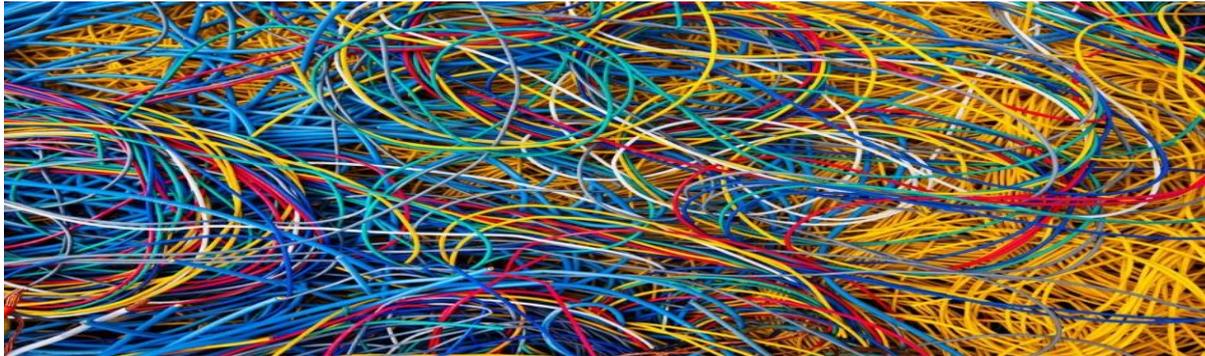


# Diplomarbeit

---

Lehrgang der CoachAkademie Schweiz  
Diplom systemischer SCM-Coach & Berater  
nach dem «St. Galler Coaching Modell»

Stefan Brügger



---

Stefan Brügger

Lehrgang Zürich, Oktober 2016 – März 2017

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Meine Motivation.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Ziel des Coachings .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Vorbereitung der Klientensuche .....</b>	<b>4</b>
3.1 Erstes Treffen mit Klient Franco .....	4
3.2 Klient Franco & die Geschichte zur Person .....	4
<b>4. Vorgehensweise Diplomarbeit &amp; die Vereinbarung.....</b>	<b>5</b>
<b>5. Erste Sitzung: 1. Dimension im Zielraum (95 min) 16:00 Uhr, 06.12.2016 .....</b>	<b>5</b>
5.1 Wertfindung (Kontext Geschichte) & Zielsatz .....	6
5.2 WERT: ANTRIEB – Kontext 2: Herausforderung bei der Arbeit .....	7
5.3 Zielsatz & ZIELRAUM auf einen Blick .....	8
5.4 Klienten-Reflexion – erste Sitzung .....	8
5.5 Coach-Reflexion – erste Sitzung .....	9
5.6 Supervision.....	9
<b>6. Zweite Sitzung: Die Prozess-Aufstellung im Zielraum (80 min) 17:00 Uhr, 14.12.16.....</b>	<b>9</b>
6.1 Ist-Aufstellung «Im Zielraum-Lösungsraum» .....	10
6.2 Soll-Aufstellung «Im Zielraum-Lösungsraum» - freudige Faust.....	11
6.3 Klienten-Reflexion – zweite Sitzung .....	12
6.4 Coach-Reflexion – zweite Sitzung.....	12
<b>7. Dritte Sitzung: 2. Dimension im Problemraum (95min) 16:00 Uhr 27.12.2016 .....</b>	<b>12</b>
7.1 Problemsatz & Problemraum auf einen Blick .....	13
7.2 Klienten-Reflexion – dritte Sitzung .....	14
7.3 Coach-Reflexion – dritte Sitzung .....	14
<b>8. Vierte Sitzung, 2. Dimension: Aufstellen im Problemraum &amp; Inneres Kind (95 min) 17:00 Uhr, 5.01.2017.....</b>	<b>14</b>
8.1 Ist-Aufstellung im Problemraum .....	14
8.2 Soll-Aufstellung im Problemraum, Annahmepild erstellt.....	15
8.3 Das Kybernetische Dreieck .....	16
8.4 Inneres Kind .....	16
8.5 Coach-Zwischenreflexion – Erläuterung Schritt 3, Strategie Frage .....	17
8.6 Klienten-Reflexion – vierte Sitzung .....	17
8.7 Coach-Reflexion – vierte Sitzung .....	18
8.8 Inneres Kind auf einen Blick.....	18
<b>9. Fünfte Sitzung, 3. Dimension: Tiefenstruktur Zielraum (80 min) 12.01.2017. 18</b>	<b>18</b>

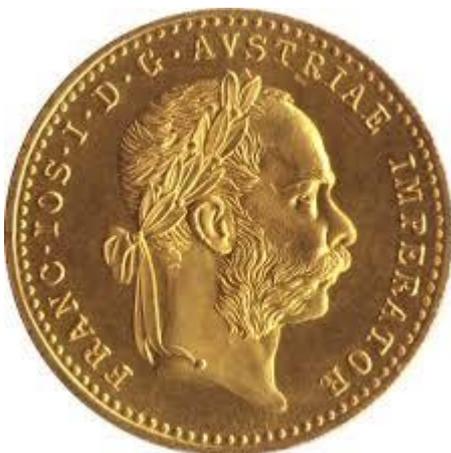
9.1 Tiefenstruktur Zielraum .....	19
9.2 Samenkornprozess & Klient Reflexion – fünfte Sitzung .....	19
9.3 Coach-Reflexion – fünfte Sitzung .....	19
9.4 Supervision.....	20
9.5 Verifizierung – spez. Vorbereitung unter der Woche auf Coach Seite.....	20
<b>10. Sechste Sitzung: Tiefenstruktur Problemraum (95 min) 17:00 Uhr, 17.01.2017.....</b>	<b>20</b>
10.1 Verifizierung vom Kontext 1 Sitzung (spez. Reflexion 5.5).....	20
10.2 Tiefenstruktur Problemraum.....	21
10.3 Samenkornprozess & Klient Reflexion – sechste Sitzung .....	21
10.4 Coach-Reflexion – sechste Sitzung.....	21
<b>11. Siebte Sitzung:4 Dimension Musterauflösung &amp; Time-Line (100min)16:00Uhr 28.01.2017 &amp; Verifizierung .....</b>	<b>22</b>
11.1 Musterauflösung auf einen Blick.....	23
<b>12 Time-Line-Prozess.....</b>	<b>23</b>
12.1 Klienten-Reflexion – siebte Sitzung.....	24
12.2 Coach-Reflexion – siebte Sitzung .....	24
12.3 Timeline auf einen Blick .....	24
<b>13. Achte Sitzung 5 Dimension 13.03.2017.....</b>	<b>25</b>
13.1 Angstauflösung durch Verbindung mit dem höheren Prinzip.....	25
<b>14. Das Selbstbild.....</b>	<b>26</b>
14.1 Das Selbstbild in der Wertentwicklung.....	26
<b>15. Neunte Sitzung: Gesamtreflexion &amp; Zukunft.....</b>	<b>27</b>
15.1 Gesamtreflexion Franco.....	27
15.2 Gesamtreflexion Coach und Feedback Lehrgang und Zukunft.....	28
<b>16. Anhang Coaching Tabelle.....</b>	<b>29</b>

## 1. Meine Motivation

Aufgrund meines Werdegangs als langjähriger Personalberater und Filialleiter in der Stellenvermittlungsbranche habe ich lange überlegt, wo und wie ich mein Wissen im Personalwesen vertiefen kann. Seit Jahren interviewe ich tagtäglich Menschen, die eine Stelle suchen – vom Produktionsmitarbeiter bis zum Kader-Personal. Ich frage mich, wo gibt es für mich eine Ausbildung, die Tiefe hat, wobei ich alle Facetten des Lebens mit Coaching erarbeiten kann, um den Menschen zu helfen, ohne dass ich nicht gerade ein Psychologie-Studium absolvieren muss. Ich sehe in meinem Beruf, dass viele Stellensuchende in diesem Berufs-Dschungel gestresst oder beim aktuellen Arbeitgeber nicht glücklich sind, da ich die Klienten vermittelt habe, und sie ein Jahr später wieder bei mir im Büro sind und mir die gleichen Problem-Muster erzählen. Einerseits ist es für mich oder für die Vermittlungsgebühr gut, die Klienten wieder zu vermitteln, aber andererseits ist es für den Stellensuchenden nicht nachhaltig. Ich sehe dann leider, wie sich einige Menschen im Kreis drehen. Darum muss jetzt von meiner Seite her etwas unternommen werden – nämlich eine Coaching-Ausbildung. Da ich sehr gerne den Menschen zuhöre und sie unterstütze, will ich nun mein Know-how mit dem systemischen Coach nach dem St. Galler Modell vertiefen und genau diese Coach-Ausbildung ist das Richtige für mich. Ziel und Motivation sind, diese Technik bei der Berufsauswahl und der Vermittlungen anzuwenden.

## 2. Ziel des Coachings

Ziel des St. Galler Coaching Modells ist es, die bestehenden Ressourcen des Klienten, die auf einem vom Klienten gewählten Wert im Kontext des Coaching Themas basieren, zu wandeln und zu transformieren. Diesen Wert des Coaching-Themas gilt es, wieder zu vermehren und die Blockaden und Muster aufzulösen. Dies geschieht mittels des vorgegebenen Prozesses des St. Galler Coaching Modells, mittels der Frage-Stellung gemäss dem Skript und des Coaches an den Klienten. Es wird auch im Coaching weder gewertet noch werden Tipps oder Ratschläge an den Klienten erteilt. Schwerpunkt ist auch die Reflexion des Klienten, vor und nach dem Setting, sowie der Wert und deren Vermehrung. Wo stehen seine Gefühle? Werte-Skala -10 bis +10. Was hat sich verändert?



