

Diplomarbeit

Lehrgang der CoachTrainerAkademieSchweiz

„**Systemischer Coach & BeraterIn (CTAS)**“
nach dem „St.Galler Coaching Modell (SCM)[®]“

Bern – Herbst 2017



Claudia Ernst – Felsenegg 88 – 6023 Rothenburg

Inhalt

1	Einleitung.....	3
1.1	Motivation.....	3
1.2	Klientensuche und Vorbereitung	4
2	Coaching Vorbereitung.....	4
2.1	Vorbereitung Setting.....	4
2.2	Vorgespräch (45').....	4
3	Erste Sitzung: Wert und Teil 1 Zielraum (75').....	5
3.1	Kontemplatives Gehen	5
3.2	Wert.....	5
3.3	Zielraum Teil 1.....	6
3.4	Klienten Feedback und Reflexion Coach	6
4	Supervision mit Esther Arnold in Bern	7
5	Zweite Sitzung: Zielraum und Aufstellung (120')	7
5.1	Zielraum mit neuen Bodenanker	7
5.2	Aufstellungsarbeit.....	9
5.3	Klienten Feedback und Reflexion Coach	9
6	Dritte Sitzung: Problemraum und Aufstellung (100').....	10
6.1	Meditationsversuch	10
6.2	Bodenanker Problemraum.....	10
6.3	Aufstellungsarbeit.....	11
6.4	Klienten Feedback und Reflexion Coach	11
7	Vierte Sitzung: Gesamtaufstellung und Strategiearbeit (120')	12
7.1	Ankommen und Reflexion	12
7.2	Kybernetisches Dreieck.....	12
7.3	Gesamtaufstellung	12
7.4	Inner-Kind-Prozess und Strategiearbeit	13
7.5	Klienten Feedback und Reflexion Coach	14
8	Fünfte Sitzung: Tiefenstruktur Ziel- und Entwicklungsraum (120').....	14
8.1	Ankommen und Reflexion	14
8.2	Tiefenstruktur Zielraum	15
8.2.1	Samenkornprozess	15
8.2.3	Integration und Transfer	16
8.3	Tiefenstruktur Entwicklungsraum	16
8.3.1	Samenkornprozess	16

8.3.3 Integration und Transfer	16
8.4 Klienten Feedback und Reflexion Coach	17
9 Sechste Sitzung: Musterauflösung (90')	17
9.1 Ankommen und Reflexion	17
9.2 Musterauflösungsprozess	18
9.3 Klienten Feedback und Reflexion Coach	19
10 Siebte Sitzung: Timeline (90')	19
10.1 Ankommen und Reflexion	19
10.2 Timeline	20
10.3 Klienten Feedback und Reflexion Coach	21
11 Gesamt-Prozess-Reflexion	21
11.1 Reflexion Klient	21
11.2 Reflexion Coach	22
12 Anhänge	24
12.1 Aufstellung Zielraum Ist-Zustand	24
12.2 Aufstellung Zielraum Soll-Zustand	25
12.3 Aufstellung Problemraum Ist-Zustand	26
12.4 Aufstellung Problemraum Soll-Zustand	27
12.5 Deutung des Titelbildes „Labyrinth zur Mitte“	27

1 Einleitung

1.1 Motivation

Ich arbeite seit vielen Jahren im kirchlichen Bereich und habe in meiner Funktion mit unterschiedlichen Gruppierungen zu tun. Meine Arbeit definiert sich über das Dienen – im positiven Sinne. Zu meinen Hauptaufgaben zählen das Unterrichten im Fach Religion an mehreren Klassen unterschiedlichen Alters, sowie Seelsorge und Gestaltung von Gottesdiensten. Die Altersstruktur in meinem Arbeitsumfeld ist vielfältig (Kinder und Erwachsene) und jeder Mensch trägt seinen eigenen Rucksack gefüllt mit Prägungen, Glaubenssätzen, Mustern und Werten mit. Die Biografien, die mir in persönlichen Gesprächen erzählt werden, faszinieren mich sehr. Und oft spüre ich wie dieser Rucksack mir und anderen Menschen zum Verhängnis wird. Ich wollte unbedingt mehr verstehen und ein Mechanismus erlernen, der mir und anderen Menschen hilft das Innere aufzuräumen.

Als ich eine leitende Funktion übernahm, war es mir sehr wichtig, im Bereich Kommunikation und Führung fit zu werden. Also besuchte ich während mehrerer Monate eine Weiterbildung, welche ressourcenorientiert und begleitend aufgebaut war. Wir erlernten einfache Coaching-Elemente und ich entdeckte bei der Umsetzung in der Arbeitswelt sowie auch im Privaten, wie wirksam diese Methoden sind. Meine Begeisterung war geweckt und ich wollte unbedingt mehr über die Fülle der Coaching-Modelle erfahren. Das Erlernte war mir noch zu oberflächlich. Daher las ich verschiedene Bücher zu diesen Themen und war stets auf der Suche nach einer „ganzheitlichen“ Coaching-Ausbildung. Die Suche im Internet überforderte mich. Es gab viele Anbieter, die mir zu esoterisch schienen und wo ich bereits beim aktiven Lesen der Inhalte ein ungutes Bauchgefühl spürte. So vergingen einige Monate, bevor ich mich nochmals intensiv auf die Suche begab. In einem eigenen Coaching-Gespräch wollte ich herausfiltern, welche Inhalte und Prozesse die für mich passende Coaching-Ausbildung beinhalten müsste. Plötzlich lag es schwarz auf weiss vor meinen Füßen und ich begab mich nochmals online auf die Suche. Diesmal mit Erfolg! Die zuoberst aufgeführte Adresse führte mich direkt zur CoachAkademieSchweiz. Mein Bauchgefühl hat mich bestärkt weitere Infos zu lesen und ich war entschlossen diese Ausbildung in Angriff zu nehmen.

Es ist mir seit vielen Jahren ein grosses Bedürfnis meinen Rucksack von Altlasten zu befreien und neue Ressourcen frei werden zu lassen. Bei meinem eigenen Prozess erlebe ich, wie schmerzlich das nochmalige Durchleben alter Muster ist, aber auch wie befreiend und unterstützend ein Coaching-Prozess erlebt werden kann. Der Aufbau des St. Galler Coaching Modell (SCM) überzeugt durch die praxisnahen und entwicklungsorientierten Prozesse, die für den Klienten schnell erfahrbar werden.

Die erlernten Coaching-Prozesse bereichern meine Arbeit im kirchlichen Kontext und befähigen mich noch gezielter auf die Persönlichkeitsentwicklung meiner Mitarbeiter eingehen zu können.

1.2 Klientensuche und Vorbereitung

Trotz engem Zeitplan ist es für mich unbedingt notwendig ein Coaching mit einer fremden Person durchzuführen. Ich brauche diesen Übungsraum, damit ich mich selber intensiv vorbereiten muss und regelmässig reflektieren kann. Mein erster Schritt war das Erstellen eines Ablaufs mit meinen persönlichen Notizen gemäss Skript SCM. Auch wollte ich für mich klären, wo diese Settings durchgeführt werden können und welche Materialien ich benötige. Damit ich mich wohl fühle brauche ich klare Strukturen. Diese helfen mir, ganz bei mir zu sein und mich auf den Klienten fokussieren zu können.

Bei einem Gespräch, wo ich mich begeistert über meine Coaching-Ausbildung äusserte, zeigte jemand ein grosses Interesse daran und wollte mehr zu diesem Prozess wissen. Selbstverständlich habe ich ihn direkt zu einem Coaching eingeladen und ihn gefragt, ob er einverstanden wäre wenn ich seinen Prozess für meine Diplomarbeit verwenden würde. Seine Zusage freute mich sehr. Nun kam aber bereits eine erste Hürde hinzu. Nach meinen ersten eigenen Prozessen (Module SCM) spürte ich, dass mir das Festlegen eines Coaching-Honorars für meine Diplomarbeit Mühe bereitet. Die logischen und für mich nachvollziehbaren Argumente von Esther Arnold, weshalb ein Honorar angebracht und wertschätzend für unsere Arbeit sei, forderte mich heraus. Da machte sich ein altes Muster aus meinem Rucksack bemerkbar. Als ich mir dieser Problematik bewusst war, konnte ich es im weiteren Prozess lösen oder verarbeiten. Und plötzlich spürte ich, dass mir der erste Coaching-Termin mit meinem Klienten nicht mehr schwer im Magen lag. Voller Selbstbewusstsein konnte ich ihm nun mein Honorar mitteilen.

2 Coaching Vorbereitung

2.1 Vorbereitung Setting

Bevor ich mit dem Coaching startete, vertiefte ich mich in die Unterlagen (Skript SCM) und sichtete alle meine Notizen. Der von mir erstellte Kurzablauf, analog der Ausbildungsunterlagen, erwies sich für mich sinnvoll und übersichtlich. Er beinhaltet alle nötigen Informationen, die ich für den Coaching-Prozess benötige. Ich richtete den Raum nach meinen Bedürfnissen ein und ergänzte fehlendes Material (z.B. Taschentücher). Der Klient soll sich in diesem Raum wohl fühlen.

2.2 Vorgespräch (45')

Zu Beginn informierte ich meinen Klienten, gemäss dem Skript (SCM), über das Vorgehen des Coaching-Prozesses. Es war mir wichtig zu transportieren, dass wir systemisch arbeiten und es keine Beratung, sondern ein Prozess ist, der aus seinem Inneren entsteht und sich formen darf.

