mit Gitterstäben davor, ein **Vogel im Käfig**, wie sie sagt. Das Hören ist vollständig ausgeblendet. Das Gefühl ist im Hals und im Bauch wahrnehmbar. Eine Art Stillstand, welcher sich aber schwer, dunkel und innerlich kochend anfühlt.

Modell

Die **Mutter** kommt eindeutig als Modell. Neben der Mutter und dem Vater erschien auch die Schwester vor ihr.

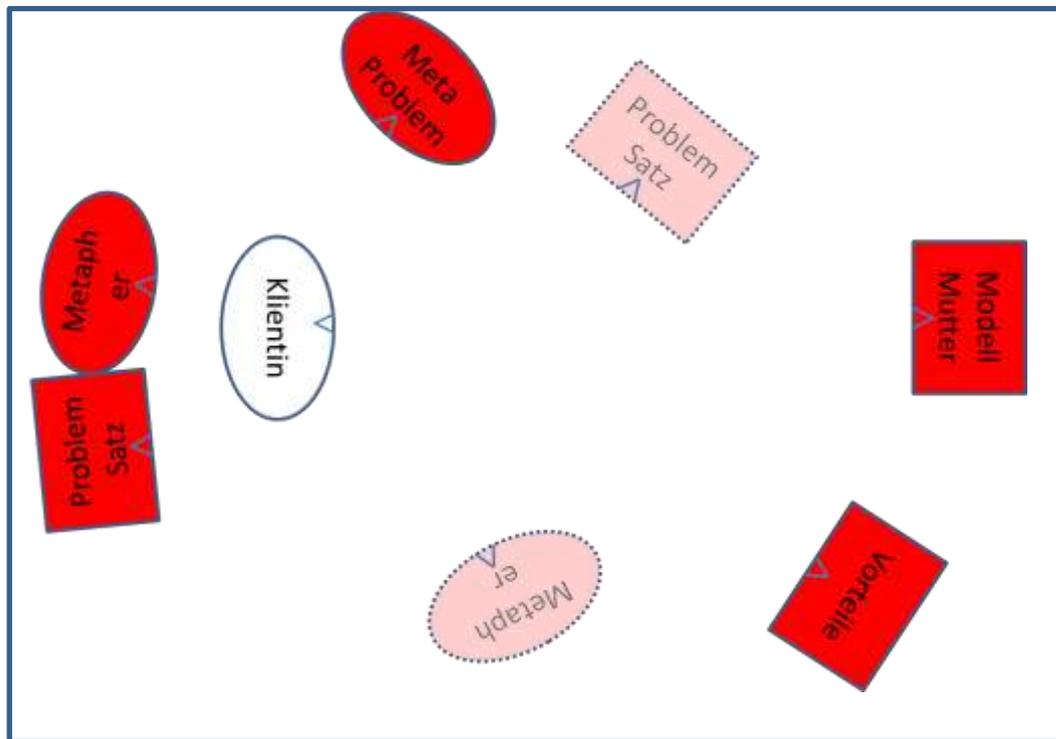
6.3 PROBLEMRAUM AUFSTELLUNG

Die Klientin hat erst ihren Bodenanker ausgelegt und dann die weiteren.

- Im Bodenanker Person fühlt sie sich von hinten nach vorne gestossen, das Metaproblem ist ihr zu nahe
- Im Problemsatz fühlt sie sich gut, sie kann die Person manipulieren
- Im Metaproblem kommt das Gefühl, es geschafft zu haben, alles im Griff
- Die Vorteile des Problems fühlen sich gut an
- Die Metapher bildet ein gutes Gespann mit dem Problemsatz

Vierte Coaching Sitzung

- Das Modell Mutter ist für die Klientin da, beschützend, sieht das Problem nicht als negativ



In der Intervention lege ich der Klientin zuerst den Problemsatz und dann die Metapher auf 12 Uhr, anschliessend sucht sich die Klientin den neuen Platz aus. Die anderen Elemente verschieben wir nicht. Nun sind alle Elemente sichtbar. Die Geste ist ein „Klein Machen und Zusammenkauern“.

Deutung Coach:

Die Klientin ist sehr auf die Mutter ausgerichtet, was diesen Fokus betrifft. Die Mutter wird als „schützend“ empfunden, wahrscheinlich möchte sie nicht, dass der Klientin dasselbe wie ihr passiert (schwerer Unfall). Die Mutter verbündet sich mit den Vorteilen, gönnt Ihrer Tochter diese und nimmt die Nachteile in Kauf. Hier wird bewusst, dass das Ablösen gut funktionieren muss.

6.4 FEEDBACK KLIENTIN UND REFLEXION NACH DEM COACHING

Klientin: Es gibt der Klientin zu denken, dass ihre verstorbene Mutter auf 12 Uhr kommt und das Gefühl, dass sie die Klientin schützen möchte. Es ist ihr auch gleich klar, dass die Mutter die Vorteile des Problems sieht und ihr der Tochter gönnt. Die Klientin klagt bald über zunehmendes Kopfweg und so brechen wir an dieser Stelle ab. Sie verbleibt noch sehr im Problemraum und wünschte sich ein Gehen und Reden über andere Dinge, bevor sie geht.

Coach: Nach dem Coaching fühle ich mich etwas müde und bin froh, gleich anschliessend selber eine Meditation zu bekommen. Ich bin mir nicht bewusst, welche Möglichkeiten ich

Vierte Coaching Sitzung

habe, eine Klientin wieder zu sich zu und aus dem Gefühl heraus zu holen. Das vorgeschlagene 10 Minuten Gehen und Reden (über Ferienerlebnisse) hat sehr gut funktioniert.

6.5 SUPERVISION

Die Supervision bestätigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind und es muss kein Prozessschritt wiederholt werden.

