

Diplomarbeit

Lehrgang der CoachAkademieSchweiz

„Diplom systemischer SCM-Coach & BeraterIn®“
nach dem „St.Galler Coaching Modell (SCM)®“

Rebstein – Herbst 2015

*Wege, die in die Zukunft führen,
liegen nie als sichtbarer Weg vor uns.
Sie werden zu Wegen erst dadurch,
dass man sie geht.*

(Franz Kafka)



Nathalie Würth – Fuchsbüelstr. 10 – 9030 Abtwil

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

1.1 Persönliche Motivation

2. Vorbereitung des Coachings

2.1 Rahmenbedingungen / Vorgespräch

3. Erste Coaching-Sitzung

3.1 Ausgangslage der Klientin

3.2 Erarbeitung des Wertes

3.3 Erarbeitung des Zielraumes (Teil 1)

4. Zweite Coaching-Sitzung

4.1 Reflektion

4.2 Erarbeitung des Zielraumes (Teil 2)

4.3 Aufstellung Zielraum

5. Dritte Coaching-Sitzung

5.1 Reflektion

5.2 Das Kybernetische Dreieck

5.3 Erarbeitung des Problem-/Entwicklungsraumes

5.4 Aufstellung Problem-/Entwicklungsraum

6. Vierte Coaching-Sitzung

6.1 Reflektion

6.2 Gesamtaufstellung Ziel- und Problem-/Entwicklungsraum

6.3 Arbeit mit dem inneren Kind:

- Verletzung/Ressource erkennen und benennen
- Erwartung/Forderung bewusst machen und Strategien aufdecken

6.4 Arbeit mit dem inneren Kind:

- Erwartung/Forderung auflösen

7. Fünfte Coaching-Sitzung

7.1 Reflektion

7.2 Tiefenstruktur des Zielraumes

7.3 Samenkorn-Prozess im Zielraum

8. Sechste Coaching-Sitzung

8.1 Reflektion

8.2 Tiefenstruktur des Problem-/Entwicklungsraumes

8.3 Samenkorn-Prozess im Problem-/Entwicklungsraum

8.4 Prozess Musterauflösung

9. Siebte Coaching-Sitzung

9.1 Reflektion

9.2 Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)

10. Reflektion Gesamt-Prozess:

- 10.1 Reflektion Klientin
- 10.2 Reflektion Coach

1. EINLEITUNG

1.1 Persönliche Motivation

Vor gut 20 Jahren hatten sich bei mir zum ersten mal Aufräumarbeiten meiner Kindheit „aufgedrängt“. Mir wurde damals durch spezielle Erlebnisse mit Menschen so richtig bewusst, dass mich meine Erlebnisse der Kindheit immer wieder einholen werden, so sehr ich mich auch anstrengte, sie zu verdrängen...

In dieser Zeit hatte ich einiges an Ausbildungen / Uebungen / Therapien gelernt und/oder ausprobiert, welche mich alle ein Stück weitergebracht hatten auf diesem Weg. Am eindrücklichsten für mich war dann aber anfangs 2014 der Hoffman-Prozess und ein halbes Jahr später das Familienstellen. Durch diese Arbeit konnte ich erleben, dass sich vieles von sich heraus in mir und meinem Umfeld – am stärksten mit meiner Familie - positiv verändert hatte.

An diesen beiden Prozessen lernte ich Martin kennen, der mir von seiner systemischen Coachingausbildung erzählte. Mich faszinierten seine Erzählungen, welche sehr zu meinen neuen Erfahrungen aus diesen beiden Prozessen passten, auf Anhieb sehr und nachdem wir diese nebst anderen Ausbildungsmöglichkeiten verdeckt aufstellten, war für mich klar, dass ich diese Ausbildung angehen möchte.

2. VORBEREITUNG DES COACHINGS

2.1 Rahmenbedingungen / Vorgespräch

Am Familienstellen lernte ich A. kennen, welche auch als Teilnehmerin dabei war.

Sie hörte fast ein Jahr später durch „Zufall“ von einer guten Freundin von mir, dass ich für die systemische Coaching-Ausbildung einen Coachee suchte und meldete sich daraufhin spontan bei mir.

Wir treffen uns zu einem Vorgespräch bei mir in meinem Gästezimmer, welches ich dafür hergerichtet habe.

Ich erkläre ihr, dass die Einzigartigkeit des St. Galler Coachingmodells darin besteht, dass es wertorientiert, statt wie die meisten andern zielorientiert aufgebaut ist. Und die Wertentwicklung aus sich heraus und nachhaltig stattfindet, ohne dass man im Coaching was lernt, was man nachher bewusst üben muss. Dies, weil die bewussten, wie auch unbewussten Teile des ganzen Systems sichtbar gemacht und alle um Thema relevanten Dynamiken in die Veränderung miteinbezogen werden.

Ich erläutere A., dass sie nichts können oder tun muss, sondern lediglich die Bereitschaft dazu haben muss, sich auf den Prozess einzulassen, damit die Veränderungen geschehen können.

Wir vereinbaren, dass sie mir als Entgelt für die Coaching-Lektionen Reiki- oder Trance-Healing-Behandlungen im selben Umfang macht.

3. ERSTE COACHING-SITZUNG

3.1 Ausgangslage der Klientin

A. ist 55 Jahre alt, lebt seit fast 30 Jahren in einer festen Partnerschaft und arbeitet als Buchhalterin.

Sie steht freudig vor meiner Türe, kann es kaum erwarten, das Coaching zu starten. Ich erkläre ihr, dass wir zu Beginn der Coaching-Termine jeweils mit dem kontemplativen Gehen beginnen, um wirklich im Hier und Jetzt anzukommen. Nach dem Gehen, sagt sie mir, dass sie es interessant fand, sich mit einer kurzen Meditation aber wohler fühlen würde. Sie arbeitet viel damit und weiss noch vom Familienstellen her, dass ich das Meditieren auch gewohnt bin. So einigen wir uns, dass wir die Coaching-Sitzungen in Zukunft auch so starten können.

Sie war als kleines Kind sehr impulsiv und hat ihre Gefühle immer direkt und sofort ausgelebt. Dies war in der Familie aber gar nicht gern gesehen. Die Eltern waren sich gewohnt, sich immer gleich freundlich zu verhalten, allfällige Probleme tot zu schweigen und sich dem Umfeld als tolle, intakte und fleissige Familie zu zeigen.

So wurde A. von der Familie immer sofort gemassregelt und zum Schweigen gebracht, wenn sich auch nur der Ansatz einer unangenehmen Gefühlsregung anbahnte.

3.2 Erarbeitung des Wertes

Sie kommt mit dem Ziel zu mir ins Coaching, Ihre Gefühle nach so vielen Jahren wieder zu leben und ihnen vertrauen zu lernen. Als ich den Wert mit A. erarbeite, benennt sie ihn sofort mit „Vertrauen in meine Gefühle“. Ich versuche, sie mit Fragen näher an einen klar definierten Kontext zu führen, da dieser Wert so zu allgemein formuliert ist. Die Erarbeitung erweist sich für mich aber als sehr anspruchsvoll, da ich bald nicht mehr weiss, wie und was ich noch anders fragen könnte, damit wir da hinkommen.

A. bleibt bei dieser Formulierung, ich schreibe den Bodenanker und möchte die Rücksprache mit meiner Trainerin abwarten, um den Kontext mit weiteren Fragen detaillierter erarbeiten zu können.

Wert:

- Vertrauen (in meine Gefühle)
-> Aktuelle Skalierung -4 (Skala von -10 bis + 10) -> Ziel, Steigerung auf +9

3.3 Erarbeitung des Zielraumes (Teil 1)

Auch die Erarbeitung des Zielsatzes erweist sich für mich wieder als sehr anspruchsvoll. A. möchte den Zielsatz „Ich lebe meine Gefühle“. Mir ist bewusst, dass das eher die Folge des Vertrauens in die Gefühle ist und nicht eine Funktion, den Wert zu steigern.

Auch hier fehlt mir die Erfahrung und der Reichtum an Fragestellungen, um mit A. einen anderen Zielsatz zu erarbeiten. Sie möchte unbedingt bei diesem bleiben, ich schreibe den Bodenanker und möchte auch hier die Rücksprache mit meiner Trainerin abwarten, um mit ein paar Tipps weiter daran arbeiten zu können.

Zielsatz:

- Ich lebe meine Gefühle
-> Aktuelle Skalierung 0 (Skala 0 bis +10)

Ziel-Evidenzen:

- Gefühle äussern
- Verantwortung für meine Gefühle übernehmen
- Leichtigkeit
- Freiheit
- Strahlendes Gesicht

Meta-Ziel:

- Ich zeige mich so, wie ich in Wirklichkeit bin

Nachteile des Ziels:

- Ich setze mich der Verletzlichkeit aus
- Kontrollverlust (Struktur)
- Entfremdung in Familie
- Aufgabe Schneckenhaus

Die Erarbeitung der Ziel-Evidenzen, des Meta-Ziels und der Nachteile des Ziels läuft dann ganz einfach, spielerisch und flüssig.