Mein Klient Lukas (Name geändert) ist 51 Jahre alt und arbeitet in leitender Position im Bildungswesen. Er ist sehr wortgewandt und kann seine Wahrnehmungen gut reflektieren. Einige Erklärungen waren ihm vertraut, da Lukas vor einiger Zeit eine Coaching-Sitzung bei einem Coach absolviert hatte. Gemäss seinen Angaben wurde in der damaligen Sitzung sein Anliegen reflektiert und er konnte auch Inputs für den Arbeitsprozess gewinnen. Jedoch meint er, dass diese zu sehr an der Oberfläche

blieb. Nun stehen ähnliche Fragen / Entscheidungen im Raum und Lukas möchte mehr Klarheit, ob und wie er seine Arbeit weiter definieren kann und will. Lukas erzählt offen und sehr engagiert, dass er mit den vorgegeben Hierarchien Mühe hat. Er wird bei entscheidenden Sitzungen nicht involviert, obwohl er dem erweiterten Leitungsteam angehört. Auch wird er bei anderen Situationen nicht eingeladen. Lukas führt das auf eine Inkompetenz der Führungsebene zurück. Es gibt keine verbal geäußerten Konflikte. Als Ergebnis der bereits getätigten Coaching-Sitzung hat er sich öfters selber den Platz im Leitungsteam erkämpft, was stets Kraft und Durchhaltewillen erfordert. Lukas meint, dass er sich überlegen muss, ob er auf dieser hierarchischen Ebene weiter arbeiten möchte. Seine Arbeit macht ihm grosse Freude und erfüllt ihn auch. Die Arbeitsgebiete sind vielfältig und manchmal uferlos. Sein eigenes Team umfasst 36 Lehrpersonen, die von meinem Klienten betreut und geführt werden. Die Zusammenarbeit mit „seinem“ Team empfindet Lukas als sehr angenehm. In dieser Konstellation spürt er kein hierarchisches Denken. Lukas ist sich bewusst, dass seine Abneigung betreffend Hierarchie eine tiefere Ursache haben muss. Er möchte sich diesem Ursprung stellen und dauerhaft auflösen. Mein Klient ist überzeugt, dass er seine Arbeit weiter an der Schule fortsetzen kann, wenn sein Umgang mit dem genannten Gefühl neutralisiert würde.

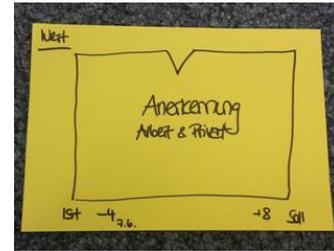
3 Erste Sitzung: Wert und Teil 1 Zielraum (75')

3.1 Kontemplatives Gehen

Wie beim Vorgespräch eingeführt, starteten wir die Sitzung mit kontemplativem Gehen. Damit auch ich mich erden und auf die kommende Sitzung einstimmen konnte, ging ich mit dem Klienten mit. Aus aktuellem Anlass habe ich den Ablauf des Gehens meinem Klienten angepasst und habe auf die Formulierung im Skript (SCM) verzichtet. Ich leitete Lukas an zum einfachen, meditativen Gehen ohne viel Text. Dieser Vorgang half Lukas beim Ankommen obwohl er mir auch mitteilte, dass er noch ein paar Minuten zum wirklich Ankommen bräuchte. Wir starteten gemäss seinem Tempo in den ersten Prozess.

3.2 Wert

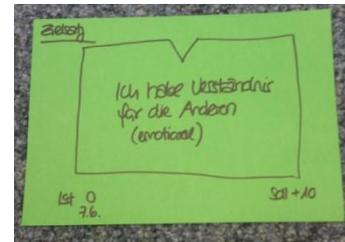
Mein Klient konnte die Ausgangslage in kurzen, prägnanten Sätzen zusammenfassen und zeigte sich offen bereit und gespannt für die kommenden Prozesse. Die Suche des Wertes war sehr spannend. Lukas rang nach dem wirklich passenden Wort. Die Wahl zwischen Wertschätzung und Anerkennung fiel ihm schwer und er ging mental ganz in sich um zu spüren, welcher Wert wirklich passte. Mein Klient entschied sich für den Wert „Anerkennung“. Er konnte auch die Gefühle sehr deutlich wahrnehmen, welche das Fehlen der Anerkennung zur Folge haben: Wut, Machtlosigkeit, Unzufriedenheit. Auch spürte er diese Gefühle körperlich im Brustbereich (Druck und Enge). Plötzlich sprudelte es nur so aus ihm heraus. Er sagte zu mir: „In solchen Situationen bin ich gekränkt! Ja, das ist richtig...genauso fühle ich mich.“ Das war eine spannende Aussage und half ihm, für die weitere Arbeit, gut im Gefühl zu bleiben. Lukas analysierte sofort seine Empfindungen. Er bemühte sich in seinem Inneren zu bleiben. Diesen Vorgang war für mich von aussen sichtbar. Bei geschlossenen Augen gab er sich der Suche nach Innen hin. Dies gelang ihm immer mehr.

Wert: ANERKENNUNG**Kontext: Arbeit und Privat****Skala: aktuell -4****Ziel: +8****3.3 Zielraum Teil 1**

Nachdem der Wert definiert werden konnte und ich spürte, dass dieser wirklich zu passen schien, ging der nächste Schritt zum Zielsatz sehr zügig voran.

Zielsatz: Ich habe Verständnis für die Anderen**(emotional)****Skala: aktuell 0****Ziel: +10**

Ich motivierte den Klienten den Satz zu kürzen → Ich habe Verständnis. Mein Vorschlag war ihm zu wenig differenziert. Er wollte es unbedingt so belassen.

**Zielevidenzen: Ich bin entspannt / meine Körpersprache ist weicher**

Lukas konnte sich immer intensiver mit dem Bodenanker verbinden und nutzte oft die Gelegenheit beim Fühlen die Augen zu schliessen. Das Metaziel war sehr schnell fühlbar.

Metaziel: Zufriedenheit

Als ich meinem Klienten alle Bodenanker auslegte, war er sehr entspannt und zufrieden. Er meinte, dass diese Elemente sehr schlüssig seien und für ihn Sinn ergeben. Lukas freut sich sehr auf die weitere Arbeit und ist enorm neugierig.

**3.4 Klienten Feedback und Reflexion Coach**

Klient: Lukas fasste die 1. Sitzung mit folgenden Worten zusammen:

„Als ich bei einem Psychologen ein Coaching absolviert habe, lernte ich Mechanismen für den Umgang mit den nicht zufriedenstellenden Situationen im Arbeitsalltag. Auf meine Gefühlsebene hatten diese Übungen keine Wirkung. Das Innere konnten wir nicht lösen. Und ich weiss, dass irgendwo tief in mir die Ursache versteckt ist. Ich spüre, dass wir uns langsam an diesen Ort herantasten. Ich bin extrem gespannt und freue mich.“

Coach: Es war für mich eine Herausforderung die aktiven, wortgewandten Aussagen und Empfindungen zu kanalisieren und passend mit dem Klienten auf den Punkt zu bringen. Die grösste Hürde scheint mir das Spiegeln der Aussagen des Klienten, wenn diese nicht formuliert werden können. Ich spüre, dass meine bisherigen Ausbildungen, stets beim „Gebären“ und Formulieren von Aussagen Unterstützung boten. Dass wir in diesem Coaching „nur“ die Worte des Klienten spiegeln sollen, fällt mir manchmal schwer. Ich nehme mir immer wieder bewusst vor, mich zurück zu halten und den Klienten verbal ausdrücken zu lassen. Wenn allerdings keine Reaktion kommt, braucht es für mich sehr viel Überwindung, um nicht in meine antrainierten Kommunikationsschemen zu fallen. Ich werde weiter üben.

4 Supervision mit Esther Arnold in Bern

Beim Auslegen der Bodenanker (BA) spürte ich bereits, dass der Wert keinen Selbstbezug aufwies und die Suche im Aussen orientiert war. Plötzlich fiel es mir wie Schuppen von den Augen, wo das Problem lag. Ich war bei der allerersten Sitzung so auf den Ablauf und den persönlichen Anspruch, alles perfekt machen zu wollen fixiert, dass ich auch in der Coach-Rolle zu sehr an der Oberfläche blieb und nicht in die Tiefe fragte. Das Reflektieren in der Gruppe und die wertvollen Inputs nahm ich gerne entgegen. Bei der nächsten Sitzung werde ich Lukas motivieren, die ersten entscheidenden Schritte nochmals zu beleuchten. Auch traue ich mir zu, mich nun freier vom Skript zu lösen um die Prozesse in voller Präsenz durchführen zu können.

5 Zweite Sitzung: Zielraum und Aufstellung (120‘)

5.1 Zielraum mit neuen Bodenanker

Zu Beginn der Sitzung informierte ich meinen Klienten über die Optimierungsmöglichkeiten der ersten BA und erklärte ihm, dass ich mich in der Supervision intensiv mit seinem Dossier auseinandergesetzt habe.

Wir starteten wie bereits bei der letzten Sitzung mit meditativem Gehen in freier Interpretation. Der erste Prozessschritt „Wert“ fiel diesmal sehr harzig aus. Lukas konnte wie bereits gewohnt, sehr gut artikulieren und Substantive benennen, die für seine Wahrnehmungen in seiner Thematik stehen: Wut, Ärger, Frustration, Kränkung...

Als es darum ging, die fehlende Ressource für seinen Wert zu finden, agierte mein Klient nur noch kognitiv. Er konnte verbal genau ausdrücken, was die triggernden Momente in ihm auslösen, jedoch ins Gefühl kam er sehr schlecht. Es schien mir, als würde er diesen Zustand gerne zerreden. Ich notierte auf einen neutralen BA das Wort „Kränkung“, welches der Klient selber gut formulieren konnte und liess ihn darauf stehen. Bewusst liess ich ihn in dieses Gefühl versinken und spiegelte seine vielen, bereits genannten Begriffe wider. Beim Formulieren rang er um die richtige Ausdrucksweise. Es machte Lukas grosse Mühe. Ich bot ihm die Möglichkeit an, dass jetzt in diesem Moment eine Fee käme und ihm die fehlende Ressource schenken würde - etwas, das er nur in sich finden könne. Erst als ich ihn bat, zu spüren, ob er körperlich eine Veränderung wahrnehmen könne, tauchte er ab. Er legte seine Hand auf seinen Hals und ich erspürte Gänsehaut auf seinen Unterarmen. Zögerlich definierte Lukas seinen Wert „Selbstliebe“. Aber direkt danach versuchte er mir wieder zu erklären,

dass er dieses Vorgehen ja kenne, aber er nicht die richtigen Worte für die passenden Gefühle fände. Meine Erklärung über das kognitive Wissen und das Gefühl aus der Tiefe fand seine Zustimmung.

Wert: Selbstliebe

Kontext: Arbeit und Privat

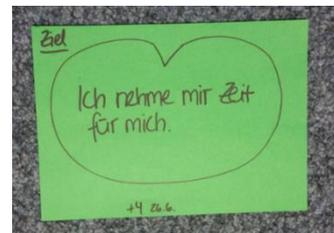
Skala: aktuell -2 Ziel: +8



Beim Finden vom Zielsatz kam sofort Widerstand. Er spürte im gleichen Moment auch die Nachteile seines Ziels. Ich führte Lukas weg vom Kognitiven ins Gefühl und liess ihm Zeit für das Formulieren.

Zielsatz: Ich nehme mir Zeit für mich.

