

Diplomarbeit

Systemischer Coach und Berater (SCM)

CoachAkademieSchweiz+
Kompetenz schafft Werte



*Verblüffend, wie Werte uns Menschen immer wieder bewegen.
Erstaunlich, wie vielfältig sich diese manifestieren.*

*Coaching entdeckt Werte, hilft Wege zu finden
und ermöglicht Entwicklungen*

Thomas Vaterlaus
8005 Zürich

26. Februar 2016

Inhaltsverzeichnis

1. Zusammenfassung	4
1.1. Die vier erarbeiteten Dimensionen in der Übersicht.....	5
2. Kontaktaufnahme, Klientenprofil und Vereinbarung	6
2.1. Kontaktaufnahme und Terminvereinbarung für ein Vorgespräch	6
2.2. Klientenprofil.....	6
2.3. Vereinbarung	6
2.4. Persönliche Reflexion.....	7
3. Erste Sitzung	7
3.1. Einführung	7
3.2. Wert.....	7
3.3. Zielsatz.....	7
3.4. Reflexion Klientin	8
3.5. Persönliche Reflexion.....	8
3.6. Reflexion CoachVision.....	8
4. Zweite Sitzung	8
4.1. Einführung	8
4.2. Verifizierung des Wertes und des Zielsatzes.....	8
4.3. Zielraum.....	8
4.3.1. Erste Aufstellung.....	9
4.3.2. Zweite Aufstellung	10
4.4. Reflexion Klientin	10
4.5. Persönliche Reflexion.....	10
4.6. Reflexion CoachVision.....	11
5. Dritte Sitzung	11
5.1. Einführung	11
5.2. Verifizierung der Nachteile des Ziels und der Zielevidenzen.....	11
5.3. Problemraum	11
5.3.1. Erste Aufstellung.....	13
5.3.2. Zweite Aufstellung	13
5.4. Reflexion Klientin	13
5.5. Persönliche Reflexion.....	14
6. Vierte Sitzung	14
6.1. Einführung und Reflexion	14
6.2. Inneres Kind	14
6.3. Zusammenfassung.....	15
6.4. Reflexion Klientin	15
6.5. Persönliche Reflexion.....	15
6.6. Reflexion CoachVision.....	16
7. Fünfte Sitzung	16
7.1. Einführung und Reflexion	16
7.2. Tiefenstruktur Zielraum	16
7.3. Zusammenfassung.....	17
7.4. Reflexion Klientin	18
7.5. Persönliche Reflexion.....	18
7.6. Reflexion CoachVision.....	18
8. Sechste Sitzung	18
8.1. Einführung und Reflexion	18

8.2. Tiefenstruktur Problemraum.....	19
8.3. Zusammenfassung.....	20
8.4. Reflexion Klientin.....	20
8.5. Persönliche Reflexion.....	20
8.6. Reflexion CoachVision.....	21
9. Siebte Sitzung.....	21
9.1. Einführung und Reflexion.....	21
9.2. Musterauflösung.....	21
9.3. Zusammenfassung.....	23
9.4. Time Line.....	23
9.5. Reflexion Klientin.....	24
9.6. Persönliche Reflexion.....	24
9.7. Reflexion CoachVision.....	25
10. Weiteres Vorgehen.....	25
11. Persönliche Konklusion.....	25

Abbildungsverzeichnis

<i>Abb. 1: Übersicht der erarbeiteten vier Dimensionen.....</i>	<i>5</i>
<i>Abb. 2: Bodenanker Wert (verifiziert in zweiter Sitzung).....</i>	<i>7</i>
<i>Abb. 3 Bodenanker Zielsatz.....</i>	<i>7</i>
<i>Abb. 4 Zielraumauflösung 1.....</i>	<i>9</i>
<i>Abb. 5 Zielraumauflösung 2.....</i>	<i>10</i>
<i>Abb. 6 Bodenanker Problemsatz.....</i>	<i>11</i>
<i>Abb. 7 Problemraumauflösung 1.....</i>	<i>13</i>
<i>Abb. 8 Problemraumauflösung 2.....</i>	<i>13</i>
<i>Abb. 9 Inneres Kind.....</i>	<i>15</i>
<i>Abb. 10 Bodenanker "Gefühl" Tiefenstruktur Zielraum.....</i>	<i>16</i>
<i>Abb. 11 Alle Bodenanker Tiefenstruktur Zielraum.....</i>	<i>17</i>
<i>Abb. 12 Bodenanker Tiefenstruktur Zielraum.....</i>	<i>17</i>
<i>Abb. 13 Bodenanker "Gefühl" Tiefenstruktur Problemraum.....</i>	<i>19</i>
<i>Abb. 14 Alle Bodenanker Tiefenstruktur Problemraum.....</i>	<i>20</i>
<i>Abb. 15 Bodenanker Tiefenstruktur Problemraum.....</i>	<i>20</i>
<i>Abb. 16 Bodenanker Musterauflösung.....</i>	<i>23</i>
<i>Abb. 17 Time Line 1. Aufstellung.....</i>	<i>23</i>

1. Zusammenfassung

Mein erstes Coaching. Mit Claudia, einer 42-jährigen Klientin, die ich bisher nur flüchtig kannte. Claudia hat sich einen Lebenstraum verwirklicht und schloss vor ein paar Jahren eine Ausbildung zur Sopranistin ab. Eine äusserlich stattliche und selbstsichere Frau mit einer Stimme, die einem fast umhaut. Claudia hat jedoch ein Problem. Sie ist oft vor einem Auftritt so nervös und aufgeregt, dass sie deswegen sogar Vorstellungen kurzfristig abgesagt hat. Als aktiver Hobbymusiker kenne ich dieses Phänomen, das Lampenfieber. Kaum ein Schauspieler, Musiker, Moderator oder Künstler kennt das nicht. Etwas davon zu haben ist ganz normal und steigert im Normalfall die Konzentration und die Präsenz. Steigert sich dieses Gefühl jedoch zu stark, so kann dies zu einem regelrechten Versagen führen.

Wir haben zusammen über einen Zeitraum von knapp drei Monaten bisher sieben Sitzungen durchgeführt und vier Dimensionen erarbeitet. Claudia ist ausserordentlich motiviert und macht hervorragend mit. Sie ist für mein erstes Coaching fast ein Idealfall. Nicht zuletzt auch deshalb, weil ich einen sehr engen Bezug zu ihrem Thema als Musikerin habe.

Claudia hat in ihrer Jugend schwerwiegende Verletzungen erfahren, die sie anscheinend heute noch daran hindern, frei und ungezwungen aufzutreten. Sie hat sich das Muster angeeignet, unangenehme Situationen stets auszuweichen und sich zurückzuziehen. Oft sucht sie Schutz bei ihrem Ehemann und ist kaum in der Lage, sich zu überwinden.

Während dem Coaching hat sich der Ziel- und Problemwert von Claudia von -7 auf +1 bzw. von -8 auf +1 entwickelt. Eine Rückmeldung, die mich ausserordentlich freut. Es gab allerdings auch Situationen, die auch mir während diesem Prozess sehr nahe gingen. Das es wichtig ist, sich selber nach solchen Phasen zu regenerieren und sich "fit" für die weiteren Sitzungen zu machen, war für mich eine wesentliche Erkenntnis.

Über diesen Prozesses habe ich auch viel über mich selber gelernt. Begleitend zu meinem ersten Coaching und dank der Coachinausbildung gelingt es mir, wieder vermehrt auf meinen Körper und meine Empfindungen zu achten. Ich konnte meine Sinne schärfen, noch besser zuzuhören und einzuordnen.

In dieser Arbeit fasse ich den Coachingprozess und Schritt für Schritt mit Claudia zusammen. Die Anwendung der Methode, persönliche Erfahrungen und Reflexionen meiner Klientin sowie die Rückmeldungen von Barbara Müller von der CoachAkademie Schweiz fliessen in diese Arbeit ein.

Ich bin sehr gespannt, ob und wie es Claudia gelingt, das Resultat aus dem Coaching in den ihren Alltag zu transferieren.

Mein Dank richtet sich an alle Beteiligten. An Claudia für ihr mir entgegengebrachtes und grosses Vertrauen. An die Kursteilnehmer, die mit ihrer Offenheit und wertschätzenden Art viel dazu beigetragen haben, die Methode authentisch zu erleben und an Barbara Müller, für ihre erfrischende und kompetente Kursleitung sowie ihre prompten und sehr klaren Rückmeldungen im Rahmen der CoachVison.

1.1. Die vier erarbeiteten Dimensionen in der Übersicht

1. DIMENSION	
Wert	Gelassenheit
Kontext	mich vor Publikum zu präsentieren -7....+6
Zielsatz	Ich trete entspannt vor das Publikum
Zielevidenzen	Ich schlafe gut ein Mein Puls ist ruhig und regelmässig Ich mische mich unter die Leute Meine Stimme ist klar und kräftig Ich fühle mich wohl vor einem Auftritt Ich habe Appetit
Metaziel	Vertrauen Sicherheit Stärke
Nachteile des Ziels	Ich mus Kraft aufwenden um mich zu überwinden Ich gehe alleine zum Anlass Aufwand für aktive Ablenkung vor einem Anlass Zeitaufwand für Yoga oder Autogenes Training
Ziel-Metapher	Blühender Baum Gefühl: verwurzelt sein
Ziel-Modell	Mueti

2. DIMENSION	
Problemsatz	Ich fühle mich wertlos und schwach -8
Problemevidenzen	Ich bin aufgeregt und nervös Mein Herz pocht Ich schlafe schwer ein Ich erwache immer wieder Ich ziehe mich zurück Ich will weg Ich habe keinen Hunger Meine Stimme ist zittrig
Metaproblem	Angst davor, ungerecht behandelt zu werden
Vorteile des Problems	Man befasst sich mit mir Ich weine mich aus Ich muss mich nicht wehren Mein Bruder tröstet mich Ich darf mich zurückziehen
Problem-Metapher	Ich bin dann wie eine zerquetschte Frucht Gefühl: wertlos zu sein
Problem-Modell	Vati

3. DIMENSION		
Gefühle	Tiefenstruktur Zielraum gelöst (Start) Ruhe Sicherheit Stärke Freiheit Leichtigkeit Freude Grösse Vollkommenheit Leere / Nichts	Tiefenstruktur Problemraum verkrampft (Start) beleidigt bedroht wütend traurig und alleine hilflos Ohnmacht Nichts
TS-K	Vollkommenheit (8)	Ohnmacht (7)
GS1	Ich bin erhaben	Ich bin klein und wertlos
GS2	Die anderen sind klein	Die anderen sind böse
GS3	Die Welt ist jetzt ein sicherer Ort	Die Welt ist ungerecht
Ressource	Macht	Kraft
Inneres Kind		
Alter	ca. 5 Jahre	
Was	Ich suche Schutz	
Wie	Ich flüchte	
von / bei wem	zu Markus	
Erwachsener	Ich wehre mich	

