

Diplomarbeit

Lehrgang der CoachAkademieSchweiz

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

Bern – Oktober 2015 bis April 2016



Daniela Wachter

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	3
1.1 Motivation	3
1.2 Klientensuche	3
1.3 Setting	3
2 Vorbereitung des Coaching	4
2.1 Vorbereitung	4
2.2 Vorgespräch	4
3 Erste Sitzung: Wert & Teil 1 Zielraum (90min)	5
3.1 Ausgangslage der Klientin	5
3.2 Wert	5
3.3 Zielraum, Teil 1	5
3.4 Reflexion Coach & Klienten Feedback	6
4 Zweite Sitzung: Zielraum, Teil 2 (90min)	6
4.1 Zielraum Aufstellung	7
4.2 Reflexion Coach & Klienten Feedback	8
5 Dritte Sitzung: Problemraum (90min)	9
5.1 Problemraum Aufstellung	9
5.2 Gesamtaufstellung Zielraum & Problemraum	11
5.3 Reflexion Coach und Klienten Feedback	12
6 Vierte Sitzung: Inner-Kind Prozess (70min)	13
6.1 Reflexion Coach & Klienten Feedback	14
7 Supervision	14
8 Fünfte Sitzung: Tiefenstruktur Ziel- und Entwicklungsraum (90min)	15
8.1 Integrations- und Samenkornprozess	15
8.2 Reflexion Coach & Klienten Feedback	15
9 Sechste Sitzung: Tiefenstruktur Problemraum (90min)	16
9.1 Integrations- und Samenkornprozess	17
9.2 Reflexion Coach & Klienten Feedback	17
10 Siebte Sitzung: Prozess Musterauflösung & Time-Line (100min)	17
10.1 Prozess Musterauflösung	17
10.2 Time-Line	18
10.3 Reflexion Coach & Klienten Feedback	19
11 Gesamtreflexion	20

1 Einleitung

1.1 Motivation

Kommunikation und die Zusammenarbeit mit den unterschiedlichsten Charakteren und Menschen bestimmen meine berufliche Laufbahn. Ich bin seit Jahren beratend tätig, als Projektleiterin in Werbeagenturen sowie aktuell als Marketingleiterin. Auch die Führung und Ausbildung von Teams gehört zu meinem Aufgaben. Da mir ein persönlicher Zugang sowie ein guter Austausch mit Menschen, sehr wichtig sind, ist es mir ein Anliegen, mich immer am Puls der Zeit zu bewegen und auf einem guten Wissensstand als Führungskraft zu sein. Mein Bestreben ist, das Beste aus einer Zusammenarbeit zu machen. Allerdings stosse ich immer wieder an Grenzen in der Beratung. Mir fehlt eine gute Methodik, vor allem wenn ich mit persönlichen Problemen und Blockaden von Mitarbeitern konfrontiert werde. Es wurde mir immer mehr bewusst, dass ich auf der Suche nach einem Mehrwert und Nachhaltigkeit bin, vor allem bei meiner Aus- und Weiterbildungstätigkeit. Persönlich bin ich der Meinung, dass mir dieser Tätigkeitsbereich liegt. Die Team-Coachings und Beratungen bereiten mir bislang am meisten Freude.

Durch die Vielfalt an Angeboten in Form von privaten Instituten und auch Studiengängen sowie einer Unsicherheit meinerseits, in welche Richtung ich denn beruflich langfristig gehen möchte, dauerte es einige Zeit bis ich eine Entscheidung traf. Schlussendlich wollte ich etwas Nachhaltiges, bereicherndes Neues starten, da mich mein aktuelles Berufsumfeld nicht mehr wirklich erfüllte. Somit beschloss ich, 2015 das Thema Coaching wieder intensiver aufzunehmen und mir ein geeignetes Ausbildungsinstitut zu suchen.

Die Entscheidung, die Ausbildung bei der CoachAkademieSchweiz zu beginnen hatte zwei Gründe: Erstens sprachen das sehr praxisorientierte, modulare System und die nachhaltige Arbeit mit Werten für sich. Zweitens wollte ich mich persönlich weiterentwickeln und sehen ob dies ein mögliches neues langfristiges Tätigkeitsfeld werden kann.

Die Entscheidung für eine Diplomarbeit traf ich zu einem sehr späten Zeitpunkt. Im Verlauf der Ausbildung wurde mir bewusst, dass es wichtig ist, Gelerntes in einem selbstständigen Prozess ausserhalb der Ausbildungsgruppe durchzuführen. Eine wesentliche Entscheidungsgrundlage war die Reflexion, ob die Prozessarbeit meinen Wünschen und Bedürfnissen entspricht, und ich mich vertieft und intensiver in Zukunft mit diesen Themen beschäftigen möchte.

1.2 Klientensuche

Nach einer Ausschreibung per E-Mail an Arbeitskollegen mit der Bitte um Weiterleitung an Interessenten im Freundes- und Familienkreis nutzte ich zusätzlich meine sozialen Netzwerke (beruflich & privat). Der Rücklauf war überraschend gross und ich konnte aus 6 Anfragen innerhalb von zwei Tagen eine Klientin gewinnen, bei der die Rahmenbedingungen stimmten. Diese waren Interesse, Zeit, die Möglichkeit am Abend zum Coaching zu kommen und natürlich ein Coaching-Thema.

1.3 Setting

Da ich die Diplomarbeit für mich vor allem als persönliche Erfahrung nutzte, nahm ich mir vor, die Bedingungen hin und wieder anzupassen, bzw. zu ändern. Grundlage dieser Entscheidung war die Neugier zu sehen und zu erfahren welche Auswirkungen dies auf das Coaching, die Klientin sowie mich als Coach haben würde. Ich entschied mich für zwei unterschiedliche Räumlichkeiten und variierte das Kontemplative Gehen nach Absprache mit der Klientin soweit wie möglich pro Sitzung.



2 Vorbereitung des Coaching

2.1 Vorbereitung

Als Vorbereitung und Einstimmung auf das Coaching sichtete ich alle erhalten Unterlagen und Mitschriften aus den bis dato absolvierten Modulen. Des Weiteren las ich einige der veröffentlichten Diplomarbeiten auf der Website der CoachAkademieSchweiz. Zu Beginn der ersten Sitzung nahm ich mir bewusst nochmals 2 Stunden Vorbereitungszeit vor Eintreffen der Klientin, um die einzelnen Schritte aus dem Skript (St.Galler Coaching Modell[®]) zu verinnerlichen und die Sitzung ruhig und fokussiert durchführen zu können.

2.2 Vorgespräch

Das Vorgespräch fand telefonisch statt. Auf Basis der Vorinformationen, die wir schriftlich ausgetauscht hatten, wurden folgende Inhalte vertieft besprochen:

Die Klientin erwähnte, dass Sie bereits Erfahrung mit Psychotherapie sammeln konnte. Daraufhin fasste ich nochmals nach, ob das aktuelle Thema mit Inhalten der vorangegangenen Therapie zu tun hat, bzw. ob eine diagnostizierte psychische Erkrankung vorliegt. Dies verneinte die Klientin.

Ich informierte die Klientin auf Basis des Skripts (St.Galler Coaching Modell[®]) nochmals sorgfältig über das Coaching und den Aufbau, dass es sich um keine Beratung oder Therapie sondern um Prozessarbeit handelt. Alle wichtigen Fragen der Klientin zum systemisch, wertorientierten Prozess und den Unterschieden zu einem zielorientierten Coaching oder einer Therapie wurden in diesem Gespräch geklärt.

Die Reaktion der Klientin war sehr positiv: Sie sei immer offen für neue Erfahrungen und Persönlichkeitsarbeit und könne gut Unterstützung für ihr aktuelles Problem brauchen.

Von meiner Seite wurde klar kommuniziert, dass dieses Coaching im Zuge einer Diplomarbeit durchgeführt wird und die Klientin erklärte sich mit diesen Rahmenbedingungen einverstanden. Das Telefonat wurde von uns beiden gleichermassen als sehr positiv, informativ und offen erfahren und wir freuten uns sehr auf die gemeinsame Prozessarbeit.