Am Ende der Sitzung sind wir beide sehr müde, aber auch zufrieden. Wir sind sehr stolz, dass wir so gut gearbeitet haben. A. sagt, dass sie sich auf Antrieb sehr wohl gefühlt, sich durch mich sehr gut geführt gefühlt habe und sich schon wieder auf den nächsten Termin freue.

Ich bin sehr gerührt und freue mich sehr über dieses grossartige Kompliment. Fühlte ich mich beim Erarbeiten des Wertes und des Zielsatzes doch ziemlich überfordert und wusste kaum noch, wie ich weiterfragen soll, um an das angestrebte Ziel zu gelangen.

4. ZWEITE COACHING-SITZUNG

4.1 Reflektion

Nach der gemeinsamen Meditation frage ich A., wie es ihr in der Zwischenzeit ergangen ist.

Sie berichtet mir, dass sie zwei Tage nach der ersten Coaching-Sitzung starke Bauchschmerzen und Durchfall bekommen habe, welcher etwa zwei Tage dauerte. Anschliessend bekam sie einen starken Husten mit grün-weiss-schleimigem Auswurf und hatte eine verstopfte Nase, ohne eigentliche Erkältung. Sie meinte mit einem Schmunzeln, sie habe wohl die Nase voll und wolle scheinbar alten Ballast loslassen.

Sonst kann sie noch nichts zu Aenderungen sagen, da sie die Familienangehörigen in dieser Zeit nicht gehört und gesehen hat. Genau in diesem Moment dieser Aeusserung merkt sie, dass sich doch etwas geändert hatte: Sie hatte ihre Eltern während dieser eineinhalb Wochen nicht angerufen, was sonst vorher wegen ihres Pflichtgefühls nie vorgekommen sei. Und mit einem Lächeln fügt sie an, dass sie komischerweise deswegen nicht mal ein schlechtes Gewissen habe...

Ich teile A. mit, dass ich mit ihr zuerst noch einmal den Kontext des Wertes anschauen und den Zielsatz konkretisieren möchte.

4.2 Erarbeitung des Zielraumes (Teil 2)

Die zwischenzeitliche Rücksprache mit meiner Trainerin erweist sich als sehr hilfreich und ich kann A. in der zweiten Coaching-Sitzung mit anderen Fragestellungen sehr gut an einen konkreten Kontext des Wertes und Zielsatz führen.

Wert:

- Vertrauen (Gefühle der Familie gegenüber)
-> Aktuelle Skalierung -5 (Skala von -10 bis + 10) -> Ziel, Steigerung auf +9
(Spannend, dass die Skalierung mit dem leicht angepassten Kontext etwas tiefer liegt als mit dem zuerst erarbeiteten)

Zielsatz:

- Ich äussere den Familienmitgliedern meine Verletzungen
-> Aktuelle Skalierung 0 (Skala 0 bis +10)

Den neuen Bodenanker des Zielsatzes lege ich ihr nun unter die Füße und lasse A. reinspüren, wie es sich anfühlt, dieses Ziel ganz erreicht zu haben. Sie hat schnell eine gute Verbindung zu diesem Gefühl und auch gleich ein Bild dazu.

Metapher:

- Ich bin dann wie die Sonne
-> Gefühl: Freiheit

Modell:

- Mutti

Auch ist es kein Problem für sie, ihre Eltern zu sich einzuladen. Sie stehen sofort da, dicht vor ihr. A. spürt sofort, dass ihre Mutter das gleiche Ziel oder ein ähnliches ganz deutlich gelebt hat und auch der Anbindungsprozess mit ihr läuft prima.

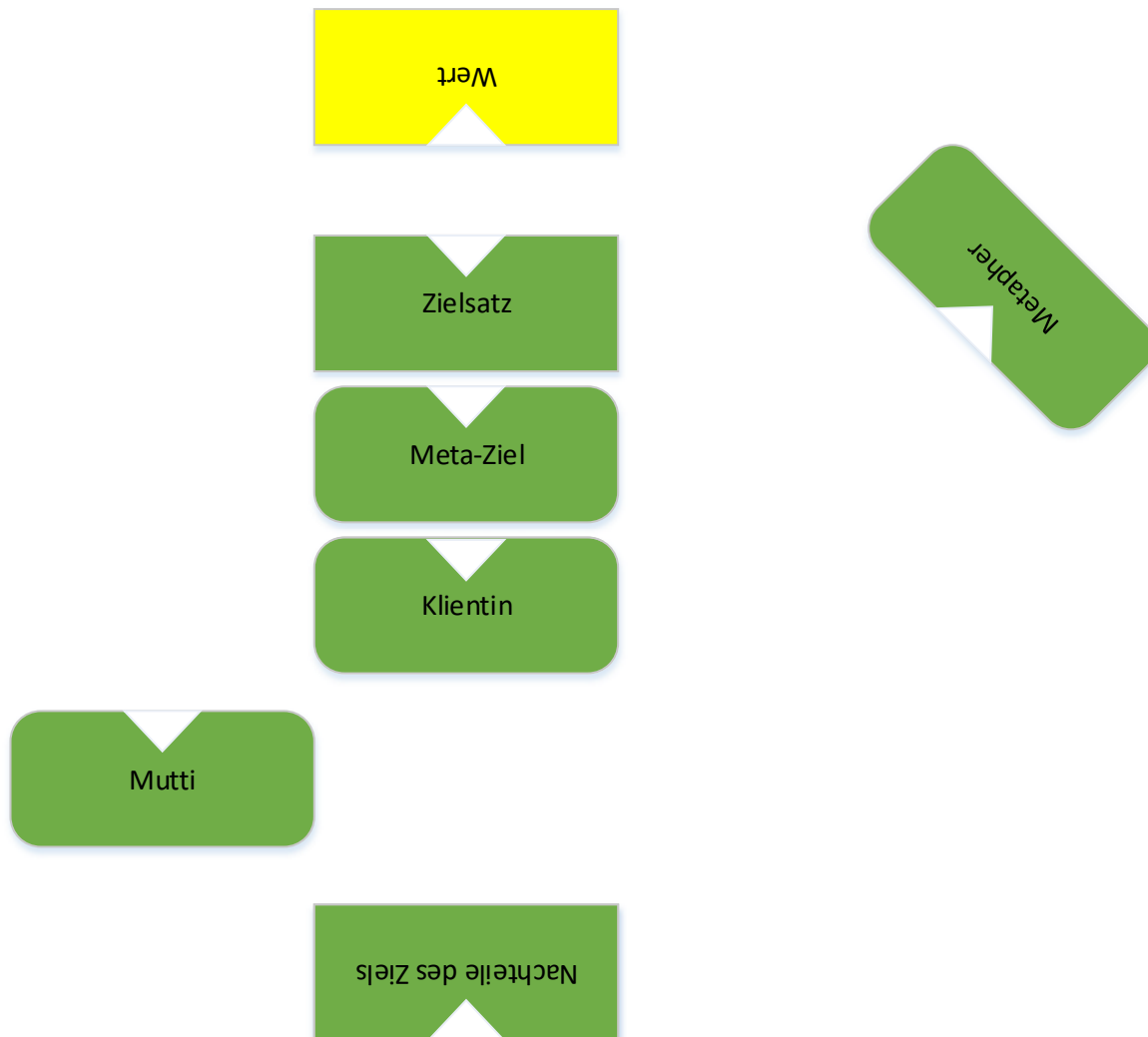
4.3 Aufstellung des Zielraumes

Ist-Aufstellung

Auffallend ist, dass A. den Wert sofort auf 12 Uhr legt, der Weg zu ihm danach aber verbaut wird und sie ihn nicht mehr wahrnehmen kann. Auch fällt auf, dass fast alle Bodenanker von ihr abgewendet sind.

Zu den Nachteilen des Ziels hat sie ebenfalls keine Verbindung, sie nimmt sie überhaupt nicht wahr. Die Metapher wirkt am stärksten, übt einen richtigen Sog auf A. aus, obwohl das Meta-Ziel am nächsten bei ihr liegt und als neutraler Betrachter schon eher übermächtig scheint.

Beim Reinstehen auf die einzelnen Bodenanker fühlt es sich für A. auch so an. Der Wert und die Nachteile des Ziels fühlen sich abgetrennt, die Metapher klar als stärkste Energie, Mutti als gute Unterstützung, die übrigen etwa gleich neutral.