4. DIMENSION	
Stimme	Auflösung der S/M-Muster Vater
Anwesenung	Ich ziehe mich zurück und suche Schutz
Alternative	Ich bin stark
Preis	Ich muss mich hinstellen und kämpfen
Satz	Ich entscheide mich in Zukunft stark zu sein und bin bereit, die Konsequenzen daraus zu übernehmen, mich hinzustellen und zu kämpfen
Time Line	
Prägung	3-5 Jahre
GS- (I-)	Ich bin klein und machtlos
Ressource	Mut und Kraft
GS+ (I+)	Ich bin wertvoll
GS++ (I++)	Ich bin gross und stark

Abb. 1: Übersicht der erarbeiteten vier Dimensionen

2. Kontaktaufnahme, Klientenprofil und Vereinbarung

2.1. Kontaktaufnahme und Terminvereinbarung für ein Vorgespräch

Ende November 2015 erstelle ich einen Flyer, worin ich meine Leistungen als Coach anbiete. Etwa 500 Stück verteile ich in meiner Wohngemeinde Kilchberg/ZH sowie in den angrenzenden Gemeinden. Gleichzeitig versende ich 200 Stück innerhalb meines persönlichen, privaten Netzwerkes und bitte die Empfänger, die eMail an potenziell Interessierte weiterzuleiten. Langezeit meldet sich niemand und ich überlege mir bereits, eine Nachfassaktion zu starten und einzelne Personen dazu konkret anzurufen.

Da meldet sich kurz vor Weihnachten ein guter Bekannter, den ich aus meinem Umfeld als aktiver Musiker kenne. Er erkundigt sich, welche Themen sich denn für ein Coaching eignen. Nach einer kurzen Diskussion mit den Hinweisen auf die Stichworte auf meinem Flyer (Beruf, Familie, Freizeit, Umgang mit schwierigen Situationen) verrät er mir, dass es eigentlich um seine Frau geht. Sie sucht eine Möglichkeit, ihr extremes Lampenfieber und die Angst vor Auftritten loszuwerden. Ich schlage daraufhin vor, dass wir einen gemeinsamen Termin mit seiner Frau vereinbaren. Dieser fand dann am 28. Dezember 2015 bei mir in meinem Büro statt.

2.2. Klientenprofil

Wie vereinbart, treffen wir uns am 28. Dezember 2015 um 14:00 Uhr zu dritt in meinem privaten Büro in Kilchberg. Markus K. stellte mir seine Frau Claudia vor. Ich habe Claudia bereits vor Jahren flüchtig kennengelernt und als Musiker entscheiden wir, uns per Du anzusprechen.

Claudia K. ist 42 Jahre alt, mit Markus verheiratet. Sie haben keine Kinder. Claudia arbeitet als Teamleiterin in der Administration einer Anwaltskanzlei. Vor fünf Jahren hat sie eine Ausbildung zur Sopranistin abgeschlossen und sich damit einen Lebenstraum erfüllt. Zusammen mit Ihrem Mann (er ist Berufsmusiker) und einer Pianistin hat sie bereits auch einige Auftritte wahrnehmen dürfen. Sie zeigt mir Programmhefte und Zeitungsausschnitte mit Konzertberichten, welche alle sehr positiv und lobend abgefasst sind. Das Problem von Claudia ist, dass sie bereits Tage vor einem Auftritt extrem nervös ist, kaum schlafen kann und ihre Stimme dann in ungewohnter Weise unsicher und zitterig wird. Im vergangenen Jahr hat sie deswegen sogar zwei Auftritte kurzfristig absagen müssen.

2.3. Vereinbarung

Ich erkläre Claudia kurz das Prinzip eines Coachings. Dass ich sie nach einem wissenschaftlich verifizierten und bewährten Modell durch einen Prozess begleiten werde. Dass es nicht darum geht, ihr konkrete Tipps zu geben, sondern dass die Lösung für ihr Problem aus ihr heraus kommen wird. Dass wir in etwa acht bis zehn Sitzungen à ca. 60 Minuten durch diesen Prozess gehen werden. im Idealfall können wir den Prozess bis Anfang März abschliessen.

Ich weise Claudia darauf hin, dass dieses Coaching im Rahmen meiner Diplomarbeit stattfinden wird und ich meinerseits eine Begleitung durch diesen Prozess haben werde. Sämtliche Informationen werde ich jedoch streng vertraulich behandeln und nur entpersonalisiert weitergeben, sodass keine Rückschlüsse auf die Identität von Claudia möglich sind. Gleichzeitig werden nur Informationen weitergegeben und gespeichert, die für das Coaching bzw. die indirekte Unterstützung notwendig sind.

Wir vereinbaren hierzu ein Honorar von pauschal CHF 600.- wobei 50% des Betrages nach der ersten Sitzung und 50% nach Abschluss des Prozesses fällig sind. Dies im Wissen, dass es sich um eine besondere Aktion im Rahmen meiner Diplomarbeit handelt.

Wir stellen für das Coaching folgenden Zeitplan auf:

- | | | |
|--------------|-----------------------|-----------|
| • 1. Sitzung | Mi, 30. Dezember 2015 | 14:00 Uhr |
| • 2. Sitzung | Mi, 6. Januar 2016 | 14:00 Uhr |
| • 3. Sitzung | Mi, 13. Januar 2016 | 14:00 Uhr |
| • 4. Sitzung | Mi, 20. Januar 2016 | 15:30 Uhr |
| • 5. Sitzung | Mi, 27. Januar 2016 | 14:00 Uhr |
| • 6. Sitzung | Mi, 3. Februar 2016 | 15:30 Uhr |

- 7. Sitzung Mi, 10. Februar 2016 14:00 Uhr
- 8. Sitzung Mi, 24. Februar 2016 15:30 Uhr

Die Sitzungen finden jeweils bei mir in Kilchberg statt.

2.4. Persönliche Reflexion

Ich erinnere mich wieder an das erste Zusammentreffen vor ein paar Jahren mit Claudia anlässlich eines Konzertes, welches ich zusammen mit Markus bestritt. Ich habe sie eigentlich als sehr selbstsichere Frau in Erinnerung und auch bei unserem Vereinbarungsgespräch wirkt sie sicher und selbstbewusst auf mich. Trotzdem finde ich Ihr Thema natürlich sehr spannend, da ich selber lernen musste, mit etwas Lampenfieber und Nervosität vor Konzertauftritten umzugehen. Dies ist vermutlich auch der Grund, warum sich Markus auf mein Angebot bei mir gemeldet hat. Wichtig für mich war auch zu erkennen, dass Claudia selber eine Lösung für ihr Problem sucht und nicht einfach auf Initiative von Markus vermittelt oder zum Coaching geschickt wird.

3. Erste Sitzung

Mit Spannung erwarte ich am 30. Dezember Claudia in meinem Büro in Kilchberg. Damit es nicht so eng wirkt, habe ich den Besprechungstisch und den kleinen Rollschrank bereits gestern in einem Nebenraum deponiert. Ich bin das Skript am Vormittag mehrmals durchgegangen und habe mir den Text für das kontemplative Gehen auf eine einzige Seite herausgeschrieben. So fühle ich mich gut vorbereitet und kann mich voll und ganz auf das Wesentliche und auf Claudia konzentrieren.

3.1. Einführung

Ich bedanke mich bei Claudia für das mir entgegengebrachte Vertrauen und erkläre ihr den Rahmen des Coachings. Hierzu lehne ich mich an die Hinweise aus dem Skript. In diesem Raum hier und in dieser gemeinsamen Zeit ist Platz für alles, was sich zeigen will und kann. Du musst Dich nicht erklären oder rechtfertigen. Lass einfach zu, was Dir Dein Gefühl sagt und was Du im Moment wahrnimmst. Alles, was wir hier besprechen, unterliegt meiner Schweigepflicht und bleibt in diesem Raum. Damit wir uns nun vom Alltag lösen und ganz hierher kommen können, werden wir gemeinsam "kontemplativ Gehen". Vielleicht mutet Dich das zu Beginn etwas fremd an. Lass es einfach zu und fühle in Dich hinein. Es gibt eine wesentliche Erkenntnis, nämlich die, dass unser Körper vieles spürt und weiss, was unser Verstand noch gar nicht in der Lage ist, zu erfassen.

Nach dem kontemplativen Gehen werden wir herausarbeiten, worum es bei Deinem Ziel oder Problem geht bzw. gehen könnte. Wir werden uns auf einen Wert einigen, der sich vermehren oder entwickeln soll und daraus ein konkretes Ziel, einen Zielsatz, ableiten.

3.2. Wert



Abb. 2: Bodenanker Wert (verifiziert in zweiter Sitzung)

3.3. Zielsatz



Abb. 3 Bodenanker Zielsatz

3.4. Reflexion Klientin

Claudia war etwas überrascht, dass wir in der ersten Sitzung nochmals auf die Definition ihres Problems eingehen. Sie erkenne jedoch jetzt, dass es einen starken Zusammenhang zwischen Werten und Zielen geht. Das kontemplative Gehen ist für Claudia noch etwas ungewohnt. Sie hat jedoch bereits etwas Erfahrung mit Autogenem Training gemacht und sieht hierin ein paar Parallelen. Für Claudia ist die Zeit im Flug vorbei gegangen und sie ist gespannt auf unsere nächste Sitzung.

3.5. Persönliche Reflexion

Ich bin froh, dass unsere erste Sitzung doch sehr entspannt und reibungslos abgelaufen ist. Die kurze Einführung und das kontemplative Gehen hat auch mir geholfen, die anfänglich bestehende Anspannung zu lockern. Das Zeitbudget von 50 Minuten hat sehr gut ausgereicht. Ich erkläre ihr noch kurz, was wir in unserer zweiten Sitzung machen werden. Bewusst verzichte ich jedoch darauf, Claudia bereits jetzt auf den bevorstehenden Prozess der Zielraumerarbeitung im Detail vorzubereiten.

3.6. Reflexion CoachVision

Grundsätzlich bist Du aus meiner Sicht auf einem guten Weg mit der Klientin. Klare Ausrichtung des Themas.

Werte und Zielsatz beinhalten zwei unterschiedliche Dinge. Sollte verifiziert werden, damit Prozess anschliessend gut vorankommt. Ich würde die Werte-Erarbeitung nochmals kurz mit der Klientin klären und wenn sie dabei bleibt, mit den Evidenzen weiterarbeiten, damit Du zügig voran kommst.

