

# Diplomarbeit

---

*„Denn das ist eben die große und gute Einrichtung der menschlichen Natur, dass in ihr alles im Keim da ist und nur auf eine Entwicklung wartet.“*

Johann Gottfried von Herder (1744 - 1803)



Lehrgang der CoachAkademieSchweiz

**„Diplom systemischer Coach & BeraterIn (CAS/ECA)“**  
nach dem „St.Galler Coaching Modell (SCM)<sup>®</sup>“

Rebstein – Frühjahr/Sommer 2015

Julia Schweizer – Hofweiherstraße 11 – 73342 Bad Ditzenbach, Deutschland

## **Inhaltsverzeichnis**

### **1. Einleitung**

1.1 Motivation zum Klienten-Coaching

### **2. Vorbereitung des Coachings**

2.1 Vorgespräch und Rahmenbedingungen

2.2. Meine Klientin

### **3. Erste Coaching-Sitzung**

3.1 Thema der Klientin

3.2 Der Wert

3.3 Erarbeitung des Zielraums

### **4. Zweite Coaching-Sitzung**

4.1 Metapher und Modell im Zielraum

4.2 Zielraum-Aufstellung

### **5. Dritte Coaching-Sitzung**

5.1 Erarbeitung des Problem-/Entwicklungsraums

### **6. Vierte Coaching-Sitzung**

6.1 Problem-/Entwicklungsraum-Aufstellung

6.2 Gesamtaufstellung Ziel- und Problem-/Entwicklungsraum

6.3. „Inner-Kind“ - Arbeit

### **8. Fünfte Coaching-Sitzung**

8.1 Tiefenstruktur des Zielraums

8.2 Der Samenkorn-Prozess im Zielraum

### **9. Sechste Coaching-Sitzung**

9.1 Tiefenstruktur des Problemraums

9.2 Der Samenkorn-Prozess im Problemraum

### **10. Siebte Coaching-Sitzung**

10.1 Prozess Musterauflösung

10.2 Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)

### **11. Gesamtprozess Reflektion**

11.1 Reflektion der Klientin

11.2 Reflektion Coach

## **1. Einleitung**

### **1.1. Persönliche Motivation**

Bereits während meines Studiums der Psychologie wurde mir bewusst, dass ich etwas Praktisches für die Arbeit im Umgang mit Menschen lernen möchte: eine konkrete Kompetenzerweiterung als Personalerin, Menschen dabei zu begleiten, sich nachhaltig zu verändern, sowie eine persönliche Weiterentwicklung und größere Achtsamkeit im Umgang mit meinen Mitmenschen. Nach nun über einem Jahr Berufserfahrung in der Personalentwicklung wollte ich nun diese Kompetenzerweiterung in Angriff nehmen. In meiner beruflichen Tätigkeit begegne ich oft Menschen, die gewisse persönliche Themen immer wieder anzugehen versuchen und stets aufs Neue daran scheitern. Auf der Suche nach einem Anbieter für eine Coaching-Ausbildung bin ich auf die CoachAkademieSchweiz gestoßen, welche mir sofort einen vertrauenswürdigen sowie kompetenten und erfahrenen Eindruck vermittelte. Vor allen Dingen die wertorientierte Sichtweise des St. Galler Coaching Modells beeindruckte mich und sagte mir sofort zu. Denn, wenn im Beruf und Privatleben Menschen mit einem Problem an mich herantreten, wird schnell klar, dass es neben dem Ziel und dem daran hindernden Problem um mehr geht. So entschied ich mich gegen einen Anbieter in Deutschland und für die CoachAkademieSchweiz mit dem werteorientierten Ansatz, im festen Glauben, während der Ausbildung zum Diplom Systemischen Coach und Berater (CAS/ECA) praktisches Handwerkszeug zu erlernen und selbst wertvolle Erfahrungen über meine Person zu gewinnen. Diese Erwartung wurde während den Wochenenden im Frühjahr/Sommer 2015 mehr als erfüllt. Meine Begeisterung über das St. Galler Coaching Modell teilte ich sofort mit meiner Familie und steckte damit meinen Lebenspartner an, der sich spontan dazu entschied, den Basislehrgang gemeinsam mit mir zu besuchen. Bereits zwei Wochen nach meiner Anmeldung zum Basislehrgang in Rebstein fand das erste Modul statt und die Begeisterung für das St. Galler Coaching Modell und seine Prozesse hielt stetig an, sodass ich mich sofort auf die Suche nach einem Klienten machte.

Vor meinem ersten Coaching-Wochenende war ich sehr unsicher, da ich im Vergleich zu den anderen Teilnehmern sehr jung war und noch wenig Berufserfahrung hatte und zudem besuchten wir die Ausbildung als Paar. Aber bereits am ersten Abend wurden all meine Befürchtungen widerlegt. Ich erhielt schnell die Erkenntnis, dass jeder – egal welchen Alters und Status – gleich ist und die Essenz darin besteht, sich als Coach, Trainer und Teilnehmer auf die Prozesse einzulassen und darauf zu vertrauen.