### 3. Vorbereitung der Klientensuche

Da es ja wichtig ist, keinen Bekannten aus dem Freundeskreis zu rekrutieren, kreierte ich einen Flyer und informierte meinen Kollegen-Kreis. Kaum hatte ich den Flyer «Gut zum Druck» vorbereitet, erhielt ich durch einen guten Freund einen möglichen Klienten zugesprochen. Mein Kollege Gerhard hatte schon ziemlich gute Vorarbeit geleistet und den potenziellen Klienten Franco, anhand meines Flyers, über das St. Galler Coaching Modell informiert.

#### 3.1 Erstes Treffen mit Klient Franco

Zu dritt trafen wir uns am 29. November 2016 im gemütlichen Restaurant Walliserkanne in Zürich zu einem Fondue. Ich hatte vor dem Treffen ein gutes Gefühl. Vor zwei Jahren hatte ich Franco ganz kurz bei meinem Kollegen Gerhard zu Hause gesehen. Schnell war das Eis geschmolzen bzw. das «Brot im Fondue» geschwungen und gebrochen... Ich erzählte nochmals den Ablauf des Coachings nach dem St. Galler Modell. Mit einem leichten Zögern sagte Franco : «Ja, ich freue mich auf das Coaching». Wir vereinbarten einen ersten Termin am 6. Dezember 2016 und ich teilte Franco am Schluss des Abends mit, er solle sich Gedanken machen, wo er ein Coaching braucht – was ihn zur Zeit am meisten bewegt und beschäftigt. Hier folgt eine kurze Reflexion von mir vom ersten Treffen: Es war mir wichtig, hier das erste Vertrauen zu meinem Klienten Franco zu gewinnen, was mir auch gelang.

#### 3.2 Klient Franco & die Geschichte zur Person

Franco ist heute 39 Jahre alt, ledig, keine Kinder, und ist im Kanton Aargau mit seinen zwei Brüdern aufgewachsen. Teils wurde Franco von den Grosseltern betreut, da die Eltern früh geschieden und arbeitstätig waren. Schon von klein auf war er eine Sportskanone, im Fussball, in der Leichtathletik und im Tischtennis. Zudem spielt er heute noch leidenschaftlich Schlagzeug.

Franco erlernte einen Handwerker-Beruf als Schreiner/Zimmermann und bildete sich in jungen Jahren auch zum Ernährungsberater weiter. Nach längerem Auslandaufenthalt in Amerika und Asien übernahm er eine grosse Abteilung in der Holzindustrie, wo er bis zu 30 Mitarbeiter führte. **Aufgrund verschiedener Beziehungsabbrüche kam Franco in eine Abwärtsspirale und konnte sich nicht mehr motivieren, diesen Job auszuüben. Er arbeitet nun als Fach-Mitarbeiter im Facility Service weiter.** Zur Zeit ist Franco wieder single und ordnet sein Leben mit Neuausrichtungen in jeder Hinsicht.

Mein erster Eindruck von Franco war, dass er ein sehr lieber und geselliger Mensch ist, zudem sehr redegewandt und intelligent. Doch ich sah im ersten Gespräch auch, dass Franco zur Zeit nicht so richtig weiss, was er machen will und er kam mir ein wenig ziellos vor, ja sogar ein bisschen verloren. Während des Prozesses durfte ich Franco noch besser kennen lernen und ich spürte dort auch eine leicht cholerische Neigung ihn ihm – er hat etwas Aggressives und doch zugleich auch etwas Schüchternes in sich.

## 4. Vorgehensweise Diplomarbeit & die Vereinbarung

Ich gehe genau nach den Vorgaben des St. Galler Coaching Modells vor und führe gemäss dem Skript jeden Prozess durch (4. Dimensionen in der Diplomarbeit), dokumentiere jedoch nicht jeden Schritt in der Diplomarbeit. Die Sitzungen haben wir jeweils alle drei Wochen im Voraus definiert, sodass wir immer Ausweichmöglichkeiten haben, um die Sitzungen zu verschieben, sollte es dem Klienten oder aber auch dem Coach nicht möglich sein (mental, krank, Terminfraktion). Alle acht Sitzungen sind zwischen 85-95 min terminiert. Die Settings werden wir in Zürich in der Wohnung eines guten Kollegen, der viel auf Geschäftsreisen ist, durchführen. Die Räumlichkeiten sind geradezu ideal, da das Appartement sehr gross ist und wir es für uns alleine haben.

Mir erscheint es wichtig, in der Diplomarbeit die Aussagen und das Hinterfragen seitens des Klienten und von mir in den **entscheidendsten wichtigsten Passagen, den Dialog 1:1, hier in dieser Arbeit wiedergeben zu können, sodass man mitten drin ist im Setting**. Die Frage-Sätze von mir sind in der Farbe Violett als **Coach Stefan** und die Sätze vom Klienten **Franco** grün markiert.

Wir vereinbarten den Betrag von Fr. 350.- und schlussendlich noch eine „freie Kollekte“ am Schluss des Coachings im Wert von einem guten Essen - das jedoch noch ausstehend ist und auf Ende März 2017 geplant ist.

## 5. Erste Sitzung: 1. Dimension im Zielraum (95 min.) 16:00 Uhr 06.12.2016

Mit guter Vorbereitung meinerseits war ich sehr neugierig auf die erste Sitzung mit meinem Klienten Franco. Ich war auch sehr entspannt und ruhig, um die erste Sitzung anzugehen. Zudem fühlte ich mich auch sicher mit dem ersten Ablauf in der 1. Dimension im Zielraum. Der Coach muss sich sicher und ruhig fühlen vor den jeweiligen Sitzungen, da es ganz wichtig ist, dem Klienten eine gute Plattform zu bieten – ansonsten wird dem Klienten schnell einmal nervöse Energie übertragen.

Wir begrüsst uns freundlich und motiviert in der gemütlichen Wohnung in Zürich. Die Wohnung hat geradezu eine ideale Grösse, um mit dem ersten kontemplativen Gehen beginnen zu können. Ich erinnerte Franco nochmals an unsere Vertrauens-Beziehung während der gesamten Coach-Zeit und dass dieses Coaching bewertungsfrei ist. Ich werde ihn nicht loben, beurteilen oder suggestive Fragen stellen. Die Sitzungen unterliegen der Verschwiegenheitsvereinbarung. Zudem teilte ich Franco mit, dass dieses Coaching ein Veränderungsprozess durchlaufen wird. Ich werde ihm gemäss dem Skript des St. Galler Coaching Modells nur Fragen stellen. Von aussen her erhalte ich eine zusätzliche Supervision von meiner Dozentin Barbara Müller.

**Coach Stefan:** «Wir werden nun jeweils vor jeder Sitzung in dieser schönen Wohnung, um in den jeweiligen Prozess reinzukommen, ein Gehen zusammen machen, sodass wir möglichst den Alltag hinter uns lassen können und gegenwärtig werden. Dieses Gehen heisst «kontemplatives Gehen». Franco konnte sich sehr gut in den Text und auf meine Stimme einlassen, wobei er mit einem leichten Schmunzeln durch die Wohnung lief.

## 5.1 Wertfindung (Kontext Geschichte) & Zielsatz

**Coach** Stefan: «Nun wollen wir dein Ziel oder Problem angehen und herausfinden oder herausarbeiten, was genau dich am aktuellsten oder am meisten beschäftigt.»

**Franco**: «Es beschäftigt mich vieles... und ich habe lange überlegt, was ich für ein Thema anschauen möchte. Einige Themen möchte ich hier gar nicht erwähnen.»

**Coach** Stefan: «Welches Thema liegt dir dann – worüber möchtest du sprechen?»

**Franco**: «Ja zum Beispiel, dass ich am Morgen früh nicht aufstehen mag und ich mich oft verschlafe; zudem stört mich auch meine Unordnung. Ich habe auch viele andere Posten, die mich nerven – oft beantworte ich die privaten E-Mails nicht und lasse vieles sausen, obwohl ich am Abend doch abgemacht habe – ich gehe nicht ins Training/Fitness oder verschiebe einfach immer wieder meine Ziele .... (kurze Pause) ... auch fehlt mir in dieser Winterzeit die Sonne. Es fehlt mir an der Motivation und Disziplin, etwas durchzuziehen. Das heisst jedoch nicht, dass ich immer so bin – es gibt auch Zeiten, in denen alles am Schnürchen läuft. Ich kann auch sehr gut aufstehen am Morgen und kann meine Tages-Ziele ohne Weiteres durchziehen. Doch manchmal stürze ich am Abend auch ab, und zwar mit zu langem Ausgehen, also mit Alkohol – sodass ich am Morgen noch weniger gut aufstehen kann – was ja logisch ist..., das heisst jedoch nicht, dass ich ein Alkoholiker bin, das muss ich hier auch festhalten. Doch es war auch schon seit meiner Jugendzeit ein Problem, frühzeitig gut aufstehen zu können... und der Tag war mir manchmal «Wurst-Egal», sodass ich meine gesteckten Ziele immer wieder verschiebe...»

**Coach** Stefan: «Wenn du nun ein Thema nimmst; welches möchtest du am dringendsten anschauen?»

**Franco**: «Ja, dass ich immer wieder meine Ziele verschiebe und dass ich am Morgen nicht aufstehen mag und oft verschlafe.»

**Coach** Stefan: «Welches der beiden Themen wäre dann vom Gefühl her stärker?»

**Franco**: «Ja, dann ist das Aufstehen am Morgen stärker.» (Hier ist der erste Kontext 1 entstanden, der dann in der Sitzung 6 verifiziert wurde – hier konnte Franco den wahren Kontext nicht sehen, woran es lag, dass er am Morgen nicht aufstehen mag, und dies war ja die Folge zum eigentlichen Thema.)