3 Erste Sitzung: Wert & Teil 1 Zielraum (90min)

3.1 Ausgangslage der Klientin

Die Klientin Anna (Name geändert) ist 26 Jahre alt. Sie ist gebürtige Schweizerin, verbrachte aber den Grossteil ihrer prägenden Kinder/Jugendzeit in Österreich. Seit 1,5 Jahren lebt sie wieder in der Schweiz und ist als Kindergärtnerin tätig. Die Entscheidung für ein Coaching traf die Klientin auf Grund akuter Probleme mit Ihrer Arbeitskollegin (einer Lehrerin). Laut Aussage der Klientin arbeiten sie eng zusammen, haben aber schwerwiegende Kommunikationsschwierigkeiten und einen unterschweligen Konflikt. Es komme nur selten bis nie zu offenen Konfliktsituationen. Es „knallt“ nicht, die meisten Aussprachen sind von der Direktorin/Vorgesetzten „angeordnet“. Keine der beiden fand bislang einen Weg, die Emotionen, die sich aufstauten, auf einer sachlichen Ebene zu bearbeiten und die Probleme offen anzusprechen. Die Klientin sprach davon, dass sie zwar ein starkes Bedürfnis habe sich frei zu äussern, wisse aber nicht wie und sie sei verunsichert. Die Klientin litt unter Schlafstörungen und fand die Situation am Arbeitsplatz sehr belastend. Des Weiteren wirkte sich dies auch auf ihr Privatleben aus. Sie fühlte sich nicht frei, wollte/musste sich aber anpassen. Sie zweifelte an sich und ihrer Persönlichkeit. Sie fragte sich: „Was mache ich falsch, ich falle immer wieder auf die Schnauze, egal wie ich reagiere, wie ich bin“.

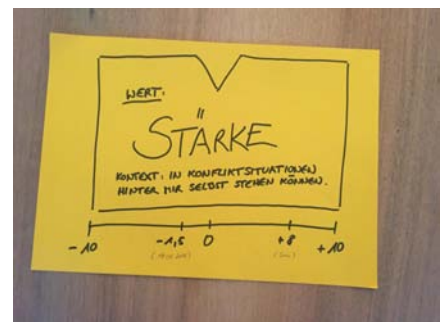
3.2 Wert

Wir begannen die erste Sitzung mit dem Kontemplativen Gehen, ohne Musik. Vor Erarbeitung des Wertes stand die genaue Herausarbeitung des Problems/des Wunsches. Beim Gespräch über die aktuelle Situation bemerkte ich, dass sich die Verhaltensmuster der Klientin auch in anderen Bereichen, bzw. mit anderen Personen zeigten. Die Klientin schilderte neben dem akuten Problem noch einige weitere Situationen, bei denen sie sich ähnlich fühlte und sah. Es kamen Schlagworte wie „fehlender Mut“, oder „mangelndes Selbstbewusstsein“. Umgehend kam aber auch ein Erklärungsversuch bzw. eine Rechtfertigung der Klientin „Warum sie das ja alles schon besitzt, kann und tut“. Sie wollte „sie selbst sein können, nicht allen alles recht machen wollen, will Sachen rauslassen dürfen“. „Gemocht werden“ stand im Raum und nicht „auf die Schnauze fallen“ wenn sie ihre Meinung äussert. Wir definierten somit den Wert im Kontext genereller Konfliktsituationen.

Wert: STÄRKE

Kontext: In Konfliktsituationen hinter mir selbst stehen können.

Skala: Aktuell: -1,5 Ziel: +8



3.3 Zielraum, Teil 1

Der Zielsatz kam umgehend, mit einer absoluten Klarheit und gleich auf Identitätsebene. Nach 2-3 Rückfragen war mir klar, dieses Ziel ist stimmig für die Klientin. „Ich will meine Meinung äussern, klar kommunizieren, so wie ich bin, ich finde mich gut, aber warum finden mich andere nicht gut?“

Zielsatz: Ich bin gefestigt

Skala: Aktuell: +3 Ziel: +8



Die Klientin hatte Probleme sich auf das „Einfühlen“ einzulassen, fragte immer wieder „Was sie fühlen soll“. Auch die Stütze mit der Videokamera bei der Erarbeitung der Zielevidenzen war für sie schwierig greifbar.

Zielevidenzen:

- zufrieden, lachend
- aufrechter Gang
- offene und herzliche Kommunikation
- strahlt Ruhe aus

3.4 Reflexion Coach & Klienten Feedback

Coach: Bevor wir den Wert erarbeiten konnten, nahm es einige Zeit in Anspruch das Problem/den Wunsch und somit den Kontext richtig zu definieren. Die Klientin war sehr in ihrer Welt, mit vielen Ideen und Lösungsansätzen und kam auf immer wieder neue Situationen ausserhalb des Beruflichen die vergleichbar waren. Sie stellte viele Gegenfragen und wollte immer wieder meine Meinung dazu wissen und ob sie denn nun „richtig oder falsch läge“ und ob „das denn so gut sei“. Sie suchte offensichtlich nach einer Bestätigung ihrer Aussagen.

Die Klientin war sehr verunsichert, es machte den Anschein als wollte sie mir alles recht machen. Sie war offen, aber auch sehr aufgeregt. Auf Grund meiner Vorbereitung konnte ich als Coach sehr ruhig bleiben, hatte viele der Schritte/Fragestellungen im Kopf und konnte ihr die benötigte Zeit geben. Nach und nach kamen wir, durch viele Rückfragen, immer wieder auf das Ursprungsproblem zurück. Ich versuchte durch Fragen den gemeinsamen Nenner aus den verschiedenen Problemsituationen, die sie schilderte, zu erfassen, um es mit der Klientin auf einen Punkt zu bringen. Der Prozess dorthin war für mich als Coach sehr anstrengend, ich musste mich stark fokussieren um den „roten Faden“ in den ganzen Geschichten nicht zu verlieren.

Klientin: Die Sitzung war anstrengend, aber interessant. Sie freute sich auf die weitere gemeinsame Arbeit. Sie war irritiert weil ich nicht auf ihre Fragen antwortete, sie beriet oder meine persönliche Meinung zu ihren Aussagen kundtat. Der Wert und der Zielsatz passten für sie gut, auch wenn sie sich bislang ganz anders wahrgenommen hatte und auch weiterhin als grundsätzlich sehr stark und selbstbewusst einschätzte. Sie war von der Methodik des Coachings sehr überrascht und etwas verwirrt.

4 Zweite Sitzung: Zielraum, Teil 2 (90min)

Ich entschied mich in dieser Sitzung beim Kontemplativen Gehen mit zu gehen während ich las. Auf Nachfrage, wie es der Klientin ginge, ob Wert und Zielsatz für sie noch stimmig wären, bejahte sie dies. Eine Erklärung zur bevorstehenden Sitzung folgte.

Metaziel: Authentizität

Nachteile des Ziels:

- ich wirke beängstigend
- es kostet Kraft
- ich verletze Jemanden
- die Person zieht sich zurück
- bin eine Meckertante

Ziel-Metapher: Ich bin wie ein Anker

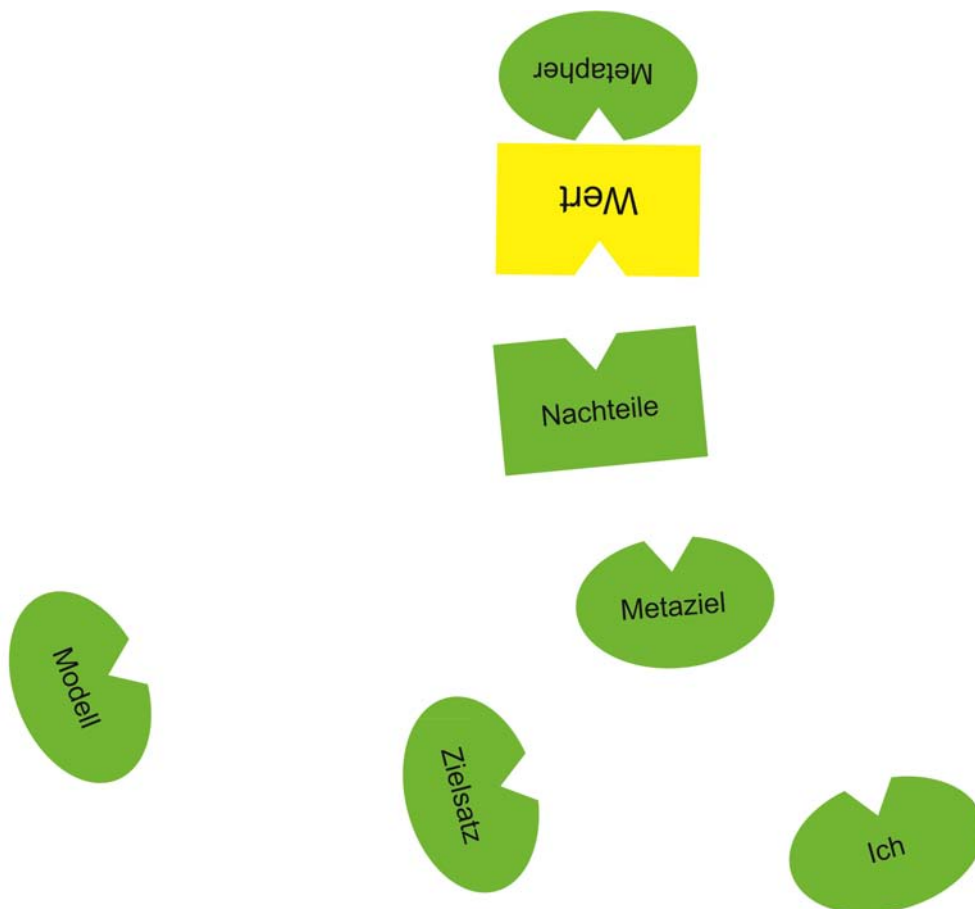
Modell: Mum (Mutter)

Die Modellanbindung funktionierte sehr gut und schnell, die Bilder vor ihrem inneren Auge waren sehr klar. Die Klientin nahm starke Gefühle wahr und weinte vor Überraschung welcher Elternteil ihr als Modell erschien. Laut ihr war ihre Mutter keine wirkliche Unterstützung, sie sei nicht für sie da gewesen und hat sie oft allein gelassen. Beim Annahmeprozess rutschte die Klientin teilweise wieder etwas aus dem Gefühl, konnte diesen aber gut abschliessen.

