

# Diplomarbeit

Lehrgang der CoachingAkademieSchweiz

**„Diplom systemischer SCM-Coach &BeraterIn®“**

Nach dem „St.Galler Coaching Modell (SCM)®“

Rebstein – Frühling 2016



Tatjana Muzanovic-Petrovic - 7000 Chur

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Einleitung
  - 1.1. Persönliche Motivation
  - 1.2. Klienten suche und Vorgespräch
  - 1.3. Mein Klient
2. Erste Coaching Sitzung
  - 2.1. Kontemplatives Gehen
  - 2.2. Thema des Klienten
  - 2.3. Wert und Zielraum
  - 2.4. Coach Reflexion
3. Zweite Coaching-Sitzung
  - 3.1. Kontemplatives Gehen
  - 3.2. Klienten Reflexion und Befindlichkeit
  - 3.3. Überarbeitung Zielraum
  - 3.4. Zielraumaufstellung
4. Dritte Coaching Sitzung
  - 4.1. Kontemplatives Gehen
  - 4.2. Klienten Reflexion und Befindlichkeit
  - 4.3. Problem-/Entwicklungsraum
5. Vierte Coaching Sitzung
  - 5.1. Kontemplatives Gehen und Befindlichkeit Klient
  - 5.2. Das Element „Modell“
  - 5.3. Problemraum Aufstellung
  - 5.4. Gesamtaufstellung Ziel- und Problem-/Entwicklungsraum
  - 5.5. Metaposition Gesamtaufstellung
6. Fünfte Coaching Sitzung
  - 6.1. Kontemplatives Gehen und Befindlichkeit
  - 6.2. Inner Kind Arbeit
  - 6.3. Reflexion Klient und Coach
7. Sechste Coaching Sitzung
  - 7.1. Kontemplatives Gehen und Befindlichkeit
  - 7.2. Tiefenstruktur (TS) des Zielraums
  - 7.3. Samenkorn-Prozess im Zielraum
  - 7.4. Reflexion Klient und Coach
8. Siebte Coaching Sitzung
  - 8.1. Kontemplatives Gehen und Befindlichkeit
  - 8.2. Tiefenstruktur des Problem-/Entwicklungsraums
  - 8.3. Samenkorn-Prozess im Problem-/Entwicklungsraum
  - 8.4. Reflexion Klient und Coach
9. Achte Coaching Sitzung
  - 9.1. Kontemplatives Gehen und Befindlichkeit
  - 9.2. Prozess Musterauflösung
  - 9.3. Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)
  - 9.4. Reflexion Klient und Coach und Gesamtprozess Reflexion

# 1. Einleitung

## 1.1 Persönliche Motivation

Als Ausbildungsbegleiterin in einem grossen Spital habe ich die Rolle als Lernprozessbegleiterin sowie als Moderatorin inne.

Die Prozessbegleitung im Coaching Ansatz bestimmt meinen beruflichen Alltag. Zu meinen Aufgaben gehört die Förderung und Unterstützung der Auszubildenden im Lernen und im persönlichen Entwicklungsprozess. Sowie die Begleitung und Befähigung, der an der Ausbildung beteiligten Personen, im pädagogischen Aufgabenbereich.

Mein Werdegang wurde durch meine Vorgesetzte stark geprägt. Ich wurde in meiner Sozial, Methoden und Fachkompetenz stetig gefördert und gefordert. Ich durfte bei mehreren Coachings die meine Vorgesetzte durchführte dabei sein. Die Resultate dieser Coachings verblühten mich immer wieder. Um noch mehr Methoden und Werkzeuge für meine Tätigkeit zu haben, entschloss ich mich für eine Coaching Ausbildung. Auf meiner Suche nach Ausbildungsanbietern bin ich auf die Coaching Akademie gestossen. Die Informationen auf der Homepage haben mich sehr angesprochen, so dass ich mich kurzerhand für die Ausbildung angemeldet habe.

## 1.2. Klienten suche und Vorgespräch

In meiner Tätigkeit als Ausbildungsbegleiterin betreue ich unter anderem Auszubildende auf den Stationen. So auch meinen Klienten Michael (Name geändert). Ich führte bei Michael (M.) eine Lernbegleitung durch, was umfasst, dass ich am Morgen mit M. auf der Station zusammenarbeite und ihn bei seinen Tätigkeiten wenn nötig unterstütze. Am Nachmittag trafen wir uns für eine Auswertung der Lernbegleitung, wo auch die Selbst und Fremdeinschätzung verglichen und ausgewertet wird. Im Nachgespräch äusserte Michael dass er sich Sorgen um den Verlauf seines Praktikums mache, und Mühe habe sich zu konzentrieren. Er sei früher immer gerne zur Arbeit gekommen, dies habe sich nun geändert. Er habe nun Angst Fehler zu machen, und fühle sich dem ganzen nicht mehr gewachsen. Dies alles führe zu einer inneren Anspannung.

Weiter erzählt Michael dass er sich im Hause um eine Stelle als Dipl.

Pflegefachmann beworben habe. Es wurde ihm gesagt, dass man ihm die Stelle noch nicht zusichern könne, da man sich den Praktikumsverlauf noch ansehen möchte. Viele seiner Mitstudenten hätten jedoch längst eine Zusage erhalten, was ihn zusätzlich verunsichert. Michael fragt mich, ob ich nicht ein Coaching mit ihm machen könne. Er habe von einer Mitstudentin gehört, dass sie auch bei einem Coaching bei der Ausbildungsbegleiterin gewesen sei, und ihr dies sehr geholfen habe.

Ich erkläre Michael, dass ich mich zurzeit in der Ausbildung zum Coach und Berater nach dem St.Galler Model befinde. Ich könne ihm gerne anbieten, dass wir das zusammen angehen.

## 1.3. Mein Klient

Mein Klient Michael ist 34 jährig, ledig und wohnt in einer WG mit 3 weiteren Mitstudenten. Michael absolviert zurzeit sein letztes Praktikum vor der Abschlussprüfung als diplomierter Pflegefachmann HF.

Als Erstberuf hat Michael die Ausbildung zum Schreiner abgeschlossen. Nach der Abgeschlossenen Lehre begab er sich nach Norwegen, um dort an einer Schule

Englisch zu lernen. Michael blieb für weitere 6 Jahre in Norwegen, wo er in einer Küche arbeitete. Zurück in der Schweiz absolvierte er einen 15monatigen Zivildienst Einsatz in einem Spital, wo er viele positive Erfahrungen sammeln konnte. Michael entschloss sich zu einer zweiten Ausbildung zum diplomierten Pflegefachmann HF. Er merkte schnell, dass er im Vergleich zu früher viel mehr Zeit für das Lernen investieren muss.

Michael ist sehr gläubig und gehört einer Religiösen Gemeinschaft an.

## **2. Erste Coaching-Sitzung**

### **2.1. Kontemplatives Gehen**

Ich treffe mich mit Michael in einem Sitzungszimmer welches mir von meinem Arbeitsplatz her zur Verfügung steht. Diese Wahl habe ich bewusst getroffen, da es für Michael und für mich ermöglicht, Coachings auch vor beziehungsweise nach der Arbeit durchzuführen.

Zu Beginn erkläre ich Michael das St.Galler Coaching Modell nochmals kurz. Und treffe mit ihm die Abmachung, dass das Honorar in Form von Kuchen und Backwaren ausgerichtet wird. Da Michael als Student nicht sehr viel verdient, und bei mir einige Feste anstehen ist es für beide eine gute Lösung.

Kontemplatives Gehen:

Ich erkläre Michael kurz dass wir jede Sitzung mit dem Kontemplativen Gehen beginnen werden. Diese soll dazu beitragen, sich zu erden, den Alltag draussen zu lassen, und soll helfen aus dem Kopf hin zur Inneren Wirklichkeit zu finden.

Michael entschliesst sich die Schuhe anzubehalten.

Ich nehme meine Anleitung zur Hand und führe Michael durch die einzelnen Schritte des kontemplativen Gehens. Ich habe mich dabei sehr wohl gefühlt, jedoch ist bei mir die Frage aufgetaucht, soll ich mitgehen oder im Raum stehen bleiben. Für heute habe ich mich fürs mitgehen entschlossen- dies werde ich in der nächsten Sitzung mit Michael besprechen.

Reflexion von Michael bezogen auf das kontemplative Gehen:

Michael erzählt es sei ihm schwer gefallen bewusst in seinen Körper zu spüren. Er hatte Mühe den eigenen Rhythmus wahr zu nehmen, und habe das eigene Tempo nicht gespürt. Die Anleitung den Rhythmus dem Atmen anzugleichen, sei für ihn hilfreich gewesen. Ansonsten habe das Gehen auf ihn eine beruhigende, herunterfahrende Wirkung.