7 FÜNFTE COACHING SITZUNG

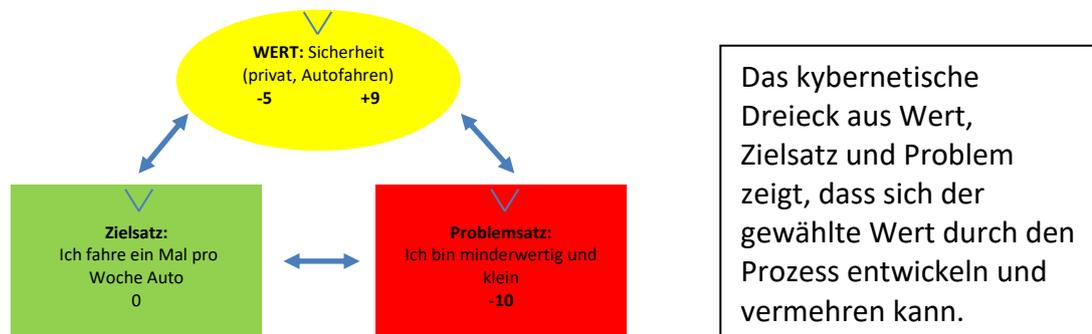
*Das innere Kind weiss den Weg.
(Peter Horton)*

7.1 REFLEXION

Die Klientin hat den Gedanken „beweg dich“ immer gegenwärtig, jedoch fehlt die Energie für den ersten Schritt. Der Wert hat sich nicht weiter verändert. Die Erkenntnis, dass sie das Modell Mutter bei der Ablösung hatte, hat ihr sehr dabei geholfen, loszulassen. Wie sie sagt, sei es innerlich im Stillen passiert, ohne dass sie aktiv etwas gemacht hätte.

In der letzten Woche trat bei der Klientin eine kleine Taubheit an der linken Gesichtshälfte auf und mit dem linken Ohr hörte sie viel weniger (die Klientin hatte schon letztes Jahr einen Gehörsturz). Sie nahm Schüssler Salze und das Problem besserte sich teilweise. Für das weitere Coaching sollte es nicht hinderlich sein. Wir müssen diese Tatsache jedoch weiter im Auge behalten. **Hat es ev. damit zu tun nicht „hinhören zu wollen“?**

7.2 DAS KYBERNETISCHE DREIECK



7.3 INNERES KIND

Ich bespreche mit der Klientin den Ablauf und sie kann entscheiden, auf welcher Seite ich sie am besten begleite (wir haben beide Seiten ausprobiert). Um die Bodenanker zu schreiben, lasse ich sie kurz los, nicht ohne vorher zu fragen, ob das für sie in Ordnung ist. Sie hat das ganz gut gemeistert.

Verletzung

Verletzung des Selbstwertes „Ich bin nicht gut genug, kleines Kind, der Vater sagt, sie kann das nicht, weil sie klein ist“

Fünfte Coaching Sitzung

Fehlende Ressource

Liebe

Strategie

Verdrängen, Rückzug, ich brauche das Autofahren nicht, ist nicht so schlimm, denn es gibt öffentliche Verkehrsmittel und mein Mann kann fahren

Neues Verhalten

Einen Schritt gegen Aussen machen und aktiv werden, das Autofahren planen

Zukunft

Gleichwertiges Mitglied in der Fahrgemeinschaft der Mütter

7.4 FEEDBACK KLIENTIN UND REFLEXION NACH DEM COACHING

Klientin: Die Klientin erwähnt, dass während dem Kontemplativen Gehen das Ohr wieder voll funktioniert, erst langsam während der Sitzung ist die Taubheit wieder zurück gekommen. Das freut mich, heisst es doch, sie konnte von Beginn an gut abschalten. Das Gehen hat sie als angenehm empfunden, die Begleitung als hilfreich. Das Loslassen hat sie nicht gestört. Es hat ihr gefallen, dass sie genug Zeit hatte in den jeweiligen Gefühlen zu verbleiben. Das neue Verhalten ist in einem anderem Kontext nicht neu für Sie. Sie freut sich darauf, nun wirklich aktiv zu werden.

Coach: Es ist angenehm, die Klientin zu führen. Das mit dem Ohr haben wir beobachtet und es scheint besser zu werden. Mit dem Skript fühle ich mich sicher und meine Pausen, die ich auch benötige, um mich im Skript zu orientieren, wird als positiv empfunden. Das hat mich beruhigt.

7.5 SUPERVISION

Das Feedback aus der Supervision ist, dass die Strategie „ich brauch das nicht, ist nicht so schlimm“ zu wenig hinterfragt war (was brauchst du nicht, was ist nicht so schlimm). Auch ist das neue Verhalten nicht auf den Kontext fokussiert „zweite Meinung einholen, nachfragen wieso siehst du das so“.

Zu Beginn des nächsten Coachings habe ich den Prozess wiederholt und konkreter auf das Autofahren fokussiert. Die Ergebnisse sind oben schon eingeflossen.

8 SECHSTE COACHING SITZUNG

*Der Weg liegt nicht im Himmel. Der Weg liegt im Herzen.
(Buddha)*

8.1 REFLEXION

Wie schon Usus, beginnen wir die Session mit dem Kontemplativen Gehen. Die Klientin erzählt mir, dass sie noch keine Gelegenheit hatte, um zu fahren. Sie sucht jedoch aktiv, wann das erste Mal stattfinden sollte. Zum Beispiel wäre eine Chance nächsten Samstag, wenn die Kinder weg sind und sie mit dem Mann zum Einkaufen fährt. Je länger sie wartet, desto mehr nimmt die innere Dringlichkeit in ihr zu. Obwohl sie nichts gemacht hat, ist der Wert auf -2 gestiegen, sie weiss nicht warum, aber es fühlt sich so an.

Bevor wir in die Tiefenstruktur gehen, erkläre ich den Prozess aufgezeichnet auf ein Flipchart.