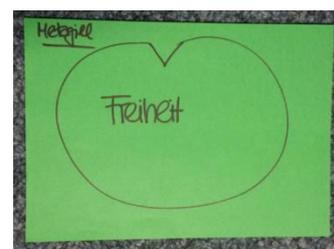
Skala: aktuell +4 Ziel: +8



Zielevidenzen: Ich bin nicht mehr präsent an den Musikschul-Konzerten

Lukas konnte sich immer intensiver mit dem Bodenanker verbinden und nutzte oft die Gelegenheit beim Fühlen die Augen zu schliessen. Das Metaziel war sehr schnell fühlbar.

Metaziel: Freiheit



Nachteil: Ich könnte meine Aufgaben nicht mehr so durchführen, wie ich es für wichtig erachte.

Zielmetapher: bunter, verwilderter Garten

Bei diesem Element tauchten dann wirklich tiefe Bilder auf. Mein Klient nannte Begriffe wie: kreativ, unbelastet...

Modell: Urs (Bruder)

Die Eltern schienen für diesen Prozess nicht passend. Zu seinem Bruder Urs hat mein Klient kein nahes Verhältnis, aber er fühlte deutlich, dass sein Bruder diesen Wert gelebt hat.

Beim Anbindungsprozess war Lukas ganz bei sich und er sprach meine Sätze nach.

Da Lukas nun endlich im Gefühl angekommen schien, wollten wir direkt weiter zu den nächsten Schritten gehen, welche auch seinem Bedürfnis entsprachen.

5.2 Aufstellungsarbeit

Im Flow der Erarbeitung vom Zielraum gestaltete sich die Aufstellung als sehr stimmig. Das Umplatzen der BA durch mich, geschah sehr reflektiert. Er konnte eine verbindende Aufstellung akzeptieren, wo alle Elemente in Sichtweite lagen. Das Besuchen der Elemente löste bei meinem Klienten deutliche Körperwahrnehmungen aus. So verschwand zum Beispiel die Verspannung des Nackens beim Besuch vom Zielsatz.

Beim Element „Metapher“ (bunter Garten), erblühte mein Klient sichtlich. Seine Körperspannung veränderte sich und es machte sich ein Lächeln auf seinen Lippen bemerkbar. Er nannte dazu seine Empfindungen: Leichtigkeit, Unbeschwertheit und Weite. Für ihn spürbar waren diese Gefühle vor allem im Brustraum und im Freisein beim Atmen.

Sofort wurde Lukas von den Gefühlen des Nachteils eingeholt: Spannung im Nacken und im Stirnbereich, sowie Druck auf den Augen. Auch empfand er in diesem Element Dunkelheit und wenig Wärme.

Die Umpositionierung des BA von seinem Modell (Bruder) durch mich, war für Lukas eine sehr spezielle Erfahrung. Er konnte seinen Bruder nach mehrmaligem Umplatzen als Unterstützer von hinten akzeptieren ohne in einer nahen Beziehung zu ihm stehen zu müssen.

Der Abschluss der Aufstellungsarbeit löste beim Klienten folgende Geste aus: Er legte sich die Hand aufs Herz und atmete sehr ausgiebig tief ein und aus. Die daraus entstehende Energie war für uns beide intensiv wahrnehmbar. Ich motivierte Lukas dieses Gefühl in sich einzusaugen und abzuspeichern. Sichtlich befreit begab er sich zurück auf seinen Platz.

→ *Bildliche Darstellungen der Aufstellungsarbeit Zielraum befinden sich in den Kapiteln 12.1 und 12.2*

5.3 Klienten Feedback und Reflexion Coach

Klient: Lukas meinte nur: „Ich bin befreit und es geht mir gut!“

Er ist gespannt auf die weitere Arbeit.

Coach: Ich bin enorm glücklich, dass ich es heute geschafft habe, meinen Klienten trotz spürbaren Widerständen in seine Tiefe zu führen. Auch habe ich vermehrt ohne Skript gearbeitet und die Unterlagen nur noch für Texte zum Vorlesen zur Hand genommen. Ich konnte mich heute richtig auf den Klienten fokussieren und in manchen

Momenten die entscheidenden Fragen stellen. Die Hartnäckigkeit hat sich gelohnt. Jetzt ist mir auch bewusst, wieso die erste Sitzung so zügig und locker ablief. Der Klient befand sich nur an der Oberfläche und konnte seine Wortgewandtheit und meine Unsicherheit benützen, um nicht in den unbequemen Modus zu gelangen. Die Energie, welche die Prozesse heute freisetzte, war im Raum spürbar.

6 Dritte Sitzung: Problemraum und Aufstellung (100‘)

6.1 Meditationsversuch

Ich wollte bei dieser Sitzung einen Versuch wagen und führte meinen Klienten durch eine Kurzmeditation in seine Tiefe. Auch wenn Lukas keine deutliche Veränderung spürte, so konnte ich an seiner Körpersprache wahrnehmen, dass er sich total entspannte.

6.2 Bodenanker Problemraum

Der Problemsatz forderte meinen Klienten sehr heraus. Zu Beginn umschrieb er ausführlich sein Bedürfnis nach Harmonie. Mir war das zu sehr an der Oberfläche, worauf ich ihn nochmals in Gedanken in problembehaftete Situationen führte und das dort empfundene Gefühl (gemäss seinen Äusserungen von letzter Sitzung) erfragte.

Problemsatz: Ich bin wertlos

Skala: aktuell -10 Ziel: 0



Evidenz: Mangelnde Körperpflege

Lukas spürt körperliche Symptome wie: Hals einschnürend, zu Boden gedrückt werden.

Metaproblem: komplette Abhängigkeit



Vorteil: Es werden keine Erwartungen / Verantwortungen an mich gestellt.

Beim Finden eines neuen Weges und dem Abwiegen der Hände, schmunzelte der Klient plötzlich. Er war erstaunt, wie die Hände deutliche Unterschiede aufwiesen. Die Hand für das Neue (seine linke Hand) beschrieb er als luftig und befreiend.

Ein Satz, welchen meinen Klienten seit Jahren begleitet, kam ihm anschliessend in den Sinn. Er fand ihn heute so passend wie selten: Freiheit ist die Einsicht in die Notwendigkeit.

Metapher: Zeitbombe

Die Metapher löste Gefühle von Wut aus, welche im Bauchraum wahrgenommen wurden.

**Modell: Paps (Vater)**

Der Ablöseprozess war sehr emotional, konnte aber gut durchgeführt werden. Beide Seiten konnten loslassen. Der Klient stand lange auf dem BA und ich sah ihm an, dass er diese Emotionen zulassen wollte. In der Metaposition erzählte er mir dann, dass sein Verhältnis zum Vater nicht sehr einfach war, der Ablöseprozess mit ihm aber ein schönes Erlebnis gewesen sei.

6.3 Aufstellungsarbeit

Die Aufstellungsarbeit verlief sehr zügig und stimmig. Lukas wollte alle BA sehen und sie durften ihn konfrontieren. Es brauchte jedoch viel Geduld die BA stets ein wenig zu justieren, bis er die volle Konfrontation zulassen konnte. Die Geste zum Abschluss in der Mitte war dann sehr emotional. Er machte eine energische Wischaktion auf die Seite. Ich spürte seine Gefühle und was die Energie der BA bei ihm auslösten. So motivierte ich ihn diese Geste drei Mal zu wiederholen und sich dieses Gefühl zu verinnerlichen.

→ *Bildliche Darstellungen der Aufstellungsarbeit Problemraum befinden sich in den Kapiteln 12.3 und 12.4*

6.4 Klienten Feedback und Reflexion Coach

Klient: Am Schluss der Sitzung war Lukas immer noch sehr gerührt vom Erlebten. Er teilte mir mit, dass er sehr aufgewühlt sei, auf eine positive Art und er nun das Anrollen von unbewussten Veränderungen spüre.

Coach: Irgendwie konnte ich meinen Klienten besser in die Tiefe führen. Auch stellte ich die Fragen konkreter. Ich spürte, dass mein Vorgehen freier und weniger am vorformulierten Text aus dem Skript orientiert war. Sehr oft legte ich sogar die Unterlagen

weg und entdeckte, dass ich das Vorgehen in den Grundzügen auch ohne Vorlage kenne und anwenden kann. Ich freue mich über das Erreichte.

7 Vierte Sitzung: Gesamtaufstellung und Strategiearbeit (120')

7.1 Ankommen und Reflexion

Nach dem meditativen Ankommen hatte Lukas seine Erlebnisse kurz reflektiert. Freudig erzählte er mir von seinen ersten Erfolgen im achtsameren Umgang mit sich und seinen Ressourcen. Als aktuelles Beispiel nannte er den kurzfristigen Umzug seiner Mutter ins Altersheim und die damit verbundenen Aufgaben, welche die Kinder durchzuführen hatten. Er konnte sich erstaunlich gut abgrenzen und überliess bestimmte Aufgaben seinen Geschwistern. Diese Wahrnehmung spiegelte sich auch in der aktuellen Skalierung seiner BA.

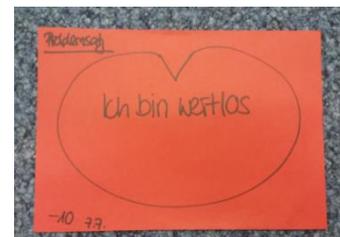
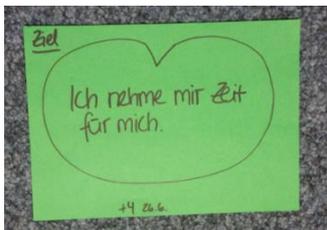
Wert Ist-Zustand: +3

(Wert Soll-Zustand: +8

Zielsatz Ist-Zustand: +6

(Zielsatz Soll-Zustand: +8

7.2 Kybernetisches Dreieck



7.3 Gesamtaufstellung

Bei der Gesamtaufstellung fühlte sich mein Klient sehr wohl. Er legte die Zielraum-Anker grosszügig aus und die jeweiligen Problemraum-Anker versuchte er geschickt auf die rechte Seite möglichst ausserhalb seiner Reichweite zu verbannen. Beim dissoziierten Betrachten der Gesamtaufstellung konnte Lukas seine Empfindungen gut verbalisieren: „Die Auslegung passt sehr gut. Ich will mich auf das Positive konzentrieren und weiss, dass die roten BA zwar da sind, brauche sie aber nicht zentral vor meinen Augen. Ich sehe sie, sie haben allerdings ihre Dominanz verloren.“

Ich versuchte die abgewandten BA in sein Blickfeld zu rücken, was er nicht bei jedem BA sofort zulassen konnte. So rückte ich Schritt für Schritt die jeweiligen BA bis zur maximalen Möglichkeit, die Lukas zulassen konnte. Ich bediente mich der Möglichkeit

fehlende Ressourcen einzubauen, damit die Annahme besser gelingen konnte. Je länger dieser Prozess dauerte, umso offener wurde er für die veränderten Positionen. Das Endergebnis empfand ich als sehr harmonisch. Auch Lukas war mit dem Ergebnis sehr zufrieden, jedoch erstaunte es ihn immer noch, dass sich sein Vater und sein Bruder bei den Modell-BA gezeigt hatten. Die Beziehung zu diesen beiden Personen war stets eher schwierig.