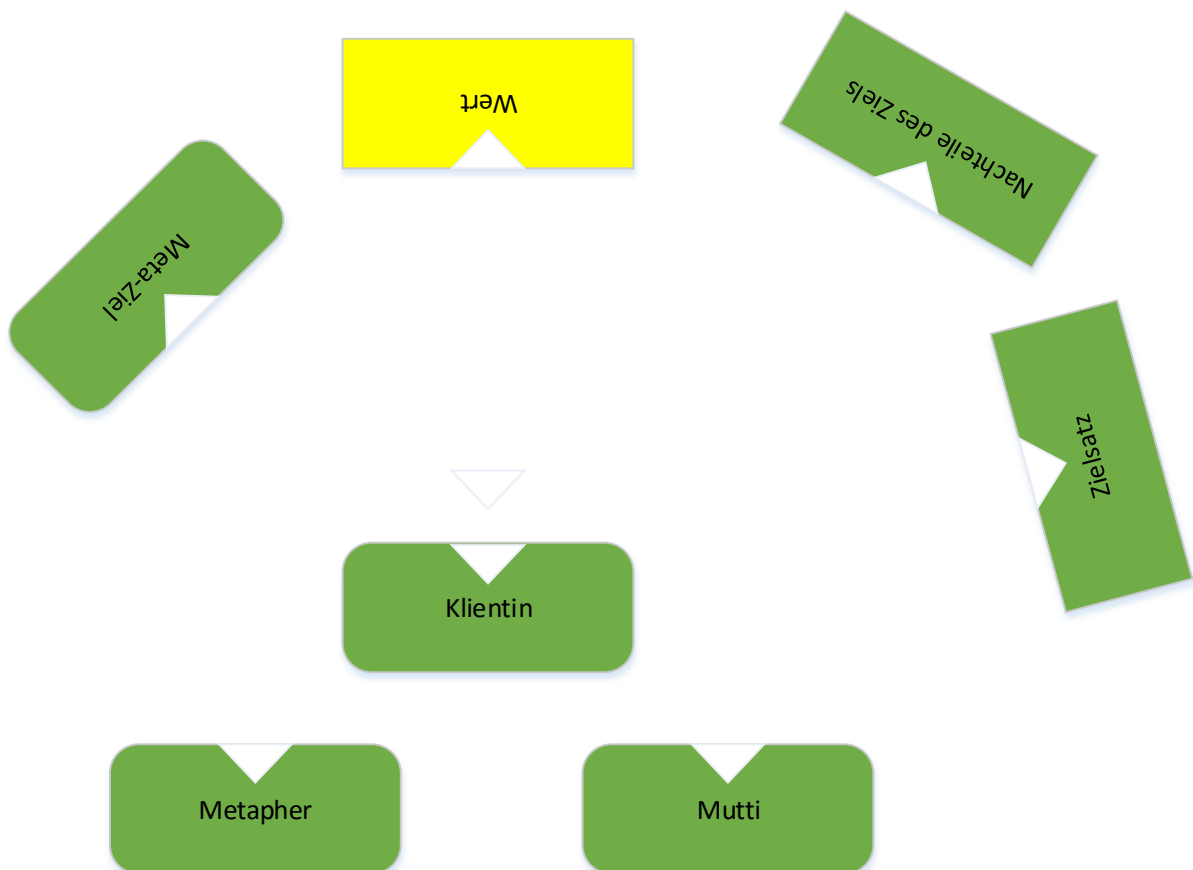
Aufstellung Lösungsentwurf

Ich lege den Wert auf 12 Uhr und bitte A., sich mit dem Wert in Kontakt zu bringen, die angepeilte Werterfüllung zu assoziieren und erst danach die Bodenanker nach Gefühl auf den Boden zu legen. Sie nimmt sich etwas Zeit und sagt mir, als sie soweit ist.

Obwohl der Wert vorher schon auf 12 Uhr lag, sieht die Aufstellung jetzt ganz anders aus. Ich stelle mir in Gedanken die Frage, ob ich sie bei der ersten Aufstellung zu wenig an die Verbindung mit dem Wert geführt habe oder ihr dazu zu wenig Zeit gelassen habe...

Auch dieses mal hat sie wieder den stärksten Bezug zur Metapher. Dieses mal aber als „Rückenstärkung“ zusammen mit ihrer Mutter. Auch beim Reinstehen in die Bodenanker strahlt die Metapher die stärkste Energie aus.

A. fühlt sich im Zielraum sehr gut aufgehoben und stark.



Am Ende der Coaching-Sitzung sagt mir A., dass es sehr spannend war, die Aufstellung auch aus der Metaposition zu betrachten. Ebenfalls aber auch zu spüren, wie sich die einzelnen Elemente im System anfühlen und nicht nur die eigene Sichtweise anzuschauen.

Spannend für mich war es, dass meine Betrachtungsweise von aussen zum Teil ein ganz anderes Bild ergab (z.B. das „aufdringliche/übermächtige“ Meta-Ziel), als A. es empfunden hatte. Es fiel mir aber schon leichter als bei der eigenen Coaching-Ausbildung als Coach, nichts rein interpretieren oder beeinflussen zu wollen.

5. DRITTE COACHING-SITZUNG

5.1 Reflektion

Nach der gemeinsamen Meditation frage ich A., wie es ihr in der Zwischenzeit ergangen ist.

Sie berichtet mir, dass sie in dieser Zeit die Eltern nur angerufen habe, wenn sie selber wirklich Lust dazu hatte und nicht aus Pflichtgefühl. Sie habe deswegen kein schlechtes Gewissen gehabt und die Telefonate seien normal verlaufen ohne spezielle Themen oder auch Verletzungen.

Sie habe zwischenzeitlich noch an einem Tag Bauchschmerzen und Durchfall gehabt, ansonsten habe sie keine körperlichen Reaktionen festgestellt.

Wegen den oben genannten Verhaltensweisen fühlt sich A. auf der Werte-Skala momentan bei -4.

5.2 Das Kybernetische Dreieck

Ich erkläre A., dass wir nun zum dritten Teil des Kybernetischen Dreiecks des St. Galler Coachingmodells gelangen. Es besteht aus den drei Teilen Wert, Zielraum und Problem-/Entwicklungsraum, vergleichbar mit dem Lenkrad eines Fahrzeuges.

Der Wert bestimmt die Ausrichtung des Prozesses. Der Zielraum hilft, den Wert zu vermehren und der Problem-/Entwicklungsraum hindert uns daran, diesen Weg zu gehen. Beide Räume sind gleich gross, gegengleich und notwendig, wie die beiden Seiten einer Münze.

5.3 Erarbeitung des Problem- / Entwicklungsraumes

Um A. das Kybernetische Dreieck sichtbar zu machen, lege ich die ersten beiden Teile vor ihr aus: Den Wert und darunter, leicht links versetzt, den Zielsatz.

Ich lasse sie auf den Bodenanker des Zielsatzes stehen und sie mit dem Gefühl des erreichten Ziels verbinden. Als sie mir die Verbindung bestätigt, lasse ich sie nach rechts in das Gegenteil, den Problemraum treten und frage sie, was sie daran hindert, das Ziel zu erreichen. Der Problemsatz kommt sofort und ganz klar daher.

A. kann so problemlos in diesem Gefühl drin bleiben, dass auch die Erarbeitung aller folgenden Bodenanker so flüssig läuft.

Wert:

- Vertrauen (Gefühle der Familie gegenüber)
-> Aktuelle Skalierung -5 (Skala von -10 bis + 10) -> Ziel, Steigerung auf +9

Problemsatz:

- Ich habe Angst vor Liebesentzug
-> Aktuelle Skalierung -7 (Skala -10 bis 0)

Problem-Evidenzen:

- Rückzug ins Schneckenhaus
- Schweigen
- Innere Verkrampfung
- Hals zuschnüren

Meta-Problem:

- Schwere Krankheit (Krebs)
- Vereinsamung
- „Lebendig begraben“

Vorteile des Problems:

- Konfliktfreier Umgang
- Profit vom Umfeld durch angepasst sein
- Hohe Leistungsbereitschaft

Metapher:

- Ich bin dann wie ein Vogel im Käfig
-> Gefühl: Schwere

Modell:

- Vati

Die Eltern folgen Ihrer Einladung auch dieses mal sofort und stehen auf Anhieb wieder dicht vor ihr. Sofort spürt A., dass ihr Vater das gleiche Gefühl wie sie ertragen hat. Der Ablösungsprozess läuft sehr gut und ihr Vater nimmt seinen Teil gerne zurück.