8.2 TIEFENSTRUKTUR ZIELRAUM UND SAMENKORNPROZESS

Die Klientin kann sich die Situation gut vorstellen, wie es ist, das Ziel erreicht zu haben. Das stärkste Gefühl ist „Wohlsein“. Sie hat keine Mühe, dieses Gefühl in der Brust auszumachen und einen roten Faden anzuknüpfen. Diesem Faden folgen wir dann in die Tiefe. Folgende Schichten sind aufgetaucht:

- 1 Wohlsein
- 2 Geborgenheit
- 3 Leichtigkeit
- 4 Mit Allem vernetzt
- 5 Allwissende Herrlichkeit
- (6 Nichts)

Während des Prozesses ist die Klientin zweimal in einen anderen Raum, ev. einen Problemraum abgerutscht. Es wurde dunkel und drückend das erste Mal nach Geborgenheit und das zweite Mal nach Leichtigkeit. Durch das Erneute nach vorne gehen und an das Gefühl anknüpfen dann zurückgehen, ist sie wieder in den zu fokussierenden Zielraum gelangt. Ich frage, ob die Leichtigkeit tiefer ist als die Geborgenheit und da kommt ja, Leichtigkeit sei nur möglich innerhalb der Geborgenheit. Nachdem das Nichts (Punkt 6) zweimal gekommen ist, arbeiten wir mit dem tiefsten Gefühl der allwissenden Herrlichkeit. Die Glaubenssätze sind rasch und gezielt gekommen, ohne dass ich nachfragen musste. Der Samenkornprozess liess den Samen zu einem grossen verwurzelten Baum so gross wie ein Hochhaus wachsen, die Wurzeln kamen aus ihr. Die Haltung der Klientin ist sehr gerade und aufrecht, das Gefühl war die Freiheit.

TS-K+: allwissende Herrlichkeit

GS1+ : Ich bin frei

GS2+ : Die Anderen kommen und gehen

GS3+ : Die Welt ist schön, vielseitig, reichhaltig, farbig

SK-R : Freiheit

Als wir uns setzen und ich den Text zur Integration und Transfer in den Alltag vorlese, ist sie mir vor den letzten 5 Sätzen kurz eingenickt. Ich kann sie jedoch durch das leise Nennen ihres Namens wieder wecken. Ihrer Reaktion nach ist sie schon voll in einem Traum mit ihren Kindern gewesen.

8.3 FEEDBACK KLIENTIN UND REFLEXION NACH DEM COACHING

Klientin: Sie empfand den Prozess als sehr anstrengend auf Grund des vielen Stehens und Gehens. Sie spürte jedoch eine grosse Neugierde während dem Prozess, was da noch alles kommen würde. Trotzdem empfand sie den Prozess auch als sehr schön und sie ist jetzt „überschwemmt“ von Gefühlen. Sie denkt, das Gefühl in der allwissenden Herrlichkeit sei aus der Zeit im Mutterleib, als sie noch nicht geboren war. Die Ressource Freiheit hat sie zuletzt sehr emotional berührt, da, wie sie meint, dieses Gefühl in ihrem Leben nicht mehr viel vorkommt.

Die Begleitung am Arm war schön, da sie sich mit den geschlossenen Augen ganz einlassen konnte und begleitet war. Ihr war es etwas unangenehm, dass sie schwitzte aber da kann ich sie beruhigen, da dies für mich nicht spürbar gewesen war. Sie bittet darum, zwischen dem Text und dem „Jetzt“ etwas mehr Zeit zu lassen, damit sie mehr in das Gefühl tauchen könne. Dies werde ich in der nächsten Session berücksichtigen.

Coach: Aus meiner Sicht verging die Zeit wie im Fluge. Es war nicht anstrengend, diesen Prozess zu begleiten, im Gegenteil, ich fühle mich sehr mit Energie geladen. Das mag daher rühren, dass der Prozess gelungen ist. Die Organisation mit Ablesen, Führen und Schreiben ist, denke ich, noch etwas verbesserungswürdig. Ich überlege mir auf das nächste Mal, wie ich das besser organisieren könnte.

9 SIEBTE COACHING SITZUNG

Der Mensch kennt die Lösung seines Problems, er weiss nur nicht, dass er sie kennt.

(Milton H. Erickson)

9.1 REFLEXION

Die Klientin ist sehr aufgeregt, denn sie war das erste Mal gefahren. Zwei Mal 15 Minuten und das mit Mann nebendran und Tochter hinten. Beide schienen keine Angst zu haben. Der Kommentar der Tochter, als sie wieder zuhause waren, war „ist noch etwas holprig“. Sie hat jetzt den Wert auf -1 bis 0 erhöht, vor allem hat sie nächsten Samstag eine weitere Gelegenheit geschaffen, wieder zu fahren. Sie ist ganz stolz auf sich, sogar das Einparken hat geklappt. Man sieht es ihr an, dass sie eine Veränderung durchgemacht hat. Sie wirkt fröhlicher und sie ist überzeugt, dass dieses Coaching auch auf andere Kontexte einen Einfluss hat. Sie möchte mir das alles sofort berichten, so haben wir das Kontemplative Gehen anschliessend gemacht.

Nachdem ich ihr erklärt habe, dass der Prozess wie das letzte Mal abläuft, hat sie etwas gemischte Gefühle, erklärt sich jedoch einverstanden.

9.2 TIEFENSTRUKTUR PROBLEMRAUM

Die Klientin kann sich, wie schon im Zielraum, gut in das Gefühl (Problemsatz) hineingeben. Das stärkste Gefühl ist „Atemnot“. Sie hat dann auch wirklich Mühe, zu atmen, da dieses Gefühl in der Kehle sitzt. Es ist wieder der bekannte rote Faden erschienen, diesem Faden sind wir in die Tiefe gefolgt. Folgende Schichten sind aufgetaucht:

- 1 Atemnot
- 2 Elend
- 3 Versagen
- 4 Verletzt nackt und unbeschützt
- (5 nichts, leicht)

Während des Prozesses ist die Klientin diesmal im Problemraum geblieben und nicht abgerutscht. Ich lasse viel Zeit zwischen den Schritten und erst als sie bereit ist, mache ich den nächsten Schritt. Es kommen nicht viele Ebenen, bevor das Nichts spürbar ist. Ich denke jedoch, dass sie einige Gefühle zusammengenommen hat und nicht trennen konnte. Die Glaubenssätze erschienen wieder schnell. Der Samenkornprozess ist gut gelaufen, die Klientin ging einige Ebenen mehr nach vorn, als vorher nach hinten. Ihr Gesichtsausdruck wird strahlend und das gepflanzte Gefühl wächst zu einem riesigen haushohen Baby heran.