4. Zweite Sitzung

4.1. Einführung

Nach dem gemeinsamen kontemplativ Gehen erkläre ich Claudia kurz den heutigen Prozess. Dabei erwähne ich, dass es evtl. etwas sonderbar anmuten kann, auch die Nachteile eines Ziels zu betrachten. Sie solle sich einfach auf ihr Gefühl verlassen. Dies sei übrigens für unsere gesamte Arbeit sehr wichtig. Ich erkläre Claudia, dass es denkbar sei, dass unsere heutige Sitzung etwas länger dauert als 45 Minuten. Wenn dies ein Problem sei, so würde ich die Sitzung in zwei Teile aufteilen. Wir einigen uns darauf, solange zu machen wie es notwendig und sinnvoll ist.

4.2. Verifizierung des Wertes und des Zielsatzes

Ich lege Claudia nochmals ihren Wert sowie ihren Zielsatz vor und erwähne, dass hier eigentlich zwei verschiedene Dinge stehen (Selbstvertrauen und Entspanntheit). Es ist wichtig, dass wir für den weiteren Prozess hier Klarheit gewinnen und ich möchte sie nochmals mit ihrem Wert und dem Zielsatz in Verbindung bringen. Es zeigt sich, dass es Claudia mehr um Gelassenheit als um Selbstvertrauen geht. Ich passe ihren Wert entsprechend an.

4.3. Zielraum

Wir starten mit den Zielevidenzen. Sehr spontan äussert Claudia die folgenden Punkte:

- Ich schlafe gut ein
- Mein Puls ist ruhig und regelmässig
- Ich mische mich unter die Leute
- Ich bin gesprächig
- Meine Stimmer ist klar und kräftig
- Ich fühle mich wohl vor einem Auftritt
- Ich habe Appetit

Bei der Ermittlung des Metaziels wird Claudia etwas ausschweifend. Ich versuche sie, in den Prozess zurückzubringen. Es fallen zahlreiche Begriffe. Dies ganz spontan. Auf mein Nachfragen, was denn nun wichtiger sei, kommt sie immer wieder auf dieselben drei Gefühle zurück. Schlussendlich einigen wir uns auf die folgenden drei, wobei "Vertrauen" an erster Stelle steht. Auf meine Frage, Vertrauen worauf? antwortet Claudia: "Vertrauen, dass mir nicht passiert, dass ich nicht bloss gestellt werde."

- Vertrauen
- Sicherheit
- Stärke

Nachteile ihre Ziels zu finden, macht Claudia etwas mehr Mühe. Ich dränge sie dabei nicht und lasse ihr Zeit. Folgende Nachteile kann ich festhalten:

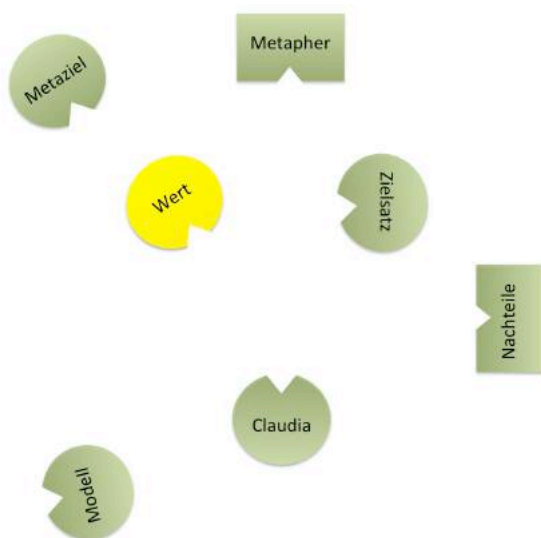
- Ich muss Kraft aufwenden, um mich zu überwinden
- Markus ist nicht mehr immer dabei -> Ich gehe alleine zum Anlass (*verifiziert nach 3. Sitzung*)
- Aufwand für aktive Ablenkung vor einem Auftritt
- Zeitaufwand für zusätzliches Yoga oder Autogenes Training

Die Zielmetapher kommt wiederum sehr spontan als:

- Blühender Baum mit dem Gefühl von verwurzelt sein

Die Ermittlung des Zielmodells gestaltet sich zu Beginn schwierig. Sie wollte sich anfänglich nicht auf eine "Begegnung" einlassen. Dies mit den Worten: "Das kann und will ich nicht mehr". Ich kann Claudia motivieren, sich schlussendlich trotzdem einzulassen und es zu versuchen. Einfach zuzulassen, was möglich ist.

4.3.1. Erste Aufstellung



Wert: Gelassenheit (mich vor Publikum zu präsentieren)

Zielsatz: Ich trete entspannt vor das Publikum

Metaziel: Vertrauen (Sicherheit, Stärke)

Nachteile: Ich muss mich überwinden
Ich gehe alleine zum Anlass
Aufwand für aktive Ablenkung vor einem Auftritt
Zeitaufwand für Yoga oder Autogenes Training

Metapher: Blühender Baum (mit dem Gefühl, verwurzelt zu sein)

Modell: Muetti

Abb. 4 Zielraumaufstellung 1

Das stärkste Gefühl entwickelt sich auf dem Bodenanker "Metaziel" mit einem klaren Drang einer Bewegung zwischen "Metapher" und "Wert".

Aus der Metaposition heraus stellt Claudia fest: "Ich sehe die gewünschte Gelassenheit und die Entspanntheit direkt vor mir. Das Vertrauen und der Baum sind fast versteckt. Muetti ist nicht beteiligt, ja sogar fast etwas im Abseits. Sie sieht weg."

4.3.2. Zweite Aufstellung

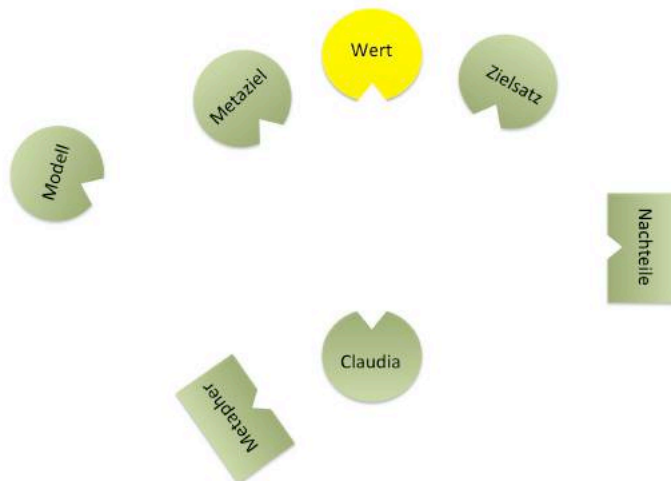


Abb. 5 Zielraumaufstellung 2

Claudia benötigt etwas Zeit, sich nochmals auf ihren Wert und das Gefühl der Gelassenheit einzustellen. Ich positioniere das Metaziel neben den Wert, was Claudia als "positiv und warm" empfindet.

Anschliessend verschiebe ich den Zielsatz neben den Wert, was kaum eine Veränderung in der Wahrnehmung von Claudia auslöst.

Ich lege die Metapher neben das Metaziel, was Claudia kaum wahrnimmt. Als ich das Modell zu ihr hinwende, verspürt Claudia etwas Aufregung und mehr Puls. Ihr Gefühl sei weniger gut als vorher. Dies bringt mich darauf, das Modell weiter weg, also nicht mehr angebunden jedoch zu ihr zugewendet zu positionieren. Claudia quittiert mit einem besseren, gelösteren Gefühl.

Anschliessend finde ich im Skript den Hinweis auf die Anbindung der Metapher. Ich mache den Versuch und es funktioniert. Claudia empfindet das als fest und stabil.

Ich sehe nun keinen Anlass, die Nachteile des Ziels auf Grund der "sichtbaren" Position zu verändern.

Mit diesem Gefühl bitte ich Claudia, einen Schritt nach vorne zu machen (ich kündige an, sie dabei am Arm zu führen) und anschliessend eine Geste oder eine Bewegung zu machen, welche dieses Gefühl von "fest und stabil" ausdrückt. Sie stellt sich mit etwas gespreizten Beinen hin und stützt ihre Arme in die Hüften.

Mit diesem positiven Gefühl löse ich die Situation auf und bitte Claudia, sich nun diese Aufstellung kurz zu betrachten. Sie meint kurz und bündig: "Aufgeräumt und klar".

4.4. Reflexion Klientin

Claudia hat den ersten Teil als sehr klar und entspannt empfunden. Die Suche nach den Nachteilen habe sie zu Beginn etwas verwirrt. Etwas Stress habe sie bei der gewünschten Begegnung mit ihren Eltern gehabt. Sich zu überwinden sei doch ein bedeutender Schritt gewesen. Im Moment fühle sie sich gut und stabil. Sie werde sich die Elemente gerne zu Hause nochmals ansehen.

4.5. Persönliche Reflexion

Es reizt mich sehr, eine vertiefende Interpretation der Aufstellungsarbeit von Claudia zu machen. Gleichzeitig bin einmal mehr überrascht, welche Wirkung die Bodenanker und ihr Verschieben haben können und möchte es eigentlich einfach dabei belassen können. Ich habe den Eindruck, dass Claudia ein möglicherweise noch unverarbeitetes Problem mit ihren Eltern hat. Ihre Körpersprache zeigte im Moment der gewünschten Begegnung grosse Anspannung. Ihre Mutter (Zielmodell) lebt noch. Ihr Vater verstarb vor zwölf Jahren. Den Prozess der Zielraumerarbeitung in einer Sitzung von 45-50 Minuten zu erarbeiten, erachte ich für mich das erste Mal als sehr ambitös. Wir haben hierfür doch

knappe 1 1/2 Stunden benötigt, was mich veranlasste, Claudia zu bitten, für die dritte Sitzung das gleiche Zeitbudget mitzubringen.

4.6. Reflexion CoachVision

Aus meiner Sicht hervorragend gemacht! Bravo:-)!

Nachteile des Ziels:

- Zeitaufwand für Yoga und autogenes Training
Beabsichtigt Deine Klientin mehr Yoga und Autogenes Training zu machen?
Wenn ja, könnte dies zusätzlich auch in die Evidenzen genommen werden.
- Markus ist nicht mehr immer dabei.

Was genau ist der anteil, wenn Markus nicht immer dabei sein kann, bezogen auf den Zielsatz? Negation "nicht" wenn möglich rausnehmen.

Zusammenfassend:

Ich empfehle den Nachteil betr. Markus mit ihr nochmals kurz zu konkretisieren und dann ab in den Problemraum:-).

