

Diplomarbeit

Lehrgang der CoachTrainerAkademieSchweiz
„**Systemischer Coach & BeraterIn (CTAS)**“
nach dem „St.Galler Coaching Modell (SCM)[®]“
Lehrgang Zürich Sommer 2017
Trainerin Barbara Müller



Der Widerschein der Sonne in einem Tautropfen
ist nicht weniger schön als die Sonne selber,
und die Spiegelung des Lebens in eurer Seele
ist nicht weniger kostbar als das Leben selber (Khalil Gibran)

Martin Gmünder, Sigelwiesstrasse 26, 8451 Kleinandelfingen

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	4
1.1	Motivation	4
1.2	Klientensuche	4
1.3	Räumlichkeiten	4
1.4	Vorgespräch	5
1.5	Einstieg	5
2.	Erste Sitzung.....	5
2.1	Vorbereitung	5
2.2	Wert	6
2.3	Zielraum erster Teil	6
2.4	Reflektion erste Sitzung	8
3.	Zweite Sitzung	8
3.1	Vorbereitung und Reflektion	8
3.2	Zielraum zweiter Teil	9
3.3	Zielraum-Aufstellung	10
3.4	Reflektion zweite Sitzung	11
4.	Dritte Sitzung	11
4.1	Vorbereitung und Reflektion	11
4.2	Wiederholung der Zielraum-Aufstellung	12
4.3	Problemraum 1. Teil	12
4.4	Reflektion dritte Sitzung	14
5.	Vierte Sitzung.....	14
5.1	Vorbereitung und Reflektion	14
5.2	Problemraum 2. Teil	14
5.3	Problemraum-Aufstellung	16
5.4	Reflektion vierte Sitzung	17
6.	Fünfte Sitzung.....	18
6.1	Vorbereitung und Reflektion	18
6.2	Nachbearbeitung Problem-Metapher	18
6.3	Nachbearbeitung Problem-Modell	19
6.4	Inner-Kind Prozess	19
6.5	Reflektion fünfte Sitzung	20
7.	Sechste Sitzung	20

7.1	Vorbereitung und Reflektion	20
7.2	Tiefenstruktur im Zielraum	21
7.3	Reflektion sechste Sitzung	22
8.	Siebte Sitzung	22
8.1	Vorbereitung und Reflektion	22
8.2	Tiefenstruktur im Problemraum	23
8.3	Reflektion siebte Sitzung	23
9.	Achte Sitzung	25
9.1	Vorbereitung und Reflektion	25
9.2	Prozess Musterauflösung	25
9.3	Reflektion achte Sitzung	26
10.	Neunte Sitzung	27
10.1	Vorbereitung und Reflektion	27
10.2	Nachbearbeitung Musterauflösung	27
10.3	Time-Line Prozess	27
10.4	Reflektion neunte Sitzung	29
11.	Schlusswort	29

1. Einleitung

1.1 Motivation

Seit vielen Jahren arbeite ich hauptberuflich als Maschineningenieur in einem sehr erfolgreichen Kleinunternehmen. Neben Beruf und Familie ist mir das Singen in einem Chor ein lieb gewordenes Hobby. Des Weiteren befasse ich mich seit vielen Jahren mit Persönlichkeitsentwicklung. Ich kam 1983 zum ersten Mal mit innerer Prozessarbeit in Kontakt, seither hat mich dieses eigene Werden und Wachsen nicht mehr losgelassen, glücklicherweise. Ich habe zahlreiche Seminare und Kurse besucht mit dem Ziel, meine eigenen Baustellen Schritt für Schritt abzubauen und dem tieferen Wesen von mir selber auf die Spur zu kommen.

Vor ungefähr zwei Jahren begann mein Bedürfnis zu wachsen, mein gesammeltes Wissen und die Erfahrung in einer gut strukturierten Form an andere Menschen weitergeben zu können. So bin ich auf die CoachTrainerAkademie Schweiz aufmerksam geworden. Es war mir von Beginn weg in der Ausbildung bei Barbara Müller sehr wohl, ich hatte das Gefühl, genau im richtigen Schulhaus gelandet zu sein.

Für mich war von Anfang an klar, dass ich eine Klientin / einen Klienten suchen wollte, um eine Diplomarbeit zu schreiben. Hauptgrund war aber nicht das Diplom selber, sondern die Erfahrung bei der direkt angewandten Durchführung eines gesamten Coachingprozesses.

Die Hauptmotivation Systemischer Coach und Berater zu werden, ist mein tiefes Bedürfnis, andere Menschen bei ihrer persönlichen Entwicklung in einer sinnvollen und effizienten Form zu unterstützen und zu begleiten.

1.2 Klientensuche

Nach dem zweiten Modul verfasste ich kurzerhand eine Mail als Entwurf für die Klientenwerbung und schickte diese gleich an Barbara Müller. Postwendend kam diese komplett revidiert zurück und ich hatte meinen ersten Wurf. Diese Mail habe ich dann an alle in meinem Chor geschickt, ein zweiter Mailversand ging an den Bekannten- und Freundeskreis. Ebenfalls war meine Frau von Anfang an über sämtliche Schritte meiner Ausbildung informiert. Das Echo war sehr positiv, nach kurzer Zeit hatte ich meine erste Klientin. Diese hat jedoch leider nach dem Vorgespräch zurückgezogen, weil sie eher ein organisatorisches Coaching im Büro suchte. Dank der Mund zu Mund Werbung meiner Frau hatte ich aber innerhalb einer weiteren Woche bereits wieder eine Zusage. Ich war über diese Rückmeldung hoch erfreut.

1.3 Räumlichkeiten

Als ideale Räumlichkeit für ein Coaching habe ich von Anfang an den Dachstock in unserem Haus gesehen. Der Dachstock ist zu einem Rückzugsort für mich und meine Frau geworden, wo wir Abends gemütlich zusammensitzen, Gespräche führen oder Fernsehen, und zuweilen auch lesen. Ebenfalls ist dies mein Meditationsraum. Er schien mir deshalb gut geeignet für Persönlichkeitsarbeit.



1.4 Vorgespräch

Auf das Vorgespräch habe ich mich gut vorbereitet, insbesondere nahm ich mir vor, nicht einfache meine vorbereiteten Punkte durchzugehen, sondern bereits auf Fragen der Klientin einzugehen.

Das Vorgespräch fand im Haus von Iris (Name geändert) statt, ihre beiden Söhne waren an diesem Wochenende beim Vater, sie war also allein zu Hause, so dass wir ungestört reden konnten. Da ich Iris von ein paar wenigen Begegnungen her schon kannte, war die Atmosphäre von Anfang an recht entspannt. Unser Gespräch verlief sehr offen. Neben den Erklärungen zum Ablauf des ganzen Coachings war es vor allem Iris, die redete und bereits viele persönliche Erlebnisse aus ihrem Leben erzählte.

Die Klientin war nach diesem Gespräch sehr angetan von dem ganzen Vorgehen. Ich meinerseits war ebenfalls positiv gestimmt, da ich vor allem Ihre Bereitschaft spürte, einen Veränderungsprozess anzugehen.

1.5 Einstieg

Für den Einstieg habe ich zwei Varianten der Ankommensübung vorbereitet. Einerseits das kontemplative Gehen, andererseits eine meditative Variante über den Körper. Für ersteres ist der Text im Skript komplett enthalten. Da ich persönlich einige Erfahrung in Meditation mitbringe, habe ich mich hingesezt und selber einen Text als Einstiegsmeditation verfasst, angelehnt an die Einstiegsübung im Sitzen bei Barbara Müller.

2. Erste Sitzung

2.1 Vorbereitung

Für die Vorbereitung der ersten Sitzung habe ich mir bewusst viel Zeit genommen. Als erstes haben wir das Personalblatt zusammen ausgefüllt. Iris ist 46 Jahre alt, geschieden, alleinerziehende Mutter von zwei Söhnen im Alter von 14 und 12 Jahren. Sie arbeitet als Sachbearbeiterin Buchhaltung und Personal in einem Mittelständischen Betrieb.

Anschliessend habe ich ihr die beiden Varianten der Einstiegs-Rituals erklärt, sie hat sich ohne zu zögern für die meditative Variante im Sitzen entschieden. Ebenfalls hat sie sich für eine feine Meditationsmusik im Hintergrund entschieden. Ich hatte ihr diese angeboten, weil das nach meiner Meditationserfahrung unterstützend sein kann. Da ich die Meditation komplett wörtlich vorbereitet hatte, konnte ich sie recht entspannt vorlesen und selber innerlich mitgehen. Gemäss ihrer Rückmeldung konnte sich Iris gut entspannen, was sich in ihren Gesichtszügen auch widerspiegelte.

2.2 Wert

Bei der Erarbeitung des Wertes ging die Klientin im Gespräch relativ rasch zur Geburt zurück. Sie war sehr kurz nach der Geburt von ihrer leiblichen Mutter getrennt und an Pflegeeltern gegeben worden, wo sie es nicht gerade gut hatte.

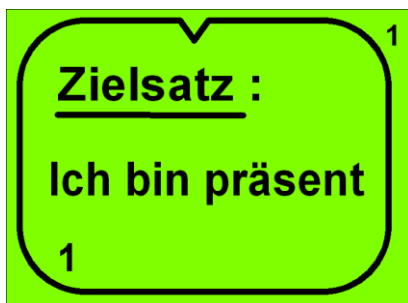
Daraus hat sich dann der Wert **Geborgenheit** (als Säugling) ergeben. Herausfordernd war danach ihre Skalierung, die ich ihr zuvor genau erklärte. Diese sei etwa bei **+6**, das Ziel war dann **+9**. Mein Nachhaken, woran sie dieses +6 erkennen könne, hat sie damit beantwortet, dass sie diese Geborgenheit ihren beiden Söhnen als Säuglinge und Kleinkinder habe weitergeben können.

