



*" Was man zu verstehen gelernt hat, fürchtet man nicht mehr " (Marie Curie)*

# Diplomarbeit

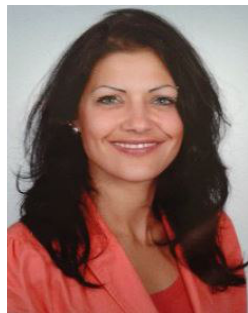
**„Diplom systemischer SCM-Coach & BeraterIn<sup>®</sup>“**

Lehrgang der CoachAkademieSchweiz  
nach dem „St.Galler Coaching Modell (SCM)<sup>®</sup>“

Rebstein – Herbst 2015

06.11.2015 - 27.04.2016

Veranstaltungsort: Weil am Rhein ; Trainer: Dr. Peter Engel



Carmen Butz – Adolf-Bäumle-Str.10 – D-79618 Rheinfelden

## Inhaltsverzeichnis

	<b>Seite</b>
<b>1. Einleitung</b>	
1.1 Motivation zum Klienten-Coaching	2
<b>2. Vorbereitung des Coachings</b>	
2.1 Vorgespräch und Rahmenbedingungen	3
2.2 Mein Klient	
<b>3. Erste Coaching-Sitzung</b>	
3.1 Der Wert	4
3.2 Erarbeitung des Zielraumes	5
<b>4. Zweite Coaching-Sitzung</b>	
4.1 Zielraum – Aufstellung	6-7
<b>5. Dritte Coaching-Sitzung</b>	
5.1 Der Problemsatz	8
5.2 Erarbeitung Problemraum	9
<b>6. Vierte Coaching-Sitzung</b>	
6.1 Metapher und Modell im Problemraum	10
6.2 Problem / Entwicklungsraum – Aufstellung	11
6.3 Gesamtaufstellung Zielraum – Problem/Entwicklungsraum	12-14
<b>7. Fünfte Coaching-Sitzung</b>	
7.1 Das “ innere Kind “	15-16
<b>8. Sechste Coaching-Sitzung</b>	
8.1 Tiefenstruktur und Samenkorn-Prozess im Zielraum	17 -18
<b>9. Siebte Coaching-Sitzung</b>	
9.1 Tiefenstruktur und Samenkorn-Prozess im Problem/Entwicklungsraum	19-20
<b>10. Achte Coaching-Sitzung</b>	
10.1 Die Zeit/Musterstruktur: Prozess Musterauflösung	21
<b>11. Neunte Coaching-Sitzung</b>	
11.1 Die “ Time-Line “-Erarbeitung	21- 22
<b>12. Gesamtprozess Reflektion</b>	
11.1 Reflektion des Klienten	
11.2 Reflektion des Coach	22

## 1.1 Motivation zum Klienten-Coaching

Bereits vor circa einem Jahr habe ich diverse Kurse im Zusammenhang mit Kommunikationspsychologie besucht, als auch Bücher darüber gelesen. Verschiedene Verhaltensmuster konnte ich so bereits im Alltag gezielt beobachten; so auch an mir selbst. Ich hatte plötzlich den Wunsch etwas „Grösseres“ in diesem Fachbereich zu erfahren und bin durch stöbern im Internet -wie es der Zufall so wollte- auf der Homepage der Coaching Akademie Schweiz gelandet. Die beschriebenen Kurse zogen mich sofort in ihren Bann und ich meldete mich kurzerhand für den Einführungskurs an. Faszinierend empfand ich bereits diesen, in welchem mein zukünftiger Coach & Trainer : Peter Engel auf liebevolle, offene und humorvolle Weise die Struktur des Lehrgangs näher brachte. Ich war so neugierig geworden, dass ich nun den Beginn des Lehrgangs fast nicht mehr erwarten konnte. Bereits nach dem 1. Modul fand ich Gefallen an dem „Neuen“, was uns bevorstand. Mit Sicherheit stockte kurzzeitig der Atem, wenn Begriffe wie „Problemraum“, „Trance-Texte“ oder auch „Tal der Tränen“ verinnerlicht werden. Meine Devise lautet noch immer : „Wenn ich es nicht versuche, weiss ich es nicht!“. Spätestens nach dem 2. Modul war ich völlig erfüllt von diesem Lehrgang. Die Neugierde ob das Modell tatsächlich so umsetzbar, wirkend und nachhaltig begleitend für mich selbst und plötzlich der Gedanke, tatsächlich diesen als „Coach“ ausüben zu wollen. Es „überkam“ mich geradezu diese Coaching-Motivation. In unseren immer wechselnden Gruppenarbeiten realisierte ich, dass ich doch das Handwerk und gewisse Charakterzüge zum Coach habe. So entwickelte sich rasch die „Flause“ in eine fixe Geschäftsidee, welche so schnell voranschritt, dass ich selbst kaum hinterher kam. Dieser Lehrgang inspirierte mich so sehr, dass ich für mich ganz persönlich etwas in der Hand halten wollte. So entschied ich mich zur Diplomarbeit. Anfangs hatte ich Bedenken vor Umsetzung dieser, doch je mehr ich mich damit auseinandersetzte, um so klarer wurde mir, dass diese das schönste Geschenk ist, welches ich mir selbst widmen kann. Mein Klient kristallisierte sich relativ rasch heraus und so begonnen wir bereits nach dem 3. Modul die Arbeit. Ich bin sehr stolz, dass ich mich für den Weg des Diploms - für meinen Klienten, - für mich selbst- entschieden habe. Diese Arbeit ist eine der schönsten, interessantesten, faszinierendsten Dinge, welche ich je erleben durfte. Durch dieses Diplom bin ich zur Erkenntnis gelangt, dass ich weiterhin in dieser Materie bleiben möchte. Es ist die perfekte Ergänzung zu meinem Hauptberuf in der Medizin-Branche, wo bereits die Hilfe für Andere im Vordergrund steht. Wenn ich diese nun kombinieren kann um mein Wissen der Kommunikationspsychologie, Persönlichkeitsentwicklung und das Sozialverhalten auszuweiten, ist das das beste Geschenk. Nicht zuletzt weil jeder Coach diesen Weg erst gehen muss, um anderen diesen aufzuweisen. Bereitschaft, das geheime „ICH“ kennenlernen. Ich kann, möchte und werde es jedem empfehlen!

Ich möchte diese Gelegenheit auch nutzen, um folgenden Dank auszusprechen an :

Peter Engel:  
Diplom Master of Coaching (CAS/ECA) Trainer

Für eine Lehrgangsgestaltung, welche besser nicht hätte sein können. Immerwährender Humor, sanfte `Blitze`, Geduld, Kompetenz und Verständnis waren seine Werkzeuge, gepaart mit Liebe zum Beruf und ständiger Präsenz! Danke für Alles, Peter!

Rudolf Fitz:  
Lehrgangsleiter, Geschäftsführer, Trainer

Für die Erschaffung dieses Persönlichkeitsentwicklungs-Modells:  
Spannend, faszinierend, nachhaltig, überwältigend!

## 2.1 Vorgespräch und Rahmenbedingungen

Aufgrund des sehr engmaschigen Arbeitsplanes meines Klienten wickelten wir die Rahmenbedingungen über das Telefon ab. Ich erklärte ihm, was das Coaching an Themen beinhalten würde und er war sofort damit einverstanden. Ebenso orientierte ich über vertragliche Dinge. So legten wir gleich 7 fixe Termine fest, welche bis auf wenige Ausnahmen auch so umgesetzt wurden. Die Dauer einer Sitzung erstreckte sich bei meinem Klienten, mit besonderer Ausdrucksweise, auf ca 90 Minuten pro Sitzung.

## 2.2 Mein Klient

Das private Umfeld meines Coachee beschreibt er prägnant damit, dass die Beziehung auf ein `WG – Leben` reduziert ist, Kontakt zur Familie ausserorts nur einseitig von ihm aus. Die Mutter verstarb 2007, der Vater 2015. Der Klient hat keine Geschwister. Er gibt viele Bekannte an, hingegen hätte er keine Freunde.

Das berufliche Umfeld wird mit :` Fordernden Belastungen, keine geregelten Arbeitszeiten, Verhältnis zu Kollegen und Vorgesetzten normal` kurzgefasst.

Durch das Coaching erwünscht sich mein Klient mehr Lebensqualität, das Verständnis von Vergangenheitem und er erhofft sich, neue Wege zu finden mit Situationen und Menschen umzugehen. Der `Wert` meines Klienten für dieses Coaching ist : Ruhe (Privat).

