

Ein Coaching nach St. Galler Coaching Modell (SCM)[®]

Ein Reflektions- und Erfahrungsbericht

von: **Michael Hoffmann**

15. Februar 2018

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| 1. Einleitung | 4 |
| 2. Erster Kontakt | 4 |
| 3. Vorgespräch | 4 |
| 4. Erste Sitzung: der Wert , der Ziel- und Entwicklungsraum | 5 |
| 4.1. Wert: | 5 |
| 4.1.1. Die Wertskalierung: | 5 |
| 4.2. Zielraum | 5 |
| 4.2.1. Zielsatz | 5 |
| 4.2.2. Zielevidenzen | 6 |
| 4.2.3. Metaziel | 6 |
| 4.2.4. Nachteil des Ziels | 7 |
| 4.2.5. Metapher | 7 |
| 4.2.6. Modell | 7 |
| 4.2.7. Zielraum-Aufstellung | 7 |
| 4.2.8. Zielraum Selbstreflexion Coach | 8 |
| 4.3. Problemraum | 8 |
| 4.3.1. Problemsatz | 8 |
| 4.3.2. Problem-Evidenzen | 9 |
| 4.3.3. Metaproblem | 9 |
| 4.3.4. Vorteile des Problems | 10 |
| 4.3.5. Metapher | 10 |
| 4.3.6. Modell | 10 |
| 4.4. Entwicklungsraumaufstellung und Gesamtaufstellung | 10 |
| 4.5. Feedback Klientin | 11 |
| 5. Tag 2 | 12 |
| 5.1. Die 2. Dimension | 12 |
| 5.1.1. Das innere Kind | 12 |
| 5.2. Die 3. Dimension | 13 |
| 5.2.1. Tiefenstruktur Zielraum | 13 |
| 5.2.2. Feedback Klientin | 13 |
| 5.2.3. Selbstreflexion Coach | 14 |
| 5.2.4. Tiefenstruktur-Entwicklungsraum | 14 |
| 5.2.5. Feedback Klientin | 14 |
| 5.2.6. Selbstreflexion Coach | 15 |
| 5.3. Die 4. Dimension | 15 |
| 5.3.1. Musterauflösung | 15 |
| 5.3.2. Feedback Klientin | 16 |
| 5.3.3. Selbstreflexion Coach | 16 |

| | |
|--|-----------|
| 6. Tag 3 | 17 |
| 6.1. Die 4. Dimension | 17 |
| 6.1.1. Time Line | 17 |
| 6.1.2. Feedback Klientin | 18 |
| 6.1.3. Selbstreflexion Coach | 18 |
| 6.2. Die 5. Dimension | 18 |
| 6.2.1. Eine Verbindung zum innersten Selbst herstellen | 18 |
| 6.2.2. Feedback der Klientin | 18 |
| 6.2.3. Selbstreflexion Coach | 19 |
| 6.2.4. Die Angstauflösung durch Verbindung mit dem höheren Prinzip | 19 |
| 6.2.5. Feedback der Klientin | 19 |
| 6.2.6. Selbstreflexion Coach | 20 |
| 6.2.7. Das Selbstbild | 20 |
| 6.2.8. Transfer auf die Körperebene | 20 |
| 6.3. Nachbesprechung | 20 |
| 6.4. Extraprozess – Magic Stairs – eine überraschende Entwicklung | 21 |
| | |
| 7. Gesamtreflexion Coach | 21 |
| | |
| A. Bodenanker | 23 |
| A.1. Kybernetisches Dreieck | 23 |
| A.2. Zielraum | 24 |
| A.3. Zielraum-Aufstellung | 25 |
| A.4. Entwicklungsraum | 27 |
| A.5. Tiefenstruktur Zielraum | 28 |
| A.6. Tiefenstruktur Entwicklungsraum | 29 |
| A.7. Das innere Kind | 30 |
| A.8. Time Line | 31 |
| A.9. Angstauflösung | 34 |
| A.10. Magic Stairs | 35 |

1. Einleitung

Diese Ausarbeitung bezieht sich ausschließlich auf das St.-Galler Coaching Modell (SCM). Alle hier erwähnten Prozesse beziehen sich auf den Skript *Systemischer Coach und Berater*¹ bzw. in dem Fall vom Prozess Magic Stairs auf den Skript *SCM Systemischer Business und Management Coach* der CoachTrainerAkademie-Schweiz. Da alle erwähnten Prozesse in den Skripten detailliert beschrieben sind, wird auf weitere technische Beschreibungen verzichtet. Diese Ausarbeitung konzentriert sich auf die Eindrücke und Erfahrungen, die ich im Verlauf des beschriebenen Coachings sammelte.

Da der Fall schon etwas länger zurückliegt (Juni 2017), kontaktierte ich meine damalige Klientin in der Vorbereitung und während dieser Arbeit, und führte mit ihr mehrere Interviews durch um meine Eindrücke aufzufrischen.

Des Weiteren verzichtete ich im Textverlauf auf die Darstellung der Bodenanker um den Lesefluss nicht zu stören. Alle Bodenanker befinden sich Gesammelt nach den Prozessen im Anhang.

2. Erster Kontakt

Beate (Name geändert) ist eine Coach - Kollegin, die mich mit einem Anliegen aufsuchte. Da sie mit dem St.-Galler Coaching Modell (SCM) bereits vertraut war, war keine lange Erklärung über das Vorgehen notwendig. Am Telefon sagte sie zunächst nur kurz, es gehe um ein Thema im beruflichen Kontext bei dem Sie unbedingt was machen möchte. Da Beate gerade Zeit hatte und schnell voran kommen wollte, fragte sie, ob das Coaching auch in größeren Blöcken möglich wäre. Sprich 3 Termine, mit je 3 – 4 Stunden. Da Sie bereits SCM-Erfahrung hatte und daher wusste worauf sie sich genau einlässt, habe ich zugesagt, mit dem Vorbehalt bei bedarf auf kürzere Termine Umzustellen. Im Anschluss vereinbarten wir den ersten Vormittagstermin an dem auch das detailliertere Vorgespräch stattfinden sollte.

3. Vorgespräch

Im Vorgespräch erzählte Beate, das sie eine alleinstehende Mutter von mehreren erwachsenen Kindern ist. Die meisten Leben bereits selbstständig und ihr jüngster Sohn wird auch bald ausziehen, weil er mit sein Studium fast abgeschlossen hat. Diese Situation gibt ihr die Möglichkeit sich beruflich neu zu orientieren. Sie hat bereits Erfahrung in der Aufstellungsarbeit und hat den SCM-Grundkurs (Systemischer Coach und Berater) vor ca. dreiviertel Jahr erfolgreich absolviert. Nun möchte professioneller Coach werden. Seit ihrem Grundkurs hatte Beate bereits

¹Version 2016 - 2018

mehrere Klienten. Und den durchgeführten Coachings zeigte sich immer wieder das gleiche Problem. Nach eigenen Worten hatte Beate Schwierigkeiten angemessene Bezahlung für ihre Arbeit zu verlangen. Obwohl sie sich vornahm, mindestens 80,- Euro pro Stunde (Privatkunden) zu verlangen, schaffte sie es oft nicht. Wenn es im Gespräch mit dem Klienten zu der Geldfrage kam, verspürte sie ein Unwohlsein. Sie drückte sich oft herum den Preis auszusprechen, und wenn sie es einmal schaffte, dann fing sie im nächsten Satz gleich an sich zu rechtfertigen. Oft reduzierte sie ihren Preis, nachdem sie ihn einmal ausgesprochen hatte. Trotz aller Schwierigkeit, die sie mit der Geldfrage hatte, war Ihr bewusst (kognitiv), dass ihre Leistung wertvoll ist.