Nach kurzer Irritation war mir klar, hier müssen wir einen anderen Wert erarbeiten. Sie erwähnte vor allem ihr fehlendes Urvertrauen oder auch Selbstvertrauen. Durch meine Fragen, woran sie das im Alltag erkennen könne, kamen dann Situationen in der Firma bei Teamsitzungen zur Sprache. Dort sei sie eher still, äussere sich selten, weil ihr eben dieses Selbstvertrauen fehle. Daraufhin kam Sie zum Wert:



2.3 Zielraum erster Teil

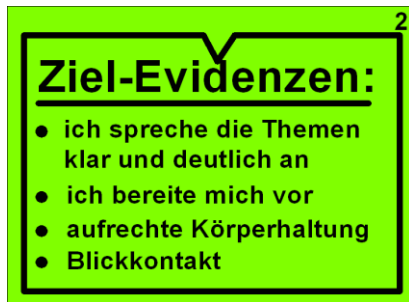
Jetzt vertieften wir die berufliche Situation, in die sie sich sehr gut hineinfühlen konnte und in welcher sie recht oft übergangen wurde, Ihre Aussage war, dass man sie nicht recht wahrnehme. Daraus resultierte folgender Zielsatz:



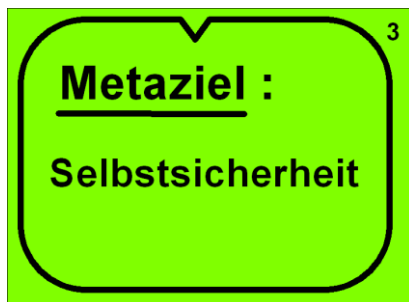
Der erste erarbeitete Zielsatz lautete: **Ich bin präsent und spürbar**

Gemäss Feedback der Trainerin musste dieser überarbeitet werden, weil „und spürbar“ ins Aussen zeigt. Mein Nachfragen bei der Klientin „für wen spürbar“ bestätigte dieses Aussen.

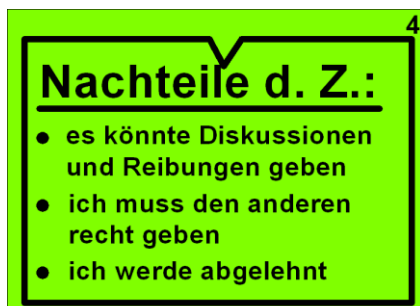
Die Ziel-Evidenzen hatten wir anschliessend in recht kurzer Zeit miteinander erarbeitet:



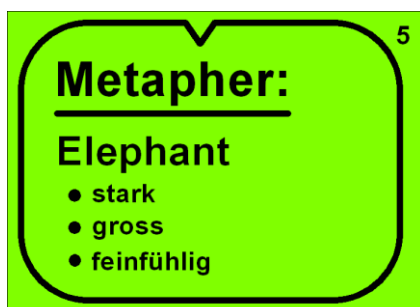
Mit dem Metaziel hatte sie anfänglich Mühe, sie konnte sich darunter nicht gleich etwas vorstellen. Dank dem Skript (Prozess 5) sind wir dann aber doch einen Schritt weiter gekommen:



Als nächstes haben wir die Nachteile des Ziels angeschaut. Hier war vorerst absolute Unklarheit bei Ihr. Um ihr keine Lösung anzubieten, habe ich ihr dann ein Beispiel aus meinem eigenen Prozess mitgegeben, das half.



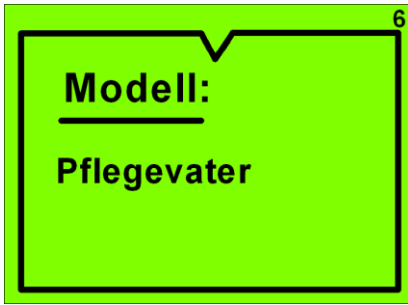
Bei der anschliessenden Erarbeitung der Ziel-Metapher kamen zuerst Worte wie Durchsetzungskraft, Freude, ein gutes Gefühl. Nach einigen Umwegen kam sie dann mit dem Sinnbild „Podest“, was mir im ersten Moment passend erschien, jedoch sagte ihre Körpersprache etwas anderes: es war ihr schwindlig und wurde ihr fast schlecht.



Die erste erarbeitete Zielmetapher war ein **Podest**, jedoch schwankte dieses, es wurde ihr schwindlig und fast schlecht.

Das Feedback der Trainerin fiel entsprechend aus, in der nachfolgenden Sitzung haben wir die Metapher neu erarbeitet.

Zum Schluss haben wir dann gemeinsam das Modell gemäss Skript erarbeitet, hier erschien ihr Pflegevater, die Pflegemutter war abwesend.



Leider waren bis zu diesem Zeitpunkt bereits 2h vergangen, obschon ich zu Beginn der Sitzung eine Obergrenze von 1.5h festgelegt hatte. Deshalb haben wir die Sitzung an dieser Stelle beendet.

2.4 Reflektion erste Sitzung

Reflektion Klientin

Ihre Rückmeldungen waren: a) Es gab schwierige Phasen, z.B auf dem Podest war ihr innerlich schlecht und der Kopf war diffus, b) es ist ein Prozess in Gang gesetzt worden, c) es gab auch einige gute Momente.

Reflektion Coach

Ich empfand die Sitzung grundsätzlich positiv, vor allem zu spüren, dass ich die Fähigkeiten für ein Coaching habe, gab mir persönlich ein Gefühl von Zufriedenheit. Bei der Metapher müssen wir vermutlich nochmals über die Bücher, das wird die Rückmeldung der Trainerin zeigen. Ebenfalls war diese erste Sitzung zu lang geraten. Auf Grund des nachträglichen Studiums des Skripts war ich auch mit Abschluss nicht ganz glücklich, hier hätte ich vor dem Modell aufhören müssen, da meiner Meinung nach Modell und Anbindungsprozess zusammen gehören.

Feedback der Trainerin

Die Rückmeldungen unserer Trainerin Barbara Müller zu meiner ersten Sitzung war einerseits positiv, aber der Zielsatz „Ich bin präsent und spürbar“ sei bezüglich dem zweiten Teil zu überprüfen. Ebenfalls war wie vermutet, die Metapher zu wiederholen, was mit meinen nachträglichen Überlegungen korrespondierte. Schliesslich ist es die Funktion eines Sinnbildes im Zielraum, positiv besetzt zu sein. Die Tatsache, dass ihr auf dem Podest schlecht war, hat da nicht hineingepasst. Als drittes war die Sitzungszeit zu lang, die nächste Sitzung sei auf 90 min zu beschränken.

3. Zweite Sitzung

3.1 Vorbereitung und Reflektion

Vorbereitung

Bewusst nahm ich mir vor, die Uhr im Blick zu behalten und nach 90 min einen Abschluss zu machen. Des Weiteren habe ich mir eine Agenda mit Stichworten der Themen in der richtigen Reihenfolge zusammengestellt. Einstiegsmeditation – Reflexion – Überprüfung Zielsatz – Ziel-Metapher wiederholen – Modell nochmals durchführen – Anbindungsprozess – Zielraum-Aufstellung.

Reflektion

Auf meine Frage nach Werteveränderung in Bezug auf das Reden vor Leuten (Sitzungen/Gespräche mit Vorgesetzten) in der Firma äusserte sie, dass eine geringfügig positive Veränderung für sie bereits feststellbar war. Auf die Frage, woran sie das erkenne, hat sie geantwortet, sie bereite sich besser auf Gespräche vor und fühle sich etwas sicherer. Die aktuelle Position schätzte sie auf -4 ein. Im übrigen Umfeld war für sie keine Veränderung feststellbar.

3.2 Zielraum zweiter Teil

Überprüfung Zielsatz

Gemäss Feedback von Barbara Müller habe ich die Klientin nochmals in eine typische Sitzungs-Situation versetzt, mit der Frage, für wen oder was sie spürbar sei. Es kamen dann Antworten wie „für den Chef“. Ich erklärte ihr, dass das ins Aussen zeige, und was mit Aussen gemeint sei. Sie konnte es zwar nicht ganz nachvollziehen, aber eine Erklärung an Hand meines eigenen Prozesses half ihr. Danach war sie bereit, den Zielsatz zu ändern auf: **Ich bin präsent.**

Wiederholung der Metapher

Bewusst habe ich der Klientin nicht erklärt, dass wir die Zielmetapher ein zweites Mal erarbeiten müssen, sondern habe sie einfach nochmals in die Sitzungs-Situation geführt und in die Vorstellung, sie hätte ihren Wert voll und ganz erreicht. Daraufhin hat sie mir ihr Gefühl von Stärke und Selbstsicherheit geschildert, worauf ich sie anleitete, ein entsprechendes Bild aufsteigen zu lassen, ein Sinnbild. Auch hier war ein Beispiel notwendig um die Fragestellung zu klären. Ihre Antwort war: ich sehe mich als **Elefant**, das Gefühl dazu **gross, stark, feinfühlig**.

Modell-Anbindung

Nachdem die Metapher noch sehr präsent war, ging es dann relativ einfach, sie in diesem Gefühl von gross und stark in die Energie des Bildes hineinzusetzen und sie gut mit ihrem Körper zu verbinden. Als aufsteigendes Gefühl hat sie „beruhigend“ genannt. Die anschliessende Begegnung mit den Pflegeeltern war ähnlich wie beim ersten Mal, es kam wieder der Pflegevater, die Pflegemutter sah sie überhaupt nicht. Beim Anblick des Pflegevaters ging ihr ein Lächeln übers Gesicht.

Danach habe ich die Klientin zurück in die Gegenwart geholt und den Prozess gar nicht gross besprochen oder zerredet, Grund dafür: die Qualität der Energie im Raum war meines Erachtens sehr hilfreich dazu, gleich in die Aufstellung für den anschliessenden Anbindungsprozess überzugehen.

Die Klientin stand auf dem Bodenanker für sich selbst – Wert auf 12h und hinter dem Wert das Modell. Anschliessend habe ich sie in bewusst langsamem Tempo durch den Anbindungsprozess geführt und weil der Prozess positiv verlief, habe ich auch den Teil mit der Hand auf der Schulter vorgelesen.