### 3. Erste Coaching-Sitzung

#### 3.1 Der Wert

Nach erfolgter Aufklärung über die Rahmenbedingungen sowie der Inhalte des Coachings eröffnete ich die Sitzung mit meinem Klienten mit dem "Kontemplativen Gehen". Dass mein Klient mit dem Kopf noch im Arbeitsstress steckte, war hier nicht zu übersehen. Er konnte sich einerseits rasch in das Gehen einfinden, hatte andererseits das Bedürfnis, meiner Lenkung stets antworten zu müssen. Ich betonte hier, dass er seine Gefühle gerne für sich spüren und wahrnehmen darf. Nach einer 2. Aufforderung konnte er für sich langsam zur Ruhe und in sich finden, so dass auch die zuvor präsentierte Aufregung stetig abnahm. Nach 5-10Min. kontemplativen Gehen konnte ich mich mit dem Klienten mit spürbarer Beruhigung in das Gespräch auf die Analyse seines Wertes begeben. Der Klient berichtete, dass er sich wünschte, offener, weniger impulsiv und belehrbarer zu sein. Nach eingehendem fragen kristallisierte sich für ihn hier der **Wert Ruhe** im Kontext: **Privat** heraus. Die Skala wurde derzeit für **- 5 mit Wunsch auf + 5** eingestuft, was sich für ihn **eckig** anfühlte. Auf meine Nachfrage, was **Ruhe** mit ihm machen würde, entgegnete er mir, dass er sich so "Zuhause" fühlen würde. Mehrere Fragetechniken liessen derzeit noch keine tieferen Einblicke zu, so dass der **Zielsatz: "Ich bin komplett"** entstand und hier auch noch nicht näher beschrieben werden konnte. Interessanter Weise wurde dieser mit **+7** skaliert (Selbstverzerrung?) und fühlte sich rund an. Auf meine Nachfrage, ob er hier nicht schon sehr nahe am Ziel sei, ob ich das richtig verstehe, bemerkte er, dass es sich noch um 3 Punkte bessern könnte. Aufgrund dieser Aussage war ich sehr gespannt, was er mir als Zielevidenzen angeben würde. Auch hier hatte der Klient Mühe, aus dem Kopf zu finden. Er konnte mir dies zögernd beschreiben mit: Freundlich, offen, aufmerksam ansehen und zuhören, lächelnd, Wärme ausstrahlend, "gut" . Auf meine Aufforderung hin, sich mit der Situation vertraut zu machen, entgegnete er mir mit: „Ich spüre es als 2. Haut und in den Fingern, sogar da, an wessen Stelle der Finger bei mir fehlt ". (Er spürte dort einen kompletten Finger). Aus seiner Körpersprache konnte ich lesen, dass seine Sitzhaltung etwas aufrechter wurde und sich in seinem Gesicht sowohl eine grosse Zufriedenheit, wie auch ein breites Schmunzeln abzeichnete.

Der Wert



Zielsatz



Zielevidenzen



### 3.1 Der Zielraum

Im nächsten Prozessschritt wurde "**Offenheit**" zum **Metaziel** fixiert, welches sich rund anfühlte. Der Klient hatte keinerlei Idee was etwas Grösseres dahinter sein könnte, er spürte hier nichts. (Nach eingehendem fragen diverser Richtungen reflektierte ich, wie ich den Klienten zu diesem Zeitpunkt nochmals aus dem Kopf holen und in das Gefühl bringen konnte). Auf die vorhergehende Situation, wie sich "Ich bin komplett" anfühlte, gab er mir zur Antwort, dass er sich in seiner gold-weißen Kugel befinde, die weit um ihn reicht. (Der Klient sah sichtlich zufrieden aus, ein Lächeln schmückte sein Gesicht.) Auch aus dieser Situation liess sich kein Tiefgang aufgleisen. Ich entschied mich, im Prozess weiterzugehen und zu einem späteren Zeitpunkt nochmals nachzuhaken. Auf die Nachfrage welche Nachteile das Ziel hätte, antwortete mir der Klient, dass es keine Nachteile im Ziel gäbe. Dies wäre eine Entscheidung zur Wertung gut oder schlecht; dies gebe es aus seiner Sicht nicht. Es wäre "ANDERS" - „Was meint anders?“ „Was bedeutet das für dich?“ Eine entsprechende Aufgleisung fand sich nach der Frage, mit was er aufhören müsste, respektive was er beginnen müsste. Schließlich hielten wir: "Genaues hinsehen, Spiegel vorhalten, Ego herunterfahren und an 2. Stelle sein, sich nicht mehr wichtig nehmen" als Nachteile des Zieles fest; welche als eckig definiert wurden. Für rund hingegen wurde der "**Tropfen im Meer**" als **Zielmetapher** befunden, welcher sich mühelos tragen lässt. Als **Zielmodell** kristallisierte sich die **Mutter** heraus. Die Verbindung wurde im Bauch als wiederum weiß-goldener Ball empfunden. Bei Anruf der Eltern erschienen wohl nach etwas Zeit beide Elternteile, wobei dann zuerst die Mutter eintraf und so dann der Vater folgte. Die Elternteile verliessen gemeinsam die Situation. Der Klient bestätigte klar, dass es SEIN Problem ist, worauf ich fälschlicherweise beide Prozesse nachfolgend sprechen/wirken liess. (Beginnend mit inkorrektem; da sich mein Klient noch sehr im Kopf aufhielt, empfand ich es als richtig den korrekten noch mit etwas Abstand nachzulesen). Nachdem ich den Klienten bat, die Augen wieder zu öffnen, blickte er mich beruhigt und zufrieden-lächelnd an. Ich fragte ihn, (unsicher ob er etwas bemerkte), wie es ihm ging und er gab mir sofort Feedback, dass er sich sehr gut und warm fühlte. Der zuvor beschriebene "gold-weiße Ball" wirkte noch in seinem Bauch. Wir beendeten hier die Sitzung und bevor wir unsere Sitzung auflösten, liess ich nochmals selbigen Fragebogen wie vor der Sitzung ausfüllen, in welchem er bestätigte, dass er sich fast komplett fühle und deutlich ruhiger wie zu Beginn der Sitzung; er spüre deutliche Schwingung.



## 4. Zweite Coaching-Sitzung

### 4.1 Die Zielraumaufstellung

Nach Rückfrage, ob 1.Sitzung nachwirkte, gab mir mein Klient zur Antwort, dass er sich länger "komplett" gefühlt hätte, so für circa 3 Stunden. Wir beginnen so dann die Sitzung wieder mit dem Kontemplativen Gehen. Der Klient war hier deutlich weniger aufgeregt, als bei 1.Sitzung und lauschte diesmal auch nur meinen Worten. Heute hatten wir uns der Zielraumaufstellung gewidmet. Als sich der Klient mit sich verbinden sollte, wippte er mit dem Oberkörper. Auf meine Nachfrage hin spürte er hingegen nichts. Ich bat ihn so dann, mit dem Hinweis auf "Verbundenheit mit einzelnen Elementen", nacheinander die Elemente Wert, ZS, MZ, NZ, MZ, MOZ an die jeweils für ihn richtige Stelle/Ort zu deponieren. Zusammenfassend spürte der Klient nichts bis auf Ausnahme bei "**Ich bin komplett**"- hier wird beschrieben, dass er klar spüre, dass er dies noch nicht ist, wo und wie konnte hingegen nicht eruiert werden. Bei den **Nachteilen des Zieles** spürte er sie „überall im Körper“, konnte sie jedoch nicht lokalisieren oder näher beschreiben. Interessant ist, dass er überaus sensibel für Schwingungen ist, was sich ebenso bei der Aufstellung aufzeigte. (Er schloss die Augen und spürte, sah sich im Raum um, spürte wieder mit geschlossenen Augen und legte dann aus) Ein Element wurde quer deponiert, auf 2 andere Elemente wurde sich nicht gerade sondern schräg, teils auch erst nach Korrektur, aufgestellt.(MZ sowie NZ).Nach vermehrter Abfrage zum Körpergefühl, äusserte der Klient, dass er heute gar keinen Zugang zu seinem Gefühl hätte, es ginge leider nichts. Ich bat ihn also nochmals die Augen zu schliessen, legte die Werte nun um und erfragte erneut, wie sich dies jetzt anfühlte. Der Klient schmunzelte und sagte mir, dass er heute einfach keinen Zugang zu sich bekomme. Ich schritt fort im Prozess, um den Klienten nicht zu verunsichern und erfragte eine Gestik als Abschluss für diese Aufstellung. Der Klient brauchte einen Moment, offensichtlich vertieft in Gedanken, fragte er plötzlich nochmal was ich gefragt hätte. Ich startete einen erneuten Versuch den Klienten mit sich verbinden zu lassen und gab nochmals Zeit. (Er betrachtete immer wieder die NZ links von ihm, MZ und MOZ). Ich war mir sicher es käme etwas, doch er schmunzelte erneut und teilte mir mit, dass heute einfach gar nichts käme. Abschliessend nahm er einen Schritt zurück und erkannte mit Kopfnicken die umgelegten Werte an und wir beendeten die Sitzung. Später berichtete der Klient, dass er beim Gehen - während dem "Bewussten Gehen"- plötzlich das Gefühl: "O Nein" - bekommen hätte: „Ist wie sofort zum Zahnarzt“ und er hasse Zahnarzt. (Durchbruch Körpergefühl?) Auf die Nachfrage was dies mit ihm mache, konnte er es mir nicht beschreiben. Ich bekam bei meinem Klienten nun regelmässig Vergleiche respektive Metaphern mitgeteilt, er konnte das dazugehörige Körpergefühl hingegen nie beschreiben. Ich wollte ihm gerne in das Gefühl helfen, doch war mir bewusst, dass dieser Schritt nur eigens er gehen konnte und ich bei meiner strikten Fragetechnik blieb. Als wir die Sitzung beendet hatten, ergab sich im Nebensatz, dass der 1-jährige Todestag des Vaters war, womit der Klient offensichtlich noch sehr zu kämpfen hatte. Entgegen der 1. Sitzung begann der Klient nun ein bisschen mehr zu erzählen; er brach fast in Tränen aus und ich erwischte mich, Trost spenden zu wollen, was ich dennoch im Keim erstickte. Distanz zu wahren, gelang mir sehr viel kontrollierter, als ich es mir zugestanden hätte. (Für einen kurzen Moment trug ich ein Quäntchen Stolz in mir, da sich soeben mein eigener Zielsatz bestärkt hatte! ) Mir gelang es ebenso rasch, das Thema umzulenken, so dass sich der Klient sammelte und meines Empfindens, erleichtert das Coaching verliess.