### **2.2. Thema des Klienten**

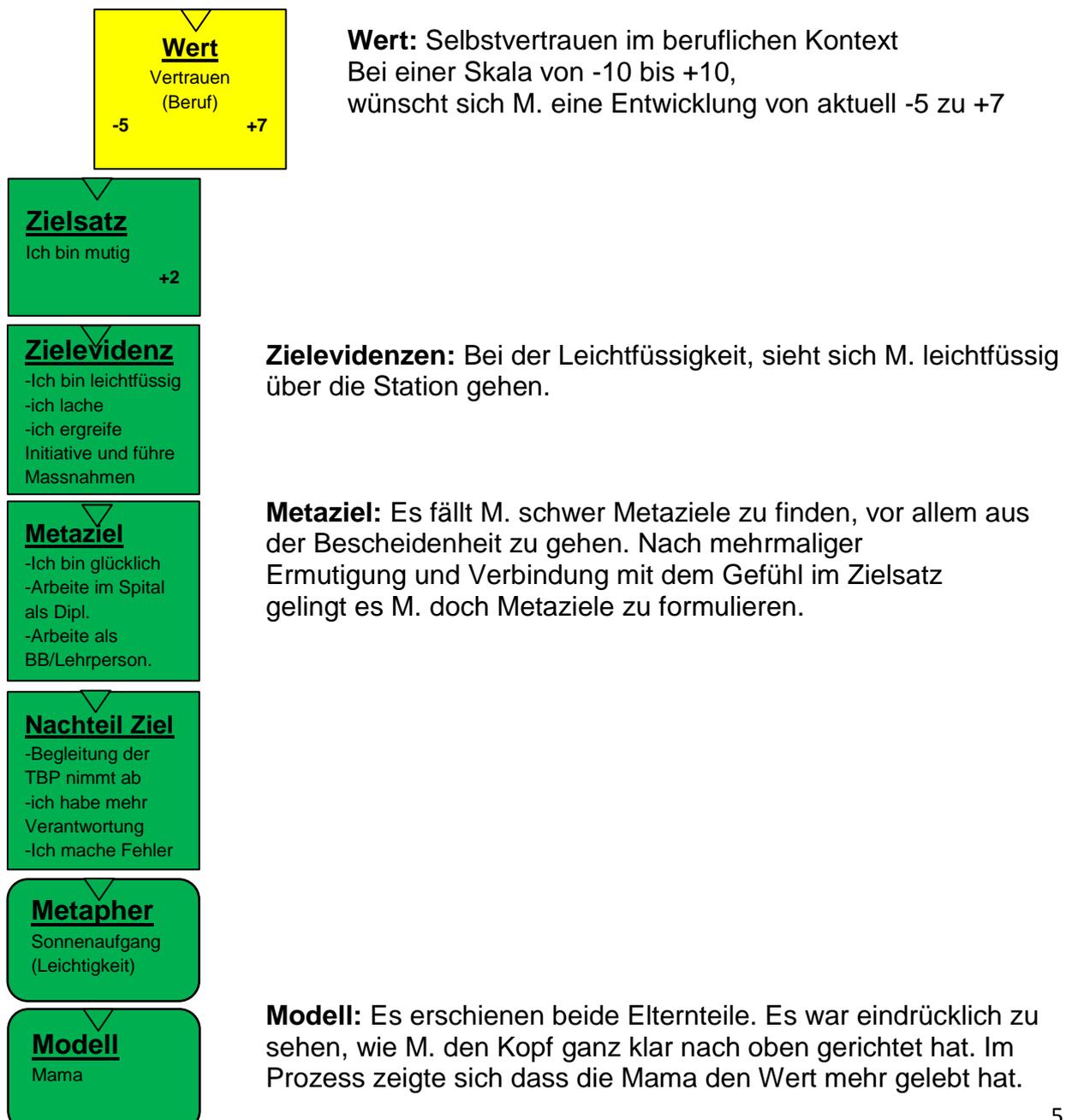
Nach dem Kontemplativen Gehen übergebe ich Michael das Wort und lasse ihn erzählen wieso er ein Coaching bei mir möchte.

Michael erzählt, dass er seinen Selbstwert verändern möchte, Menschen die ihm nahe stehen sagen er müsse an seinem Selbstvertrauen arbeiten. Er sei für andere Menschen zu wenig interessant. Wenn er mit anderen kommuniziere stosse er auf wenig Interesse. Dies sei auch in Liebesbeziehungen so.

Michael schildert, dass er schon als Kind ein Aussenseiter gewesen ist. Er sei aufgrund von einer Krankheit (Morbus Cushing- Tumor welcher eine vermehrte Stimulation der Nebennieren verursacht. Was bei Kindern Wachstumsstörungen und

Fettleibigkeit verursachen kann) bereits als Kind übergewichtig und langsam gewesen. Ihm wurde oft gesagt, dass er zu schlecht für dies und jenes sei. In der Schule sei es momentan so, dass er viel lerne, die Prüfungen jedoch nicht sehr gut ausfallen. Im Praxisalltag nimmt die Angst vor Fehlern zu. Er sei oft nervös und „kribbelig“, und die Zeit liege ihm oft im Nacken. Er fügt hinzu, dass er sich als weniger schlau und unattraktiv empfindet. Er sehe sich wohl schlechter als, dass er in Wirklichkeit sei. Sein Selbstwert beeinflusst sein Selbstvertrauen erläutert er weiter. Er zögere, und habe oft den Mut nicht etwas zu wagen. Er frage sich dann immer kann ich das wirklich? Und dann lasse er es einfach sein. Zum Schluss sagt Michael er müsse sein Selbstbild verändern, so wie er sich sehen seinen Intellekt, sein Aussehen, seine Emotionen.

### 2.3. Wert und Zielraum:



## **2.4. Coach Reflexion**

Ich hatte mich für die 1.Sitzung gut vorbereitet. Meine selbst erstellten Notizen und Skripte ermöglichten mir die Sitzung reibungslos abzuhalten.

Es ist mir gut gelungen meinen Klienten immer wieder mit seinem Körpergefühl zu verbinden. Ich achtete bewusst auf meine Körperhaltung, so dass ich während dem Coaching gut geerdet war. Ich beendete die Sitzung mit einem guten Gefühl, und war sehr gespannt auf die Rückmeldung meiner Dozentin Barbara Müller.

## **3. Zweite Coaching Sitzung**

### **3.1. Kontemplatives Gehen**

Es ist Michael heute leichter gefallen in den Körper zu spüren. Da er nun gewusst habe, was auf ihn zukommt, konnte er sich besser fokussieren und wahrnehmen.

Auch das Nichts wahrnehmen habe er heute als sehr angenehm empfunden.

Bei diesem Gehen habe ich mich zuvor bewusst entschlossen nicht mitzugehen.

Ich wollte schauen, was dies bei meinem Klienten aber auch bei mir auslöst.

Für mich war es eine Herausforderung nicht mitzugehen. Das Mitgehen empfand ich bei der letzten Sitzung als angenehmer.

Michael äusserte dass es ihm keine Rolle spiele ob ich mitlaufe oder nicht.

### **3.2. Klienten Reflexion und Befindlichkeit**

Nach dem kontemplativen Gehen möchte Michael mit mir etwas besprechen. Ich sehe ihm seine Angespanntheit an.

M: Ich würde sehr gerne über das Modell mit dir sprechen. Es ist mir sehr nahe gegangen. Bezüglich der spirituellen Ebene ist Jesus für mich das grösste. So würde ich gerne Jesus als Modell nehmen. Ich erläutere Michael kurz dass der Prozess der Modellfindung keinen Spirituellen Hintergrund hat und erläutere ihm dass man als Kind durch die Erziehung, Schule etc. geprägt wird. So auch durch unsere Ursprungsfamilie. In der Modellanbindung gehe es darum zu schauen welcher Elternteil, oder welches Vorbild den Wert mehr gelebt hat.

Nach meiner Erläuterung kann er das Modell so wie es sich gezeigt hat annehmen.

Michael berichtet darüber mit seiner Schwester über das Coaching gesprochen zu haben. Sie finde es sehr gut, gehe er jetzt ins Coaching, sie habe auch so was ähnliches gemacht, und es habe ihr sehr gut getan. Michael erzählt weiter, dass die Schwester auch meine, dass er mutiger werden sollte. Ansonsten erläutert Michael, dass er das Gefühl habe, als ob eine Last von seinen Schultern genommen wurde. Ob dies bereits mit dem Coaching zu tun habe, könne er nicht sagen.