TS-K-: Verletzt nackt und unbeschützt

GS1- : Ich bin schutzlos, alleine

GS2- : Die Anderen sind weg und sehen mich nicht

Siebte Coaching Sitzung

GS3- : Die Welt ist ignorant

SK-R : Gesehen und anerkannt

Als wir uns setzen und ich den Text zur Integration und Transfer in den Alltag vorlese, ist sie nicht wie das letzte Mal eingeschlafen, sondern genießt gemäss ihrer Aussage immer noch das wunderbare Gefühl.

9.3 FEEDBACK KLIENTIN UND REFLEXION NACH DEM COACHING

Klientin: Sie ist überrascht, wie gut sie sich nach dem Prozess fühlt. Das „Gesehen werden“ gibt ihr viel Kraft und alle Ängste sind weg. Sie gesteht mir ein, dass während dem Prozess viele negative Erlebnisse aufgetaucht sind und sie jetzt sehr dankbar ist, diesen Pfad der negativen Gefühle gegangen zu sein. Ihre Energie ist hoch und sie sagt, sie würde am liebsten was „Blödes“ tun. Sie ist richtig aufgedreht.

Coach: Ich bin müde, da es mich einiges an Energie gekostet hat, den Prozess zu begleiten. Meine Organisation, die Bodenanker und Stifte auf dem Tisch (neben unserem Platz, wo wir gelaufen sind) zu platzieren, hat sich bewährt. Mit Freude sehe ich, wie die Klientin beschwingt und energiegeladen den Raum verlässt.

9.4 SUPERVISION

Bei „Gesehen und anerkannt“, wie ist das Gefühl da drin? Beim Nachfragen könnte hier die Freude oder Leichtigkeit etc. kommen.

10 ACHTE COACHING SITZUNG

Habe Ehrfurcht vor dem Alten und Mut, das Neue frisch zu wagen.

(Ernst Ludwig von Hessen)

10.1 REFLEXION

Zu Beginn der Reflexion sagt die Klientin, dass sie wieder gefahren ist und keine Angst verspürt, auch wenn sie etwas nervös ist. Sie ist super happy. Sie hat positive Empfindungen beim Fahren. Jetzt möchte sie wirklich dran bleiben und plant ihre Fahrten 1x die Woche. Der Wert ist bis +3 gewachsen und dem Ziel gibt sie den Wert +2. Insgesamt hat sich **auch anderes in ihrem Leben geändert**, sie lebt aktiver, z.B. hat sie zuhause ausgemistet, hat begonnen, leichten Sport zu machen und ist generell in Aufbruchstimmung.

Ich erkläre der Klientin den heutigen Prozess. Ich verbildliche auf einem Flipchart, dass der Körper die Verbindung in das JETZT ist, die Gefühle und Emotionen auf die VERGANGENHEIT ausgerichtet sind und der Intellekt auf die ZUKUNFT. Aus diesem Grund werden wir mit den Prozessen der Musterauflösung in die Vergangenheit gehen, um die Prägung und die Glaubenssätze sichtbar zu machen und anschliessend im Jetzt die Wahlfreiheit anwenden.

10.2 PROZESS MUSTERAUFLÖSUNG

Im Prozess hat die Klientin viel geredet, ich kam kaum nach mit Schreiben. Sie wählte mit Sicherheit das Neue und bei der Vereinigung der zwei Möglichkeiten, hat sie eine Kugel gesehen. Die Kugel wurde gelb, dann rot und dann war es Feuer. Dieses Feuer verschwand in ihrer Brust. Es hat sich für sie richtig angefühlt und ihr viel Energie gegeben, so wie wenn sich eine Bremse gelöst hat.

Stimme: männliche Stimme

Anweisung: Ich muss mich zurückhalten, ich muss still halten und alles über mich ergehen lassen

Alternative: Ich bin aktiv. Ich stehe zu mir und meiner Meinung. Ich sage was ich denke

Preis: Negativ auffallen, die Anderen befremden, die Anderen überfordern, weil ich nicht so bin wie sie erwarten, nicht ernst genommen werden

Satz: Ich entscheide mich, in Zukunft aktiv zu sein, meine Meinung zu sagen und zu mir zu stehen und bin bereit, die Konsequenzen zu übernehmen, die da sind, dass ich negativ auffalle und die Anderen befremde und überfordere und nicht ernst genommen werde

10.3 FEEDBACK KLIENTIN UND REFLEXION NACH DEM COACHING

Klientin: Für die Klientin hat sich der Prozess richtig angefühlt. Sie spricht davon, es sei wie ein „Seelenstrip“ gewesen. Es hat sie sehr mitgenommen und sei ganz tief gegangen. Da sie für heute genug hat, lassen wir es bei dem Erreichten und vertagen den Prozess der Timeline auf die nächste Session.

Coach: Ich hätte gerne beide Prozesse an diesem Datum durchgemacht, habe mich aber dafür entschieden, auf die Klientin zu achten. Es hat sich gezeigt, dass sie keine 1.5 Stunden am Stück arbeiten kann. Das Ganze ist sehr anstrengend für sie.

10.4 SUPERVISION

Die Zielsatz Skalierung ist bei +2 eher bescheiden, da die Klientin ja bereits Auto fährt, wenn auch nicht 1x pro Woche. Das neue Verhalten zeigt wohl in die „wahre“ Richtung des Coachingthemas. Hinter dem Autofahren versteckt sie (wie so oft) das, worum es wirklich geht.

11 NEUNTE COACHING SITZUNG

Der ist der glücklichste Mensch, der das Ende seines Lebens mit dem Anfang in Verbindung setzen kann. (Goethe)

11.1 REFLEXION

Ich benötige einige Zeit, um mich nach über 4 Wochen Ferien, wieder in den Fall einzulesen. Für die Klientin baue ich einen kurzen Block ein, wo wir das bereits Geschehene zusammen anschauen und ich ihr erkläre, wie das Vorgehen beim Prozess Timeline ist.

Bei der Reflexion mit der Klientin ist herausgekommen, dass auch sie Ferien vom Coaching genommen hat. Das heisst, sie ist nicht weiter Auto gefahren. Wir haben das dann etwas hinterfragt und sie meint, es ist immer noch etwas da, das sie hindere, auch wenn die Panik und Angst weg seien. Sie war auch krank in dieser Ferienzeit. Sie ist zur Ansicht gelangt, dass sie geschützte Übungsräume für das Autofahren benötigt, wo sie nicht "angreifbar" ist und wo nichts schief gehen kann. Für mich zeigt das in Richtung „Angst“, das sehen wir, wenn wir in die 5. Dimension kommen.