Aus der Energie der Gesamtaufstellung entstand die Geste in Form von leicht überkreuzten Händen auf Bauchhöhe. Lukas erklärte seine damit verbundenen Gefühle wie folgt: „So fühle ich mich in mir ruhend und bin mit mir selber in Verbindung.“

7.4 Inner-Kind-Prozess und Strategiearbeit

Mein Klient konnte sich entspannt auf den Inner-Kind-Text einlassen. Bei der Reflexion erzählte er, dass es eine sehr angenehme Reise zum inneren Kind war und er die Offenheit und Freundlichkeit des kleinen Jungen im Heute erleben darf.

Die Konfrontation mit dem inneren Kind half Lukas bei der anschließenden Strategiearbeit um den Grund seiner heutigen Strategien zu erkennen. Er hat sich sofort geöffnet und hat auf dem BA „Verletzung“ von der erlebten körperlichen Gewalt erzählt. Lukas war so sehr in diesem Gefühl verankert, dass die weiteren Schritte sehr zügig und fokussiert geschahen.

BA „Verletzung“: Körperliche Gewalt durch Vater und Brüder

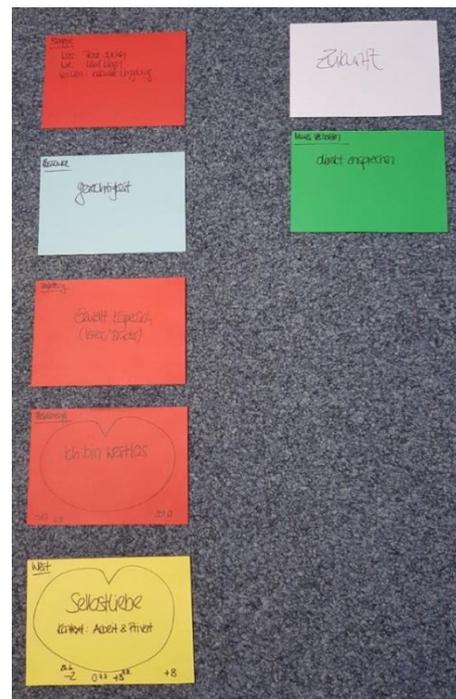
BA „Ressource“: Gerechtigkeit

BA „Strategie“: Was: **Trost suchen**

Wie: **Leid klagen**

Von wem: **nächstes Umfeld**

BA „Neues Verhalten“: **Sofort Ungerechtigkeit ansprechen**



Konkretes Beispiel seiner Strategie:

Lukas erzählte mir zum wiederholten Male eine Situation von seinem Arbeitsumfeld, in welcher er Ungerechtigkeit erfahren hatte. Es geht um die Begehung der neuen Schulanlage, die sich im Bau befindet. Alle Schulleiter waren dazu eingeladen, nur Lukas hatte keine Einladung erhalten. Er sprach den Missmut jedoch nicht an, sondern zog sich zurück und versuchte auf anderem Wege Trost zu erhalten, indem er seinem Umfeld das Leid und das Gefühl des Übergangenwerdens klagte.

Das neue Verhalten lag sofort auf der Hand. Ich spürte aber, dass da noch etwas fehlte. Ich fragte ihn, ob für die Durchführung noch eine Ressource fehle. Lukas meinte, dass ihm der Mut für das direkte Ansprechen wohl fehlen würde. Ich lud ihn ein, sich einer „Mutdusche“ zu unterziehen in einer von ihm gewählten Farbe, die für Lukas Mut symbolisierte →Farbe Rot! Danach fühlte er sich gut und ist gespannt auf die Umsetzung im Alltag.

7.5 Klienten Feedback und Reflexion Coach

Klient: Lukas meinte am Ende der Sitzung: „Ja, da habe ich noch viel Arbeit vor mir. Hoffentlich habe ich den Mut bereits bei der nächsten Situation direkt nachzufragen, bevor ich wieder im alten Modus bin und es dann zu spät ist für eine Reaktion.“ Die von ihm zu Beginn des Coachings erwähnte Empfindung, betreffend des bereits besuchten Coachings bei einer externen Fachperson, bestätigte sich heute. Lukas meinte, dass er genau dieses Zerpfücken vermisst habe. Er spürte ja schon lange, dass alte Muster sein heutiges Handeln beeinflussen. Nun erkenne er, dass es in die richtige Richtung geht, aber noch viel Arbeit vor ihm liege.

Coach: Die heutige Sitzung war für mich sehr spannend. Das Auftreten meines Klienten war bereits zu Beginn viel selbstbewusster. Es waren deutliche Entwicklungsschritte spürbar, was mich sehr freute. Es kommt Bewegung in die Arbeit. Ich bin deutlich sicherer im Fragen bis zum tiefsten Punkt. Einzig das Handling mit meinem Manuskript und den losen BA finde ich sehr umständlich. Da muss ich mir noch eine andere Lösung suchen.

8 Fünfte Sitzung: Tiefenstruktur Ziel- und Entwicklungsraum (120‘)

8.1 Ankommen und Reflexion

Wir starteten die Sitzung mit der Gehmeditation und dem Ankommen in einem anderen Raum. Lukas erzählte mir danach, wie er die letzten Wochen erlebt hat. Der Umzug seiner Mutter ins Altersheim war eine grosse Belastung und ist es noch immer. Diverse Zusatzdienste müssen geleistet werden, was die nötige Abgrenzung nicht leicht macht. Er kann kleine Veränderungen im Umgang mit seinen Geschwistern erkennen. Die belastende Ausgangslage der Mutter bedarf ein vermehrter Kontakt betreffend Absprachen unter den Kindern. Das ist ein gutes Übungsfeld für Lukas an dessen Wahrnehmungen er seine Erfolge überprüfen kann. Mein Klient spürte seit dem letzten Coaching, dass wir uns seinen Tiefen nähern und dass Bereiche aufgedeckt werden, welche er als belastend empfindet. Er freut sich jedoch den Mut nun zu haben, diesen

Weg durchzuziehen und bringt eine grosse Portion Neugier auf die Veränderungen mit. Wortgewandt erklärte er mir, wie er die intellektuellen Wahrnehmungen überwinden musste und wollte, um endlich aufräumen zu können und freute sich daher sehr auf den aktuellen Coaching-Prozess. Aktuell fühlte er sich nicht erholt und sehr müde, was man ihm auch ansah.

8.2 Tiefenstruktur Zielraum

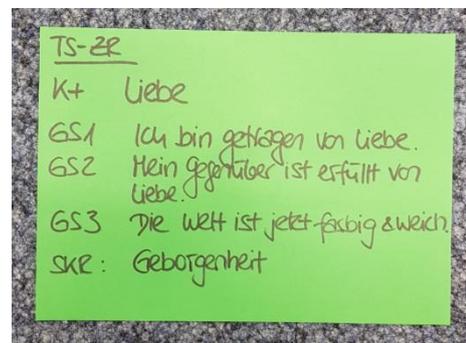
Nach dem Verbinden mit dem BA „Wert“ und „Zielsatz“ und deren Skalierung (Wert gleichbleibend wie bei letztem Coaching +3 / Zielsatz +4), starteten wir in den Zielraumprozess:

Lukas verbalisierte seine Gefühle zu den beiden BA (Leichtigkeit, Offenheit, Neugier). Ich motivierte ihn sich diesem guten Gefühl voll und ganz hinzugeben. Als spürbaren Ort dieses Gefühls benannte er sein Gesicht und hielt ohne Aufforderung sofort seine Hand darauf. Beim ersten Rückwärtsschritt am Gefühlsfaden schweifte er sofort in den Problemraum ab, worauf ich Lukas nochmals auf den Ursprungsanker „Wert“ zurückführte und ihm etwas Zeit liess sich hinzugeben. Nach mehreren tiefen Atemzügen und dem Verbinden mit seinem Wert führte ich Lukas an seinem Gefühlsfaden in die Tiefe.

1. Schicht: Vertrauen
2. Schicht: Getragen sein
3. Schicht: Zuwendung
4. Schicht: **Liebe**

Die daraus entstandenen Glaubenssätze sind:

- **Ich bin getragen von Liebe.**
- **Mein Gegenüber ist erfüllt von Liebe.**
- **Die Welt ist jetzt farbig und weich.**



8.2.1 Samenkornprozess

Der Samenkornprozess konnte gut durchgeführt werden und Lukas sah bildlich das Wachsen seiner Pflanze. Zuerst nahm er lange nur die Knospe wahr und mit der Zeit verwandelte sie sich zu einem Busch mit roten Blättern. Mein Klient deklarierte diesen Busch als Japanischen Ahorn. Beim Verweilen dieses Bildes umschrieb Lukas das detaillierte Aussehen des Ahorns und ergänzte den nun blauen Himmel, welchen er deutlich sehen konnte. Der Samenkornprozess benötigte deutlich mehr Schritte als der Weg am Gefühlsfaden zurück in die Tiefe. Das Gefühl von **Geborgenheit** machte sich in ihm breit.

8.2.3 Integration und Transfer

Beim Transfertext spürte ich, wie Lukas entspannt in seinem Inneren verweilte. Er teilte mir danach auch mit, dass er kaum etwas von meinen Worten mitbekommen habe. Seine Gesichtszüge waren sehr weich.

8.3 Tiefenstruktur Entwicklungsraum

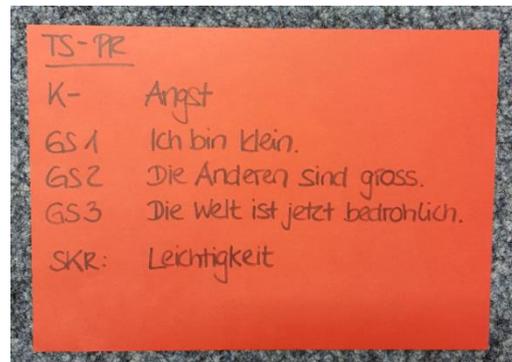
Wir starteten den Prozess mit dem Verbinden des Problemankers. Ich führte Lukas in seine Gefühlswelt, die er in den vorausgegangenen Coachings erwähnte.