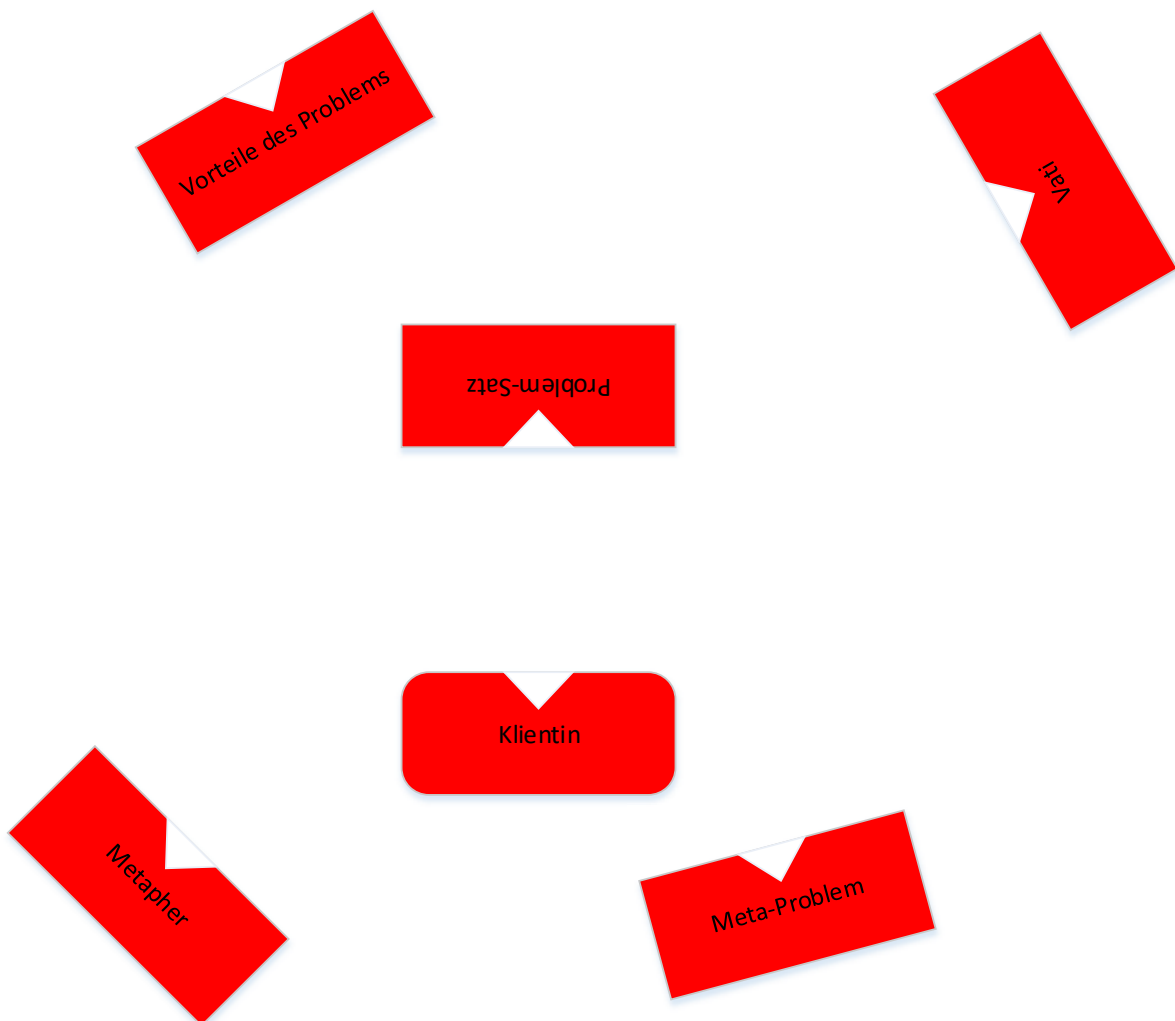
5.4 Aufstellung Problem-/Entwicklungsraum

Ist-Aufstellung

Auffallend ist, dass A. die Bodenanker Metapher und das Meta-Problem komplett ausblendet, indem sie hinter ihr liegen und die Nachteile des Problems legt sie abgewandt von ihr auf den Boden.

Beim Hineintreten in die Bodenanker beschreibt sie, dass sie, dass sie das Problem sehr stark wahrnehme und der Bezug zu Ihrem Vater stark sei, sie nehme die möglichen Folgen und zugehörigen Anteile zum Problem aber nicht oder kaum wahr.

Aus der Metaposition zeigt sich. das Bild, das sie auch im Leben kennt: Das Problem ist ihr bewusst, sie will die Folgen aber nicht richtig wahrhaben oder verdrängt sie sofort wieder, wenn sie sich mal „zu Wort melden“.

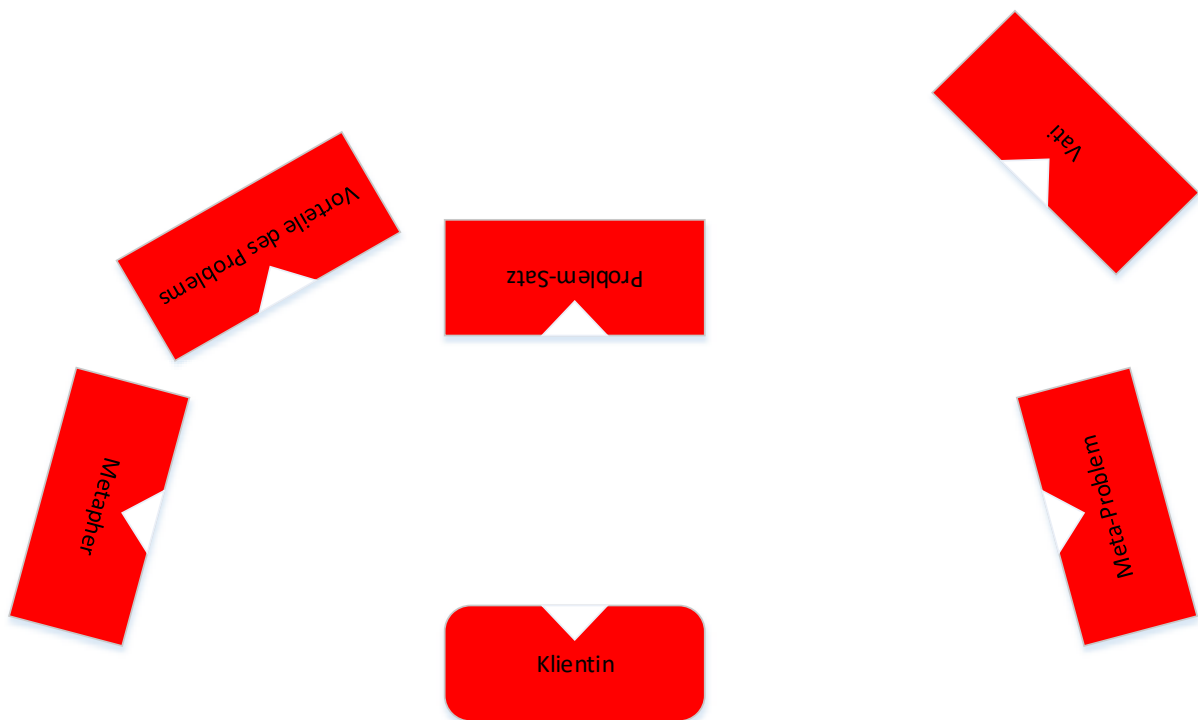


Lösungsaufstellung

Als sie nach der Metaposition wieder auf ihrem Bodenanker steht, lasse ich A. die Augen schliessen und bitte sie, mir die gefühlten Veränderungen mitzuteilen, während ich die ausgeblendeten oder abgewandten Bodenanker ihr zugewandt hinlege.

Mit jedem Bodenanker fühlt sie sich unwohler, schwerer und bedrängter, als sei eine unüberwindbare Wand vor ihr. Ihr Magen zieht sich zusammen...ein Gefühl, das sie auch sonst sehr gut kennt.

Ich bitte sie, ihre Augen zu öffnen und das Gesamtbild integrieren zu lassen, damit sehen, begreifen und akzeptieren stattfinden kann.



Am Ende der Coaching-Sitzung sind wir beide sehr müde, aber auch stolz darauf, wieviel wir in dieser Zeit erarbeiten konnten und wie gut es gelaufen ist.

A. meint, dass die Sitzung zur Bearbeitung des Problemraumes für sie sehr spannend war und auch eindrücklich, das Problem mal auf diese Weise anzuschauen und genau beschrieben zu sehen.

Ich habe mich beim Anleiten durch den Problemraum sehr sicher gefühlt und hatte vom Gefühl her immer die passenden Fragen zur Hand, um die gewünschten Resultate zu erreichen.