11.2 TIME-LINE

Bei der Timeline ist sie wie gewohnt gut ins Gefühl gekommen, aber auch immer wieder schnell heraus. Sie wirkt auch nach mehrmaligem "Erden" sehr zerstreut. Als wir im Prägungsereignis sind, wird es ihr schlecht, sie kann jedoch das Gefühl aushalten. Später mit der zusätzlichen Ressource im Prägungsereignis geht es ihr sehr gut. Sie ist erstaunt, wie sich das "nur durch ein Wort auf einem Papier" so ändern kann.

Prägung:	sehr kleines Mädchen, es ist ihr schlecht, sie wird bedrängt von Personen, fühlt sich unverstanden
GS- (I-):	Ich bin hilflos
Ressource:	Verständnis
GS+ (I+):	Ich bin vollständig
GS++ (I++):	Ich bin unabhängig

11.3 FEEDBACK KLIENTIN UND REFLEXION NACH DEM COACHING

Klientin: Sie hat die gute Begleitung und Anleitung gelobt und vor allem hat sie sich in der Timeline selber gesehen. „Das passt zu mir“ ist ihre Aussage. Die Pause auf Grund der Ferien habe ihr gut getan, sie würde es wieder empfehlen, um auch mal Abstand vom Coachingprozess zu gewinnen. Sie hat selber gemerkt, dass sie zerstreut war, sie kennt das sehr gut von sich. Es hat ihr geholfen, dass ich immer wieder auf den Fokus verwiesen habe.

Neunte Coaching Sitzung

Coach: Was speziell ist und meiner Meinung nach in einen weiteren Problemraum zeigt, ist, dass sie grosse Schwierigkeiten hat, Sätze mit "ich bin" zu sagen. Auch sich „gross“ zu sehen, einfach so, ohne Bestätigung von anderen, fällt ihr schwer. Als ich sie darauf anspreche, sagt sie „so etwas sagt man nicht“. Hier kommt ein weiterer Glaubenssatz hervor, diesen lassen wir jedoch einfach mal so stehen.

Ich bin sehr froh, dass das Coaching einen stark fokussierten Bereich umfasst, so kann ich die Klientin immer wieder auf den eingeschlagenen Weg zurückführen. Einige Male habe ich den Fokus laut wiederholt, was geholfen hat, die Klientin zu führen.

11.4 SUPERVISION

Ich hatte bei den Glaubenssätzen + und ++ jeweils zwei aufgenommen, da für die Klientin beide gleichwertig waren. Es ist jedoch so, dass jeweils nur einer zum Kontext Autofahren gepasst hat (diesen habe ich oben auch aufgeführt) und der andere nicht. Zum Beispiel der Glaubenssatz „Ich bin akzeptiert und geliebt“ zeigt ins aussen. Beim Nachfragen „wie beschreibst du dich, wenn du dich akzeptiert und geliebt fühlst?“ kommt „vollständig“.

Zusätzlicher Feedback: GS++ „ Ich bin unabhängig“ auch hier ist die Empfehlung weiter zu gehen. Empfohlene Frage: Und wie bist du, wenn du unabhängig bist? Z.B eigenständig, selbständig, frei.

12 ZEHNTE COACHING SITZUNG

Viel Kälte ist unter den Menschen, weil wir es nicht wagen und so herzlich zu geben wie wir sind. (Albert Schweizer)

12.1 REFLEXION

Die Klientin kann es kaum erwarten, von ihren Erfolgen zu berichten. Sie ist zweimal in der Woche Auto gefahren und von Mann und Kindern gelobt worden. Die „störenden Töne“, so wie sie es nennt, sind verschwunden. Ihr Mann ist glücklich, da er schon viele Jahre versucht hat, sie dazu zu bringen, Auto zu fahren und es nicht gelang. Sie meint, es hat sich irgendwas bei ihr gelöst, sie kann aber nicht sagen was und wo. Sie hat den Wert wie auch den Zielsatz mit +5 bewertet.

Heute haben wir wieder einen kleinen Raum, so dass ich das Kontemplative Gehen nicht praktizieren kann. Um trotzdem ins Gefühl zu kommen, lasse ich zuerst im Sitzen in den Bauch atmen und lese anschliessend den Text vom Skript zu „Licht“ vor. Das hat sehr gut gewirkt.

12.2 PROZESS HÖHERES PRINZIP

Höheres Prinzip: Engel und damit verknüpft Liebe und Weisheit (Mutterfigur)
Angstauflösung: Der maximale Verlust war der Verlust der Unabhängigkeit
Angst: Vor Hilflosigkeit
Erfahrungen: Viele Erfahrungen meist mit männlichen Personen und mit Liebesentzug



Ich habe den Fakt genutzt, dass wir einen kleinen Raum hatten und den Prozess mit dem Aufstellungskoffer gemacht. Es hat sich gezeigt, dass die Wirkung genauso wie mit den Bodenankern eintritt. Für das Setzen des höheren Prinzips, das wirklich alles überragt, habe ich ihr erlaubt, auch eine Farbe zu nehmen und sie wählte den roten Kopf (wie man auf dem Bild erkennt). Über die gewählte Farbe haben wir uns nicht unterhalten.

12.3 FEEDBACK KLIENTIN UND REFLEXION NACH DEM COACHING

Klientin: Die Klientin fühlt sich angenehm und warm. Sie hat den ganzen Körper gespürt. Es sei, wie wenn ein Teil von ihr zurückgekommen ist und sich mit ihr vereint habe. Das erscheint für sie nicht logisch aber emotional so empfunden. Sie hat sich gefreut, dass sie sitzen konnte und die Arbeit mit dem Koffer hat ihr Spass gemacht.

Coach: Der Versuch mit dem Aufstellungskoffer hat geklappt. Meines Erachtens hat sie alles etwas nahe aufeinander gestellt. Auf meine Frage dazu, meint sie, sie hätte nicht gewusst, wieviel noch komme. Das nächste Mal würde ich das Vorgehen im Vorfeld etwas konkreter erklären. Ich spüre, dass die Klientin es genossen hat, zu sitzen und nicht auf die Bodenanker zu stehen. Eine gute Alternative.