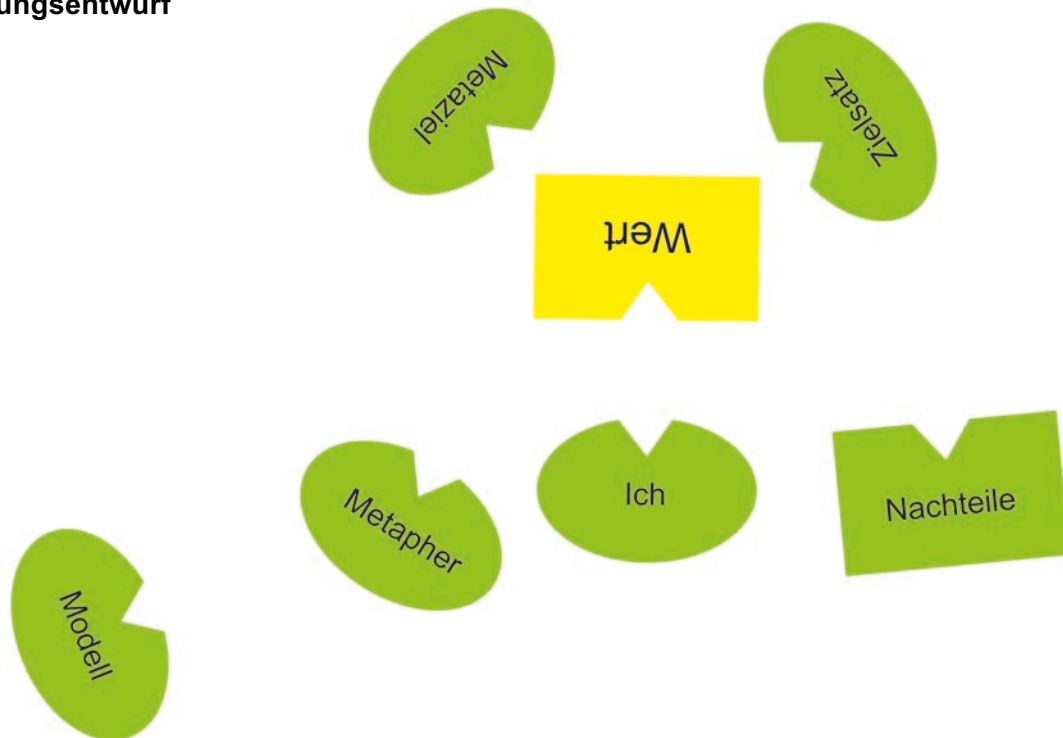
4.1 Zielraum Aufstellung

Die Klientin hatte den Wert im Blick, es zog sie auch beim Einspüren sehr stark in diese Richtung. Sie nahm die Nachteile ganz bewusst und recht stark wahr. Aus dem Wert heraus hatte sie das Gefühl Ziel & Anna (ich) sollten näher kommen. Auf der Metapher fühlte sie sich „angekommen“. Den stärksten Impuls löste der Bodenanker Authentizität (Metaziel) aus. Man sah an ihrem Gesichtsausdruck, dass sich die Klientin wohl fühlte. Sie lächelte und fand eine Geste (Sie breitete die Arme aus). Das erste Mal wirkte sie im Prozess entspannt.

Aufstellung



Aufstellung 2 Lösungsentwurf



4.2 Reflexion Coach & Klienten Feedback

Coach: Bevor begonnen wurde, variierten wir das Kontemplative Gehen. Ich ging mit ihr mit und positionierte mich zum Ende hin so, dass die Klientin mich als ihr Gegenüber wahrnehmen konnte. Dadurch wirkte sie weniger irritiert als beim ersten Mal. Des Weiteren war die Sitzung in einem grossen hellen Sitzungszimmer (anstatt in einem Wohnraum). Für mich als Coach eindeutig eine bessere Wahl um fokussiert und professionell eine Sitzung durchführen zu können. Aus meiner ersten Sitzung mit meiner Klientin wusste ich bereits, dass es nicht so leicht ist sie ins Gefühl zu bringen und legte somit besonderen Wert darauf, eine gute stabile Verbindung zu ihren Gefühlen herzustellen. Ebenso stellte ich die Frage nach der derzeitigen Situation am Arbeitsplatz und lies ihr mehr Zeit zum Ankommen bevor wir starteten. Wert & Zielsatz waren für die Klientin noch stimmig, auch wenn sie noch immer sehr verwirrt war über die Coaching Arbeit. Die Skala Abfrage zeigte noch keine Veränderung auf. Die Nachteile des Ziels, waren für die Klientin sehr schwer zu finden. An diesem Punkt kostete es mich als Coach sehr viel Energie die Fragen richtig zu wählen, umzuformulieren und ohne grosse Erklärungen am Thema zu bleiben. Die Klientin wirkte als würde sie hier kurz vor einer Blockade stehen. Bei der Zielraumauflistung kam sie aus meiner Aussensicht gut ins Gefühl und zeigte auch körperliche Reaktionen. Bei der Modellanbindung brach die Klientin aus Überraschung in Tränen aus.

Klientin: Sie war nach der ersten längeren Sitzung erstaunt und verwirrt, aber sehr offen für den Prozess. Ihr fiel auf, dass sie während der Sitzungen nervös ist und versucht „alles richtig“ zu machen. Sie stellte fest, dass sie Mühe hat mit einzelnen Fragen, manches nicht ganz verstand, und manchmal nicht genau wusste „was ich denn von ihr will“. Sie war verunsichert, auf Grund der körperlichen Reaktion und dem Tränenausbruch bei der Modellanbindung, da sie nicht mit ihrer Mutter als Unterstützung hier gerechnet hatte.

5 Dritte Sitzung: Problemraum (90min)

Wertveränderung: **Zielsatzveränderung**
Skala: Aktuell: -0,5 Ziel: +8 Aktuell: +4 Ziel: +8

Problemsatz: Ich bin schwach

Skala: Aktuell: -4 Ziel: 0

Problemevidenzen:

- gesenkter Kopf, zusammengesunken
- unglücklicher Gesichtsausdruck
- ich ziehe mich zusammen, erschauere
- bin dem Konflikt ausgeliefert
- meine Stimme ist laut, aggressiv
- ich fühle mich hilflos

Metaproblem: Sinnlosigkeit

Vorteile des Problems:

- Thema hat sich schnell erledigt
- braucht keine Kraft
- brauche keine eigene Meinung

Die Vorteile des Problems herauszuarbeiten nahm, wie schon die Nachteile des Zieles, die meiste Zeit in Anspruch. Es dauerte verhältnismässig lang, auch nach vielen Runden und verschiedenen Fragestellungen fand die Klientin keine anderen Vorteile. Sie sah keine Vorteile für Andere in ihrem Problem. Nachdem ich an diesem Punkt lange verweilte, aber keine weiteren Aussagen von ihr kamen, nahm ich die Antworten der Klientin auf, um sie nicht zu sehr zu strapazieren.