Obwohl ich mich bereits nach dem zweiten Modul für die Fachlehrgänge Business & Management Coach und Teamcoach & Trainer angemeldet habe, war für mich klar, dass ich das Gelernte sofort umsetzen möchte. Gerne wollte ich mich der Herausforderung stellen, bereits von Beginn an praktische Erfahrungen als Coach zu sammeln und das komplette Modell mit seinen Prozessen an einem Klienten zu erfahren. Ich war sehr gespannt auf die eigenverantwortliche Arbeit, die mich dabei erwartete und war mir sicher, dass ich durch jede Sitzung als Coach persönlich mehr und mehr an Sicherheit und Erfahrungen gewann. Und so begann ich ein Klientencoaching, immer im Vertrauen darauf, durch die Supervisionen mit meiner Trainerin Barbara Müller und meiner Coaching-Gruppe die Prozesse mit meiner Klientin zu reflektieren.

## **2. Vorbereitung des Coachings**

### **2.1 Vorgespräch und Rahmenbedingungen**

#### *Klientensuche:*

Bereits nach dem 1. Modul im März berichtete ich bei der Arbeit oder bei Treffen mit Freunden, Bekannten und der Familie von meiner Ausbildung im St. Galler Coaching Modell und den einprägsamen Erfahrungen, die ich dort als Coach, aber auch als Klient über mich selbst sammelte. Die meisten waren davon sehr angetan und wollten am liebsten sofort in ein Coaching mit mir kommen. Da all diese Menschen meine direkten Kollegen oder Freunde waren, verneinte ich deren Anfragen. Mit der gleichen Begeisterung erzählte mein Partner in seinem Umfeld von seinen Erfahrungen und Erkenntnissen durch das Coaching und eine Kollegin tat reges Interesse an einem Coaching kund. So kam es dazu, dass mir mein Partner den Kontakt zu seiner Kollegin, die ich flüchtig kannte, vermittelte.

#### *Vorgespräch:*

Kurz nach dem dritten Modul vereinbarten wir einen Termin zu einem Vorgespräch bei ihr Zuhause, da sie alleine wohnt. An diesem Termin vermittelte ich meiner Klientin das St. Galler Coaching Modell mit seinen fünf Dimensionen – Ziel- und Problemraum, Tiefenstrukturen, Time-Line und Sinnbild/Spiritualität. Darüber hinaus erkläre ich ihr, dass ihr Coaching-Thema systemisch betrachtet und behandelt wird. Dies bedeutet, dass alle beteiligten Elemente, Ressourcen und deren Dynamiken sowohl auf der bewussten als auch auf der unbewussten Ebene als wichtige Bestandteile des Prozesses sichtbar gemacht werden. Des Weiteren erläutere ich ihr, dass in diesem

Modell Coaching als prozess-, ressourcen- und wertorientierte Gestaltung und Steuerung von Entwicklungsvorgängen gesehen wird. Und besonders die Wertorientierung das St. Galler Coaching Modell von anderen Modellen zum Coaching unterscheidet, da während des gesamten Coaching eine Wertevermehrung angestrebt, bzw. eine Werteverletzung verringert wird. Außerdem betone ich, dass ich als ihr Coach dabei bewertungsfrei, urteilslos und neutral bin. Sprich, ich sie weder loben, noch beurteilen, noch ihr Tipps oder Ratschläge geben werde. Meine Aufgabe bestünde darin, die Kompetenz für den Prozess zu haben und lediglich Begleiter ihrer Veränderung sei, Fragen stelle und den Prozess anleite. Dann mache ich ihr ihre Rolle bewusst, dass sie die Kompetenz für die Veränderung trägt, dabei nichts können oder wissen muss, sich weder besser noch schlechter stellen zu brauchen muss, sondern sich durch das Einlassen auf die Prozesse die gute Veränderung aus sich heraus zeigt.

Da meine Klientin die Kollegin meines Partners ist, betone ich besonders meine Verschwiegenheit als Coach nach außen. Und versichere ihr, dass alles, was wir gemeinsam besprechen, nicht nach außen dringen und kein Dritter erfahren wird.

Anschließend erläutere ich ihr den chronologischen und thematischen Ablauf der Coachingsitzungen sowie die Wichtigkeit des kontemplativen Gehens zu Beginn jeder Sitzung um an-, runter- und zu sich zu kommen. Wir vereinbaren die ersten beiden Sitzungstermine à 1,5h für die darauffolgende Woche. Abschließend einigen wir uns auf ein Gesamthonorar für das komplette Coaching von 150,- €.

## 2.2. Meine Klientin

Im Anschluss an die Rahmenbedingungen und Erläuterungen bitte ich meine Klientin sich mir kurz vorzustellen.

Meine Klientin, Bettina (*Name geändert*), 26 Jahre alt, ist Bankfachwirtin und arbeitet als Kundenberaterin bei einer mittelständischen Bank in einer Kleinstadt. Sie ist ledig und wohnt seit ihrem 19. Lebensjahr alleine in ihrer eigenen Wohnung. Bettina ist das zweite Kind ihrer leiblichen Eltern und hat eine ältere Schwester, zu der sie ein gutes Verhältnis pflegt. Ihre Eltern ließen sich bereits früh scheiden und Bettina wuchs mit ihrer Schwester bei ihrer Mutter und deren zweitem Mann auf, welcher im letzten Jahr verstarb. Ihre Mutter und ihr Stiefvater sind beide aufgrund eines Unfalls seit deren Jugend querschnittsgelähmt. Zu ihrem Stiefvater pflegte Bettina laut ihren Aus-

führungen ein sehr gutes Verhältnis, zu ihrem leiblichen Vater hat sie seit einigen Jahren nur noch wenig Kontakt.