Den Wert Vertrauen stuft Michael immer noch bei einer -5 ein

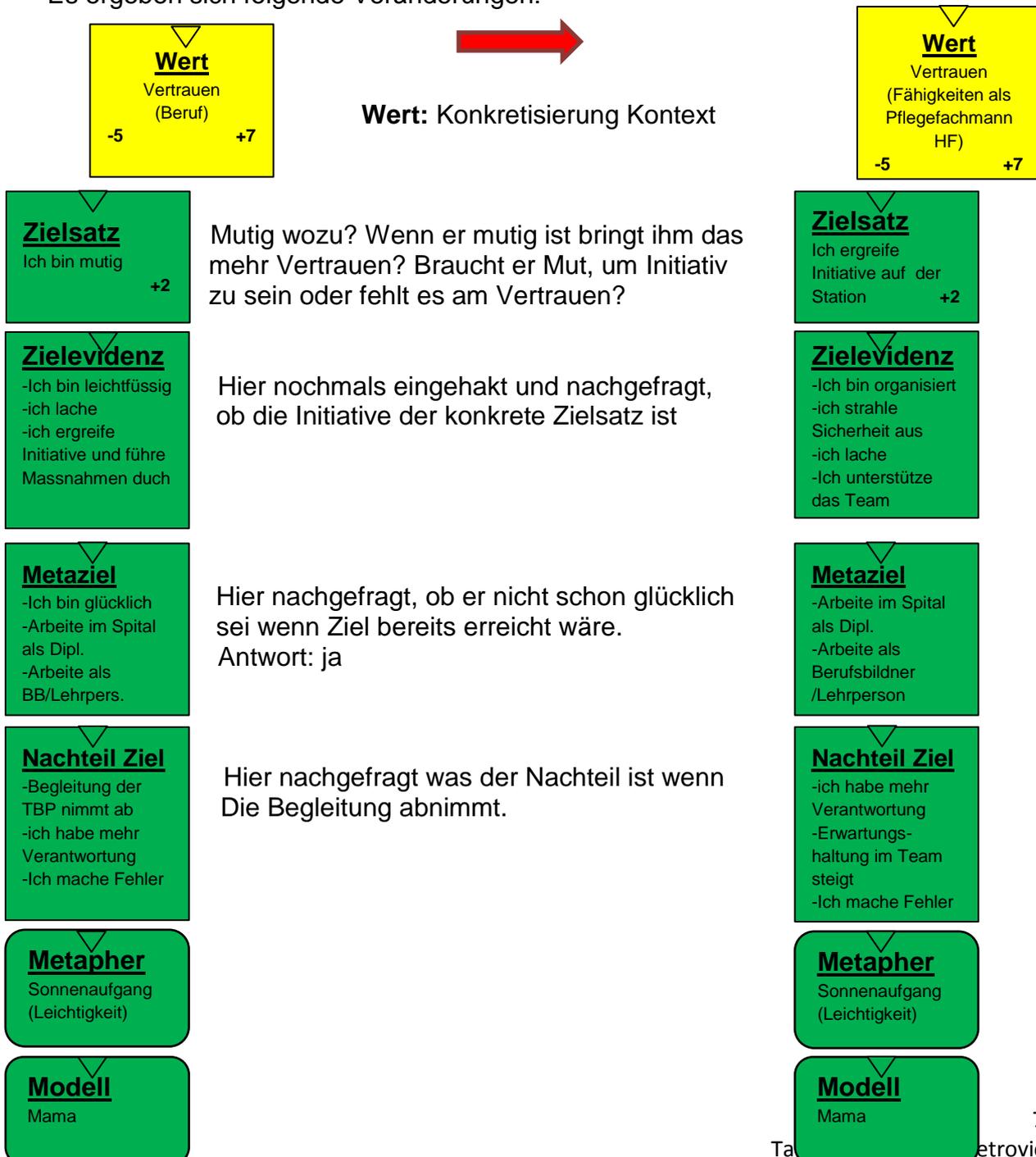
### 3.3. Überarbeitung Zielraum

Aufgrund der Rückmeldung meiner Dozentin schaue ich mir den Zielraum mit Michael nochmals an.

Ich frage ihn ob der Wert Vertrauen so noch stimmig sei, und bitte ihn mal das Selbst vor dem Selbstvertrauen wegzulassen. Ich frage Michael ob es das Vertrauen in seine Fähigkeiten als Pflegefachmann ist? Dies beantwortet er mit einem klaren ja genau. Im Zielsatz haben wir den Mut. Ich bin mutig. Ich frage Michael wenn du mutig bist, hast du dann mehr Vertrauen? Er antwortet mit nein, wenn ich mutig bin, dann ergreife ich Initiative. Ich mache ihn darauf aufmerksam, dass wir dies bei den Evidenzen aufgenommen haben. Und dies durchaus der konkrete Zielsatz sein könnte.

Ich gehe mit Michael Bodenanker für Bodenanker durch.

Es ergeben sich folgende Veränderungen:

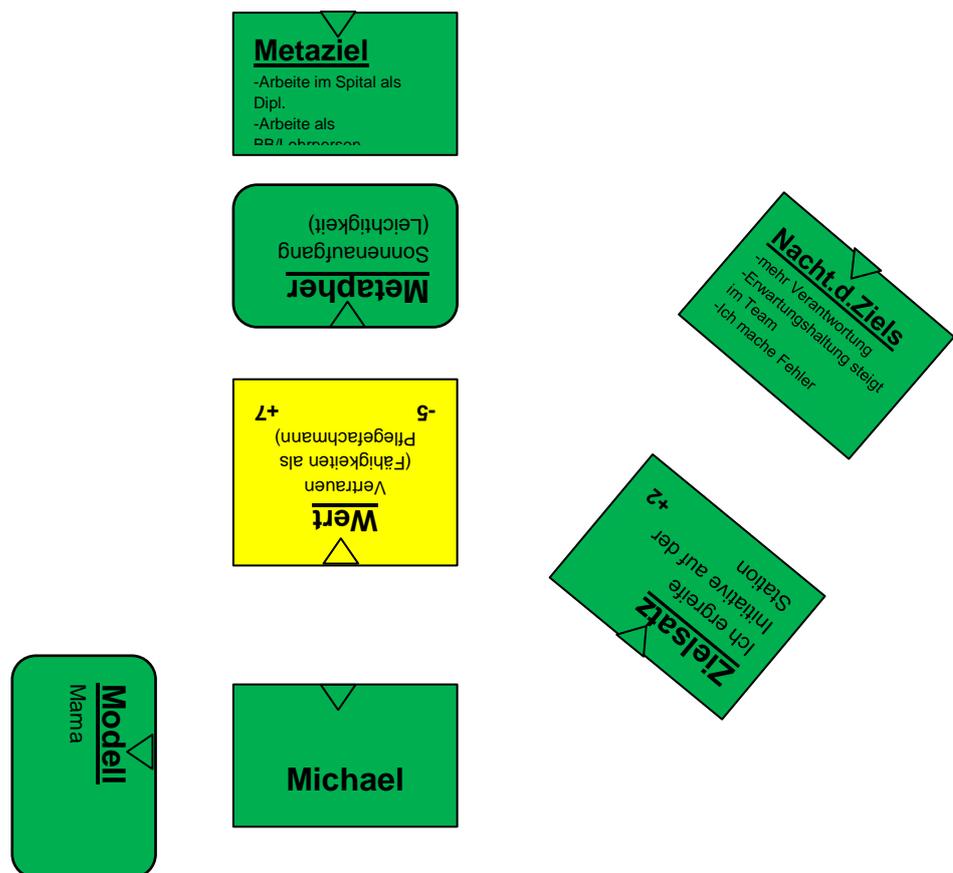


### 3.4. Zielraumaufstellung

Nach der Überarbeitung des Zielraumes nehme ich Michael energetisch wach und motiviert wahr. Ich frage ihn nach seiner Befindlichkeit, und ob die Energien noch für eine Aufstellungsarbeit vorhanden sind. Michael äussert gerne weiter machen zu wollen.

Ich erkundige mich primär, ob er mit Aufstellungsarbeiten bereits Erfahrungen sammeln konnte. Dies verneint er. Daraufhin erkläre ich Michael kurz, dass es in der Aufstellungsarbeit darum geht das innere Bild der einzelnen Elemente im Raum abzubilden.

Ich bringe Michael mit seinem Wert dem „Vertrauen“ in Kontakt und er assoziiert sich mit der von ihm gewünschten Werte-Erfüllung. Anschliessend lasse ich Michael aus seinem eigenen Bodenanker aus Ort und Ausrichtung für seinen Wert und seine Elemente aus dem Zielraum (ohne Evidenzen) bestimmen. Danach liess ich Michael aus der Metaposition die Aufstellung betrachten und anschliessend in jedes Element hineintreten, um zu spüren, wie es ist, dieses Element zu sein.



