

# Diplomarbeit

Lehrgang der Coach Trainer Akademie Schweiz  
„Systemischer Coach & BeraterIn (CTAS) nach  
dem „St.Galler Coaching Modell (SCM)“®



von Carina Uihlein, 8057 Zürich  
September 2017 – März 2018

Dozentin:

Barbara Müller

Coach Trainer Akademie Schweiz

## Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung.....	4
1.1 Motivation .....	4
1.2 Klienten Suche .....	4
1.3 Klienten Geschichte .....	4
2. Erste Sitzung: 1. Dimension und Zielraum, 1. Teil.....	5
2.1 Kontemplatives Gehen und Wertefindung .....	5
2.2 Klienten-Reflexion .....	6
2.3 Reflexion Coach und Supervision .....	6
3. Zweite Sitzung: 1. Dimension und Zielraum, 2. Teil .....	6
3.1 Reflexion und kontemplatives Gehen .....	6
3.2 Reflexion Coach .....	7
4 Dritte Sitzung: Problemraum, 1. Teil.....	7
4.1 Kontemplatives Gehen und Reflexion .....	7
4.2 Reflexion Coach .....	9
5 Vierte Sitzung: Wiederholung der Zielraumaufstellung .....	9
5.1 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.....	9
5.2 Zielraumaufstellung .....	9
5.2.1 Ist-Aufstellung .....	9
5.2.2 Zielraum- Lösungs- Aufstellung .....	10
5.3 Problemraum, 2. Teil.....	11
5.4 Feedback Klient.....	12
5.5 Reflexion Coach .....	13
6 Fünfte Sitzung: Problemraum-Aufstellung und Inner Kind Prozess .....	13
6.1 Reflexion .....	13
6.2 Problemaufstellung.....	14
6.2.1 Deutung und Annahmepbild.....	14
6.2.2 Die Gesamtaufstellung.....	15
6.3 Inner Kind Prozess .....	16
6.4 Reflexion Coach .....	16

7 Sechste Sitzung: Wiederholung des Inner Kind Prozesses .....	16
7.1 Atemübung und Reflexion.....	16
7.2 Inner Kind Prozess .....	17
7.3 Reflexion Coach .....	17
8 Siebte Sitzung: Tiefenstruktur Zielraum .....	18
8.1 Reflexion .....	18
8.2 Prozess Tiefenstruktur im Zielraum .....	18
8.3 Reflexion Coach .....	18
9 Achte Sitzung Tiefenstruktur Problemraum .....	19
9.1 Reflexion .....	19
9.2 Prozess Tiefenstruktur Problemraum .....	20
9.3 Reflexion Klient .....	21
9.4 Reflexion Coach .....	21
10 Neunte Sitzung Sollen-Muster-Auflösung .....	21
10.1 Reflexion .....	21
10.2 Prozess Musterauflösung .....	22
10.3 Reflexion Klient .....	23
10.4 Reflexion Coach .....	23
11 Zehnte Sitzung: Time Line.....	24
11.1 Reflexion.....	24
11.2 Prozess Time Line .....	25
11.3 Reflektion Coach .....	25
12 Gesamt- Prozess- Reflektion .....	26
12.1 Gesamtreflektion Klient .....	26
12.2 Gesamtreflektion Coach .....	26
13 Anhang.....	28
13.1 Übersicht Ziel- und Entwicklungsraum .....	28

# 1 Einleitung

## 1.1 Motivation

Ich arbeite nun bereits seit über 10 Jahren im praktischen Beratungsfeld, als Ernährungsberaterin und Personal Trainerin. Seit früher Jugend faszinierte mich das Thema Motivation, in Bezug auf die Gesundheit und den persönlichen Lebensstil. Im Jahre 2017 stellte ich fest, dass ich mit meinem bisherigen Wissen sowie Fähigkeiten an meine Beratungsgrenzen gestossen war. Ich war auf der Suche nach einem Konzept, mit welchem ich meinen Klienten zu mittel- als auch langfristiger Gesundheit und Erfüllung verhelfen konnte. Mit dem St. Galler Coaching Modell sehe ich eine Möglichkeit, die intrinsische Motivation der Klienten zu fördern und deren Verhaltensweisen nachhaltig positiv zu beeinflussen.

## 1.2 Klienten Suche

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Personal Trainerin begleite ich seit geraumer Zeit einen Klienten bei der Gewichtsabnahme. Als ich ihm von meiner Coaching-Ausbildung erzählte, fragte er mich gleich, ob ich einen Coachee bräuchte. Da ich sowieso den selben Gedanken hatte, waren wir uns auch gleich einig, dieses „Projekt“ gemeinsam anzugehen.

## 1.3 Klienten Geschichte

Mein Klient Markus (Name geändert) ist 57 Jahre alt, verheiratet und hat einen erwachsenen Sohn. Er ist ein erfolgreicher Unternehmer, der sich bei vielen Projekten engagiert und daher deswegen viel unterwegs ist. Markus ist stark übergewichtig. Vor einigen Jahren hat er einen Gesundheits-Check durchgeführt, der ihm einen Diabetes Mellitus Typ II diagnostizierte. In der Vergangenheit hatte er einen äusserst ungesunden Lebensstil geführt, der sich nun in Form der erhöhten Werte rächte. Diese Diagnose schockierte und erschütterte ihn so sehr, dass er kurzerhand entschloss sein Leben radikal zu ändern. In den ersten paar Monaten gelang es ihm seinen allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern und dabei auch sein Körpergewicht zu reduzieren. Markus schaffte es sogar von der Insulinspritze wegzukommen. Sein Zielgewicht hatte er jedoch nicht erreicht. In den folgenden paar Jahren war Markus wieder vermehrt beruflich unterwegs. Zwischendurch hatte er noch eine Knieoperation und war somit sportlich beeinträchtigt. So nahm mit dem steigenden Arbeitspensum auch sein Gewicht wieder zu. Voller Begeisterung führte er verschiedene Arbeitsprojekte durch, stagnierte dabei jedoch völlig bei seinem Vorhaben der Gewichtsreduktion. Das Wissen um die Gefahren und die entsprechenden Massnahmen zur Gewichtsabnahme

waren bei ihm vorhanden, jedoch gelang ihm die Umsetzung nicht. Es ging gar soweit, dass er an sich zu zweifeln begann und allmählich aber sicher die Motivation verlor.

## **2. Erste Sitzung: 1. Dimension und Zielraum, 1. Teil**

### 2.1 Kontemplatives Gehen und Wertefindung

Zu Beginn gebe ich meinem Klienten einen kurzen Überblick über das Sankt Galler Modell und kläre ihn auf, dass ich keine Tipps und Ratschläge geben werde, sondern dass wir werteorientiert arbeiten, um die Lösungen in seinem Inneren zu suchen.

Nachdem ich Markus kurz das kontemplative Gehen erklärt hatte, legen wir sofort los. Ich bemerke, dass er Mühe hat, zur Ruhe zu kommen und seine Schritte noch viel zu schnell sind. Mit der Zeit wird er langsamer und etwas ruhiger. Nach der Übung frage ich ihn, wie er die Übung empfunden habe und erhalte als Antwort, dass diese Technik sehr ungewohnt für ihn sei. Er habe sich stark vom Inventar seiner Wohnung ablenken lassen. Er habe plötzlich viele übersprudelnde Gedanken über seine Vergangenheit gehabt und das Konzentrieren auf sich selbst sei ihm sehr schwer gefallen.

#### Wertefindung

Nach längerem Suchen und Fragen ergibt sich der Wert: Glaube an sich Selbst in Bezug auf die Gewichtsreduktion. Im Laufe des Gesprächs wird dieser jedoch von Markus revidiert und es sprudelt plötzlich das Wort „Leichtigkeit“ aus ihm heraus. Daraus ergibt sich der neue Wert: „Leichtigkeit, in Bezug auf die Gewichtsreduktion.“ Die Skala ist bei -8, Ziel wäre es, diesen auf +8 zu vermehren.

#### Zielsatz

Der Zielsatz ist einfach zu finden: Ich kann mit Freude Sport-/ Ernährungspläne umsetzen. Die Skala liegt bei ihm aktuell bei 0.

#### Zielevidenzen

Ihm gelingt es recht gut, sich in die Evidenzen hineinzudenken:

- freudig, euphorisch voller Tatendrang
- mit Begeisterung reden, keine monotone Stimme
- aufgestellter Gesichtsausdruck, lächeln
- aufrechter Gang

#### Metaziel

Auch das Metaziel ist schnell gefunden: Selbstzufriedenheit

### Nachteile des Ziels

Das bereitet ihm am meisten Probleme. Er will sich zunächst gar nicht damit auseinandersetzen und es am liebsten ausblenden. Für ihn gibt es keine Nachteile. Nach hartnäckigem Nachhaken findet er dann doch noch ein paar Punkte:

- ich muss den inneren Schweinehund überwinden
- ich muss heraus aus der Komfortzone
- ich muss diszipliniert sein
- ich muss verzichten

## 2.2 Klienten-Reflexion

Markus ist begeistert von der ersten Sitzung. Er spricht von einer Art „Erleuchtung“. Er meint, es habe ihm eine neue Perspektive aufgezeigt, welchen Weg er gehen müsse, um nachhaltig das Problem anzugehen.