5. Dritte Sitzung

5.1. Einführung

Kontemplatives Gehen. Anschliessend erkläre ich Claudia den Prozess der heutigen Sitzung. Als ersten Schritt verifizieren wir kurz die Nachteile des Ziels und die Zielevidenzen. Anschliessend stelle ich ihr den Problemraum als Rückseite einer Medaille oder einer Münze dar. Es gibt immer zwei Seiten einer Münze. Ich lege hierzu ein Fünffrankenstück in ihre Hand und sage dazu, dass keine Münze mit nur einer Seite existiert. Dass erst die Auseinandersetzung mit beiden Seiten zu Erkenntnis und echter Veränderung führt. Als ersten Schritt möchte ich kurz die Nachteile des Ziels und ev. die Evidenzen kurz reflektieren.

5.2. Verifizierung der Nachteile des Ziels und der Zielevidenzen

Ich verbinde Claudia mit ihrem Wert und dem Zielsatz. Konkret spreche ich den Punkt "Markus ist nicht immer dabei" an und frage sie, was das für sie dann bedeutet. "Ich gehe alleine zum Anlass" erscheint mir dann ein schlüssiger Nachteil zu sein, den ich so aufnehme und den Bodenanker "Nachteile des Ziels" neu erstelle.

In einem zweiten Schritt gehen wir die Zielevidenzen kurz durch. Lasse ihr etwas Zeit, um sich darauf einzulassen. Konkret frage ich nach ihrer Absicht, Yoga und/oder Autogenes Training zu intensivieren. Claudia antwortet hier klar: "Ich will nicht mehr Zeit dafür hergeben." Ich lasse das so stehen und verzichte darauf, dies bei den Zielevidenzen anzufügen.

5.3. Problemraum

Ich verbinde Claudia mit ihrem Bodenanker "Wert" und lese ihr ihren Zielsatz "*Ich trete entspannt vor das Publikum*" vor. Danach halte wähle ich aus den Skriptvorschlägen folgende Variante aus:

"Nimm das Element Wert wahr. Was ist der Grund, warum sich dieser Wert nicht entwickelt. Was ist die Blockade, nicht entspannt vor das Publikum zu treten. Was könnte Dich daran hindern. Welche Hindernisse könnten das sein?" - Es ergibt sich folgender Problemsatz:



Abb. 6 Bodenanker Problemsatz

Bei der Erarbeitung der Problemevidenzen reagiert Claudia ganz spontan und meint: "Das sind eigentlich die Gegenteile meiner Zielevidenzen". Dann schildere mir doch einfach spontan und aus Deinem Gefühl heraus, was Du nun siehst, empfindest oder wahrnimmst. Denke nicht an die letzte Woche, sondern nur an das "Hier und Jetzt". Claudia spricht spontan und ohne lange zu zögern. Es gibt einen Punkt, bei dem ich dann allerdings nachhaken muss: "Ich will niemanden sehen". Was sie damit meint und wie sich das äussert, resultiert anschliessend in der Evidenz: " Ich ziehe mich zurück".

- Ich bin aufgeregt und nervös
- Mein Herz pocht
- Ich schlafe schwer ein
- Ich erwache immer wieder
- Ich ziehe mich zurück
- Ich will weg
- Meine Stimme ist zittrig
- Ich habe keinen Hunger

Die Definition des Metaproblems bedarf wesentlich mehr Zeit als erwartet. Claudia äussert mehrere Begriffe und Gefühle. Ich versuche, die Priorität aufzudecken und frage mehrmals nach. Es verbleiben folgende Gefühle:

- Angst davor, ungerecht behandelt zu werden
- Schwäche

Wie bereits im Zielraum (Nachteile), macht es Claudia wesentlich mehr Mühe, sich auf die möglichen Vorteile des Problems einzulassen. Der Beginn mit dem Satz: "Wenn das Problem nicht mehr wäre, was fehlt dann?", führt nicht dazu, konkrete Vorteile des Problems zu erkennen. Ich versuche es anschliessend mit den Fragen: "Wer geht oder was kommt dann? Womit musst Du dann beginnen?"

- Man befasst sich mit mir
- Ich weine mich aus
- Ich muss mich nicht wehren
- Mein Bruder tröstet mich
- Ich darf mich zurückziehen

Problemmetapher:

- Ich bin dann wie eine zerquetschte Frucht, mit dem Gefühl, wertlos zu sein.

Im Prozess zur Ermittlung des Modells reagiert Claudia wiederum mit Angespanntheit. Ihre Eltern lässt sie nicht sehr nahe an sich heran. Als ich sie bitte zu überprüfen, wer von den beiden das gleiche Gefühl oder einen ähnlichen Zustand gelebt oder ertragen hat, sieht sie ihren Vater sehr konkret vor sich. Sie gerät jedoch in eine echte Gefühlswallung. Anspannung, roter Kopf und rascherer Atem macht sich bemerkbar.

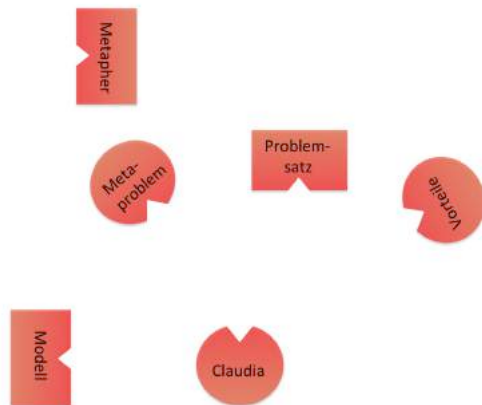
- Vati

Ich lasse sie nun die Verbindung mit ihrem Vater lösen. Es gelingt Claudia nach meiner Einschätzung nur schwer, sich wieder frei zu machen. Ich lasse ihr genügend Zeit, um wieder ins "Hier und Jetzt" zurück zu kommen.

Claudia erklärt mir anschliessend, dass sie von Ihrem Vater in jungen Jahren oft grundlos geschlagen wurde. Der Vater war Alkoholiker und hatte wiederholte und für sie nicht nachvollziehbare Wutanfälle. Sie habe sich immer wieder gefragt, warum sie dafür hinstehen müsse. Sie wisse heute jedoch, dass diese Attacken nicht gegen sie als Kind gerichtet waren. Aber damals sei das sehr, sehr schwer gewesen. Genau so schwierig war für sie, dass ihre Mutter nicht insistiert oder das sogar verdrängt hat.

Ich bedanke mich bei Claudia für das grosse Vertrauen und erkläre ihr, dass es zum Prozess gehört, sich auch mit den negativen Seiten und Gefühlen auseinander zu setzen. Ich lade sie ein, ein paar Schritte im Raum zu gehen und biete ihr ein Glas Wasser an.

5.3.1. Erste Aufstellung



Problemsatz: Ich fühle mich wertlos und schwach
 Metaproblem: Angst davor, ungerecht behandelt zu werden
 (Schwäche)
 Vorteile: Man befasst sich mit mir
 Ich weine mich aus
 Ich muss mich nicht wehren
 Mein Bruder tröstet mich
 Ich darf mich zurückziehen
 Metapher: Eine zerquetschte Frucht
 (mit dem Gefühl, wertlos zu sein)
 Modell: Vati

Abb. 7 Problemraumaufstellung 1

Das stärkste Gefühl entwickelt sich auf dem Bodenanker "Metaproblem" mit dem Bedürfnis, sich Richtung "Vorteile" zu bewegen.

Aus der Metaposition heraus meint Claudia: "Meine Metapher ist zuweit weg. Es ist da was dazwischen."

5.3.2. Zweite Aufstellung

Ich bewege den Bodenanker "Metapher" zwischen "Problemsatz" und "Metaproblem" und diese gleichzeitig in Richtung Claudia. Dies empfindet sie als "leichter". Anschliessend verschiebe ich die "Metapher" zwischen "Modell" und "Metaproblem", was Claudia als "beengender" bezeichnet. Darauf hin vertausche ich die Bodenanker "Metaproblem" und "Metapher". Es sei nicht gut aber etwas angenehmer. Bei dieser Aufstellung lasse ich es bewenden und erfrage nach dem konkreten Gefühl.

Mit diesem Gefühl bitte ich Claudia, einen Schritt nach vorne zu machen (ich kündige an, sie dabei am Arm zu führen) und anschliessend eine Geste oder eine Bewegung zu machen, welche dieses Gefühl von "wackelig" ausdrückt. Sie stellt sich mit etwas nach vorne geneigtem Oberkörper, geschlossenen Füßen und angewinkelten, gekreuzten Armen vor der Brust in den Raum.

In diesem Gefühl löse ich die Situation auf und bitte Claudia, ihre Augen zu öffnen und sich nun diese Aufstellung zu betrachten. Sie meint: "Ich habe alles vor mir, es ist klar."

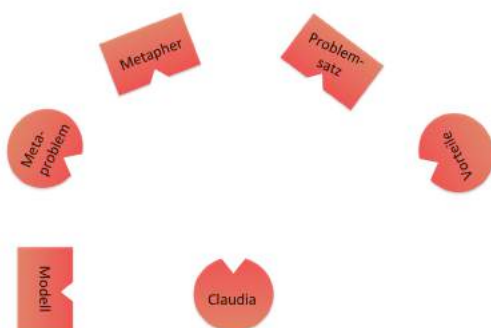


Abb. 8 Problemraumaufstellung 2

5.4. Reflexion Klientin

Claudia erklärt mir dass sie heute beim kontemplativ Gehen zum ersten Mal so richtig abschalten und ihre Füße spüren konnte. Es mache ihr oft Mühe, sich auf ihre Gefühle zu konzentrieren. Sie fühle sich bei unserer dritten Sitzung jedoch bereits etwas gelöster. Am Schluss sei sie etwas geschafft. Sie fühle sich aber auch erleichtert.

5.5. Persönliche Reflexion

Für mich ist das Resultat des Problemraums im Vergleich mit dem Zielraum sehr schlüssig. Meine Vermutung, dass Claudia mit ihren Eltern Probleme gehabt hat, hat sich heute bestätigt. Ich habe den Eindruck, dass sie sich diesem Thema bereits einmal angenommen hat. Sie äusserte sich nach dem Prozess "Modell" sehr spontan und klar dazu. Nach diesem Coaching bin ich sehr berührt und es beschäftigt mich. Ich entschliesse mich zu einem kurzen Spaziergang nach draussen. Die frische Luft und der Wind halfen mir, mich selber von diesem Thema zu lösen.

Aus zeitlichen Gründen verzichte ich auf die Gesamtaufstellung von Ziel- und Problemraum.