Neben dem Reiten, verbringt Bettina ihre Freizeit beim Skifahren, Tanzen oder Bogenschießen und hat aufgrund ihrer vielen Hobbies zahlreiche Freunde.

Abschließend bedanke ich mich für die Bereitschaft, in ein Coaching mit mir zu kommen und verabschiede mich.

Während des kompletten Vorgesprächs wirkt Bettina auf mich sehr fröhlich und gespannt auf das, was sie nun erwartet. Den Erläuterungen zum Modell und den Rahmenbedingungen folgt sie aufmerksam und bestätigt meine Ausführungen stets mit einem Nicken. Sie nimmt gleich sehr entspannt Platz und merkte von sich aus an, dass sie froh ist, ein Coaching mit einer „nicht unbekanntem“ Person durchzuführen. Als Bettina beginnt sich mir „kurz“ vorzustellen, kommt sie schnell auf die Scheidung ihrer Eltern und die Behinderung ihrer Mutter und die ihres Steifvaters zu sprechen. Mir erscheint es, als wisse sie genau, was sie mir nun erzählen möchte und, als ob sie sich diese Erzählungen bereits zu Recht gelegt hatte. Zum Abschluss betont Bettina nochmals, wie sehr sie sich auf die Sitzungen freue und dass sie ganz gespannt sei. Diese Worte geben mir als Coach ein gutes Gefühl mit und bestätigen mich in meinem Vorhaben, ein Klienten-Coaching durchzuführen.

### **3. Erste Coaching-Sitzung**

#### **3.1 Thema der Klientin**

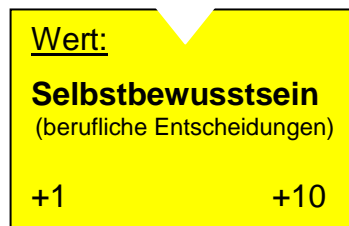
Meine Klientin, Bettina, begrüßt mich zu unserer ersten Coaching-Sitzung sehr fröhlich und gespannt; genau mit diesen Worten beschreibt sie sich auch. Nachdem ich ihr kurz den Ablauf der ersten Sitzung vorgestellt habe, beginnen wir mit dem kontemplativen Gehen. Bettina beschreibt das Gehen mit dem Wort „spannend“, da sie sich zuerst nicht richtig mit dem Gehen identifizieren konnte und aber zum Schluss sehr zu sich gefunden hat und entspannt war. Diese Beschreibung deckt sich mit meiner Wahrnehmung von außen; Bettina wirkt zuerst unsicher, mit jedem Schritt wird sie ruhiger und ihre Gehgeschwindigkeit verlangsamt sich.

Anschließend bitte ich sie mir in ein paar Sätzen mitzuteilen, um was es bei ihrem Thema/Problem geht. Zuerst führt Bettina an, dass sie ein großer Kopfmensch ist und sehr viel grübelt sowie alles intensiv überlegt, abwägt und vorausplant. Sie lege sehr viel Wert auf die Meinungen anderer und passt sich denen – auch gegen ihre eigene

Meinung – an. Ich lade sie ein, sich in eine Situation, in der sie sehr am Grübeln war und sich dann der Meinung anderer angepasst hat, hineinzusetzen und frage sie, was sie in dieser Situation gebraucht hätte. Nachdem sie zuerst ins „Außen“ abschweift und sich Unterstützung von ihrem Vorgesetzten gewünscht hat, wird deutlich, dass sie sich nicht anderen anpassen möchte und ihre Meinung vertreten mag und auch dazu stehen mag. Dazu fehlt ihr jedoch der nötige Mut. Um etwas konkreter zu werden, frage ich sie nach Situationen, in denen sie diese Anpassung an andere gegen die eigene Meinung erlebt hat. Zuerst nennt Bettina alle Bereiche ihres Lebens. So lasse ich sie konkret fühlen, welchen Bereich ihres Lebens dies eher mehr betrifft. So wird schnell deutlich, dass es sich überwiegend im Beruf zeigt und Bettina dort gerne mehr ihre Entscheidungen vertreten würde. Momentan agiert sie sehr stark nach den Entscheidungen und Meinungen ihrer Kollegen und ihrer Chefs. Aufgrund einer vorgefallenen Situation mit ihrem Vorgesetzten, bei der sie sich verraten gefühlt hat, hat Bettina den Entschluss gefasst, diese Stelle, bzw. das Unternehmen zu verlassen. Diese kleinen Entscheidungen, die sie im beruflichen Alltag zu treffen hat und sich dabei stets an anderen orientiert hat, haben im jetzigen Job zu großen Problemen (mit dem Team) geführt. Um diese Abwärtsspirale in einer anderen Position zukünftig nicht wieder zu erleben, möchte Bettina gerne mehr nach ihren Entscheidungen handeln, dazu braucht sie aber das nötige Selbstbewusstsein.