## 2.3 Reflexion Coach und Supervision

Ich hatte vor der ersten Sitzung etwas Respekt gehabt, da die Wertefindung den nachfolgenden Prozess bestimmt. Denn sowohl der Klient als auch der Coach sind gefragt, tatsächlich ins Schwarze zu treffen. Die Begeisterung von Markus bestätigte mir den Erfolg von der ersten Sitzung. Meine Supervisorin Barbara Müller weist darauf hin, dass in meinem Zielsatz ein weiterer Wert (Freude) enthalten sei. Ausserdem solle ich die Evidenzen noch etwas genauer herausarbeiten und keine Negationen anwenden. Sie empfiehlt, die Formulierung: „ich muss“ herauszunehmen.

# **3. Zweite Sitzung: 1. Dimension und Zielraum, 2. Teil**

## 3.1 Reflexion und kontemplatives Gehen

Einstieg mit dem kontemplativen Gehen. Diesmal einigen wir uns auf einen Raum im Keller, was sich eindeutig als die bessere Umgebung herausstellt. Markus hat dennoch Mühe sich zu konzentrieren. Dauernd schweifen bei ihm die Gedanken ab. Die letzte Sitzung hat ihn lange beschäftigt. Er schaue die Situation jetzt anders an, mit mehr Enthusiasmus und nicht mehr negativ belastet. Seine Frau habe ihn nur ungläubig angeschaut. Bei der Frage, wo der Wert jetzt steht, antwortet der Klient bei -5, im Hinblick auf die Zuversicht, dass dieser Weg des Systemischen Coachings, tatsächlich nachhaltig etwas bringt. Woran man das erkennen kann, frage ich ihn und er findet eine Situation, wo er tatsächlich einmal mit Freude einen Salat bestellt hat. Wir verfeinern den Zielsatz und die Nachteile

des Ziels und arbeiten nochmal an den Evidenzen bzgl. der Ernährungspläne und er schlägt vor: Ich stelle genussvoll eine gesunde Kost zusammen.

### Metapher

Er versucht sich auf das Gefühl einzulassen und das erste Bild was ihm in den Sinn kommt, ist er selbst beim Skifahren. Nach einer kurzen Korrektur meinerseits, dass er kein Selbstbild nennen soll, sieht er einen Strand auf den Malediven.

### Modell

Er kann seine Eltern vor sich sehen und nennt den Vater. Für ihn ist diese Erkenntnis nichts Neues.

Eine Übersicht über den gesamten Zielraum befindet sich im Anhang (siehe unten).

### Zielraumaufstellung

Ich erkläre Markus zunächst die Position der Nasen, welche ihm von der Vorstellungskraft her sichtlich Probleme bereiten. Dann bitte ich ihn, sich mit dem Wert gefühlsmässig zu verbinden und lasse ihn die einzelnen Bodenanker auslegen. Zuallererst bin ich überrascht, dass er seinen eigenen Bodenanker abgewandt von allen anderen hinlegt. Das war aber wohl eher ein Verständnisproblem bezüglich der Nasen. Dann legt er alles schön geordnet hintereinander in eine Reihe. Jedes einzelne Element fühlt sich für ihn gut an, selbst die Nachteile des Ziels. Für ihn ist das so stimmig.

## 3.2 Reflexion Coach

Ich merke, dass mein Klient sehr rational ist und es nicht so einfach für ihn ist, ins Gefühl zu kommen. Vor allem beim Element Modell hatte ich den Eindruck, dass vor allem der Kopf diesen Prozess gesteuert hatte. Bei der Zielraumaufstellung lag in erster Linie ein Verständnisproblem vor. In Rücksprache mit meiner Supervisorin Barbara Müller beschliesse ich den Prozess noch einmal zu wiederholen und ihm noch deutlicher die Dreidimensionalität und die Zuordnung der Nasen zu erklären.

## **4 Dritte Sitzung: Problemraum, 1. Teil**

### 4.1 Kontemplatives Gehen und Reflexion

Einstieg mit kontemplativen Gehen. Markus ist ständig in Gedanken, es gelingt ihm zumindest kurz einmal, in seinen Körper zu spüren. Dennoch hat er sehr Mühe mit dieser Übung. Auf meine Frage hin, wie er das Gehen empfunden habe,

beschreibt er mir sein Problem, sich zu konzentrieren. Ich erkläre ihm, dass diese Übung eine Achtsamkeitsübung ist, um im Hier und Jetzt zu sein. Der Klient stellt erstaunt fest, dass er wahrlich immer in der Zukunft lebe. Seine Frau habe ihm das auch schon bestätigt. Das ist für ihn eine wichtige Erkenntnis. Da wir uns sehr zeitnah getroffen hatten, frage ich ihn nicht noch einmal nach seiner Wertevermehrung. Aus dem Bauchgefühl heraus, beschliesse ich, die Zielraumaufstellung erst beim nächsten Mal zu wiederholen und beginne mit dem Problemraum. Ich erkläre ihm, was es damit auf sich hat und erarbeite mit ihm den Entwicklungsraum.

### Problemsatz

Es dauert eine Weile, bis er sich auf die negative Thematik einlassen kann und er den Satz findet: Ich bin hilflos. Auf der Skala befindet er sich bei -3.

### Problemevidenzen

Hier bleiben wir sehr lange stecken, weil Markus sichtlich Mühe hat in das Gefühl zu kommen, geschweige denn sich das Problem körperlich vorzustellen. Ich probiere alles Mögliche mit ihm aus, frage wo er es körperlich spürt, wie er nach aussen in dem Moment wirkt, wie ihn seine Frau in diesem Zustand wahrnehmen würde, etc.

Er beschreibt eine Emotionslosigkeit und ein fast automatisiertes Verdrängen des Problems und damit auch des Gefühls.

Für ihn ist es eine erstaunliche Erkenntnis, dass er kaum etwas fühlen kann, wenn es um ihn geht. Er kann durchaus emotional sein und mir auch beschreiben, wie er dann auftritt, doch sobald es um sein Problem geht, welches ihn schon seit Teenagerjahren begleitet, kann er seine Gefühle nicht wahrnehmen. Er sagt, er habe in seinem ganzen Leben noch nie so lange über sein Problem nachgedacht, wie in dieser Coachingstunde.

Es ergeben sich also die Evidenzen:

- abgestumpft, emotionslos
- ausdruckslos
- nehme mich nicht wahr
- ich verdränge und beschäftige mich mit etwas Anderem

Ein Gefühl kommt dabei nicht in ihm hoch.

### Meta-Problem

Das Metaproblem ist für ihn ziemlich einfach, aber auch ganz klar rational und nicht aus dem Gefühl heraus:

Diabetes, Herzinfarkt, Tod

## 4.2 Reflexion Coach

Ich habe gemerkt, wie ich in diesem Prozess an meine Grenzen gekommen bin. Für mich persönlich war zunächst nicht nachvollziehbar, wie man nicht in sein Problem hinein spüren kann. Die Evidenzen zeigen jedoch anschaulich, was für ein perfektes Verdrängungsmuster er sich über all die Jahre aufgebaut hatte. Ich bin auf den weiteren Coaching-Verlauf sehr gespannt!

## 5 Vierte Sitzung: Wiederholung der Zielraumaufstellung

### 5.1 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Da Markus bisher bei dem kontemplativen Gehen nicht wirklich abschalten konnte, probiere ich es diesmal mit der Methode der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson. Hierbei wird der Klient angeleitet, verschiedene Körperteile mindestens 7sec anzuspannen, um sie danach wieder zu entspannen und diesem Gefühl nachzuspüren. Vielen fällt diese Entspannungsmethode leichter, da sie nach dem Anspannungseffekt sofort die Entspannung spüren können. Ein weiterer Vorteil ist, dass sie dabei kaum ihre Gedanken schweifen lassen können, weil die Übung die ganze Aufmerksamkeit erfordert.