Es sind sehr viele Ängste gekommen und ich musste sehr aufpassen, alle mitzubekommen und aufzuschreiben.

12.4 SUPERVISION

Bei den Ängsten sind sehr viele gekommen (vor den Anderen, vor Minderwertigkeit, vor Ignoranz, vor dem „alleine gelassen werden“, vor der Hilflosigkeit). Die Empfehlung ist, die stärkste Angst zu nehmen. Ich habe die Letzte aufgenommen, diese kommt bei meinem Nachfragen auch mehrmals vor. Hier hätte ich auch zusätzlich austesten können (Handschalen), welche Angst stärker wiegt.

Die Mutter als Modell im Problemraum und als «Engel» (das höhere Prinzip): Könnte sein, dass sie hier irgendwie noch ein übernommenes Restgefühl zurückgegeben hat.

13 SELBSTBILDER UND GESAMTPROZESS REFLEXION

*Wenn ich mit Problemen konfrontiert bin, versuche ich das grosse Ganze zu sehen.
(Dalai Lama)*

13.1 ELFTE COACHING SITZUNG

Wir haben uns für unsere Schlusssitzung vorgenommen, die „Selbstbilder“ zu erleben und zu zeichnen (siehe Titelbild). Bevor wir das machen, führen wir das Kontemplative Gehen zum letzten Mal durch. Die Klientin ist sehr interessiert und lässt sich freudig auf das Zeichnen ein. Das Selbstbild in der Werteentwicklung ist auf dem Titelblatt der Arbeit abgebildet. Mir ist aufgefallen, dass der grosse verwurzelte Baum wieder ins Bild gerückt ist wie schon bei der Tiefenstruktur des Zielraumes. In dem Bild umarmt sie den Baum und fliegt auch darum herum. Das zeigt mir eine starke Annahme des Ziels, das sie ja nun erreicht hat.

Was uns beide sehr gefreut hat, ist, dass der Wert und der Zielsatz Wert weiter gestiegen sind. Beide haben heute einen Wert von +7 erreicht.

13.2 GESAMTREFLEXION KLIENTIN

Vor allem ist die Klientin vom Resultat überzeugt, sie findet es einfach so toll, dass sie Auto fährt! Sie ist unendlich stolz auf sich und dankbar, dass sie diesen Prozess machen durfte. Ehrlich gesagt, hätte sie zu Beginn nicht wirklich daran geglaubt, dass es funktioniert.

Es habe sich nicht angefühlt, als seien es so viele Sitzungen. Eigentlich sei ihr der Prozess kurz vorgekommen, auch wenn er sich über mehr als 4 Monate hingezogen hat. Sie sei immer neugierig gewesen, was als Nächstes kommt. Ich sei immer gut vorbereitet gewesen, hätte aber auch für Kreativität und Fragen genug Luft gelassen. Auf ihre Energie, die zum Teil nicht lange fokussiert bleiben konnte, hätte ich gut Rücksicht genommen.

Das Arbeiten mit dem Aufstellungskoffer hat ihr gefallen, da es etwas Anderes gewesen sei und nicht nur „Papier“. Gut gefunden hat sie auch den Fokus auf das Wesentliche, so gab es kein „Geplapper“, sondern immer die richtigen Fragen. Auch wenn sie den logischen Aufbau nicht ganz versteht und den Prozess vor allem emotional mitgemacht hat, denkt sie, dass für sie alle Schritte notwendig waren.

Überzeugt hat die Klientin das Kontemplative Gehen. Es sei fantastisch, wie man in die Ruhe kommt. Sie würde sich vermehrt auch einen ruhigen Teil am Schluss der Coaching Session wünschen, um mit den Gedanken besser wieder zurück in das „Hier und Jetzt“ zu kommen. Die Reflexion alleine reichte ihr nicht aus. Am besten geholfen hat am Ende der Session ein erneutes Gehen durch den Raum mit einer Unterhaltung zu anderen Themen, z.B. Ferien. 5 Minuten würden da schon reichen.

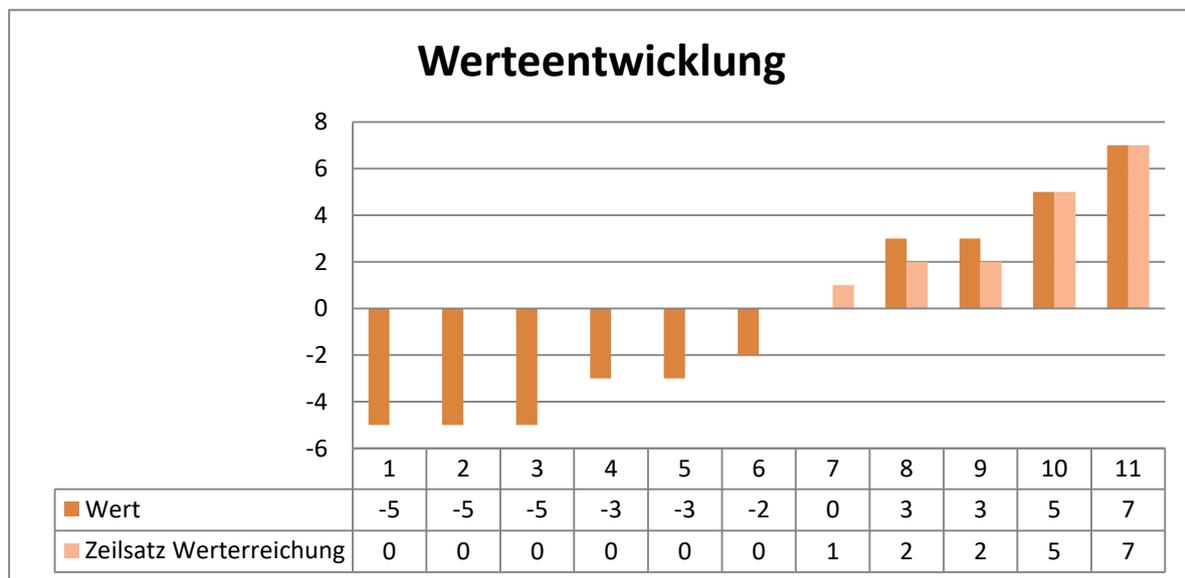
Sie würde den Prozess jedem Empfehlen und auch selber jederzeit wiederholen.