### 3.2 Der Wert

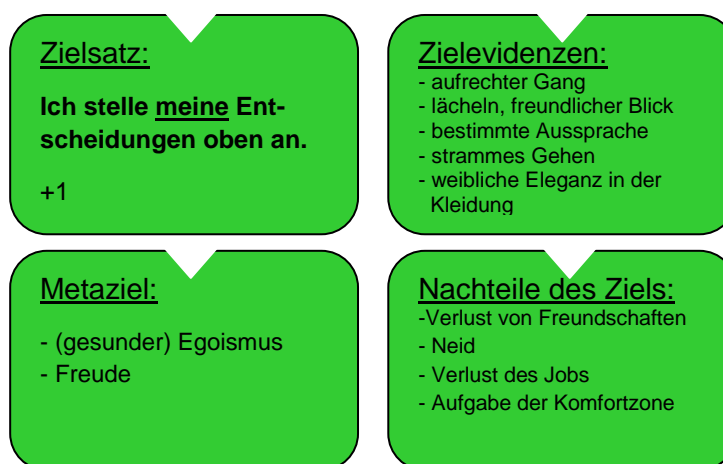
Aufgrund dieses Themas entscheidet sich Bettina zunächst klar für den Wert „Mut“ im Kontext „berufliche Entscheidungen“, diese Entscheidungen beziehen sich nicht vorrangig auf den Stellenwechsel, sondern vor allen Dingen auf die kleinen Entscheidungen, die in alltäglichen Berufssituationen zu treffen sind, bei denen sie sich momentan sehr stark an den Meinungen anderer orientiert und dementsprechend handelt. Jeweils mit rein gefühlsmäßigem Feedback erarbeiten wir anschließend die weiteren Elemente des Zielraums bis zu den Nachteilen des Ziels. Nach einer Supervision mit meiner Trainerin Barbara lade ich Bettina in der dritten Sitzung ein, ihren Wert und Zielsatz zu konkretisieren, dies gelingt und so kristallisieren sich folgende Elemente heraus:



Der Wert Selbstbewusstsein im Kontext alltägliche kleine, berufliche Entscheidungen steht für Bettina momentan bei +1 auf einer Skala von -10 (volle Werteverletzung) bis +10 (volle Werteerfüllung) und soll sich am Ende des Coachings bei +10 befinden. Für Bettina fühlt sich ihr Wert männlich an.

### 3.3 Erarbeitung des Zielraumes

Vor der Erarbeitung der Elemente im Zielraum erläutere ich meiner Klientin, dass wir nun in den Zielraum eintauchen werden und erarbeiten werden, was sie zum Wert hinzieht. Bei den Evidenzen hat sie ein klares Bild von sich vor Augen und verglich dieses Bild dabei mit Barbara Schöneberger. Sehr viel Mühe bereitet ihr das Metaziel, da sie sich schwer tut, aus ihrer Bescheidenheit rauszukommen. Hierbei lenke ich sie auf eine höhere Ebene ihres Themas und frage sie, was an Größerem es noch gibt, das sich durch dieses Ziel erfüllt. Als wir die Nachteile, den Preis des Ziels, erarbeitet haben, wirkt sie wie geschockt, als sie wahrnimmt, was da alles eventuell an Negativem kommen mag (z.B. Verlust von beruflichen Freundschaften).



Zwischen der Erarbeitung der einzelnen Elemente frage ich Bettina, wie ihr momentaner energetischer Zustand aussieht und, ob sie noch weiterarbeiten möchte. Da sie mir die Frage bejaht, beende ich die Sitzung nach den Nachteilen des Ziels und bitte sie mir mitzuteilen, wie es ihr bei der ersten Coaching-Sitzung erging.



Bettina empfand die erste Sitzung als sehr angenehm und gab mir persönlich das Feedback, dass sie meine Stimme als sehr angenehm und ruhig dabei empfinde. Sie sei sehr erstaunt darüber, was alles daherkam, worüber sie sich davor noch nicht bewusst war und ist gespannt auf die kommenden Sitzungen und beendet die Sitzung mit einem positiven Gefühl. Dies bestätigt sich auch in ihrem Äußeren: sie strahlt. Bettina betont, dass sie leichter als gedacht ins Gefühl kam.

Ich empfand diese Sitzung ebenfalls sehr angenehm und war erstaunt darüber, wie gut und vertraut sich die Coach-Klienten-Beziehung bereits entwickelt hat. Die Wert- und Zielraumerarbeitung verlief sehr flüssig und fiel mir insgesamt leicht. Ich schätze sehr, dass ich mich im Vorfeld intensiv mit den Prozessen auseinandergesetzt habe und ein „eigenes Skript“ geschrieben habe, das zusätzlich zum Ausbildungsskript meine Anmerkungen, die wir im Lehrgang besprochen haben, beinhaltet. So konnte ich während dem Coaching sehr aufmerksam Bettinas Äußerungen folgen und ihre Gestik, Mimik und ihr Verhalten wahrnehmen. Als sich Bettina schwer tat, Metaziele zu finden, musste ich mich innerlich zurückhalten, ihr nicht einen Vorschlag anzubieten, sondern weiter mit Nachfragen die Antwort aus ihr herauszuholen. Sehr interessant war für mich ihr klares Bild bei den Evidenzen. Bettina wirkt auf mich etwas unscheinbar, schlicht gekleidet und ungeschminkt – und dann sieht sie sich à la Barbara Schöneberger als Evidenz ihres Ziels. Ihr Zielsatz stellt für mich nicht klar die Funktion des Wertes dar. Er könnte auch eine Folge des Wertes sein. Da für Bettina sich aber dieser Zielsatz sehr stimmig angefühlt hat, habe ich diesen Zielsatz so stehen lassen. Am Ende meiner ersten Coaching-Sitzung fühle ich mich total erfüllt und bereichert und freue mich riesig auf die nächste Sitzung.