6. Vierte Sitzung

6.1. Einführung und Reflexion

Ich leite die heutige Sitzung mit der Erklärung ein, dass wir heute eine Verbindung zwischen ihrem Ziel- und Problemraum schaffen werden. Ein wichtiges Element, welches das wirkliche Potenzial bewusst und eine Veränderung ermöglichen wird. Doch zunächst interessiert es mich, wie es ihr in der vergangenen Woche oder seit Beginn des Coachings ergangen ist. Claudia meint, sie habe sich in den letzten Tagen nochmals intensiv mit ihrem Vater auseinandergesetzt. Sie habe das Gefühl, dass er selber ein grosses Problem gehabt haben muss. Sie sei überzeugt, dass sein Verhalten nicht explizit gegen sie gerichtet gewesen sei. Vielleicht Handlungen, die ihm vermeindliche Stärke gegeben haben. Sie habe auch intensiv mit Markus über ihren Problemraum gesprochen. Er habe nur zugehört und nicht viel dazu gesagt. Ich bemerke dazu: "Lass es einfach so, wie es vom Gefühl her ist. Du brauchst es nicht intensiv zu diskutieren. Das Coaching wird im Idealfall aus dem Gefühl heraus wirken."

Kontemplatives Gehen im Anschluss.

Ich erinnere mich an meinen eigenen Prozess und meine Schwierigkeit, ins Gefühl meiner Kindheit zu kommen. Ich habe Claudia deshalb vor zwei Tagen angerufen und sie gebeten, ein Foto oder einen Gegenstand aus ihrer Kindheit mitzubringen. Sie zeigt mir ein Foto aus der ersten Klasse am Schülerpult und zu meiner Überraschung packt sie auch noch ihren alten Teddybär aus, welchen sie in ihrer, wie sie sagt, Kinderkiste, aufbewahrt. Ich versuche, Claudia mit ein paar Fragen in die Erinnerung - das Gefühl Kind - zu bringen: "Erinnerst Du Dich noch an Deinen ersten Schultag? Was hat Dir Dein Teddybär als Kind bedeutet?". Claudia erzählt mir von ihrer Freude, endlich in die Schule gehen zu dürfen und der netten Lehrerin, Frau Lüthi. Mit ihrem Teddybären habe sie oft gesprochen und manchmal auch Trost gesucht, wenn sie traurig war. Einmal habe sie ihn sogar in die Schule mitgenommen aber sie sei dann ausgelacht worden.

6.2. Inneres Kind

Die Verletzung

Mein Vater hat mich nicht lieb. Ich bin ausgeliefert und schwach. Ich bin nichts wert. Ich möchte nun wissen, welches dann das stärkste Gefühl in ihr ist. Claudia schwankt dabei zwischen "wertlos sein" und "nicht geliebt werden". Sie meint schlussendlich "Ich bin nichts wert und ungeliebt."

Fehlende Ressource

Ich brauche jemanden, der mich lieb hat. Jemanden, der mir das auch zeigt und mich in den Arm nimmt. Claudia fasst es auf meine Bitte zusammen und meint dann "Liebe und Zuneigung".

Strategie (Muster)

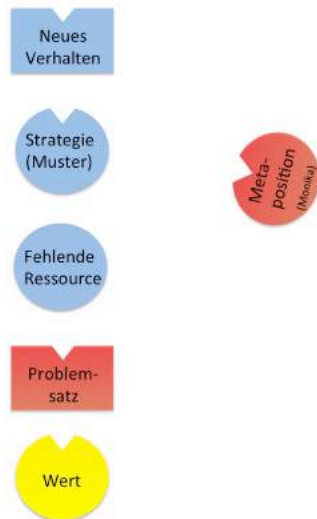
Ich nehme Reissaus. Ich ziehe mich zurück, verkrieche mich. Ich flüchte und suche einen Ort oder jemanden, der mir Schutz bietet. Hier frage ich gezielt nach, bei wem sie dann konkret Schutz sucht. Claudia meint ohne zu zögern: Markus. Wir einigen uns auf: *Ich suche Schutz bei Markus und flüchte.*

Neues Verhalten

Aus der Metaposition heraus stellt Claudia fest: "Ich kann stark sein und mich wehren. Dies konnte ich als Kind nicht. Auf die mir inzwischen geläufige Frage "Was denn mehr, stark sein oder mich wehren" meint sie: "Ich wehre mich."

Ich bitte Claudia, sich auf den Bodenanker "Neues Verhalten" zu stellen und ihre Augen zu schliessen. Ich lese ihr den Bodenanker zweimal laut vor und frage sie zum Schluss, wie sich das anfühlt. Sie meint: "Etwas ungewohnt, aber gut."

6.3. Zusammenfassung



Wert:	Gelassenheit (mich vor Publikum zu präsentieren)
Problemsatz:	Ich fühle mich wertlos und schwach
Verletzung:	Ich bin nichts wert (ungeliebt)
Ressource:	Liebe und Zuneigung
Strategie: (Muster)	(Was) Ich suche Schutz (Wie) Ich flüchte (Von wem) Markus
Neues Verhalten:	Ich wehre mich

Abb. 9 Inneres Kind

6.4. Reflexion Klientin

Claudia sagt mir, sie habe bereits nach der vorletzten Sitzung etwas mehr Ruhe nach Hause genommen. Beim letzten mal sei das zu Beginn dann gar nicht mehr der Fall gewesen. Heute sei ihr jedoch klar geworden, dass Markus für sie nicht alles richten könne. Vielleicht überfordere sie ihn damit auch gelegentlich. Sie wisse, dass sie eigentlich stark sein könne. Sie versorge den Teddybären jetzt wieder in der Kinderkiste.

6.5. Persönliche Reflexion

Wir haben heute mehr Zeit als budgetiert investiert (ca. 65 Minuten). Auch deshalb, weil ich Claudia Zeit geben wollte, über die vergangen drei Wochen und unsere ersten Sitzungen etwas zu reflektieren. Ich beschliesse daher, die Tiefenstruktur des Zielraums in der nächsten Sitzung zu erarbeiten. Ich ertappe mich auch, wie meine Gedanken bereits etwas in die Vorbereitungen meiner Probearbeit von heute Abend abgleiten und die Sitzung von morgen Vormittag muss ich auch noch vorbereiten. Mein Eindruck ist, dass sich bei Claudia bereits etwas bewegt hat. Sie wirkte ruhiger und entspannter als noch zu Beginn des Coachings. Das Thema Vater spricht sie gelassener an, als noch im Ziel- und Problemraum. Auf mich wirkt sie erstaunlich klar. Zur Vorbereitung auf die heutige Prozessarbeit habe ich im Internet über das Thema "Inneres Kind" etwas recherchiert und bin dabei auf einen Artikel von Sybille Ebert-Wittich gestossen. Die Empfehlung, über Gegenstände und/oder Assotiationen aus der Kindheit in das richtige Gefühl zu kommen und Kontakt mit dem inneren Kind aufzunehmen, wollte ich - nicht zuletzt auch aus eigener Erfahrung - einfließen lassen. Aus meiner Sicht hat das gut funktioniert.

6.6. Reflexion CoachVision

Insgesamt gut gemacht.

Das neue Verhalten im InnerKind-Prozess hätte noch etwas konkreter sein dürfen.

Vielleicht bringst du da noch eine Handlung aus ihr heraus und dann ab in die Tiefenstruktur:-).

7. Fünfte Sitzung

7.1. Einführung und Reflexion

Wir beginnen die heutige Sitzung mit dem kontemplativen Gehen.

Auf meine Frage, ob sich bei ihr in der vergangenen Wochen etwas verändert hat und wie es ihr ergangen ist, erklärt Claudia mir, dass Sie ihren Teddybären zu Hause wieder in die Kinderkiste gelegt habe. Sie habe mit Markus darüber gesprochen und ihn gefragt, ob sie ihm in der Vergangenheit nicht gelegentlich zu viel zugemutet hat, wenn er sie immer und überall hin begleiten musste. Er habe dies zwar verneint aber zugegeben, dass er natürlich auch froh sei, wenn sie mit etwas mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit an einen Auftritt gehen könne. Ich frage nochmals nach und will wissen, ob sich etwas bei ihr selber verändert habe. Claudia meint, sie sei sich bewusst geworden, dass sie ja eigentlich nicht zu befürchten habe und jeweils durch ihre seriöse Probearbeit gut vorbereitet ist. Sie könne sich hinstellen und sich auf ihre Mission konzentrieren, ohne jede Regung von aussen auf ihre eigene Person zu beziehen. Sie habe das auch im Beruf versucht, und es tue überhaupt nicht weh.

Ich knüpfe an das Thema "Inneres Kind" an und lege ihr den Bodenanker "Strategie" und "Neues Verhalten" nochmals vor. Der Versuch, hier noch etwas konkreter zu werden, endet in Begriffen wie:

- Ich stelle mich der Situation und wehre mich
- Ich halte das aus
- Ich stelle mich hin
- Ich konzentriere mich auf meine Mission

Für mich stellen diese neuen Variante keine echte Konkretisierung dar und ich belasse es bei der bereits erarbeiteten Version.

7.2. Tiefenstruktur Zielraum

Den heutigen Prozess leite ich mit dem Hinweis ein, dass ich diesen selber erleben durfte und bereits mehrere Klienten in diesem Prozess beobachten durfte. Sie könne sich einfach darauf freuen.

Anker für Gefühl und Energie als Prozesseinstieg.

Monkas Anker liegt im Herzen und ist ein silbernes Band.



Abb. 10 Bodenanker "Gefühl" Tiefenstruktur Zielraum

Da mein Raum nicht den Ausmassen entspricht, die für einen ausgedehnten Tiefenstrukturprozess notwendig sein könnte, entschliesse ich mich, Claudia nur symbolisch einen Schritt machen zu lassen. Dies kann durchaus auch mit einem Treten an Ort geschen. Sie entschiesst sich, rückwärts zu "gehen".

Wir benötigen insgesamt neun Schichten, bis sich eine "Leere" und dann ein "Nichts" einstellt. Ihr stärkstes Gefühl ist die "Vollkommenheit" in der 8. Stufe.

Claudia wirkt während diesem Prozess entspannt und richtet sich immer mehr auf. In der Schicht 6 zeigt sich sogar ein kleines Lächeln auf ihrem Gesicht.

Zu Beginn benötigt sie etwas Zeit, um sich ihr silbernes Band zu greifen. Ab Schicht 4 meint sie: "Ich kann mein silbernes Band sehr gut fühlen, es ist weich".

Bei den Glaubenssätzen (GS1-3) benötigen wir etwas Zeit. Claudia ist m.E. sehr gut im Gefühl drin und versucht, konkrete Sätze zu formulieren. Ich versuche, das Momentum zu nutzen und spreche ihr einfach vor, Ich bin..., die anderen sind..., Die Welt ist jetzt... Ich halte die GS1-3 wie folgt fest:

- Ich bin die Erhabene
- Die anderen sind klein
- Die Welt ist ein geschützter Ort.

Claudias Samenkorn entwickelt sich zu Beginn nur langsam. Es liegt in ihrem Herzen und wächst in den ersten fünf Schritten etwa bis zur Grösse ihres Oberkörpers an. Wir "gehen" insgesamt 10 Schritte vorwärts, bis das Samenkorn so gross ist, dass sie es nicht mehr beschreiben kann.