MOZ  
**Mama**

ZEV  
Freundlichkeit  
Offen+Aufmerksam  
anschauen u.zuhören  
lächelnd  
Wärme ausstrahlend

**Innere Ruhe  
(Privat)**  
- 5 ➡ +5

ZM  
**Tropfen im  
Meer**

M2  
**Offenheit**

ZS  
**Ich bin komplett  
+7**

**Klient**



## 5. Dritte Coaching-Sitzung

### 5.1 Der Problemsatz

Vor der heutigen 3.Sitzung erkundigte ich mich bei meinem Klienten, ob etwas gewirkt hatte, was er verneinte. Heute fühlte er sich `so naja`. Wir begannen die Sitzung, wie immer, mit dem kontemplativen Gehen. Mein Klient lief bereits langsamer durch den Raum als die beiden anderen male und verringerte bereits auch schon Geschwindigkeit, bevor ich dies ausgesprochen hatte. Für heute hatte ich mir vorgenommen, den kompletten Problemraum aufzugleisen. Klienten entsprechen natürlich keinerlei Schemen und so wollte dieser Problemsatz einfach nicht zustande kommen. Ich fragte, wartete, bekam immer wieder Input seines Kopfes. (Der Prozess wiederholte sich stetig, der Klient beschrieb zaghaft, doch den Problemsatz brachte er einfach nicht über die Lippen; es schien, als ob er sich innerlich mit Händen und Füßen dagegen wehrte!) Mein Klient konnte mit Mühe in Metaphern sprechen, doch einen Problemsatz oder – damit verbundenes Gefühl zu erhaschen war mehr als schwierig. Auf meine Nachfrage, was die Hürde darstelle, antwortete er mir, dass wüsste er selber gerne. Mit viel Mühe beschrieb er diese als `dunkles Rohr` welches im Wege liegen würde., „Was braucht es?“ - Fragte ich ihn. Nach einigem hin und her vergrub ich mich gedanklich in seiner Metapher, jegliche Frage führte zu nichts. Nachdem ich beschloss einen letzten Anlauf zu nehmen – es kam einfach nichts- fing er wieder mit dem Rohr an. Mit innerer Unsicherheit ob ich komplett woanders rauskommen würde, da Metapher und kein Körpergefühl, riskierte ich es. Ich ging darauf ein und wiederholte immer wieder seine Aussagen und versuchte mit Stimmeinsatz in sein Gefühl zu finden. Schliesslich gelang es ihm 3 x sich einzufühlen, was er dann hingegen leider nicht näher beschreiben konnte. Er fühlte sich so dann nach viel Zeit und Geduldeinsatz hilflos, ängstlich und erdrückt. Einen Zielsatz konnte er nicht aussprechen. Plötzlich warf er ein, dass er sich neugierig fühlte. Diesen Satz nahm ich nicht auf, denn es stellte sich völligst inkongruent dar. Zuvor schmerzverzerrtes Gesicht und leicht gebeugter Oberkörper, just wach und hell. Für mich hatte er eine kleine Schleife in den Kopf gedreht und ihn da wieder herauszubekommen kostete tatsächlich sehr viel Mühe und Anstrengung. Da alle Wege tatsächlich scheiterten, wiederholte ich also nochmals sein `neugierig`, um nach anderer Strategie zu suchen und sagte: „Aha, du befindest dich in einem dunklen, schwarzen Rohr. Du empfundest dich als hilflos und ängstlich und du bist JETZT neugierig?“ Ich hielt inne für ca.3 Minuten, bohrte nochmals, wiederholte nochmals und sagte ihm, dass er mir doch einen Satz definieren solle, wie er ist, respektive sich fühlte, was es mit ihm machte. Plötzlich sagte er `**Ich bin allein**` und skalierte dies auf - **10**. Er öffnete die Augen und schaute mich schlagartig getroffen, gequält und traurig an. Jetzt war der Knoten endlich geplatzt. Das empfand wohl auch er so, denn er atmete tief auf und erweckte den Eindruck, als sei doch etwas Erleichterung mit dem Aussprechen einhergegangen. Wir hielten den Problemsatz fest.



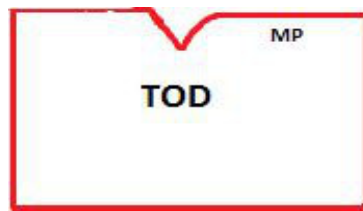
## 5.2 Erarbeitung Problemraum

Nach grosser Anstrengung für den Problemsatz waren sowohl Klient als auch ich etwas ausgelaugt. Da es das Erste mal erschien, dass mein Klient so richtig im Körpergefühl war, entschied ich mich für eine weitere Nachfrage nach den Evidenzen. Überraschend schnell konnten wir so dann diese (Enge im Brustkorb, ängstlich, eingedrückt werden, Hilflosigkeit ) als auch MP ( Tod ) sowie die Vorteile des Problems (Selbstverlässlichkeit, ungestörte (Selbst-)Zeit, Sorglosigkeit) durchlaufen. Ich beendete die Sitzung an dieser Stelle, da wir bereits die 2. Stunde erreicht hatten. Mein Klient bedankte sich sehr nach dieser Sitzung. Auf meine Nachfrage wie er die Sitzung erlebt hatte und auch mich als Coach empfunden hatte, antwortete er mir, dass er es als sehr interessant und anstrengend empfunden hat und er sich anders fühle als vor der Sitzung. Als Coach hätte ich ruhig, wissend, offen und vertraut auf ihn gewirkt, er konnte sich öffnen. Eine Reflektierung zwischen den bereits stattgehabten Sitzungen davor nahm er zunächst nicht bewusst wahr.

Problemevidenzen



Metaprobblem



Vorteile des Problems



## 6. Vierte Coaching-Sitzung

### 6.1 Metapher und Modell im Problemraum

Nachdem ich den Klienten durch das Komplementative Gehen geführt hatte, widmeten wir uns schon gleich der Problemmetapher. Ich liess den Klienten sich nochmals über den Wert mit seinem Problemsatz verbinden. Nachdem er doch recht schnell in dieses Gefühl fand, welches er mit Leere und Kälte angab, die er im Bauch wahrnahm (dabei die Faust ballte) beschrieb er als Metapher ein " Schwarzes Loch ". Es liess ihn klein werden und drückte ihn zusammen. Nachdem sich der Klient in Problem und Metaproblem hineinversetzt hatte, spürte er es wieder im Bauch und später an der Stirn. Ich liess ihn dort eine Hand auflegen und eine gute, stabile Verbindung entstehen. Fortlaufend liess ich ihn so dann mit seinen Eltern verbinden, eine klare Physiognomie konnte ich nicht entnehmen. So wartete ich einen Moment ab, sprach weiter im Text und er sagte mir, dass beide Elternteile erschienen waren. Keiner präsenter als der Andere; weder in Ausdruck noch in Dauer. Es sind auch nur alleinig die Eltern dagewesen. Ein fixer Elternteil kann nicht definiert werden. So nahm ich als Problem-Modell " Eltern " und sprach weiter im Text, respektive las vor. Anhand der Kopfsenkung und dem Stimmklang konnte ich nun entnehmen, dass er die Verbindung gesichert hatte. Als ich ihn fragte, wie dies für ihn wäre, antwortete er schlagartig, dass er beide Eltern spüre. Er spürte die Kraft der Eltern (mit zitternder Stimme) und die Liebe bejahte er ebenso. Ich verlas ihm so dann die Problemmodell-Lösung, welche er sehr aufmerksam mitsprach. Nachdem ich ihm bat, die Augen wieder zu öffnen, brauchte er tatsächlich einen kleinen Moment um wieder im " Hier und Jetzt " anzukommen.