#### **4. Zweite Coaching-Sitzung**

Zur zweiten Coaching-Sitzung empfängt mich Bettina, wie zuvor, sehr freundlich und zu Beginn der Sitzung gehen wir kontemplativ. Dieses Mal beschreibt sie das Gehen mit den Worten „angenehm und vertraut“. Bevor wir mit der Prozessarbeit beginnen, erkläre ich ihr, dass im Vergleich zur ersten Sitzung wir von jetzt an nach dem Gehen die Zeit zwischen der letzten Sitzung hinsichtlich ihres Thema/ihres Wertes reflektieren werden. Da zwischen den ersten beiden Sitzungen nur wenige Tage lagen, hat sich bei Bettina hinsichtlich ihres Wertes „Selbstbewusstsein“ im Kontext berufliche Entscheidungen noch nichts verändert. Zudem war Bettina aufgrund von Krankheit in dieser

Woche nicht bei der Arbeit. Dennoch sieht sie sich bei der zweiten Sitzung auf +2 auf der Skala von -10 bis +10 hinsichtlich ihres Wertes, da sie sehr viel über die vergangene Sitzung reflektiert hat und ihr einiges bewusst geworden ist und sie bereits eine andere Denk- und Verhaltensweise entwickelt hat. Bettina betont wiederholend, wie froh sie ist, dieses Coaching zu machen und dass es der richtige Weg ist, ihr Ziel zu erreichen und die erarbeiteten Elemente sehr stimmig für sie sind.

#### 4.1 Metapher und Modell im Zielraum

Anschließend beginnen wir mit der Prozessarbeit und ich erläutere ihr, dass wir nun zum ersten Mal ins Unbewusste gehen, sie aber nichts können oder wissen muss. Bettina findet sehr schnell Zugang zum Gefühl des. Zuerst ist sie etwas bescheiden, das Gefühl, das sie dabei fühlt, mir mitzuteilen, bzw. das Bild, das sie vor Augen hat in Worten zu beschreiben. Als ich sie einlade, gerne mir genau das, was sie fühlt und sieht, mir mitzuteilen, ohne Bescheidenheit, gelingt es ihr: Ihr Ziel voll und ganz erreicht zu haben, fühlt sich für Bettina leicht an und innerlich ließ sie vor ihren Augen das Bild eines großen, starken Vogels mit bunten Federn aufsteigen, der anders aussieht als die anderen Vögel. Bettinas Mimik wirkt dabei sehr entspannt und sie beginnt zu lächeln, zudem entspannen sich ihre Hände, die sie zuvor gefaltet hatte.

Während der Modellanbindung war ihr Gesicht zuerst sehr rot, wurde jedoch entspannter und die Röte nahm ab, als ihr Modell hinter ihr stand und die Hand auf Bettinas Schulter legte. Diesen Prozess erlebt Bettina sehr intensiv und sie kam überraschend schnell ins Gefühl und hatte schnell ihre beiden Eltern sehr nah vor sich. Es gelang ihr sehr gut hoch in die Augen ihrer Eltern zu schauen. Nach dem Prozess brauchte sie einen Moment, um wieder zurück ins Hier und Jetzt zu kommen und das Erlebte zu verarbeiten.

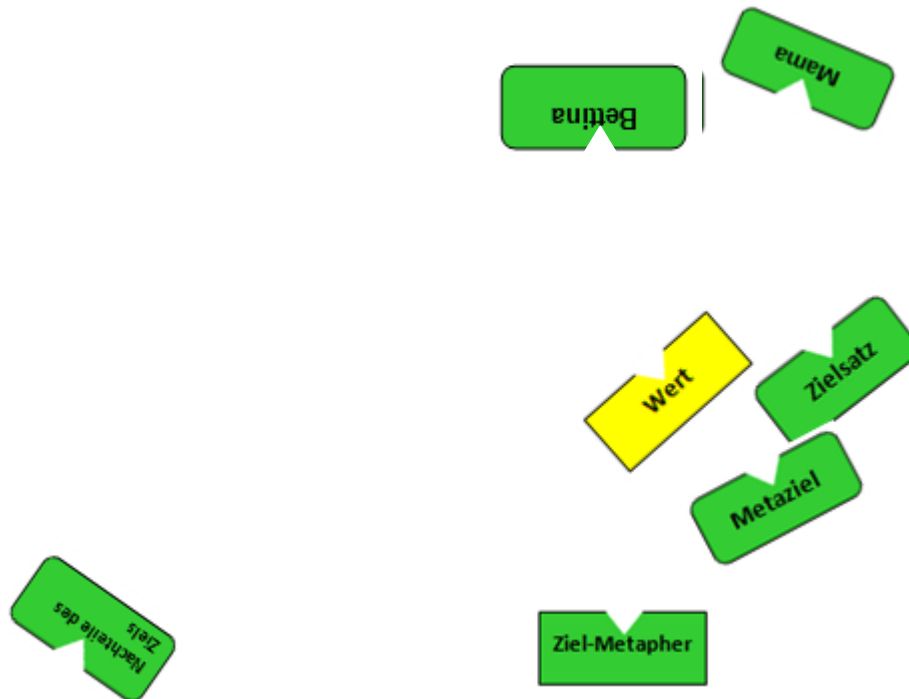
Metapher:  
**„Ich bin wie großer,  
starker Vogel mit  
bunten Federn.“  
(leicht)**

**Mama**

## 4.2 Zielraum-Aufstellung

Nun erkläre ich Bettina, dass wir mit den erarbeiteten Elementen des Zielraums eine Aufstellung machen werden, deren Zusammenhänge bildhaft machen. Bettina hat bisher noch nichts mit Aufstellungsarbeit zu tun gehabt. Ich erläutere ihr, dass wir zunächst uns anschauen werden, wie ihre Elemente des Zielraums aktuell zueinander stehen und, dass wir dann eine mögliche Lösung erarbeiten werden.