6. VIERTE COACHING-SITZUNG

6.1 Reflektion

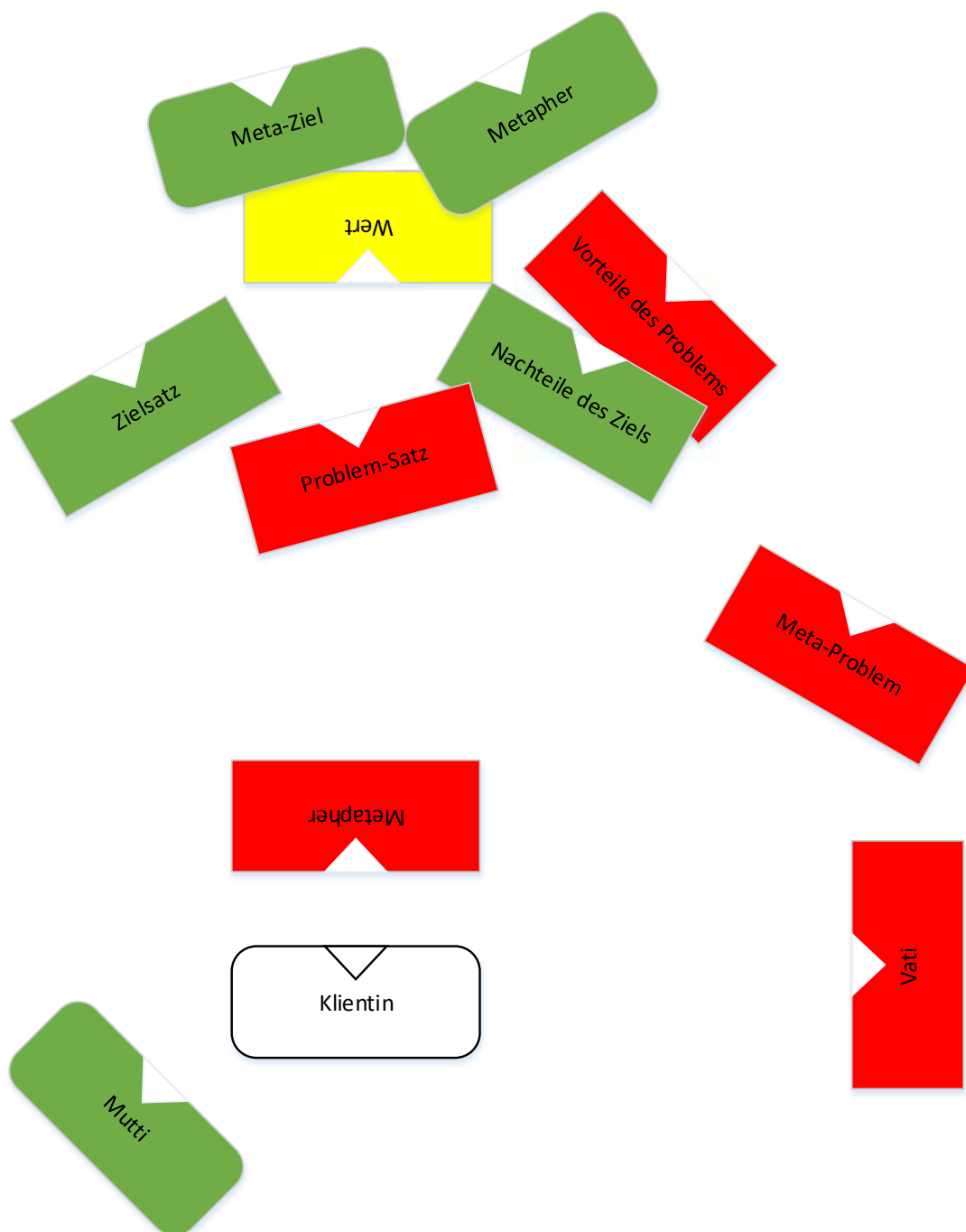
A. berichtet mir nach der gemeinsamen Meditation, dass sich das Verhalten Ihres ältesten Bruders irgendwie verändert habe. Er sei offener und gesprächiger gewesen und habe sie an Weihnachten darauf angesprochen, dass ihn ein Verhalten des jüngsten Bruders enttäusche. Sie sei erstaunt gewesen, da sie es nicht gewohnt sei, dass solche Themen überhaupt je erwähnt wurden. Und sie freute sich, dass sie mit einem ganz neutralen Gefühl im Bauch darauf reagieren konnte und nicht versucht habe, für irgend jemanden Partei zu ergreifen.

Meine Frage, wo sie sich aktuell bei der Werte-Skala fühle, beantwortet sie mit bei -3. Dies als Folge der oben erwähnten tollen Erfahrungen.

6.2 Gesamt-Aufstellung Ziel- und Problem-/Entwicklungsraum

Ist-Aufstellung

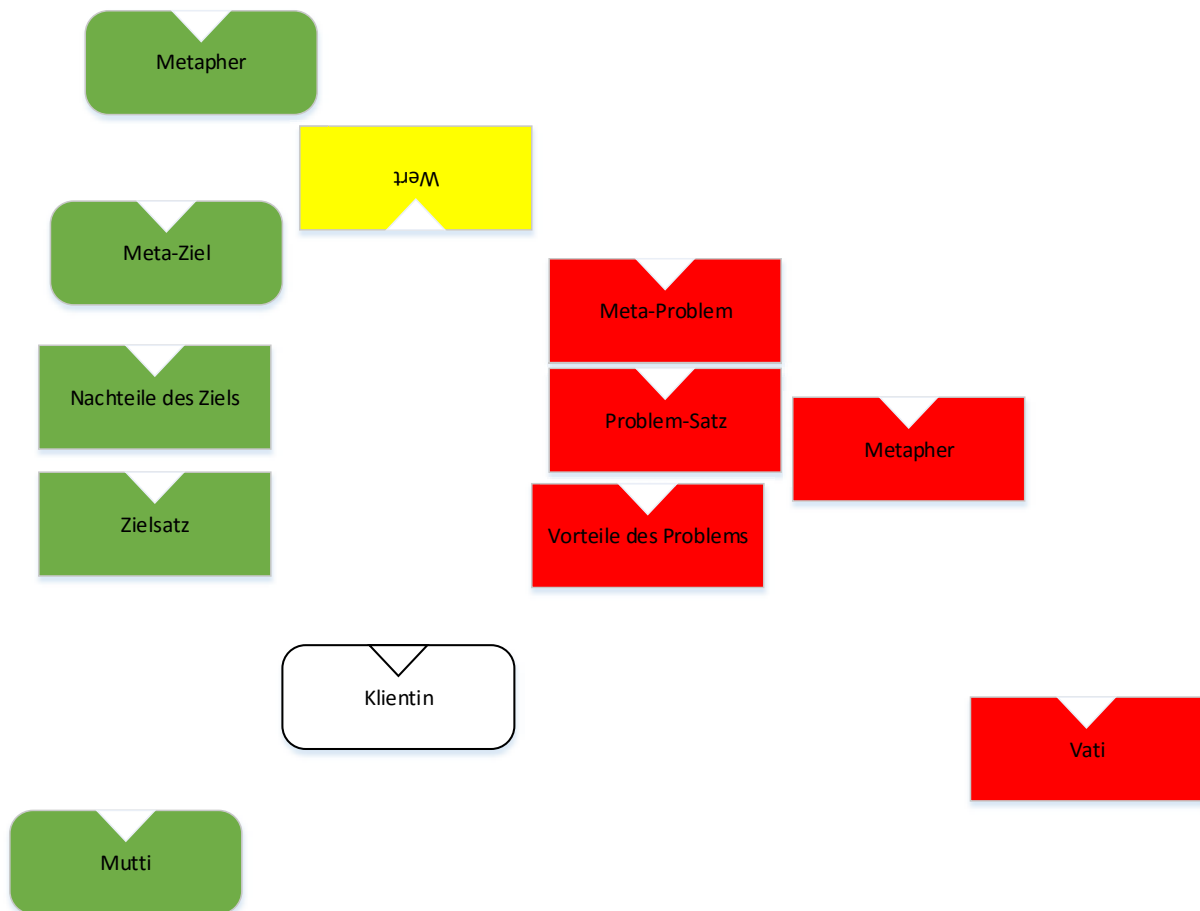
Auffallend ist, dass der Wert wieder recht stark „verbarrikadiert“ ist mit verschiedenen Bodenankern und ausser der Metapher und ihren Eltern alle Bodenanker von A. weggerichtet daliegen. Am stärksten wirkt auf sie die Metapher und dieses mal auch das Meta-Problem. Von den Eltern fühlt sie sich gut begleitet. Aus der Metaposition empfindet A. das daliegende Bild gleich wie im Leben.



Lösungsaufstellung

Nach der Auslegung des Wertes auf 12 Uhr erkläre ich A., dass wir nun eine mögliche Ordnung herstellen, indem wir die linke Raumbälfte als Zielraum definieren und die rechte als Problem-/Entwicklungsraum.

Auch hier sind die Bodenanker – ausser der ihrer Mutter – wieder von ihr abgewandt. Als sie sich am Schluss aber in dieses System reinstellt, fühlt sie sich sehr wohl, da der Weg zum Wert nun frei ist und damit erreichbar scheint.