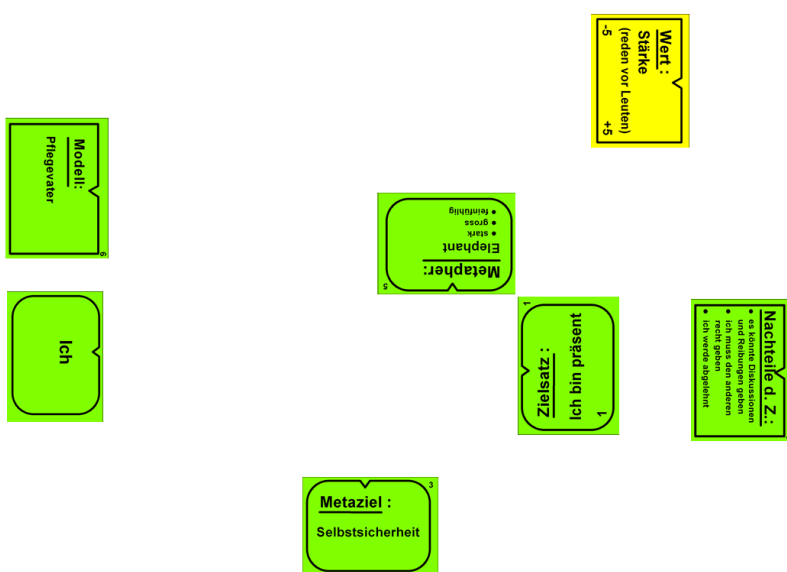
Danach fühlte sich die Klientin sehr beruhigt, vor allem war da eine grosse Geborgenheit zu spüren. Ebenfalls kamen ihr Bilder aus der Kindheit hoch, von einer Bergwanderung hinten im Kindersitz des Rucksacks des Pflegevaters, wo es zwar geschaukelt hat, sie sich aber dennoch sicher gefühlt habe.

3.3 Zielraum-Aufstellung

Hier habe ich die Klientin angeleitet mit Ihrem Wert in Kontakt zu treten, und sich vorzustellen, ihr Zielwert von plus 5 wäre voll und ganz erreicht. Aus diesem Gefühl heraus hat sie dann den Bodenanker für sich selber ausgelegt. Danach hat sie unter meiner Anleitung, immer aus ihrer eigenen Position heraus die Elemente – Wert – Zielsatz – Metaziel – Nachteile des Ziels – Metapher und Modell ausgelegt.

Die anschließende Betrachtung aus der Metaposition war für sie stimmig.

Zielraumaufstellung Beginn

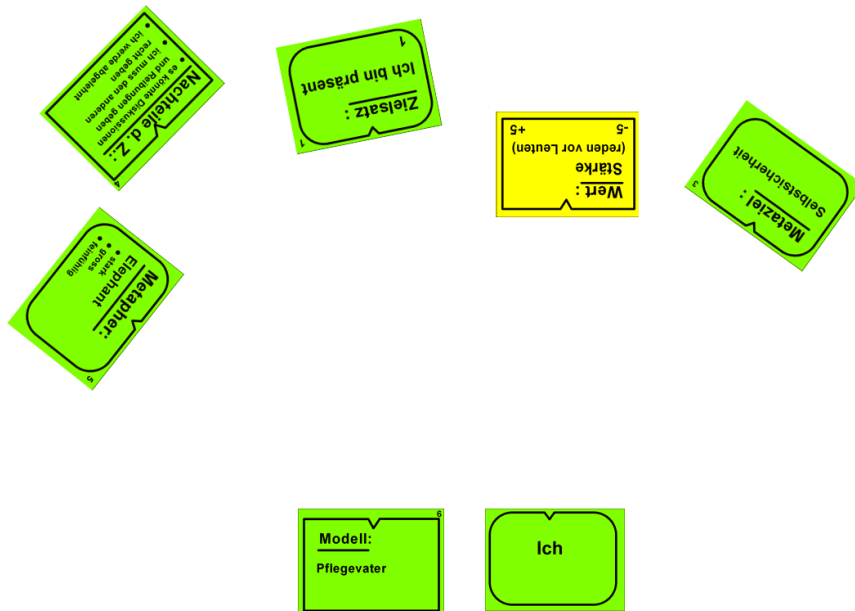


Was mir bei diesem Ist-Zustand auffiel: a) ich hatte den Wert irrtümlicherweise durch die Klientin setzen lassen, anstatt diesen auf 12h ihr gegenüber zu platzieren, b) sie hat den Wert von sich abgewandt plus aus ihrem Blickfeld weg platziert, c) die Nachteile des Ziel sind ebenfalls abgewandt und verdeckt angeordnet.

Mit dem Verschieben der Elemente bin ich dann so vorgegangen: 1) Den Wert um fast 180 Grad drehen und Metapher zurückversetzen, so dass sie den Wert sehen kann. Ihr Gefühl dazu war etwa gleichbleibend, also habe ich das so gelassen. 2) Die Nachteile des Ziels um 180 Grad drehen so verschieben, dass sie ins Blickfeld der Klientin kamen. Das war für die Klientin schlechter. 3) Die Nachteile des Ziels weiter weg platzieren und den Wert leicht verschieben, damit er im Blickfeld der Klientin blieb. Das war dann wieder besser. 4) Wert und Zielsatz vertauschen, damit der Wert auf 12h zu ihr steht. Der Zielsatz war dabei immer noch gut im Blickfeld. Das fühlte sich für die Klientin neutral an. 5) Die Metapher rechts von der Klientin platzieren, als Unterstützung. Das war dann wesentlich schlechter für sie. 6) Ich stellte also die Metapher wieder zurück, drehte sie aber so, dass sie etwas direkter im Blickfeld der Klientin lag. Das fühlte sich für Iris wieder gut an. 7) Das Modell unterstützend wieder näher zur Klientin hin platzieren, das

hat sie hat es als gleichbleibend eingestuft. 8) Nachteile des Ziels etwas näher rücken, da diese am weitesten von der Klientin entfernt waren. Das war dann etwas schlechter, also habe ich sie wieder an die alte Stelle zurückgeschoben. 9) Als letztes habe ich das Metaziel etwas besser der Klientin zugewandt. Sie hatte schlussendlich alle Elemente im Blickfeld beurteilte die gesamte Situation als stimmig.

Zielraumaufstellung Ende



3.4 Reflektion zweite Sitzung

Reflektion Klientin

Zum Abschluss haben wir die Sitzung reflektiert, ihre Rückmeldungen waren: a) Sie war müde, b) sie spüre, dass wir langsam tiefer kamen, c) Sie nehme ihre Abwehr wahr gegen das Tieferkommen.

Reflektion Coach

Meine eigene Beurteilung der zweiten Sitzung: a) Ich hatte mich trotz allem zu wenig gut vorbereitet, b) Ich habe mir während der Sitzung zu wenig Notizen gemacht, c) das Hineintreten und spüren in jedes Element nach der Anfangsaufstellung, sowie das notieren der Gefühle dazu hatte ich vergessen, d) die Geste im Zentrum der Schlussaufstellung hatte ich ebenfalls vergessen, e) auch ich spürte am Schluss eine recht grosse Müdigkeit.

4. Dritte Sitzung

4.1 Vorbereitung und Reflektion

Vorbereitung

Auf Grund der Reflektion der zweiten Sitzung war mir klar, dass die Vorbereitung wesentlich verbessert werden musste, nicht nur was die Zeit betrifft, sondern auch

inhaltlich. Ebenfalls stand für mich fest, dass ich das Anfangsbild der Zielraumaufstellung und auch das Schlussbild nochmals machen wollte.

Reflektion

Die Wirkung der Einstiegsmeditation werde immer besser. In Bezug auf ihren Wert im Kontext ihres Berufes hatte sich nichts verändert, jedoch waren ihr privat mehrere Situationen passiert, wo sie gefordert war, ihre Stärke zu zeigen. Beruflich müsse sie in jüngster Zeit mehr Verantwortung übernehmen. Ich wollte das Thema bewusst (weil so gelernt) im konkreten beruflichen Zusammenhang lassen und habe die Frage nach der Skalierung entsprechend gestellt. Sie ist bei – 4 (unverändert) geblieben.

4.2 Wiederholung der Zielraum-Aufstellung

Ich habe der Klientin zu Beginn erklärt, dass wir den Zielraum zu Beginn nochmals vertiefen wollen und habe die Anfangs-Aufstellung vom letzten Mal ausgelegt. Sie durfte mir dabei zusehen und für sich überprüfen, was das mit ihr macht.

Zielraumaufstellung Wiederholung

Die anschliessende Betrachtung aus der Metaposition war für Iris stimmig. Danach liess ich sie in jedes Element hineintreten und hineinspüren. Dies ergab folgendes Bild: Wert: neutral – Zielsatz: recht gut – Metaziel: wie zwei Waagschalen, die zu wanken anfangen – Nachteile des Ziels: sie habe das Gefühl, diese stehen verkehrt herum, sie hätte das bis jetzt gar nicht beachtet – Zielmetapher: gross und stark, die Verletzlichkeit ist kleiner – Modell: Der Pflegevater stehe etwas zu nahe bei ihr, aber erträglich. Stärkstes Element: die Zielmetapher, schwächstes Element: die Nachteile des Ziels.

Auf Grund ihrer Schilderung habe ich die Nachteile des Ziels umgedreht, das war natürlich ganz in meinem Sinn. Ebenfalls habe ich das Modell etwas weiter weg gerückt. Das fühlte sich dann für die Klientin gut und stimmig an.

Mit dem Verschieben der Elemente bin ich dann identisch wie bei der Ersten Sitzung vorgegangen, lediglich die Nachteile mussten nicht mehr 180° gedreht werden und das Modell habe ich in einem Zwischenschritt wieder etwas näher zur Klientin verschoben.

Zielraumaufstellung Wiederholung Ende

Danach liess ich Iris in die Mitte der Aufstellung stehen und in sich hinein spüren und daraus eine Geste oder ein Bild entwickeln. Es dauerte recht lange, dann brachte sie das Bild des **Elefanten** zum Ausdruck, insbesondere dessen Grösse und die Stärke.

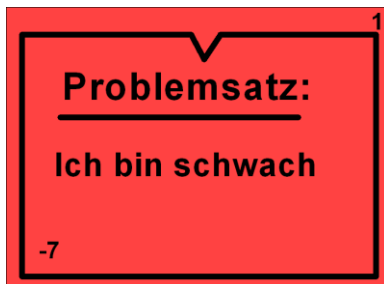
4.3 Problemraum 1. Teil

Um die Klientin in den Problemraum einzuführen, hatte ich das Skript Seite 50 gründlich studiert. Ebenfalls habe ich ihr den Problemraum als Entwicklungsraum erklärt, welcher das wesentlich grössere Entwicklungspotential in sich trage, als der Zielraum. Zudem habe ich ihr einen Satz aus einem meiner Seminare für Persönlichkeits-Entwicklung mitgegeben. Hier wurde uns eine aus meiner Sicht sinnige wörtliche Erklärung abgegeben, wie das Wort „Problem“ zu verstehen sei, nämlich: **Proben im Leben meistern**.