Problem-Metapher: Ich bin wie ein zusammengefallener alter Sack

Modell: Papa (Vater)

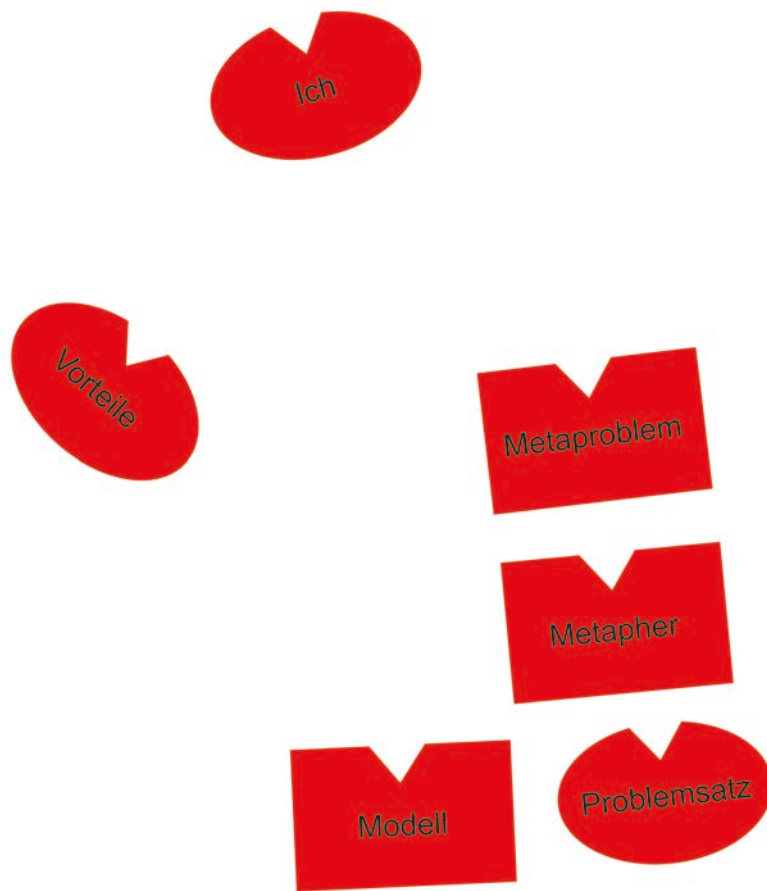
Die Modellanbindung funktionierte auch hier sehr gut. Die Eltern waren beide da, die Mutter nur sehr schwach, der Vater wollte „sich nicht damit beschäftigen“ blieb aber auch ohne zusätzliche Ressource. Die Anbindung mit ihrem Vater war weniger emotional als jene mit ihrer Mutter.

5.1 Problemraum Aufstellung

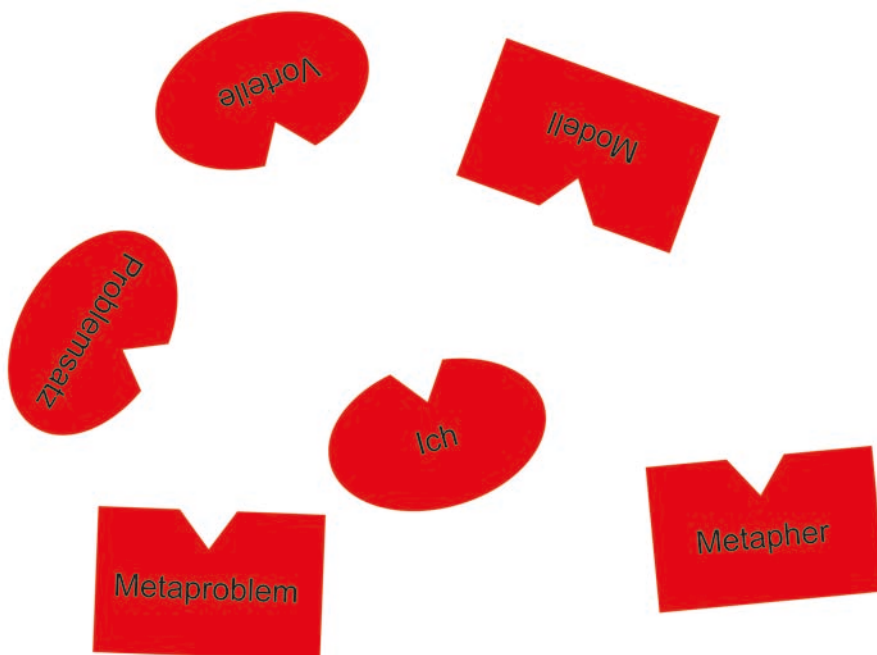
Bei der Problemraum Aufstellung legte die Klientin alle Bodenanker nach hinten, fühlte sich dann aber von allem sehr verfolgt. Weiter nach vorne wollte sie aber nichts legen. Als Coach versuchte ich in einem zweiten Schritt die Elemente nach vorne in den „Sichtbereich“ der Klientin zu bringen. Dies war möglich, wirkte auf die Klientin aber sehr bedrohlich und schwer aushaltbar.



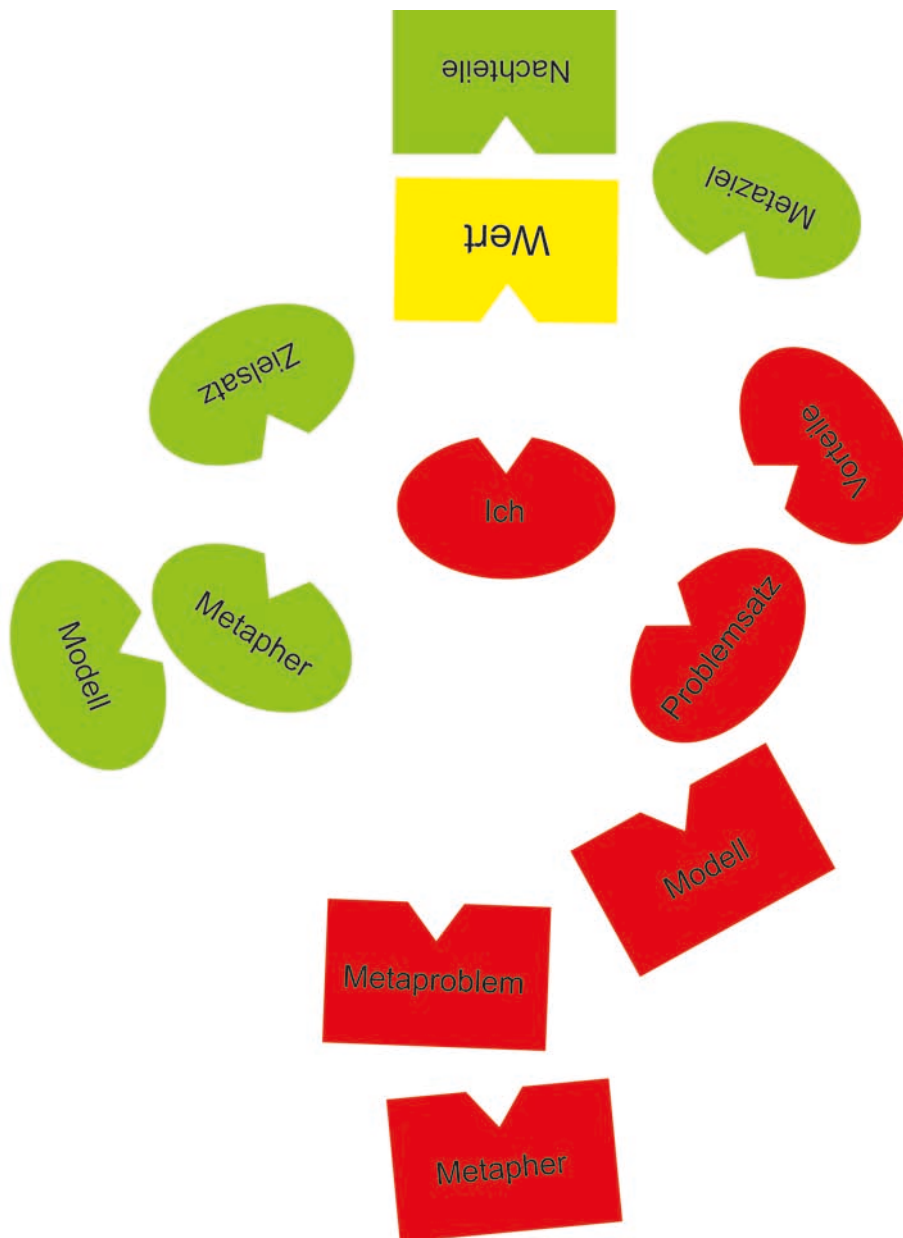
Aufstellung



Aufstellung 2 (Problemraum in das Bewusstsein bringen)



Gesamtaufstellung (Variante Klientin)



5.2 Gesamtaufstellung Zielraum & Problemraum

Im Anschluss an die Problemraum Aufstellung führte ich die Gesamtaufstellung inkl. der Integration durch. Hier wurde für mich als Coach nochmals deutlich, dass der Problemraum zu diesem Zeitpunkt noch nicht ganz gesehen werden wollte (Interpretation). Alle Bodenanker des Problemraums lagen tendenziell weiter hinten, nur der Zielraum lag vor der Klientin. Sie nahm den Problemraum hinter sich aber sehr stark wahr. Nachdem die Klientin die Bodenanker selbst ausgelegt hatte, brachte ich als Coach den Ziel- und Problemraum anschliessend in eine mögliche Ordnung. Links den Zielraum und rechts den Problemraum, stellte die Klientin in die Mitte des Gesamttraumes und lies sie spüren wie sich das anfühlt. Sie nahm das Gesamtbild dann final doch noch gut wahr und fand es stimmig. Sie machte auf Nachfrage wie es sich hier anfühlt eine Geste mit beiden Armen.