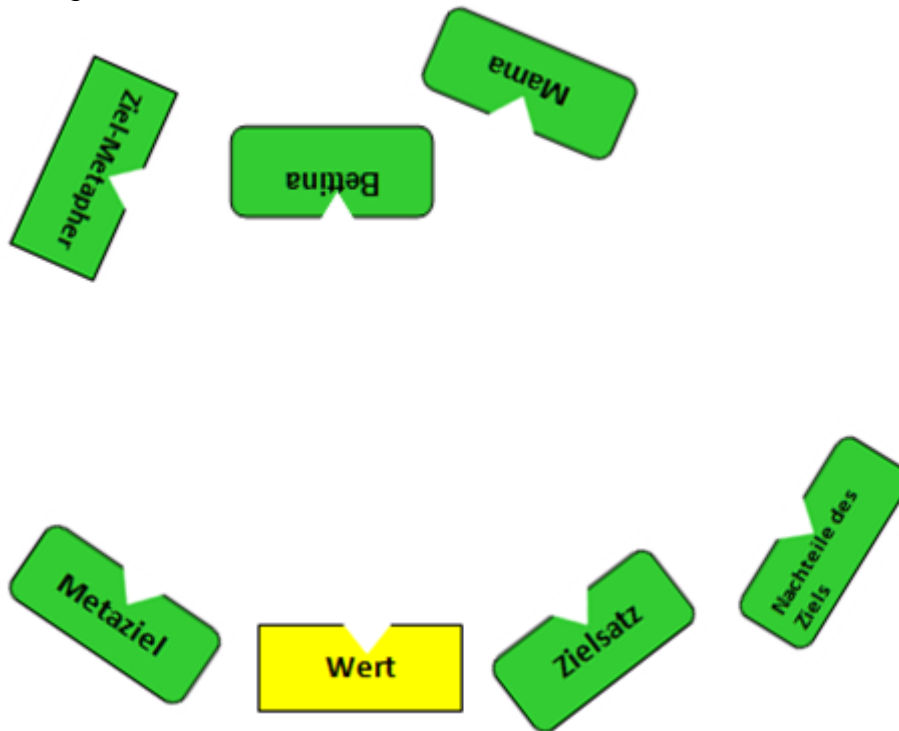
### Ist-Aufstellung:



Nachdem meine Klientin mir aus dem Gefühl der Ist-Situation ihres Wertes zunächst ihre Position mit Ort und Ausrichtung mitgeteilt hat, bitte ich sie in ihren Bodenanker zu stehen und aus diesem Gefühl für jedes Element des Zielraums Ort und Ausrichtung festzulegen. Anschließend ließ ich sie aus der Metaposition die Aufstellung betrachten und danach in jedes Element hineintreten, um zu spüren, wie es ist, dieses Element zu sein. Dabei tat sich Bettina schwer. Ihre Antworten klangen stets rationell und erklärend, warum dieses Element diesen Ort und Ausrichtung hat. Die Nachteile des Ziels sind abgewandt und weit weg, weil diese für sie nicht von Bedeutung sind, das Ziel ist wichtiger. Deshalb nahm ich mir für die Aufstellung im Problemraum vor, sie stärken ins Gefühl und auf die körperliche Ebene zu holen und ggf. davor eine Atemübung anzuleiten. Die Ist-Aufstellung macht für mich deutlich, dass sie alle Elemente, bis auf die Nachteile, bewusst wahrnimmt.

Danach gebe ich die Vorgabe, der Wert liegt auf 12 Uhr vor der Klientin. Dann lasse ich sie erneut aus dem Gefühl heraus auslegen, so als ob sie ihr Ziel schon erreicht hätte. Anschließend lege ich die Elemente so um, dass keines verdeckt, abgewandt oder nicht sichtbar ist:

Mögliche Lösung:



Für mich als Coach war die Zielraumaufstellung ein schwieriger Prozess, da er mit Bettina nicht so einfach verlief, wie im Lehrgang. Ich spürte, dass sie, als sie in die Elemente hineintrat, nicht wirklich aus dem Gefühl heraus auf meine Fragen antwortet. Aber mit den oben genannten Vorhaben werde ich versuchen, sie im Problemraum und in der Gesamtaufstellung noch stärker ins körperliche Gefühl zu bringen.