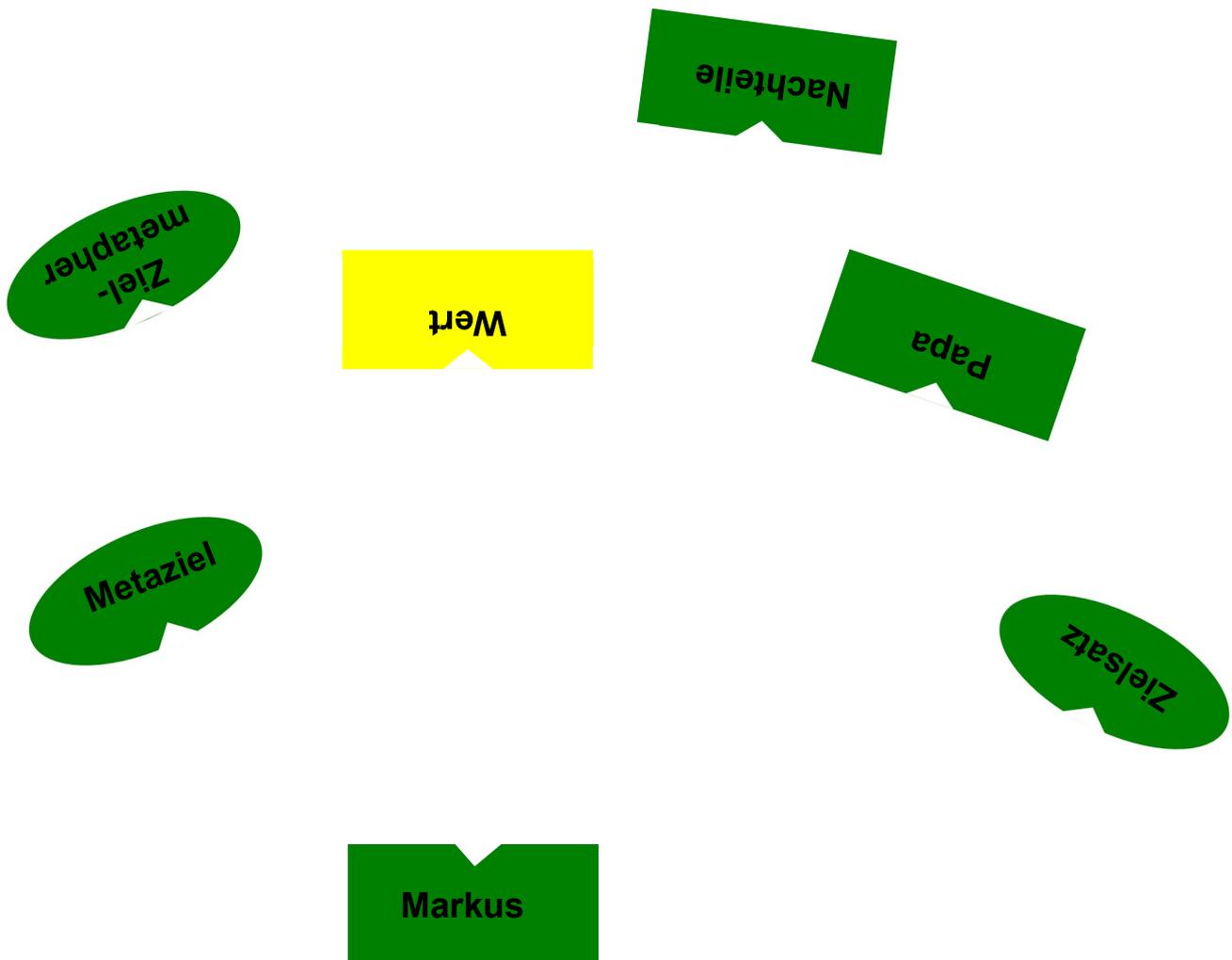
Die Übung wird von ihm positiv aufgenommen.

### 5.2 Zielraumaufstellung

#### 5.2.1 Ist-Aufstellung

Ich nehme mir Zeit, ihm nochmal genau die Zu- und Abgewandtheit der Bodenanker zu erklären, indem ich die Arme wie ein V ausbreite und in seine Richtung stehe oder mich umdrehe. Auf Anraten von meiner Trainerin Barbara lasse ich ihn in seinem Bodenanker stehen und lege die Anker so aus, wie er es mir sagt. Er lässt den Wert relativ weit von sich entfernt auf 12Uhr legen und nacheinander die anderen Elemente. Am Weitesten sind die Nachteile des Ziels entfernt. Alle Elemente sind ihm zugewandt. Er betrachtet sein System und findet es stimmig. Beim Hineintreten hat er positive Gefühle. Der Wert stimmt ihn optimistisch, zuversichtlich. Das Ziel fühlt sich gleich an, so auch das Metaziel. Die Nachteile vom Ziel beschreibt er ebenfalls als positiv und angenehm. Bei der Metapher fühlt er sich richtig gut, leicht und unbeschwert. Beim Modell Papa hat er das Gefühl, dass es in sich ruhend, beruhigend ist.

## Übersicht Zielraumaufstellung- Ist- Aufstellung



### 5.2.2 Zielraum- Lösungs- Aufstellung

Ich lege den Wert auf 12 Uhr, diesmal ein bisschen näher als vorher. Ihm ist das zu nah. Ich lege ihn wieder etwas weiter aus.

Nun lasse ich ihn die Anker auslegen und er legt sie nun deutlich näher zueinander aus. Als er alles von Aussen betrachtet, wirkt auf ihn alles plötzlich sehr beengend. Er steht in die einzelnen Elemente hinein und empfindet den Wert beengter als vorher. Die Nähe zum Zielsatz stört ihn nicht so, zunächst ist er optimistisch, doch auf einmal ist dieser eher stressig für ihn.

Das Metaziel empfindet er als angenehm und gut, da es nahe bei ihm ist. Es fühlt sich für ihn „greifbar“ an.

Die Nachteile werden erst als positiv, dann als kühle Distanz empfunden.

Die Metapher ist angenehm, es fühlt sich „selbstzufrieden“ an.

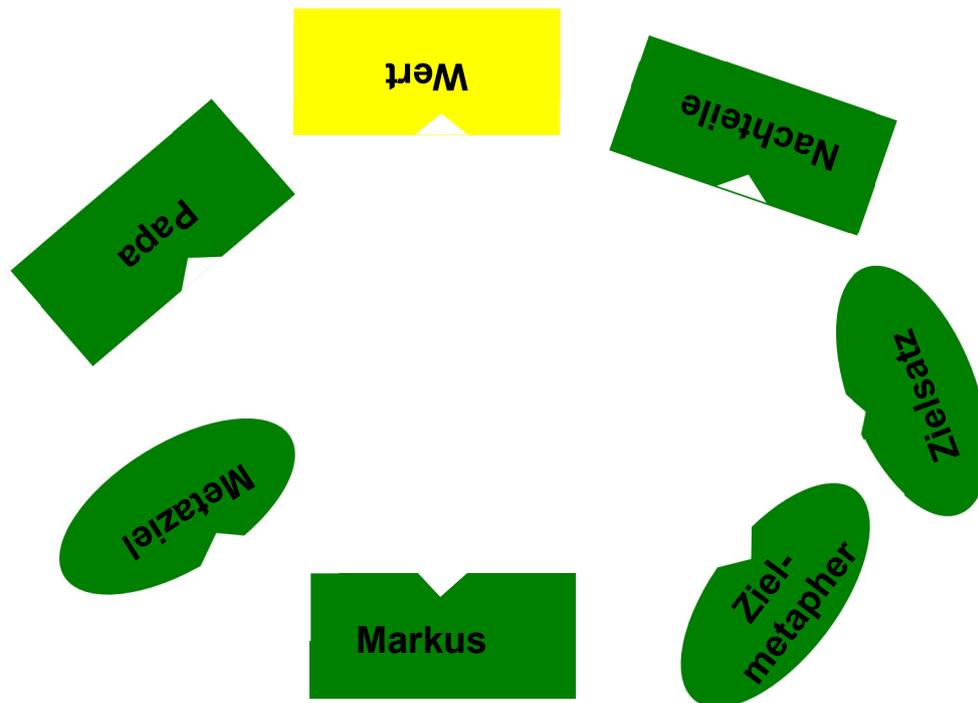
Das Modell Papa ist ihm auf einmal zu nah, „too much,“ wie er sagt.

Nach und nach ziehe ich die Anker leicht nach hinten, lasse sie aber an Ort und Stelle, da alle ihm zugewandt sind.

Ich lasse das auf ihn wirken und für ihn ist das gut so.

Er stellt sich in die Mitte und streckt mit angewinkelten Ellenbogen die Arme zur Seite.

### Zielraumaufstellung: Lösungsaufstellung



### 5.3 Problemraum, 2. Teil

Nach der Zielraumaufstellung ist er etwas müde. Er meint, es fühle sich an wie nach einer einstündigen Prüfung! Ich frage ihn, ob wir weitermachen sollen. Er bejaht und ich lasse ihn kurz frische Luft schnappen. Dann machen wir weiter mit dem Problemraum, wo wir das letzte Mal stehen geblieben sind.

Ich frage ihn kurz, wie es ihm seit dem letzten Mal ergangen sei. Für ihn war die letzte Sitzung „irgendwie wie eine Schockwirkung“, bezogen auf seine Gefühllosigkeit, wenn es um sein Problem geht. Er hat lange darüber nachdenken müssen.

#### Vorteile des Problems

Ich lege noch einmal die Anker Problemsatz, Problemevidenzen und Metaproblem aus und probiere ihn noch einmal ins Gefühl zu bringen.

Er braucht eine Weile, um den Widerstand aufzugeben, weil er zunächst keine Vorteile sieht.