**Coach** Stefan: «Weisst du, warum das so ist? Was müsstest du dann unternehmen, dass du gut aufstehen magst?»

**Franco**: «Ich habe schon vieles versucht. Wenn ich das wüsste, wäre ich schon mal happy; wie gesagt, dies ist seit Jahren so. Ich schlafe halt gerne und schlafe dann halt manchmal wie im Koma. Ich komme am Morgen einfach nicht in die Gänge.»

(Hier war das wahre Coaching-Thema respektive der Kontext noch nicht reif genug, auch durch die Supervisorin Barbara – liessen wir den Kontext 1 so stehen und warteten ab, was sich im Problemraum oder beim Inneren-Kind-Prozess ergeben konnte).

**Coach** Stefan: «Wenn du nun dein Thema (Kontext 1) «Aufstehen am Morgen» auf einen Punkt bringst, welcher Wert, Begriff würde dich da am besten unterstützen, was bräuchte es?»

**Franco**: «Ich brauche einen **ANTRIEB am Morgen**, damit ich aufstehen kann, ja das fühlt sich gut an. Ja, ANTRIEB! (der Wert von Franco)



\*Verifizierung aus der sechsten Sitzung (Seite 20), **Coach** Stefan: «Was würde dich motivieren, damit du deinen Antrieb hast, damit du gut aufstehen kannst?»

**Franco**: «**Ganz klar, eine «Herausforderung bei der Arbeit»** – ich bin oftmals unterfordert und nehme die Arbeit nicht so ernst, doch manchmal ist es ein schleichernder Prozess und ich komme dann am Morgen nicht aus dem Bett – Ja, die Herausforderung fehlt mir bei der Arbeit – „Herausforderung Arbeit!“»

**Coach** Stefan: «Wie sieht dann dein Wert nun aus?»

**Franco**: «Immer noch der ANTRIEB!»

## 5.2 WERT: ANTRIEB – Kontext 2: Herausforderung bei der Arbeit

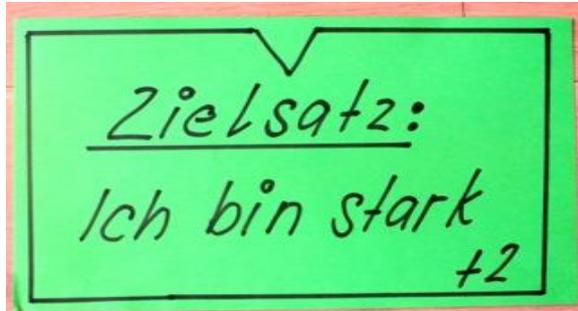


Der Kontext 1 \*Aufstehen am Morgen\* (auf diesen Kontext wird der Klient bis zur sechsten Sitzung gecoacht – siehe Inhalt Seite 20).

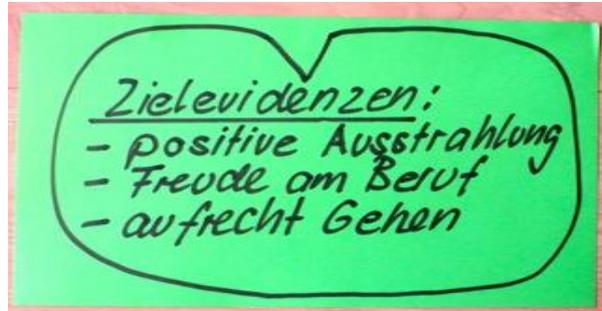
### 5.3 Zielsatz & ZIELRAUM auf einen Blick

Gemäss dem Skript gehen wir die einzelnen Schritte mittels der Fragen im Zielraum durch:

#### Zielsatz Schritt 1: Ich bin stark



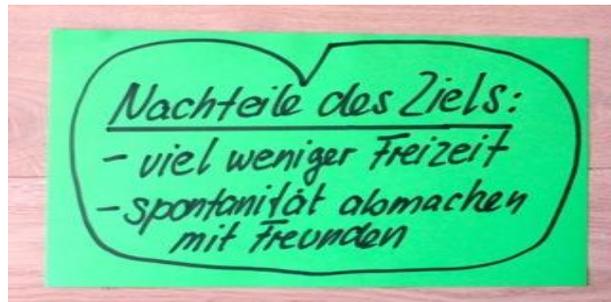
#### Zielevidenzen Schritt 2:



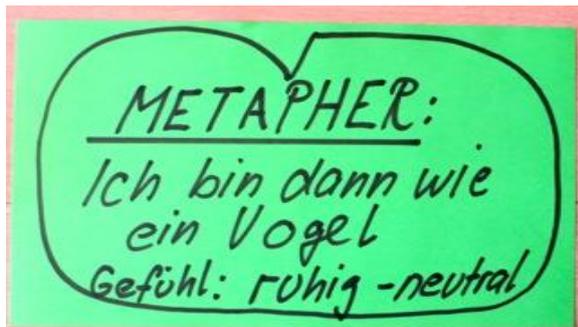
#### Metaziel Schritt 3:



#### Nachteile des Ziels Schritt 4:



#### Metapher Schritt 5:



#### Modell Schritt 6:



### 5.4 Klienten-Reflexion – erste Sitzung

**Franco:** Ich fand es eine spannende Sitzung. Ich wusste gar nicht, dass man so viele Themen, die mich beschäftigen, auf einen Kontext bringen kann – Ich habe ja schon einige Baustellen und habe nun bemerkt, dass in diesem Coaching nach dem St. Galler Modell der Fokus nur auf ein Thema gerichtet ist. Mein Thema, dass ich am Morgen nicht aus den Federn komme und dies dann als Domino-Effekt den ganzen Tag so weitergehen kann, das haut mich manchmal schon um. Ja, der Wert ANTRIEB gefällt mir sehr.

## 5.5 Coach-Reflexion – erste Sitzung

Die erste Sitzung verlief für mich sehr gut und ich habe bei den Antworten von Franco gleich anschliessend meine Frage wiederholt, um eine zweite Bestätigung/Antwort von Franco zu erhalten – dies gab mir Sicherheit für den weiteren Prozess. Beim Kontext war ich mir jedoch nicht sicher, weil ich wusste oder ahnte, dass der Kontext «Aufstehen am Morgen» (verschlafen, Tagesstruktur etc.) eine Folge sein könnte. Das wahre Thema von Franco könnte eine Schicht tiefer liegen. Ich versuchte beim Kontext «Aufstehen am Morgen» bei ihm einige Male «sachte» nachzufragen, ob das für ihn der Ausgangspunkt sei für sein Coaching. (Weiteres zum Thema Kontext fällt in der Sitzung 6 auf – durch die Supervisorin und Dozentin Barbara Müller; ich solle dort den Kontext später nochmals nachfragen). Alles in allem war die erste Sitzung mit den 95 Minuten sehr schnell vorbei und ich freue mich auf die weiteren Prozesse mit Franco.

## 5.8 Supervision

Bemerkungen der Supervisorin, Barbara Müller, nach der kurzen Schilderung per E-Mail: Der Zielraum „der Bodenacker Zielsatz“ ist nicht stimmig – dort ist auch ein Wert enthalten «ich bin stark»; ich solle dies nochmals prüfen und den Kontext später im Problemraum nochmals angehen. Ansonsten ist alles okay.

## 6. Zweite Sitzung: Die Prozess-Aufstellung im Zielraum (80 min) 17:00 Uhr, 14.12.16

Nach sieben Tagen war ich gespannt, wie Franco sich in die zweite Sitzung einlassen kann – beim kontemplativen Gehen war soweit alles gut und die Vertrautheit war schon stärker spürbar als bei der ersten Sitzung. Wir setzten uns zur gemeinsamen Reflexion der letzten Sitzung und was in den letzten Tagen geschehen ist.

**Coach** Stefan: «Franco, wie war deine Woche? Hast du dir bezüglich deines Coaching-Themas Gedanken gemacht?»

**Franco:** «Es war eine alltägliche Woche kurz vor Weihnachten: Die Menschen sind halt alle gestresst, doch über mein Coaching-Thema habe ich mir keine Gedanken gemacht und nun bin ich hier und bin gespannt, was jetzt kommt.»

**Coach** Stefan: Frage zur Wertveränderung und Zielsatz:

**Wertveränderung: Antrieb**

**Zielsatzveränderung: ich bin stark**

Skala: Ursprung: -6 Aktuell: -5 Ziel: +5

Aktuell: 0 Ziel: +2

Ich erklärte Franco die Einführung der Zielraumaufstellung. Kurzum bildete ich mit den bewusst gewordenen Zielelementen eine Aufstellung und liess den Klienten im Zusammenhang mit seinen erarbeiteten Werten seinen Bodenacker auslegen.

Nochmals erklärte ich Franco, dass der Bodenacker und seine Einbuchtung die Nase ist und er müsse diese als Frontseite anschauen. Mein Klient Franco hatte dann während des Auslegens seines Bodenackers ein Problem mit den Einbuchtungen. Er konnte sich nicht mehr im Prozess halten und unterhielt sich mit mir über diese Form.