Problem-Metapher

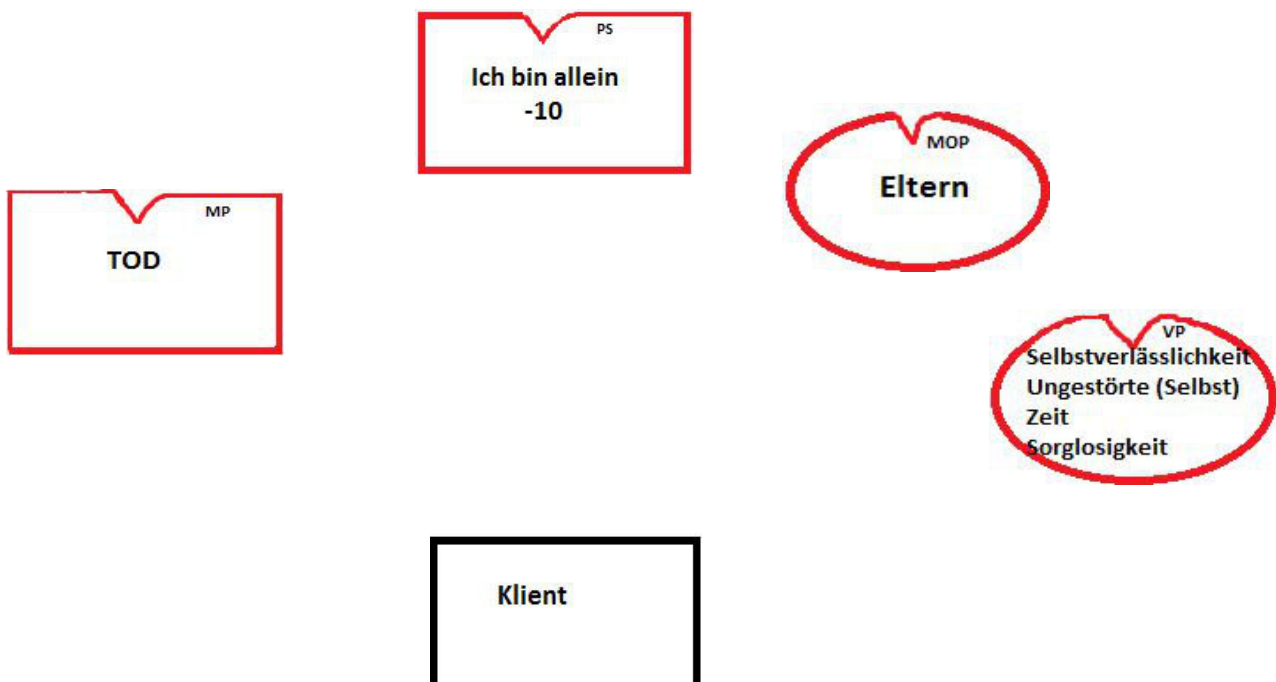


Problem-Modell



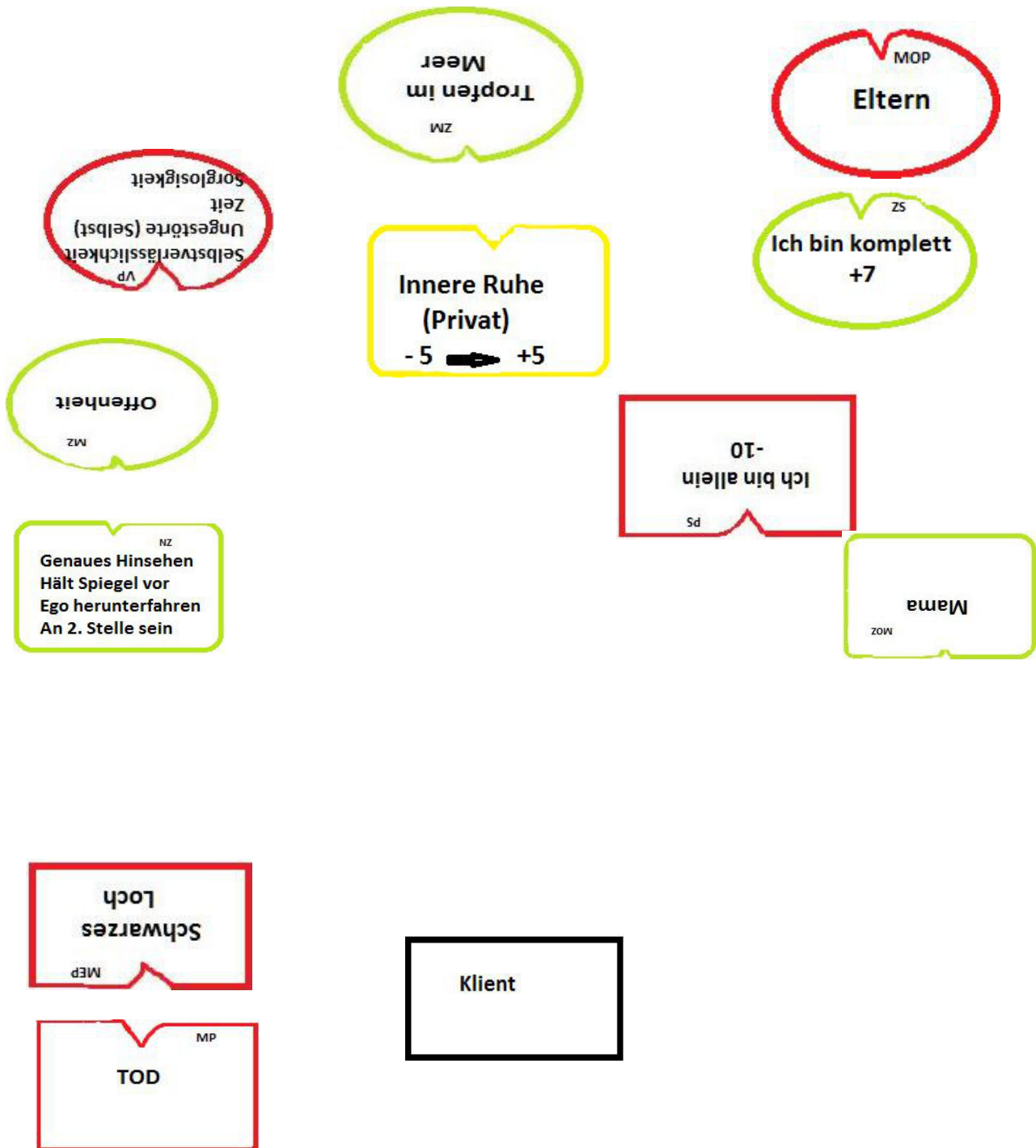
## 6.2 Aufstellung Problem/Entwicklungsraum

Nachdem wir mühelos zu Problem-Metapher und -modell gefunden hatten, widmeten wir uns sogleich der Problemraum-Aufstellung. Ich bat den Klienten so dann, sich auf seinen Anker zu stellen und sich mit seinem Problem -" Ich bin alleine " zu verbinden, sich einzuspüren. Der Klient sagte mir plötzlich, dass es sich gut anfühle, wie eine 2. Hülle. Ich überlegte kurz, ob er in seinen Kopf abgeschwiffen war, oder es tatsächlich sein konnte, da wir unmittelbar zuvor den Prozess der Problemmodell-Ablösung verarbeitet hatten. Ich gab ihm dann folglich die Elemente Metaproblem, Vorteile des Problems, Metapher und Modell, welche er aus der Position Klient heraus auslegen sollte. Mit immer wiederkehrendem Augen schliessen und zuwarten spürte er sich in die Anker ein, um für sie die richtige Positionierung zu erfühlen. In seinem Metaproblem spürte er ein „Gelöst sein“ (im Bauch), es liess ihn frei sein. Die Vorteile des Problems empfand er als „rosa“- sie würden ihn tragen, stützen und halten. Zu Beginn beim Einspüren schloss er hierfür die Augen, worauf er kurz schmunzelte, sie dann öffnete und oben beschriebenes äusserte, mit der Bitte vorweg: „Nicht lachen“. Er schloss so dann die Augen wieder und schaffte die Verbindung zu seiner Metapher. „ Schwarzes Loch “ empfand er als beengend (Klient macht einen Buckel und zuckt zusammen). Auf weitere Nachfrage was es mit ihm machen würde, sagte er, dass er sich eingedrückt fühle. Abschliessend bat ich ihn, sich mit seinem Modell „Eltern“ zu verbinden. Dort spürte der Klient nichts. Wir hielten nochmals einen kurzen Moment inne, so dass er wiederholt bestätigte, dass nichts mehr gekommen wäre. Aus der Metaposition schaute sich der Klient die Bodenanker nochmals an und erkannte sie mit einem Schritt nach vorne und Daumen hoch und Kopfnickend an.