## 5. Dritte Coaching-Sitzung

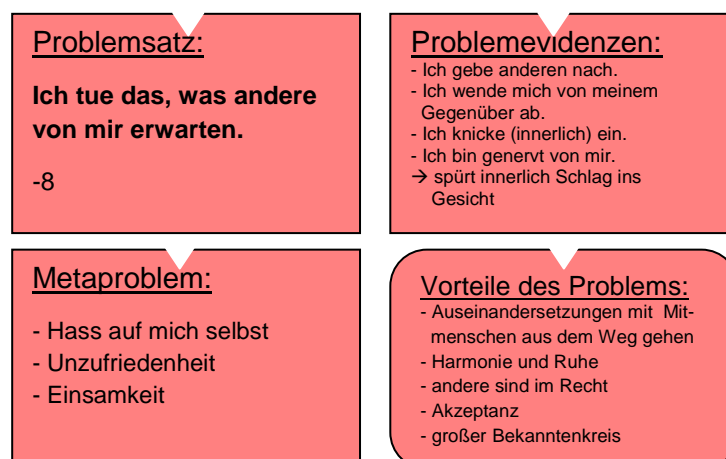
### 5.1 Erarbeitung des Problem-/Entwicklungsraums

Zu Beginn der dritten Sitzung sagte mir Bettina, dass sie sich heute sehr „fertig“ fühlt und überlegt hat, die Sitzung abzusagen. Da ihr aber die letzten Sitzungen so gut getan haben, möchte sie die heutige Sitzung durchführen. Im Nachgang erwähnt Bettina, dass diese Entscheidung richtig war. Sie sei zwar erschöpft, aber dennoch zufrieden. Sie vergleicht dieses Coaching mit einem Besuch im Europapark, einem Besuch in einer anderen Welt und teilt mir mit, dass ihr das Coaching „brutal gut tut“.

Zuerst erläutere ich Bettina, dass wir heute die andere Seite der Münze, den Problem- bzw. Entwicklungsraum, betrachten werden, das, was sie hindert, selbstbewusst zu sein. Außerdem gab ich ihr den Hinweis, dass wir in dieser Sitzung den letzten Teil ihres kybernetischen Dreiecks erarbeiten werden: den Problemsatz. In dieser Sitzung holt Bettina allgemein weit in ihren Erzählungen aus und berichtet viel über ihr Thema. Ich entscheide mich dafür, sie in dieser Sitzung nicht zu sehr zu unterbrechen, da ich so die Zusammenhänge ihres Themas besser nachvollziehen kann. Allerdings nehme ich mir vor, falls dies in den kommenden Sitzungen auch so sein sollte, ich mittels konkreter Fragestellungen ihren Redefluss verringern möchte.

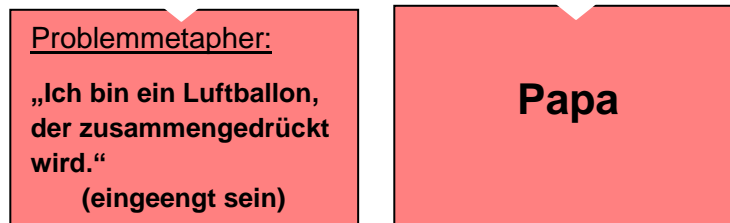
Das Gehen empfindet Bettina als entspannend und ruhig. Mir als Coach fällt es mit jedem Mal leichter das Gehen anzuleiten und selbst zu entspannen. Danach reflektieren wir die Zeit seit dem zweiten Coaching. Bettina stellt fest, dass sich bereits eine andere Denkweise manifestiert hat und sie viele Kleinigkeiten nicht mehr interessieren. Großes hat sich noch nicht verändert, aber sie nimmt sich selbst stärker wahr. Daher stuft sie sich auf der Skala von -10 bis +10 auf +3 ein und steigert somit ihre Zieleerreichung im Vergleich zur zweiten Sitzung um +1.

Als wir den Bodenanker „Problemsatz“ erarbeiten, lade ich Bettina ein, sich in eine Situation hineinzusetzen, in der sie ihr Ziel nicht erreicht hat, in der ihr Wert Selbstbewusstsein gefehlt hat und frage sie, was dabei das Problem war. Bettina nennt dann die Angst vor negativen Konsequenzen ihrer Entscheidung. Ich frage nach, wovor sie Angst habe. Und so kamen wir letztlich darauf, dass Bettina in der Entscheidungsfindung eine starke Außenorientierung aufweist. Der Reihenfolge nach erarbeiteten wir anschließend den Problemsatz und die Evidenzen dafür, das dahinterliegende Problem sowie die Vorteile davon:



Nachdem ich mich rückversichert habe, ob Bettina noch Energie für einen weiteren Prozess hat, machen wir den Prozess zur Metapher im Problemraum und Modellablösung.

Dieser Prozess funktioniert beim ersten Versuch nicht richtig. Zuerst verspürt Bettina ein positives Gefühl, das sie noch vom vorherigen Prozess „Vorteile des Problems“ (Aufwiegen der Vorteile und des Neuen) verspürte. Als ich sie einlade, ihre Eltern vor sich herzurufen, kommt zuerst die beste Freundin und anschließend hat sie das gleiche Modell wie im Zielraum. Als der Prozess vorüber war, frage ich sie, ob ihr Gefühl im Zielraum oder im Problemraum bei diesem Prozess stärker war. Bettina sagte deutlich, dass sie sich im Problemraum nicht sicher war, wer ihr Modell ist. Also biete ich ihr an, den Prozess zu wiederholen. Im zweiten Versuch kam Bettina viel besser ins Gefühl, ich achte darauf, dass ich intensiv Wert darauf lege, sie ins Problem hinein zu versetzen und so ist deutlich das andere Elternteil das Modell und die Gefühle sind viel intensiver als beim ersten Versuch.