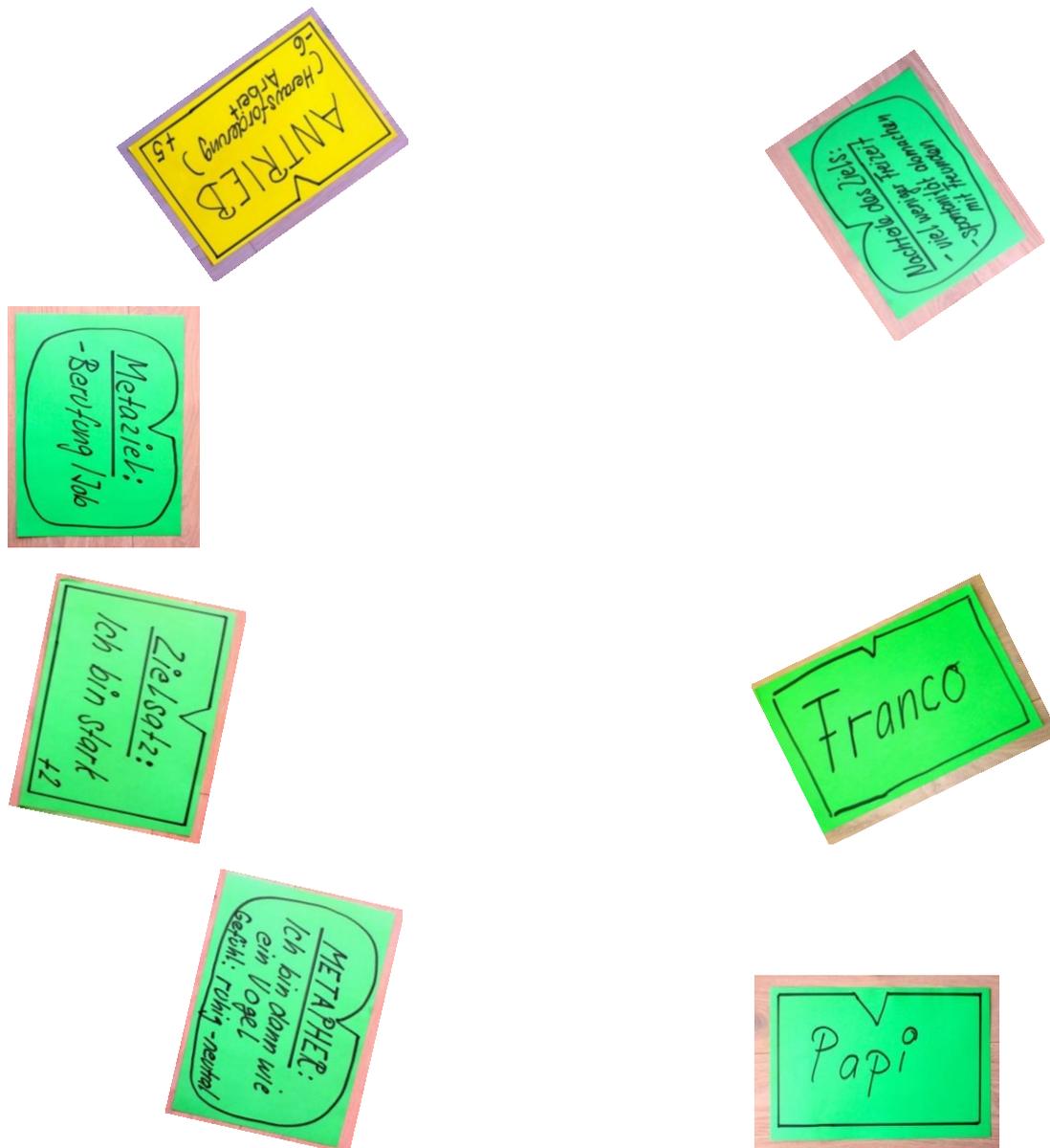
**Franco:** «Das macht doch überhaupt keinen Sinn; diese Einbuchtungen, diese Nase muss doch nach aussen gehen!», wetterte er und diskutierte mit mir.

Ich war überrascht, dass mein Klient aus dem Nichts eine derartige Bemerkung abgab, da ich ihm am Anfang des Prozesses diese Form mit der Einbuchtung erklärt hatte.

Ich machte dann eine kurze Pause und teilte ihm nochmals mit, dass dies halt so ist und er solle sich daran gewöhnen.

**«Coach» Stefan:** «Gut, Franco, schliess nun mal die Augen und lassen wir den Prozess nochmals angehen – steh in deinen Acker, Franco und leg deinen Bodenacker aus!»

### 6.1 Ist-Aufstellung «Im Zielraum-Lösungsraum»



ANTRIEB  
(Herausforderung)  
-6 Arbeit  
+5

Nachteile des Ziels:  
- viel weniger Freizeit  
- sportmüde  
- mit Freunden

Metaziel:  
- Bewahrung Job

## 6.2 Soll-Aufstellung «Im Ziel-Lösungsraum» - freudige Faust



ZIELSATZ:  
Ich bin stark  
+2

METAPHER:  
Ich bin dann wie  
ein Vogel  
gefühl: ruhig-neutral

Franco

Papi

### 6.3 Klienten-Reflexion – zweite Sitzung

**Franco:** «Ja, alles in allem geht es mir gut; ich fand die Geste im Zielraum cool – mit der kräftigen Faust von mir, dies fühlte sich gut an.»

### 6.4 Coach-Reflexion – zweite Sitzung

Hier erkannte ich das erste Mal, dass ich den Prozess und deren Einführung dem Klienten genauer erläutern muss, sodass ich ihm in Zukunft ein wenig den Wind aus den Segeln nehmen kann. Da ich selber im Prozess noch nicht sattelfest bin, kam mir diese vorherige Situation gerade recht, um selber zu lernen. Hier war ich das erste Mal überrascht, dass aus dem Nichts eine Frage vom Klienten zum jeweiligen Prozess entstehen kann. Der Tipp von der Supervisorin, Barbara, lautete, sich nicht aus dem Konzept bringen zu lassen und einen «Separater» zu machen – den Klienten wieder in den Prozess einfühlen lassen und weitermachen.

## 7. Dritte Sitzung: 2. Dimension im Problemraum (95 min) 16:00 Uhr, 27.12.2016

Nach dem kontemplativen Gehen nahm es mich wunder, wie es Franco in den letzten Tagen ergangen ist. Gut gelaunt erzählte mir Franco, was er so über die Weihnachtszeit erlebt hatte; über die Sitzung habe er sich jedoch nicht viel Gedanken gemacht. Ich fragte Franco, was er dann über die Sitzung nachgedacht habe – **Franco** meinte: «Ich bin viel offener geworden und weiss nun, was mich so erwarten könnte, zudem komme ich auch am Morgen besser in die Gänge – der Antrieb wird besser.»

**Wertveränderung: Antrieb**

**Zielsatzveränderung: ich bin stark**

Skala: Ursprung: -6 Aktuell: -3 Ziel: +5

Aktuell: +1 Ziel: +2

**Coach** Stefan: «Okay, dann starten wir in den Problemraum. Wenn du dich nun in dein Problem «Aufstehen am Morgen, Kontext 1 / Herausforderung Arbeit, Kontext 2» und in den Wert Antrieb hinein fühlst – was spürst du da?»

**Franco:** «Ein Nicht-vorwärts-Kommen, ich mag nicht aufstehen, keine Motivation und ich fühle mich schwach.»

**Coach** Stefan: «Mach mal einen Satz! Wie fühlst du dich, was geht in dir vor?»

**Franco:** «Ich fühle mich schwermütig am Morgen.» = **Problemsatz - Skala - 8**



## 7.1 Problemsatz & Problemraum auf einen Blick

Gemäss dem Skript gehen wir die einzelnen Schritte durch:

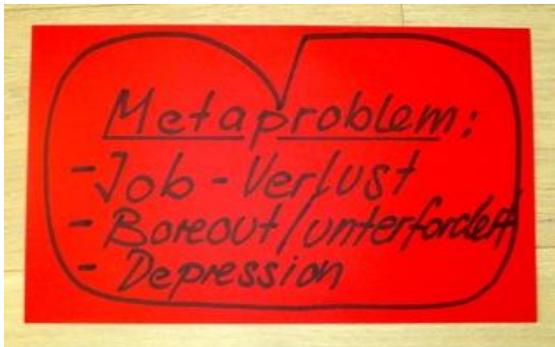
### Problemsatz Schritt 1:



### Problemevidenzen: Schritt 2:



### Metaproblem Schritt 3:



### Vorteile des Problems Schritt 4:\*



### Metapher Schritt 5:



### Modell Schritt 6:



### \*Vorteile des Problems

Hier kam Franco zuerst ins Pauken und meinte: «Es gibt doch hier keine Vorteile mit diesen Problemen, die ich habe – das geht doch nicht...»

**Coach** Stefan: «Was verlierst du dann zum Beispiel, wenn du mehr Herausforderung an der Arbeit hast und mehr Verantwortung?» (Verifizierung von der Sitzung 6).

**Franco**: «Meine Freizeit am Abend wird kürzer und zur Zeit bin auch ungebunden und kann machen, was ich will, da ich viel Freizeit habe, stimmt.»

## 7.2 Klienten-Reflexion – dritte Sitzung

**Franco:** «Wenn man bedenkt, was meine Probleme «Aufstehen am Morgen K1/später Herausforderung Arbeit K2» für Konsequenzen für mich haben, und ich jetzt diesen Bodenacker betrachte, so habe ich hier vieles nun aus meinem Kopf bewusst gemacht. Ich kam beim Bodenacker-Modell auch zur Erkenntnis: Es war für mich sehr schwer, zu entscheiden, ob das Muster eher Papi oder Mami war – es ist ein gutes Gefühl, mich so entschieden zu haben. Das hat mir sehr gut getan, diese Entscheidung.

## 7.3 Coach-Reflexion – dritte Sitzung

Die dritte Sitzung lief für Franco viel leichter und er konnte sich sehr gut in den Prozess eingeben. Zudem hatte er auch am Schluss trotz Prozess des Problemraumes, so erschien es mir, eine klare und aufgeräumte Ausstrahlung.