Als Körperregion für den Weg in die Tiefe wählte Lukas seinen Hals. Ich konnte die Anspannung und Erregung seiner Gefühle deutlich spüren. Die Schritte rückwärts waren für meinen Klienten sehr intensiv. Lukas begann während dem Prozess leicht zu zittern, blieb aber stets in seinem Gefühl. Bei jedem BA verharrte Lukas im Gefühl und atmetet tief ein und aus. Sein Weg in die Tiefe führte durch folgende Schichten:

1. Schicht: Wut
2. Schicht: Verzweiflung
3. Schicht: **Angst**

Die daraus entstandenen Glaubenssätze sind:

- **Ich bin klein.**
- **Die Anderen sind gross.**
- **Die Welt ist jetzt bedrohlich.**



8.3.1 Samenkornprozess

Lukas konnte das Keimen des Samenkorns zwar sehen - er definierte es als flaches Korn und nicht als wachsende Pflanze. Er meinte, das Samenkorn wäre auf nicht guten Boden gefallen und alles sei grau. Ich fragte ihn, was das Samenkorn bräuchte, damit es wachsen könnte (Ressource). Er meinte es müsste Licht bekommen. Ich leitete meinen Klienten an sich vorzustellen, er würde eine Giesskanne mit hellem Licht über das Samenkorn giessen. Danach konnte sein Samenkorn wachsen und sich ausdehnen - jedoch nur langsam und wuchs so zu einem Farn heran. Plötzlich stagnierte das Wachstum seiner Pflanze und ich wiederholte den Schritt mit der Ressource. Das nun fehlende Sonnenlicht wurde ergänzt und ich bat Lukas diese nun starke Pflanze mit dem Sonnenlicht in sein Herz und in seinen Körper einzuschliessen. Das dazugehörige Gefühl „**Leichtigkeit**“ speicherte er in seinem System ab.

8.3.3 Integration und Transfer

Die Integration gelang sehr gut und Lukas wirkte sehr entspannt.

8.4 Klienten Feedback und Reflexion Coach

Klient: Nach dieser Sitzung hat mir Lukas ein ausführliches Feedback gegeben: „Heute konnte ich wirklich Belastendes abgeben. Und ich fühle mich energievoller! Es ist tröstlich zu wissen, dass ich nichts aktiv tun muss, dass es einfach wirkt und wirken wird in meinem Handeln und Sein.“ Er war erstaunt, wie er die Gefühle im Hals deutlich wahrnehmen konnte. Es schnürte ihm richtig den Hals zu und während er mir davon berichtete, fiel mir auf, dass seine Stimme belegt war und er sich öfters räuspern musste. Auch Lukas nahm diese Symptome wahr und sprach mich darauf an. Lukas ist weiterhin sehr neugierig, was sich weiter entwickeln wird.

Coach: Mich störte beim letzten Coaching das Handling mit meinen persönlichen Unterlagen. Ich habe mir eine neue Mappe zusammengestellt, die ich komplett umlegen kann und somit nur noch eine Hand für meine Unterlagen brauchen werde. Auch habe ich das Setting betreffend Materialablage umgestaltet, so dass ich mich weniger vom Klienten wegbewegen muss. Das hat sich aktuell sehr bewährt und es war für mich deutlich ruhiger und entspannter. Bei der Prozessarbeit entdeckte ich noch Optimierungsmöglichkeiten in meinen eigenen Unterlagen. Ich werde diese adaptieren und neugestalten. Die Gehmeditation war von mir zu wenig klar angeleitet. Ich ging davon aus, dass mein Klient noch weiss, wie das genaue Vorgehen ist. Er musste dann nachfragen. Auch wurde mir erst bei der Nachbereitung der Sitzung bewusst, dass ich vergessen hatte nachzufragen, ob es bereits Situationen gab, wo er das direkte Ansprechen hätte üben können.

9 Sechste Sitzung: Musterauflösung (90')

9.1 Ankommen und Reflexion

Wir starteten mit dem meditativen Gehen und erdeten uns beide für den kommenden Prozess.

Lukas erzählte beim Ankommen bereits von seinen aktuellen Übungsfeldern. Er wird zurzeit beruflich stark gefordert. Beim Erzählen spürte ich, dass er in seinen Aussagen und Wahrnehmungen viel klarer und selbstbewusster wirkte. Als ich ihn konkret ansprach auf Begegnungen, die er mir in früheren Sitzungen als problematisch genannt hatte, meinte er, dass es diverse Beispiele der Veränderung gäbe:

- Lukas konnte von einer Veranstaltung fern bleiben, wo seine Anwesenheit erwartet wurde, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.
- Er wird eine Einladung zu einer Hochzeit ausschlagen, wo er seine Teilnahme nicht als nötig erachtet und priorisiert damit seine Bedürfnisse. Das Mitteilen seiner Absage ist bestimmt nicht die Lieblingstätigkeit, jedoch kann Lukas dies mit gutem, innerem Gefühl tun.
- Es findet eine bessere Abgrenzung statt.

Wert Ist-Zustand: +6 (Wert Soll-Zustand: +8

Zielsatz Ist-Zustand: +6 (Zielsatz Soll-Zustand: +8

9.2 Musterauflösungsprozess

Ich legte die Glaubenssätze der Tiefenstruktur Problemraum vor die Füße meines Klienten und bat ihn, darauf zu stehen. Mit dem Wiederholen seiner eigenen Aussagen aus dem Problemraum (Glaubenssätze und K- Wert) versuchte ich ihn in sein Gefühl zu bringen. Lukas atmetet mehrmals tief ein und aus und ich fühlte, wie sein Körper wieder leicht zu zittern begann. Bevor ich mit dem Text aus dem Skript beginnen konnte, fasste Lukas bereits an den Hals und erzählte mir, dass er schon wieder ein einschnürendes Gefühl verspüre.

Wir blieben beim Glaubenssatz: **Ich bin klein.**

Lukas definierte die innere Stimme sofort als seine eigene. Beim Nachfragen welche Stimme eventuell zusätzlich noch zu hören sei, erwähnte er seinen Bruder. Mein Klient ordnete **die Stimme einer männlichen, jungen Person zu, nämlich seinem Bruder Ruedi.**

Glaubenssatz in zukünftigem Problem-Kontext:

Lukas steht in Kürze eine wichtige Sitzung mit der Führungsleitung an. Bis dato war mein Klient gefordert gewisse Bereiche zu beschönigen, zu umschreiben oder nicht zu thematisieren, weil man seine ganze Wahrnehmung nicht wissen wollte oder sie als nicht relevant einstufte (Äusserung meines Klienten). Dies führte dazu, dass Lukas nicht ehrlich argumentieren konnte. Ich motivierte ihn während dem Prozess die Negation wegzulassen und die innere Anweisung neu zu benennen. Er sagte dann ganz bewusst: „Ich muss in diesen Sitzungen lügen!“. So definierten wir das Alte mit dem Satz: **Ich muss lügen!**

Wahlmöglichkeit schaffen:

Lukas legte sein altes Vorgehen in seine rechte Hand und verband es symbolisch mit einem Stein. Beim dissoziierten Blick auf sich selber entstand eine Ahnung des Neuen und zwar **in Zukunft das Wesentlich direkt anzusprechen.** Als Bild für seine linke Hand mit dem neuen Vorgehen wählte Lukas eine Pralinschachtel mit Geschenkband. Beim Abwägen der beiden Varianten war Lukas' Entscheidung sofort klar. Er will das Neue!

Nachteil:

Da Lukas im beruflichen Kontext viele Übungsfelder zum Nutzen hat, war ihm der Nachteil sofort bewusst. „Es wird Konflikte mit meinem Gegenüber geben, die ich austragen und aushalten muss, sagte er.“

Konflikte austragen

Das Neue in Zukunft testen:

Bei diesem Prozess passierte etwas Unerwartetes in meinem Klienten. Er konnte sich sehr gut seinen Gedanken und Gefühlen hingeben, was ich von aussen gut beobachten konnte. Bei der anschliessenden Reflexion teilte er mir mit, dass er jetzt ein ganz

ungewöhnlicher Input erhalten hätte: In seiner Vorstellung eines zukünftigen Gesprächs wo Lukas sein neues Verhalten anwendete, reagierte die Führungsleitung komplett verständnisvoll und nicht so, wie es sich mein Klient vorstellte. Da sich dieses Gespräch in der Realität bald abspielen wird, geht Lukas nun mit mehr Selbstvertrauen und einer Portion Mut zu diesem Termin. Er meinte: „Meine Rechtfertigungsgründe fallen somit weg. Das nimmt mir Druck weg.“

9.3 Klienten Feedback und Reflexion Coach

Klient: Seine detaillierte Reflexion äusserte Lukas bereits beim Schritt „Das Neue in Zukunft testen“. Dass seine Ahnung und die Wahrnehmung während des Prozesses nicht mehr kongruent waren, überraschte ihn sehr. Er freute sich zu sehen, dass es sich gelohnt hat, daran zu bleiben, auch wenn er die Prozesse als einen langen Weg definierte. Lukas ertappt sich öfters beim inneren Spüren, ob er an gewissen Pflichtveranstaltungen teilnehmen möchte, oder ob er sich selber mehr Raum gibt. Die Perspektive hat sich gewandelt.

Coach: Ich hatte mir heute sehr viel Zeit für die Vorbereitung eingeplant. Was sich als sehr sinnvoll zeigte, so habe ich in meinen selbst erstellen Unterlagen fehlende Seiten entdeckt, die ich während der Vorbereitungszeit noch rechtzeitig aufbereiten und in meinem Dossier ergänzen konnte. So war ich gut eingestimmt auf den Prozess. Auch das Vorbereiten des Bodenankers hat den Ablauf vereinfacht. Ich kenne nun den Klienten bereits etwas besser und es fiel mir leicht seine bereits genannten Äusserungen gezielt einzusetzen. Dass Lukas bereits solche deutlichen Veränderungen spüren darf, freut mich riesig. Seine Art von den Problemen zu sprechen hat sich verändert. Er wirkt auf mich so klar und fokussiert auf seinen Wert und seinen Zielsatz. Sicher tragen seine offene Haltung und das Anstreben neuer Verhalten viel dazu bei.