Er stellt fest, dass die empfundene Hilflosigkeit in Bezug auf sein Gewichtsproblem ca. mit 30 Jahren begonnen hat. Früher sei ihm diese Hilflosigkeit zumindest nicht bewusst gewesen. Etwas widerwillig findet er schliesslich doch noch folgende Vorteile:

- alles bleibt wie es ist, ich muss nichts ändern
- ich muss auf nichts verzichten und esse wie ich es gerne habe
- ich muss nicht hinausgehen und mich verausgaben

#### Prozess zur Umformung der Vorteile

Bei dem Prozess zur Umformung der Vorteile gerät er zunächst bei der Annahme der Vorteile in den Widerstand. Das Aufwiegen der Vorteile mit etwas Neuem fällt ihm dafür ganz leicht. Es kommen ihm folgende Wörter in den Sinn:

- Leichtigkeit des Seins unter der Sonne
- radikale Lebensumstellung
- sonnige Umgebung
- im Jetzt-Zustand leben
- Rückgewinnung der inneren Freiheit
- Weg von Verpflichtung

#### Metapher

Eine Metapher zu finden ist für ihn im Moment nicht einfach. Zunächst sieht er sich selbst mit einer Narrenmütze auf dem Kopf, der von allen ausgelacht wird. Wir suchen weiter, um von dem Selbstbild weg zu kommen, aber er findet nach einer ganzen Weile einfach kein Bild.

Dafür steigen in ihm Gefühle der Wut und Frustration auf. Ich ergreife die Gelegenheit, mit ihm aus dieser Gefühlslage heraus den Ablöse-Prozess durchzuführen und lasse die Metapher erst einmal im Raum stehen.

#### Problem-Modell

Er nennt aus dem Kopf heraus wieder den Papa und ich merke, dass er unkonzentriert ist. Ich erinnere ihn daran, auf sein Gefühl zu hören und lese ihm die Passage noch einmal vor. Dann kommt ganz klar die Mama als Modell zum Vorschein.

### 5.4 Feedback Klient

Zum Abschluss sagt er zu mir: „puh, daran habe ich jetzt zu kauen.“ Der Prozess sei sehr emotional für ihn gewesen. Ihm sei nun klargeworden, dass er doch mehr von seiner Mutter übernommen hat, als er gedacht habe. Er sehe auf einmal eine Parallele von seinem beinahe bereits perfektionierten Verdrängungsmuster zu

Ihrem Trauma. Mit 12 Jahren hatte sie beide Eltern verloren und dieses Trauma trotz Therapie nie wirklich überwunden. Sie hat Ihre Gefühle jahrelang verdrängt.

## 5.5 Reflexion Coach

Bei der Zielraum-Ist- Aufstellung hatte ich den Eindruck, dass er noch sehr im Kopf war. Er liess sich von der Euphorie bezüglich seines Wertes beeinflussen und konnte daher selbst bei den Nachteilen des Zieles nur positive Gefühle wahrnehmen. Bei der Soll-Aufstellung ist es ihm jedoch gut gelungen besser in die einzelnen Elemente hinein zu spüren. Obwohl es nicht ganz einfach war, gewisse Dinge aus meinem Klienten „herauszulocken“, hat sich das Nachhaken doch gelohnt. Der Ablöse-Prozess fügt für mich alles zu einem Bild zusammen. Angefangen von dem Unvermögen sein eigenes Problem körperlich zu spüren bis hin zu dem Verdrängungsmechanismus, dessen Ursache irgendwo im Verhalten seiner Mutter liegt.

## 6 Fünfte Sitzung: Problemraum-Aufstellung und Inner Kind Prozess

### 6.1 Reflexion

Aufgrund der positiven Erfahrung vom letzten Mal, starte ich wieder mit der Progressiven Muskel Relaxation und lege diesmal den Schwerpunkt auf die Atmung. Auf meine Frage hin, wie es Markus seit dem letzten Mal ergangen sei, erwidert er, dass ihn das Thema mit seiner Mutter noch sehr beschäftigt hat. Für ihn war der Prozess sehr Augen öffnend und er habe das erste Mal in seinem Leben darüber nachgedacht. Ausserdem habe er am meisten an das Metaziel gedacht. Sein Wert ist noch bei -5. Aber er hat das Gefühl, dass er die positive Haltung noch mehr verinnerlicht hat. Diese Einstellung habe sich auch positiv auf andere Projekte ausgewirkt. Es gab auch Tage, wo er weniger gegessen habe und bewusster war, mit einer lockeren Haltung und der Zuversicht, dass es so funktionieren kann.

Bezüglich seines Problemsatzes hat er schon jetzt das Gefühl, dass er gar nicht mehr so hilflos ist.

#### Problem-Metapher

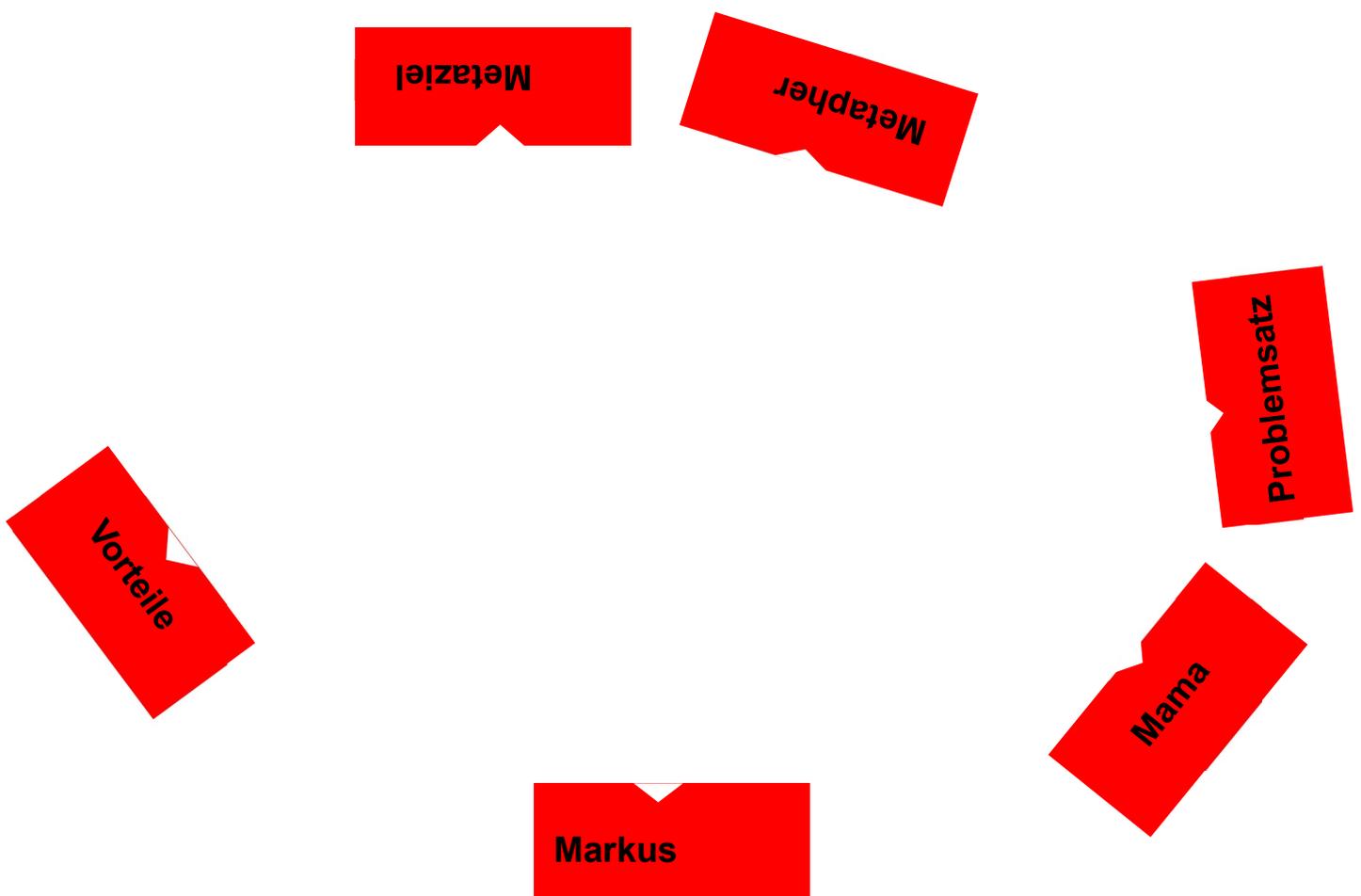
Da wir beim letzten Mal keine Metapher gefunden haben, bringe ich ihn noch einmal ins Problemgefühl mit seinen Evidenzen und dem Metaziel. Er spürt wieder eine Wut über sich selbst, dann steigt das Bild von einem Friedhof in ihm auf.