## 8. Vierte Sitzung, 2. Dimension: Aufstellen im Problemraum & Inneres Kind 3. Dimension (95 min) 17:00 Uhr, 5.01.2017

### 8.1 Ist-Aufstellung im Problemraum von Franco



Der Problemsatz wollte Franco zuerst unter den Salon-Tisch legen, aber ich teilte ihm mit, dass er diesen in der Sichtweite des Raumes platzieren solle.

## 8.2 Soll-Aufstellung im Problemraum Annahmepild erstellt

Ich schob die Bodenacker so hin, dass es für Franco erträglich war und diese in seinem Blickfeld waren.



Franco fühlte sich nicht wohl (musste er auch nicht), doch er konnte sich mit dem Problemsatz und dem Metaproblem sowie mit der Metapher immerhin konfrontieren. Geste: im Raum hatte er eine leicht gekrümmte Körper-Haltung.

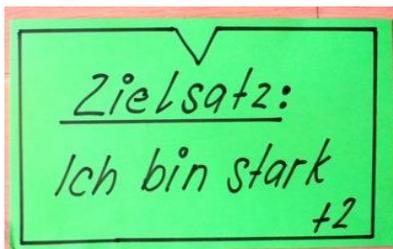
### 8.3 Das Kybernetische Dreieck

Bevor wir in den nächsten Prozess gingen, erklärte und präsentierte ich Franco das kybernetische Dreieck. Hier steuert und regelt man die Prozesse, der Wert vereinigt die Ziel- und Problemelemente.

#### WERT



#### ZIELSATZ



#### PROBLEMSATZ



### 8.4 Inneres Kind

(Vieles kam hier in diesem Prozess zum Vorschein)\*

Der Innere-Kind-Prozess mit den neuen hellblauen Farben als Bodenacker gefiel Franco besonders gut und ich erklärte ihm den Prozess auf einfache Art. Zudem teilte ich Franco mit, dass das «Unterbewusstsein» dem «Inneren Kind» gleichkommt. Guten Mutes gingen wir in den Prozess, nachdem wir den Wert und den Problemsatz aufgelegt hatten, und somit in den ersten Schritt, in die Verletzung hinein. Franco konnte in den Gedanken nicht weit in seine Vergangenheit zurückgehen. Wir waren dann bei einer Verletzung, die mit 21 Jahren stattfand. Ich sah auch, dass sein Gesicht eher verzerrt und bleicher war als sonst, und ich verzichtete hier - nach meinem Empfinden - weitere Schritte in die Vergangenheit zurückzugehen.

**Coach** Stefan: «Was hat dich da verletzt mit 21 Jahren, kannst du dich noch an die Geschichte erinnern, vielleicht sind da auch Bilder?»

**\*Franco:** «Ja, nur noch schwach kann ich mich erinnern und sehr ungern, sage ich dir, es hat mir die Lebensfreude genommen (Schritt 1), und zwar aufgrund eines klassischen Mobbing – weil ich schüchtern war mit 21 Jahren und ich mich damals nicht gut wehren konnte, das war übrigens schon immer so. In diesem Team hatte es Neider, die es auf mich abgesehen hatten. Da ich damals ziemlich gut aussah und

viele Frauen auf mich standen und ich beim Chef sehr beliebt war, mobbten mich meine Arbeitskollegen, **sodass ich mich ständig verschlafen hatte und mich auch bei der Arbeit nicht mehr angestrengt hatte**. Es war für mich Horror, dort am Morgen arbeiten zu gehen; schlussendlich bekam ich die Kündigung.»

Bei der nächsten Frage der fehlenden Ressource kam die Antwort sehr schnell.

**Fehlende Ressource (Schritt 2): Mut**, dieser habe ihm gefehlt.

Beim nächsten Schritt – Strategie – kamen wir dann nicht weiter. Franco konnte sich nicht mehr konzentrieren und fiel aus dem Prozess raus.

**Franco**: «Was soll das jetzt – inneres Kind und das Unterbewusstsein, das ist doch nicht das Gleiche»- es wurde still... und es war dicke Luft im Raum, so als ob man sie abschneiden konnte – nach einer kleinen Pause sagte **Franco**: «Ich kann mich nicht auf den nächsten Schritt einlassen.»

**Coach** Stefan: «Wollen wir ein bisschen das Fenster öffnen? – **Franco**: «JA» –

Wir nahmen beide ein Glas Wasser und ich fragte dann Franco, ob wir nochmals ein kleines Gehen machen wollen oder nun die Sitzung für heute hier beenden sollen?

**Franco**: «Nein, ich will heute weitermachen, tut mir leid wegen vorher.»

Nach kurzem Gehen durch den Raum gingen wir nochmals in den Prozess und wir kamen dann wieder zum Schritt 3, zur **Strategie-Frage**:

**Franco** meinte: «**Draufgängerisch (Schritt 3)**.»

### 8.5 Coach-Zwischenreflexion – Erläuterung Schritt 3, Strategie-Frage

Verifizieren der Strategie: draufgängerisch – auf den 1. Kontext «Aufstehen am Morgen» passte dies im ersten Moment nicht – doch auf die vorherige Geschichte beim Schritt 1, die Verletzung «**Lebensfreude wurde verletzt**» und deren Mobbing-Geschichte, was ja dann auch die Folge davon war, dass Franco am Morgen nicht mehr aufstehen wollte. Hier kann diese Antwort von Urs «**draufgängerisch**» als seine Strategie gelten, um sich so zu schützen und hier kam auch langsam die wahre Geschichte ans Licht – sein Aufstehen am Morgen war hier eine Folge des Mobblings. Die Nachfrage wird in der 6. Sitzung nochmals verifiziert.

**Neues Verhalten (Schritt 4):Toleranz, Wem: mit mir und den Mitmenschen**

**Zukunft (Schritt 5): konnte noch nicht gefühlt werden**

### 8.6 Klienten-Reflexion – vierte Sitzung **Franco**

Es tue ihm leid, dass er den Prozess unterbrochen habe, doch er wusste nicht weiter: «Ich habe mich auch in diese alte Verletzung hineingespürt; das hat mich so richtig «hässig» gemacht hat, darum wollte ich aus dem Prozess gehen – nun bin ich aber froh, dass wir weitergemacht haben – ich danke Dir.»

## 8.7 Coach-Reflexion – vierte Sitzung

Bei diesem Schritt «Inneres Kind» war es für mich ziemlich schwierig, die Ruhe zu bewahren, da Franco einen ziemlich forschenden Ton angeschlagen hatte – ich spürte seine Energie und seine Verletzung. Als er den Prozess unterbrach, war ich dann für einen kurzen Moment verunsichert und ich machte hier einen «Separator», dass wir nun doch ein Glas Wasser trinken sollen – schnell war dann die eher dickere Luft wieder weg und wir konnten mit dem Prozess weiterfahren.

Hier wurde mir auch eine weitere Bestätigung von Franco erläutert, dass der Ursprung zu seinem Thema «Aufstehen am Morgen» in dieser Geschichte bei Schritt 1 in der Tat liegt, dass er nämlich gemoppt wurde und dies die Folge für sein Coaching-Thema ist.

## 8.8 Inneres Kind auf einen Blick

Verletzung = Lebensfreude verletzt

Fehlende Ressource = Mut (wurde gemoppt)

Strategie = draufgängerisch (nach dem Mobbing – Flucht nach Südostasien)

Neues Verhalten = Toleranz Wem: mir und den Mitmenschen

Zukunft = konnte noch nicht gefühlt werden

## 9. Fünfte Sitzung, 3 Dimension, Tiefenstruktur Zielraum (80 min) 10.00 Uhr, 12.01.2017

Diese Sitzung wurde am Morgen angesagt und ich erkannte gleich auf den ersten Blick, dass Franco sehr gut aufgelegt war. Nach dem Gehen gingen wir gleich in den Prozess und ich informierte Franco über den genauen Vorgang des Prozesses der Tiefenstruktur.

**Coach** Stefan: «Meine Frage heisst, bevor wir nun in den Prozess eingehen, wie geht es dir seit dem letzten Mal, dem inneren Kind-Prozess und deinem Thema und wie ist deine Wertveränderung?»

**Wertveränderung: Antrieb**

**Zielsatzveränderung: ich bin stark**

Skala: Ursprung: -5 Aktuell: -2 Ziel: +5

Aktuell : +1 Ziel: +2

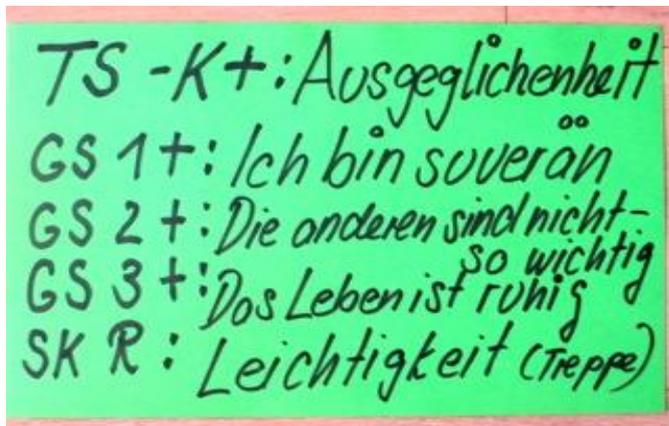
**Franco**: «Danke, es geht mit gut, ich mache mir auch immer wieder Gedanken, warum ich dann nicht so gut aus den Federn komme am Morgen. An dem bin ich am Arbeiten – auch muss ich meine Arbeit schätzen, die ich habe, es geht mir dort gut, ich habe ja fast alles – doch ich werde halt oftmals nicht so gefordert. Ich hätte früher mit Weiterbildungen anfangen sollen.»