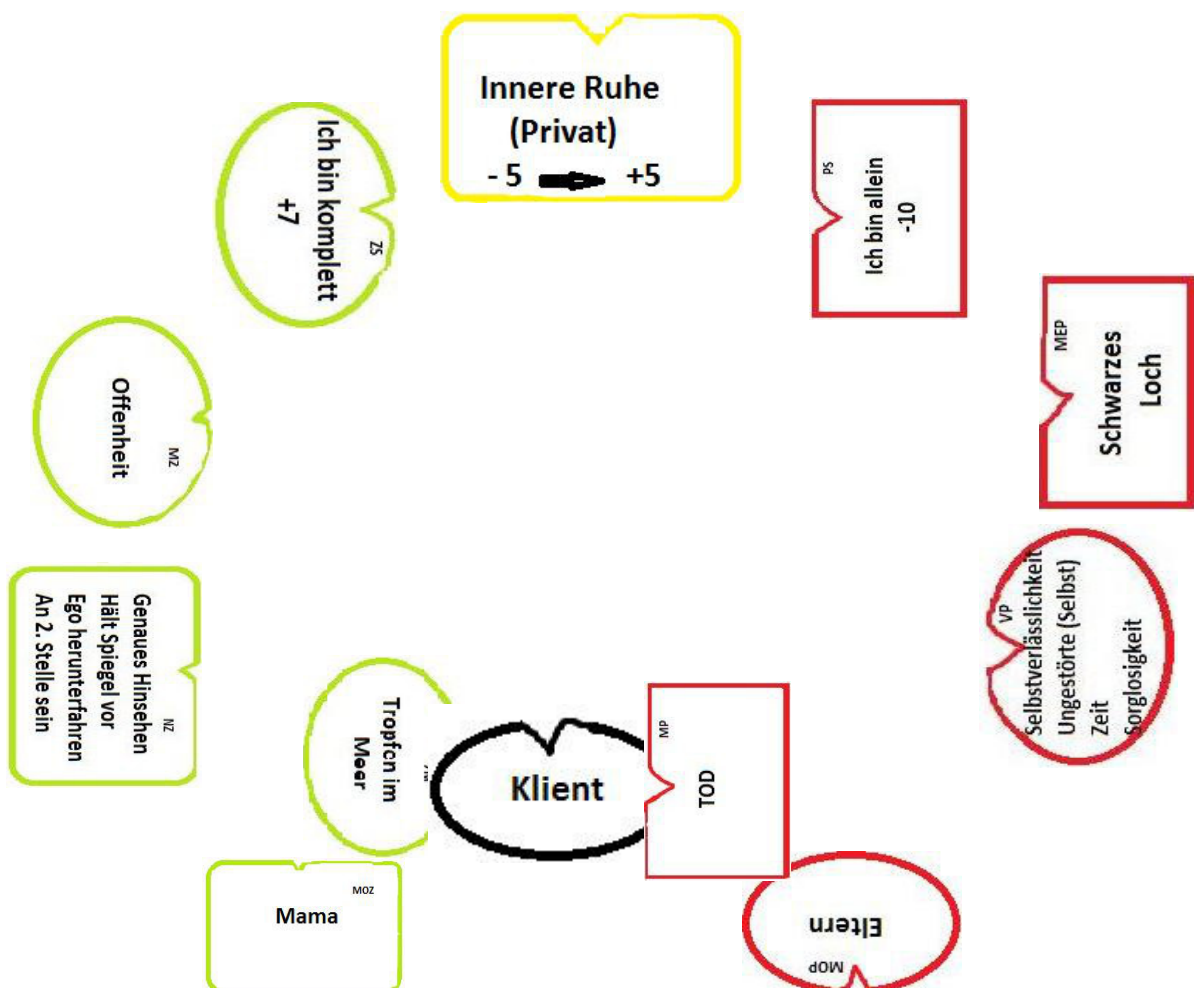
### 6.3 Die Gesamtaufstellung

Der Klient erkannte die Aufstellung des Problemraumes mit Daumen hoch und Kopfnickend an. Im Anschluss daran bat ich meinen Klienten nochmals auf seinen Bodenanker zu stehen und gab ihm so folglich die Elemente : Ziel, Problem, Metaziel, Metaproblem, Nachteile des Zieles, Vorteile des Problem, Zielmetapher, Problemmetapher, Zielmodell und Problemmodell auszulegen. Was sich folgendermassen gestaltete:



### 6.3 Die Gesamtaufstellung umgelegt

Der Klient betrachtete nun das Gesamtsystem von aussen, betrachtete die Elemente im Einzelnen, sowie auch als Gesamtes. Blickend auf Problemmetapher „ Schwarzes Loch “ konnte ich einen verängstigten Gesichtsausdruck ersehen, während der Realisierung des Metaproblems „ Tod “ offenbar keinerlei Spuren hinterliess. Kopfnickend bestätigte er nochmals das Gesamtsystem und sagte, das es sich so anfühle und für ihn ok sei. Ich bat den Klienten nun sich nochmals auf seinen Anker zu stellen und in sich zu spüren, die Augen nochmals zu schliessen. Ich legte so dann die Elemente um, beginnend mit dem Wert auf 12 Uhr und definierte somit die linke Raumhälfte als Zielraum und die rechte als Problem/Entwicklungsraum. Noch bevor der Klient die Augen öffnete, spürte er in den Raum und stellte fest, dass sich die Schwingungen im Raum verändert hätten. Er deutete klar mit der Hand hin, wo es sich etwas beengend anfühlte. Ich konnte seinem Gefühl Glauben schenken, da er sich immer wieder etwas wandte und einen Gesichtsausdruck variierend von unbekannt, neu, überrascht, beklemmend bis zu beängstigend präsentierte. Er äusserte ebenso, dass er eine Änderung vernommen hätte, es würde sich anders anfühlen. Auf die Bitte mir dieses Gefühl näher zu beschreiben erwiderte er mir, dass es schwer sei. Er spüre das Positive, aber auch die Kälte, es wäre anders, ungewohnt doch er könne dies so gut akzeptieren. Ich bat ihn schliesslich, nach diesen Eindrücken, die Augen zu öffnen. Nun befand er sich in folgendem System:



Er begutachtete dies und bestätigte nochmals, dass er die Veränderung der Schwingungen in sich spüre, worauf ich nachfragte, wie genau dies sich anfühle. Es blieb bei anders, welches als gut bestätigt wurde. „Ja“ - er könne damit sehr gut leben. Ich lud den Klienten somit ein, mir dies mit entsprechender Geste aus dem Gefühl heraus zu bestätigen. Er trat einen Schritt beiseite legte die Hände aufeinander und verneigte sich vor mir (vor seinen Elementen). Zum Sitzungsende fragte ich den Klienten, wie er es empfand. Er beschrieb die Sitzung als gut und anstrengend. Ich würde auf ihn immer einen sehr strukturierten, ruhigen Eindruck machen. Er fände es super, er könnte es sich als Klient nicht besser vorstellen, denn das letzte was er hier brauchen könnte, wäre ein „Druck“ von welchem er sich gepresst fühlen würde. Als Coach möchte ich offen zugeben, dass mich die Gesamtaufstellung vor dem Sitzungstermin etwas nervös stimmte, da wir diese nicht explizit besprochen hatten. Ich überlegte mir, wie ich diese direkt nach dem Entwicklungsraum anhänge, da dort bereits die Elemente lagen. Ich entschied mich, den Klienten nochmals auf seinen Anker zu stellen und begann die Auslegung durch den Klienten quasi erneut. Nachdem der Klient sich bereits einspüren konnte, fokussierte ich mich auf ihn und so lief es für uns beide sicher weiter. Als ich nun nach der Sitzung meine Gesamtraum-Aufstellung hier aufnotiert hatte, fragte ich mich plötzlich, warum genau ich die Elemente nur seitlich und nicht mit direkter Öffnung zu meinem Klienten gelegt hatte. War er wohl auch so ausreichend verbunden? Nachdem mir mein Klient hingegen mehrfach in der Sitzung bestätigt hatte, das es sich anders aber gut anfühle spielte mir das Skript an dieser Stelle die geringere Wichtigkeit (Perfektionismus darf doch gerne hinter dem Klienten stehen).

## 7. Fünfte Coaching-Sitzung

### 7.1 Das „Innere Kind“

Bevor wir auch heute die Sitzung mit dem kontemplativen Gehen begonnen haben, orientierte ich meinen Coachee, dass wir so dann eine Reise ins Unterbewusstsein in seine Kindheit beginnen werden. Da ich mir nicht ganz sicher war, ob dies bei meinem Klienten von Vorteil ist, hingegen einfach durchzuführen, hielt ich mich doch an den `Leitfaden`. Wie von mir erwartet, reagierte der Klient prompt mit : „ Oje “- und ich erklärte ihm, dass er keine Bedenken haben müsste und so starteten wir die Sitzung. Nach dem Gehen liess ich den Klienten sich mit seinem Wert „Innere Ruhe“ verbinden und er schaffte es tatsächlich sehr schnell in das Gefühl zu finden. Problemlos fanden wir über seinen Problemsatz „ Ich bin allein “, in welchen ich ihn am Arm hebend begleitete, schnell in eine Verletzungssituation. Das Element lief dort auch auf „alleine“ hinaus, worüber ich mir nicht sicher war, ob dies alles ist. Ich hinterfragte so dann nochmals, ob es weitere Situationen gab, welche prägend waren. Es ging einen kurzen Moment, der Klient sagte, dass er noch etwas spüre, konnte es aber noch nicht klar sagen. Er wendete den Kopf und man konnte klar sehen, dass sich nach und nach das Gefühl/Situation einstellte. Berichtet hatte er so dann von einem Verkehrsunfall, bei welchem ihm seine Mutter aufgrund ihrer vorliegenden Verletzung rasch und schmerzhaft entrissen wurde. Es war für ihn damals unverständlich, ob er sie je wiedersehen würde und was nun aktuell mit ihr geschah. Er fühlte sich alleine und keiner orientierte ihn was geschah und wie es weiter ging. „ Das energetische Band “ war seitdem unterbrochen zwischen ihm und seiner Mutter. Auf Nachfrage wie er dieses empfand, beantwortete er „ gut “ und ging nicht näher darauf ein. Ich vermutete bereits, dass er von „ Liebe “ sprach, jedoch sprach er selbst es nicht aus. Ich ging weiter im Prozess und als wir auf die Verletzung zu sprechen kamen, bestätigte er mir, dass er dies im Herzen spüren konnte (legte seine Hand hierauf). Der Coachee schilderte es als „ Blitz und Donner, Chaos, Kälte“ machte sich breit. Ich beobachtete, dass er mit zittern reagierte. Ich liess ihn diesen Moment spüren und fragte ihn, was ihm an Ressourcen fehlte. Der Klient wünschte sich Wärme, Schutz und Akzeptanz. Nachdem ich „ Jetzt “ sagte, begleitete ich den Klienten wieder um einen weiteren Schritt nach vorne, so dass er nun auf seinen genannten Ressourcen stand. Er konnte sich noch nicht klar auf eine Ressource festlegen. Sein Strategieverhalten als Erwachsener konnte er mir beschreiben mit: Wie? Distanz, Was? Akzeptanz, Wer? Alle Menschen. Ab diesem Moment wurde der Prozess spärlicher . Ich stützte den Klienten um einen weiteren Schritt zur Seite, so dass wir uns dies aus der Metaposition ansehen und bewusst machen konnten. Er nickte bestätigend und sagte auch, dass das so genau stimmen würde. Dann kam plötzlich der Knackpunkt, denn als ich meinen Klienten fragte, wie er sich ein „ Neues Verhalten “ vorstellen könnte, schaute er mich fragend an. Zuerst lies er mich wissen, dass er keine Ahnung hätte und in Folgendem machte er mir klar, dass er dies auch gar nicht wolle. Ihm reiche alles wie es ist und er wolle es gar nicht ändern. Es wäre vielleicht eine nette Vorstellung, aber das bedeute ja dann auch, dass es wieder zu Verletzung kommen könnte, worauf er „ mal gar keine Lust hätte“, das wolle er nicht mehr. Ab diesem Zeitpunkt ging es in keinerlei Richtung mehr weiter. Erst blieb ich in der Situation ob er vielleicht doch eine Idee hätte, dann hinterfragte ich nochmals den Willen, Bereitschaft , mögliche Wege. Der Klient war nun völlig im Kopf und war total blockiert. Ich ging einen Schritt im Prozess zurück, als dies nichts half, einen weiteren Schritt. Es half nichts. Für gefühlte 5-10 Minuten dastehend (während Klient einspüren versuchte) überlegte ich, wie wir aus dieser Situation finden. Soweit war es nicht mehr, aber was wäre geschehen, wenn ich den Prozess abgebrochen hätte? Würde dies wieder so geschehen und was würde ich dann tun ? Ich beschloss für mich die Situation nicht abubrechen sondern, auch wenn umso anstrengender, nochmals zurückzugehen in die Verletzung. Ich sprach nochmals das „ Energetische Band “ an und wie er dies empfand. Es ging einen ganzen Moment und einige Fragestellungen, bis der Klient plötzlich die Augen aufriss, mich sofort aufsuchte und sagte „ Liebe “. „Wow“ - dachte ich, jetzt kommen wir sicher weiter. So begleitete ich ihn nochmals auf die Ressource : „ Liebe “ , welche so dringend fehlte und weiter auf die aktuelle Strategie. Er legte