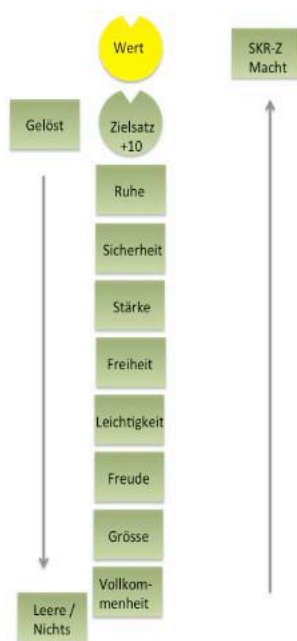
Die Ressource bezeichnet Claudia als

- Macht.

Ich kann Claudia beobachten, wie sie von Schicht zu Schicht ruhiger und tiefer atmet. Sie steht ganz aufrecht und mit leicht gespreizten Füßen im Raum. Wir setzen uns und ich lasse ihr Zeit, um wieder zurückzukommen. Mir kommt es vor, wie eine gefühlte Viertelstunde. Schlussendlich frage ich sie, wie es ihr geht. Claudia meint: "Unbeschreiblich gut. Ich habe im Moment so viel Energie in mir, dass ich Bäume ausreissen könnte."

Ich lasse es bei diesem Statement und sage ihr nur: "Nimm dieses Gefühl mit nach Hause und morgen ins Büro."

7.3. Zusammenfassung



Wert: Gelassenheit (mich vor Publikum zu präsentieren)
Ressource: Macht

Zielsatz: Ich trete entspannt vor das Publikum
Gefühl: Gelöst

Schicht 1: Ruhe

Schicht 2: Sicherheit

Schicht 3: Stärke

Schicht 4: Freiheit

Schicht 5: Leichtigkeit

Schicht 6: Freude

Schicht 7: Grösse

Schicht 8: Vollkommenheit

Schicht 9/10: Leere / Nichts

Abb. 11 Alle Bodenanker Tiefenstruktur Zielraum

SKP ZIELRAUM

TS-K: *Vollkommenheit (8)*

SK-R: *Macht*

GS1+: *Ich bin die Erhabene*

GS2+: *Die anderen sind klein*

GS3+: *Die Welt ist jetzt ein sicherer Ort*

Abb. 12 Bodenanker Tiefenstruktur Zielraum

7.4. Reflexion Klientin

Ich bin der Meinung, dass die Aussage von Claudia nicht weiter reflektiert werden muss und verzichte auf eine ausführliche Reflexion von ihr.

7.5. Persönliche Reflexion

Ich habe mich auf die heutige Sitzung intensiv vorbereitet, um meine Konzentration ganz auf Claudia ausrichten zu können. Dazu habe ich einige Bodenankervorlagen vorbereitet und mich nochmals intensiv mit dem Skript befasst. Die Variante mit "Gehen an Ort" ist aus meiner Sicht nicht optimal aber durchaus geeignet bei kleineren Räumen. Ich benötigte sehr viel Geduld, um Claudia durch alle Schichten hindurch zu begleiten. Ein paar mal habe ich deshalb daran gedacht, die Textanweisungen im Skript etwas abzukürzen aber ich tat es dann trotzdem nicht. Heute habe ich selber etwas Energie aus dem Prozess mitnehmen könne. Es war das Lachen in Claudias Gesicht bei der Verabschiedung.

7.6. Reflexion CoachVision

- a) InnerKind ist i.O.
- b) TS-ZR: Hervorragend gemacht! BRAVO:-).

8. Sechste Sitzung

8.1. Einführung und Reflexion

Am 2. Februar ruft mich Claudia an und teilt mir mit, dass sie vermutlich an einer Grippe erkrankt ist und mit Fieber im Bett liegt. Wir verschieben unsere Sitzung um eine Woche auf den 10. Februar. Dies natürlich in der Hoffnung, dass es ihr bis dann wieder besser geht. Die Terminverschiebung kommt mir eigentlich nicht ganz ungelegen, da ich mir bereits Gedanken gemacht habe, wie wir den Prozess bis Ende Monat gestalten, da ich mein letztes Modul ja erst über das Wochenende der letzten Februarwoche absolvieren werde.

Am 10. Februar erscheint Claudia wie immer sehr pünktlich bei mir in Kilchberg. Sie arbeitet seit zwei Tagen wieder und berichtet über die zahlreichen krankheitsbedingten Ausfälle in Ihrem Arbeitsumfeld.

Nach unserer letzten Sitzung sei sie sehr stark und mit viel Energie nach Hause gegangen. Selbst in den darauffolgenden Tagen habe sie oft an unsere Sitzung denken müssen. An das Samenkorn und das starke Gefühl, dass sich damit entwickelt habe. Mit Markus habe sie sich auch darüber ausgetauscht. Dieser meinte nur: "Dann lass uns am Freitag gemeinsam zur Gesangsprobe gehen und Deine Energie dort einfach zu nutzen."

Ich erkläre Claudia kurz den heutigen Prozess. Ähnlich wie vor zwei Wochen werden wir Schritt für Schritt gehen. Diesmal jedoch in die Tiefe Deines Problemraumes. Es kann für Dich heute nochmals hart und schwierig werden. Aber die wirkliche Entwicklung und die Potanziale einer Veränderung liegen in den Schichten des Problemraumes. Ich werde bei Dir sein und Dich begleiten. Das Resultat am Schuss unseres heutigen Prozesses wird Dich gewiss im positiven Sinne überraschen. Lass es einfach zu und freue Dich darauf. Mit dieser kurzen Einführung gehen wir über zum kontemplativen Gehen, was Claudia heute zum ersten Mal ohne Schuhe macht.

8.2. Tiefenstruktur Problemraum

Anker für Gefühl und Energie als Prozesseinstieg.

Problemsatz: Ich fühle mich wertlos und schwach

Claudia nennt spontan verschiedene Begriffe, wie: Ich bin... nervös, verkrampt, hilflos, blockiert und aufgeregt. Nach mehrmaligem Nachfragen meint sie, dass "verkrampt" am stärksten auf sie wirkt. Dieses Gefühl ankert sie an ihrem Körper zwischen Brust und Hals.



Abb. 13 Bodenanker "Gefühl" Tiefenstruktur Problemraum

Wie bereits im Prozess des Zielraumes entschliesse ich mich, Claudia nur symbolisch, d.h. Schritte an Ort machen zu lassen (Raumgrösse). Sie möchte dabei wiederum rückwärts "gehen".

Wir benötigen insgesamt acht Schichten, bis sich ein "Nichts" einstellt. Ihr stärkstes Gefühl ist die "Ohnmacht" in der 7. Stufe.

Claudia wirkt bereits zu Beginn des Prozesses etwas angespannt. In der zweiten Schicht erhöht sich ihr Atemrhythmus spürbar und ihre Wangen röten sich. Ihre Stimme wird in dieser Schicht lauter. Ich kann Claudias geäußerte Wut in der vierten Schicht förmlich spüren. Es scheint sogar, als würde sie sich etwas aufrichten und grösser machen. Jedoch bereits eine Schicht tiefer ändert sich das wieder. Claudia wirkt zwar immer noch aufgewühlt aber nun plötzlich sehr introvertiert. In der fünften Schicht fließen ein paar Tränen.

Claudia nimmt zwischendurch ihre Hand weg von ihrem "Körperanker" zwischen Brust und Hals. Ich flechte deshalb vor jedem neuen Schritt die Anforderung ein, ihre Hand wieder dort hin zu legen, wo sie das momentane Gefühl verspürt. Ihre Hand wandert dann jeweils zwischen Bauch und Hals hin und her.

Für die Glaubenssätze benötigen wir diesmal wesentlich weniger Zeit. Ich beginne jeweils die Stätze und Claudia ergänzt spontan:

- Ich bin klein und wertlos
- Die anderen sind böse
- Die Welt ist ungerecht.

Claudias Samenkorn entwickelt sich zu Beginn kaum. Es liegt in ihrem Unterbauch und wächst in den ersten Schritten nur langsam an. Wir "gehen" insgesamt 9 Schritte vorwärts, bis sie nur noch ein Teil des Samenkorns ist. Ich versuche herauszufinden, ob sich Ihr Samenkorn noch weiter entwickeln lässt. Bei Schritt 10 und 11 folgt jeweils dieselbe Antwort: "Es ist sehr gross und ich bin nur ein kleiner Teil davon."

Die Ressource bezeichnet Claudia als

- Kraft.

Claudia wird von Schicht zu Schicht ruhiger und atmet ruhiger. Ihr Körper scheint sich geradezu aufzurichten. Ich fordere Claudia auf, sich wieder auf Ihren Stuhl zu setzen und ich lasse ihr einen Moment, um wieder hierher zurückzukommen. Auf meine Frage, wie es ihr im Moment ergehe, meint sie: "Gut. Viel, viel besser als zu Beginn. Da habe ich mich sehr unwohl und belastet gefühlt."

8.3. Zusammenfassung

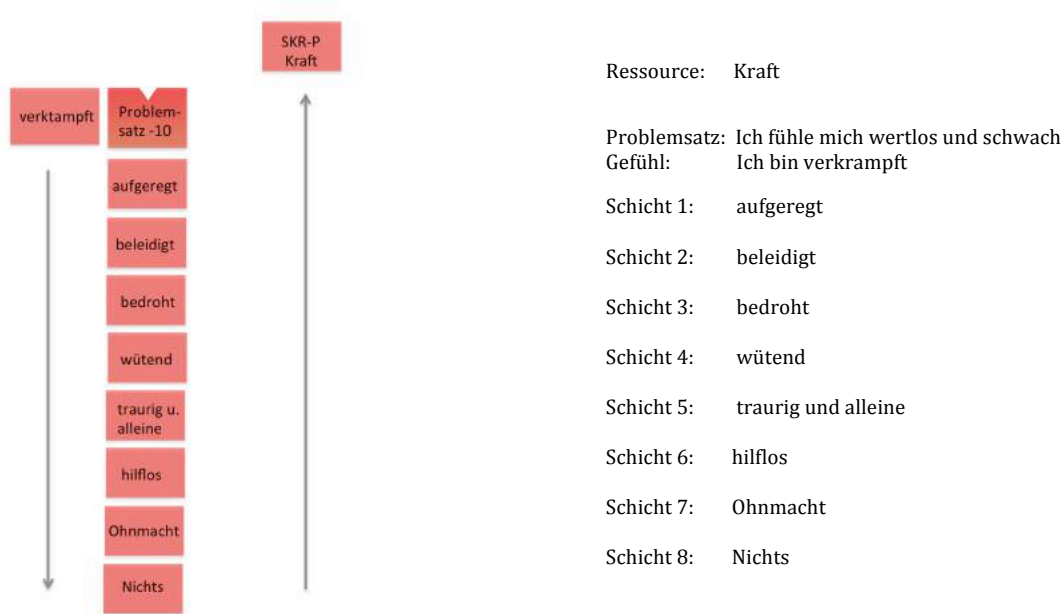


Abb. 14 Alle Bodenanker Tiefenstruktur Problemraum



Abb. 15 Bodenanker Tiefenstruktur Problemraum

8.4. Reflexion Klientin

Claudia habe sich auf die heutige Sitzung gefreut. Die Erfahrung des Samenkornprozesses habe sie wirklich aufgestellt. Sie fühle sich nach unserer heutigen Sitzung gut. Nicht so extrem gut wie das letzte mal, aber gut. Darauf hin frage ich nach der letzten Gesangsprobe und ob sie die Energie dafür nutzen konnte. Claudia meint, sie habe sich kurz vor der Probe ihr Samenkorn wieder vorgestellt und wie es gewachsen sein. Nur schon dieser Gedanke gebe ihr Kraft.