**Coach** Stefan: «Okay, danke – nun gut, wir gehen in den Prozess Tiefenstruktur.»

## 9.1 Tiefenstruktur Zielraum

Erstaunlicherweise ging dieser Prozess wie durch Butter; Franco hatte eine sehr gute Energie in sich, die ich regelrecht beim Festhalten seines Körpers spürte.

Start Gefühl	Euphorisch
Schicht 1	Ausgeglichenheit
Schicht 2	Leicht
Schicht 3	Leichtigkeit
Schicht 4	Distanz
Schicht 5	Stille
Schicht 6	Ausgeglichenheit/Wohlgefühl
2 x nichts	



## 9.2 Samenkornprozess & Klient Reflexion – fünfte Sitzung

**Franco:** «Das war ein schöner Prozess. Ich spürte, wie ich am Anfang eine Treppe hinunterging und ich mich dabei gut fühlte – als ich dann mein Samenkorn wachsen liess, ging ich mit einer Leichtigkeit die Treppe hoch. Es fühlte sich sehr gut an und es wurde immer heller und heller – Ich fühle mich sehr gut und wohlig und auch stark. Ich danke Dir.»

## 9.3 Coach-Reflexion – fünfte Sitzung

Es war für mich bis jetzt der schönste Prozess, um anzusehen und zu fühlen, dass sich mein Klient gut fühlte und während des Prozesses ein Strahlen im Gesicht hatte. Auch war mir nun bewusst geworden, dass Franco durch die Äusserung am Anfang des Prozesses sein Problem langsam erkennt und mir mitteilt, dass es auch an seinem Job/seiner Arbeit liegen könnte, dass er am Morgen nicht in die Gänge kommt. Ich selber als Coach ahnte dieses Thema schon lange, dass dies so sein könnte und der erste Kontext «Aufstehen am Morgen» nur die Folge des vorliegenden Ursprungs-Themas sein kann.

## 9.4 Supervision

Ich erzählte meine/unsere Sitzung Nr. 5 Barbara weiter und fragte sie, was sie zu dieser Äusserung von Urs meinte, da er nun von der «Beruflichen Herausforderung» sprach, dass dies eigentlich die Folge davon sei, am Morgen nicht aufstehen zu können oder zu wollen. Barbara: «Ja, das könnte nun das wahre Coaching-Thema sein, das hier zum Vorschein kommt. Versuch den Kontext nochmals anzugehen – somit werden sich dann auch einige Bodenacker verändern.» Ich fühlte mich nach der Supervision darin bestätigt, dass ich da nochmals nachhaken darf – dies beruhigte mich auch als Coach, auf dem richtigen Weg zu sein.

## 9.5 Verifizierung – spez. Vorbereitung unter der Woche auf Coach Seite

Es war mir nun bewusst, was ich nochmals verifizieren muss bzw. darf. Zudem war es für mich klar: Hier musste ich eine entscheidende Frage stellen, damit Franco seinen Kontext in einer tieferen Schicht erkennt und sein wahres Coaching-Thema zum Vorschein kommen konnte. Lange studierte ich an einem ultimativen Satz herum, um dann bei der nächsten Sitzung diese Frage an Franco zu stellen.



## 10. Sechste Sitzung, Tiefenstruktur Problemraum (95 min) 17:00 Uhr, 17.01.2017

### 10.1 Verifizierung vom Kontext 1 Sitzung (spez. Reflexion 5.5)

Üblicher Prozesseinstieg mit dem «Kontemplativen Gehen» und dem Wert-Skala-Befinden.

**Wertveränderung: Antrieb**

**Zielsatzveränderung: ich bin stark**

Skala: Ursprung: -6 Aktuell: 0 Ziel: +5

Aktuell: +2 Ziel: +2

**Coach** Stefan: «Ich möchte, bevor wir in den nächsten Prozess reingehen, zwei kurze Fragen angehen.»

**Coach** Stefan: «Welcher Antrieb würde dich auf deinen Wert ANTRIEB (am Morgen aufstehen) antreiben, motivieren, damit du gut aufstehen kannst?»

**Franco** meinte: «Ganz klar wäre das eine Herausforderung bei der Arbeit – die mich wieder mehr fordert und ich wieder dort stehe, wo ich mal war – stimmt.»

**Coach** Stefan: «Welcher Kontext – wenn du abwägst – fühlt sich besser an «Herausforderung Arbeit» oder «Aufstehen am Morgen»?»

**Franco**: «Jetzt ist mir klar – die Herausforderung Arbeit ist für mich gut und besser – danke.»

**Coach** Stefan: «Gerne würde ich mit dir nochmals die Bodenacker kurz durchgehen» – (Verifiziert auf der Seite 8 im Zielraum und Problemraum). Kurze Reflexion.

**Coach** Stefan: Ich sah nach dieser Erkenntnis, dass bei Franco ein positiver Ruck durch den Körper ging und sich seine Haltung im Körper veränderte.

## 10.2 Tiefenstruktur Problemraum

**Coach** Stefan: «Nun gehen wir in den nächsten Prozess.»

Ich liess Franco nun in den Problemraum gehen, sodass er in seinen Problemsatz reinstehen konnte, und ich ihn gemäss dem Skript in die Tiefenstruktur begleitete.»

Start Problem	dunkel
Schicht 1	beklemmend
Schicht 2	eng
Schicht 3	schwer und 2 x nichts



## 10.3 Samenkornprozess & Klient Reflexion – sechste Sitzung

**Franco**: «Danke, es geht mir gut und ich habe ziemlich viel Klarheit in mir und fühle mich leicht – ich sah wieder eine Treppe, die zwar nicht so hell war, es fühlte sich schwer an und der Druck wurde dann immer leichter und leichter – ich fühle mich gut.»

## 10.4 Coach-Reflexion – sechste Sitzung

Ich fühlte mich in dieser sechsten Sitzung erleichtert, zu sehen, dass nun mein Klient mehr Klarheit hat und den Mehrwert in seinem Wert Antrieb sieht.

## 11. Siebte Sitzung: 4.Dimension Musterauflösung & Time Line (100 min.) 16:00 Uhr, 28.1. & 10.2\* Verifizierung

Gut gelaunt kam Franco an die Sitzung und ich erklärte ihm den heutigen Prozess, sodass er im Vorfeld den Prozess einordnen konnte, den wir heute durchgehen wollten. Vorerst fragte ich, wie immer vor jedem Prozess, nach der Wertveränderung und wie es meinem Klienten in den letzten Tagen ergangen sei.

**Wertveränderung: Antrieb**

**Zielsatzveränderung: ich bin stark**

Skala: Ursprung: -5 Aktuell: +2 Ziel: +5

Aktuell: +3 Ziel: +2

Prozess: Schritt 1, Stimme:

Als ich dann mit dem Prozess anfang, beobachtete ich bei Franco ein kleines Hin- und Herrutschen auf dem Stuhl und spürte eine kleine Nervosität – ich wusste jedoch von den vorherigen Sitzungen, dass Franco immer am Anfang der Sitzung diese leichte Unruhe in sich hatte. Ich sah auch, dass er ungern nochmals in den Problemsatz und Glaubenssatz hineingehen wollte – und bei der Frage, wessen Stimme her höre, konnte er am Anfang nur sich hören – bis ich dann nach längerem Warten von meiner Seite her nochmals die Frage stellte, wen er sonst noch höre – Da meinte

**Franco:** «Ja, hier ist eine leise Stimme von der Mutter.»

Prozess: Schritt 2, Alte Anweisung:

Auf die Anweisung, in eine nahe Zukunftserfahrung hineinzugehen, spürte **Franco:** «Ich bin sowieso manchmal träge» – zudem war sein Gesicht nicht mehr so sehr angespannt, als er diesen Satz für sich erarbeitet hatte.

Beim Auflegen des alten Muster «ich bin sowieso manchmal träge» in die eine Hand, spürte Franco eine kalte, schwere Kugel.

Prozess: Im Schritt 3, das neue Verhalten kam dann die Antwort. **Franco:** Ich streng mich an, vorwärtszukommen.»

**Coach** Stefan: «Lass mal die beiden Energien in deinen Händen spüren: das alte «ich bin sowieso manchmal träge» und das neue «ich streng mich an, vorwärtszukommen», wie fühlt sich das an?»

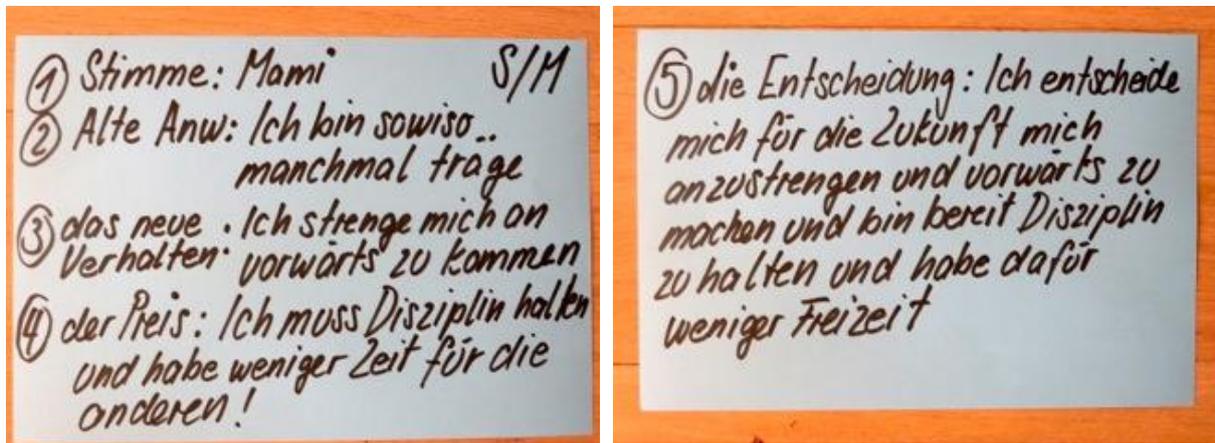
**Franco:** «Die linke Hand, das Alte, ist schwer und kalt und das Neue fühlt sich viel leichter an; ich spüre fast nichts, es ist leicht.» (Franco fiel es leicht, das neue Verhalten in die Zukunft zu integrieren.)