Ich war erstaunt wie gut sich Michael auf das spüren der einzelnen Elemente einlassen konnte. Zusammengefasst äussert Michael die rechte Seite als Bedrohung und gefühlsmässig als unangenehm zu empfinden. Die Nachteile des Ziels lösten bei Michael Herzrasen und Nervosität aus, die jedoch aushaltbar waren. Die linke Seite

(Modell) nimmt er bewusst als Unterstützung war. Das abgewandte Metaziel sei auf Distanz- weit weg und so empfindet er es als noch angenehm. Ich frage nach was das „noch“ zu bedeuten habe. Michael sagt, wenn das Metaziel näher wäre, würde er es wohl als bedrohend empfinden.

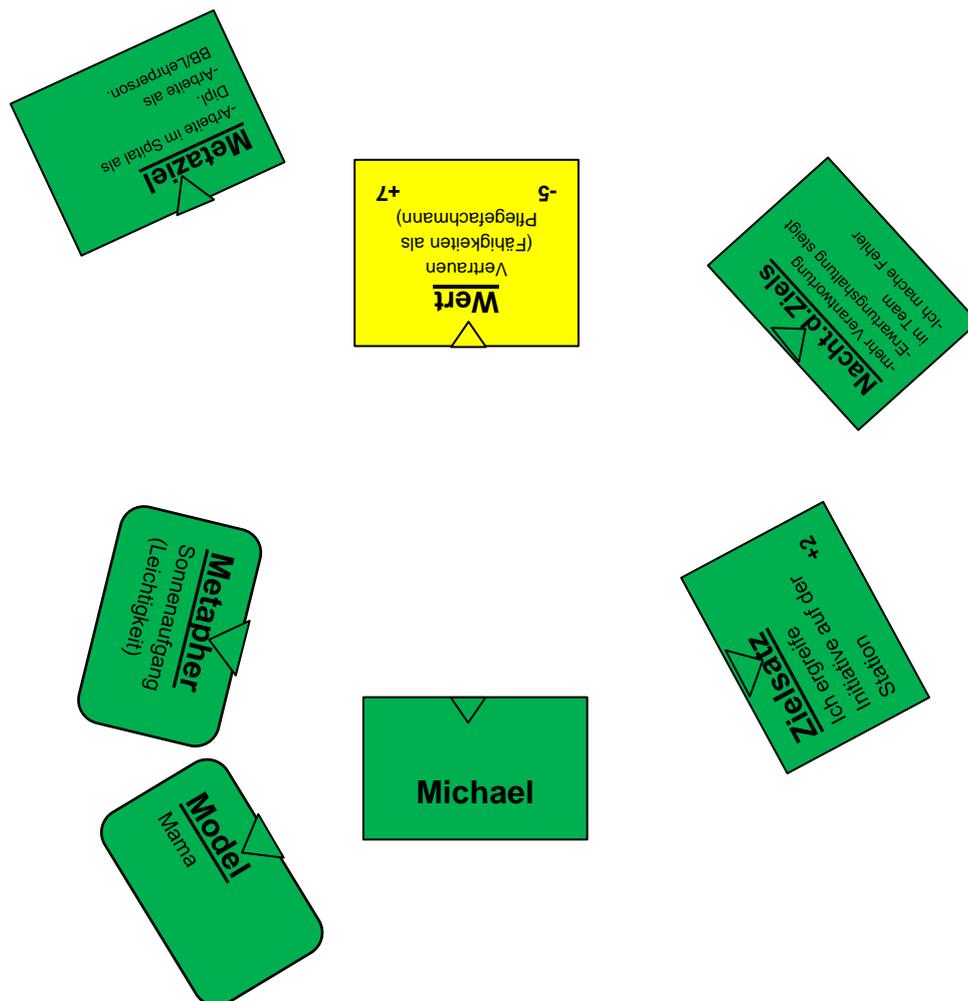
Ich erkläre Michael, dass wir nun eine weitere Aufstellung vornehmen werden, die ihm einen Lösungsentwurf für seine Situation verdeutlichen kann. Ich gebe ihm vor, dass bei dieser Aufstellung der Wert auf 12 Uhr ausgelegt wird.

Michael legt das Metaziel sowie auch die Nachteile des Ziels wieder abgewandt von sich aus. Das Metaziel wieder auffallend weit weg von sich.

Anschliessend lege ich die Elemente so um, dass keines verdeckt, abgewandt oder nicht sichtbar ist (siehe Aufstellung unten).

Im Anschluss bitte ich Michael in die Mitte des Zielraumes zu stehen und bitte ihn, aus dem Gefühl heraus eine Geste zu finden oder eine Gestalt oder eine Bewegung, die genau diesem Sein entspricht.

Michael macht dabei einen eher skeptischen Eindruck auf mich. Ich bin jedoch überrascht als er die Arme hinter den Kopf legt und sich streckt und dazu äussert dass es sich hier sehr angenehm anfühlt.



## 4. Dritte Coaching Sitzung

Leider war es mir für die dritte Coaching Sitzung nicht möglich den gleichen Raum zu reservieren, wo ich bisher mit Michael gearbeitet hatte.

Da ich von den Räumlichkeiten her nicht eine grosse Auswahl hatte musste ich auf ein sehr grosses Sitzungszimmer mit wenig Tageslicht ausweichen.

Ich als Coach fühlte mich etwas unbehaglich in diesem Raum und doch versuchte ich das Beste aus der Situation zu machen. Ich bin während der Anleitung zum kontemplativen Gehen bewusst mitgegangen was mir sehr half mich zu erden und zu konzentrieren. Im Laufe der Sitzung, vor allem als ich den Klienten versuchte mit dem Gefühl zu verbinden ist mir die laut tickende Wanduhr im Raum aufgefallen. Das ticken dieser Uhr hat sich zeitweise immer wieder in Vordergrund meiner Wahrnehmung gestellt, was mich sehr irritierte. Im Anschluss an die Sitzung fragte ich Michael wie er den „neuen“ Raum empfunden hatte. Er äusserte das ihm der bisherige Raum wo wir die Sitzungen abgehalten hatten, besser gefiel, es aber für ihn im Grunde nicht gross eine Rolle spiele wo wir sind.

Ich bin froh, hat die Raum Wahl auf Michael keine grossen Auswirkungen gezeigt. Ich für mich habe jedoch feststellen müssen, dass ich in Zukunft die Terminierung auch nach den Raummöglichkeiten ausrichten werde.

### 4.1. Kontemplativ Gehen

Nach einer kurzen Begrüssung zieht Michael heute die Schuhe aus und möchte gleich mit dem Gehen anfangen. Er äussert, dass ihm das Gehen gut tue und ihn entspanne. Mir als Coach fällt es mit jedem Mal leichter das Gehen anzuleiten und selbst zu entspannen.

### 4.3. Klienten Reflexion und Befindlichkeit

Michael stuft seinen Wert: Vertrauen heute bei einer -4 ein.

Es gehe ihm soweit gut. Er hat am Wochenende arbeiten müssen. Er verspüre nach wie vor einen Druck in sich. Michael erzählt weiter, dass er bewusst mutiger sei in Handlungen bei der Arbeit. Er lasse sich eher auf neue Lernsituationen ein, und habe diese auch bereits positiv erleben können. Kritik nehme er nach wie vor sehr persönlich.

### 4.4. Problem-/Entwicklungsraum

Ich erkläre Michael zunächst, dass beim St.Galler Coaching Modell das „kybernetische Dreieck“ die grundlegende Steuereinheit bildet, vergleichbar mit dem Lenkrad eines Fahrzeuges. Das Element Wert gibt die Ausrichtung an. Wenn man sich den Wert als Münze vorstellt, hat die Münze zwei Seiten. Die Vorderseite der Münze ist der Zielraum, die Rückseite ist der Problem/Entwicklungsraum. Beide Räume sind „gleich gross“, beide sind notwendig und sie sind spiegelverkehrt symmetrisch.

Ich lege nun Michael seinen „Wert“ das Vertrauen in seine Fähigkeiten als Pflegefachmann vor die Füsse, und bitte ihn den Wert wahr zu nehmen. Dann frage ich ihn ob er mir sagen könne warum sich dieser nicht entwickelt hat.

Michael berichtet, dass er Angst davor habe Fehler zu machen. Er fühle sich teilweise unwissend. Ich frage Michael ob es ihm an Fachwissen fehle. Dies verneint er teilweise. Nein es sei eher die Unsicherheit die er in sich habe.