Problemsatz

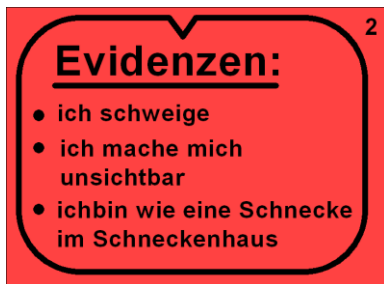
Nachdem wir im Thema des Problemraums drin waren, hat die Klientin verschiedene Hinweise gegeben wie: Ich habe mich selber klein gemacht, ich wollte mich irgendwie durchs Leben schleichen, ich glaube ich kann das nicht, ich schaffe das nicht.

Nach einigen Umformulierungen, vor allem um die Negierungen zu entfernen, hat sich dann der Problemsatz „Ich bin schwach“ ergeben. Bei der Entscheidung weiblich / männlich hat sie relativ lange gezögert, bis sie sich für männlich entschied. Trotzdem dass ich sie anleitete spontan und aus dem Gefühl heraus zu entscheiden, vermutete ich hier einen Kopfentscheid.



Problem-Evidenzen

Spannenderweise kamen wir bei den Problem-Evidenzen recht zügig voran, wo ich doch genau hier eine längere Frage-Antwort-Runde erwartet hatte. Sie erzählte unter anderem, dass sie den Gedanken „ich bin unsichtbar“ bereits erfolgreich z.B. im Bus bei der Billettkontrolle angewendet hatte.



Metaproblem

Bei der Ausarbeitung des Metaproblems hatte die Klientin anfangs Mühe, sich darunter etwas vorstellen zu können. Entsprechend habe ich meine Fragen angepasst, z.B. was wäre das für eine Iris, wenn sich das Problem derart steigern würde, dass es das Maximum erreicht hätte. Daraufhin war ihr klarer, worauf ich hinaus wollte.



Als erstes kamen Selbstablehnung, Einsamkeit und gebrochenes Herz.

Laut Feedback der Trainerin war das gebrochene Herz eine Metapher und durch eine konkrete Folge des Problems zu ersetzen.

4.4 Reflektion dritte Sitzung

Reflektion Klientin

Die Rückmeldungen zu dieser Sitzung waren zusammengefasst: a) Es war aufschlussreich, b) ich lerne, mich von aussen zu sehen, c) ich merke langsam wie ich ticke, d) ich fühle mich gerade weder schlecht noch gut.

Reflektion Coach

Selber hatte ich nach dieser Sitzung ein gutes Gefühl, für mich persönlich waren die Rückmeldungen der Klientin positiv, so dass ich dem gerade nichts beizufügen hatte. Es bleibt die Erkenntnis, dass eine gute Vorbereitung enorm wichtig ist.

5. Vierte Sitzung

5.1 Vorbereitung und Reflektion

Vorbereitung

Für diese Sitzung war ich gut vorbereitet, das Vorbereitungsritual hat sich mittlerweile einigermaßen installiert. Die Stichworte waren auch hier: die Zeit im Blick haben, mit dem Skript arbeiten, Notizen machen, präsent sein.

Reflektion

Die Einstiegsmeditation fühlte sich laut Klientin so gut an, dass sie gerne noch ein wenig länger drin geblieben wäre. Betreffend Veränderungen in Bezug auf Wert, Zielsatz und Problemsatz kam folgendes heraus:

Wert: Beginn -5 aktuell -2 Ziel +5

Die Antwort auf die Frage, woran sie das erkenne, lautete: Bereits habe sie sich erfolgreich in der Firma für einen Mitarbeiter eingesetzt

Zielsatz: Beginn 1 aktuell 4

Grund für die Veränderung: sie müsse bereits mehr Verantwortung übernehmen und Entscheidungen treffen, dies aus konkretem Anlass, der Chef sei zurzeit im Urlaub.

Problemsatz: Beginn -7 aktuell -5

5.2 Problemraum 2. Teil

Vorteile des Problems

Hier brauchte es eine gewisse Einführung und ein Musterbeispiel, ich brachte auch hier mein Eigenes, damit Iris sich unter den Vorteilen eines Problems überhaupt etwas vorstellen konnte. Ebenfalls habe ich die verschiedenen Fragestellungen gemäss Skript ausprobiert. Daraus hat sich folgendes entwickelt:



Der anschliessende Prozess zur Annahme der Vorteile des Problems brauchte seine Zeit, Iris konnte diese Vorteile nicht einfach so annehmen. Damit das besser gelang, habe ich die Klientin angeleitet, die Augen während dem gesamten Prozess „Umformung der Vorteile“ geschlossen zu lassen und bin sehr langsam die einzelnen Punkte durchgegangen. Die Bereitschaft in der zweiten Hand etwas neues zu empfangen, während sie in der ersten Hand die Vorteile hielt, wurde mir zwar durch Kopfnicken der Klientin bestätigt, jedoch hatte ich das Gefühl, sie sei hier noch ganz im Kopf und nicht im Gefühl. Daher habe ich den Prozess gemäss 4b durchgeführt (etwas Neues anstelle der Vorteile des Problems finden), auch deshalb, weil er mir von dem Erfahrungen in der Ausbildung her sehr nützlich schien.

Problem-Metapher

Hier habe ich die Klientin auch mit geschlossenen Augen in den Problemraum geführt. Das Sinnbild, das bei ihr hochkam war:

Murmeltier

- Feinfühlig
- Gutes Frühwarnsystem
- Schnelle Rückzugsmöglichkeit

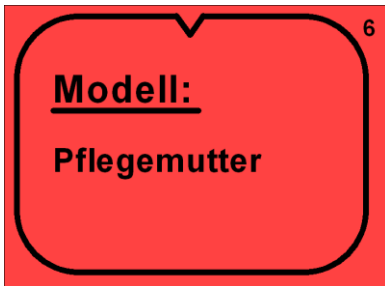
Nach der Rückmeldung der Trainerin war hier eine Überarbeitung nötig, da das Bild zum Zielraum und nicht in den Problemraum passt. Das war für mich absolut nachvollziehbar.

Problem-Modell

Den nachfolgenden Prozess habe ich sehr Skriptgetreu durchgeführt. Im Körper manifestierte sich die Quelle des Gefühls im Nacken/Schulterbereich. Ich liess sie daher nur in der Vorstellung eine Hand dorthin legen, es wäre sonst körperlich relativ anstrengend gewesen. Aus dieser Verbindung heraus begegnete ihr dann ihre Pflegemutter, mit welcher sie von Anfang an ein denkbar schlechtes Verhältnis hatte. Somit war eine Verbundenheit mit der Pflegemutter recht schwierig und eine Annahme schlicht nicht möglich. Als ich in diesem Zustand ihr Gefühl abfragte, beschrieb sie es als ganz komisches, eigenartiges und undefinierbares Gefühl.

Trotz der oben beschriebenen Tatsachen habe ich mich dazu entschieden, den anschliessenden Prozess „Verbindung zum Modell lösen“ durchzuführen. Die Durchführung hat aber gezeigt, dass dies ein recht schwieriges Unterfangen war. Die Klientin selber war sich am Schluss nicht sicher, ob sie sich wirklich von Ihrer Pflegemutter befreien konnte. Ihre Worte waren „Ich bin mir nicht sicher, ob sie wirklich gegangen ist“. Die Rückmeldungen der Klientin nach dem Prozess waren sehr körperlicher Natur: 1) es wurde ihr schlecht, 2) da war ein Stechen im Kopf, 3) es war ihr schwindlig und sie hörte ein Surren.

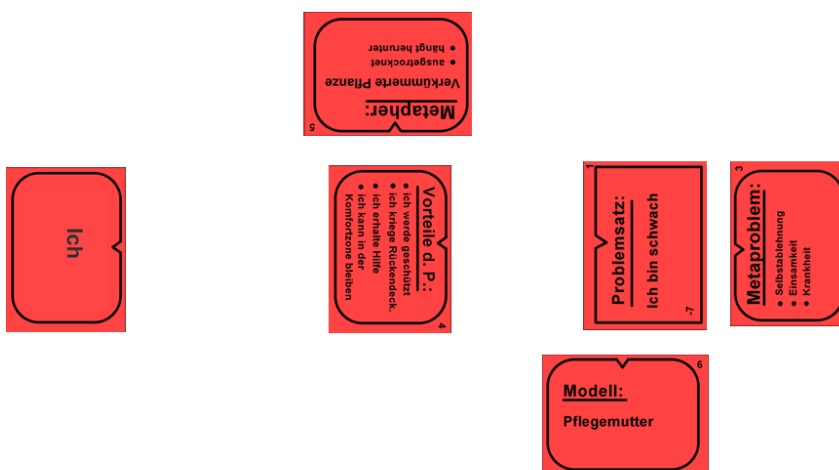
Auf Grund dieser Hinweise, war für mich klar, dass diese Ablösung nicht wirklich vollzogen war. An diesem Punkt benötigte ich zweifelsfrei die Supervision unserer Trainerin.