13.3 GESAMTREFLEXION COACH

Wenn ich so den Gesamtprozess reflektiere, bin ich dankbar, dass ich diesen begleiten durfte. Ich glaube, dass der klare Fokus, geholfen hat, auf der Spur zu bleiben. Trotzdem ist es immer wieder vorgekommen, dass andere Ziel- und Problemräume aufgetaucht sind, andere Glaubenssätze und Ängste, welche nichts mit dem Fokus zu tun hatten. Das klare Feedback der Supervision hat mir dabei stark geholfen, den Fokus zu behalten. Aller Anfang ist schwer, vor allem den Zielraum musste ich nochmals ganz von vorne aufrollen. Das war aber gut so, denn die anschliessenden Prozesse gingen mit einem stringenten Zielraum viel besser von der Hand.

Das System mit den 5 Dimensionen hat sich als vollständig erwiesen und das Skript hat mir grosse Sicherheit gegeben. Nach der anfänglichen Nervosität der ersten Sitzung, bin ich in einen guten „Flow“ gekommen. Mehrfach wurde von der Klientin auch die Professionalität gelobt. Die lange Pause von über 4 Wochen finde ich für den Coach als schwierig, auch wenn dies der Klientin gut getan hat. Ich musste mich durch alle Notizen lesen und wieder in die Klientenaussagen eindenken, das hat einige Zeit gekostet.

Um zu verstehen, wie die Werteentwicklung und die Entwicklung des Wertes des Zielsatzes sich über die Zeit verändert haben, habe ich diese in einer Grafik zusammengestellt. Wie unten dargestellt, passiert die erste Steigerung nach der dritten Sitzung, nachdem der Problemraum gestartet war. Weitere sichtbare Steigerungen wurden nach den Tiefenstrukturen Zielraum (6), Problemraum (7) und Time Line (9) erreicht.



Einen herzlichen Dank möchte ich an dieser Stelle Barbara Müller aussprechen. Sie hat mit grosser Klarheit und entsprechendem Fachwissen dafür gesorgt, dass dieser Prozess ein Erfolg wurde. Ich habe dank ihren Rückmeldungen sehr viel dazu gelernt. Ihr Feedback war zeitnah und jederzeit klar und ehrlich. Ich bin froh, dass ich mich für die Supervision entschieden habe.

14 BEILAGE

14.1 FEEDBACKFORMULAR SUPERVISION IN DER COACHING TABELLE

Man sieht im Feedback genau, dass der Zielraum wiederholt werden musste. Der Problemraum im Anschluss und die anderen Dimensionen verliefen anschliessend viel zielgerichteter.

Name	Klientin	
Info A	Verheiratet zwei Kinder, Jahrgang 1973	
Info B	Festangestellte, 80%	
WERT + Skala	Sicherheit von -5 auf +9 Kontext: privater Kontext, selber Autofahren	
	ZIELRAUM:	PROBLEMRAUM:
SATZ	<p>Ich fahre Auto mit Freude Den Zielsatz/Zielraum würde ich nochmals überarbeiten. Freude ist ein weiterer Wert. Geht es um Sicherheit beim Autofahren? Geht es um Freude beim Autofahren? Ich gehe davon aus, dass es um Sicherheit geht. Was genau macht sie sicherer beim Autofahren? Was muss sie anders machen, lernen, verändern, damit mehr Sicherheit beim Autofahren daher kommen kann? Z.B. Ich fahre regelmässig Auto. Neu: Ich fahre einmal pro Woche Auto Skala 0</p>	<p>Ich bin minderwertig und klein Skala -10</p>
EVIDENZEN	<ul style="list-style-type: none"> • Kompliment von den Kindern und vom Mann bekommen • Mehr mit Kindern unternehmen • Weniger den Mann fragen • Fröhlicher Gesichtsausdruck • 1 cm grösser (gerade Körperhaltung) • Nicht mehr absagen wenn etwas los ist <p>In Bezug auf das Autofahren, was würde ich noch erkennen? Da ist eine Negation drin. Was stattdessen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neu zusätzlich: Mit den Kindern in den Zoo fahren 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwitzen, bis die Bluse angelaufen ist • Schweigen • Intensiv schauen, Tunnelblick • Rote Wangen • Ernster Gesichtsausdruck
MetaZielProblem	<p>Ich stehe mit Lebensfreude anderen Menschen mit meiner Erfahrung bei Oder Ich schliesse meine Coaching Ausbildung ab</p>	<p>Eingesperrt sein in mir Erstarrt (Unfähig zur Tat, Panzer rundherum, noch mehr zunehmen)</p>

	<p>Diese beiden Metaziele zeigen in andere Kontexte. Hier stellt sich für mich die Frage, um welches Coaching-Thema es wirklich geht?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autofahren? - Menschen mit meiner Erfahrung beistehen (welche Erfahrung? Was genau meint sie hier? Geht es um berufliche Veränderung) <p>Coaching Ausbildung abschliessen (berufliche Veränderung?) Neu: Unabhängigkeit</p>	
Nach-/Vor-Teile	<p>Ich gebe meine Abhängigkeit ab Was genau ist der Nachteil, wenn sie ihre Abhängigkeit aufgibt? Hier beschreibt sie noch keinen Nachteil. Ist es ein Vorteil, wenn sie abhängig ist? Die Formulierung der Abhängigkeit müsste meiner Ansicht nach geändert werden. So wie es hier geschrieben steht, könnte es ein Vorteil des Problems sein (z.B. dass der Mann einen Vorteil hat, weil sie von ihm abhängig ist). Ich muss mich meiner Angst zu versagen nicht stellen Die Angst gehört in den Problemraum, jedoch nicht in Zielraum. Ich meine, dass sie mit der Aufgabe der Bequemlichkeit (Komfortzone) dies schon beschrieben hat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neu: Es kann ein Unfall passieren • Ich gebe meine Bequemlichkeit auf • Ich werde allein gelassen (keine Unterstützung) • Ich muss fahren auch wenn ich es ev. nicht möchte 	<ul style="list-style-type: none"> • Mitleid von anderen bekommen • Unterstützung von anderen bekommen • Umsorgt werden • Liebe bekommen • Sicherheit in Vertrautem • Zeit zum Reflektieren
METAPHER	<p>Ein weisser Vogel der fliegt Gefühl der Freiheit, es ist alles möglich</p>	<p>Vogel im schwarzen Käfig, dunkle Höhle mit Gitterstäben davor, das Hören ist ausgeblendet</p>
MODEL	Vater	Mutter