STÄRKE

In Konfliktsituationen
hinter mir selbst stehen können

Zielraum Entwicklungsraum

Ich bin gefestigt

- zufrieden, lachend
- aufrechter Gang
- offene und herzliche Kommunikation
- strahlt Ruhe aus

Authentizität

- ich wirke beängstigend
- es kostet Kraft
- ich verletze Jemanden
- die Person zieht sich zurück
- bin eine Meckertante

Ich bin wie ein Anker

Mum

Ich bin schwach

- gesenkter Kopf, zusammengesunken
- unglücklicher Gesichtsausdruck
- ich ziehe mich zusammen, erschauere
- bin dem Konflikt ausgeliefert
- meine Stimme ist laut, aggressiv
- ich fühle mich hilflos

Sinnlosigkeit

- Thema hat sich schnell erledigt
- braucht keine Kraft
- brauche keine eigene Meinung

Ich bin wie ein zusammen- gefallener alter Sack

Papa

5.3 Reflexion Coach und Klienten Feedback

Coach: Die Sitzung begannen wir mit der Abfrage zum Stand des Wertes & des Zielsatzes. Beides entwickelte sich auf der Skala in eine positive Richtung. Interessant war hier vor allem die sehr beharrliche Verweigerung der Klientin, Vorteile des Problems zu finden. Auch in Hinblick, dass sie sich anschliessend in der Aufstellung in ihrem Problemsatz „Ich bin schwach“ sehr wohl fühlte. Bei der Aufstellung lösten die Vorteile auch die stärkste Reaktion aus, sie „stichelten“ und wollten nah an das Ich heran. In der Aufstellungssituation war ich als Coach dann auch kurz etwas ratlos in Bezug auf die Auslegung der Bodenanker durch die Klientin. An dieser Stelle hätte ich persönlich gerne mehr Hintergrundwissen zur Deutung und Bedeutung. Als Coach würde ich in so einer Situation gerne mehr über die gelegten Bodenanker, ihre Position und Bedeutung, wissen, um daraus resultierend besser im weiterführenden Prozess darauf achten zu können.

Klientin: Sie fand diese Sitzung sehr anstrengend. Am Liebsten würde sie mehr sitzen und nicht stehen. Sie nannte den „Vorteile des Problems-Prozess“ eine „sehr schwere Geburt“. Sie hatte bei der Nachbesprechung Mühe mit dem Modell „Papa“. Er war laut Klientin sehr früh kein Teil ihres Lebens mehr. Bei der Aufstellung hatte die Klientin einige Fragen zu den gelegten Bodenankern, auf die ich in diesem Moment keine genaue Beschreibung liefern konnte. Dies

wäre noch schön gewesen. Trotz der Anstrengung hatte sie das erste Mal nach der Gesamtaufstellung das Gefühl „Da will ich weiter kommen, das ist spannend“.

6 Vierte Sitzung: Inner-Kind Prozess (70min)

Nach dem Kontemplativen Gehen mit Musik wirkte die Klientin heute das erste Mal schon zu Beginn der Sitzung sehr ruhig. Auf die Frage, ob sich in letzter Zeit in Hinsicht auf den Wert und in Bezug auf den Kontext etwas verändert hätte, war sie nicht ganz sicher. Nach kurzer Überlegung meinte sie, der Konflikt mit der Kollegin sei im Moment wie stillgelegt. Es wäre nicht mehr ganz so gross und belastend. Sie ertrug die Situation in letzter Zeit stillschweigend. Sie hätte sich lange genug bemüht. Jetzt wo sie sich zurücknehmen würde, fällt ihr auf, dass ihre Kollegin vermehrt auf sie zugeht und nach ihrer Befindlichkeit fragt. Der Klientin sei dies laut ihren Aussagen zwar egal und doch merkte ich an ihrer nonverbalen Reaktion, dass es die Bestätigung war, die sie von anderen erwartet.

Ich fragte die Klientin ob sie bereit wäre, mit mir den weiteren Prozess zu gehen und erklärte in groben Zügen welche Schritte folgen würden.

Wertveränderung:

Skala: Aktuell: +5 Ziel: +8

Problemsatzveränderung

Aktuell: -1 Ziel: 0

Den Inner-Kind Prozess begannen wir mit dem Einfühlen auf den Wert. Dies gelang gut, sie fühlte sich in diesem Moment sehr stark. Die Klientin beschrieb das Gefühl als Kribbeln und positive Aufregung. Sie spürte es am Rücken und war ein positives Gefühl. In das Problem kam sie auch ohne Mühe, eine körperliche Reaktion nach aussen blieb jedoch aus.

Beim Erspüren, welche Verletzung stattgefunden hat, fiel der Klientin eine Beziehungssituation ein die sehr einschneidend war. Eine weitere tiefere Erfahrung kam hoch, sie wollte diese nicht laut aussprechen oder erzählen.

Verletzung:

Mir wurde die Würde genommen, man hat mich unterdrückt.

Bei der Ressource war sie ganz im Gefühl sagte „Ich brauche Kraft, Zuneigung und Wertschätzung“. Auf die Frage was am Meisten:

Fehlende Ressource: Kraft

Nach Findung der Ressource führte ich die Klientin in die Meta-Position. Der Prozess der Strategie war für die Klientin sichtlich schwer. Sie wusste nicht genau auf welche Situation sie sich fokussieren sollte, da ein Konflikt laut ihr nicht eine konkrete Situation ist, sondern mehrere Phasen über einen langen Zeitraum. Sie hatte Mühe die Fragestellung zu verstehen. Sie wurde nervös, wirkte unruhig. Als körperliche Reaktion bekam sie kalte Füsse und ihr wurde schwindelig.

Wir unterbrachen den Prozess, die Klientin brauchte ein Glas Wasser und wollte sich setzen. Nach der Unterbrechung bat mich die Klientin aus der sitzenden Position aus weiter machen zu dürfen. Hier schien sie sich dann auch wohler zu fühlen.

Strategie:

Was: Ich kontere nicht, ziehe mich aus der Situation zurück

Wie: Ich spreche mit anderen Personen und beklage mich dort

Von wem: Hole mir Anerkennung und Bestätigung, dass ich im Recht bin und gut bin von Drittpersonen

Aus der Meta-Position heraus betrachtete die Klientin das Muster und erkannte sich in vielen Situationen selbst wieder. Sie hatte das Gefühl, „das sind so richtige Scheinheilig-Strategien“ - sehr vertraut, funktionieren gut sind aber nicht schön.

Das **Neues Verhalten** kommt sehr bestimmt und klar:

- Ich werde mir bewusst, dass ich mein Bedürfnis im Konflikt äussern darf
- Ich sage mir das innerlich ein paar Mal vor
- Ich tue es laut kund

Nach der Erstellung des Bodenankers stellte ich die Klientin nochmals in die alte Strategie, folgend auf das Neue, das machte sie glücklich. Bei der Überprüfung in der Zukunft, was dies in neuen Situationen für sie machen kann, lächelte die Klientin und meinte „Sie werde dies gerne testen“. Sie sah die Verwirrung ihres Gegenübers, die Überraschung, dass sie stark und klar zu ihrer Meinung steht und ihr Bedürfnis äussert, klar vor Augen.

6.1 Reflexion Coach & Klienten Feedback

Coach: Für mich war dieser Prozessschritt als Coach bis zu diesem Zeitpunkt am Forderndsten. Manchmal meinte ich, als Coach etwas anders zu erkennen, als die Klientin in Worte formulierte. Dies machte es mir sehr schwer, fokussiert zu bleiben und mich persönlich nicht einzubringen. Es kostete sehr viel Kraft eine Neutralität zu wahren. Körpersprache und gesprochenes Wort passten für mich als „Aussenstehender“ oder „Beobachter“ oft nicht zusammen. Auf Anfrage bekam ich ein sehr wertvolles Feedback für den weiteren Prozess mit meiner Klientin: Sie brauche länger, um sich Situationen vor Augen zu führen und wünscht sich mehr Zeit zwischen den Fragen.