4. Erste Sitzung: der Wert , der Ziel- und Entwicklungsraum

4.1. Wert:

Im Prozess der Wertfindung fielen zunächst die Begriffe GELD, SELBSTSTÄNDIGKEIT und UNABHÄNGIGKEIT. Nach mehreren Anläufen sind wir beim **ERFOLG** (männlich) im beruflichen und finanziellen Kontext als Coach stehen geblieben. Dabei fragte ich, was für sie der Erfolg bedeutet und ob es ihr klar ist, dass dieser auch von anderen Menschen und auch Umständen abhängen kann, dann wäre es ein Außenwert. Darauf antwortete sie, für sie bedeutete Erfolg als Wert vor allem die Erlaubnis an sich selbst erfolgreich zu sein. Mit dieser Erklärung konnte ich den Wert akzeptieren.

4.1.1. Die Wertskalierung:

IST = -1, SOLL = +9.

Ein SOLL-IST-Unterschied von 10 Skalenpunkten zeugt für mich von einer hohen Motivation für die Wertentwicklung.

4.2. Zielraum

4.2.1. Zielsatz

Ich kann eine Gegenleistung fordern
männlich

IST-Wert 1:

Die Eins bedeutet in dem Fall für die Klientin, dass sie zwar eine Gegenleistung grundsätzlich erwartet, diese aber nicht selbstbewusst verlangen kann.

Bei diesem Zielsatz, fragte ich Beate, ob ihr das Fordern in anderen Situationen leicht fiel. Sie antwortete darauf, dass sie da ein grundsätzliches Thema hat. In Verbindung mit der Gegenleistung und dem finanziellen Kontext fand ich die

Formulierung passend, wenn gleich ich weiß, dass ein Glaubenssatz auf der Identitätsebene besser wäre. Das mehrmalige Nachfragen in der Art: *Wie bist du dann, wenn du fordern kannst?* , brachte kein Ergebnis, das für Sie stimmig wäre.

4.2.2. Zielevidenzen

Hier geht es darum, wie sieht sich die Klientin in der Zielerreichung dissoziiert, von außen sieht und wie sie sich assoziiert, von innen, in dem Zielzustand fühlt. Welche Submodalitäten nimmt sie dabei wahr. Dazu lies ich die Klientin sich in die Zielvorstellung hineinversetzen und einfühlen und fragte ihre Wahrnehmung ab.

External:

- bin klar in meinen Aussagen
- trete sicher nach außen auf
- die Stimme ist klar
- bin mir des Wertes meiner Leistung bewusst
- kann meine Interessen wahrnehmen

Aus der Retrospektive und mit der jetzt vorhandenen Master-Ausbildung, kann ich sagen, dass vor allem die letzten beiden Punkte verbesserungswürdig sind. Dies sind eher Wunsch-Glaubenssätze, die vielleicht in einem anderen Kontext bereits wirken. Hier sollte ich fragen z. B.: *Beschreibe wie du das machst... wie sieht das aus, wenn du so bist? Wie sieht dein Gesicht aus, wie sieht dein Körper aus? Wie läufst du dann? Usw. ...*

Internal:

- Bild: Sonnenaufgang und das Erblühen am Morgen
- Geruch: Lavendel
- Geschmack: frisch-säuerlicher Apfelgeschmack

Die inneren Evidenzen finde ich an dieser Stelle gut gelungen, weil sie konkrete Submodalitäten abbilden.

4.2.3. Metaziel

Beim Metaziel sind der Klientin zwei konkrete Ziele spontan gekommen:

- Freude am Leben,
- Gestaltungsfreiheit.

Diese nimmt sie als ehe **männlich** wahr.

4.2.4. Nachteil des Ziels

Bei diesem **weiblichen** Element tauchen zwei zentrale Aspekte auf:

- die Gewohnheit von Rückzug aufgeben (zu müssen),
- die Sicherheit, das Altbekannte aufgeben (zu müssen).

Das Interessante hier ist, dass Beate hier bereits ihre gewohnte und sichere, aber in dem Fall nicht förderliche Muster anspricht. Wie z. B. mehr zu geben als zu nehmen, um zu gefallen. Diese werden im später Coachingverlauf deutlicher zum Vorschein kommen.

4.2.5. Metapher

In dem Prozess fand Beate eine **weibliche** Metapher.

Die Morgensonne
an einem Sommertag.
Strahlen, die alles erwärmen,
sodass der neue frische Tag erwacht.
(Weiblich)

4.2.6. Modell

Im Modell-Prozess war das Ergebnis sehr eindeutig. Beate sieht ihren Vater als das Modell. Im Anschluss erzählte sie auch, dass er sie zum Erfolg motivierte. Obwohl er verstarb, als sie noch ein Kind war, kann sie sich noch zum Beispiel daran erinnern, wie er ihr einmal das Gebäude der Ludwig Maximilian Universität (LMU) zeigte und dabei zu ihr sagte, er wünschte sich, sie würde genau dort eines Tages hingehen. Später studierte Sie tatsächlich an der LMU.

Der anschließende Anbindungsprozess funktionierte auch gut. Die Klientin konnte sich gut ihren Vater, den sie mit *Papa* ansprach, vorstellen und sprach zu ihm laut. Die Energie von diesem Prozess lässt mich immer wieder innehalten. Auch dieses Mal war es sehr bewegend.

4.2.7. Zielraum-Aufstellung

Bei der ersten Zielraum-Aufstellung zeigte sich zunächst ein Bild in dem Wert, Ziel und Meta-Ziel etwas zusammen gerutscht sind. Gleichzeitig stand der Nachteil vom Ziel stark im Vordergrund. Was der Fokus als zu präsent und unangenehm bezeichnete. Aus der Meta-Perspektive sagte die Klientin, es wirke so, als seien Ziel, Wert und Meta-Ziel irgendwie vermischt. Retrospektiv und mit der Erfahrung der Master Ausbildung denke ich, dass das Meta-Ziel hier für die Werte der höheren Ordnung steht. Heute würde ich bei so einem Bild, nochmals die Reihenfolge der Werte prüfen, um sicherzustellen, dass der Wert der richtige ist.

Im Lösungsentwurf waren das Meta-Ziel, Wert, Ziel und Metapher im Halbkreis vor dem Fokus positioniert, sodass alle diese Elemente gut angesehen werden konnten. Modell rechts etwas hinter, als Unterstützung und der Nachteil des Ziels ist nach links gewandert und aus dem Fokus gerückt. Es entstand ein klarer Bewegungsimpuls zum Wert. Beate konnte gut in das Aufstellungsbild hineintreten. Das machte sie mit den Worten "Ta-Da-a" und hob dabei freulich die Arme nach oben.

Insgesamt funktionierte die Aufstellungsarbeit sehr gut. Dass Beate selbst viel Erfahrung mit Aufstellungen hat, spielte sicherlich eine Rolle. Dennoch hatte ich den Eindruck, dass sie sich auf mich als durchführenden Einlassen konnte.

4.2.8. Zielraum Selbstreflexion Coach

Anfänglich stellte das Coaching an mich die besondere Herausforderung klar in Führung zu gehen und die Klientin, obwohl sie das Modell kennt, dazu zu bringen ihre Klienten-Rolle beizubehalten. Im Laufe der Arbeit unternahm Sie zum Beispiel hier und da, einen Versuch die Reihenfolge der Bodenanker (BA) zu kommentieren. Es bedurfte meines liebevollen Hinweises, dass ich ihr dankbar bin und sicher bin, dass sie es in ihrer Arbeit richtig macht. Dennoch sei sie jetzt in der anderen Rolle und für ein gutes Ergebnis ist es besser, wenn sie sich auf ihre Rolle und meine Art sie zu begleiten einlassen kann. Danach konnte sie die Führung abgeben. Mein Eindruck war auch, dass ihr das Einfühlen ab diesem Punkt auch leichter fiel.