diesmal fest, dass er diese : Wie:? Mit Hilfsbereitschaft, Wem:? Arbeitskollegen, Kunden, Aussenwelt entgegenbracht. Es blieb hingegen offen, Was:? genau er tat. Wiederholt sagte er, dass er nicht sicher wüsste wie und was, dies aber so ausreichen würde und er keine Änderung hervorrufen möchte. Es sitzt ziemlich tief, dachte ich und überlegte mir, wie ich ihn weiterführen könnte. Ich liess ihn also nochmals mit seinem Wert „Innerer Ruhe“ verbinden, die Situation des „energetischen Bandes“ - die „Liebe“ mit der Mutter bis zum Zeitpunkt der Verletzung einspüren, er sollte sich voll auftanken und fragte ihn so dann wie sich das anfühlte. Er bestätigte es mir mit gut und warm, weinte zwischendurch und man spürte selbst als Coach diese riesige innerliche Blockade und Angst vor neuer Verletzung. Als er sich vollgetankt hatte und mir dies bestätigte, fragte ich ihn erneut, ob er dieses Gefühl tatsächlich nicht weiter erlangen möchte. Das wäre eine sehr schöne Idee, gab er mir zur Antwort, aber er bekomme nicht immer was er wolle. Nochmals fragte ich ihn, wie er aktuell als Erwachsener seine Liebe einholte. Das Strategieverhalten wurde wie folgt festgehalten: Wie:? Freundlichkeit, Was:? Hilfsbereitschaft, Wem: ? Arbeitskollegen, Kunden, Aussenwelt. Das neue Verhalten blockierte sehr stark, denn der Klient spürte körperlich sowie rationell, dass er keine Änderung wollte. Nochmals liess ich ihn in diverse Elemente einspüren, was viel Zeit erforderte. Er gab mir schnell zu verstehen, dass er „sich selbst“, durch „zulassen“ ändern möchte. Es stand noch immer die Frage des „Wie:?“ im Raum. Plötzlich – ich war mir nicht sicher, ob dies tatsächlich eine glaubhafte Antwort war, kam Zuneigung. Die gebe er massenhaft ohne Probleme. ( Einerseits hielt ich dies für absurd zu seinem Verlauf, diese riesige Angst vor Verletzung und weinte auch immer wieder). Dann bestätigte er aber noch 2,3 mal, „ja-das kann ich gut“. Wir setzten so also den Bodenanker des „Neuen Verhaltens“ und ich legte ihn aus. Als ich den Klienten am Arm hebend bat, einen Schritt nach vorne zu gehen in das „Neue Verhalten“ blockierte er völligst. Er begann zu zittern, es kamen noch mehr Tränen und aktives ankämpfen, er stemmte sich richtig dagegen und verneinte auch. Er möchte dies nicht, er hat zu grosse Angst vor neuer Verletzung und es ist auch „ok“ so wie es ist. Für den Moment empfand ich es als sinnvoll ihn nochmals kurz in die Verletzung zu holen, so dass er bewusst alle damit verbundenen Gefühle heraus lassen kann. Ich vernahm zuvor, dass er sich immer wieder beherrschen wollte und verband damit für ihn die Chance den Weg etwas freier zu empfinden. Es kam auch hoch und ich sagte ihm, dass sein Körper dies in der Kindheit erfahren hat und dies nun auch hinter sich lassen möchte um diese Verletzung abzuschliessen und diese „Liebe“ wieder auf andere Weise herzustellen um ihn den Schutz und die Wärme (1. Bodenanker, bevor wir austauschten) zu gewährleisten. Ich liess ihn gefühlte 5 Minuten in der Situation, nahm verbalen Anlauf, worauf er noch immer mit dem Kopf schüttelte. Tatsächlich zitterte er immer mehr am ganzen Körper und ich hatte kurze Bedenken, ob er mir zusammenbrechen würde. Klar war für mich, dass er nun lange genug in diesem Gefühl war und ich ihn nun zu stabilisieren und zu führen habe. So nahm ich ihn am Arm und sagte ihm, dass wir dies nun hinter uns lassen und wir nun in das „Neue“ gehen um Positives zu erfahren. Ich sagte „Jetzt“ und nahm einen Schritt und zog leicht. Ich merkte die Blockade in meinem Klienten, aber er kam mit. Als er nun dastand, zitterte er vermehrt. Ich sagte ihm, das hier nun durch seine Zuneigung, welche er ja massenhaft hätte und das „zulassen“, durch sich selbst mehr Liebe erfahren werde. Er soll sich damit verbinden. Ich konnte sehen, dass er sich langsam aufrichtete und auch aufhörte zu zittern. So nahm ich ihn nochmals am Arm und wir nahmen den letzten Schritt in die „Zukunft“. Ich machte ihm sein neues Verhalten noch einmal bewusst und liess ihn nochmals in „Liebe“ tanken. Er wurde sichtlich ruhiger und stabil. Abschliessend fragte ich ihn, ob er nun noch etwas brauchen würde, was er mit einem erleichterten Lächeln verneinte und so dann stabil einen Schritt aus der Zukunft nahm und tief durchatmete. So war diese Sitzung beendet und beide Parteien erschöpft. Unterdessen konnte er mir nun bestätigen, dass sich schleichend auch in seinem Alltag etwas änderte. Beim Einschlafen würde er es am stärksten bemerken.