5.3 Problemraum-Aufstellung

Diese Aufstellung hatte ich, damit mir nicht derselbe Fehler wie beim Zielraum passiert, sehr sorgfältig vorbereitet. Iris hat aus ihrem eigenen Bodenanker heraus die einzelnen Elemente wie folgt ausgelegt:

Problemraum-Aufstellung Beginn



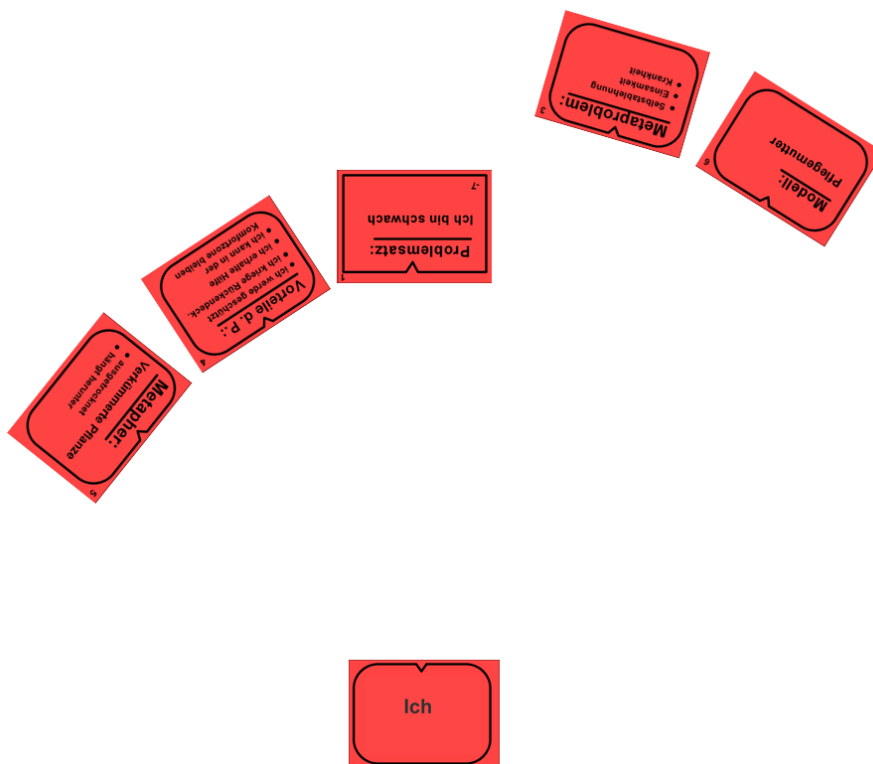
Das Hineinstehen und Hineinfühlen in jedes Element ergab dann folgendes Bild. Klientin: ganz angenehm, Problemsatz: Ich bin ein bisschen verärgert (Wut), Metaproblem: Ich höre ein Ohrensausen, sonst ist nichts, Vorteile des Problems: ich fühle mich geschwächt, Metapher: ein schönes Gefühl, geborgen (da war noch das Murmeltier als Metapher und nicht die verkümmerte Pflanze), Modell: ich schaue auf die Pflegemutter herunter und habe ein Gefühl von Macht.

Stärkstes Element positiv: Metapher(noch nicht die korrigierte), stärkstes Element negativ: der Problemsatz. Danach führte ich Iris in die Metaposition, aus welcher sie das Bild einige Zeit betrachtete und es schliesslich als stimmig einstufte.

Annahme-Bild

Beim Verschieben der Bodenanker mit dem Ziel ein für die Klientin annehmbares Bild zu kreieren, ging ich wie folgt vor. 1) Ich schob die Metapher zur Seite, drehte die Vorteile des Problems um 180 Grad und schob sie nach links auf 11h, dadurch öffnete sich der Blick zum Problemsatz. Interessanterweise war diese Veränderung für Iris akzeptabel. 2) Weil die Metapher das stärkste positive Element war, habe ich sie der Klientin als Unterstützung zur Seite gelegt. 3) Das ging gar nicht, also legte ich die Metapher wieder zurück, aber mit einer leichten Drehung auf 10h. Das war dann gut. 4) Als nächstes drehte ich das Modell so, dass es ins Blickfeld der Klientin kam, und versetzte es auf 2h, so dass Platz für den geplanten nächsten Schritt vorhanden war. Das war dann problematisch, also vergrößerte ich die Distanz zwischen Klientin und Modell. Jetzt war es für Iris akzeptabel. 5) Als letzten Schritt schob ich das Metaproblem neben den Problemsatz auf 1h. Das war ebenfalls schlechter, worauf ich auch hier die Distanz Klientin – Metaproblem vergrößerte. So war es war für die Klientin annehmbar.

Problemraum-Aufstellung Ende



Zum Schluss liess ich Iris in die Mitte stehen und gab ihr Zeit, das Gesamtbild wirken zu lassen. Die Akzeptanz war zwar da, ihre Worte waren „es geht“, sie hatte aber weder eine Geste noch eine Gestalt noch ein Bild dazu, die Körperlichen Symptome aus dem Modell-Prozess wirkten noch zu stark nach. An diesem Punkt war es Zeit, die Sitzung zu beenden.

5.4 Reflektion vierte Sitzung

Reflektion Klientin

Die Rückmeldungen kamen von einer aus meiner Sicht recht erschöpften Klientin. a) es war sehr streng, b) es kamen viele körperliche Signale: Kopfweh, Unruhe, Nervosität, leichte Übelkeit, Schwindel, c) emotional war es eher neutral.

Reflektion Coach

Nach dieser Sitzung ist eine Supervision durch Barbara Müller notwendig. Insbesondere nach den Prozessen Modell-Begegnung und Modell-Verabschiedung ist es für mich nötig zu wissen, was nach den starken Körpersignalen der Klientin korrekterweise zu tun gewesen wäre. Zum Schluss meine Befindlichkeit: a) Eine spürbare Unruhe, b) irgendwie war ich Energiegeladen, c) es hat sich sehr viel bewegt.

Rückmeldung der Trainerin

Auf Grund meiner Schilderungen empfahl mir Barbara Müller, die Metapher und die Modell-Anbindung und Ablösung nochmals durchzuführen, dies aber nur wenn die Bereitschaft seitens der Klientin vorhanden sei, sich auf eine Mitteilung ihres Unbewussten bezüglich ihrer Pflegeeltern einzulassen. Diese Rückmeldung war für mich sehr wertvoll.

6. Fünfte Sitzung

6.1 Vorbereitung und Reflektion

Vorbereitung

Hier war einmal mehr viel Zeit für die Vorbereitung notwendig. Ich wollte nach der eher schwierigen vierten Sitzung am Anfang der Heutigen eine zusätzliche Ressource einbauen und habe die Einstiegsmeditation durch einen Gang in die Natur erweitert, an einen sehr schönen Platz.

Reflektion

Iris hat die Zusatzschleife in die Natur ganz positiv aufgenommen und meldete zurück, dass sie sehr entspannt und innerlich gestärkt sei.

Bezüglich ihrem Wert hatte sie seit dem letzten Mal keine Veränderung feststellen können (aktuell -2), ebenfalls war ihre Bewertung bezüglich dem Zielsatz (aktuell +4) und beim Problemsatz (aktuell -5) unverändert. Trotzdem erwähnte sie eine berufliche Situation, wo sie sich gegen einen eher unangenehmen Mitarbeiter erfolgreich zur Wehr gesetzt hatte. Sie äusserte dazu die Vermutung, dass dies doch auf das Coaching zurückzuführen sei.

6.2 Nachbearbeitung Problem-Metapher

Ich führte die Klientin wieder in den Problemraum einer beruflichen Situation mit einer Teamsitzung und führte ihr auf Grund der Problem Evidenzen die Situation und ihr Verhalten vor Augen. Anschliessend nahm ich sie in die Metaposition, als ob sie den Raum betreten würde und sich selber zusehen könnte. Dann die Frage, was das für eine Iris sei, die sie nun beobachte und ob ihr dazu ein Bild einfalle. In relativ kurzer Zeit sah sie sich dann als eine verkümmerte Pflanze.



6.3 Nachbearbeitung Problem-Modell

Da bei der vierten Sitzung herauskam, dass die Klientin ihre Pflegemutter ablehnte und keinerlei Bereitschaft zur Annahme zu erkennen war, habe ich Iris gefragt, ob sie denn jetzt bereit sei, sich nochmals auf eine Begegnung einzulassen und sich überraschen zu lassen, was das Unbewusste ihr in Bezug auf die Pflegeeltern allenfalls mitteilen möchte.

Diese Frage hat sie klar mit ja beantwortet. Ich liess die Klientin diesmal sitzen (sie hatte beim letzten Mal ziemlich geschwankt), mit den Füßen auf dem neuen Bodenanker der Problem-Metapher. Abermals führte ich sie in die Problemsituation und liess sie dann ganz langsam, d.h. in ihrem Tempo auf die Pflegeeltern zugehen. Als erstes erschien der Pflegevater. Ich war mit meiner Achtsamkeit ganz bei ihr und fragte sie, ob sie ihm etwas mitteilen möchte, es kam aber nichts. Danach fragte ich, ob sie etwas tun möchte in Bezug auf ihren Pflegevater, und es war wiederum keine Regung in eine bestimmte Richtung zu erkennen.

Dann hatte ich den Impuls für eine Wendung, ich liess den Pflegevater einen Schritt zur Seite stehen und bat sie, einfach mal zu schauen, was sich dahinter jetzt zeigen würde. Es brauchte eine gewisse Zeit und dann erschien ihr die Pflegemutter, wie ich vermutet hatte.

Ich fragte nun Iris, ob es ihr möglich sei, der Pflegemutter in die Augen zu schauen, ich spürte dass das nicht einfach war, aber an ihrer Kopfbewegung entnahm ich, dass sie das zumindest probierte. Darauf hinführte ich die Annahme und die Ablösung vom Modell gemäss Skript nochmals durch.

Am Ende dieses Prozesses ging es Iris deutlich besser als beim letzten Mal, hier ihre Rückmeldungen: a) es war nicht leicht, b) es kamen wieder Anschuldigungen, c) sie machte mich wieder klein, d) der Pflegevater stand daneben und tat nichts.

6.4 Inner-Kind Prozess

Mit einem Blick auf die Uhr war mir klar, dass es für den gesamten Inner-Kind-Prozess nicht mehr reichte, also beschränkte ich mich auf die ersten paar Punkte, nämlich Verletzung, fehlende Ressource und Strategie.

Verletzung

Die Klientin schilderte verschieden Situationen, die sie als sehr verletzend erlebt hatte, Sie war schuldig gesprochen für Sachen, die ich nicht gemacht hatte, sie wurde grundlos ins Zimmer geschickt, es ging bis zu körperlicher Gewalt. Es fielen die Begriffe Erniedrigung, Ablehnung, Gewalt. Sie entschied sich schlussendlich für

Verletzung: Erniedrigung

Fehlende Ressource

Bei der fehlenden Ressource kamen wir im Gespräch auf verschiedene Aussagen. Einerseits fehlte ihr die Stärke oder die Kraft, um sich zu wehren. Andererseits hätte sie vor allem Schutz und Geborgenheit gebraucht, ebenfalls fehlte ihr die Freiheit.

Fehlende Ressource: Kraft

Strategie

Hier war der Frage-Antwort-Prozess am langwierigsten. Es war ihr nicht so recht klar, was eine Strategie in Bezug auf ihr Problem sein sollte. Ich versuchte es mit verschiedenen Fragestellungen, schlussendlich kam folgendes heraus:

Was: **ich ziehe mich zurück, ich schütze mich, ich grenze mich ab**

Wie: **Vorwürfe, Eifersucht, Distanz**

Von Wem: **vom Partner**

An dieser Stelle, das habe ich im Nachhinein festgestellt, hätte ich nochmals anders Fragen und Nachhaken müssen, der Partner passte absolut nicht in den Kontext „Reden vor Leuten in der Firma“, ebenfalls hätte das Was und das Wie besser geklärt werden müssen.