Metapher: „Wie ein Friedhof mit Beerdigung, trübes Wetter, kalt, Schneefeld“

## 6.2 Problemaufstellung

Nachdem ich ihn noch einmal genau auf die Zu- und Abgewandtheit der Nasen und die Dreidimensionalität hingewiesen habe, lasse ich Markus seinen Problemraum auslegen. Bei den einzelnen Elementen tendiert er immer wieder dazu, ins Positive abzuschweifen. Den Problemsatz empfindet er als positiv und wehrt sich fast schon, diesen anzuerkennen. „Ich will es nicht so sehen“, meint er, die Vorteile des Problems ärgern ihn. Beim Metaproblem gelingt es ihm dann, die Gefühle am stärksten wahrzunehmen, auch die Metapher wirkt ähnlich bedrückend und bedrohlich auf ihn. Bei dem Modell Mama fühlt er sich plötzlich schuldig.

### Übersicht Problemraum: Ist-Aufstellung



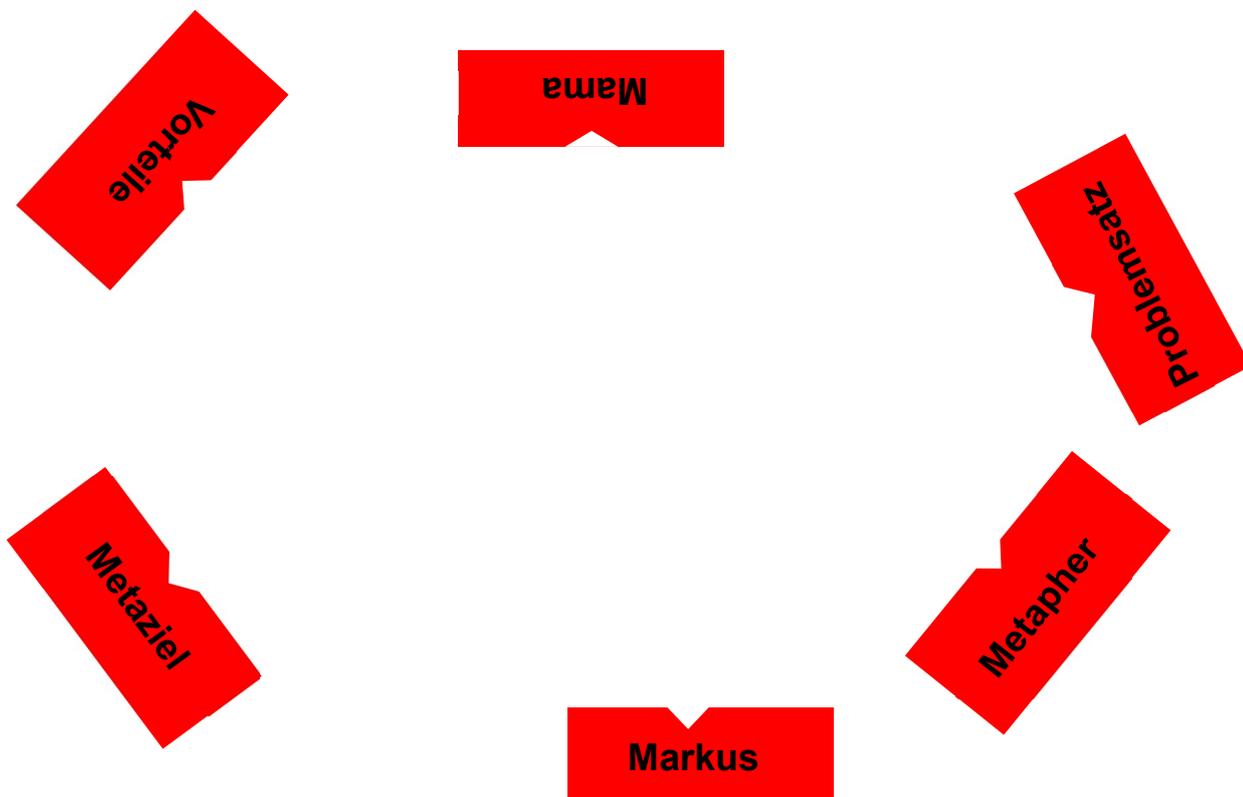
### 6.2.1 Deutung und Annahmepild

Markus ist stark auf das Metaproblem und die Metapher ausgerichtet, die ihn am stärksten beschäftigen. Alle Elemente schauen zu ihm, am nächsten liegt bei ihm seine Mutter. Die Vorteile des Problems und auch der Problemsatz sind etwas weiter weg von ihm. Er fühlt sich dabei unwohl, dass das Metaproblem direkt vor ihm liegt. Ich beschliesse, das Metaproblem mit dem Modell Mama zu tauschen

und die Vorteile des Problems rechts davon zu platzieren. Die Metapher lege ich dorthin, wo vorher die Vorteile des Problems waren.

Er fühlt sich jetzt besser, jedoch würde er am liebsten heraus aus dem System treten und das ganze lieber von Aussen betrachten. Seine beiden Fäuste sind unbewusst geballt.

### Übersicht Problemraum: Lösungsaufstellung



#### 6.2.2 Die Gesamtaufstellung

Interessanterweise legt Markus bei der Gesamtaufstellung intuitiv den Problemraum bis auf ein Element (Vorteile des Problems) auf die rechte Seite und den Zielraum bis auf ein Element (Zielsatz) in die linke.

Ich bringe noch die beiden Elemente in die richtige Ordnung und für ihn ist es so stimmig. Seine Handflächen zeigen beide leicht nach aussen.

## 6.3 Inner Kind Prozess

Nachdem ich Markus eine kurze Einführung zum Innerkind Prozess gegeben hatte, steigen wir in die Materie ein. Er hat zunächst Mühe, eine Verletzung zu finden, da sich seine Gedanken bereits beim Lösungsansatz befinden. Ihm fällt es schwer ins Gefühl zu kommen, er versucht sich krampfhaft an eine Verletzung in der Kindheit zu erinnern. Nachdem ich ihm erklärt hatte, dass die Verletzung nicht unbedingt soweit zurückliegen muss, findet er eine aktuellere Verletzung, die ihn lange Zeit tief getroffen hatte. Die fehlende Ressource findet er schnell, beim Aufdecken der Strategie kommt er jedoch ins Straucheln. Sowohl ihm als auch mir erscheint der Text in diesem Prozess etwas missverständlich und so passiert es, dass wir nach langem Hin und her vom eigentlichen Kontext des Wertes abweichen und allgemeine Strategien für den Umgang mit dieser Verletzung finden. Hinzu kommt, dass Markus dieses Mal unter Zeitdruck steht, wir bereits überzogen hatten und zu allem Überdross auch noch sein Telefon läutete. Ich beende die Sitzung mit gemischten Gefühlen und beschliesse, den Prozess zu wiederholen.

## 6.4 Reflexion Coach

Ich hatte bereits im Prozess gemerkt, dass dieser in eine falsche Richtung läuft und hätte diesen eigentlich in Anbetracht der knappen Zeit abbrechen sollen. Es hat sich gezeigt, dass weder Coach noch Coachee unter Druck gut arbeiten können. Das nehme ich mir für künftige Coachings mit.

# 7 Sechste Sitzung: Wiederholung des Inner Kind Prozesses

## 7.1 Atemübung und Reflexion

Diesmal beginne ich das Coaching mit einer kurzen Atemübung. Ich lenke seine Aufmerksamkeit auf die Ein- und Ausatmung und lasse ihn bewusst mehrere Male in den Bauch atmen. Ich habe das Gefühl, er kann mit dieser „praktischen Anwendung“ besser etwas anfangen. Er gibt mir ein positives Feedback.

Seit unserem letzten Treffen waren knapp drei Wochen vergangen, weil er über die Weihnachtszeit im Ausland war. Auf die Frage hin, wo sein Wert heute steht, antwortet er bei -3. Seit unserer letzten Sitzung habe er sehr viel nachgedacht und eine positive Grundhaltung gewonnen, „dass es gut kommt“. Natürlich spielt auch das Anfangsphänomen des neuen Jahres und der guten Vorsätze eine Rolle, weshalb er mental gesehen zuversichtlicher ist. Abgenommen hat er in der Ferienzeit nicht, aufgrund der Kältefront war es ihm unmöglich gewesen hinaus zu gehen und die Weihnachtszeit sei ja „bekanntermassen schwierig“.

Bezogen auf die Evidenzen konnte er immerhin das Beispiel nennen, dass er plötzlich keine Lust mehr auf ein alkoholisches Getränk verspürt habe. Ausserdem habe er in einem Cafe kein Gipfeli gegessen, was für ihn kein Verzicht bedeutet habe.

Welche Evidenzen denn bei einer Werte-Erfüllung zu sehen wären, frage ich ihn und er antwortet prompt darauf, dass er dann eine feste innere Überzeugung hätte, dass es geht, er einen sichtbaren Fortschritt erzielt und eventuell vor unserer Session noch ein Training absolviert hätte.

Sein Problemsatz ist momentan bei 0. Er fühlt sich aktuell nicht mehr so hilflos.

## 7.2 Inner Kind Prozess

Da wir den Prozess ja schon einmal gemacht haben, kommt er dieses Mal schneller in das Gefühl der Verletzung. Er beschreibt wieder das starke Gefühl der Zurückweisung. Die fehlende Ressource ist hier die Anerkennung.