8.5. Persönliche Reflexion

Die Aufforderung von Markus an Claudia, im Sinne von "Lass uns diese Energie für die nächste Gesangsprobe nutzen", hat mich sehr beeindruckt. Es drückt m.E. herrlich aus, worum es letztendlich auch geht. Über die Gefühlsebene Unbewusstes bewusst zu machen und die positiven Gefühle im Alltag zu nutzen. Beim kontemplativen Gehen zum ersten Mal die Schuhe auszuziehen habe ich selber erlebt. Es dauerte eine gewisse Zeit, bis ich dies ausprobierte. Ich hatte das Gefühl, dass Claudia mit der guten Erfahrung aus der letzten Sitzung sich damit noch etwas mehr und besser öffnen konnte.

Wiederum habe mich auf die heutige Sitzung intensiv vorbereitet. Mehrmaliges Durchgehen des Prozesses anhand des Skriptes und Vorbereitung der Bodenanker. Dies auch im Bewusstsein, dass es heute vermutlich schwerer wird als vor zwei Wochen. Ich wollte meine Kapazität auf Claudia konzentrieren können und nicht zuviel Energie in die korrekte Einhaltung des Prozesses investieren müssen. Ich war etwas erstaunt darüber, dass Claudia sich in der Tiefe ihres Problemraumes zuerst eher kämpferisch gab, ja sogar Wut verspürte. Ich war davon ausgegangen, dass sie sich sehr rasch zurückzieht, was ja eigentlich ihrem Muster entsprochen hätte.

Erst zwei Tage nach dieser Sitzung komme ich dazu, die Resultate in meiner Arbeit zusammenzufassen. Bei einem ersten Vergleich der Tiefenstruktur zwischen Ziel- und Problemraum stelle ich fest, dass sich die beiden Räume grundsätzlich gesehen sehr gut spiegeln.

8.6. Reflexion CoachVision

Hervorragende Tiefenstruktur!!!
Besser geht nicht:-).

9. Siebte Sitzung

9.1. Einführung und Reflexion

Es ist der 24. Februar. Ich habe die letzte Woche zusammen mit meiner Frau am Roten Meer an der Sonne verbracht. Claudia war mit Markus eine Woche im Berner Oberland. Wir tauschen uns gemeinsam etwas über unsere Ferien aus und stellen beide fest, wie gut so eine Woche Ausspannen tun kann. Angesprochen auf Ihr Thema berichtet Claudia, dass sie sehr über sich selber erstaunt sei. Sich gegenüber jemandem so zu öffnen, sei ihr das letzte mal bei einer Psychologin möglich gewesen. Damals habe sie ihre Erfahrungen aus der Kindheit aufgearbeitet. Trotzdem habe sie das Gefühl, dass da noch was hängen geblieben sei. Sie sei froh, sich für dieses Coaching entschieden zu haben. Viele Situationen und vor allem eigene Reaktionen könne sie nun viel besser einordnen.

Ich erkundige mich bei Claudia, wo sie nach einigen Wochen auf ihrer Skala heute ihr Ziel- und Problemsatz hin entwickelt hat. Ob hier was geschehen sei und wo sie die Werte heute einstuft. Nach etwas Überlegung meint sie, dass das Ziel wie auch das Problem bei etwa + 1 ist. Obwohl sie in der Zwischenzeit keinen Gesangsauftritt betritten habe, fühle sie sich wesentlich lockerer und stabiler. Sie habe auch etwas von diesem Prozess in ihren Berufsalltag mitnehmen können. Ich möchte es etwas genauer wissen und frage nach, woran sie das erkennen könne. Claudia meint, dass sie vor dem letzten Teammeeting nicht annhernd so nervös gewesen sei, wie bis anhin. Dass es ihr wesentlich weniger ausgemacht hätte, im Team ihre gegenteilige Auffassung mitzuteilen und zu argumentieren. Den nächsten Gesangsauftritt sei erst im Mai 2016 geplant aber sie stecke bereits heute in den Vorbereitungen und Proben. Sie sei überzeugt, dass sie auch hier positive Energie mitnehmen könne.

Ich freue mich für Claudia und teile ihr das auch so mit. Gleichzeitig bedanke mich für das entgegengebrachte Vertrauen und erkläre Claudia den heutigen Prozess. Dass wir diesen in zwei Schritten gemeinsam durchgehen werden. Im ersten Schritt werden wir das Muster, welches in der Vergangenheit prägend war und dem Problemraum entspricht, auflösen. In einem zweiten Schritt werde ich Dich auf eine Zeitreise begleiten. Über die Vergangenheit in das "Jetzt" und in die Zukunft. Dabei lassen wir die Vergangenheit mit dem "Jetzt" zusammenfallen und daraus eine Entwicklung für die Zukunft entstehen. Denn in jedem Problem steckt auch ein Lösungsansatz und jedes Ziel schafft gleichzeitig auch Probleme. Es geht darum, Dir für die Zukunft eine Wahlmöglichkeit anzubieten und Dich von eventuell belastenden Mustern lösen zu können. Kein Rezept und kein neues Muster, sondern die Freiheit, selber zu wählen.

Wir stimmen uns mit dem gemeinsamen kontemplativen Gehen ein.

9.2. Musterauflösung

Ich lege Claudia die Bodenanker "Problemsatz" und "Tiefenstruktur Problemraum" vor ihre Füße und fordere sie auf, sich mit dem Gefühl von "Ohnmacht" zu verbinden. Claudia macht auf mich den Eindruck, als tue sie sich schwer damit, nochmals in ihren Problemraum abzusteigen. Ich lese ihr ihre Glaubenssätze (GS1-, GS2- und GS3-) vier mal ganz ruhig vor und frage sie erst dann nach ihrer Wahrnehmung im Körper. Claudia verspürt ein Klemmen in der Brust bis zum Hals. Ihr Atem wirkt dabei unruhig und oberflächlich. Ich selber bekunde Mühe, ihren Atemrhythmus zu übernehmen.

Auf meine Frage, wer da zu ihr spricht, wessen Stimme sie erkennt, antwortet sie spontan:

- Es ist mein Vater.

Aus einer nahen Zukunftserfahrung (Schritt 3) erfrage ich Claudia nach ihrem Verhalten oder nach der inneren Anweisung in dieser Situation, dem Muster. Claudia meint: "Ich ziehe mich zurück und suche Schutz. Manchmal auch moralische Unterstützung bei Markus."

Aus dem Schritt 4 entstehen für Claudia die folgenden Wahlmöglichkeiten:

- Ich bin stark
- Ich stelle mich ich hin und kämpfe
- Ich ignoriere die Anderen einfach
- Ich vertraue auf mein Können

Ich versuche, nach diesen vier spontan geäusserten Alternativen von Claudia zu erfahren, welche denn für sie die Eheste sei. Gleichzeitig habe ich etwas Bedenken, dass sich nicht eine Alternative, sondern ein neues Muster ergibt. Ich betone deshalb nochmals, dass es um eine Wahlmöglichkeit geht, um eine Alternative.

Claudia meint darauf hin: "Ich bin stark."

In ihrer linken Hand liegt nun ihr "*Rückzug*" und in der rechten Hand ihre Alternative "*Ich bin stark*".

Claudia bewertet sichtbar die beiden Alternativen. Ihre Hände gehen etwas rauf und runter, als würde sie die beiden Alternativen gegeneinander abwägen. Auf die Frage nach den Auswirkungen des neuen Verhaltens, also den Preis dafür meint sie: "Es kostet mich Energie. Ich muss mich hinstellen und kämpfen. Und das alleine, ohne den Schutz meines Zimmers, meiner Garderobe oder die Anwesenheit von Markus. Die anderen werden mich wahrnehmen. So wie ich bin."

Claudia formuliert im Anschluss folgende Entscheidung / Satz:

- Ich entscheide mich in Zukunft stark zu sein und bin bereit, die Konsequenzen daraus zu übernehmen, die da sind, mich hinzustellen und zu kämpfen.

Gemäss Skript lasse ich Claudia diesen Satz drei mal langsam und deutlich wiederholen.

Im Schritt 7 integrieren wir das neue Verhalten in die Zukunft und lassen es neben dem Alten bestehen. Ich fordere Claudia auf, sich in der Zukunft eine Situation vorzustellen, in welcher das Gefühl von Ohnmacht in ihr aufsteigt und bitte sie, mir zu sagen, welches Verhalten sie nun wählen wird. Diesen Prozess wiederhole ich mit ihr vier mal. Beim dritten und vierten Mal ergänze ich Ihre Glaubenssätze im Gefühl der Ohnmacht.

- Ich bin klein und wertlos,
- Die anderen sind böse,
- Die Welt ist ungerecht.

Claudia wählt bei der ersten Situation die (neue) Alternative. In den Situationen zwei und drei wählt sie ihr ursprüngliches Muster, um dann bei Situation vier wiederum ihr neues Verhalten zu bevorzugen. Zwischendurch versucht Claudia, mir ihre Situation zu schildern. Ich bitte sie, einfach auf ihr Gefühl zu achten und die konkrete Situation für sich alleine zu erleben.

Ich lasse Claudia im Anschluss ihre beiden Hände langsam zueinander finden, um sie dann zusammenzuführen und zu verschmelzen. Ich gebe ihr Zeit, um ein neues Gefühl zu entdecken und anzunehmen und bitte sie, nun wieder in das "Hier und Jetzt" zurückzukommen.