## 8. Sechste Coaching-Sitzung

### 8.1 Tiefenstruktur und Samenkorn-Prozess Zielraumes

Bevor wir die heutige Sitzung begannen, berichtete mir der Klient, dass er nach letzter Sitzung sowohl mental als auch körperlich ziemlich geschwächt war, Traurigkeit empfunden, viel geweint, mehr Offenheit gegenüber anderen Menschen, Dingen und Ereignissen. Wir begannen so dann die Sitzung mit dem kontemplativen Gehen und im Anschluss blieben wir am Ende des Raumes stehen und ich orientierte den Klienten über Ziel und Ablauf des Prozesses. Ich legte seinen Wert und Zielsatz aus und liess den Coachee sich damit verbinden. Die Nachfrage nach der aktuellen Skala auf seinen Wert bezogen (Innere Ruhe) stufte er mit „7“ ein. Nachdem der Klient mir signalisierte, dass er es in der Brust verspürte, fragte ich um sein Einverständnis, dass ich ihm am Arm heben durfte. (Diese „Unterstützung“ sollte man tatsächlich nicht unterschätzen). So habe ich ihm die Texte zur Einführung in das „Schichteintauchen“ vorgelesen und so begannen wir auch schon den ersten Schritt in die Tiefe. Der Klient stand ruhig, hob etwas den Kopf und schmunzelte leicht. „Ich spüre Wärme“ und nach kurzer Dauer gesellte sich die „Neugierde“ noch hinzu. Er spürte dies im ganzen Körper. Den Klienten am Arm hebend führte ich ihn in den nächsten Schritt, bei welchem der Klient „Wasser kühl aber nicht kalt“ vernahm. Der Klient schwankte von vorne nach hinten. Beim dritten Schritt richtete sich der Coachee erst leicht auf, dann lächelte er über das Gesicht, machte den Brustkorb breit. Nun war ich doch auch neugierig was er hier empfand. Erst sah er Delfine, dann seine Brüder und Schwestern, seine ganze Familie. Plötzlich begann der Klient zu weinen. „Es sind alle da, die ganze Familie. Es ist der Anfang von Allem, ich bin zuhause, komplett“. „Endlose Liebe, Verbundenheit“ spürte er als Kribbeln in den Fingern und in den Füßen bis in den Kopf. An dieser Stelle überlegte ich mir, ob ich noch weiter gehen soll oder nicht. Er schien „erfüllt“ von diesem Eindruck. Nach kurzem Innehalten entschied ich mich doch noch weiter in die Tiefe zu gehen. Im nächsten Schritt verspürte der Klient Verbundenheit, worauf ich ihn noch einen Schritt weiter gehen liess. Er trat ein in die Kälte und zitterte am ganzen Körper, er reagierte so heftig, dass ich ihn gerade noch halten konnte, bevor er wegkippte. Er begann zu weinen und so gingen wir rasch noch einen Schritt weiter. Diesen empfand er als „Neutral“. Daraufhin kam auch nichts und so gingen wir schritt/schichtweise wieder Schritte nach vorne bis zur „Verbundenheit“. Diese stellte so dann das K+ dar und ich holte seine Glaubenssätze ein, für welche er sich doch einen Moment Zeit nahm. Somit ergab sich: Ich bin „komplett“, die Anderen sind: „Ein Teil des Ganzen“ und die Welt ist „in Harmonie“. Ich liess ihn nochmals tief in die Verbundenheit eintauchen und ihn sich darin volltanken. Klient noch auf dem K+ „Verbundenheit“ stehend mit seiner rechten Hand haltend auf der Brust. Ich verlas so dann die ersten Zeilen des Samenkornes. Anschliessend hielt ich den Coachee wieder am rechten Oberarm fest und nach dem angekündigten „Jetzt“ führte ich ihn einen Schritt nach vorne. Ich verlas ihm den zweiten Text und wir gingen erneut gemeinsam einen Schritt nach vorne. Hier erfragte ich das Gefühl und die Grösse des Samenkornes („Verbundenheit“). Er demonstrierte mir die Grösse eines Fussballes und lächelte über das Gesicht. „Möchte es noch weiter wachsen?“ Fragte ich den Klienten „Auf jeden Fall“ - gab er mir zur Antwort und so taten wir gemeinsam einen weiteren, dritten Schritt. Hier spürte der Klient seine „Verbundenheit“ in Armen und Beinen. Auch hier wollte es weiter wachsen und gedeihen und so nahmen wir den nächsten Schritt. Er spürte es im ganzen Körper und es fühlte sich „unglaublich gut“ an. „Was meint das?“ Frage ich ihn, was er kaum beschreiben konnte. Er spürte es nun auch um sich herum. „Möchte es noch grösser werden?“ Fragte ich und auch hier bejahte er nochmals. Ein weiterer Schritt nach vorne schenkte dem Klienten einen aufrechten Stand, Lächeln und er spürte es komplett, da es nun „überall“ war. Nun wollte es nicht mehr weiter wachsen und der Klient verneinte auch die Frage, ob er noch etwas brauchte. Er spürte nun die „Liebe“. Wir hielten dies als SK+ fest. Ich forderte ihn auf, sich darin vollzutanken und wenn er dies umgesetzt hätte, dürfe er die Augen öffnen. Wir setzten uns so dann, in offener – entspannter Haltung nieder und ich sprach in das Ausatmen des Klientes den Integrations und Transfertext für den Alltag. Der Klient lauschte meinen Worten und nach

Abschluss genoss er noch einen Moment die Situation, bevor er dann wieder in das „ Jetzt und Hier “ zurückkehrte. Er fühlte sich zu Sitzungsende sehr wohl, lächelte und war sichtlich erleichtert.



**K+ = Verbundenheit**  
**GS**  
**Ich bin: komplett**  
**Die Anderen sind: Ein Teil des**  
**Ganzen**  
**Die Welt ist: In Harmonie**  
**SK+ = Liebe**

## 9. Siebte Coaching-Sitzung

### 9.1 Tiefenstruktur und Samenkorn-Prozess im Problem-/Entwicklungsraum

Beginnend mit dem kontemplativen Gehen eröffneten wir die 7.Sitzung. Ich orientierte den Coachee über den Ablauf und so dann starteten wir damit, dass ich den Klienten bat, sich mit seinem Problem zu verbinden. Ich verlas ihm die ersten Texte und bat ihn nun auch, die Hand dort aufzulegen, wo er das Gefühl wahrnahm. Schritt für Schritt von mir am Oberarm gestützt, schritten der Coachee und ich in die Tiefe. Von „Hilflosigkeit“, „hell-spitz-grau“ bis „kalt“ erreichen wir unsere 1.Schicht an welcher nichts vernommen wird. Der Klient reagierte bei der Hilflosigkeit sehr heftig, so dass ich kurzzeitig überlegt dieses als K- aufzunotieren, wohl wissend, dass so der Prozess nicht „vorschriftsgemäss“ umgesetzt worden wäre. Der Gedanke kam mir an dieser Stelle anhand meines eigenen Prozesses, da hier damals der korrekte Zeitpunkt nicht eingeschätzt werden konnte. Aktuell entschied ich mich, doch tiefer zu gehen und so verspürte der Klient „tiefere Kälte“, „Schmerz“, den „Tod“ und schlussendlich „Resignierung“. Beim Tod erfragte ich genau, wie sich dieser anfühlte. Mein Coachee setzte dies gleich mit lieblos und Kälte. So überlegte ich mir, was es nach dem Tod für ihn noch zu spüren geben könnte. Aus früheren Konversationen weiss ich, dass der Klient mit dem Tod ( so sagte er ) nichts negatives verbindet; es beginne dann ein anderes Leben. Aus diesem Motiv entschied ich mich, mit dem Klienten noch einen Schritt tiefer zu gehen. Im Vergleich zu vorherigen Schritten, an welchen mein Klient sehr heftig reagierte mit Beben des ganzen Körpers, weinen und 2 maligem wegsacken, erfuhr er hier offensichtlich wenig Aufreibendes. Von aussen wirkte er ruhig und zufrieden. Auf meine Nachfrage was er fühlte, erwiderte er mir die „Resignation“. Um sicher zu gehen liess ich ihn noch einen Schritt zurücktreten worauf ein weiteres „nichts“ kam. So hielten wir die Resignation fest und ich liess ihn dort nochmals tief einspüren, bevor ich die Glaubenssätze abfragte. Er beantwortete diese folgendermassen: Ich bin „Nutzlos“, die Anderen sind: „Wertvoll“, die Welt ist: „Eine Reise“. Nachdem mir der Klient nochmals genau schilderte, wie sich für ihn die „Resignation“ anfühlte, verlas ich ihm den ersten Text für den Samenkorn-Prozess im Entwicklungsraum, um ihn darauf vorzubereiten, dass er nun gestützt am Oberarm durch mich, schrittweise an die Oberfläche geht. Bereitwillig tat der Coachee seinen ersten Schritt und ich verlas ihm den 2. Text. Nach dem „Jetzt“ gingen wir gemeinsam noch einen Schritt nach vorne, worauf mir der Klient bereits bestätigte, dass sein Samenkorn bereits Tennisball-Grösse erreicht hätte. Von dort erreichte es über weitere Schritte diverse Grössen, bis wir die Grössendimension verloren hatten und er nur noch beschrieb, dass ihn die „Verbundenheit“ erfüllte , sowohl in – als auch weit um ihn. Der Klient war während dieser Aussage aufgerichtet, trug ein Lächeln auf dem Gesicht und schien sehr entspannt und ruhig. Ich liess ihn diesen Moment nochmals volltanken und bat ihn so dann die Augen zu öffnen, so dass wir uns niedersetzten. Ich liess ihn eine bequeme, offene Haltung einnehmen und verlas ihm den Transfer und die Integration in den Alltag. Der Klient verweilte noch einen kurzen Moment im Sitzen und öffnete so dann wieder die Augen mit einem Lächeln im Gesicht. Wir bedankten uns gegenseitig für die Sitzung. Auf Nachfrage ob vergangene Prozesse wirkten, gab mir der Klient zur Antwort, dass er länger das Gefühl der bewussten Verbundenheit und des geliebt werdens empfand. Als Coach beschrieb er mich mit einfühlsam, ohne Zeitdruck und konzentriert; es gibt keinerlei Anregungen für allfällige Verbesserungen.

K- = Resignation  
GS  
Ich bin: nutzlos  
Die Anderen sind: wertvoll  
Die Welt ist: Eine Reise  
SK+ = Verbundenheit

## 10. Achte Coaching-Sitzung

### 10.1 Prozess Musterauflösung

Nach dem kontemplativen Gehen setzte ich mich mit dem Klienten nieder in eine offene Sitzhaltung und legte vor ihm die Glaubenssätze aus. Ich bat ihn so dann, sich mit diesen zu verbinden und ganz in sich zu spüren. Anhand des tiefen Seufzers, den er von sich gab, verlass ich so dann den ersten Text, bei welchem sich der Klient 3 x mal seinen Glaubenssatz „Ich bin nutzlos „ innerlich sagte. Nachdem ich ihm den Text zur Eruierung der Herkunft vorlas, seufte er tief und sprach auch sogleich aus, dass es die Stimme des Vaters war, welcher er hörte. Wir gingen weiter im Text und er fand für sich das Muster „Ich darf nicht ich selbst sein“ . Eine Wahlmöglichkeit schaffen konnten wir erst nach einiger Zeit. Mein Coachee spürte intensiv für sich, konnte dies hingegen noch nicht aussprechen. Beginnend warf er „Ich bin ich selbst und trotzdem wertvoll“ in den Raum, was ich für mich nicht als Wahl in diesem Sinne annahm. Ich erfragte noch einmal wie er ist oder was eine denkbare Möglichkeit wäre und nach einigem zögern, gab er mir zur Antwort : „Ich bin gelassen“ . Ich verlas ihm so dann den Text zur Bewusstwerdung der Nachteile des Neuen. Der Klient wusste schnell, dass er „mehr nachdenken“ und „ Neues zulassen“ für den Preis definiert. Nach reiflicher Überlegung kam nichts Weiteres mehr hinzu. So liess ich ihn das Neue mit dem Alten vergleichen und der Coachee entschied sich prompt für das Neue. Nach vorherigem vorlesen liess ich ihn so dann 3 x die Entscheidung bewusst laut aussprechen, mit all`seinen Konsequenzen. Ich las ihm den Text für das Neue in der Zukunft vor, so dass er dies gedanklich austesten konnte und seine Wahl einspüren konnte. Der Klient berichtete so dann über eine Situation mit seiner Frau, bei welcher eine Meinungsdivergenz bestand und er es nun viel leichter nehmen konnte. Folglich schilderte er noch eine Situation beim Zahnarzt, bei welchem es sich doch jetzt einiges ruhiger anfühlen würde und auch der Gedanke wieder zurück in das Heimatland auszuwandern, fiel nun leichter. Ich erklärte dem Klienten abschliessend, dass es nun hin und wieder in seinem Alltag solche Situationen geben würde und er von nun an wüsste , wie er besser damit umgehen kann. Am Ende der Sitzung lächelte der Klient mich zufrieden an und wir bedankten uns gegenseitig für die tolle Sitzung.