Klientin: Ein sehr schöner Prozess, aber kräftezehrend, sie merkte, dass sie bei einigen Sachen blockierte und nicht tiefer gehen wollte. Sofort kommt ihr während des Prozesses „alles wird gut“ und „alles nicht so schlimm“ in den Sinn wenn sie „zu sehr fühlt“. Sie merkte, dass sie sich oft denkt „Ich komme schneller aus einer Situation wenn ich davonlaufe“. Das Verhalten / Muster war für sie stimmig, sie erkannte sich darin wieder. Das neue Verhalten würde sie gerne ausprobieren im Alltag, allerdings hatte sie gerade zu diesem Zeitpunkt das Gefühl, sie käme vielleicht in gar keine Konfliktsituationen mehr.

7 Supervision

Nach dem Inner-Kind Prozess, nutzte ich die Möglichkeit der Supervision mit meiner Ausbilderin Dipl. Ing. (FH) Esther Arnold, da ich nach diesem Prozess verunsichert war in Bezug auf die Fragestellungen und Menge an Fragen sowie „der Art wie“. Des Weiteren hatte ich das Gefühl, zu sehr das „Richtige“ machen zu wollen um die „perfekten“ Antworten von der Klientin zu bekommen. Ich schilderte den Prozess, die Ergebnisse und meine Bedenken. Der Austausch war für mich sehr wertvoll, da mich meine Ausbilderin daran erinnerte, wertfrei an das Coaching heran zu gehen und mir den Tipp gab, mich besser zu erden. Des Weiteren gewann ich wieder an Zuversicht, dass der Prozess mit meiner ersten Klientin sehr gut läuft und ich bislang recht gut voran gekommen war.

8 Fünfte Sitzung: Tiefenstruktur Ziel- und Entwicklungsraum (90min)

Gleich zu Beginn, nach dem Kontemplativen Gehen, fragte ich die Klientin wie es ihr ginge und ob sie bereits eine Veränderung im Alltag erfahren konnte. Zuerst war sie nicht sicher, nach kurzem Nachdenken fielen ihr aber ein paar Situationen und Gespräche ein, in denen sie unbewusst anders handelte. Sie dachte zwar bewusst nicht an „das neue Verhalten“ merkte aber, dass sie gefestigter ist wenn es zu kleinen Konflikten kommt. Sie erzählte, dass sie seit ein paar Tagen nervös und besorgt sei, da am Folgetag ein terminiertes Klärungsgespräch mit der Kollegin unter der Leitung ihrer Vorgesetzten anberaumt wurde. Sie war im Zwiespalt, wie sie sich verhalten sollte - ehrlich und offen, ihre Meinung sagen, oder so wie beim letzten Mal sich bewusst zurückziehen.

Wir begannen mit dem Ziel- und Entwicklungsraum, ich fragte die Klientin nachdem sie mir die aktuelle Situation geschildert hatte nach Wert- und Zielsatzveränderung.

Wertveränderung:

Skala: Aktuell: +2 Ziel: +8

Zielsatzveränderung

Aktuell: +4 Ziel: 0

Die Klientin konnte sich gut mit ihrem Ziel verbinden und fand sehr schnell ein Gefühl. Die Quelle ihres Gefühls lokalisierte sie im Bauch und legte die Hand darauf. Das stärkste Gefühl hier ist **Zufriedenheit**. Ich ankerte dieses Gefühl mit ihrem Ziel und die Klientin begann nach Anleitung Schritt für Schritt zurück zu gehen.

Schritte: 1. Zufriedenheit – 2. Geborgenheit – 3. Freiheit - 4. Ruhe – 5. strukturiert – 2xNichts.

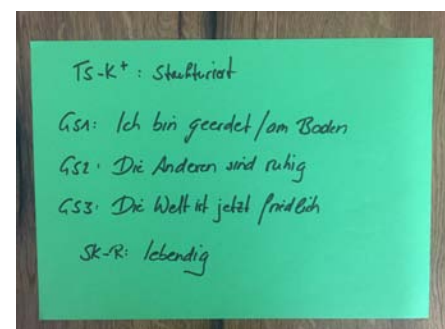
Auf dem Weg zurück bemerkte ich wie die Klientin nach dem Schritt Ruhe die Hand vom Bauch, Richtung Gesicht nahm und auch mehr sprach, sie wirkte abgelenkt. Die Klientin bat mich nach dem Bodenanker „strukturiert“ auch nochmals nach vorne gehen zu dürfen und legte beim Einfühlen danach die Hand wieder auf den Bauch. Auf **strukturiert** folgte das Nichts, wir versuchten den Schritt noch einmal um zu sehen ob noch ein tiefes Gefühl zu finden sei.

Im tiefsten Gefühl sind die **Glaubensätze**:

GS1: Ich bin geerdet/am Boden

GS2: Die Anderen sind ruhig

GS3: Die Welt ist jetzt friedlich



8.1 Integrations- und Samenkornprozess

Beim Integrationsprozess/Samenkornprozess legte die Klientin die Hände überkreuzt auf Herzhöhe, hier sah und spürte sie die Quelle des Samenkorns. Bei jedem Schritt wuchs das Samenkorn etwas, wurde apfelgross, melonengross und nach dem vierten Schritt nach vorne, an dem die Klientin gerne bleiben wollte, eine grosse kreisrunde, prahle Kugel. Die Samenkorn-Ressource ist **lebendig**.

8.2 Reflexion Coach & Klienten Feedback

Coach: Mir fiel auf, dass die Klientin, von aussen betrachtet, sehr wenige Gefühlsregungen erkennen liess. Da der Prozess in der Tiefenstruktur mir in der Anleitung recht leicht fiel, konnte

ich mich gut darauf fokussieren, die Klientin gut zu beobachten und im Prozess zu begleiten. Dieses Mal war ich selbst viel geerdeter und konnte sehr wertfrei und ruhig den Prozess führen. Mir persönlich fällt es aber sehr schwer, wenn die Klientin etwas erzählt, mich komplett raus zu halten, nicht beraten zu dürfen oder auf Fragen die sie stellt wirklich keine Antwort geben zu dürfen. Vor allem in diesem Prozessschritt wird mir das persönlich stark bewusst.

Klientin: Die Klientin sagte im Feedbackgespräch, sie merke selbst wie schwer es ihr fällt im Gefühl zu bleiben, es strengt sie sehr an. Sie lässt sich leicht ablenken, durch Aussengeräusche oder wenn ich als Coach während des Prozesses die Bodenanker erstelle. Sie merkte selber an, dass sie nach dem Schritt aus dem Bodenanker Ruhe komplett aus dem Gefühl raus war, sie es aber sehr schätzte, dass ich sie so ruhig und ohne Stress wieder zwei Schritte nach vorne gehen liess. Denn sie selbst hatte kurz das Gefühl „oh nein, jetzt hab ich es vermasselt“. Das war für sie sehr angenehm und beginnt die Prozesse immer mehr zu geniessen.

9 Sechste Sitzung: Tiefenstruktur Problemraum (90min)

Nachdem die Klientin bei der letzten Sitzung erzählte, dass es zu einem Gespräch mit der Kollegin kommen wird, fragte ich nach, wie es ihr ergangen ist. Sie war sehr enttäuscht und wütend nach dem Gespräch, sie wollte sich emotional Luft machen und ihren Standpunkt klar vertreten, konnte dies aber leider nicht, da es nun an der Kollegin war sich zurück zu ziehen. Die Kollegin wollte demnach nicht richtig in einen Konflikt treten. Die Klientin hatte ganz stark das Gefühl der Verzweiflung: „Sie darf sich nicht äussern, nichts sagen“.

Wir begannen mit der Tiefenstruktur des Problemraums, ich fragte die Klientin nachdem sie mir die aktuelle Situation geschildert hatte nach Wert-, Zielsatz- und Problemsatzveränderung.

Wertveränderung:	Zielsatzveränderung	Problemsatzveränderung
Skala: Aktuell: +2 Ziel: +8	Aktuell: +4 Ziel: 0	Aktuell: -2 Ziel: 0

Aufgrund der sehr präsenten Situation aus dem Gespräch mit der Kollegin, das am Vortag stattfand kam die Klientin sehr schnell ins Gefühl. Sie hatte das Gespräch sehr klar vor Augen. Es zeigten sich beim Einfühlen auch körperliche Veränderungen, eine sehr flache Atmung, ein unangenehmes Druckgefühl im Bauch und ein Ziehen im Kopf. Das stärkste Gefühl hinter dem Problemsatz zeigte sich dann auch sehr schnell - die Wut. Die Wut hatte ihre Quelle im Körper am Hinterkopf. Ich liess die Klientin eine stabile Verbindung mit diesem Gefühl aufnehmen und begann den Tiefenstruktur Prozess Schritt für Schritt.