Ziel-Bereich

Problem-Bereich

6.3 Arbeit mit dem inneren Kind: Verletzung/Ressource erkennen und benennen Erwartung/Forderung bewusst machen, Strategien aufdecken

Durch nicht verarbeitete Verletzungen generiert unser inneres Kind Erwartungen und Forderungen an andere Menschen und wir hoffen, dass unser Gegenüber uns das gibt, was uns im Innersten fehlt. Ich erkläre A., dass wir mit der folgenden Arbeit diese Erwartungen und Forderungen suchen und ins Bewusstsein integrieren. Dass ich sie dabei begleite und sie dafür am Arm festhalte.

Ich bitte sie, vom Bodenanker des Wertes „Vertrauen“ einen Schritt weiter vor zu machen auf den Bodenanker des Problemsatzes „Ich habe Angst vor Liebesentzug“ und sich mit diesem Gefühl zu verbinden. Sie spürt das Gefühl sehr stark im Solar Plexus und ich bitte Sie, ihre Hand an dieser Stelle aufzulegen.

Nun bitte ich Sie, verbunden mit diesem Gefühl, innerlich zurück zu gehen bis zu einem Erlebnis, in welchem sie dieses Gefühl sehr stark erlebt hat. A. weint und erzählt mir von einem Erlebnis, bei welchem Sie von den Eltern bestraft wurde für etwas, das ihr Bruder angestellt hatte.

Ich erstelle den Bodenanker der Verletzung mit Ihren Worten und lasse sie nun darauf stehen und sich mit dieser Verletzung gefühlsmässig verbinden. Aus dieser Verbindung erarbeiten wir nun die folgenden Bodenanker.

Verletzung

- Kein Vertrauen in meine Aussage und Bestrafung für fremdes Vergehen

Fehlende Ressource

- Liebe und Vertrauen

Strategien

- Was? angepasst / hilfsbereit sein
- Wie? Hilfe jederzeit anbieten und eigene Bedürfnisse zurückstellen
- Von wem? Familie und Partner

6.4 Arbeit mit dem inneren Kind: Erwartung/Forderung auflösen

Nun kommt A. mit mir in die Metaposition, betrachtet diesen Teil ihres Lebens und legt ihr neues Verhalten fest, wofür ich einen Bodenanker erstelle.

Neues Verhalten

- Ich sage öfters Nein und äussere meine Bedürfnisse

Ich lasse A. nun auf den neuen Bodenanker „Verhalten“ stehen, sich mit dem Gefühl zu verbinden und zu fühlen, ob sie noch was für die Umsetzung des neuen Verhaltens brauchte.

Sie fühlt sich stark und sicher auf diesem Bodenanker und sie meint, sie brauche nichts weiter dazu. Danach lasse ich sie nach vorne auf den Bodenanker „Zukunft“ stehen und bitte sie, in Ruhe reinzufühlen in ihre Zukunft mit dem neuen Verhalten und zu prüfen, ob es so für sie stimmig ist oder sie noch was brauche. Sie hat eine aufrechte Körperhaltung, ein Strahlen im Gesicht und teilt mir mit, dass sie sich stark, selbstbewusst und zufrieden fühlt.

Am Ende der Coaching-Sitzung sagt A., dass ihr der Wunsch für dieses Verhalten eigentlich nicht neu ist, es für sie aber ein grosser Unterschied mache, dieses so geschrieben zu sehen...als hätte man dies mit sich selber nun fix vereinbart und wirklich von Herzen ja dazu gesagt.

Sehr fasziniert hat mich die Veränderung der Körpersprache von A. während der Musterauflösung in diesem Prozess. Anfangs sehr gut ersichtlich und spürbar die tiefe Verletzlichkeit aus der Kindheit - das Kind von damals zu begleiten und am Schluss eine stolze erwachsene Frau vor sich zu sehen, die aufrecht steht und eine weiche und glückliche Ausstrahlung im Gesicht hat.

7. FÜNFTE COACHING-SITZUNG

7.1 Reflektion

Nach der gemeinsamen Meditation berichtet mir A., dass sie gewisse Veränderungen bei sich und in ihrem Umfeld festgestellt hat:

Schon seit langer Zeit sei sie sich gewohnt, dass ihre Mutter keine Telefonanrufe persönlich entgegennimmt, sondern sich die Gespräche über ihren Vater abwickelten. Seit sie den Prozess begonnen habe, gehe ihre Mutter jedes mal selber ans Telefon, wenn sie anruft. Könnte vielleicht ein Spiegel sein, da sie sich nicht mehr so ins Schneckenhaus zurückziehe....?

Auch stelle sie fest, dass sie sich in die Probleme ihrer Schwester nicht mehr hineinziehen lasse. Dass sie nicht mehr mit ihr leide, sondern neutralere Gefühle empfinde und sie sich besser abgrenzen könne, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Ihr Partner akzeptiere jetzt auf einmal ohne „rumzumeckern“, wenn sie sich Zeit für sich/andere Unternehmungen nehme und deshalb am Abend nicht zu Hause sei. Dies sei vorher nicht der Fall gewesen.

Meine Frage, wo sie sich aktuell bei der Werte-Skala fühle, beantwortet sie mit bei 0. Dies als Folge der oben erwähnten Erfahrungen.

7.2 Tiefenstruktur des Zielraumes

A. verbindet sich mit ihrem Wert „Vertrauen“ und kann sich dann sehr gut mit dem Gefühl ihres Zieles verbinden, als sie auf dem Bodenanker mit dem Zielsatz steht. Sie nennt mir als erstes das stärkste Gefühl im jetzigen Moment. Anschliessend begleite ich sie dem Nylonfaden nach – im zweiten Teil wird er zu einem weissen Baumwollfaden - von einer Schicht in die nächst tiefere und A. erarbeitet folgende

Gefühlsschichten:

1. Freiheit
2. Weite
3. Entspannung
4. Frieden
5. Geborgenheit
6. Eins sein
7. Vertrauen

Ihr Gesichtsausdruck wird im Laufe des Prozesses immer weicher und um ihre Mundwinkel spielt ein feines Lächeln: Sie sieht sehr glücklich und entspannt aus.

Als wir in der tiefsten Schicht, dem Vertrauen (TS-K+), ankommen und sie sich sehr stabil mit diesem Gefühl verbunden hat, nennt sie mir folgende

Glaubenssätze:

- | | |
|--------|--|
| TS-K+: | Vertrauen |
| GS1+: | Ich bin wertvoll |
| GS2+: | Die anderen sind wertvoll |
| GS3+: | Die Welt / das Leben ist Friede und Harmonie |

7.3 Samenkorn-Prozess im Zielraum

A.'s sattgrünes Samenkorn des Vertrauens wächst schon bei den ersten Schritten in die nächst höhere Schicht sehr schnell und wirkt sehr kräftig. Es bekommt starke Wurzeln, zeigt sich schon bald als Baum, welcher sie ganz ausfüllt und später noch ein Stück grösser wird als sie. Am Schluss wird der Baum nicht mehr grösser, aber feiner in der Farbe und kraftvoller von der Energie her.

Mit jedem Schritt des wachsenden Samenkorns strahlt A. mehr Energie und Kraft aus und als ich sie, angelangt an der obersten Schicht frage, wie sie sich anfühlt, im Mittelpunkt dieser Energie zu sein, nennt sie mir die

Samenkorn-Ressource:

SK-R: Stärke und Verbundenheit

Bei der Anleitung zur Integration in den Alltag hält A. die Hände nicht mehr direkt am Körper, sie hält sie etwas weiter weg, so als brauche ihr Energiefeld nun mehr Platz. Auch der Gesichtsausdruck verändert sich, als wäre sie gar nicht mehr wirklich hier im Jetzt. Um am Schluss wieder zurückzukommen und die Augen zu öffnen braucht A. eine Weile.

Sie sagt mir am Ende der Coaching-Sitzung, dass sie diesen Prozess bis jetzt am allerschönsten fand und am meisten genossen habe. Die einzelnen Gefühlsschichten so innig zu erleben, sei sehr schön gewesen und sie sei oft nahezu in einen Trance-Zustand gekommen, was sie sehr genossen habe.

Da dieser Prozess auch in der Erinnerung meines eigenen Prozesses als einmalig wunderschön abgespeichert ist, habe ich mich ganz speziell gefreut, diesen anzuleiten. Ich empfinde es auch als Coach sehr spannend, welche Gefühle bei der Klientin zum Vorschein kommen und ganz berührend ist es mitzuerleben, wie sich die Gefühle auf dem Gesicht oder/und der Körperhaltung widerspiegeln und man die Intensität über die Berührung am Arm zum Teil auch selber spüren kann.