Angesprochen auf ihr momentanes Gefühl aus diesem Prozess antwortet Claudia, dass sie sich kräftig und motiviert fühlt. Sie meint: "Ich kann mich wehren, ich bin erwachsen und stark genug dazu." Sie habe sich in verschiedenen Situationen, sowohl im Beruf wie auch als Sängerin hineinversetzen können. Es gebe für Sie machmal Situationen, da erachte sie das Kämpfen nicht so wichtig. Für sie bedeute das Singen wirkilche Erfüllung. Hier glaube sie, dass ihr eine Veränderung wirklich etwas bedeutet.

9.3. Zusammenfassung

S/M	
1. Stimme:	Vater
2. Alte Anweisung:	Ich ziehe mich zurück und suche Schutz
3. Das Neue:	Ich bin stark
4. Preis:	Ich muss mich hinstellen und kämpfen
5. Entscheidung:	Ich entscheide mich in Zukunft stark zu sein und bin bereit, die Konsequenzen daraus zu übernehmen, mich hinzustellen und zu kämpfen.

Abb. 16 Bodenanker Musterauflösung

9.4. Time Line

Ich erkläre Claudia den weiteren Verlauf unserer heutigen Sitzung. Dass es darum geht, die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft zusammenfliessen zu lassen. Dass es darum geht, die neue Strukturen im "Jetzt" entstehen und in der Zukunft wirken zu lassen. Ich fordere Claudia auf, sich ganz mit dem Boden zu verbinden und den Raum um sich herum wahrzunehmen. Sich selber und mich als Coach wahrzunehmen. Sich mit dem "Hier und Jetzt" zu verbinden.

Es dauert eine Weile, die mir unendlich lange vorkommt, bis Claudia ruhig und gleichmässig atmet. Aber ich lasse ihr Zeit. Ich fordere sie ein zweites mal auf, sich ganz mit dem Raum und sich selber zu verbinden. Danach legt Claudia das "Jetzt", die Vergangenheit und die Zukunft auf dem Boden aus. Beim Bodenanker "Vergangenheit" zögert sie anfänglich etwas, legt jedoch diesen dann bestimmt links hinter sich auf den Boden. Den Bodenanker "Zukunft" legt sie anschliessend direkt vor sich hin.



Abb. 17 Time Line 1. Aufstellung

Gemäss Skript bitte ich Claudia, sich nun in das Element "Jetzt" zu stellen und festzustellen, ob ihre Lebenslinie durch sie hindurch geht. Sie meint nur: "Nicht ganz." Dann lass uns die Vergangenheit, das "Jetzt" und die Zukunft auf eine Linie bringen. Was ich für Claudia tue. Auf meine Frage, wie sich das nun anfühlt, ganz auf der Zeitlinie und im "Jetzt" zu stehen, meint sie: "Real."

Ich bitte Claudia nun, ihre Augen zu schliessen. Gleichzeitig lege ich den Problemsatz neben Claudia zum "Jetzt". Die Bodenanker "Wert" und "Zielsatz" platziere ich zur "Zukunft".

Ich erkläre ihr, dass ich sie von nun an auf ihrer Reise begleiten werde. So, wie wir das bereits schon ein paar mal gemacht haben. Dass ich sie am Arm führen werde und bei ihr bin. Ich lese Claudia ihren Problemsatz vor *"Ich fühle mich wertlos und schwach"* und bitte sie, sich nun mit diesem Gefühl zu verbinden. Claudia verspürt ein Klemmen in ihrer Brust und ich fordere sie auf, Ihre Hand dort hinzulegen. Ich folge exakt dem Text aus dem Skript und Claudia macht symbolisch und an Ort ein paar Schritte zurück. Diesen Prozess wiederholen wir insgesamt vier mal. Zwischendurch versucht sie mir die momentane Situation zu erklären. Eigentlich interessiert es mich wirklich, welche Schritte Claudia in ihrer Zeitreise macht und welche Situationen da vorkommen. Damit Claudia jedoch im Gefühl bleibt, bitte ich sie, einfach in sich hineinzufühlen und auf ihre Wahrnehmung zu achten. Ein kleines Nicken oder ein kurzes "Ja" würde mir reichen, um mit ihr den nächsten oder die nächsten Schritte zu tun.

Für den Bodenanker "Prägung" halte ich schlussendlich fest:

- 4-5 Jahre.

Für Ihre Identität (I-) sagt Claudia darauf hin:

- Ich bin klein und machtlos.

Ich lasse sie diesen Satz drei mal wiederholen. Ihr Atem wird oberflächlicher und ihre Stimme sehr leise. Anschliessend löse ich die Situation auf, indem ich Claudia ein paar Schritte im Raum gehen lasse.

Aus der anschliessenden Metaposition frage ich Claudia, was sie damals benötigt hätte. Als Ressource nennt Claudia:

- Mut und Kraft.

Claudia stellt sich auf meine Anweisung wieder zurück in ihre Prägung. Als neue Identität (I+) nennt sie einige Begriffe, wie "Ich kämpfe. Ich bin wertvoll. Habe Energie. Bin stark. Ich bin gross." Ich bitte Claudia, mir ihr stärkstes Element zu nennen. Sie antwortet:

- Ich bin wertvoll.

Ich drücke Claudia ihren Bodenanker I+ in die Hand und bitte sie, symbolisch so weit zu gehen, bis sie in der Gegenwart, im "Jetzt und Hier" angekommen ist. Claudia geht viele Schritte nach vorne. Wesentlich mehr (symbolische) Schritte, als auf ihrem Weg zurück. Sie richtet sich dabei beinahe etwas auf.

Wir verweilen eine kurze Zeit auf dieser Position, bis ich Claudia bitte, auf mein Zeichen hin gemeinsam in die Zukunft zu gehen. In die Zukunft, wo sich ihr Wert "*Gelassenheit, mich vor Publikum zu präsentieren*" vollständig erfüllt.

Für die Identität I++ nennt Claudia dann:

- Ich bin gross und stark.

Ich halte das auf einem Bodenanker fest und gebe ihr diesen in die andere Hand. Anschliessend folge ich den Anweisungen aus dem Skript "Transfer der zukünftigen Identität in die Gegenwart und Integration mit früherer Identität im Jetzt".

Es scheint, als geniesse Claudia förmlich ihr momentanes Gefühl und sie verweilt noch eine ganze Weile. Sie steht aufrecht und lächelt fast ein wenig.

9.5. Reflexion Klientin

Claudia bedankt sich für das heutige Erlebnis. Sie sei jedesmal, wenn ich sie mit ihrem Problemsatz in Verbindung gebracht habe, etwas unruhig und nervös geworden. Es sei jedoch mit jedem Mal etwas weniger schlimm gewesen. Jetzt fühle sie sich sehr gut und richtig erleichtert.

9.6. Persönliche Reflexion

Den aus meiner Sicht wichtigsten Punkt und mein Aufsteller war, dass sich Claudias Ziel- und Problemwert von -7 auf +1 bzw. von -8 auf +1 entwickelt hat. Eine klare und messbare Aussage über eine positive Entwicklung im Coachingprozess.

Dass Claudia ihr neues Verhalten als wirkliche Alternative aus diesem Prozess angenommen hat, freut mich ausserordentlich. Genau dies ist ja der wesentliche Punkt bei der Musterauflösung.

Ich gewinne mit jeder Sitzung mehr Sicherheit für die Prozessabwicklung. Nicht zuletzt auch deshalb, weil ich mir für die Vorbereitung beinahe so viel Zeit nehme, wie für die Sitzung selber. Dabei fokussiere ich mich nicht primär auf den Prozess, sondern auf die Erklärungen und Ausführung im Skript zur Methode. Wenn ich das "Was" und das "Warum" verstehe, fällt mir die Anwendung des Prozesses viel leichter. Dass wir heute beinahe zwei Stunden benötigt haben, ist mir selber und vermutlich auch Claudia gar nicht aufgefallen.

Schlussendlich möchte ich natürlich auch erwähnen, dass Claudia hervorragend mitarbeitet. Ich habe in den Ausbildungsmodulen auch erlebt, dass es manchmal sehr schwierig sein kann, sich selber oder einen Klienten ins Gefühl zu bringen und gleichzeitig so klare und wie ich meine, auch stimmige Aussagen zu erhalten.

9.7. Reflexion CoachVision

Die Time-Line ist aus meiner Sicht sehr gut erarbeitet. Beim Sollen-Müssen-Muster-Prozess hätte das neue Verhalten und der Preis aus meiner Sicht konkreter sein können. Bei der Alternative beschreibt sie einen Glaubenssatz. Was genau ist die Handlung daraus? Und was der daraus folgende Preis (Nachteile)?

Insgesamt: Gut gemacht.

10. Weiteres Vorgehen

Da die Sitzung vom 3. Februar krankheitsbedingt von Claudia abgesagt wurde und mein letztes Ausbildungsmodul erst über das letzte Februarwochenende stattfand, vereinbaren wir die nächsten Sitzungstermine für den 16. und den 23. März 2016 (Abschlussgespräch), jeweils ab 15:30 Uhr.

11. Persönliche Konklusion

Ich bin sehr gespannt, wie Claudia das Resultat aus dem Coaching in den Alltag zu transferieren vermag. Ihre Rückmeldung zu Beginn der siebten Sitzung lässt jedoch bereits den Schluss zu, dass sich bei ihr etwas in die positive Richtung verändert hat. Mit Claudia hatte und habe ich eine angenehme, motivierte und sehr offene Klientin. Gleichzeitig brachte sie ein Thema mit, das mir persönlich gut vertraut ist. Nervosität, Herzklopfen oder andere Körperwahrnehmungen vor einem Auftritt ist gemeinhin als Lampenfieber bekannt und weit verbreitet. Ein Effekt, den jeder kennt aber sehr unterschiedlich damit umgeht bzw. umgehen kann. Etwas Lampenfieber kann sehr gut tun. Es steigert die Präsenz. Zuviel davon kann jedoch sehr belastend werden. Man wird überkonzentriert und entfaltet nicht die notwendige Lockerheit für eine künstlerische Gestaltung. Kommen die wirklichen Gründe für das extreme Lampenfieber an die Oberfläche, so bietet sich wertvollstes Potenzial, diesem zu begegnen.

Bis zum heutigen Zeitpunkt hat mir das Coaching sehr viel Freude und Motivation bereitet. Ich habe viel gelernt. Nicht zuletzt auch, wieder vermehrt auf meine und die Gefühle von anderen zu achten. Mich selber zu spüren, richtig zuzuhören und einzuordnen.

Jeder Mensch hat seine eigene, ganz persönliche Prägung erfahren und verfolgt damit individuelle und sehr unterschiedlich ausgeprägte Werte. Dies drückt sich nicht nur im Verhalten, sondern auch in seiner Kommunikation aus.

Verblüffend, wie Werte uns Menschen immer wieder bewegen.

Erstaunlich, wie vielfältig sich diese manifestieren.

*Coaching entdeckt Werte, hilft Wege zu finden
und ermöglicht Entwicklungen.*