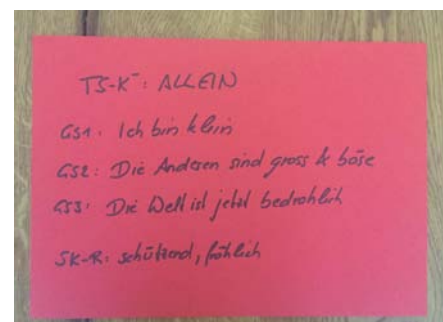
Schritte: 1. Wut – 2. Ohnmacht – 3. Trauer - 4. Ungerechtigkeit – 5. Verlassen – 6. Verletzt – 7. Verzweiflung – 8. Allein – 2xNichts.

Im tiefsten Gefühl sind die **Glaubenssätze:**

GS1: Ich bin klein

GS2: Die Anderen sind gross und böse

GS3: Die Welt ist jetzt bedrohlich



9.1 Integrations- und Samenkornprozess

Im tiefsten Gefühl **Allein** begannen wir mit dem Samenkornprozess. Dieses Gefühl nahm die Klientin am stärksten im Oberkörper wahr, sie wollte sich gerne umarmen, dies würde am Besten passen, so sei sie nah bei sich. Das Samenkorn wuchs hier schnell, wurde immer grösser, bekam Blätter & Blüten, wurde ein Baum und wuchs bis über ihren Kopf hinaus. Die Klientin lächelte und atmete tief ein und aus. Nach dem zweiten Schritt wanderte ihre Hand an den Hals, hier befand sich das Zentrum, die Quelle des Samenkorns für die Klientin. Am Ende wirkte sie vollkommen ruhig, gelöst und lächelte, schüttelte leicht den Kopf und zeigte wie gross der „Baum“ wurde. Die Samenkorn-Ressource ist **schützend, fröhlich**.

9.2 Reflexion Coach & Klienten Feedback

Coach: Ich war ganz geerdet, fühlte mich wohl und konnte die Klientin gut durch den Prozess führen. Es war eine echte Bereicherung die Klientin zu beobachten als sie die Schritte nach vorne ging und eine schöne Ressource für sich fand. Ich war nach dieser Sitzung dankbar, dass die Klientin gut im Gefühl war und die Integration so schön und einfach gelungen ist.

Klientin: Sie war noch nie in der ganzen Zeit so ruhig und fühlte sich komplett leicht. Sie beschrieb das Zurückgehen in die tieferen Schichten als nicht schön und dachte nach den ersten Gefühlen die sie bei den ersten Schritten laut aussprach, das wird jetzt ganz schlimm. Sie war dann aber erstaunt, dass es gut auszuhalten war. Der Samenkornprozess sei befreiend und wunderschön gewesen. Sie hatte richtig das Gefühl, gut beschützt zu sein von diesem Baum mit Blüten. Sie ist zuversichtlich und glaubt daran, dass die Arbeit die wir machen, sie stärkt und weiter bringt.

10 Siebte Sitzung: Prozess Musterauflösung & Time-Line (100min)

Wir begannen diese Sitzung wie üblich mit dem Kontemplativen Gehen, die Klientin suchte sich aus den 3 möglichen Varianten die Musik aus, die am besten zu ihrer Stimmung passte. Da einige Zeit nach der letzten Sitzung vergangen war, wollte ich gerne wissen, wie der Entwicklungsstand der Klientin ist.

Sie fühlte sich sehr gut, nach der letzten Sitzung hatte sie sich ein Herz gefasst und am Tag darauf proaktiv die Aussprache mit ihrer Vorgesetzten gesucht, die bei dem „Gespräch mit der Kollegin“ nicht unterstützend gewirkt hat. Sie konnte klar kommunizieren, welche Form der Unterstützung sie sich gewünscht hätte und dass der Konflikt so nicht geklärt werden kann. Sie sagte wortwörtlich „Ich war nicht stark genug mich durchzusetzen und das ärgert mich, ich will den Raum, ehrlich sagen zu können, was mir Wichtig ist“

Nach dem Gespräch ging es ihr sehr gut und sie konnte entspannt in die Ferien. Nachdem sie bislang nicht wieder auf die Kollegin getroffen ist, konnte sie die Auswirkung hier noch nicht testen, allerdings fühlte sie sich sehr gefestigt.

10.1 Prozess Musterauflösung

Bevor wir den Prozess starteten, fragte ich Wert und Ziel ab um zu sehen wo die Klientin zu diesem Zeitpunkt stand.

Wertveränderung:

Skala: Aktuell: +5 Ziel: +8

Zielsatzveränderung

Aktuell: +7 Ziel: 0

Ich verband die Klientin mit ihren Glaubenssätzen aus dem Tiefenstruktur Problemraum und fragte ab welcher der Glaubenssätze im tiefsten Gefühl Allein, am Stärksten wirkt. „Ich bin klein“ wirkte am Stärksten also fuhren wir mit diesem Glaubenssatz fort. Das Gefühl spürte sie in der Halsgend. Ich führte den Prozess laut Skript mit der Klientin durch.

MA: Musterauflösung

Die Stimme: Meine junge Stimme

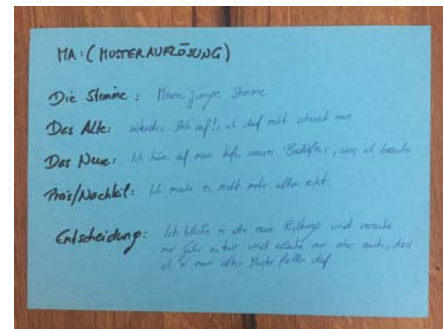
Das Alte: Wütendes: Steh auf!

Ich darf nicht schwach sein

Das Neue: Ich höre auf mein tiefes inneres

Bedürfnis, was ich brauche

Preis/Nachteil: Ich mache es nicht mehr allen recht



Entscheidung: Ich blicke in die neue Richtung und versuche mir Gutes zu tun und erlaube mir aber auch, dass ich in mein altes Muster fallen darf.

Während des Prozesses war die Klientin bei Schritt 3 „Den Glaubenssatz in einen zukünftigen Problem Kontext stellen“ bezüglich des Wordings aus dem Skript irritiert. Mir als Coach fiel dies auf, da ich aus den vorhergehenden Sitzungen bereits registriert hatte, sobald die Klientin die Hände auf Kinn und Mund legt, kommt sie ins Grübeln und überlegt, was sie jetzt machen soll. Ich fand eine etwas andere Umschreibung und wir kamen weiter, allerdings erst nachdem wir einige der Sätze nochmals durchgingen. Sie hatte Mühe mit dem Perspektivenwechsel - „Bin ich eine junge Anna oder eine im Jetzt?“ oder sollte sie einfach nur nach Gefühl antworten. Wir gingen auf Wunsch der Klientin einen Schritt zurück, dann lief der Prozess.

Im weiteren Verlauf sah ich aus meiner Position als Coach wie sie „das Alte“ gegen „das Neue“ richtig abwog, prüfte in beiden Händen welches ihr mehr liegt, sie nickte mehrmals mit dem Kopf, für mich das Zeichen sie hatte sich entschieden, was die Klientin auf Nachfrage auch bejahte. Das Neue in die Zukunft zu integrieren fiel ihr leicht, sie fand einige Situationen und war sichtlich glücklich mit ihrer Entscheidung, sie lächelte und wirkte sehr ruhig.

Zwischenresümee Klientin nach der Musterauflösung: An diesem Coaching-Tag machte es ihr Spass, sie war fasziniert was sie sah und spürte, dass es „OK ist, aus dem Prozess raus zu kippen“ und es leicht ist wieder rein zu kommen. Sie war froh über ihre Entscheidung und konnte beim Abwiegen „alt gegen neu“ richtige Gegenstände in Händen sehen und spüren. Das Alte war laut ihr ein schwerer Quader aus Bronze, das Neue eine goldene leichte Kugel.

10.2 Time-Line

Wir fuhren weiter fort mit der Arbeit auf der Lebenslinie. Ich verband die Klientin nochmals mit ihrem Wert und ihrem Problemsatz.