10 Siebte Sitzung: Timeline (90‘)

10.1 Ankommen und Reflexion

Als Erstes starteten wir mit dem meditativen Gehen und erdeten uns für den folgenden Prozess. Bevor Lukas mir von seinen Erlebnissen seit der letzten Sitzung erzählen konnte, legte ich ihm das kybernetische Dreieck vor die Füße und fasste die Aussagen kurz zusammen. Lukas skalierte anschliessend die BA nach aktuellem Befinden:

Wert: Soll +8	Ist +8
Zielsatz: Soll +8	Ist +7
Problemsatz: Soll 0	Ist 0

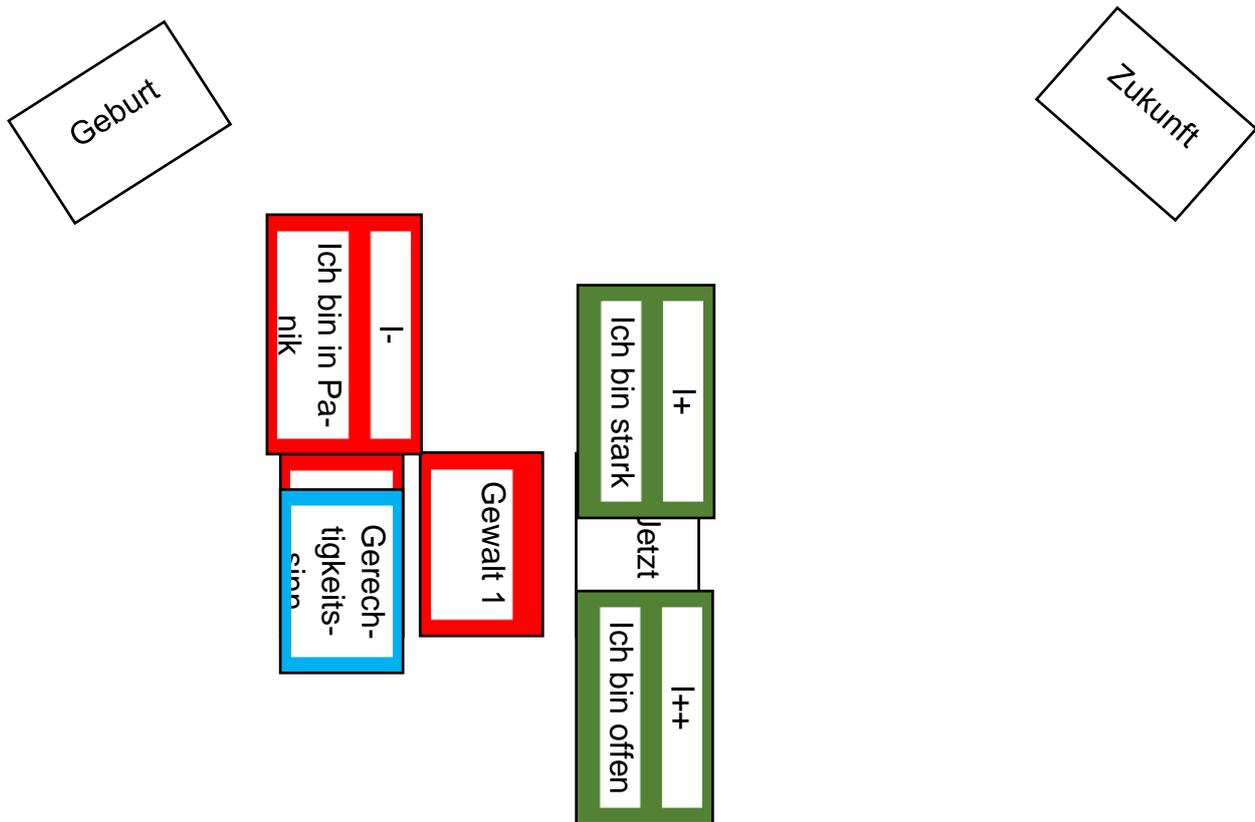
Somit ist sein definiertes Ziel fast erreicht, was mich sehr freut und den Fortschritt der letzten Wochen sichtbar macht.

In seiner Reflexion erzählte er mir von unterschiedlichen Erlebnissen, wo er eine andere Haltung an sich entdecken konnte. Mein Klient sprach von klarer Positionierung, einem guten inneren Gefühl bei schwierigen Gesprächen und dass er stets die nötige

Distanz hätte wahren können. Auch ich nehme ihn in seinem Vorgehen souverän wahr. Seine Wortgewandtheit kommt nun viel lockerer und überzeugter zum Vorschein.

10.2 Timeline

Ich bat Lukas sich zu erden und sich komplett mit dem Jetzt zu verbinden. Er beschrieb seine Gefühle als entspannt, optimistisch mit guter Lebensenergie. Die Auslegung der BA Jetzt, Geburt und Zukunft passierte in einem grossen Halbkreis. Anschliessend führte ich Lukas in seine Tiefe gemäss dem Text aus dem Skript. Lukas wählte wieder seinen Hals als Körperregion, die seine Gefühle begleiten sollte. Der Weg auf der Suche von abgespeicherten Erinnerungen in seiner Tiefe war sehr intensiv, jedoch deutlich weniger emotional (kein zittern) als bisher. Er erzählte bei jedem Halt ausführlich was er erlebte und damals empfand. Für mich als Coach war es emotional intensiv, da er mir von massiver körperlicher Gewalt berichtete. Ich war froh um das meditative Gehen zu Beginn und mein Erden. Nur so konnte ich ihm zur Seite stehen ohne seine Erlebnisse gefühlsmässig auf mich zu übernehmen. Er führte zwei Erinnerungen deutlich aus, die ihm jeweils das Gefühl von „Ich bin wertlos“ suggerierten. Beide Erinnerungen waren von Gewalt und grosser Ungerechtigkeit geprägt, die ab diesem Zeitpunkt sein späteres und heutiges Leben beeinflusst haben. Ich verzichte hier auf die Ausführungen der Art der Gewalt. Sie ist meines Erachtens nicht relevant für den Prozess. Die früheste Gewalt-Erinnerung fand mit ca. 4-5 Jahren statt (Prägung). Der damit verbundene Satz (I-) definierte Lukas mit: Ich bin in Panik! Die damaligen Gefühle wurden wahrgenommen so wie auch die daraus entstandene Ressource (Gerechtigkeitssinn), die sein Leben und Handeln bis dato gelenkt haben. Die Beobachtung aus der Metaposition hat Lukas belastet. Die erlebte Gewalt war wieder greifbar und beschäftigte ihn sehr. Er wendete bereits damals die Strategie des Lügens an, damit die Gewalt früher beendet wurde. Aus der Metaposition wurde ihm diese Erkenntnis offenbart (siehe Musterauflösungs-Prozess). Für Lukas war es sehr wichtig, die eigenen Kinder wertschätzend und unterstützend zu erziehen und nicht die selben Muster anzuwenden. Das Überlagern der Prägung mit der Ressource war ein wunderbarer Moment. Mein Klient schmunzelte und formulierte den Satz (I+) „Ich bin stark“. Ich motivierte Lukas diesen Satz mehrmals laut auszusprechen. Seine Stimme wirkte richtig dominant, als müsste er der ganzen Welt zeigen, dass nun ein neues Zeitalter angebrochen ist. Bei jeder Wiederholung wurde er lauter und akzentuierter. Der anschliessende Weg in die Zukunft geschah dann so richtig zielstrebig und mutig und endete mit dem Satz: Ich bin offen. Das Verankern auf dem BA „Jetzt“ mit den beiden Glaubenssätzen: Ich bin stark (I+) und Ich bin offen (I++) war ein kraftvoller Akt. Ich konnte an Lukas' offenen Körperhaltung erkennen, wie wichtig dieser Prozess für ihn war und dass eine Art Heilung stattfand. Ich motivierte ihn dieses Gefühl in jede Körperzelle einzuatmen und in seinem System abzuspeichern.



10.3 Klienten Feedback und Reflexion Coach

Klient: Mein Klient war überrascht, dass während diesem Prozess Erfahrungen bewusst wurden, die er vergessen oder verdrängt hatte. Lukas meinte: „Die Erlebnisse heute waren sehr intensiv und werden noch länger nachklingen. Aber mein Gefühl ist sehr positiv.“

Coach: In dieser Sitzung war ich gefordert Erzählungen von Gewalt auszuhalten. Wie bereits erwähnt, war für mich der Nutzen des meditativen Gehens elementar, um mich gefühlsmässig abgrenzen zu können. Die gründliche Vorbereitung auf das Coaching liess mich locker und sicher an die Sitzung gehen. Auch war das vorgängige Einrichten sinnvoll und erleichterte mir den Coaching-Ablauf. Die erzielten Fortschritte freuen mich riesig und sind eine Bestätigung der Wirksamkeit des Prozesses.

Gemeinsam werden wir auch die Prozesse der 5. Dimension bearbeiten. Da wir beide jedoch versetzt in die Herbstferien fahren, werden diese Ergebnisse nicht dokumentiert werden können.

11 Gesamt-Prozess-Reflexion

11.1 Reflexion Klient

Nach der letzten Coaching-Sitzung (5. Dimension /1. Sitzung) reflektierte Lukas seine Prozesse intensiv. Er teilte mir mit, dass er sich nun stark, klar, bewusst und entspannt fühle. Für ihn war es elementar, sich wirklich voll und ganz auf den Prozess einlassen zu wollen. Der Umgang mit seinen Problemfeldern wurde ein anderer und seine Sicht

auf diese Problematik hat sich total gewandelt. Die neue, innere Haltung hat Druck bei der Arbeit abgebaut, sowie auch im Privaten. Am meisten überraschten ihn die Ergebnisse bei der Aufstellungsarbeit mit den Modellen. Da haben sich Personen gezeigt, mit denen er nicht gerechnet hätte. Diese Auseinandersetzung hatte zur Folge, dass sich die schwierige Beziehung zu seinem Bruder (Modell in der Aufstellungsarbeit) deutlich verbessert hat. Lukas ist sich bewusst, dass diese Veränderungen nur möglich waren, weil er den Mut hatte sich auf die Emotionen einzulassen. Er machte mir auch deutlich, dass er oft sehr schwere Momente in den Prozessen durchlebt hatte. Trotzdem versuchte er immer wieder den nächsten Schritt anzugehen. So definierte er seinen persönlichen Nutzen des Coachings klar und deutlich bei **+10!** Folgende Veränderungen möchte Lukas weiter pflegen:

- Klar und direkt kommunizieren, vor allem wenn er direkt betroffen ist.