InneresKind / STRATEGIEN		
<p>Verletzung: Ich bin nicht gut genug, Verletzung des Selbstwertes (kleines Kind/Vater sagte sie kann das nicht) Fehlende Ressource: bedingungslose Liebe Strategie: verdrängen, ich brauche das was braucht sie nicht? nicht, ist nicht so schlimm Was ist nicht so schlimm, Neu: ich brauche das Autofahren nicht, ist nicht so schlimm, denn es gibt öffentliche Verkehrsmittel und mein Mann kann fahren, Rückzug Was genau tut sie in Bezug auf das Autofahren?</p> <p>Neues Verhalten: Nachfragen wieso sieht's du das so? Zweite Meinung einholen. Einen Schritt gegen aussen machen und aktiv werden. Mit meinem Mann besprechen Das neue Verhalten bezieht sich hier meiner Ansicht nach nicht auf den Kontext. Und wie verhält sie sich neu in Bezug auf das Autofahren Neu: Einen Schritt gegen aussen machen und aktiv werden, das Autofahren planen</p> <p>Zukunft: gleichwertiges Mitglied in der Fahrgemeinschaft der Mütter In der Zukunft soll sie das neue Verhalten (s. Schritt vorher) testen. Hier zeigt dies klar in den Kontext Autofahren.</p>		
	TS - Zielraum:	TS - Problemraum:
Gefühle	Wohlsein Geborgenheit Leichtigkeit Mit Allem vernetzt Allwissende Herrlichkeit Nichts	Atemnot Elend Versagen Verletzt (nackt und unbeschützt) Nichts / Leicht Sie ist mit 4 Schichten zwar nicht ganz so tief gekommen, dennoch ist das Samenkorn super gut gewachsen und der Prozess gelungen!
K + / K -	Allwissende Herrlichkeit	Verletzt (nackt und unbeschützt)
GS 1	Ich bin frei	Ich bin schutzlos, alleine
GS 2	Die andern kommen und gehen	Die Anderen sind weg und sehen mich nicht
GS 3	Die Welt ist schön, vielseitig, reichhaltig, farbig	Die Welt ist ignorant
Ressource	Verwurzelter grosser Baum, Gefühl der Freiheit	Riesiges haushohes Baby, Gefühl gesehen und anerkannt
Auflösung der S / M - Muster:		
Stimme	Männliche Stimme	
Anweisung	Ich muss mich zurückhalten, ich muss es über mich ergehen lassen, ich muss still halten	
Alternative	Ich bin aktiv Ich stehe zu mir und meiner Meinung Ich sage, was ich denke Gut gemacht! Das neue Verhalten zeigt wohl in die «wahre» Richtung des Coachingthemas. Mit anderen Worten: Hinter dem Autofahren (was sie ja jetzt erfreulicherweise bereits tut), versteckt sie (wie so oft) das, worum es wirklich geht.	
Preis	Negativ auffallen, die Anderen befremden, die Anderen überfordern, weil ich nicht so bin wie sie erwarten, nicht ernst genommen werden	
Satz	Ich entscheide mich in Zukunft aktiv zu sein, meine Meinung zu sagen und zu mir zu stehen und bin bereit, die Konsequenzen zu übernehmen, die da sind, dass ich negativ auffalle und die Anderen befremde und überfordere und nicht ernst genommen werde ⇒ Entscheidung für das Neue	
TIME LINE:		
Prägung	Sehr kleines Mädchen, es ist ihr sehr schlecht, bedrängt von Personen, unverstanden	
GS- (I-)	Ich bin hilflos	
Ressource	Verständnis	
GS+ (I+)	An dieser Stelle nehmen wir «nur» einen GS+, in der Regel den für die Klientin stimmigeren. Ich bin akzeptiert und geliebt Dieser GS+ zeigt ins aussen – genau betrachtet, kann sie nicht wissen, ob sie akzeptiert und geliebt ist/wird (von anderen). Bei solchen	

	<p>Aussagen frage ich dann jeweils nach: Und wie beschreibst du dich, wenn du dich akzeptiert und geliebt fühlst? Ich bin vollständig Dieser GS+ ist sehr gut gelungen.</p>
GS++ (I++)	<p>Ich bin unabhängig Beim Wort «unabhängig» frage ich jeweils nach: Und wenn du unabhängig bist, wie bist du dann? (zu 99% kommt dann ein «frei» oder «eigenständig» oder «selbständig» daher. Grundsätzlich scheint mir dies im Kontext Autofahren der richtige GS+ zu sein 😊).</p> <p>Ich bin mich selbst Wenn Klienten solche GS+ äussern, frage ich immer nach: Und wie genau bist du, wenn du dich selbst bist? Was genau ist dann anders im Kontext Autofahren? Und wie beschreibst du dich darin?</p>
5. Dimension:	
Höheres Prinzip:	
Das höhere Prinzip war Engel, damit verknüpft Liebe und Weisheit	
Angstaflösung:	
Der maximale Verlust war der Verlust der Unabhängigkeit	
Bei der Angst kam in dieser Reihenfolge (ich habe immer weiter gefragt)	
<ul style="list-style-type: none"> - Vor den Anderen - Vor Minderwertigkeit - Vor Ignoranz - Vor allein gelassen werden - Vor der Hilflosigkeit - Hier empfehle ich, nur eine Angst zu nehmen, die zur Zeit Stärkste passend zum Kontext. 	
Es kamen viele Erfahrungen dazu, meist hatten diese mit einer männlichen Person zu tun und mit Liebesentzug	