6.5 Reflektion fünfte Sitzung

Reflektion Klientin

Die Rückmeldungen kamen von einer ziemlich gelassenen Klientin. 1) es war diesmal recht ruhig, 2) die Sitzung war diesmal relativ angenehm, 3) einzig das Gespräch über die Verletzung war etwas schwieriger.

Reflektion Coach

Das war mit Abstand die am wenigsten stimmige Sitzung und zwar bezogen auf die Strategie beim Inner-Kind Prozess. Hier hatte ich es versäumt, nachzuhaken. Als Folge dessen nahm ich mir vor, diesen Teil des Prozesses bei späterer Gelegenheit zu wiederholen. Auf Grund der Ereignisse in der vierten Sitzung hatte ich der Klientin diesmal vielleicht zu wenig zugemutet.

7. Sechste Sitzung

7.1 Vorbereitung und Reflektion

Vorbereitung

Hier habe ich mich vor allem innerlich vorbereitet, indem ich mich selber zentrierte, um ganz in der Präsenz und Achtsamkeit für den Prozess zu sein. Das mehrmalige Durchlesen des Skriptes zur Tiefenstruktur im Zielraum war selbstverständlich, ebenfalls hatte ich sämtliche Bodenanker gemäss Skript vorbereitet.

Reflektion

Als erstes fragte ich auch heute die aktuellen Skalierungswerte bezüglich Wert, Ziel- und Problemsatz ab, hier das Ergebnis:

Wert: **Beginn -5** **aktuell +1** **Ziel +5**

Zielsatz: **Beginn 1** **aktuell 4**

Problemsatz: **Beginn -7** **aktuell -4**

Auf meine Frage, worauf sie diese Veränderungen zurückführe, schilderte sie eine Begebenheit, wo sie einer guten private Kollegin in einem Beziehungsthema den Rücken gestärkt hatte, was sie eindeutig auf eine Verbesserung beim Wert „Stärke“ zurückführte.

7.2 Tiefenstruktur im Zielraum

Bevor wir hier einstieg, erklärte ich Iris den gesamten Prozessablauf, ebenfalls meine Begleitfunktion und Führung. Der Einstieg ging sehr gut, als Hauptgefühl kam heraus:

TSK+: Leichtigkeit

Als sie auf dem Bodenanker TSK+ stand und wir dieses Gefühl auch im Körper verankerten (Brust) hatte sie ein Bild, wo sie sich auf einem Elefanten reiten sah.

Den ersten Schritt zum nächsten dahinterliegenden Gefühl las ich im Skript wörtlich ab (Schritt 5), ebenfalls den nachfolgenden Schritt 6. Bei den späteren Schritten konnte ich gut etwas kürzen, da Iris immer besser im Prozess drin war. Es ergab sich folgende Reihe:

1 Verbundenheit (Brust) – 2 Freiheit (kein bestimmter Ort) – 3 Gelassenheit (Bauch) – 4 Geerdet sein / Verwurzelung (es sei als hätte sie Wurzeln an den Füßen) – 5 Grösse (überall) – 6 Sicherheit (Kopf) – 7 Selbstsicherheit (sie sehe sich in mitten von Leuten und müsse gleich etwas sagen, die Leute seien aufmerksam und sie sei überhaupt nicht nervös, sondern ganz ruhig) – 8 Stolz (ausserhalb von ihr) – 9 Geborgenheit (der Elefant stehe neben ihr und gebe ihr so eine Vertrautheit) – 10 Vertrauen (sie stehe auf einem Berg, stehe sicher und ruhig, es sei keine Spur von Unsicherheit da).

An zwei Stellen habe ich mit der Klientin wieder einen Schritt nach vorne gemacht. Situation 1: nach dem Gefühl 5 hat sie geschwankt und ich musste sie festhalten, sie äusserte sich entsprechend. Das erinnerte mich an die Situation mit dem Podest, welche in den Problemraum gehört.

Situation 2: Nach dem letzten Gefühl (10) sah sie sich am Berghang und oben auf dem Berg standen ihre Pflegeeltern. Da war mir klar, dass die Reise hier zu Ende ist. Da wir bereits zehn Gefühle erarbeitet hatten, war es auch der richtige Zeitpunkt um zum nächsten Schritt überzugehen.

Das Ergebnis der Abfrage des Glaubenssystems war folgendes:

GS1+: Ich bin im Stande, alles zu meistern

GS2+: Die Anderen sind aufmerksam und erwartungsvoll

GS3+: Die Welt ist jetzt unendlich

Als nächstes führte ich die Klientin durch den Samenkornprozess, welchen ich persönlich als äusserst wertvoll und effektiv erachte. Wir gingen durch jede einzelne Schicht nach vorn, wobei ich auch hier die Anleitung nach Skript am Anfang exakt einhielt und mit zunehmenden Schritten leicht kürzte.

Als wir wieder an der Oberfläche im Hier und Jetzt angekommen waren, liess ich ihr einen Moment Zeit um anzukommen und fragte dann das Gefühl ab, wie es denn sei, der Mittelpunkt dieser Energie zu sein. Ihre Antwort:

SK-R: Ich bin ausgefüllt

Nach der Grösse des Samenkorns gefragt, sagte Iris, das sei schon ganz schön gewachsen, und zeigte mit den Händen eine Höhe von etwa 40cm an.

Zum Schluss war die Klientin froh, sich wieder setzen zu dürfen, es waren ca. 80 Minuten vergangen seit Prozessbeginn. Ich las ihr den letzten Teil des Skriptes, die Integration in den Alltag vor und versuchte dabei, in ihre Ausatmung zu sprechen, was gar nicht so einfach war.

7.3 Reflektion sechste Sitzung

Reflektion Klientin

Auf die Frage hin, was denn ihr Bedürfnis gerade sei, stand sie auf und wollte sich die ganze Bodenanker-Reihe nochmals ansehen, diese lag immer noch fein säuberlich ausgelegt am Boden.

Danach mochte sie gerade gar nichts sagen, sie war in einem Zustand, den ich von der Ausbildung her einschätzen konnte. Es war für mich daher selbstverständlich, dass wir beide in diesem Moment einfach eine Weile lang schwiegen.

Reflektion Coach

Ich bin positiv überrascht. Ein schöner und aus meiner Sicht gelungener Prozess. Diese Art von Prozessen sind mit ein Grund, warum ich mich für die Ausbildung zum systemischen Coach entschieden habe.

8. Siebte Sitzung

8.1 Vorbereitung und Reflektion

Vorbereitung

Auch auf diese Sitzung habe ich mich vorgängig innerlich gut vorbereitet, um wieder ganz im Hier und Jetzt für den Prozess zu sein. Das Skript war gut verinnerlicht und sämtliche Bodenanker waren gemäss Skript vorbereitet.

Reflektion

Die Frage nach Veränderungen betreffend dem Wert, Ziel und Problemsatz seit dem letzten Mal, beantwortete sie diesmal mit unverändert, es seien gerade Betriebsferien und sie habe sich viel freie Zeit gegönnt. Interessanterweise habe sie aber kurz nach der letzten Sitzung eine Nachricht von ihrer Pflegemutter auf dem Handy erhalten, mit einer ungewöhnlich positiven Botschaft.

8.2 Tiefenstruktur im Problemraum

Neben der genauen Erklärung zum Prozessablauf habe ich der Klientin vor allem die Wichtigkeit meiner Funktion als Begleiter erklärt, dass ich sie ganz gut im Auge behalten und führen würde und den Kontakt zu ihr (das Halten am Arm) so wenig wie möglich unterbreche. Es war mir an dieser Stelle ganz wichtig, dass sie sich jederzeit gut geführt fühlt.

Zu Beginn beim Einfühlen in ihren Problemsatz „Ich bin schwach“ tendierte Iris dazu, den Kontext des Themas zu ändern, sie sei nämlich beispielsweise auch schwach wenn es ums Aufhören mit Rauchen gehe. Natürlich liess ich mich nicht darauf ein, sondern lenkte den Fokus auf den Problemsatz zurück und erklärte ihr, dass ihr Unbewusstes uns schon zeigen würde, wofür es im Moment Zeit sei. Ich führte sie danach in das Problem hinein und als stärkstes Gefühl zeigte sich dann: Wertlosigkeit. Im Körper spürte Sie dies beim Herzen. Danach wiederholte ich Schritte 5 und 6 gemäss Skript, auch hier wieder mit zunehmenden Schritten leicht gekürzt. Das Ergebnis war folgendes:

1 Wertlosigkeit (Herzen) – 2 Leere, Orientierungslosigkeit (kein bestimmter Ort) – 3 Verzweiflung (Bauch) – 4 Einsamkeit (keine Körperwahrnehmung) – 5 Ohnmacht (Rücken, Schulter) – 6.1 Ruhe. Hier war mir klar, dass wir wieder einen Schritt nach vorne gehen würden – 6.2 Ausgeliefert sein. Das war aus meiner Sicht dasselbe wie Ohnmacht, also nichts Neues. Für mich ein Signal, es beim Schritt 5 zu belassen.

TSK - : Ohnmacht

Aus dem aktuellen Zustand heraus fragte ich dann das Glaubenssystem ab und erhielt folgende Antworten:

GS1 -: Ich bin machtlos

GS2 -: Die Anderen sind böse

GS3 -: Die Welt ist jetzt ungerecht

Als nächstes führte ich die Klientin durch den Samenkornprozess, am Anfang wiederum Skriptgetreu und mit zunehmenden Schritten leicht gekürzt. So liess sie das Samenkorn wachsen und wir gingen Schritt für Schritt wieder an die Oberfläche. Dort liess ich ihr erst mal genügend Zeit zum Ankommen. Danach fragte ich sie nach dem Gefühl, nach der Grösse des Samenkorns und wie es denn sei, der Mittelpunkt dieser Energie zu sein. Hier ihre Antworten:

Gefühl: Ein sehr gutes Gefühl, es ist wie als ich schwanger war

Samenkorngrösse: 50...60cm

SK-R: Wohlwollen

Den nächsten Schritt „Integration in den Alltag“ las ich gemäss Skript vor und stellte fest, dass es gar nicht so einfach war, immer schön ins Ausatmen der Klientin zu sprechen. Vor der abschliessenden Reflektion verstrich wiederum einige Zeit ohne Worte, da ich spürte, dass sowohl sie als auch ich einen Moment Zeit brauchte. Meine Erfahrung aus ähnlichen Prozessen ist, dass das Zerreden in diesem Moment meistens eher schädlich als nützlich ist.