Ein Zielsatz auf der Identitätsebene (Ich bin...) wäre besser, konnte aber von der Klientin nicht gefunden werden.

Das Erarbeiten der weiteren Bodenanker ab dem Zielsatz viel der Klientin relativ leicht. Durch das Einfühlen auf der Körperebene konnte Beate sich gut in die Situation versetzen und assoziieren. Ich als Coach empfand in diesem Moment das Arbeiten mit dem Script als sehr dankbar. Es verlieh mir eine große Prozesssicherheit.

4.3. Problemraum

Den Problemraum erarbeiteten wir nach einer ca. zweistündigen Pause am gleichen Tag, wie den Zielraum.

4.3.1. Problemsatz

**Ich habe Angst
Geld zu fordern**
weiblich, IST-Wert: -8

Während der Problemsatzfindung drehte sich vieles um die Situation, in der Beate ihre Bezahlung verlangen musste oder ihren Preis nennen musste. Kognitiv verstehe sie, dass ihre Leistung wertvoll ist, dennoch sie müsse sich jedes Mal Gedanken machen, wie das bei ihrem Gegenüber ankommt. Sie verspüre eine Unsicherheit, die sich als das gleiche schwere Gefühl äußert. Nach mehreren Anläufen fand sie einen für sie stimmigen Satz. Mir ist es an dieser Stelle nicht gelungen, sie auf die Identitätsebene zu bringen (Ich bin ...). Dennoch hielt ich den Problemsatz für kraftvoll, da in einer Angst sehr viel Energie gebunden sein kann. Ich vertraute auf die nachfolgende Prozessarbeit, vor allem auf die Tiefenstruktur im Problemraum und die Time Line.

4.3.2. Problem-Evidenzen

- **External:**
- bin unsicher
- muss mich rechtfertigen
- weiß nicht, was ich sagen soll
- schwanke, krümme mich zusammen
- **Internal:**
- schweres, "knödliges" Gefühl im Magen
- Kälte
- Dunkelheit
- Geschmack - bitter

Bei den Evidenzen, offenbart sich das Problemgefühl, von dem Klientin bereits sprach. Es wird deutlich, dass die *Unsicherheit* tatsächlich eine Angst ist, bzw. durch die Angst ausgelöst wird.

4.3.3. Metaproblem

**Existenzhorror und
finanzielle Abhängigkeit**
weiblich

Hier sah die Klientin langfristig denkbare drastische Auswirkungen ihres Problems. Sie sprach auch von bereits vergangenen Erfahrungen aus Leben und damit verbundenen Ängsten.

4.3.4. Vorteile des Problems

Die für mich wichtige Menschen zu behalten (Freunde)
keine Angst ausgeschlossen zu sein
den Anderen gleich sein
weiblich

4.3.5. Metapher

Ein Sack Kartoffeln
Dunkel, schwer, unbeweglich
männlich

Während Beate ihre Metapher beschrieb, wahr auch ihr Äußeres, Körperhaltung und Mimik, unbeweglich. Stimmig erschien mir auch, dass die Adjektive der Metapher der Beschreibung vom Problemgefühl ähnelten.

4.3.6. Modell

Papa
männlich

Der Modellfindungsprozess und der anschließende Ablöseprozess sind gut gelungen. Im Ablöse Prozess sprach Beate laut und bewegt.

Mir ist aufgefallen das sowohl im Zielraum als auch im Problemraum der Vater als Modell auftrat. Ich sprach Beate anschließend darauf an, ob es für sie so stimmig sei. Sie bejahte und erzählte mir, dass ihr Vater als Gerichtsvollzieher aus Mitgefühl kleinere Beträge seiner "Kunden" aus eigener Tasche bezahlte. Dieses soziale Verhalten scheint sie von ihm gelernt zu haben.

4.4. Entwicklungsraumaufstellung und Gesamtaufstellung

Sowohl in der Entwicklungsraum- als auch in der Gesamtraumaufstellung agierte Beate sehr selbstständig. Hier war ihre Erfahrung in der Aufstellungsarbeit deutlich zu spüren. Ich konnte ihr an dieser Stelle als Coach eine Unterstützung durch "Hinweise von Außen geben". Dennoch war es für mich lehrreich konsequent die Fragen nach Impuls, Wahrnehmung und Wahrnehmungsveränderung zustellen. Bei der Durchführung hielt ich mich an den Script aus meiner Coach und Trainer Ausbildung. Ich wies sie auf die abgewendeten Elemente und die Elemente, die sich hinter ihr befanden hin, und bat Sie sich einzufühlen und die Elemente wahrzunehmen. Ich intervenierte mit Veränderungsvorschlägen im Sinne des Skriptes. In der Aufstellungsarbeit gab Beate mir sehr viele Hinweise zu ihrer Wahrnehmung und ordnete so ihr System beinahe selbstständig. Sie erzählte mir bereits im

Vorfeld, dass sie des öfteren auch "Sachen" für sich selbst aufstellt. Detailliertere Aufzeichnungen zu den beiden Aufstellungen sind mir leider nicht geblieben.

4.5. Feedback Klientin

Beate sei es schwerer gefallen als gedacht, die einzelnen Elemente zu erarbeiten. Die meisten Elemente, die sich hier gezeigt haben, sind irgendwo nicht neu, darüber aber offen zu sprechen ist nicht einfach. Das zeige ihr, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Etwas überraschend war für sie ihr Problemsatz. Sie hätte sich vorher nicht getraut von einer Angst zu sprechen.

Als ich Beate auf die Wertentwicklung am Ende des Tages ansprach, meinte sie, sie möchte erst nichts dazu sagen, es müsse sich setzen. So vertagten wir das auf den nächsten Termin.

5. Tag 2

Für den zweiten Tag hatte ich vorgenommen (in der Absprache mit Beate) die Prozesse für die Arbeit mit dem inneren Kind, die Tiefenstrukturen und die Musterauflösung aus der 3. Dimension durchzuführen. Wir trafen uns am Morgen bei Beate Zuhause. Im Bezug auf unseren ersten Termin sagte sie, dass es ihr gut damit gehe und sie gespannt sei, was da heute noch alles passieren würde. Zur ihrer Wertentwicklung sagte sie, sie stehe vielleicht bei 0, sei sich aber noch nicht sicher.

Wir stimmten uns mit dem kontemplativen Gehen auf die kommende Sitzung an. Diese Übung hilft mir als Coach mich besser auf den Moment und auf meinen Klienten einzustellen und hilft dem Klienten sich auf das jetzt und sich selbst zu konzentrieren und den (womöglich für das Coaching störenden Alltag) beiseite zu lassen. Besonders vor dem Anleiten der Tiefenstruktur oder der Time Line halte ich das für besonders wichtig und hilfreich.