8. SECHSTE COACHING-SITZUNG

8.1 Reflektion

Nach der gemeinsamen Meditation berichtet mir A., dass sie in den letzten drei Wochen seit unserer letzten Sitzung einige tolle Veränderungen festgestellt habe:

Sie habe ihre Eltern schon einen Monat nicht mehr angerufen, weil sie nicht das Bedürfnis dazu hatte. Dies, ohne dies bewusst so zu planen und negatives Gefühl oder schlechtes Gewissen...einfach so, als wäre das schon immer so gewesen.

Die letzten 30 Jahre sei es üblich gewesen, dass sie ihren Partner immer begleitet hätte zu allen möglichen Anlässen, ob sie Lust dazu gehabt habe oder nicht. Sie hätte

vorher gar nie in Erwägung gezogen, sich nach ihrem Bedürfnis zu richten. Dies sei nun anders geworden. Ohne bewusst anders zu reagieren, habe ich sie jetzt jedes mal gemäss ihrem Bedürfnis zu- oder abgesagt.

Sie sei selber über sich erstaunt gewesen, dass sie die Einladung der „Stieftochter“ abgelehnt habe, obwohl ihr Partner mitgehen wollte, weil sie keine Lust zu einem Ausflug verspürt habe. Auch so, als hätte sie das schon immer so gemacht. Auf meine Frage, wie es dabei mit ihrem schlechten Gewissen ausgesehen habe, hat sie nur geschmunzelt und gemeint, das sei erstaunlicherweise gar nie mehr bei ihr aufgetaucht.

Ich habe dann nachgefragt, ob sie Reaktionen von Ihrem Umfeld erhalten habe aufgrund ihres neuen Verhaltens. Sie antwortete mit nein – und das sogar nicht einmal, als sie sich an einem Sonntag dazu entschieden habe, im Büro noch ein wenig nachzuarbeiten. Vorher wäre das nie denkbar gewesen, ohne nachdrückliche Aufforderung ihres Partners, den Sonntag für ihn freizuhalten.

Aufgrund der obengenannten Veränderungen stuft sich A. aktuell bei der Werte-Skala auf +2 ein.

8.2 Tiefenstruktur des Problem-/Entwicklungsraumes

A. verbindet sich mit ihrem Problemsatz „Ich habe Angst vor Liebesentzug“, indem sie sich auf den Bodenanker stellt. Ihrem angespannten Gesichtsausdruck kann ich ansehen, dass sie sich sehr schnell und gut mit dem Gefühl ihres Problems verbinden kann. Sie nennt mir als erstes das stärkste Gefühl im jetzigen Moment. Anschliessend begleite ich sie dem Tau nach, welches mit jeder Schicht etwas dünner wird, von einer Schicht in die nächst tiefere und A. erarbeitet folgend aufgeführte

Gefühlsschichten:

1. Ohnmacht
2. Flucht
3. Enge
4. Handlungsunfähig
5. Wut
6. Aggression
7. Trauer
8. Heftige Wut
9. Starke Aggression
10. Einsamkeit

In der 8. Schicht nennt mir A. das Gefühl Einsamkeit. Da sie Tau kann sie nicht daran festknüpfen und ihm folgen kann, gehe ich mit ihr nochmals zurück zur Trauer und bitte sie, sich nochmals mit diesem Gefühl zu verbinden. Das klappt sofort.

Als wir dem Tau in die nächste Schicht folgen, nennt sie mir nochmals das Gefühl der Wut. Ich frage nach, ob sich diese Wut stärker, schwächer oder gleich anfühlt wie in der Schicht 5. Sie kann es mir nicht wirklich sagen und deshalb entscheide ich mich, nochmals zurück zur Trauer zu gehen und den Schritt in diese Schicht nochmals zu wiederholen.

Nun kommt wieder die Wut zum Vorschein, dieses mal aber ganz klar viel heftiger als in der Schicht 5. Ich schreibe das Gefühl auf und begleite sie in die 9. Schicht. Hier zeigt sich wieder die Aggression, aber auch dieses mal viel stärker als in der 6. Schicht. Erst in der 10. Schicht zeigt sich dann das Gefühl hinter der Wut. Ich bin sehr froh, hatten wir in der Coaching-Ausbildung ja gelernt, dass hinter der Wut immer ein anderes Gefühl wohnt, Menschen dieses aber manchmal nicht zulassen möchten.

Ihr Gesichtsausdruck wird im Laufe des Prozesses immer angespannter und beim tiefsten Gefühl der Einsamkeit sieht sie sehr traurig aus.

Als wir in der tiefsten Schicht, der Einsamkeit (TS-K-), ankommen und sie sich sehr stabil mit diesem Gefühl verbunden hat, nennt sie mir sehr klar folgende

Glaubenssätze:

- TS-K-: Einsamkeit
- GS1-: Ich bin klein
- GS2-: Die anderen sind beängstigend
- GS3-: Die Welt / das Leben ist ungerecht

8.3 Samenkorn-Prozess im Problem-/Entwicklungsraum

A.'s Samenkorn der Einsamkeit - ein grüner Stängel mit zwei Blätter, welcher aus einer Kokosschale wächst - wächst schon bei den ersten Schritten in die nächst höhere Schicht sehr schnell und wirkt sehr kräftig. Es kommen viele Blätter dazu und es zeigt sich ganz klar als grosser Gummibaum, immer noch wachsend aus der Kokosschale. Angelangt an der obersten Schicht ist er doppelt so gross wie A.

Schon beim ersten Schritt in die nächsthöhere Schicht entspannt sich ihr Gesicht und mit jedem weiteren Schritt des wachsenden Samenkorns strahlt A. mehr Entspannung und Freude aus. Und als ich sie, angelangt an der obersten Schicht reinfühlen lasse und dann frage, wie es sich anfühlt, im Mittelpunkt dieser Energie zu sein und was sie da bekommt, nennt sie mir mit einem strahlenden Gesicht die

Samenkorn-Ressource:

- SK-R: Freiheit

Bei der Anleitung zur Integration in den Alltag möchte A. wieder stehen bleiben und gemäss ihrem Gesichtsausdruck scheint sie die Zeit zu geniessen. Sie wirkt sehr glücklich, entspannt und lächelt fein.

8.4 Prozess Musterauflösung

Ich lege A. die Glaubenssätze aus der Tiefenstruktur des Problemraums vor ihre Füsse und bitte sie, sich wieder mit dem stärksten Gefühl der Einsamkeit zu verbinden. Dies gelingt ihr auf Anhieb, ist der Prozess der Erarbeitung ja noch nicht lange her.

Die drei Glaubenssätze lese ich ihr drei mal vor und bitte sie, sich den Glaubenssatz „Ich bin klein“ mehrmals innerlich zu sagen. Sie hört eine männliche, alte Stimme und erkennt diese als die ihres Vaters.

Ihr Vater sagt zu ihr: „Tu nicht so blöd und mach jetzt.“ Daraus ist in A. folgendes Muster entstanden:

Stimme: Vati

Alte: Ich zeige keine Schwäche und gehe über meine Kräfte

Die Negation möchte ich gerne rausnehmen, A. wünscht die Formulierung aber genau so, weil das Wort Schwäche sie immer sehr trigert. Darauf hin erarbeitet sie eine alternative Handlung und nennt auch den Preis, den sie dafür bezahlen müsste.

Alternative: Ich setze meine Grenzen

Preis: Verlust von geliebten Menschen

Als A. das Neue mit dem Alten vergleicht und entscheiden soll, wofür sie sich in Zukunft entscheidet, ist die Antwort sofort, dass sie auf jeden Fall die neue Möglichkeit wähle. Darauf hin lasse ich sie drei mal ihre Entscheidung laut nachsprechen.

Entscheidung:

Ich entscheide mich, in Zukunft meine Grenzen zu setzen und die Konsequenz zu übernehmen, geliebte Menschen zu verlieren.

Am Schluss lasse ich sie die beiden Hände mit dem Alten und Neuen aufeinander zugehen und die Handflächen verschmelzen. Um meine Frage zu beantworten, wie sich das für sie anfühlt, sagt sie sehr harmonisch und stimmig.

Sie sagt mir am Ende der Coaching-Sitzung, dass dieser Prozess für sie nicht so intensiv war wie der im Zielraum, er ihr aber auch sehr gut gefallen hat. Sie möchte nicht weiter darüber sprechen, sondern die Gefühle einfach mal mitnehmen. Einzig teilt sie mir noch mit, dass es sehr schön für sie war, sich in diesen Prozessen so gut begleitet gefühlt zu haben.

Ich bin zufrieden, aber sehr müde. Beim Anleiten der Prozesse fühlte ich mich schon recht sicher und habe auch das Gefühl, dass sich A. deshalb so gut aufgehoben gefühlt hat. Wir vereinbaren den nächsten Termin und ich bin jetzt schon gespannt, was sie mir dann zu berichten hat.

9. SIEBTE COACHING-SITZUNG

9.1 Reflektion

Da die letzte Coachingsitzung kaum eine Woche her ist, hat mir A. nach der gemeinsamen Meditation nicht sehr viel zu berichten über spezielle Vorkommnisse der letzten Tage. Allgemein spürt sie einfach, dass sie sich nicht mehr verantwortlich fühlt für fremde Themen/Probleme.