8.3 Reflektion siebte Sitzung

Reflektion Klientin

Es war happig, aber gut. Sie habe sich am Schluss gut gefühlt, brauche jetzt aber Zeit um das Ganze setzen zu lassen.

Reflektion Coach

Für mich ein toller, aber herausfordernder Prozess. Vor allem habe ich bei der Begleitung während dem Prozess die Energie der Klientin sehr gut gespürt, insbesondere am Tiefpunkt „Ohnmacht“ habe ich förmlich gesehen, dass sie in diesem Zustand noch sehr, sehr klein, und ihre Ohnmacht gut im Raum spürbar war. Das war ein weiterer Moment für mich, wo ich als Begleiter deutlich spürte, dass ich mit der Ausbildung zum Coach auf dem richtigen Weg bin.

9. Achte Sitzung

9.1 Vorbereitung und Reflektion

Vorbereitung

Für diese Sitzung brauchte die Vorbereitung wiederum viel Zeit, da ich diesmal vor hatte, neben dem Prozess Musterauflösung auch den zweiten Teil des Inner-Kind Prozesses nochmals zu machen, diesen hatte in der 5. Sitzung aus Zeitgründen nicht mehr zu Ende gebracht. Zusätzlich nahm ich mir vor, diesmal eine etwas vertiefte Reflektion durchzuführen.

Reflektion

An dieser Sitzung wollte ich etwas genauer auf die Rückmeldungen der Klientin eingehen und fragte die Veränderungen auf der Skala bei der Entwicklung des Wertes, beim Zielsatz und beim Problemsatz einzeln ab.

Veränderung Wert: Beginn -5 Aktuell +3 Ziel +5

Begründung: es hätte sich im Aussen bereits einiges verändert, sie fände eher die passenden Worte in der Firma, sie könne sich am Arbeitsplatz vermehrt einbringen und zum Teil bereits auch durchsetzen.

Veränderung Zielsatz: Beginn 1 Aktuell 6

Veränderung Problemsatz: Beginn -7 Aktuell -2

Aus den geschilderten Veränderungen aus der Wahrnehmung der Klientin, wurde mir an dieser Stelle zum ersten Mal irgendwie bewusst, dass das Coaching ihr bis dahin doch etwas gebracht hatte, für mich war das ein wohltuendes Gefühl.

9.2 Prozess Musterauflösung

Ich besprach das Ziel dieses Prozesses mit der Klientin, versetzte Sie in das Gefühl der Verletzung (Erniedrigung) hinein und liess sie alsdann eine Situation finden, wo sie sich mit ihrem Glaubenssatz „ich bin machtlos“ konfrontiert sah. Danach fragte ich sie nach einer vernehmbaren Stimme, die ihr diesen Glaubenssatz sagt. Es dauerte eine ganze Weile bis die Antwort kam „meine eigene“. Daraufhin ging ich eine Stufe tiefer und erklärte ihr, dass der Ursprung dieses Satz nicht bei ihr liegen könne, und ob sie bereit sei, zu entdecken, wessen Stimme dahinterliegen würde. Sie bejahte diese Bereitschaft, wir gingen abermals in die Situation hinein und alsbald stellte sie fest, dass es die Stimme des Pflegevaters war.

Anschliessend versuchte ich, sie in eine Zukunftserfahrung zu führen, wo dieses Denken über sich aktiviert würde. Das war nicht so einfach, also wiederholte ich die Worte im Skript und variierte sie auf ihre Situation angepasst. Als Anweisung kam dann: Ich darf nicht an mich glauben. Ich war mir nicht sicher, ob das ein stimmiger Satz war, liess ihn aber im Moment gelten.

Danach führte ich mit der Klientin den anschliessenden Prozess Schritt 4 durch, wo sie die alte Anweisung in die eine Handschale legte. Dann kam der Schritt mit der neuen Möglichkeit oder Handlung. Hier harzte es ebenfalls, zuerst kam „Ich darf alles was ich möchte“. Das war mir zu wenig fokussiert und zu wenig bezogen auf die erste

Anweisung. Dann kam Iris auf die Formulierung „damit es mir besser geht, darf ich an mich glauben“. Wir haben dann den Satz gemeinsam umformuliert und am Schluss stand „Ich glaube an mich“, wobei auch dieser Satz für mich nicht ganz stimmig war, aber ich hatte gerade keine Idee für eine Verbesserung.

Alsdann begaben wir uns auf die Suche nach dem Preis für ein neues Verhalten, die Antwort von Iris war: Ich könnte wieder verletzt werden. Dann kam die Frage nach der Entscheidung für das Alte oder das Neue. Iris hat sich ohne zu zögern für das Neue entschieden. Dann fragte ich die Klientin nach einem konkret formulierte Satz ab, der sowohl Entscheidung als auch die Konsequenzen beinhalten sollte. Hier dauerte es ziemlich lange, schlussendlich kam von ihr der Satz „Ich entscheide mich, in Zukunft an mich zu glauben, und nehme in Kauf gegebenenfalls verletzt zu werden“. Auch hier hatte ich das bekannte nicht ganz stimmige Gefühl und nahm mir vor, ein Feedback bei der Trainerin einzuholen.

Jetzt war der Zeitpunkt gekommen, das soeben formulierte zu überprüfen. Ich bat also Iris, die Augen zu schliessen und sich in einer möglichen Situation in der Zukunft zu sehen, wo ihr altes Muster aktiviert würde. Sie war nach einiger Zeit drin und wählte das neue Verhalten. Es war eine Situation mit einem neuen Partner, welche mit einer Kollegin telefoniert. Iris war gemäss altem Verhalten in dieser Situation vorwurfsvoll und eifersüchtig. Nachdem sie das neue Verhalten probiert hatte, fühlte sie zwar eine gewisse Gelassenheit, aber ihre Rückmeldung war auch „das war nicht ganz einfach“.

9.3 Reflektion achte Sitzung

Reflektion Klientin

Es war schwierig. Darauf habe ich nachgehakt, was denn schwierig gewesen sei: Ihre Antwort: Das Erarbeiten einer neuen Alternative zur Anweisung, und das Erarbeiten des Satzes welcher die Entscheidung und den Preis beinhalte.

Reflektion Coach

Für mich ein nicht in allen Punkten stimmiger Prozess. Vor allem im Schritt 3, wo das alte Muster gesucht wird, ist die Formulierung in erster Lesung nicht verständlich. Die Klientin war nicht sehr im Gefühl drin, also kam auch keine Anweisung. Hier hätte ich ein paar zusätzliche Beispiele gebraucht. Zum zweiten waren die Sätze für das Alte, für das Neue und die Entscheidung meines Erachtens inhaltlich nicht treffend, ich glaube mir fehlte hier ganz einfach die richtige Fragestellung.

Mit Entsetzen stellte ich, nachdem Iris gegangen war fest, dass ich die offenen Punkte aus dem Inner-Kind Prozess nicht gemacht hatte, das entsprechend vorbereitete Blatt war irgendwie aus meinen Unterlagen verschwunden.

Rückmeldung der Trainerin

Wie vermutet, fielen die Rückmeldungen von Barbara Müller entsprechend aus, d.h. die richtige Fragestellung hätte hier gelautet: Wenn Du in einer solchen Situation bist, woran würde ich den erkennen, dass du gerade nicht an dich glaubst, dass also das Alte Muster wieder läuft. Dasselbe müsste ich dann sinngemäss mit dem Neuen Verhalten abfragen. Diese Rückmeldung war für mich sehr hilfreich.

10. Neunte Sitzung

10.1 Vorbereitung und Reflektion

Vorbereitung

Die Vorbereitung dieser Sitzung ging ziemlich zügig voran, einerseits nahm ich mir vor, die Rückmeldungen der Trainerin zum Prozess Musterauflösung zu berücksichtigen und hier nochmals nachzufragen. Zum Zweiten war es mein Vorsatz, mich beim Timeline Prozess relativ eng ans Skript zu halten. Die Vorbereitung der Bodenanker und das mehrmalige Durchlesen des Skriptes waren mittlerweile eine Standardprozedur.

Reflektion

Als erstes fragte ich diesmal nicht gleich die Skalierungen ab, sondern die Befindlichkeit und allfällige Ereignisse der Klientin in der vergangenen Woche in Bezug auf Ihren Wert. Das Ergebnis der Abfrage war diesmal im Vergleich zur letzten Sitzung etwa gleichbleibend, d.h. keine wesentliche Veränderung feststellbar.

10.2 Nachbearbeitung Musterauflösung

Wie vorbereitet, habe ich die nicht stimmigen Punkte aus dem Prozess Musterauflösung nochmals bearbeitet, und zwar genau gemäss den Rückmeldungen der Trainerin.

Das Alte:

Hier habe ich nachgefasst, wie denn ihr Verhalten sei, wenn sie in der Sitzung unter den Mitarbeitern teilnehme, und nicht an sich glaube. Es kam: **Ich schweige**, manchmal stelle ich mir in solchen Momenten auch vor, ich sei unsichtbar. Sie habe das schon ausprobiert und es hätte funktioniert.

Das Neue:

Zu diesem Punkt lautete die Fragestellung sinngemäss, wie denn ihr Verhalten sei in der Teamsitzung, wenn sie an sich glaube, bzw. woran würde ich erkennen, dass sie in einer Sitzung sei und an sich glaube. Der neue Satz lautete: **Ich teile mich aufrichtig mit**. Diese beiden Sätze waren für mich nun deutlich stimmiger.

Die Entscheidung:

Alsdann haben wir gemeinsam den folgenden Satz erarbeitet: Ich entscheide mich, situationsbezogen zu sprechen oder zu schweigen und nehme in Kauf, ggf. verletzt zu werden

10.3 Time-Line Prozess

Vor Beginn habe ich der Klientin den Prozess betreffend Inhalt und Ablauf recht detailliert erklärt.