Anschliessend erarbeiten wir folgende Bodenanker:

**Problemsatz**  
Ich bin unsicher  
-7

**P. Evidenzen**  
-Ich bin betrübt  
-Ich bin nervös und unorganisiert  
-Ich suche hastig in Unterlagen

**Metaproblem**  
-Berufswechsel  
-Burnout  
-Depression

**Vort.d.Prob.**  
-Ich überprüfe Tätigkeiten vor der Handlung  
-Durch Rücksprache mit BB/TBP Kontrolle gegeben  
-Andere Auszub. Ablenken von ihrer Unsicherheit

Wie auch im Zielraum fällt es Michael relativ leicht sich mit seinem Körper zu verbinden und in sich hinein zu spüren. In seinem Körper nimmt Michael einen enormen Druck wahr. Den Druck verspürt er im ganzen Körper.

Als sinnbildlichen Vergleich kann Michael einen Baum sehen. Dieser Baum trägt keine Blätter, und fühlt sich schwer und leer an. Michaels Gesicht wirkt auf mich leidend.

Der Modell-Prozess läuft für mich zunächst unproblematisch ab. Michael kann seine Eltern sehen. Doch als Michael bei meiner Frage wer von beiden das gleiche Gefühl, den gleichen Zustand erlebt, getragen oder ertragen hat erneut die Mutter nennt, bin ich erstaunt. Ich überlegte kurz für mich was ich nun tun soll und entschliesse mich den Prozess Verbindung zum Problemmodell lösen weiterzuführen.

**Metapher**  
Baum ohne Blätter  
(schwer+leer)

**Modell**  
Mama

Michael reflektiert die Sitzung kurz als anstrengend und dennoch erleichternd. Für mich als Coach war diese Sitzung eine echte Herausforderung. Zu Beginn der Sitzung hat mich der Raum als solches irritiert, und dann dass Michael im Ziel- als auch im Problemraum das gleiche Modell genannt hat.

## **5. Vierte Coaching Sitzung**

Diese Sitzung konnte ich wieder in für mich gewohnten und angenehmen Räumlichkeiten durchführen, dies beeinflusste meine Befindlichkeit sehr positiv. Gestärkt durch den Austausch und Unterstützung meiner Dozentin Barbara Müller habe ich mir heute vorgenommen das Modell mit Michael nochmals anzuschauen, sowie die Problemaufstellung mit ihm durchzuführen.

### **5.1. Kontemplatives Gehen und Befindlichkeit Klient**

Das Kontemplative habe gut getan, erzählt mir Michael. Allgemein sei der Druck den er verspürt heute sehr gross. Es gehe sogar teilweise in Panik über. Wieso dies so sei, könne er sich nicht erklären. Er habe heute Spätdienst, freue sich grundsätzlich auch darauf. Seit dem letzten Coaching am Dienstag, sei es ihm gut gegangen. Im weiteren Gespräch äussert M. dass der Arbeitsdruck durch die Diplomarbeit, welche er in 4 Wochen abgeben müsse, massiv gestiegen sei. Er komme grundsätzlich mit der Diplomarbeit gut voran. Nach der Abgabe der Diplomarbeit, gehe es nochmals nur noch 4 Wochen und dann steht die Qualifikation des Praktikums an. Im Privaten ist auch immer etwas los. Jetzt am Wochenende habe er frei, doch es stehe eine Hochzeit an, wo er hin müsse.

Den Wert stuft M. heute bei -4 ein.

Auf die Frage was bräuchte M damit der Wert sich vermehrt, äussert er, dass ihn positive Erfahrungen bei der Arbeit als auch Lernsituationen die ihm gut gelingen und er auch positives Feedback bekomme unterstützen würden.

Auf die Frage was anders wäre, wenn der Wert bereits bei +7 wäre antwortet M: Er würde dann gelassener an Handlungen herangehen, er hätte dann bereits viele positive Erfahrungen sammeln können. Des Weiteren würde ihm der Umgang mit negativen Erlebnissen einfacher fallen. Er würde diese negativen Erfahrungen besser akzeptieren können und unbefangen weiter arbeiten können.

### **5.2. Das Element „Modell“**

Aufgrund der Modellunstimmigkeit, lege ich den Zielraum vor M aus und lasse ihn diesen nochmals durchgehen. Verbinde ihn auch mit dem Gefühl.

Dann das gleiche im Problemraum.

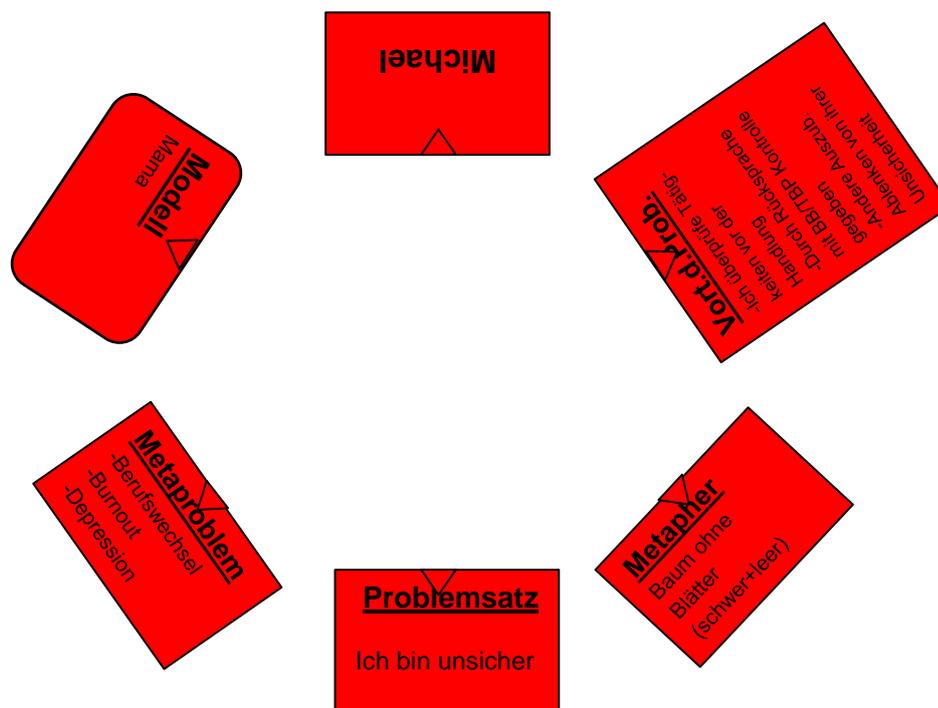
Danach stelle ich die Frage wo es Michael einfacher gefallen ist aus dem Gefühl heraus zu arbeiten. M. erläutert, dass ihm dies im Problemraum einfacher gefallen ist. Ich entschlüsse mich dazu nochmals die Modellanbindung im Zielraum zu wiederholen.

M. gelingt es anfangs gut sich nochmals in die Metapher in den Zielzustand hineinzusetzen. Er kann das leichte Gefühl wieder wahr nehmen. Um eine stabile Verbindung entstehen zu lassen benötigt er jedoch etwas mehr Zeit. Es ist eindrücklich zu beobachten, wie er den Kopf leicht nach oben richtet um den Eltern in die Augen zu schauen. Im Modell zeigt sich diesmal der Papa. Das Lächeln auf M. seinem Gesicht während er seinem Papa in die Augen schaut ist eindrücklich.

Im Anschluss an die Modellanbindung möchte sich Michael nicht explizit dazu äussern, er bringt den Wunsch an es so stehen zu lassen- was ich akzeptiere.

### 5.3. Problemraum- Aufstellung:

Michael legt den Problemraum Kreisförmig hin. Alle Bodenanker zu ihm zugewandt. M. kann sich gut auf die Gefühlsebene einlassen, nimmt sich dafür viel Zeit.



Beim Reinstellen in die Elemente zeigt sich bei Michael folgende Gefühlslage: Im Problemsatz empfindet Michael einen Klumpen im Brustraum, welches sich sehr schwer anfühlt. Beim Metaproblem äussert Michael plötzlich mit der Atmung Mühe zu haben. Ich erkundige mich umgehend bei Michael ob wir weitermachen können und ob er dies so aushalten könne, was er mit ja beantwortet. Er schildert weiter, dass es in der linken Brust unangenehm ist. Im Vorteil des Problems fühlt sich Michael wohler als vorhin, es sei eine Art angenehme Leere. Dies wirkt sich auch auf seine Mimik aus, welche für mich erlöster wirkt. In der Metapher empfindet Michael ein Schaudern im ganzen Körper. Er fühle sich als ob er in einem nebligen Wald stehe, und es sei kalt. Im Modell fühlt sich Michael wieder etwas freier, dies nehme er vor allem im linken Oberkörper wahr.

Ich lasse Michael in den Problemraum treten und bitte ihn aus dem Gefühl heraus eine Geste zu finden oder eine Gestalt oder Bewegung, die diesem Sinne entspricht. Michael kniet sich hin und macht sich klein. Er fühlt sich dabei erdrückt und betrübt.