5.1. Die 2. Dimension

5.1.1. Das innere Kind

Im ersten Teil der Innerkindarbeit benutzte bzw. erstellte ich folgende Bodenanker, dabei hielt ich mich an das Vorgehen aus dem Basis-Script:

- Wert – Erfolg
- Problem – Ich habe Angst Geld zu verlangen
- Verletzung – Selbstwert
- Ressourcen – Liebe und Anerkennung
- Strategie – Um ein Vielfaches mehr zu geben, als zu nehmen
- Meta-Position

In der Verletzung sagte Beate, sie fühlte sich klein und schlecht (als schlechter Mensch), ihr *Selbstwert* sei verletzt. Als Ressourcen nannte sie anschließend *Liebe* und *Anerkennung*. Als nächstes zeigte sich in der Strategie nun das Muster, das Beate bereits mehrmals indirekt ansprach: *um ein Vielfaches mehr zu geben, als zu nehmen*. In der Meta-Position beschrieb sie eine typische Situation, die öfters in den Beziehungen mit Bekannten und Freunden zum Vorschein kam. So erzählte sie von einer Freundin, der sie immer wieder hilft obwohl von ihrer Seite kaum was zurück kommt.

Nach der Unterbrechung ging Beate in das nächste Bodenanker - neues Verhalten. Hier fand sie ein mögliches Alternativverhalten, das sie als *Freude beim Annehmen* bezeichnete. Damit meinte sie, dass sie sich nun auf die Momente konzentrieren

möchte, in denen sie etwas bekommt und sich dann darüber sichtlich freut und diese Freude auch zeigt. So könne sie sich selbst, die Anerkennung verdeutlichen. Im Anker Zukunft sagte sie dann, sie könne sehen, was sie gibt, und dass der Ausgleich gerecht ist. Und es fiele ihr immer leichter Geld zu nehmen für die Zeit und Zuwendung.

- Meta-Position
- Neues Verhalten – Freude beim Annehmen
- Zukunft

5.2. Die 3. Dimension

5.2.1. Tiefenstruktur Zielraum

In der Tiefenstruktur (TS) im Entwicklungsraum zeigten sich folgende tiefere Gefühle:

- Erleichterung
- Freude
- Glückseligkeit
- Eins sein mit allem, was ist (TSK +)
- nichts

Obwohl mir klar ist, dass *das Eins sein mit allem, was ist*, als Gefühl für etwas schwer zu fassen ist, musste ich es so nehmen. Ich konnte nichts konkreteres an der Stelle aus Beate rauskriegen. Die Abfrage der Glaubenssätze in der tiefsten Gefühlsschicht ergab:

- ich bin großartig,
- die Anderen sind mir nah,
- das Leben ist ein Geschenk.

In dem anschließenden Samenkornprozess fand Beate ihre Samenkornressource (SKR) in einem Bild

- SKR: **einer rosa blühende Kastanie**

5.2.2. Feedback Klientin

Beate empfand diesen Prozess als sehr positiv und befriedend. Ihre SKR steht für Sie für die Glückseligkeit.

5.2.3. Selbstreflexion Coach

Der Prozess war aus meiner Sicht gut gelungen, trotz des etwas schwer zu fassendes Gefühls in der letzten Schicht. Die Glaubenssätze, die Beate dann nannte, waren für mich überzeugend. Auch der Samenkornprozess und die Integration in den Alltag gelangen gut.

5.2.4. Tiefenstruktur-Entwicklungsraum

Bevor wir das Coaching fortsetzten, machten wir eine längere Mittagspause. Vor der Tiefenstruktur im Entwicklungsraum stimmten wir uns erneut durch das kontemplative Gehen auf einander und auf den Prozess ein.

In der TS Struktur Entwicklungsraum kamen folgende Gefühle zum Vorschein:

- Beklemmend
- Kraftlos
- Reglos, (Häufchen Elend)
- Tot, aufgegeben (TSK-)
- Nichts

Die Glaubenssätze, im tiefsten negativen Gefühl lauteten:

- Ich bin ein Versager
- Die Anderen sind viel besser als ich
- Die Welt ist ein furchterregendes Chaos

Der anschließende Samenkornprozess und die Intergration in den Alltag gelangen gut, wenn gleich beim Samenkornprozess mehrere zusätzliche Schritte notwendig wurden, bevor sich der Samenkorn zur vollen Größe entfalten konnte. Der Samenkorn entwickelte sich schließlich zu einem großen Mammutbaum mit einer Kokosnuss als Frucht.

- SKR: **großer Mammutbaum mit einer Kokosnuss**

5.2.5. Feedback Klientin

Bei dem Prozess kamen viele traumatische Erinnerungen aus ihrem Leben hoch, wie z. B. negative Erlebnisse aus dem Eheleben, Erfahrungen der Kindheit, Verlust des Vaters im Kleinkindalter. Sie fühlte sich bei dem Prozess gut unterstützt, das half ihr. Auch wenn es für sie schwer war, fühlte sie sich nach dem Prozess besser. Ihr Bild (Sammenkornressource) gebe Ihr Kraft und Stabilität.

5.2.6. Selbstreflexion Coach

Es gelang mir gut, das sehr emotionale Erlebnis von Beate in der Tiefenstruktur mitzutragen, ohne mich davon mitreisen zu lassen. Aus meinem Grundkurs habe ich einen gewissen Respekt ggü. diesem Prozess behalten und mir der möglichen Herausforderung als Coach bewusst gewesen. Die Konzentration auf das "Raum halten" und das Wissen darum, was ich als Coach im Notfall unternehmen kann², erleichterten mir die Arbeit. Ich merkte, dass das Vertrauen von Beate zu mir wuchs daran, dass sie mir nach dem Prozess viele Details zu den Ereignissen aus ihrem Leben erzählte. Das zeigte mir aber auch, dass ein Prozess in ihr stattfindet, der das sich Mitteilen braucht. Ich deutete das als ein positives Zeichen.

5.3. Die 4. Dimension

5.3.1. Musterauflösung

Bevor wir das Coaching fortsetzten, legte wir eine längere Kaffeepause ein. Ich hielt es hier für nötig, Beate den letzten Prozess etwas verarbeiten zu lassen.

Bei der Musterauflösung konzentrierten wir uns auf Beates tiefsten negativen Glaubenssatz über sich selbst, der in der Tiefenstruktur im Entwicklungsraum zum Vorschein kam: *Ich bin ein Versager*. Die Stimme, die dabei aus ihrer Vergangenheit sprach, identifizierte sie als die ihrer Stiefmutter, zu der sie eine mehr als schwierige Beziehung hatte. Die resultierende Anweisung lautete: *Du bist schuld*. Anschließend fand sie eine Alternative in einem sich selbst gegenüber wertschätzenden Satz: *Schön, dass es dich gibt*.

Die Folgen des neuen Umgangs mit sich selbst sah sie in der möglichen Veränderung von Freundschaftsbeziehungen, als mögliche Konsequenz der Abgrenzung. Nach dem mehrmaligen testen des Neuen in der Zukunft, entschied sie sich entschlossen dafür.

- GS: - Ich bin ein Versager
- Weibliche Stimme – Stiefmutter
- Anweisung: Du bist schuld
- Alternative: Schön das es mich gibt
- Preis: zu mir zu stehen, mich nicht mehr verstecken, klein zu machen. Möglich, dass sich Freunde von mir Abwenden werden, Freundschaften sich verändern werden.
- Die Wahl: das Neue

²z. B. Ressourcen beifügen, wieder einen einen Schritt vorwärts gehen, erneut einfühlen lassen und dann einen neuen Versuch zu starten, in die Meta-Position zu gehen und Ressourcen beizufügen

5.3.2. Feedback Klientin

Nach dem Prozess sagte Beate, dass die Wertschätzung und Anerkennung ihrer selbst und ihrer Fähigkeiten hatte für sie den Preis der Abgrenzung, das bezeichnete sie mit den Worten: *Ich stehe zur meiner Größe*. Das Testing in der Zukunft wirkte auf sie gut.