Muster: Ich darf nicht ich  
selbst sein  
Wahl: Ich bin gelassen  
Nachteile: Mehr  
nachdenken  
`Neues` zulassen

## 11. Neunte Coaching-Sitzung

### 11.1 Die „Time -Line“

Das kontemplative Gehen vorausgehend, legte ich nun dem Klienten sein Kybernetisches Dreieck aus und bat den Klienten eine Verbindung mit dem „Jetzt“ herzustellen. Nachdem dies gelungen war, erfolgte selbige Vorgehensweise mit der Vergangenheit ( Geburt) . Ich verlas dem Klienten den zugehörigen Text und ich liess ihn die „Zukunft“ auslegen, an welchem Ort er diese für richtig empfand. Wir traten zurück in das „Jetzt“ und ich liess ihn, sich dort ein weiteres Mal einspüren, während ich ihm den zugehörigen Text vorlas, bei welchem er äussern sollte, ob die Lebenslinie durch ihn hindurch oder an ihm vorbei floss. ( In diesem Falle floss sie in einem Bogen um ihn herum. Ich erfragte ob es noch einen weiteren Punkt geben könnte, an welcher sich die Zukunft richtig anfühlte, da sie sehr knapp oberhalb des „Jetzt“ lag. Der Klient verneinte dies und so akzeptierte ich dies. Nicht schwer zu erahnen floss die Lebenslinie an ihm vorbei und es fiel ihm schwer diese zu erspüren oder diese durch sich hindurch fließen zu lassen) Als ich ihm so dann den Text verlas, stellte er sich automatisch so, dass er mit einem Bein schräg stand, dass sie quasi fließen konnte. An seiner Lebenslinie gingen wir so dann den 1. Schritt rückwärts in die Vergangenheit, bei welchem ich den Klienten am Oberarm stützte. Umgehend kam er in das Gefühl und schilderte, dass er mit ca.3-4 Jahren eine Prägung erlebte, welche er als „ abgetrennt sein“ schilderte. Wir machten noch einen Schritt zurück, bei welchem der Coachee die Augen aufmachte und traurig sagte, dass er seine Geburt sehe. Er konnte nichts Näheres sagen, aber schon dort war das Gefühl des abgetrennt, des Alleinseins. Wir gingen noch einen Schritt nach hinten, worauf er mir bestätigte, dass er es dort noch nicht verspürte. Ich legte so dann die „Prägung“ aus und erfragte , nach vorherigem Textlesen, die einschränkende Identität. Der Klient äussert hier : „ Ich bin allein“ . Diesen Satz liess ich ihn zuerst 3 x sprechen, als ich feststellte, dass es sehr tief sass, liess ich ihn diesen noch 2 weitere male einiges lauter wiederholen. Des folgenden verlas ich den Annahmeprozess.( Retrospektive war hier der Zeitpunkt, von welchem an der Klient nur noch im Kopf zugegen war). Ich nahm den Klienten einen Schritt beiseite und wir betrachteten gemeinsam aus der Metaposition. Bei der Ressourcenabfrage erfolgten so dann sämtliche rationale Konstrukte. Die Augen schwirrten im Raum umher, jegliche Fragetechniken, Rückschritte zur Prägung, ergaben kein Weiterkommen. Relativ bald hatte er zwar „Eigenständigkeit“, „ Hoffnung“ genannt, wobei mir das so rationell erschien, auch nicht im Körper gespürt werden konnte, so dass ich dies nicht annehmen wollte. Es entstand hier genau die Situationen um welche ich fürchtete, dass ich abrechnen muss. Ich überlegte wie ich so den Klienten in die Zukunft führte und entschied mich dann hingegen doch, nach einigen Versuchen, die „Eigenständigkeit“ anzuerkennen. Ich gab ihm diese Ressource mit in die Prägung und nach verlesen des Textes erfragte ich seine neue Identität. Wie schon gesagt, erfolgten hier dann (für mich ) nur Konstrukte . Er gab mir „ Ich bin neugierig“ zur Antwort, welches völligst inkongruent zu seiner Körpersprache agierte. Wir nahmen dies so mit in die Zukunft, nach erfolgtem verlesen des Textes. Der Klient machte anschliessend auch nur einen einzigen Schritt in die Zukunft. Ich fragte ihn, ob er hier schon am Ziel wäre , was er mir bejahte. Als Identität ++ gab er : „Ich bin angekommen“ an. Wir transferierten dies so dann anhand des Textes und liessen eine mögliche Zukunft erleben. Mein Coachee bestätigte mir sofort , dass dies so sein dürfe in der Zukunft und wir setzten uns nieder. Ich erfragte nochmals wo genau er dies spürte und sagte ihm, dass er in der Zukunft vielleicht nur die Hand auf das Herz legen müsste um evtl. genau dieses „ Ich bin angekommen“ zu verspüren. Erstaunlicherweise war der Klient dort sehr im Gefühl. Abschliessend der Sitzung erfragte ich , ob er heute anders gestimmt war als sonst, das Gehen anders war oder ob er während des Prozesses etwas verspürte was ihn beunruhigte. Er schilderte , dass alles gut gewesen wäre bis zu dieser Prägung bereits bei der Geburt. Die Sitzung war sehr anstrengend und heftig für ihn. Er bedankte sich bei mir und äusserte, dass er dies sicher auch wieder 2-3 Tage nachspüren würde. Ich selbst fand es sehr schade, wie dieser Prozess verlief. Vorschriftsgemäss durchgeführt, fand ich sehr schade, dass es für den Klienten aus dem Gefühl keinen schönen Flow

gab.



## 12. Gesamt-Prozess Reflektion

### 12.1 Reflektion Klient

Die Beweggründe meines Klienten für das Coaching waren mehr Lebensqualität, das Verstehen von Vergangenenem und neue Wege zu finden mit Situationen und Menschen umzugehen. Bereits nach wenigen Sitzungen reflektierte mir der Klient, dass er sowohl von dem kontemplativen Gehen profitiere, als auch schleichende Änderungen verspüre. Im Alltag wäre er geduldiger geworden, nicht mehr so schnell impulsiv. Er gäbe sich nun die Zeit respektive er bemerkte, dass er automatisch zurückhaltender und überlegter agiere. Das Neue mache ihn neugierig und nicht mehr ängstlich. Sein Ziel der `Inneren Ruhe` skaliere er nun auf `10`. Als Coach hat er mich stets kompetent, konzentriert, empathisch und vertrauensvoll empfunden: „Es hätte nicht besser sein können!“.

### 12.2 Reflektion Coach

Die Arbeit mit einem Klienten hat mir sehr viel Freude gemacht und ich bin froh, mich für den Weg der Diplomarbeit entschieden zu haben. Aus meiner Sicht ist dies die beste Möglichkeit herauszufinden, ob dieser Lehrgang ein „Lehrgang“ bleibt oder es so überzeugt, dass man es für das Leben gewonnen hat. Mein Klient war zu Beginn schwer in das Gefühl zu bringen, was sich jedoch mit der Zeit legte und ihm immer besser und schneller gelang. Zu Beginn hatte ich meine Schwierigkeiten, das Verständnis zu seinen Metaphern zu bekommen. Wenn diese Art der Kommunikation im Alltag bis anhin nicht gegeben war, ist dies besonders schwierig gleich zu Beginn mit solchen „Schikanen“ durchstarten zu wollen. Ich lernte im Prozess, dass nicht wichtig war, was die Metapher bedeutete, sondern alleinig, dass er sie spürte. Nachdem ich diese Lektion verstand und seine Metaphern und Körpersprache kongruent erschienen, hatte ich mein Feedback welches für einen Coach doch einer der wichtigsten Komponenten darstellt. Ich hatte rasch meinen Flow und fand meine Sicherheit. Der Klient benötigt aus meiner Sicht noch etwas Zeit um das Coaching „sacken“ zu lassen, ist sich seiner Ziele hingegen bewusst und wird manches angehen. Seinen Wert des Coachings sieht er als erfüllt an. Neugier verknüpft mit der Herausforderung komplettierten die Arbeit und abschliessend darf ich diese Arbeit als wertvollen Schatz definieren, welchen ich erfahren durfte – sowohl als Coach wie auch als Coachee. Für mein eigenes Coaching darf ich bereits jetzt sagen, dass ich die vollen Früchte ernte ganz wie der Prozess es voraussagt: `Von ganz alleine - wir müssen nichts wissen, denken, nichts können oder tun`.