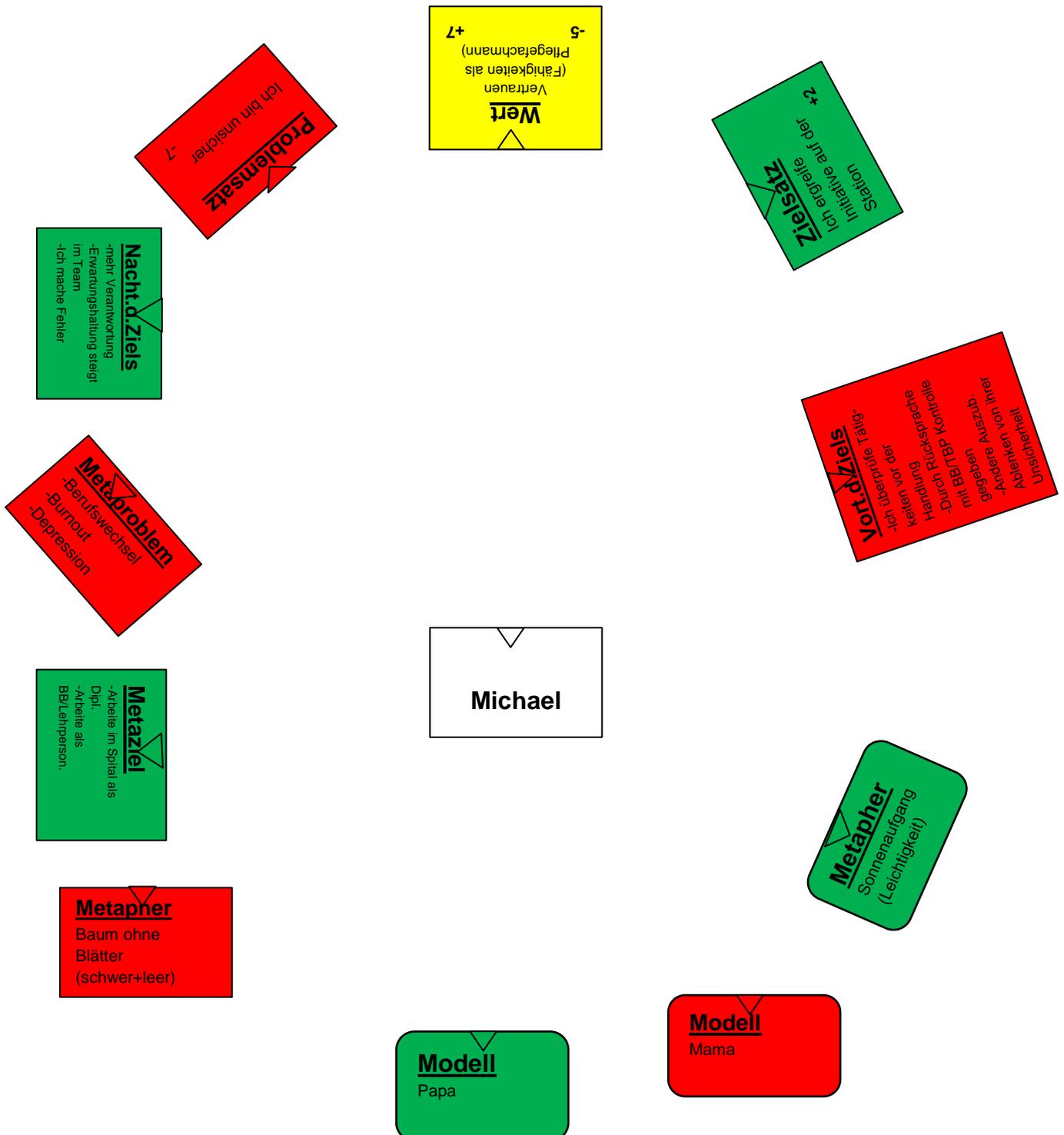
Aus der Metaposition berichtet Michael folgendes: Auch im Leben analysiert M gerne, schaut den Problemen in die Augen.

Ich frage M. ob er die Aufstellung aus dem Gefühl heraus gemacht hat. M. äussert, ja dies sei ihm gut gelungen. Im Zielraum habe er die Veränderung bei der Aufstellung (durch mich) als sehr angenehm empfunden. Er wollte dies jetzt im Problemraum auch so erfahren, und daher habe er die Aufstellung im Kreis vorgenommen. Nach dieser Aussage hinterfrage ich für mich ob mein Klient die Aufstellung wirklich aus dem Gefühl heraus gemacht hat, lasse es jedoch so stehen und nehme keine Veränderungen vor.

Ich erkundige mich bei Michael wie es um seinen Energiehaushalt steht und ob wir noch eine gesamttraum Aufstellung durchführen können. Michael möchte nach einer 5 minütigen Pause gerne weitermachen.

#### 5.4. Gesamtaufstellung Ziel- und Problem-/Entwicklungsraum

Ich erkläre Michael, dass wir nun eine Gesamtaufstellung aller Elemente aus dem Ziel- und Problemraum vornehmen werden. Es gehe hierbei darum bewusst wahrnehmen zu können was alles an Elementen in das System hineinwirken. Ich lege den Wert von Michael auf 12 Uhr und lasse ihn dann alle weiteren Elemente auslegen. Ich achte dabei gezielt darauf Michael mit dem Gefühl zu verbinden.





Ich bitte Michael nun sich in die Mitte des Gesamtraums zu stellen und zu spüren wie es sich jetzt hier anfühlt. Aus dem Gefühl heraus gebe ich Michael den Auftrag eine Geste zu finden oder Gestalt oder eine Bewegung die seinem Sein entspricht. Michael stellt sich in den Gesamtraum, mit dem linken Bein etwas mehr vor. Die Hände lässig im Hosensack gesteckt äussert er: Für jedes Problem gibt es eine Lösung, und lacht dabei.

Mit diesem für mich sehr positiven Abschlusssatz beende ich mit Michael die heutige Sitzung.

Die heutige Sitzung habe ich als äusserst intensiv erlebt. Auch bei diesen Aufstellungen habe ich mich teilweise gefragt, ob Michael wirklich alles aus dem Gefühl heraus getan hat. Aufgrund seiner äusserst intensiven Mimik und Körperhaltung in den einzelnen Elementen wage ich hier zu interpretieren, dass dem so war.

## **6. Fünfte Coaching Sitzung**

### **6.1. Kontemplatives Gehen und Befindlichkeit**

Nach dem gemeinsamen Gehen berichtet Michael darüber, dass nach dem Gehen die Belastungen von der Arbeit schnell verfliegen sind und er sich nun gut aufs Coaching einlassen könne.

Michael erzählt dass er seit der letzten Sitzung unterschiedliche Zeiten erlebt hat.

Mal ging es ihm gut, mal weniger. Er nennt weiter, dass er ein sehr schönes Arbeitswochenende hatte. Er habe dabei viel Selbstvertrauen tanken können.

Seinen Wert stuft Michael heute bei einer +1 ein.

Ich erkundige mich bei Michael was denn jetzt anders ist. Er schildert, dass ihm nun vieles gelinge. Er habe nun Vertrauen, dass er auf einem guten Weg ist, und es funktionieren wird. Er gehe an Tätigkeiten/Handlungen mit einer positiven Grundeinstellung heran. Auch wenn mal was nicht so gut gelingt, kann er dies besser annehmen. Weiter erzählt er, dass er nun auch mehr Initiative zeige und Lernsituationen gezielt plane. Er habe das Gefühl Kontrolle über Lernsituationen zu haben. Bezüglich seiner Organisationsfähigkeit konnte er mit seiner Berufsbildnerin Massnahmen planen, er sehe nun woran er scheitere und könne geplante Massnahmen gezielt umsetzen.

Im Anschluss an die Befindlichkeit gebe ich Michael einen kurzen Überblick über den Ablauf der heutigen Sitzung und informiere ihn darüber, dass wir heute die Verbindung zum „Inneren Kind“ aufnehmen werden. Ich erkläre Michael kurz dass das innere Kind als wichtiger Teil unserer Persönlichkeit gilt. Es steht für die instinktive Seite im Menschen, für Ursprünglichkeit, Lebendigkeit und Kreativität. Es ist das lachende und weise, das traurige, verletzte und ungeliebte innere Kind, das oft schon seit langem verschüttet ist und darauf wartet, wahr-genommen zu werden.

### **6.2. Inner Kind Arbeit**

Für den nächsten Prozess-Schritt habe ich mir zuvor alle Bodenanker vorgeschrieben um ein effizientes Arbeiten zu ermöglichen.