5.3.3. Selbstreflexion Coach

Dieser Prozess lässt sich sehr gut und einfach anwenden, umso erstaunlicher ist es immer wieder, welche Wirkung er entfalten kann. Mir auch aufgefallen, dass sich bei der Klientin vieles um das Thema Anerkennung zu drehen scheint. Dieses Thema tauchte bereits in der Arbeit mit der früheren Persönlichkeit (das innere Kind) als eine der Ressourcen auf.

Abschließend sprach ich sie auf ihre Wertentwicklung an. Sie sprach von den neue entdeckten Ressourcen und bewertete die Entwicklung mit:

- Wert (+3)
- Ziel (+2)
- Problem (-2)

Ich freute mich für sie, da es auf mich den Eindruck machte, dass sie sich (endlich) was traut, im Sinne einer Erlaubnis an sich selbst. Diesen Gedanken behielt ich aber für mich.

6. Tag 3

Am abschließenden Termin plante ich die Time Line aus der 4. Dimension und die Arbeit in der 5. Dimension durchzuführen. In der kurzen Reflexion des vergangenen Termins sagte Beate, dass besonders unser 2. Termin ihr sehr nahe gegangen ist. Sie musste in der zwischen Zeit über viele Erfahrungen aus ihrem Leben nachdenken. Es gehe ihr aber gut.

6.1. Die 4. Dimension

6.1.1. Time Line

Als nächstes leite ich den Time Line Prozess an. Hier zeigten sich folgende konkrete Lebenserfahrungen:

- 37 Jahre – Trennung - Pubertät der Kinder – Finanzielle sorgen
- 27 Jahre – Hochzeit
- 18 Jahre – Keine Lust zum Leben
- 12 Jahre – Verlust des Vaters
- 4 Jahre – Abschied von der Oma

Die dabei entstandene negative Identität I- lautet:

- Ich bin eine Last

Aus der Meta-Position konnte Beate gleich 3 Ressourcen finden, die ihr aus ihrer Prägungserfahrung erwachsen sind:

- Empathie
- Gespür für die Wahrheit
- (innere) Stärke

Nach dem Anbinden an die Ressourcen³ und dem erneuten Wahrnehmen der Lebenserfahrungen konnte Beate im jetzt eine neue Positive Identität I+ finden:

- Ich bin eine Kämpfernatur

In dem anschließenden Future Pace auf der Time Line zum Zeitpunkt der Werterfüllung entdeckte sie ihre zukünftige Identität I++:

³durch das Finden des Gefühls im Körper und der Arbeit mit Submodalitäten, wie Farbe, Form, Größe, Qualität des Gefühls (hart oder weich) usw.

- Ich bin erfolgreich.

Das Verschmelzen der beiden Identitäten im jetzt gelang gut. Beate sagte, sie konnte die Energie, die aus den beiden Bodenankern aufstieg gut spüren. Beide Ströme haben sich verbunden.

6.1.2. Feedback Klientin

Der Prozess brachte einige sehr schwere Erfahrungen hervor. Das war nicht leicht sich dem wieder entgegen zu stellen, auch die Gefühle, die mit diesen Erfahrungen einher gingen, wurden nochmals sehr deutlich. Das erkennen der Ressourcen und das anschließende erneute Wahrnehmen tat sehr gut, erleichternd. Im Bezug auf ihre Zukunft und ihr Problem sei sie schon deutlich zuversichtlicher.

6.1.3. Selbstreflexion Coach

Auch dieser Prozess war sehr emotional. Der Wandel von Beate während des Prozess war deutlich sichtbar. Ich konnte das Auftreten von Erlebnissen und Emotionen gut beobachten. Ich glaube, es war sehr wichtig ihr Zeit zu lassen, sich in die einzelnen Ereignisse wieder einzufühlen. Am Ende des Prozesses nach dem Verschmelzen der Identitäten, war der die Körperhaltung von Beate deutlich aufrecht mit dem gehobenen Kopf und nach vorne blickend. Passend für mich zu dem Gefühl der Zuversicht.

6.2. Die 5. Dimension

6.2.1. Eine Verbindung zum innersten Selbst herstellen

In Vorbereitung auf den Prozess fragte ich Beate, ob sie an etwas Größeres (das Höhere Prinzip) glaubt und falls ja, wie sie es nennt? Sie antwortete, dass sie an Gott glaubt.

Ich lud sie ein sich bequem und aufgerichtet hin zu setzen, und fragte sie als Trance-Vorbereitung, wann sie denn ihre letzte Trance erlebt hat, und wie das für sie war. Damit wollte ich bezwecken, dass sie bereits im Vorfeld sich selbst in ein Trance-Erleben hinein assoziiert. Nach dieser vorbereitenden Induktion, begann ich den Prozesstext aus dem Script Systemischer Coach und Berater vorzulesen.

6.2.2. Feedback der Klientin

Der Prozess hat für Beate gut funktioniert. Sie konnte einen Kreislauf zwischen den Elementen Ziel, Problem, das Höhere Prinzip und sich selbst entstehen lassen. Ich fragte Beate, was sie aus dem Prozess für sich mitnimmt? Sie sagte, sie nehme mit das Vertrauen in das Leben und das Gefühl, geborgen und getragen zu sein.

6.2.3. Selbstreflexion Coach

Bei dieser Trance halte ich es für besonders wichtig auf die Techniken, wie längere Pausen, das Sprechen in die Atmung und das Achten auf die Körperhaltung und Physiognomie des Klienten bzw. der Klientin, zu achten. Dieser besondere Prozess birgt in meinen Augen sehr viel Entfaltungspotenzial für die Klienten. Daher lass ich den Text besonders achtsam und behutsam vor und ließ gefühlt viel Zeit zwischen den Passagen. Besonders nach den Abschnitten *die Verbindung stärken* und *den Kreislauf erleben lassen*.

6.2.4. Die Angstaflösung durch Verbindung mit dem höheren Prinzip

Nach einer kurzen Pause leitete ich den Prozess nach Script an. Im Prozess, nach dem Durchlaufen des Wertes, identifizierte Beate ihren maximalen Verlust als den *finanziellen Ruin* und die dahinter liegende Angst, als *die Angst vor dem Versagen*. Als die zugehörige Erfahrung tauchte, dann ein Versagen bei einer Schulaufgabe auf. Die Einzelheiten wollte sie an dieser Stelle nicht kommentieren. So machten wir weiter im Prozess mit den Folgeschritten. Beate konnte ihre Erfahrung an das Höre Prinzip oder die Quelle, wie sie es nannte, übergeben. Die Energien, die von beiden Bodenankern durch ihre Beine aufstiegen, konnten sich nach ihrer Aussage verbinden. Anschließend ließ ich sie den Weg zurück durchwandern und die Unterschiede im Stillen wahrnehmen.

Die Prozessübersicht mit Bodenankern:

- Fokus
- Wert – Erfolg
- maximale Verlusterfahrung – finanzieller Ruin
- Angst vor – dem Versagen
- Alte Erfahrung – Englisch, Schulaufgabe
- Höheres Prinzip – Gott

6.2.5. Feedback der Klientin

Nach dem Prozess fragte ich Beate, was sie für sich aus dieser Erfahrung mitnimmt. Sie sagte, sie sehe nun, dass Ängste im Kopf entstehen, aus unserer eigenen Bewertung heraus. Und durch den Kontakt zur Quelle lösen sie sich auf, wie ein Schleier.

6.2.6. Selbstreflexion Coach

Diesen Prozess, wie auch den vorherigen, empfand ich als höchst spirituell. Der Akt der Übergabe hat etwas Feierliches und Befreiendes an sich. Technisch gesehen, gelang der Prozess aus meiner Sicht gut, und besondere Freude bereitete mir der Kommentar von Beate - die Ängste lösen sich auf, wie Schleier.