Prozess: Im Schritt 4, der Preis, antwortete **Franco:** «Ich muss Disziplin halten und habe weniger Zeit für die anderen.»

Prozess: Schritt 5, die Entscheidung: Der Satz wird vom Klienten dreimal nachgesprochen. Der Coach sagt vor. **Franco:** «Ich entscheide mich dafür, mich in Zukunft anzustrengen und vorwärts zu machen und bin bereit, Disziplin zu halten und dafür weniger Freizeit zu haben.»

Bevor wir dann in den letzten Prozess gingen, sprach ich Franco darauf an, wie er sich nun fühle. **Franco** meinte: «Irgendwie gelöst und ein wenig verwirrt, doch ich fühle mich gut.»

## 11.2 Musterauflösung auf einen Blick



## 12 Time-Line-Prozess

Ich erklärte nochmals kurz den Prozess und ich spürte hier, dass Franco sich mit dem Vorgehen gut anfreunden konnte... Schnell waren wir im Ablauf drin und in seine Lebenslinie mit den Elementen JETZT – VERGANGENHEIT und die ZUKUNFT konnte sich Franco gut hinein fühlen. Ich führte Franco gemäss Skript in die Timeline, verbunden mit dem WERT und seinem Problemsatz.

Die erste Erinnerung kam zögerlich, mit einem kleinen Murmeln, was ich kaum verstanden habe, sodass ich bei Franco nochmals nachhaken musste. Die Erinnerung war dann, dass seine Beziehung vor Kurzem, vor zwei Jahren, zu Ende gegangen war. Dabei hatte er einen traurigen Blick im Gesicht.

**Coach** Stefan: «Bleib in diesem Gefühl und spür in diese Erfahrung hinein und wir gehen einen Schritt zurück – Jetzt...»

**Franco**: «Ich fühle mich alleine gelassen und habe eine Hilflosigkeit in mir.»

**Coach** Stefan: «Wie alt bist du da und was weisst du noch?»

**Franco**: «Ich bin ca. 4 Jahre alt und fühle mich hilflos und ich bin im Kinderhort im Glattzentrum ohne Mami – **Coach** Stefan: «Was fühlst du?» **Franco**: «Hilflosigkeit!»

Dies war die stärkste Prägung von Franco; wir gingen noch zweimal tiefer in die Schichten, doch da kam nichts mehr. Im weiteren Verlauf des Prozesses, vor allem nach dem ersten negativen Glaubenssatz und in der Meta-Position, sah ich, wie sein Gesicht wieder eine weichere Ausstrahlung annahm.

Schritt für Schritt gingen wir den Prozess voran bis zum Element «Zukunft», sodass wir schlussendlich wieder im Element «Jetzt» waren und den Prozess gut beenden konnten.

## 12.1 Klienten-Reflexion – siebte Sitzung

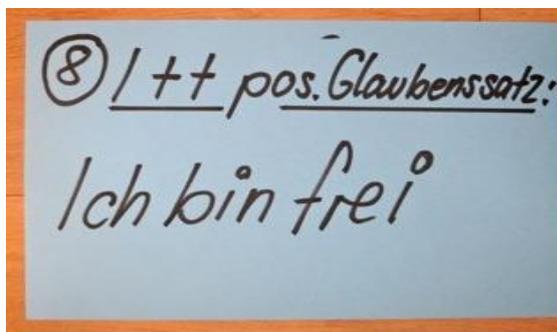
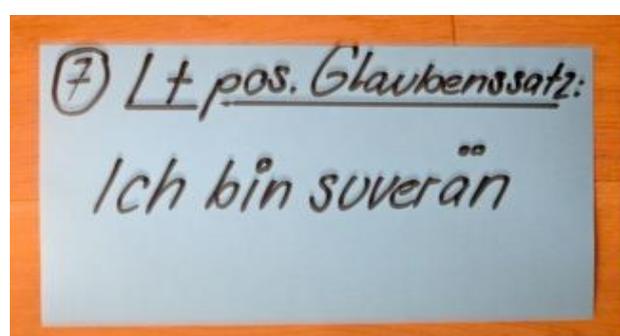
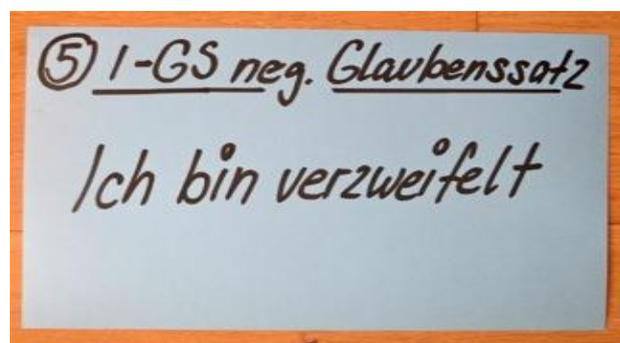
**Franco:** «Für heute ist es gut und ich möchte die gute Energie halten und nichts mehr sagen – ich fühle mich sehr gut – Danke.»

## 12.2 Coach-Reflexion – siebte Sitzung

Ich fühlte mich auch sehr gut und fand, dass ich Franco kaum ins «Jetzt» holen konnte. Er strahlte und ich sah, dass er sehr dankbar war. Er war zudem auch im Timeline-Prozess sehr gut im Gefühl – sodass ich den Prozess in dieser schönen Energie abschloss.

## 12.3 Time-Line auf einen Blick

(von links nach rechts)



**13 Achte Sitzung : 5 Dimension** Bei der letzten Sitzung verlassen wir Zeit und Raum und ich war gespannt auf die Reaktionen meines Klienten Franco. Zum einen nahm es mich wunder, wie Franco die Verbindung zum inneren Selbst herstellen kann, an was glaubt er, was stärkt ihn, was gibt ihm Kraft? An was glaubt mein Klient, an Gott, Christus, Allah, Quelle, etc ? und zum anderen gehen wir mit der Verbindung des gesagten, «das höhere Prinzip» von Franco, durch nächsten Prozess – « Verbindung mit dem höheren Prinzip herstellen».

**Francos Höheres Prinz: ist die Natur**



**13.1 Prozess Angstaflösung durch Verbindung mit dem höheren «Prinzip» der Weg zum Kern.**

Schritte Bodenanker:

- 1. Klient 2. Wert 3. max.Verlust: 4.Angst vor: 5. Alte Erfahrung: 5. Höheres Prinzip
- 3.Max.Verlust: mein Leben 4.Angst vor: Lebensfreude verlieren 5. alte Erfahrungen: Depression



Nachdem wir den Weg zum Kern gegangen sind, nehmen wir (Franco) den Weg zurück in den Wert und lassen die Wandlung wirken – Franco fühlte sich sehr gut und geborgen nach dem Prozess.

## 14 Das Selbstbild – was unsere inneren Landkarten sein könnten....

(nach Lucas Derks) Hier lassen wir den Klienten seine inneren Bilder zeichnen um die Realität zu verstärken um in den weiteren Prozessen eine nächste Veränderungen wahrnehmen zu können.

### Erfahrung mit Inneren Bilder von Franco:

Sozialbild (Menschheit)

Ausrichtung Beziehung  
positive und negative

Das «transpersonale»  
Selbstbild



### 14.1 Das Selbstbild in der Wertentwicklung

Der Klient schliesst nun für ein letztes mal seine Augen und der Coach liest gemäss dem Skript den Prozess vor. Es war für Franco sowohl auch für mich ein sehr schöner Prozess. Franco liess sich auf meine Anweisungen gut ein, er solle nun seinen Wert in sein Selbstbild eingehen, so dass sie Eins werden, sich verschmelzen und verbinden. Ich sah von aussen her eine schöne Stimmung in seinem Gesicht. Nach dem Prozess erzählte mir Franco, wie sich sein Wert, der Antrieb, nochmals von einer neuen Stärke zeigte – er war unterwegs mit seinem Bike im Wald ( Natur ) und er fühlte sich sehr dynamisch und glücklich dabei. Ich liess nun den Prozess zu Ende gehen und teilte Franco mit, dass ich mich in den nächsten Wochen nach seinem Befinden nachfragen werde.

## **15. Neunte Sitzung: Gesamtreflexion & Zukunft (60 min) 15:00 Uhr, 10.2.2017**

(inkl. Verifizierung M/S Auflösung 25 min)

### **15.1 Gesamtreflexion Franco**

**Franco:** «Erst ab den letzten vier Sitzungen begann das Coaching langsam bei mir zu wirken, ab dem inneren Kind-Prozess, bei dem ich eigentlich fast davonlaufen wollte – also nicht wegen Dir – sondern wegen mir. Ich spürte hier, dass etwas in mir durchbrach – zuerst war es sehr unangenehm, dort hinzuschauen, doch ich erkannte dort im Prozess, dass ich oft davonlaufe, wenn ich konfrontiert werde. Es war am Anfang sehr schwer für mich, mich auf mein Thema zu konzentrieren und ich merkte mit der Zeit, dass die Antworten von mir endlich aus meinem Kopf oder aus dem Unterbewusstsein herauskommen können und ich sie in 3 D anschauen konnte. Auch habe ich gemerkt, dass ich sehr viel verdrängt habe und meinen «blinden Fleck» natürlich nicht sehen konnte, z.B. «Aufstehen am Morgen», das war mein Thema, und nun weiss ich, dass es an mir liegt, das Leben anders anzugehen und anzuschauen. Ich erkannte auch, dass ich nur dann funktioniere, wenn mir etwas Spass macht. Sobald es jedoch langweilig wird, z.B. der aktuelle Job, oder wenn ich keine Beziehung habe, so lasse ich vieles sausen und überlasse es dem Zufall. Heute ist mir nun bewusst, dass ich es für mich machen muss, meine Herausforderung zu suchen, um mir zu genügen und nicht wegen den anderen. Im Prozess Timeline wurde es bei mir ganz leicht im Körper und ich hatte dort auch eine Erkenntnis für mich gewonnen, dass es mir gut geht und ich weiss nun, wo es für mich langgeht.