Interessanterweise setzte Iris die drei Bodenanker Jetzt – Vergangenheit – Zukunft in keiner Weise in eine Linie, so dass ich als Coach etwas nachhelfen musste, indem ich den Anker Vergangenheit umlegte. Dann war die Zeitachse stimmig und der Klientin war auch klar, was mit dieser Achse gemeint war. Aber im konkreten Raum war diese noch sehr ungünstig angeordnet, also habe ich die Achse so umgelegt, dass sie Längs in den Raum zu liegen kam. Danach habe ich sämtliche Bodenanker gemäss Skript dazugelegt.

Als nächstes brachte ich die Klientin mit dem Problemsatz in Verbindung, die Hand war schon auf der Körperstelle (Bauch) noch bevor ich im Skript am entsprechenden Punkt angelangt war. Jetzt folgte der schwierigere Teil, nämlich das schrittweise Rückwärtsgehen und spüren, wo das Problem in der Vergangenheit entstanden war. Trotz grossem Bemühen kamen bei der Klientin absolut keine Bilder oder Gefühle hoch, im Gegenteil, es wurde sogar eher ruhiger. Als wir die ganze Raumlänge von ca. 5m rückwärtsgegangen waren, ohne dass sich ein Impuls oder ein Gefühl betreffend Problementstehung gezeigt hätte, griff ich zu einer Notlösung. Diese hatte mir Iris selber am Ende der vierten Sitzung geschildert, es war eine Problemsituation mit ihrer Pflegemutter, eine ziemlich üble Geschichte. Sie trug diese zwar in ihrem Bewusstsein, d.h. wir waren hier nicht mit ihrem Unterbewussten verbunden, trotzdem schien mir diese Lösung wesentlich besser, als abzubrechen.

Ich erzählte also Iris diese Geschichte und verband sie so dem Gefühl, das diese Geschichte auslöste. Danach gingen wir einen weiteren zusätzlichen Schritt rückwärts, während sie prüfte, was da jetzt kam. Und siehe da, unmittelbar danach fand sie sich in einer anderen typischen Situation mit ihrer Pflegemutter wieder, welche ebenfalls verletzend war. Es sei dies eine beispielhafte Situation gewesen, welche aber für mehrere ähnliche Situationen stehen würde. Das Thema war immer: Sie werde mit irgendwelchen Psychospielchen von ihrer Pflegemutter konfrontiert, manipuliert und zu Aussagen gezwungen, die so aus ihrer Sicht überhaupt nicht stimmen würden, die sie aber unter Druck dann nur sage, um beispielsweise endlich ins Zimmer zu können oder etwas zu essen zu kriegen. Daraus ergab sich:

Prägung: Manipulation

I - : Ich bin ohnmächtig

Anschliessend folgte der Schritt „Wirkung dieser Identität bewusst machen“ und der Annahmeprozess gemäss Skript. Danach führte ich Iris in die Metaposition und liess sie das Ganze betrachten.

Interessanterweise sagte sie nach längerer Betrachtung von aussen „irgendwie ist das alles gar nicht von mir“, als würde sie ein Bild oder einen Weg anschauen, der zu einer fremden Person gehörte. Ich habe diese Aussage nicht weiter vertieft und bin zum nächsten Schritt der Ressource übergegangen. Etwas wichtiges was sie gelernt hatte war „die Ruhe bewahren“, heisst sie liess die ganzen Spielchen der Pflegemutter über sich ergehen ohne aufzubegehren. Ich war mir im ersten Moment nicht ganz sicher, ob das wirklich eine gute Ressource sei, liess es aber dann stehen.

Ressource: Ruhe bewahren

Nachdem ich die Ressource in die Prägung gelegt hatte und ihre Befindlichkeit abfragte, kam als Antwort:

I + : Ich bin zufrieden

Danach folgte der Weg in die Zukunft, in den Zeitpunkt wo der Wert und der Zielsatz voll erfüllt sein sollte. Auf meine Frage hin wer oder was sie hier sei, kam die Antwort: Hier bin ich so wie ich eigentlich schon immer war. Natürlich habe ich nachgefragt, wie sie denn schon immer gewesen sei. Ihre Antwort:

I ++ : Ich bin stark und liebevoll

Damit war der Prozess fast zu Ende, es folgte lediglich noch die Integration der zukünftigen Identität (I ++) und der früheren (I +) im Jetzt. Ich führte hier Skriptgetreu und

erhielt am Schluss folgendes Bild von der Klientin: Ich fühle mich wie in einem runden Strudel aus Wasser, das Gefühl ist angenehm.

10.4 Reflektion neunte Sitzung

Reflektion Klientin

Die Klientin äusserte sich positiv zum heutigen Prozess. Die Tatsache, dass sie beim Rückwärtsgehen keiner Problemsituation begegnete, deutete sie so, dass sich die Probleme vielleicht schon aufgelöst hätten, auch dank des ganzen Coachings. Hier war ich persönlich nicht ihrer Meinung, ging aber nicht weiter darauf ein. Danach ging sie auf einen Punkt im Prozess ein, der ihr hängen geblieben war, nämlich die Psychospiele ihrer Pflegemutter. Es sei ihr gerade bewusst geworden, dass sie selber diese zuweilen auch in der Partnerschaft angewendet hatte, ein nicht gerade gutes Gefühl. Ich fand das eine wesentliche Erkenntnis, teilte aber der Klientin mit, dieses Thema läge ausserhalb des Kontextes des aktuellen Coachings, weshalb wir es nicht weiter vertieften.

Danach fragte die Klientin nach einem generellen Feedback zu dem gesamten bisher gegangenen Weg. Sie äusserte sich positiv und fand, dass sie bereits wesentlich sicherer auftrete im Beruf, auch wenn sich das wegen ferienbedingter Abwesenheiten von einigen Mitarbeitern noch nicht allzu oft zeigen konnte. Sowohl die Veränderungen auf der Skala beim Wert, als auch beim Ziel- und beim Problemsatz waren für sie deutliche Zeichen von Fortschritt. Sie sei sehr froh dieses Coaching gemacht zu haben und würde es jederzeit wieder tun. Sie fragte sogar, ob wir nicht eine weitere Sitzungen machen könnten, sobald ich in der Ausbildung das nächste Modul absolviert hätte.

Reflektion Coach

Der Time-Line Prozess war ein schöner Prozess, vor allem war es gut zu wissen, dass ich mich auch in schwierigen Situationen auf meine Intuition verlassen kann oder Ideen für eine spontane Wendung entwickeln kann. Generell habe ich mit Iris eine ganz tolle Klientin als Einstieg ins Coaching gefunden, eine Klientin, die sich bemühte, gut mitzumachen und sowohl ihre Kräfte als auch ihre Gefühle so gut als möglich einbrachte. Zusätzlich stimmig für mich war die Nachbearbeitung der Musterauflösung. Auf einmal bekam dieses Puzzle auch hier stimmige Konturen.

11. Schlusswort

Zum Abschluss dieses Coachings möchte ich ganz gerne einige Gedanken loswerden. Als erstes widme ich mich den **Stolpersteinen**, die recht zahlreich aufgetaucht sind und wie ich meine, besonders lehrreich waren. **Stolperstein 1: das Zeitmanagement:** Die Beachtung der abgelaufenen Zeit, bzw. das Im-Auge-Behalten der aktuellen Uhrzeit war am Anfang noch ungewohnt. Gleich bei der ersten Sitzung bin ich hier schon übers Ziel hinaus geschossen und habe volle 2 Stunden gebraucht. Hier musste ich lernen: Länger ist nicht gleich besser. **Stolperstein 2: die Sitzungsvorbereitung:** Die ganz erste Sitzung war sehr gut vorbereitet, danach folgte eine definitiv zu wenig gut vorbereitete Zweite. Aus dieser habe ich gelernt, dass eine gute Vorbereitung äusserst wichtig ist und es in der Folge besser gemacht. **Stolperstein 3: die Unstimmigkeiten:** Es gab einige Situationen, wo mir das Gefühl sagte, dass hier irgendetwas nicht stimmte. Losgegangen ist es mit dem Murmeltier als Problem-Metapher, hier war es recht einfach, korrigierend einzuwirken. Später folgte der Ablöseprozess vom Problem-Modell, der nicht wirklich

vollzogen war. Als nächstes waren es die Strategien beim Inner-Kind Prozess. Diese waren schon in der Ausarbeitung recht schwierig, die eingeplante Wiederholung dieses Punktes ging ebenfalls daneben weil ich ihn ganz einfach vergass. Es schien effektiv so zu sein, dass sich dieser Teil nicht zeigen wollte, oder um es in den Worten der Klientin zu sagen, er machte sich unsichtbar.

Als zweites wende ich mich dem Positiven zu. Für mich war dieses Coaching eine unfassbar tolle, lehrreiche und persönlich bereichernde Erfahrung, die ich mit meiner Klientin durchlaufen durfte. Als weiteres anspornendes Element steht die Tatsache, dass all diese Sitzungen meiner Klientin doch sehr geholfen haben, nicht nur was ihre Stärke im Beruf unter den Mitarbeitenden, sondern auch was die Auswirkungen in ihrem Privatleben anbetrifft. Als weitere sehr schöne Erfahrung nehme ich das Gefühl mit, dass mir das Coaching Freude macht und auch liegt. Über diesen Punkt war ich mir zu Beginn des Coachings in keiner Weise sicher. Hier eine Bestätigung erhalten zu haben, ist ein sehr gutes Gefühl. Dies hat sich insbesondere in den beiden Tiefenstruktur-Prozessen gezeigt. Hier in der Begleitung ganz mit der Klientin verbunden zu sein, mit Empathie, aber ohne mit ihr zu leiden, also immer mit dem Wissen im Hintergrund, dass das ihre Geschichte ist. Das waren für mich wesentliche Schlüsselstellen im ganzen Prozessablauf.

Einen ganz grossen Dank möchte ich an dieser Stelle an unsere Trainerin Barbara Müller aussprechen, welche unsere tolle Gruppe mit hoher Präsenz, mit viel Humor und Klarheit, gepaart mit einem enormen Fachwissen leitete. Ihre Feedbacks hatten die Präzision und Schärfe eines Seziermessers, ich habe dank diesen Rückmeldungen an mehreren Stellen sehr viel dazugelernt.

Ich werde das Coaching weiter aktiv betreiben und wieder auf die Suche nach einer Klientin/einem Klienten gehen, Grund: Ich hätte mir nie träumen lassen, dass durch das Begleiten von Menschen, eine so tiefe Zufriedenheit auf einem selber zurückstrahlt.