6.2.7. Das Selbstbild

In der Arbeit mit dem Selbstbild und den inneren Landkarten nach Lucas Derks konnte Beate ihre Vorstellungskraft gut aktivieren. Sie konnte sich hier unter anderem mit dem Konflikt zwischen ihr und ihrer Stiefmutter beschäftigen, und da durch das "Verschieben der Person" eine Verbesserung in dieser Beziehung für sich bewirken. Sie meinte die Prozesse seien für sie nützlich gewesen, wenngleich sie in einem starken Kontrast zu den vorhergehenden (die Angstauflösung und die Verbindung zur Quelle) stünden.

6.2.8. Transfer auf die Körperebene

Nach der Arbeit mit dem Selbstbild gingen wir ohne große Unterbrechung gleich zu dem Transfer auf die Körperebene über. Der Prozess gelang sehr gut. Beim Einfühlen in die Werterfüllung unterstützte ich Beate mit der Abfrage der Submodalitäten im Bezug auf das entsprechende Gefühl. Sie fand eine Art Siegerpose für sich, breitbeinig mit hochgerissenen Armen, fast wie auf einem Podest. Mit jedem Wechsel von dem Zustand vor der Werterfüllung zu dem in der Werterfüllung gelang ihr die Pose immer natürlicher und spontaner.

6.3. Nachbesprechung

In der Nachbesprechung fragte ich Beate zunächst nach ihrer Wahrnehmung des heutigen Tages. Sie sagte, dass für sie der Kontakt zur Quelle ein besonderes übergeordnetes Bewusstsein schafft. Sie nehme eine Kraft daraus, die vollkommen neue Wege ermöglicht. Eine Kraft des Seins.

Die Entwicklung ihres Wertes, des Ziels und des Problems bewertete sie wie folgt:

- Wert +4 (soll +9)
- Ziel +4
- Problem 0

Mit dem Coaching ins gesamt sei sie sehr zufrieden, auch wenn sie ihren Soll für den Wert noch nicht erreicht hat. Es habe sich auf jedem Fall viel bewegt und getan bei ihr, besonders in dem Problembereich (...Angst Geld zu fordern – die Ängste lösen sich auf, wie ein Schleier)

6.4. Extraprozess – Magic Stairs – eine überraschende Entwicklung

Da wir beide an diesem Tag noch Zeit hatten und ich das Gefühl hatte, dass das Ziel und somit auch der Wert nochmal gestärkt werden können, schlug ich vor noch einen Prozess aus der Business Coach Ausbildung zu machen, den die Beate noch nicht kannte – Magic Stairs. Sie war neugierig (schon alleine wegen dem Namen) und willigte gleich ein. So machten wir eine größere Pause und ich leitete den Prozess nach dem Skript *SCM Business und Management Coach* an. Als Bezug und die Letzte Stufe nahmen wir das Ziel. Der Prozess verlief sehr gut und Beate fand einige Fähigkeiten auf den einzelnen Stufen (siehe Anhang). Bis sie schließlich auf im Ziel stand und eine Art Vision von *vollkommen neuen Räumen* hatte. Macht und Geld spielte dort keine Rolle mehr. Aus der Meta-Position sagte sie dann, das wäre wie *bedingungslose Liebe* gewesen. Worauf ich dann automatisch erwiderte - männlich oder weiblich? So entstand der letzte Bodenanker in diesem Coaching.

bedingungslose Liebe weiblich

Als ich Beate fragte, was das für sie bedeutet, sagte sie – eine Liebe zur sich selbst und zu allem, was ist. Ich war gerührt.

7. Gesamreflexion Coach

Dieses Coaching war eine bereichernde Erfahrung für mich. Die familiären Themen, die hier zum Vorschein kamen, verlangten viel von mir ab. Auch der Umstand, dass die Klientin sich mit dem Modell auskannte, erhöhte die Anforderung an mich. Dennoch bin ich mit dem Ergebnis zufrieden, den das war eine meiner ersten Klientinnen. Insbesondere freute ich mich darüber, dass ich mich für den zusätzlichen Prozess am Ende entschied. Den Wert, der dabei zum Vorschein kam, halte ich, mit der jetzigen Erfahrung der Master-Ausbildung, für den übergeordneten Wert. Den die Liebe steht in der Wertehierarchie weit oben. Die Liebe und Anerkennung waren auch die fehlenden Ressourcen in der Arbeit mit dem inneren Kind. Daher erscheint mir das Erarbeitete in sich konsistent. Gleichzeitig ist mir klar, dass meine Gedanken und Hypothesen bezüglich des inneren Erlebens meiner Klienten nur meine Gedanken sind. Sie haben keinerlei Anspruch auf die Wahrheit, sondern dienen mir nur dazu mögliche Angebote in der Form von z. B. gezieltem Nachfragen zu formulieren.

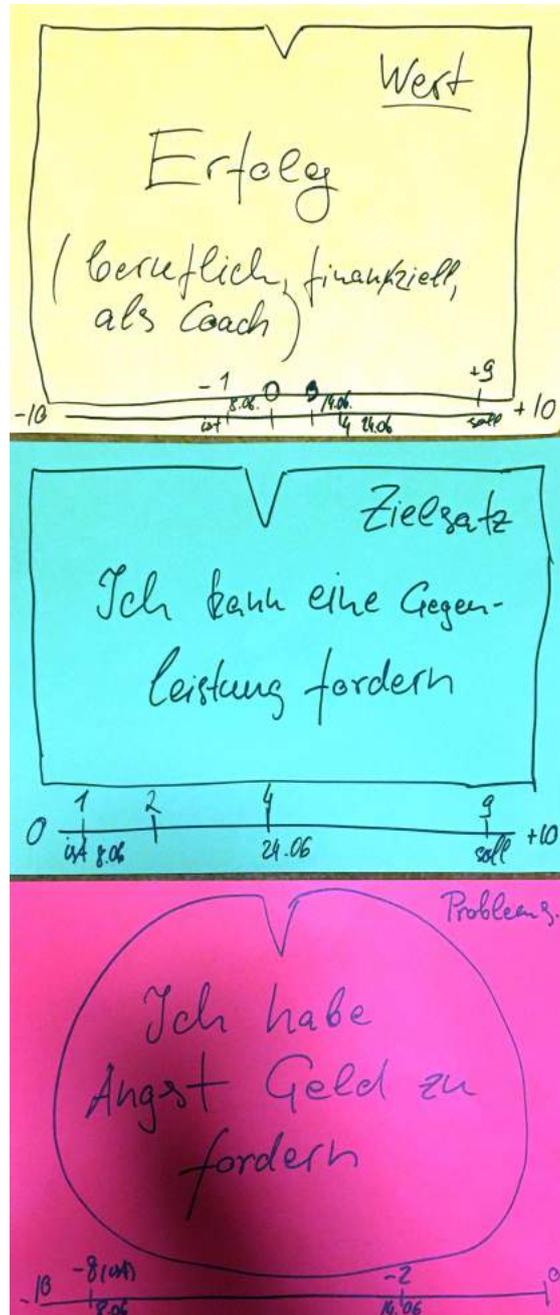
Da Beate und ich seit diesem Coaching immer wieder im Kontakt stehen, weiß ich, dass sie seit der Zeit bereits mehrere Coachings durchgeführt hat, und auch nicht mehr das Problem hat, Geld dafür zu verlangen.