Als neue Fähigkeit hat Lukas folgende Äusserung genannt:

„Ich bin fähig bei mir zu sein und zu bleiben!“

Lukas hat mir anschliessend ein persönliches Feedback gegeben. Er meinte, dass ich klar in meiner Haltung war. Meine angenehme Zurückhaltung hätte es ihm leichtgemacht, sich zu öffnen und Emotionen zuzulassen. Das Vertrauen war von Beginn weg da. Lukas meinte auch, dass ich mich nicht auf eine Therapeuten-Ebene stellte, sondern ihm zugewandt und auf Augenhöhe begegnete. Nach der langen Prozesszeit hat sich Lukas überlegt, ob er diese intensive Form des Coachings weiterempfehlen würde. Er meinte, dass er den Inhalt und das Ergebnis als genial empfinde, allerdings sich unsicher sei, wer sich in dieser benötigten Tiefe dafür finden würde. Es hätte ihn oft viel Kraft gekostet, sich den unbequemen Themen zu stellen. Ich habe ihm die Möglichkeiten von Kurzzeit-Coachings nochmals erörtert und ihm diese Form als möglichen Einstieg in die Prozessarbeit vorgestellt. Darauf meinte mein Klient, dass er sich sehr gut vorstellen kann, dass über gezielte Kurzcoachings die Lust und die Kraft zur Vertiefung geweckt werden könnte.

11.2 Reflexion Coach

Für mich war dieses Coaching extrem spannend und herausfordernd. Ich durfte im direkten Vergleich erleben, wie die einzelnen Prozesse wirken und welche Fortschritte erzielt werden können. Trotz des grossen Zeitaufwands bin ich sehr froh, diesen Weg über die Diplomarbeit gewählt zu haben. Nur so war ich gezwungen die Lerninhalte zu überarbeiten und für das Durchführen des Coachings aufzubereiten und zu adaptieren. Für mich war eine der grössten Herausforderungen die Stille und das unausgesprochen Offensichtliche auszuhalten. Ich hätte meinem Klienten gerne einen Lösungsansatz angeboten, so wie ich es aus der Seelsorge gewohnt bin. Somit war ich stets gefordert nur die Aussagen des Klienten zu spiegeln. Diesen Vorsatz musste ich vor jedem Treffen verinnerlichen. Die Notwendigkeit des kontemplativen Gehens war für mich elementar, nur so konnte ich mich erden und dem Klienten unvoreingenommen begegnen. Das spürbare gegenseitige Vertrauen durch alle Dimensionen hat mich sehr gefreut. In gewissen Prozessen (Tiefenstruktur Problemraum, Musterauflösung und Timeline) hatte er den Mut über sehr schwierige Situationen zu sprechen. Bei der Aufstellungsarbeit gab es schwierige Momente mit seinen Modellen, was alte Gefühle

weckte. Sehr deutlich wurden seine Schilderungen auf der Timeline. Ich war sehr gefordert die massiv geäußerte Gewalt auszuhalten und sie ausserhalb meines Energiefeldes stehen zu lassen. Diese Sequenzen waren so dicht, auch für mich. Ich hatte das Gefühl, als würde die Zeit stehen bleiben...

Aber genau jene Momente waren so tief und heilsam – auch für unsere gemeinsame Arbeit. Die sehr persönlichen Erlebnisse aus seiner Kindheit und das Wahrnehmen der Strategien im Heute, haben meinen Klienten und mich fasziniert. In diesen Momenten war es gut die Stille auszuhalten und nicht zu zerreden.

Die Fortschritte, welche Lukas erzielen konnte, waren für mich der Lohn meiner Arbeit. Zu erfahren, dass sich Muster nach wenigen Sitzungen auflösen, finde ich fast unglaublich! Aber genau diese Erkenntnis durfte ich während dieser Ausbildung selber auch machen.

In Zukunft würde ich mir einen geeigneteren Raum für die Coachings suchen. Ich fand es schwierig, den mir zur Verfügung stehenden Raum sinnreich einzurichten und fühlte mich nicht rundum wohl. Da gäbe es für mich noch Optimierungsbedarf. Jedoch wollte ich diese Sitzungen nicht in meinem privaten Umfeld durchführen. Der Raum sollte energieneutral sein.

Abschliessend bin ich mit dem Ergebnis des Coachings sehr zufrieden. Es hat sich gelohnt stets genügend Zeit für die Vorbereitung einzuplanen. Ich persönlich brauche diese Momente um mich einzustimmen und um mich ohne Zeitdruck mit dem Kommenden widmen zu können.

Ich fühle mich tief bereichert durch die Erlebnisse mit Lukas. Die Ausbildung hat zwangsläufig auch meine alten Muster aufgelöst. Im Moment spüre ich ungeahnte Kräfte und Ressourcen in mir, die durch das Wegfallen von Altem reaktiviert wurden. Ich habe durch die Ausbildung elementare Mechanismen und Zusammenhänge erlebt und durchlebt. Es war für mich ein sehr intensiver Weg mit vielen Tränentälern und maximalen Ressourcenfeldern. Ich bin einfach dankbar zu sehen, was alles möglich ist und staune öfters über meine neue Reaktion auf gewisse Triggerpunkte.

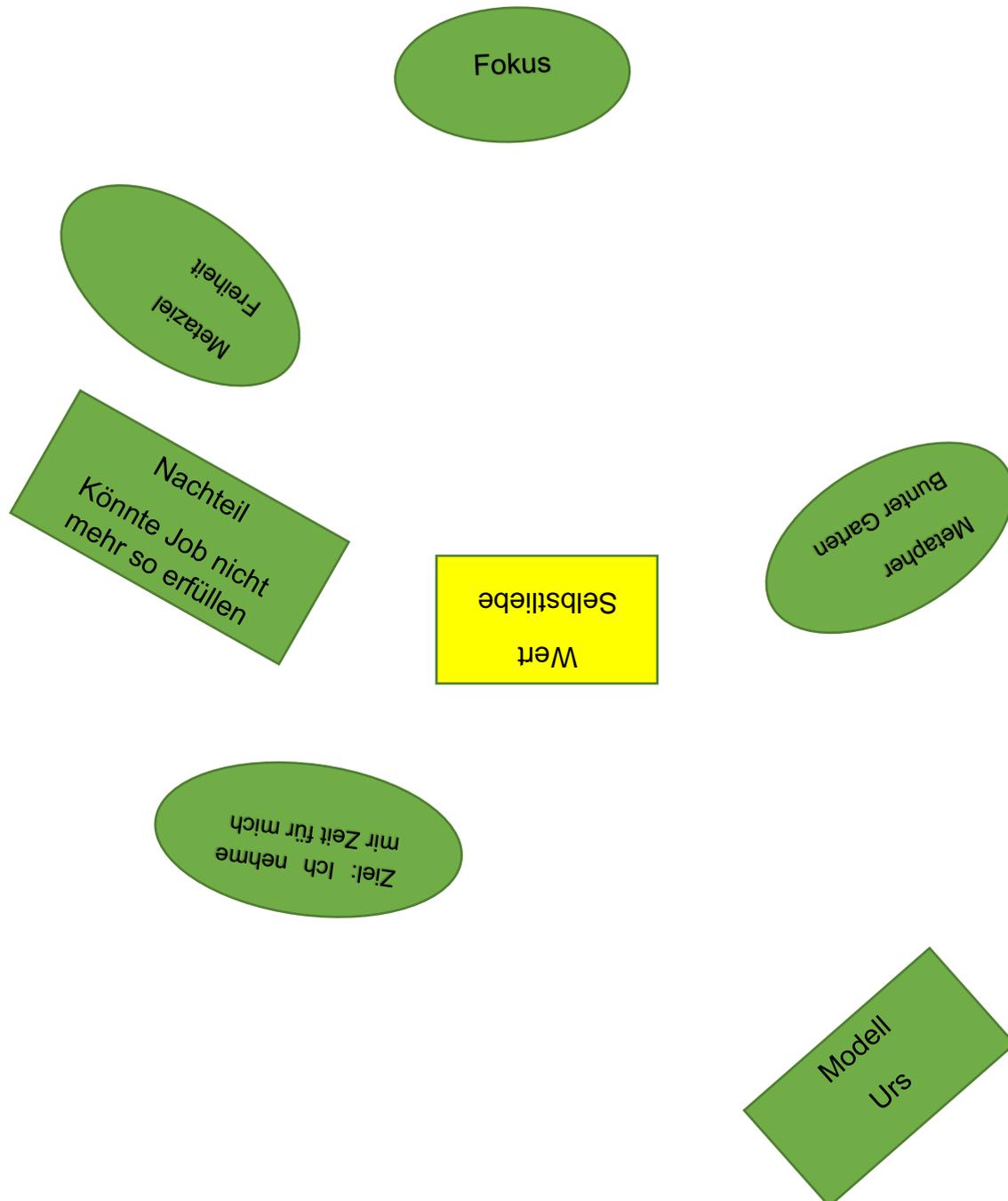
„Siehst du nicht die Schönheit, die aus Asche entstehen kann?“