Bei der Strategie hatte er sichtlich Mühe, einen Zusammenhang herzustellen zwischen der Verletzung und seiner jetzigen Strategie. Nach längerem Nachfragen kam schlussendlich die Antwort, „Ich verdränge das Problem und gehe in eine Vermeidungshaltung. Ich frage ihn, was er denn macht, wenn er Druck habe, da sagt er spontan: „Ich fange an zu essen!“

Beim neuen Verhalten brauchen wir eine Weile, um es auf einen Punkt zu bringen.

### Übersicht Inner Kind Prozess

<b>INNERES KIND / STRATEGIEN</b>	
Verletzung:	Zurückweisung;
Ressource:	Anerkennung;
Strategie:	Ich verdränge das Problem; Ich fange an zu essen
Vom wem fordere ich:	Freunde, Familie
Neues Verhalten:	- Ich rede mir eine positive Grundeinstellung ein - Ich mache einen Spaziergang, statt zu essen - Ich esse nicht, wenn ich nicht hungrig bin

## 7.3 Reflexion Coach

Obwohl ich von dieser Strategie sehr überzeugt war, zeigte er sich eher verunsichert. Für ihn war dieser Zusammenhang bezogen auf den Kontext Gewichtsreduktion überhaupt nicht schlüssig. Ich hatte mich in Vorfeld ausgiebig mit diesem Prozess beschäftigt und bin dennoch auch dieses Mal wieder bei der Strategiefindung angeeckt. Ich lerne daraus, dass ich eventuell bei einigen Passagen die Sprache verändern sollte, um den Prozess für mich masszuschneiden.

## 8 Siebte Sitzung: Tiefenstruktur Zielraum

### 8.1 Reflexion

Nachdem ich uns beide mit einer PMR-Übung „geerdet“ hatte, beginne ich mit der Reflexion. Er ist allerdings dieses Mal gesundheitlich angeschlagen, was auch der Grund dafür gewesen ist, dass er sich nicht körperlich betätigt hatte. Er meint dazu nur, dass sich bezogen auf den Wert seit den letzten vier Tagen unseres Treffens nichts gross verändert hätte. Ich lasse das so stehen und wir starten mit der Tiefenstruktur im Zielraum.

### 8.2 Prozess Tiefenstruktur im Zielraum

Ich erkläre ihm zuerst das Schichtenmodell, um ihn grob auf den Prozess einzustellen. Ich weise ihn darauf hin, dass wir in dem Prozess Schicht für Schicht tiefer gehen und seinen Gefühlen folgen werden.

Dieses Mal hat er keine Probleme ins Gefühl zu kommen.

Das letzte Gefühl, was er wahrnimmt ist die tiefe Überzeugung. Danach nimmt er „Nichts“ mehr wahr. Aus diesem Gefühl heraus entstehen folgende

Glaubenssätze:

GS1: Ich bin ein Gewinner

GS2: Die Anderen sind da

GS3: Die Welt ist offen

Beim Samenkornprozess kann er einen gelben Maiskolben sehen, der so gross wird, wie er selbst. Er spürt dabei eine positive Energie.

### 8.3 Reflexion Coach

Ein sehr schöner Prozess, bei dem überraschend viele Gefühle bei ihm hochkommen. Nach dem ersten Gefühl der Freude war er in der nächsten Schicht plötzlich etwas verunsichert. Als ich ihn jedoch wieder zurück in das vorherige Gefühl brachte, konnte er sich mühelos darauf einlassen.

Etwas Mühe hatte er bei dem Glaubenssatz GS2. Er sah die Anderen zunächst als Looser. Mein Hinweis, dass wir in der positiven Betrachtungsweise sind, war nach dem Feedback meiner Trainerin wohl etwas zu suggestiv.

## Übersicht Tiefenstruktur Zielraum

Prozess	TS – Zielraum:
<b>Gefühle</b>	1)Freude 2)Zuversicht 3)Euphorie 4)Energie 5)Selbstzufriedenheit 6)Glaube es zu schaffen 7)Tiefe Überzeugung
<b>K +</b>	Tiefe Überzeugung
<b>GS 1 +</b>	Ich bin ein Gewinner
<b>GS 2 +</b>	Die Anderen sind da
<b>GS 3 +</b>	Die Welt ist offen
<b>Ressource</b>	Positive Energie, gelber Maiskolben, so gross wie er selbst

## 9 Achte Sitzung Tiefenstruktur Problemraum

### 9.1 Reflexion

Für ihn war der letzte Prozess sehr positiv und gut nachvollziehbar. Er entspricht seiner eigenen Lebenseinstellung und diese positive Bestärkung war ihm daher nicht fremd, allerdings bezogen auf berufliche Themen. Für ihn werden gewisse Dinge jetzt klarer. Er erkennt jetzt, dass er diese positive Grundeinstellung bisher nie mit seiner Gewichtsreduktion verbunden, sondern immer nur das Negative daran gesehen hat. Das sei natürlich eine schlechte Basis, um diese langfristig zu erzielen. Wenn es ihm gelingen könnte, einen Schalter umzulegen und es positiv anzugehen, dann könnte er es langfristig erreichen. Wir hatten uns sehr zeitnah gesehen und seine Erkältung sowie auch sein Gefühlszustand befindet sich gerade an einem Tiefpunkt. Daher liegt sein Wert unverändert bei -3. Immerhin habe er mit seiner Frau besprochen, dass er nur noch eine Hauptmahlzeit und abends weniger essen wolle. Das hat er bisher in der kurzen Zwischenzeit schon zweimal gemacht, ohne dass es ihm etwas ausgemacht habe. Ich lasse das so stehen und führe mit ihm eine kurze Übung durch, um ihn seinen Körper wieder spüren zu lassen.

Dazu ein kurzes Feedback von Markus: Am Abend ist es immer etwas schwerer, die Gedanken nicht schweifen zu lassen, aber jetzt ist er schon besser geübt und kann seine Gedanken immer wieder zurückholen.

## 9.2 Prozess Tiefenstruktur Problemraum

Wie meine Trainerin mir empfohlen hatte, verliere ich keine grossen Erklärungen und erwähne nur, dass wir den gleichen Prozess vom letzten Mal durchführen würden, allerdings diesmal im Problemraum. Am Anfang hat er etwas Mühe damit, sich noch einmal mit dem negativen Gefühl auseinander zu setzen. Er will sich jetzt nur noch auf das Positive konzentrieren. Ich kann ihn dann doch in eine konkrete Situation hineinversetzen, wo er sein Gewicht misst und feststellt, dass es immer weiter in die falsche Richtung geht. Wir kommen vier Schichten weit. Das stärkste Gefühl, was er wahrnimmt, ist das Gefühl der Trostlosigkeit. Dazu sagt er noch „es ist ganz schön einsam hier!“ Ich frage ihn, welches Gefühl überwiegt und er bekräftigt noch einmal die Trostlosigkeit.

Ich bemerke, dass er dieses Gefühl deutlich wahrnehmen kann. Der Atem geht schneller und er fühlt sich sichtlich unwohl. Er spürt es zunächst im Kopf, dann machte sich das Gefühl im ganzen Körper breit. Er möchte am liebsten hinaus und hat Angst, in diesem Gefühl „stecken zu bleiben“. Ich lasse ihn eine Hand auf den Körper legen, wo er das Gefühl hat, diesen Zustand zu erfassen.

Als wir einen Schritt weitergehen, meinte er scherzhaft „jetzt bin ich bei den Kannibalen“, er kann aber nichts Stärkeres spüren. Da ich seine Art schon kenne, „brenzlichen Situationen“ scherzhaft zu begegnen, führe ich ihn ins vorherige Gefühl zurück und lasse ihn noch einmal zurückgehen. Hier kann er allerdings tatsächlich nichts mehr spüren. Aus dem letzten stark wahrgenommenen Gefühl der Trostlosigkeit kommen die Glaubenssätze:

GS1-: Ich bin hilflos

GS2-: die Anderen sind nicht vorhanden

GS3-: die Welt ist trostlos

### Samenkornprozess

Der Samenkornprozess ist für ihn zuerst sehr verwirrend und geht auch nicht ganz auf. Sein Samenkorn ist zu Beginn in seiner Vorstellung ein Unkraut, welches er nicht wachsen lassen will. Ich überlege kurz, dann beschliesse ich den Samenkornprozess noch einmal zu wiederholen. Ich sage ihm nur, dass ich den Prozess gerne wiederholen würde und fragte ihn, ob er bereit ist, sich auf sein Unterbewusstsein einzulassen. Nach einer kurzen Wasserpause bitte ich ihn wieder ins Gefühl zu gehen, was ihm auch gut gelingt und wiederhole die Passage vom Samenkornprozess.

Tatsächlich wächst bei ihm schliesslich ein Samenkorn in Form eines Sonnenblumenfeldes, das am Ende grösser ist als der Horizont. Er spürt diese Energie und bei ihm kommt ein Glücksgefühl auf.