Abschließend kann ich nur sagen, dass mich das Coachen fest im Griff hat. Es ist

eine Tätigkeit, bei der ich Flow erlebe. Insbesondere fasziniert mich das Teilhaben zu dürfen an den Leben anderer Menschen. Mit meiner Tätigkeit unmittelbar und sichtbar zu einer Besserung verhelfen zu können ist eine große Erfüllung für mich.

A. Bodenanker

A.1. Kybernetisches Dreieck



A.2. Zielraum

external evident
klar in meinen Aussagen
trete sicher nach Außen auf
Stimme ist klar
Ich bin mir des Wertes meiner
Leistungs bewusst
Ich kann meine Interessen wehren
internal
Sommernachmittag, erblühen am Berg
davendel sich
frisch-sauerliche Apfelgeruch.

Metaziel

- Freude am Leben
(Träume verwirklichen,
Reisen)
- Gestaltungsfreiheit

Nachteil d. ZB

- Gewohnheit v.
Rückzug aufgeben
(Schneckenhaus)
- Sicherheit, das alt
bekannte aufgeben

Metapher

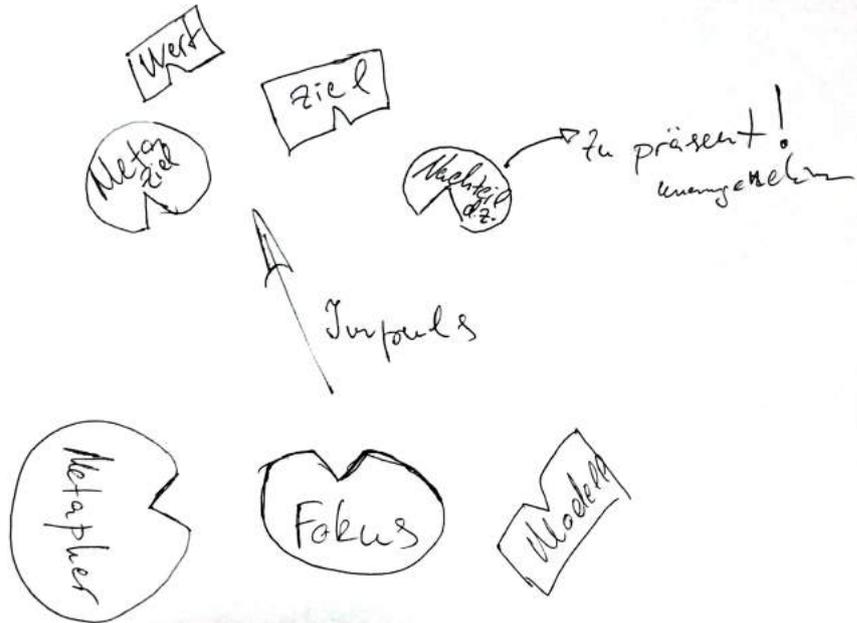
Die Morgensonne
an einem Sommertag,
Strahlen, die alles erwärmen,
Der neue frische Tag
erwacht

Modell

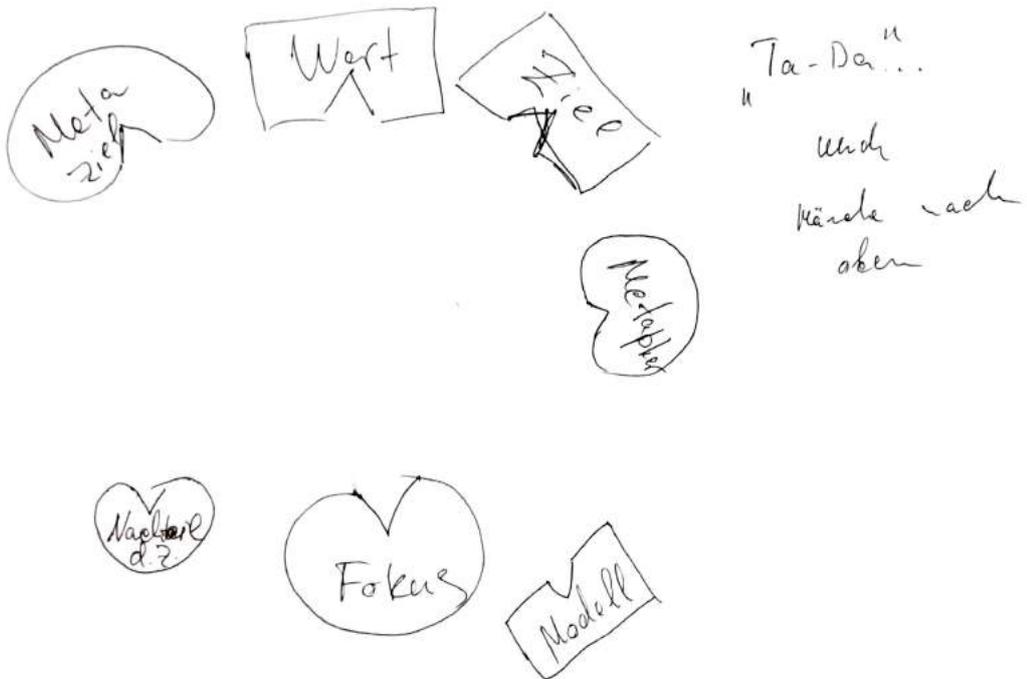
Papa

A.3. Zielraum-Aufstellung

Ziel-Raum (1)



Ziel-Raum (2)



A.4. Entwicklungsraum

external Externaler
bin unsicher,
muss mich rechtfertigen,
werfe nicht weg, ich sag es soll,
schwanke, krümme mich zusammen

internal
schweres, brüchiges Gefühl
von Hagen,
Kälte, Dunkelheit,
Gedruck - Alter

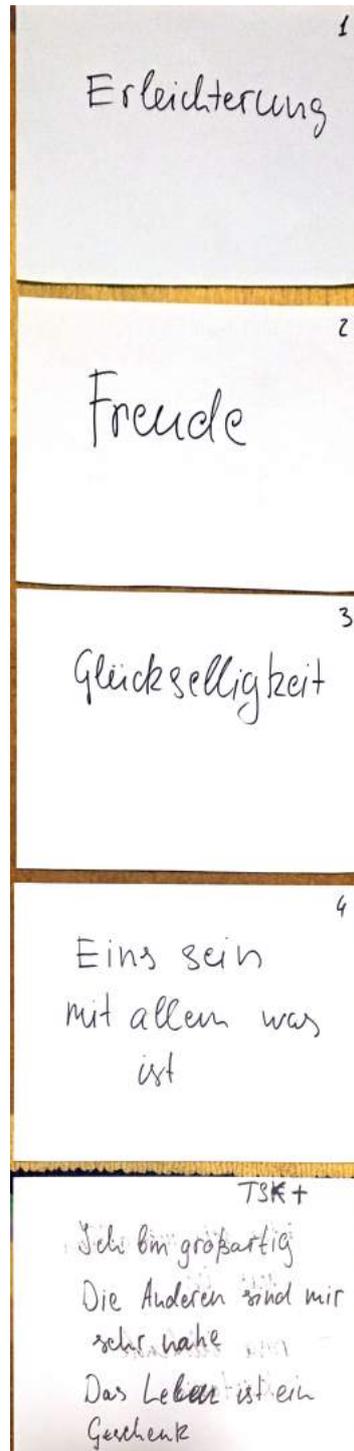
Metapher
Existenzhorror
u finanzielle
Abhängigkeit

Prioritäten
- Die für mich wichtige
Menschen behalten
(Freunde)
- Keine Angst aufgeschlossen
zu sein
- Den Anderen gleich sein