Wenn ich über das St. Galler Coaching Modell nachdenke, so darf ich hier sagen, dass es mir etwas gebracht hat. Ich denke, über mehrere Sitzungen könnte mir dies noch mehr bringen, doch ich lasse es jetzt mal auf mich wirken. Eine neue Wohnung habe ich nun schon gefunden, was ich mit ziemlich viel «ANTRIEB» gemacht habe – alles Weitere wird sich zeigen. Ich danke Dir Stefan für Dein Coaching und Deine Geduld, denn mit mir war ja das nicht ganz einfach. Danke.»

### **15.2 Gesamtreflexion Coach und Feedback Lehrgang und Zukunft**

Es war für mich eine sehr spannende und eine herausfordernde Erfahrung, hier meinen Klienten Franco zu coachen. Wir haben mit dem St. Galler Coach Lehrgang eine sehr gute Plattform erhalten und wir konnten das Wissen in der Trilogie erlernen. Das heisst als Schüler und Teilnehmer zu lernen, um dann die Prozesse während des Moduls in der Praxis umzusetzen zu können. Das heisst, selber als Coach (Junior-Coach) zu coachen und zugleich auch von seinen Mitschülern, als Klienten, seine eigenen verborgenen Probleme coachen zu lassen. Das wurde bei unserem Lehrgang mit einer grossen Offenheit angegangen und die Coach-Themen gingen in alle Richtung. Somit war ich guten Mutes, das erste Coaching ausserhalb des Lehrgangs anzugehen.

Diese hervorragende Vorbereitung des Lehrgangs machte es mir leichter, in das «echte» Coaching zu gehen. Ich bereitete mich immer so vor, dass ich vor dem Setting fit und sicher gegenüber dem Klienten war. Heute, im Nachhinein, oder auch

schon während «den Sessions», muss ich sagen, dass ich froh bin, dass ich mich für die Diplomarbeit entschieden habe. Man lernt natürlich während des Prozesses noch viel, viel mehr dazu – ich spürte selber in den ersten Sitzungen, dass ich jeweils, ich sage mal «etwas hölzern», in die Sitzung eingestiegen bin, und zwar trotz meiner langjährigen Interview-Erfahrung als Berufsvermittler. Doch mit der Zeit wurde ich geschmeidiger und sicherer mit dem Coachen. Ich habe auch erfahren, dass es ein erheblicher Unterschied ist, jemanden zu coachen, der ausserhalb der Schule ist. Doch wenn du mal im Wasser bist, so weisst du, wie Wasser ist – und man lernt und lernt immer dazu – das heisst, ich kann heute sagen, dass es mir gut gelungen ist, die Sitzungen zu coachen und zu führen.

Während des Coachings wusste ich bei Franco von Anfang an, dass er sich schwer tut mit den vielen Themen, die er hat und dass er manchmal nicht richtig wusste, an welchem Thema er sich nun festhalten kann oder soll. Ich als Coach wusste, dass durch seine Kontext-Geschichte irgendwann (auch dank der Supervision von Barbara Müller) die Wahrheit oder der Ursprung des Themas zum Vorschein kommen wird. Ich spürte oder sah auch, dass Franco seinen sogenannten «blinden Fleck» nicht sah. Es war für mich eine grosse Herausforderung, ihm diesen «blinden Fleck» nicht mitzuteilen, sondern ihm nach dem St. Galler Modell durch geschicktes und richtiges Fragenstellen zum idealen Zeitpunkt zu ermöglichen, diesen «blinden Fleck» selber zu erkennen.

Es gab auch eine Zeit, in der ich nicht ganz sicher war, ob ich mit Franco auf dem richtigen Weg bin. Doch wir haben auch im Lehrgang gelernt, dass hier nicht ergebnisorientiert gecoacht wird, sondern wertorientiert. Der Wert von Franco, der «Antrieb», hat sich von Setting zu Setting verbessert, von -5 auf +2. Zudem war es eine Freude zu sehen, wie Franco am Schluss auch eine Veränderung in der Körperhaltung hatte. Ich bin nun gespannt, wie es dank des Coachings im Alltag von Franco weitergeht. Natürlich ist jeder Klient eine neue Herausforderung und jeder hat eine andere Geschichte; doch die Schritte nach dem Skript bleiben immer die Gleichen. Die Schwierigkeit ist, als «Junior»-Coach die Antwort des Klienten dahingehend zu erkennen, ob diese auch «Sinn» macht oder nicht. An dieser Stelle möchte ich auch ein Dankeschön an meine Dozentin, Barbara Müller, ausrichten, die mir während der Entstehung dieser Arbeit von aussen her die zusätzliche Bestätigung sowie kompetente Rückmeldungen gab.

Ich selber werde in Zukunft die Methode des St. Galler Modells nur weiterempfehlen und auch einen nächsten Lehrgang besuchen, um noch mehr in die Tiefe des Coachings zu gehen. Auch werde ich in Zukunft das Erlernte in meine berufliche Arbeit in der Personal-Abteilung integrieren, sodass meine Mitmenschen und ich einen Wert und eine WERT-Vermehrung haben. «Ende gut, WERT ist gut».

Diplomarbeit Stefan Brügger, Zürich, März 2017

Lehrgang Dipl. systemischer Coach und Berater St. Galler Modell

## 16. Anhang

### COACHING-TABELLE

<b>Name</b>	Stefan Brügger – Zürich
<b>Info A</b>	Klient Franco
<b>Info B</b>	
<b>WERT + Skala</b>	WERT: ANTRIEB -6 Ziel: +5 Kontext: Herausforderung Arbeit (erster Kontext war «Aufstehen am Morgen», wurde in der 6. Sitzung verifiziert)

Datum:	1.Dimension ZIELRAUM: 6.12.16	2.Dimension PROBLEMRAUM: 27.12.16
<b>SATZ</b>	Ich bin stark +2	Ich fühle mich schwermütig am Morgen: -8
<b>EVIDENZEN</b>	- positive Ausstrahlung - Freude am Beruf - aufrecht gehen	- mental unzufrieden - gereizt - Körper ist kraftlos
<b>MetaZielProblem</b>	Berufung / Job	- Job-Verlust - Boreout-Syndrom/unterfordert - Depression
<b>Nach-/Vorteile</b>	- viel weniger Freizeit - Spontanität abmachen mit Freunden	- ungebunden - viel Freizeit
<b>METAPHER</b>	Ich bin dann wie ein Vogel Gefühl: ruhig neutral	Ich bin ein kleiner schwarzer Punkt Gefühl: sinnlos
<b>MODELL</b>	Papi	Mami

<b>Inneres Kind / STRATEGIEN -&gt; Datum: 5.01.2017</b>
Verletzung 21 Jahre-Lebensfreude verletzt (Team Mobbing- sehr beliebt beim Chef) Fehlende Ressource: Mut Strategie: draufgängerisch-Wem: mit allem (jetzt erst recht -Flucht Südost-Asien) Neues Verhalten: Toleranz – Wem: mit mir & Mitmenschen

Datum:	3. Dimension TS Zielraum: 12.1.17	3. Dimension TS Problemraum: 17.1.17
<b>Gefühle</b>	Euphorisch, ausgeglichen, Distanz, Stille, Ausgeglichenheit, 2 x nichts	Dunkel, beklemmend, eng, schwer 2 x nichts
<b>K + / K -</b>	Ausgeglichenheit	Schwer
<b>GS 1</b>	Ich bin souverän	Ich bin unwichtig
<b>GS 2</b>	Die anderen sind nicht so wichtig	Die anderen sind stärker
<b>GS 3</b>	Die Welt/das Leben ist ruhig	Die Welt ist dunkel
<b>Ressource</b>	Leichtigkeit (Treppe ins Licht )	Druck (wurde immer leichter)

<b>Datum</b>	<b>4. Dimension - Auflösung der S / M – Muster: 28.1.17 verifiziert 10.2.17</b>
<b>Stimme</b>	Mami
<b>Anweisung</b>	Ich bin sowieso manchmal träge
<b>Alternative</b>	Ich strengte mich an, vorwärtszukommen
<b>Preis</b>	Ich muss Disziplin halten und habe weniger Zeit für die anderen
<b>Satz</b>	Ich entscheide, mich in Zukunft anzustrengen und vorwärtszukommen und bin bereit, Disziplin zu halten und dafür weniger frei zu haben.

<b>Datum</b>	<b>TIMELINE: 28.1.17</b>
<b>Prägung</b>	Hilflosigkeit (4 Jahre - war im Kinderhort Glattzentrum - Mami vermisst)
<b>GS- (I-)</b>	Ich bin verzweifelt
<b>Ressource</b>	Kraft / Erkenntnis
<b>GS+ (I+)</b>	Ich bin souverän
<b>GS++ (I++)</b>	Ich bin frei

<b>Datum: 13.3.17 5 Dimension</b>	
Höheres Prinzip: NATUR	
Max. Verlust: mein Leben	
Angst vor: Lebensfreude verlieren	
Alte Erfahrung: schwere Depression	