Zu Beginn erkläre ich Michael dass ich ihn während diesem Prozess am Arm halten werde, und ihn so durch die einzelnen Schritte führen werde

Zunächst assoziiere ich Michael in seine Problemsituation- Ich bin unsicher. Ich bitte ihn, in sich hinein zu spüren wo im Körper er das wahrnimmt, und bitte ihn sich mit

einer Hand mit diesem Gefühl zu verbinden. Anschliessend führe ich ihn durch die einzelnen Prozess-Schritte. Michael erarbeitet folgende Elemente:

**Verletzung:**  
„Föppla“ in  
der Schule

(Michael wurde durch die Lehrer oft vor der Klasse bloss  
gestellt)

**Fehlende  
Ressource:**  
Bestätigung

**Strategie:**  
**Was:** Bestätigung  
**Wie:** Resultate  
bringen  
**Von Wem:** Lehrer  
und Freunde

### **Metaposition:**

Nach dem Schritt Strategie nehme ich Michael in die Metaposition und bitte ihn nun diesen Teil seines Lebens zu beobachten. Dann bitte ich ihn zu prüfen welches andere Verhalten ihm nun möglich ist, und bitte ihn verschiedene Möglichkeiten zu prüfen. Daraus ergibt sich folgendes:

**Neues  
Verhalten:**  
Ich reflektiere  
mich und zähle  
5 Sachen auf  
die ich gut kann

### **6.3. Reflexion Klient und Coach**

Für Michal war dieser Prozess sehr intensiv. Er äussert sehr gespannt zu sein was dies noch mit ihm machen werde. Es sei für ihn sehr anstrengend gewesen aus der Metaposition ein neues Verhalten zu suchen. Er schildert dies folgend: so aus dem alten Trott heraus zu kommen ist ganz schön anstrengen.

Auch für mich als Coach war dieser Prozess der Inner Kind Arbeit eine Herausforderung. In der Metaposition musste ich mich bewusst zurücknehmen. In meinem Hinterkopf hatte ich diverse Ideen für neue Strategien für Michael bereit gelegt. Da Michael sehr viel Zeit benötigte um ein neues Verhalten zu benennen war dies zusätzlich für mich eine Herausforderung. In dieser Situation habe ich versucht bewusst in meine Füsse zu spüren. Ich musste meine Körperhaltung korrigiert- mit beiden Füssen bewusst stehen, dies unterstützte mich im Aushalten und Abwarten.

## 7. Sechste Coaching Sitzung

### 7.1. Kontemplatives Gehen und Befindlichkeit

Nach dem gemeinsamen Gehen berichtet Michael darüber, dass es ihm heute besonders gut gelungen ist in hier und jetzt zu kommen. Er denke das es damit zu tun hat, dass er heute aus dem Frei zur Sitzung komme.

Ich erkundige mich bei ihm, wie es ihm seit der letzten Coaching Sitzung ergangen ist. Michael erzählt dass es langsam vorwärts gehe. Er habe vor zwei Tagen ein Standortgespräch mit seiner Berufsbildnerin auf der Station gehabt. Es wisse nun genau, woran er noch arbeiten müsse. Vieles sei schon recht gut ausgefallen.

Michael erzählt weiter, dass er mit negativen Rückmeldungen jetzt gut umgehen könne. Er könne nun den Tagesbezugspersonen teilweise auch aufzeigen, weshalb er zum Beispiel viel Zeit bei einer Tätigkeit benötige. So können sie seine Überlegungen und Handlungen besser nachvollziehen.

Rückblickend gesehen erzählt Michael weiter ist es in den letzten zwei bis drei Wochen für ihn vorwärts gegangen. Er fühle sich glücklicher, und habe die Rückmeldung auch von seinem Umfeld bekommen. Andere kommen vermehrt offen auf ihn zu und er konnte schon einige sehr positive und für sich angenehme Gespräche führen.

Seinen Wert stuft Michael heute bei einer +2 ein.

Ich frage bei Michael nach was anders wäre, wenn sein Wert Vertrauen heute schon bei der gewünschten +7 wäre. Michael erklärt den Zustand anhand von einer Metapher. Ich wäre dann wie ein Seiltänzer auf seinem Seil. Ich wäre sicher und stabil auf meinem Seil und würde nicht ins Schwanken kommen. Weiter erzählt er, dass er bei der Arbeit mehr vorhandene Ressourcen ausschöpfen würde. Er würde sich dann auch mit einem guten Gefühl an herausfordernde Lernsituationen wagen, wie z.B. einen Notfallpatienten oder einen Intensivpatienten Hauptverantwortlich übernehmen.

### 7.2. Tiefenstruktur (TS) des Zielraums

Ich erkläre Michael dass wir an der heutigen Sitzung mit der Anbindung an das Unbewusste arbeiten und Gefühlen in die Tiefe folgen werden, und schildere ihm kurz die Vorgehensweise und den Ablauf.

Anschliessend leite ich den Prozess zur Tiefenstruktur im Zielraum an und verbinde ihn mit seinem Zielgefühl.

Während des gesamten Prozesses war es für mich interessant zu sehen wie sich die Mimik und Gestik meines Klienten veränderte. Ich konnte ein inneres Strahlen und Wohlgefühl auf seinem Gesicht ablesen. Zwischen der dritten und vierten Schicht hatte Michael für eine kurze Zeit mühe das Gefühl wahrzunehmen, seine Mimik wurde plötzlich ernst und er verzog die Stirn. Durch erneute Anbindung an das vorherige Gefühl ist es mir gelungen Michael wider in den Prozess zu bringen.

Wir konnten folgende Schichten erarbeiten:

1. Sicherheit
2. Stabilität
3. Freude
4. Selbstbewusst
5. Geborgenheit
6. Liebe
7. Selbstvertrauen

8. Leichtigkeit
9. Stolz

In der tiefsten wahrnehmbaren Schicht dem Stolz nehmen ich Michael auch in seiner Körperhaltung als Stolz war. Er steht aufgerichtet und mit erhobenem Haupt im Raum.

Durch die weitere Prozessarbeit wird folgendes Glaubenssystem sichtbar:

TS-K+: Stolz  
GS1+: Ich bin..glücklich  
GS2+:Die Anderen sind..glücklich  
GS3+:Die Welt das Leben  
ist..schön  
SK-R: geborgen

### 7.3. Samenkorn-Prozess im Zielraum

Michael hat im Samenkorn-Prozess zunächst einen Apfelkern im Bauch gesehen, welcher sich dann zu einem grossen stämmigen Apfelbaum entwickelt hat der über ihn hinaus gewachsen ist.

Als ich Michael frage wie er sich im Zentrum dieses Feldes fühlt, antwortet er : geboren.



#### **7.4. Reflexion Klient und Coach**

Michael berichtet strahlend dass ihm dieser Prozess sehr viel positive Energie gegeben habe. Er spüre immer noch diese positive Kraft welche er jetzt gerne mit nach Hause nehme. Und wir beenden nach diesem kurzen Feedback die heutige Sitzung.

Für mich als Coach war die Tiefenstruktur des Zielraumes schön jedoch auch anstrengend. Michael hat sich immer sehr viel Zeit genommen um in seinen Körper zu spüren und zu schauen welches Gefühl sich zeigen mag. Meine Präsenz und die nötige Geduld haben mich sehr viel Energie gekostet. Die Integration und Transfer in den Alltag habe ich für mich als einen wunderschönen Abschluss empfunden.

### **8. Siebte Coaching Sitzung**

#### **8.1. Kontemplatives Gehen und Befindlichkeit**

Seit der letzten Sitzung berichtet Michael, sich leichter bei der Arbeit zu fühlen. Es gelingt ihm zunehmend „leichtfüßig“ durch die Abteilung zu gehen. Er erläutert weiter, dass er sich selbst nicht mehr blockiere. Er könne klar denken. In Gesprächen mit den Tagesbezugspersonen wo auch eine Wissensabfrage jeweils Inhalt ist, bleibe er ruhig und könne konzentriert Antwort geben. Er habe auch die Erfahrung gemacht, dass er Wissenslücken nun auch effizienter schliessen könne.

Seinen Wert, das Vertrauen stuft Michael heute bei einer +4 ein.

Michael erzählt weiter, dass es am Wochenende auf Arbeit sehr hektisch gewesen sei. Michael sagt, dass er nun auch in solchen Situationen ruhig bleibe und damit umgehen könne. Er wisse aber um sein Potential für eine Werteeinstufung bei +7.

#### **8.2. Tiefenstruktur des Problem-/Entwicklungsraums**

Nachdem sich Michael auf seinen Problem Bodenanker gestellt und sich mit dem Gefühl verbunden hat, beginnen wir damit, die Tiefenstruktur des Problem-/Entwicklungsraumes sichtbar zu machen.