Problemsatzveränderung

Aktuell: -2 Ziel: 0

Die Klientin legte Jetzt, Vergangenheit und Zukunft seitlich aus und nahm wahr, wie die Zeitlinie durch sie hindurchgeht. Sie fühlte sich im Jetzt wohl und wirkte freudig. Sie wippte auf ihren Zehen. Die Verbindung mit dem Problem konnten wir gut herstellen, aber es war für die Klientin nicht mehr schlimm, eher wie etwas, das so neben ihr noch existiert, in einer Ecke von ihr.

Ihre erste Erinnerung war eine Situation mit 19, keine konkrete Situation mehr Geräusche und Bilder, aber verschwommen und nicht klar, das Gefühl ist deutlich.

In ihrer zweiten Erinnerung war sie 6 Jahre alt, ihr Vater verlässt die Familie, ihre Mama kümmert sich nicht, ist selber traurig, keiner ist da und sorgt sich. Sie ist völlig auf sich allein gestellt.

Die Klientin machte noch einen Schritt weiter in die Vergangenheit, aber da fanden sich keine unterbewussten Erlebnisse mehr. Wir gingen wieder in ihre Erfahrung mit 6 Jahren, es kam sehr schnell der Satz: **Ich bin zerstört (I-)**. Sie sagte sich dies innerlich mehrmals auf Anleitung hin vor. Die Klientin gab an, dass sie am liebsten zusammensacken würde, auf den Boden fallen, ihr Körper fühle sich schwer und unangenehm an. Ihr Atem stockte und ihr Hals schnürte sich zu.

Aus der Metaposition mit Blick auf die kleine 6-jährige Anna überkam die Klientin Mitleid und Trauer, sie würde gerne helfen und etwas tun. Bei der Frage, was hast du hier gelernt, welche Fähigkeit hat sich hier entwickelt kam die **Ressource: Kampfgeist. Ihre neue Identität (I+): Ich bin wieder Kind**. Auf Nachfrage wie sich das anfühlt, wie sie denn als „wieder Kind“ ist, schaute sie mich lächelnd an und sagte: „Das ist es was ich bin“.

Bei den Prozessschritten ins Jetzt, lächelte sie und wirkte erleichtert, die Situation mit 19 Jahren wurde leichter und gut erträglich. Im Jetzt fühlte es sich gut an. Den Wert legte die Klientin knapp zu ihrem Bodenanker Zukunft. Sie stellte sich darauf und sagte: „Da hab ich noch ein ganzes Stück hin, es ist aber OK“. **Identität (I++): Ich bin erwachsen**.

I-: Ich bin zerstört

Ressource: Kampfgeist

I+: Ich bin wieder Kind

I++: Ich bin erwachsen



Im Jetzt mit beiden Identitäten und bei der Integration sagte die Klientin: „Ich bin gut so, wie ich bin. Eine gute Mischung.“ Für zukünftige Situationen fühlte sie sich gewappnet, stark und bereit.

10.3 Reflexion Coach & Klienten Feedback

Coach: Ich hatte mich sehr auf diese beiden Prozesse gefreut, diese mochte ich schon während der Ausbildung am Liebsten. Dementsprechend leicht gingen diese voran, auch die Irritation der Klientin konnte mich hier nicht aus dem Konzept bringen.

Klientin: Sie konnte die heutige Sitzung kaum erwarten, da die Pause länger war. Heute hatte sie richtig Spass, ist fasziniert und hat immer mehr das Gefühl, das bringt etwas, auch ohne dass sie etwas aktiv dafür tun muss.

11 Gesamtreflexion

Coach: Als Erstes ist ganz klar zu sagen: „Übung macht den Meister und es geht nichts über eine gute Vorbereitung“. Das gilt zumindest für mich. An diesem Punkt bin ich froh, dass ich mich für eine Diplomarbeit und ein Klienten Coaching entschieden habe. Den Prozess mit einer Person durchführen zu können, die den Prozess nicht kennt, macht einen grossen Unterschied und änderte auch meine Sichtweise auf diese Art des Coachings noch einmal erheblich.

Ich habe mir stets vor jeder Sitzung alle Unterlagen zum jeweiligen Teil-Prozess sorgsam durchgelesen, bin im Kopf die Schritte mehrmals durchgegangen und habe mich bei Stellen, die ich selbst in der Ausbildung als schwierig empfand, ganz gewissenhaft vorbereitet. Wichtigste Elemente: Die richtige Frage zum richtigen Zeitpunkt, Erklärungen dort wo es Unklarheiten gibt und der Klientin soviel Raum und Zeit für Antworten geben wie sie benötigt.

Eine weitere Erkenntnis: Meine Stimmung und meine Energie gehen immer unbewusst auf die Klientin über und auch ich als Coach bin nicht ganz von der Energie gefeit, die im Prozess freigesetzt wird. Umso neutraler ich bin, desto mehr kann ich mich auf die Klientin konzentrieren. Abgrenzung, Erdung und Fokus sowie nach dem Prozess die Erkenntnis – das ist nicht Deines, ist daher für mich ganz wesentlich.

Es braucht Zeit: Da mein erstes Klienten Coaching aufgrund der Diplomarbeit, mit einer Deadline verbunden war, haben wir einige Sitzungen mit kürzeren Abständen innerhalb von 4-6 Tagen gemacht. Hier kann natürlich der Prozess im Alltag dann auch noch nicht ganz so wirken.

Keine Erwartungen als Coach: Es gibt keine richtigen und falschen Antworten, nur fehlende oder nicht richtig formulierte Fragen oder fehlende Erfahrung. Die Klienten sind selbstbestimmt und formulieren so, dass es für sie stimmt.

Der Prozess funktioniert, auch wenn bei meiner ersten Klientin die Ergebnisse nicht als grosser Wandel oder eine grosse Veränderung zu diesem Zeitpunkt ersichtlich sind. Im Kleinen und Schritt für Schritt wirkt die Arbeit unbewusst. Die Klientin ist zufrieden und glücklich und das zählt.

Meine persönliche Einschätzung zu diesem Zeitpunkt: Es ist ein guter Anfang. Die Methode des St. Galler Coaching Modell® ist für mich ein Startschuss, gut strukturierte Prozessarbeit. Mit Engagement und Selbstverantwortung gut und einfach anzuwenden. Allerdings bin ich nicht der Meinung, dass es für mich das Richtige ist, mich mit dem jetzigen Know-how selbstständig zu machen. Dazu fehlt mir noch mehr an Tiefe. Für die Durchführung eines Prozesses ja, als Berater nein. Den Prozess in meine derzeitige berufliche Tätigkeit zu integrieren ist schwierig, aber ich nehme sehr wertvolle persönliche Erfahrung mit: „Listening over Talking“ und „Die richtigen Fragen zum richtigen Zeitpunkt“ bringen mich als Führungskraft manchmal weiter als Ratschläge und Beratung.

Klientin: Anfangs war es ungewohnt, die ersten Sitzungen waren anstrengend. Sie war überrascht, sie hatte eine ganz andere bzw. keine Vorstellung wie ein solches Coaching ablaufen wird. Mit jeder neuen Sitzung wurde das Interesse aber grösser, sie war erstaunt und erfreut zugleich einen Blick hinter ihre Muster und ihr Verhalten werfen zu können.

Ab der zweiten Sitzung fiel ihr auch gar nicht mehr bewusst auf, dass ich als Coach keine Antworten auf Fragen, bzw. meine Meinung zu ihrem Thema äusserte. Mit jeder Sitzung wurde sie entspannter, die Methodik wurde ihr immer klarer und sie wusste worauf sie sich einlässt.

Im Vergleich zu ihrer Erfahrung mit der Psychotherapie geht sie nach dem Coaching nicht nach Hause macht sich Gedanken oder beschäftigt sich aktiv mit dem Thema. Sie geht heim und hat gar nicht das Gefühl etwas machen zu müssen. Die Veränderung und Wirkung der Prozessarbeit nimmt sie aber bereits wahr, sie merkt, dass sie sich stärker fühlt und immer öfter anders reagiert als früher. Sie hat nach einer Sitzung immer das Gefühl: „Passt und ist erledigt, das wird schon von selbst“.

Sie fühlt sich gut aufgehoben, hat grosses Vertrauen zu mir als Coach aufgebaut. Sie erzählt, sie hat eigentlich Probleme, ihre Augen vor anderen zu schliessen und mittlerweile macht sie das automatisch und das wäre ihr nach der vierten Sitzung das erste Mal aufgefallen. Sie freut sich, dass es wider Erwarten und trotz „keiner Beratung“ so intim ist und sie sich völlig wohl fühlt.

Die Klientin ist dankbar für das bereits Erreichte, für die Erkenntnisse und Erlebnisse während des Prozesses. Sie würde sich nach dieser Erfahrung wieder für ein Coaching entscheiden und freut sich bereits jetzt auf die nächste/n Sitzung/en.