Zitat aus dem Film „Butterfly Circus“

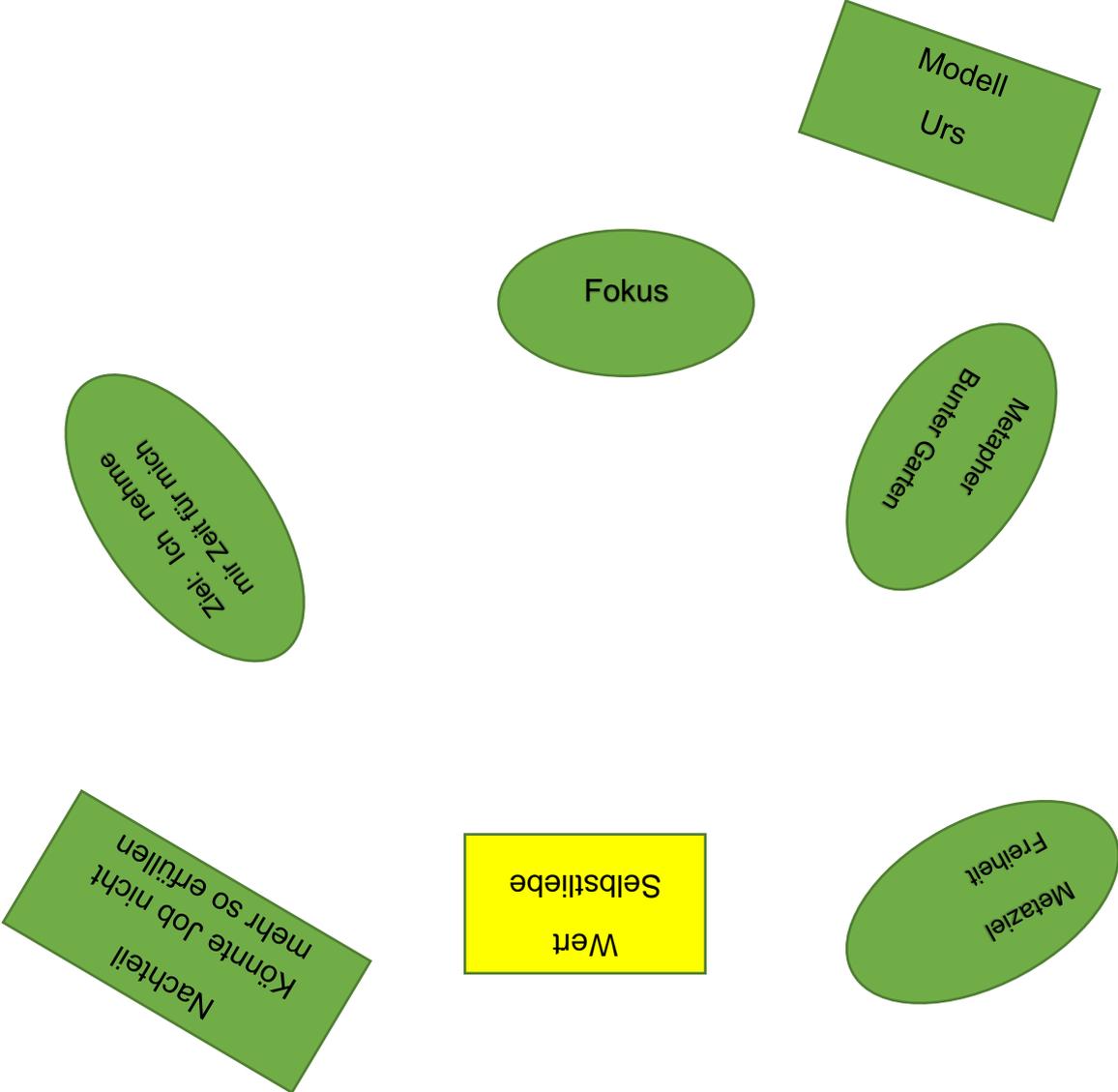
12 Anhänge

→ Die Bodenanker, welche aus Sicht des Klienten in direkter Lesehaltung liegen, sind ihm zugewandt.

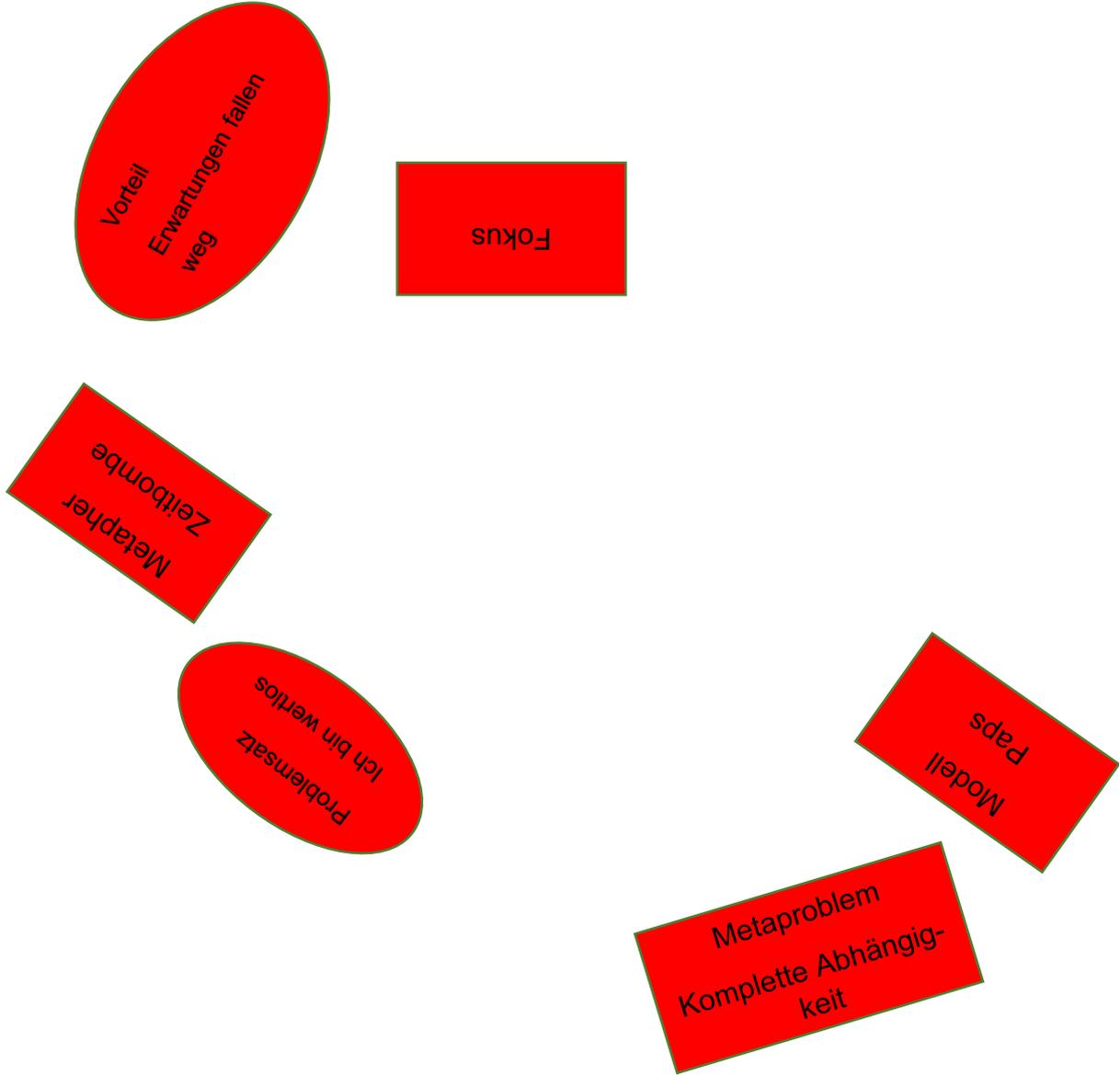
12.1 Aufstellung Zielraum Ist-Zustand



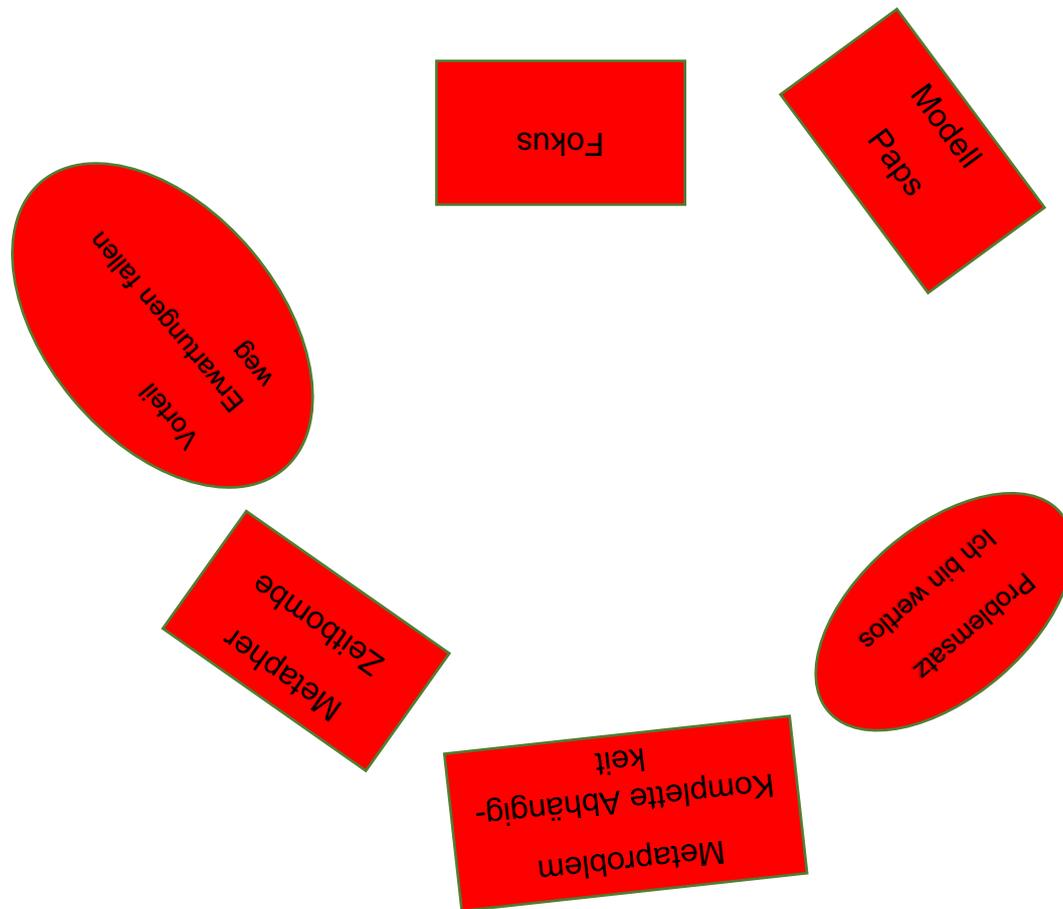
12.2 Aufstellung Zielraum Soll-Zustand



12.3 Aufstellung Problemraum Ist-Zustand



12.4 Aufstellung Problemraum Soll-Zustand



12.5 Deutung des Titelbildes „Labyrinth zur Mitte“

Wir Menschen sind unterwegs – unterwegs zu uns, zu unserer Bestimmung und hin zu einem mystischen Kern im Zentrum. Er ist das Erstrebte, das was uns hoffen und suchen lässt. Dieser Weg ist geprägt von verschlungenen Pfaden. Manchmal fühlt man sich dem Kern ganz nahe und plötzlich entfernt man sich von dieser Nähe. Es ist ein stetes Suchen und Entdecken von sich und dem Innersten. Für mich bedeutet dieser Kern das Göttliche, das in jedem Menschen steckt. Diese Mitte in sich zu finden und zu spüren ist MEIN Ziel des Lebens.

Im Coaching helfen wir den Klienten ihre Mitte – ihren Kern zu entdecken. Wir sind vielleicht wie ein Kompass, der ihnen hilft das Ersehnte nicht aus den Augen zu verlieren und ihren eigenen, inneren Kräften zu vertrauen.

Es ist kein einfacher, aber sehr lohnenswerter Weg und für uns eine wunderbare Begleitarbeit hin zum Kern des Seins.