Folgende Schichten erarbeiten wir im gemeinsamen Prozess:

1. Verzweiflung
2. Angst (vor Fehlern)
3. Panik
4. Trauer
5. Hilflos
6. Verzweiflung
7. Hilflos – stärker als bei 5.
8. Verzweiflung

Michael konnte man auch in dieser Tiefenstruktur die Gefühle vom Gesicht ablesen. Er runzelte oft die Stirn, nahm zeitweise eine verkrampfte Körperhaltung ein und sprach sehr leise.

Durch die weitere Prozessarbeit wird folgendes Glaubenssystem sichtbar:

TS-K: Verzweiflung  
GS1: Ich bin..ein Versager  
GS2: Die Anderen sind..weg  
GS3: Die Welt/das Leben ist  
jetzt..schwer  
SK-R: Kraftvoll

### 8.3. Samenkorn-Prozess im Problem-/Entwicklungsraum

In diesem Samenkorn-Prozess sieht Michael eine kleine gelbe Flamme, die leicht flackert. Die Flamme wird mit Schritt zu Schritt grösser und mächtiger. Die Farben werden intensiver und Michael verspürt eine wohlige Wärme als er im Zentrum dieses Feuers steht. Als ich ihn Frage wie er sich in diesem Zentrum fühlt sagt er: Kraftvoll.



Während der Integration und Transfer in den Alltag machte Michael zunächst auf mich einen sehr müden Eindruck. Dieser Eindruck wurde dann durch ein immer wieder einnicken in der Körperhaltung bestätigt.

### 8.4. Reflexion Klient und Coach

Michael wirkt sehr müde somit beende ich die heutige Sitzung. Für mich war die Tiefenstruktur im Problemraum in der Rolle als Coach einfacher. Obwohl ich Michael während dem Prozess teilweise sehr fest halten musste, da er teilweise in schwanken gekommen ist, fühlte ich mich als Coach sicher. Während der Anleitung Integration und Transfer in den Alltag war ich zunächst durch das Einnicken von Michael irritiert. Ich wusste zunächst nicht ob es ihm nicht gut geht und er deshalb so „komische“ Bewegungen macht. Ich behielt Ruhe und beendete den Prozess für mich sehr zufriedenstellend.

## 9. Achte Coaching Sitzung

### 9.1. Kontemplatives Gehen und Befindlichkeit

Michael empfindet das Kontemplative Gehen nach wie vor als sehr angenehm und ankommend.

Er erzählt dass er seit der letzten Sitzung noch nicht gearbeitet hätte. An der Schule habe er bezüglich seiner Diplomarbeit eine Abgabefrist Erstreckung beantragt, welche nun auch genehmigt wurde. Dies entlaste ihn ungemein. Er komme mittlerweile mit der Arbeit auch gut voran. Michael erzählt dass er im Alltag auch mehr Vertrauen habe. Er hat nun auch in der Kirche die Erfahrung machen könne, dass er auch dort in der Gemeinschaft nun leichter mit den Menschen ins Gespräch komme.

### 9.2. Prozess Musterauflösung

Ich lege Michael die Glaubenssätze aus der Tiefenstruktur des Problemraums vor seine Füße und bringe ihn in Kontakt mit dem Gefühl der Verzweiflung.

Er kann sich rasch mit dem Gefühl verbinden. Ich lasse Michael den Glaubenssatz: Ich bin ein Versage, mehrmals innerlich sagen.

Michael äussert eine männliche Stimme zu hören, die Stimme sei relativ jung.

Michael sagt, er höre die eigene Stimme. Auch nachdem ich ihn einlade nochmals genau hinzuhören, hört Michael die eigene Stimme sprechen.

Die Anweisung die Michael hört lautet: Du bist abhängig.

Ich lasse Michael diese Anweisung sinnbildlich in die eine Hand legen. Ich sehe wie er seine linke Hand bewegt. Er sagt dass er ein schwarzes Seil in seiner Hand liegen hat.

Als neue Anweisung hört Michael: sei mutig, zeige Eigeninitiative. In seiner rechten Hand sieht er nun etwas sehr helles Rundes liegen.

Als Preis des Neuen nennt Micheal: Fehler machen.

Michale entscheidet sich im Prozess in Zukunft Eigeninitiative zu zeigen und ist bereit Fehler zu machen.

In Situationen in der Zukunft die Michael gedanklich herholt entscheidet er sich drei Mal für die neue Alternative.

Als ich Michael dazu anleite in seine Hände zu schauen und sie langsam zusammenzufügen erscheint ein weisser Würfel. Michael sagt dass der Würfel sehr leicht sei und Hoffnung gebe.

#### s/m

**Stimme:** männlich, jung,  
eigene Stimme

**alte Muster:** Du bist abhängig

**neue Alternative:** mutig sein,  
Eigeninitiative zeigen

**Entscheidung:** Ich entscheide  
mich in Zukunft Eigeninitiative  
zu zeigen und bin bereit Fehler  
zu machen

Für mich als Coach war dieser Prozess mit Abstand der schwierigste. Ich musste diesen Prozess mit meinem Klienten wiederholen, da es sich bei der ersten

Durchführung kaum auf das ursprüngliche Thema des Klienten bezogen hatte. Ich war sehr dankbar um die Rückmeldungen meiner Dozentin Barbar Müller. Ihre Anregungen und Fragen haben es mir ermöglicht mich nochmals auf den Prozess einzulassen. Auch die Rückmeldung meines Klienten hat bestätigt dass wir uns nun nach der Wiederholung auf dem richtigen Weg befinden.

Ich für mich nehme hier mit, dass den Klienten bewusst auch fragen kann was dies bezogen auf sein Coaching Thema bedeutet.

### 9.3. Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)

Bevor ich mit Michael in die Time-Line gehe schaue ich mir die die Anker des Sollen/Müssen Prozesses nochmals genau an, und bereite die Bodenanker für die Time-Line vor.

Ich führe anschliessend den Prozess 1:1 wie aus dem Skript mit meinem Klienten durch. Es ergeben sich folgende Elemente:

#### Time Line

**Prägung:** Kindergarten 6.j  
Aussenseiter

**GS-(I-):** Ich bin unsicher

**Ressource:** Geborgenheit  
(Familie, Freunde, Gott)

**GS+ (I+):** Ich bin offen

**GS++ (I++):** Ich bin sicher

-Michael sieht sich hier als Kind alleine spielen

### 9.4. Reflexion Klient und Coach

Michael sagt dass er erstaunt darüber ist dass er sich als Kindergärtner gesehen hat. Es sei ihm leicht gefallen in die unterschiedlichen Zeiten einzutauchen.

Michael erwähnt abschliessend dass er sich sehr gestärkt fühle und bedankt sich für die Sitzung.

Für mich als Coach war dieser Prozess wunderschön. Schon während des Seminars habe ich diesen Prozess als sehr bereichernd empfunden. Die Vorbereitung der Bodenanker ermöglicht einen reibungslosen Ablauf, darauf werde ich auch in Zukunft grossen Wert legen.

### **Gesamtprozess Reflexion:**

Ich blicke zurück auf eine sehr intensive, lehrreiche und herausfordernde Zeit. Ich bin sehr dankbar dafür, dass mein Klient Michael sich darauf eingelassen hat, dass ich ihn durch einen intensiven Prozess führen und begleiten durfte.

Es ist mir gelungen mich auf die Sitzungen jeweils gut vorzubereiten. Als sehr hilfreich hat sich mein eigenes Skript erwiesen. Dieses habe ich anhand vom Lehrgangsskript und meinen Seminarnotizen erstellt. Die vorgeschriebenen Bodenanker haben mir ein fließendes Arbeiten ermöglicht. Auch konnte ich mich so voll und ganz auf meinen Klienten und den jeweiligen Prozess konzentrieren. Als ebenso wichtigen Aspekt betrachte ich die Raumwahl. Ich werde in Zukunft Coachings in Räumen durchführen in denen ich mich selbst auch wohl fühle. Ich nehme für mich mit, dass ich gezielter darauf achte und überprüfe ob die erarbeiteten Elemente und Prozesse noch in Bezug stehen zum erarbeiteten Wert und seinem Kontext.

Ich nutze hier die Gelegenheit mich bei meiner Dozentin und Supervisorin Barbara zu bedanken. Danke für das lehrreiche Feedback und ihre Anregungen die ich jeweils umgehend umsetzen konnte. Ein Dank gilt auch allen Seminarteilnehmern für ihre Offenheit und Ehrlichkeit. Jegliche Fragen und Gedankenäußerungen haben mich in meinem Denken, Tun und Handeln weitergebracht.