### 9.3 Reflexion Klient

Für ihn war das Wachsen des Samenkorns zunächst irritierend gewesen, aber dann liess er es einfach zu. Für ihn war der Prozess sehr anstrengend gewesen.

### 9.4 Reflexion Coach

Ich war mir zu Beginn nicht sicher gewesen, ob es Markus gelingen würde, so tief in sein innerstes Problem-Gefühl hinein zu spüren. Ihm fiel es zu Beginn schwer seine Gefühle zu beschreiben. Je weiter wir gingen, desto deutlicher kamen sie hoch und man konnte ihm ansehen, wie es bei ihm „arbeitete“. Mit seiner scherzhaften Bemerkung im tiefen Problembereich zeigte sich meiner Ansicht nach wieder sein typisches Verdrängungsmuster. Vielleicht wären wir mit etwas mehr Zeit noch tiefer gekommen, aber für mich war das Ergebnis bereits sehr zufriedenstellend.

#### Übersicht Tiefenstruktur Problemraum

Prozess	TS – Problemraum:
<b>Gefühle</b>	1) Perspektivlos, 2) deprimiert, 3) Angst vor dem „Steckenbleiben in diesem Raum“, energielos 4) trostlos
<b>K-</b>	trostlos
<b>GS 1-</b>	Ich bin hilflos
<b>GS 2-</b>	Die Anderen sind nicht vorhanden
<b>GS 3-</b>	Die Welt ist trostlos
<b>Ressource</b>	Glücksgefühl Sonnenblumenfeld, grösser als der Horizont

## 10 Neunte Sitzung Sollen-Muster-Auflösung

### 10.1 Reflexion

Heute ist Markus stark gesundheitlich angeschlagen. Seit Tagen schleppt er sich mit einem schlimmen Husten durch die Gegend. Er fühlt sich etwas schlapp und müde, möchte aber dennoch das Coaching durchführen.

Wir beginnen zunächst mit einer kurzen Entspannungsübung, auf die er sich allerdings nur schwer einlassen kann. Dauernd kreisen bei ihm die Gedanken. Seit unserer letzten Sitzung ist bei ihm beruflich wieder viel passiert, so dass die letzte Sitzung ihn diesmal gar nicht so beschäftigt hat. Er hat gut geschlafen und der Prozess habe ihn nicht weiter belastet, da dieser sich am Ende ja zum Positiven

gewendet habe, wie er sagt. Seine letzte Woche war durchwachsen. Er hatte gute Tage, wo er abends kaum etwas gegessen hat und wieder weniger gute, wo er nach einem langen Arbeitstag wieder viel zu viel gegessen hatte und es danach bereut hat. Tendenziell haben die besseren Ernährungstage jedoch überwogen. Sein Wert ist jedoch noch bei -3, da er noch keinen wirklichen Beweis dafür sehen kann. Sein Husten gab ihm eine gute Entschuldigung drinnen zu bleiben und das Wetter sei auch nicht einladend gewesen. Auf meine Frage hin, was ihm denn fehlen würde, um den Wert zu erfüllen, erwidert er, es fehle an der letzten Konsequenz, es einfach zu tun. Wenn er den Wert vollends erreicht hätte, dann wäre ein guter Rhythmus da, wo er sich strikt an die Pläne halten würde und Sport treiben würde.

## 10.2 Prozess Musterauflösung

Es gelingt ihm diesmal relativ schnell das Gefühl der Trostlosigkeit zu spüren. Er sieht sogar ein Bild von einem mittelalterlichen Brunnen, wo er sich umgeben von Mauern ganz unten befindet.

Ich lasse ihn mehrmals den Satz „Ich bin hilflos“ sagen und frage ihn, ob er eine Stimme hört, die er zuordnen kann. Da er einen fragenden Eindruck macht, erkundige ich mich, ob vielleicht etwas anderes zu ihm gesagt wurde und dabei ein Gefühl der Hilflosigkeit aufgekommen sei. Er kann jedoch nur seine eigene Stimme erkennen.

### Altes Muster

Auf der Suche nach dem alten Muster bemerke ich bei ihm einen Widerstand. Er möchte sich damit nicht beschäftigen, sondern beim Positiven bleiben. Ich erkläre ihm, dass wir an seinen negativen Glaubenssätzen arbeiten wollen und wir damit seine Einstellung verändern können. Nach einigen Erklärungsversuchen kommt bei ihm der Satz. „Ich verdränge, ich kann das auch übermorgen machen“. Ich will mich allerdings nicht damit zufrieden geben, da ich das Gefühl habe, dass damit das Grundmuster noch nicht gefunden wurde. Ich stelle also noch einige Fragen zu seinem Verhalten in konkreten Situationen, bis er schlussendlich sagt: „Ich kann nicht nein sagen“ und in Stresssituationen oder anderen Momenten einfach anfängt zu essen, ohne weiter darüber nach zu denken.

### Neues Verhalten

Das neue Verhalten bereitet ihm Mühe. Er stellt sich einen Freund vor, dem er ein neues Verhalten vorschlagen würde. Er geht dabei sehr technisch vor und erzählt etwas von Kalorienaufnahme und Verbrauch. Als ich ihn frage, ob das dem Freund helfen würde, meint er nur „nein“! Er überlegt lange, wertet seinen „Freund“ ab und sagt „mach es einfach“. Alles erscheint ihm jedoch nicht schlüssig genug, das Verhalten zu ändern.

Ich bitte ihn, diese Punkte in Ich-Form auszudrücken, damit ergibt sich das neue Verhalten:

- Ich gehe es mit einer positiven Grundhaltung an
- Mit einer klaren Zielorientierung, der ich alles unterordne
- Ich kann zu mir selbst nein sagen und esse das, was für mich gut ist.

Er kann am Ende beide Schalen sehr gut visualisieren. Das alte Muster ist eine hässliche, kaputte Schale, das Neue ist eine goldene, strahlende, die glänzt.

### Der Preis

Als ich den Preis von ihm wissen will, geht er zunächst in eine Abwehrhaltung. Er möchte den Vorteilen von seinem alten Verhalten keinen Raum mehr geben. Schlussendlich meint er, dass es eine „gigantische Umstellung von Verhalten in einem gigantischen Ausmass“ bedeuten würde. Was das denn bedeuten würde frage ich ihn und er antwortet, dass er dann weg aus der Bequemlichkeit kommen müsste. Bezogen auf das Essen meint er, dass er vielleicht verzichten müsse.

### Die Entscheidung

Mir bereitet der lange Satz etwas Mühe und ich würde ihn am liebsten kürzen. Markus jedoch beharrt darauf und meint, dass ihm jeder einzelne Punkt wichtig sei und ihm sein neues Verhalten genauso verinnerlichen würde. Er möchte diesen Satz am liebsten an die Wand hängen. Also belasse ich es bei diesem Satz:

„Ich entscheide mich in Zukunft, es mit einer positiven Grundeinstellung anzugehen mit einer klaren Zielorientierung, der ich alles unterordne, ich kann konsequent nein sagen und esse das was gut für mich ist und bin bereit die Konsequenzen zu übernehmen, dass ich weg von der Bequemlichkeit komme und nicht mehr alles essen kann“.

Wir testen den Satz in verschiedenen Situationen. Er entscheidet sich jedes Mal für das neue Verhalten und trotz des langen Satzes kann er diesen gut auswendig wiedergeben.

## 10.3 Reflexion Klient

Obwohl wir sehr lange für diesen Prozess gebraucht haben, ist Markus am Ende der Sitzung sehr zufrieden. Er meint sogar, dass es ihm jetzt bessergehe, auch gesundheitlich.

## 10.4 Reflexion Coach

Unter etwas anderen Umständen und weniger Zeitdruck bezüglich der Diplomarbeit hätte ich den Prozess in seinem Zustand nicht durchgeführt. Umso positiver

überrascht war ich, dass es ihm am Ende der Sitzung in allen Belangen besser ging. Ich bin mit dem Ergebnis sehr zufrieden, jedoch war es nicht optimal, dass wir deutlich über der empfohlenen Zeitdauer lagen. In Übereinstimmung mit meiner Trainerin belasse ich es bei dem Satz, da dieser bezogen auf den Kontext sehr zielführend sei, auch wenn wir beide ihn als zu lange erachten.

### Übersicht Musterauflösung Prozess

Prozess	Auflösung der S / M – Muster:
Stimme	Die eigene
Anweisung	Ich kann nicht nein sagen, ich verdränge, ich schiebe es auf Übermorgen, Ich esse was ich nicht essen sollte
Alternative	Ich gehe es mit einer positiven Grundhaltung an; Mit einer klaren Zielorientierung, der ich alles unterordne; Ich kann zu mir selbst nein sagen und esse das, was für mich gut ist.
Preis	Weg von der Bequemlichkeit, Verzicht
Satz	Ich entscheide mich in Zukunft, es mit einer positiven Grundeinstellung anzugehen mit einer klaren Zielorientierung, der ich alles unterordne, ich kann konsequent nein sagen und esse das was gut für mich ist und bin bereit die Konsequenzen zu übernehmen, dass ich weg von der Bequemlichkeit komme und nicht mehr alles essen kann.