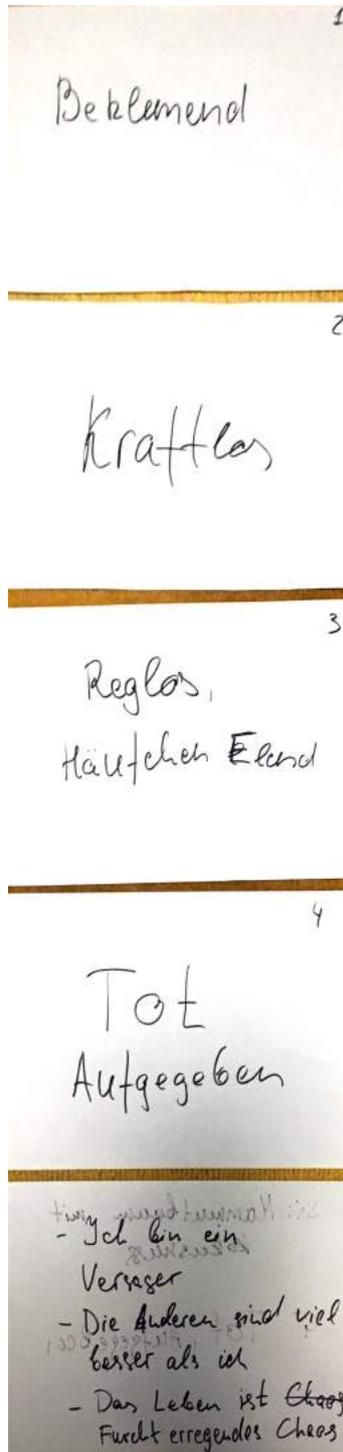
Metapher
ein Sack Kartoffeln
dunkel, schwer,
unbeweglich

Modell
Papa

A.5. Tiefenstruktur Zielraum



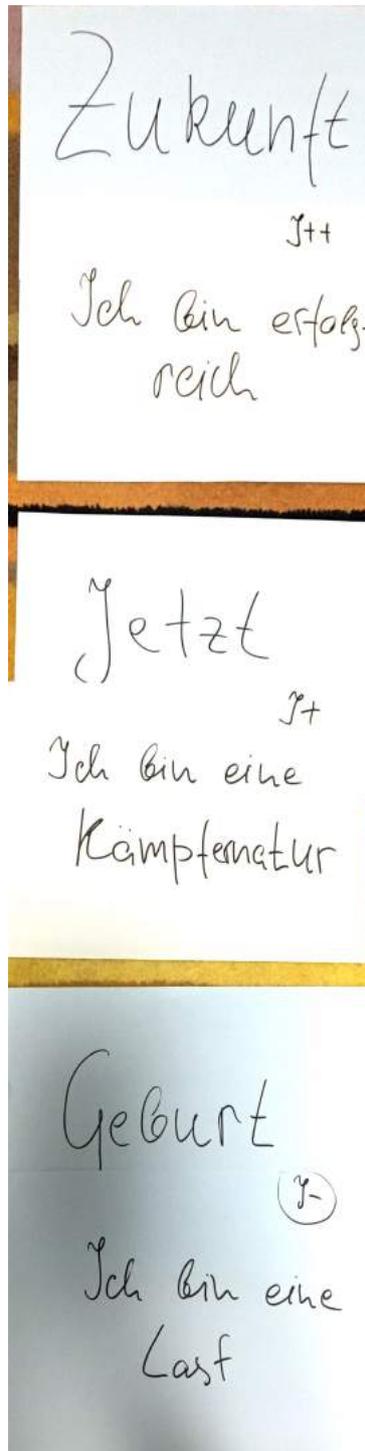
A.6. Tiefenstruktur Entwicklungsraum



A.7. Das innere Kind



A.8. Time Line



Verzweiflung

37 J. a.

Trennung, Pubertät,
Finanzziel rasgen

Todesurteil weiterz.
dinet zu haben
Verzweiflung / Angst
v. dem was kommt/

27. J. a. Hochzeit

Wut, keine
Leust zum Leben

18. J.

Eineres Fall, kein
Hält mehr

12. J. Vetter stirbt

Wut über Lügen,
und auf die Erwaachsen
Ungerechtigkeit,
Verraten worden zu sein
4 J. a. Abschied v.
d. Oma

Ressource

Gespür f.
d. Wahrheit

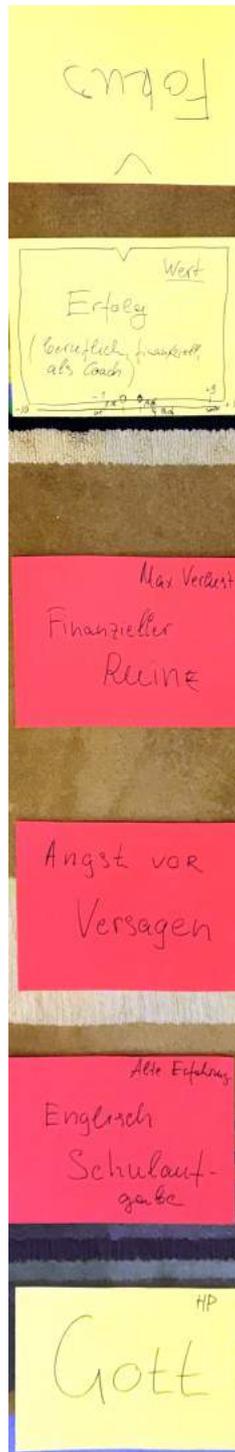
Ressource

innere
Stärke

Ressource

Empathie

A.9. Angstauflösung



A.10. Magic Stairs

- Achte Belvedere hinter ^{mit} zurück gelieben.
- Aufbruch Stimmung
- Die Vorgaude ist da:
- Neue Fähigkeit: Gelassenheit

Wir freuen uns von Ihnen zu hören - rufen Sie kostenfrei an! • Schweiz 0800 800 180 2003 • Österreich 0800 297 934

- Ungeklart: es muss was passieren
- Teilnahme: los uns nach vorne
- Was sind: Erinnerungen verblasst, ein Schleier ist noch da
- Neue Fähigkeit: Die Fähigkeit umzusetzen was hier kommen

Wir freuen uns von Ihnen zu hören - rufen Sie kostenfrei an! • Schweiz 0800 800 180 2003 • Österreich 0800 297 934

Erlebst: die Erinnerung ist
was

3

Neu: das Gefühl fest im
Leben zu stehen

Fähigkeit: Stille Ruhe

- Neue Menschen in meinem
Leben

4

- Das Spektrum wird weiter

- Erlebst seine Ursache mehr

- Gefühl: ein Weg ins neues
Leben, altes ist zurück
zöhl.

Neue Räume tun sich
auf

Fähigkeit: Beobachter sein ohne
eingreifen zu müssen

- In Rückschau, Sorgen und Ängste sind weg. (B)
- Wie beim Segeln, mit dem Kurs halten im richtigen Tempo,
- Sehen was da noch schönes am Wegrand.
- Fähigkeit: ins Sein einzutauchen, wie beim Segeln, Selbstverständlichkeit zu spüren

- Ungechult, eher schlechter (B)
- Neue Herausforderung, es werde das Alte wieder kommen
- Fähigkeit: Wellental
zu wissen, gelernt zu haben Tiefen zu durchschreiten
dass es wieder rauf geht!

- Beklemmendes Gefühl ist da. (F)
- Durch Krankheit am gehen, feststellen, dass es um Gesundheit geht.

c. Fähig: Dankbarkeit das Leben genießen zu können.

Weg: Macht und Geld hat keine Bedeutung mehr. Fühlt sich wie aufgelöst.

Neer: eigene höhere Fähigkeiten

bedingungslose
Liebe