So hat der Enkel ihres Partners (ein paar Wochen altes Baby) wegen einer Grippe in ein Spital eingeliefert werden müssen. Sie hat zwar Mitgefühl gespürt, nicht aber den inneren Drang, sofort Hilfe/Unterstützung anbieten zu müssen und sich dafür verantwortlich zu fühlen.

Es sei ein sehr schönes und befreiendes Gefühl gewesen, diese Aufgabe einfach ihrem Partner zu überlassen und dabei keine Sekunde lang ein schlechtes Gewissen zu haben.

Aus diesem Grund beantwortet sie meine Frage, wo sie sich aktuell bei der Werteskala fühle, sehr spontan mit +5.

9.2 Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)

Nachdem sich A. mit dem Hier und Jetzt verbunden hat, legt sie den Bodenanker „Jetzt“ nach ihrem Gefühl im Raum auf den Boden, steht hinein und spürt nach, ob der Platz so richtig ist.

Ich bitte sie nun zu spüren, wohin der Bodenanker „Vergangenheit“ auf ihrer Lebenslinie gehört. Sie legt ihn ein paar Schritte hinter sich hin und stellt sich anschliessend wieder auf den Bodenanker im Jetzt. Sie bestätigt mir, dass das Gefühl nun so stimmt für diese beiden Bodenanker.

Dasselbe macht sie nun mit den Bodenanker „Zukunft“. Diesen legt sie ein paar Schritte vor sich hin, stellt sich anschliessend wieder auf den Bodenanker im Jetzt und sagt mir, dass sie das Gefühl habe, dass nun eine Linie durch sie hindurch laufe von der Vergangenheit zur Zukunft. Dies, bevor ich sie genau das fragen konnte...

Als ich sie beim Prozess vom „Jetzt“ in die Vergangenheit am Arm zurück führe, erscheint ihr das stärkste Gefühl, als sie im 4. Schwangerschaftsmonat im Bauch ihrer Mutter ankommt. Ihre Mutter arbeitet so hart, nimmt auf sie als Baby keine Rücksicht und sie hat das Gefühl, dass es der Mutter auch egal wäre, wenn sie nicht mehr da wäre.

Wir erarbeiten das Gefühl der Prägung und anschliessend den Glaubenssatz der einschränkenden Identität:

Prägung: Baby im 4. Schwangerschaftsmonat – Verlustangst

I-(GS-): Ich bin minderwertig

Nach dem Annahmeprozess nehme ich A. raus aus der Lebenslinie in die Metaposition und lasse sie ihre eigene Lebenslinie beobachten und bitte sie, reinzuspüren, was diese Erfahrung in ihr ausgelöst hat. Sie nennt mir dann die Ressource, die im Erleben dieser Prägung für sie entstanden ist.

Ressource: Kampfgeist

Ich schreibe den Bodenanker der Ressource, lege ihn auf den Bodenanker der Prägung und lasse A. danach wieder auf die beiden aufeinander liegenden Bodenanker stehen und in das neue Gefühl reinspüren. Sie nennt mir dann den Glaubenssatz der neuen Identität.

I+(GS+): Ich bin standhaft

Diesen Bodenanker gebe ich A. in die Hände und lasse sie mit geschlossenen Augen langsam so weit nach vorne gehen, bis sie vom Gefühl her wieder im Jetzt ist. Von da aus begleite ich sie am Arm mit geschlossenen Augen so weit nach vorne, bis sie sich vom Gefühl her in der Zukunft mit dem erfüllten Wert befindet. Sie nennt mir den Glaubenssatz dieser zukünftigen Identität.

I++(GS++): Ich bin voller Liebe

Ich gebe ihr auch diesen Bodenanker in die Hände und führe sie mit geschlossenen Augen so weit zurück, bis sie sich wieder im Jetzt fühlt. Ich bitte Sie, den Bodenanker der früheren Identität unter den einen Fuss zu legen und den anderen der zukünftigen Identität unter den anderen Fuss.

Das Verbinden der beiden Energien im Bauchraum fällt A. leicht und sie nennt mir am Schluss im Jetzt, dass sie sich sehr wertvoll fühle.

Anschliessend lasse ich A. anhand des Textes im Skript, den ich ihr vorlese, eine mögliche Zukunft erleben und lasse ihr danach genügend Zeit, in ihrem Tempo wieder zurück in den Raum zu kommen.

Am Ende der Sitzung teilt mir A. mit, dass dies für sie ein sehr eindrücklicher und schöner Prozess gewesen sei, sie im Moment aber nicht mehr im Detail darüber reden, sondern einfach das tolle Gefühl mitnehmen möchte.

Mich freut es sehr, dass A. den Prozess so sehr genossen hat. Gleich wie bei meinem eigenen Coaching, empfand ich diesen Prozess auch aus der Sicht als Coach sehr berührend und faszinierend, was Positives aus einer schmerzhaften Prägung entstehen kann.

Wir vereinbaren einen weiteren Termin für die letzte Einheit unserer gemeinsamen Coaching-Arbeit, welche aber nicht Bestandteil dieser Diplom-Arbeit sein wird.

10. REFLEKTION GESAMT-PROZESS

10.1 Reflektion der Klientin

A. gibt mir das Feedback, dass sie sich während des ganzen Prozesses bei jeder Sitzung sehr gut aufgehoben und geführt gefühlt hat. Sie habe sich nie bewertet oder beeinflusst gefühlt und sie habe sich dadurch von Anfang an sehr gut entspannen und mit den Gefühlen verbinden können.

Nur schon allein durch die Gegebenheit, dass man durch diese Prozesse lernen dürfe, Gefühle genau zu benennen, sei der Prozess schon sehr wertvoll. Sie sei es sich bis jetzt gewohnt gewesen, Zugang zu ihren Gefühlen zu haben. Diese aber auch zu beschreiben, sei eine ganz spezielle und tolle Erfahrung für sie, die sie nicht mehr missen möchte.

Faszinierend für A. sei, dass Aenderungen wirklich von sich heraus geschehen, ohne dass man aktiv was ändert oder beeinflusst. Als ich ihr das bei der Einführung so beschrieben habe, habe sie es kaum glauben können. Nun habe sie aber selber die Erfahrung machen können, dass es wirklich so sei.

Und vor allem sei es eindrücklich, wie schnell diese Aenderungen zu erfahren waren... schien dieses Thema für sie ja jahrzente lang als kaum überwindbar.

Sie würde das Coaching mit diesem Modell jederzeit weiter empfehlen und so auch mich als Coach. Dieses Lob freut mich wirklich sehr!

10.1 Reflektion Coach

Ich bin sehr stolz, dass ich mein erstes Coaching mit so tollen Ergebnissen für meine Klientin durchführen konnte. Auch bin ich sehr froh, dass ich das Coaching mit Unterstützung der Supervision durchgeführt habe und dankbar, dass ich meine Trainerin auch ausserhalb der Supervision jederzeit um Rat fragen konnte, wenn ich unsicher war.

Nebst dem, dass mich das Ergebnis bei meinem eigenen Coaching sehr überzeugt hat, überzeugt mit das St. Galler Coachingmodell auch, weil es werteorientiert ist und nicht zielorientiert. Ehrlich gesagt war mir vorher nie in dieser Intensität bewusst, dass jedes Ziel, welches wir verfolgen eigentlich nur dazu dient, einen gewissen Wert in uns zu steigern.

Diese bewusste Sichtweise verändert für mich vieles in der Wahrnehmung in meinem Umfeld und gibt mir die Möglichkeit für einen neuen, sehr spannenden Blickwinkel auf mein Leben.

Es war toll und entlastend zu wissen, dass ich als Coach nicht die Verantwortung für die Klientin und das Ergebnis trage. Anspruchsvoll fand ich anfangs aber, der Klientin nicht eine Aeusserung in den Mund legen zu wollen, wenn sie ein Gefühl oder eine andere Empfindung nicht genau benennen konnte. Mit jeder Sitzung war's für mich aber einfacher, die richtigen Fragen zu stellen, um die Klientin besser unterstützen zu können, die Antworten selber zu finden...ihre Antworten und nicht meine. Denn nur die Klientin kann für sich prüfen und entscheiden, was für sie richtig und wichtig ist.

Und das ist eines, was mein eigenes Coaching und die Erfahrungen aus den Coaching-Sitzungen mit A. in meiner Sichtweise verändert haben: Nur ich selber kann für mich prüfen und entscheiden, was für mich richtig und wichtig ist. So haben die Meinungen von anderen Menschen über mich an Macht verloren und ich kann dadurch immer mehr Freiheit empfinden. Für diese neue Erfahrung in meinem Leben bin ich sehr dankbar!