## 11 Zehnte Sitzung: Time Line

### 11.1 Reflexion

Wir treffen uns wieder an einem Morgen. Ich hatte mir vorgenommen, es noch einmal mit dem kontemplativen Gehen zu versuchen. Diesmal gelingt es ihm besser, sich darauf zu konzentrieren. Morgens ist auf jeden Fall die bessere Zeit für ihn. Die letzte Sitzung mit der Musterauflösung hat einen positiven Eindruck bei ihm hinterlassen. Er bekräftigt noch einmal, dass er sich danach sehr gut gefühlt hatte und damit seine Zielorientierung klar definiert sieht.

Wir hatten uns bereits nach vier Tagen wieder getroffen, so dass für ihn keine sichtbare Wertevermehrung stattgefunden hatte. Die Beweislage der Evidenzen fehle ihm für diesen kurzen Zeitraum, so dass er seinen Wert immer noch bei -3 belassen wollte. Ich frage ihn trotzdem nach den letzten Tagen, wie sein Essverhalten ausgefallen sei und er kann bestätigen, dass er deutlich weniger gegessen habe und ihm das nicht schmerzlich gefallen sei. Selbst eine Einladung zum Eishockeyspiel sei merklich besser verlaufen, als das noch vor ein paar Jahren der Fall gewesen wäre. Er habe nur ein Panache getrunken und bei der kalten Fleischplatte gänzlich auf das Brot verzichtet. Auch das sei ihm nicht schmerzlich gefallen. Auf meine Frage hin, was denn bei seinem Essverhalten anders verlaufen wäre,

wenn der Wert nun im Plusbereich wäre? Da erwiderte er: "Nichts", aber der Zeitraum sei zu kurz, um eine tatsächliche Veränderung zu spüren. Wäre mehr Zeit verstrichen und sein Essverhalten wie in den letzten Tagen, so wäre der Wert wohl bei +3 oder sogar +5.

## 11.2 Prozess Time Line

Zunächst hat er etwas Mühe diesem Gefühl in seine Vergangenheit zu folgen. In seinem Kopf rattert es, er probiert wieder einen logischen Zusammenhang herzustellen und ist etwas verunsichert, wohin die Reise gehen soll. Ich erkläre ihm, dass er nicht so viel zu denken braucht, geschweige denn Erinnerungen zu suchen, sondern, dass er diesem Gefühl in seine Vergangenheit folgen soll bis zu einem Zeitpunkt, wo aus dem Gefühl heraus eine Erinnerung auftaucht.

Letztendlich kommen doch einige Erinnerungen. Er beschreibt Gefühle von Unterlegen sein, Unsicherheit, Ungerechtigkeit. Mit 10 Jahren taucht das Gefühl der Hilflosigkeit und des Alleinseins auf. Am deutlichsten erlebt er das Gefühl mit ungefähr 4 Jahren, wo er seine Mandeln herausbekommen hat. Er erinnert sich an das Krankenhaus, an den Äther, der ihm plötzlich ins Gesicht gedrückt wurde und in ihm eine Schockwirkung erzeugt hat. Er hat das Gefühl, fremdbestimmt und ausgeliefert zu sein. Aus dieser Prägungserfahrung ergibt sich der negative Identitätssatz: Ich bin ausgeliefert.

Welche Ressource sich aus dieser Erfahrung ergibt, ist für ihn zunächst schwer zu greifen, doch dann bricht es aus ihm heraus; „Überlebensinstinkt!“

Er verinnerlicht dieses Gefühl und beschreibt es mit dem Identitätssatz 1: Ich bin Superman“.

Ich führe ihn mit dieser neuen Identität in die Gegenwart und er fühlt sich gut dabei. Der zweite Identitätssatz entsteht bei ihm in der Zukunft, wo er sich die volle Erreichbarkeit seines Wertes bildlich vorstellen kann.

Identitätssatz 2: „Ich bin erfüllt“

Für ihn sind diese beiden Sätze sehr stimmig und er kann die Energie spüren, die darin liegt.

## 11.3 Reflektion Coach

Nach anfänglichen Schwierigkeiten ist der Prozess wunderbar aufgegangen. Markus konnte die Energie, die von diesen Sätzen ausging deutlich wahrnehmen.

## Übersicht Time Line

<b>Prozess</b>	<b>TIME LINE:</b>
<b>Prägung</b>	Ca. 4 Jahre alt. Im Krankenhaus, Mandeln herausbekommen; Schockwirkung wegen Narkose, Gefühl von ausgeliefert sein
<b>GS- (I-)</b>	Ich bin ausgeliefert, fremdbestimmt
<b>Ressource</b>	Überlebensinstinkt
<b>GS+ (I+)</b>	Ich bin Superman
<b>GS++ (I++)</b>	Ich bin erfüllt

## 12 Gesamt- Prozess- Reflektion

### 12.1 Gesamtreflektion Klient

Rückblickend auf das Ergebnis des Coachings äussert sich Markus sehr positiv. Für ihn haben die verschiedenen Prozesse zu einer völlig neuen Betrachtungsweise auf sein Problem geführt. Wie bereits aus den vergangenen Reflexionen ersichtlich, hat er die positive Sichtweise in Verbindung mit seinem Problem immer mehr verinnerlicht und ist betreffend der Umsetzung guten Mutes. Seinen Wert belässt er nach wie vor bei -3, da ein messbarer Erfolg noch nicht eingetreten sei und er nun langfristige Beweise bezüglich seines Sport- und Ernährungsverhaltens sehen möchte. Auf meine Frage, wie zuversichtlich er diesbezüglich sei, sieht er sich dafür bei +5.

### 12.2 Gesamtreflektion Coach

Obwohl die Entscheidung für eine Diplomarbeit einen erheblichen Zeitaufwand bedeutet hatte, bin ich doch froh, diesen Weg gewählt zu haben.

Ich habe die Coaching-Ausbildung als sehr aufschlussreich, auch bezüglich meines eigenen Wertes erlebt. In dem Seminar waren wir Teilnehmer, Klienten und Coaches zugleich, das bedeutet, wir konnten einige Erfahrungen sammeln. Jedoch einen Klienten ausserhalb dieses Settings zu coachen, ist eine völlig andere Herausforderung, es erfordert viel Fingerspitzengefühl und eine sehr gute Verinnerlichung der Prozesse.

Ich empfand das Skript als sehr hilfreich, musste es für mich jedoch bei manchen Prozessen mit gewissen Zusatzfragen anpassen, wie beispielsweise dem Inner Kind Prozess oder der Musterauflösung, die nur alleine mit dem Skript für mich nicht aufgingen.

Es hat sich gelohnt, den Prozess der Aufstellung und der Musterauflösung zu wiederholen. Hier waren die Feedbacks von Barbara Müller sehr hilfreich, die mir in Zukunft weiterhelfen werden, manche Prozesse besser anzuleiten.

Es war nicht immer ganz einfach, meinen Klienten ins Jetzt zu holen, was beim kontemplativen Gehen ersichtlich war. Ich nehme daraus die Erkenntnis mit, dass wenn es möglich ist, ein Coaching am Morgen oder tagsüber besser funktioniert und die Entspannungstechnik situativ und individuell erfolgen sollte. Am Ende haben sich die Atemtechniken und die Progressive Muskelrelaxation bewährt.

Ein weiterer Aspekt war das Zeitmanagement. Wir haben für die einzelnen Prozesse jedes Mal viel zu lange gebraucht. Da mein Klient sehr redselig ist, gelang es mir nicht immer, ihn zu unterbrechen und zum Thema zurückzuführen. Da ich jedoch gleichzeitig seine Ernährungsberaterin bin, waren gewisse Details wichtig für mich, die vielleicht nicht unbedingt in das Coaching hineingehörten und dazu führten, dass manche Reflexionen länger dauerten. Für das nächste Coaching nehme ich mir allerdings von den Klienten in bestimmten Situationen mit mehr Bestimmtheit zu unterbrechen, sollte er zu sehr abschweifen.

Was ich als sehr positiv betrachte, ist die Tatsache, dass es im Laufe des Sankt Galler Coaching Modells tatsächlich gelang, meinen Klienten ins Problem-Gefühl zu bringen. Von den anfänglichen Evidenzen (nehme mich nicht wahr, ausdruckslos, emotionslos) konnte er das Gefühl dann doch körperlich wahrnehmen, mit dem deutlichen Bild des „eingemauert-sein im Brunnen“.

Für mich war es ein sehr lehrreiches Coaching mit all seinen Facetten und Schwierigkeiten was meines Erachtens bei meinem Klienten einen Stein ins Rollen gebracht hat. Da ich ihn weiterhin begleiten werde, bin ich gespannt, wie sich das Coaching bzw. der Wert weiterhin entwickeln wird.

Abschliessend, bleibt mir nur ein Satz zu sagen, den uns ein Seminarteilnehmer mit auf den Weg gab: **TRUST THE PROCESS!**