Bettina reflektiert die dritte Sitzung als sehr erleichternd, da jetzt „alles mal raus ist“. Sie findet die Prozesse sehr spannend und ist erstaunt, wie viel man dadurch spürt. Für mich als Coach ist es herausfordernd, wenn ein Prozess nicht gleich funktioniert. Letztlich bin ich sehr froh, dass wir doch zu einem Ergebnis kamen.

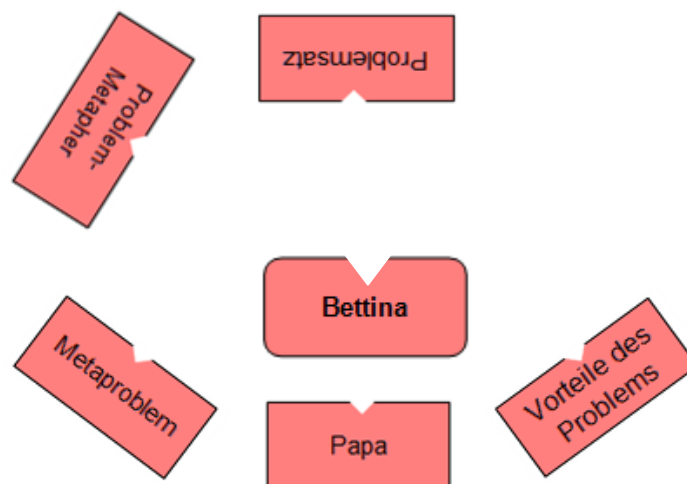
## 6. Vierte Coaching-Sitzung

Das kontemplative Gehen in der vierten Sitzung fühlt sich für Bettina „gut“ an. Während der Reflektion spiegelt sie mir wieder, dass sie sich weiter hinsichtlich ihres Wertes entwickelt hat und sie steht momentan beim +4 auf der Skala. Konkrete Erfahrungen gibt es wenig, sie nimmt sich grundsätzlich selbstbewusster wahr und hat überwiegend eine „Mir-Egal - Einstellung“ entwickelt, die ihr sehr gut tut. Sie berichtet mir, dass sie nun eine interne Bewerbung abgesendet hat und darauf sehr stolz ist.

## 6.1 Problem-/Entwicklungsraum-Aufstellung

Als erstes erläutere ich Bettina, dass wir nun die Zusammenhänge ihrer Elemente im Problemraum bewusst machen, indem wir erneut eine Aufstellung vornehmen. Ich lade sie ein, rein aus dem Gefühl raus, wie sie ihre Problemsituation jetzt wahrnimmt für ihren Bodenanker Ort und Ausrichtung zu finden. Anschließend möge sie wieder aus dem Gefühl für die anderen Elemente Ort und Ausrichtung finden. Vor allem als der Problemsatz, das Metaproblem und die Vorteile des Problems in den Problemraum gelegt wurden, nimmt Bettina einen Druck wahr und sie zieht es in die entgegengesetzte Richtung. Sie spürt verstärkt den Druck im Bauch, den sie bereits im Prozess „Metapher“ gespürt hat. Im Gegensatz zur Zielraumaufstellung verläuft die Aufstellung im Problemraum sehr gut. Sofort nach dem Gehen und der Reflektion beginnen wir mit der Aufstellung, sodass Bettina direkt aus dem Gefühl heraus „aufstellen“ kann. Ich als Coach lege dieses Mal sehr viel Wert darauf, Bettina auf das körperliche Gefühl fokussieren zu lassen und daraus Ort und Ausrichtung der Elemente festzulegen. Als sie in die Elemente hineintreten soll, um zu spüren, wie sich diese anfühlen, frage ich meist nur reine Fragen nach dem Gefühl, wie z.B. „Was spürst du rein körperlich, wenn du in deinem Metaproblem stehst?“, „Wie fühlt es sich rein körperlich an, das Metaproblem zu sein?“. Mit diesen Fragen gelingt es mir, dass Bettina stets aus dem körperlichen Gefühl raus antwortet.

### Ist-Aufstellung:

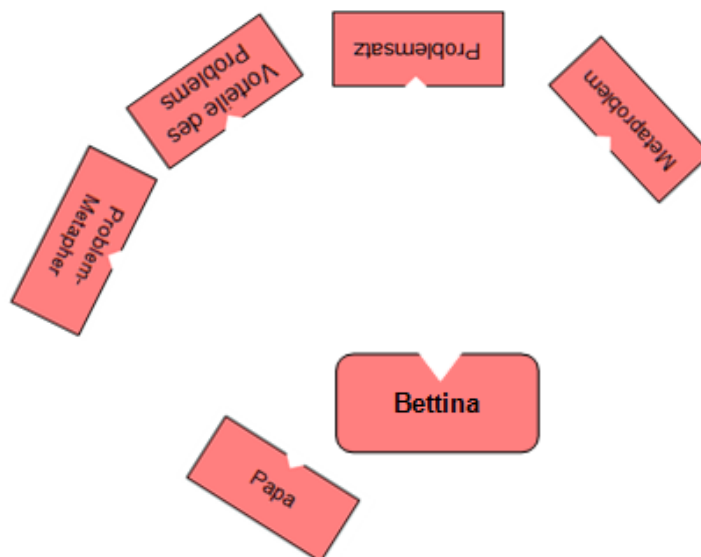


Diese Ist-Aufstellung macht deutlich, dass Bettina ihr Problem kennt, sich aber dessen Vorteile und dem Metaproblem nicht bewusst ist, da diese Elemente hinter ihr liegen und sie diese somit nicht wahrnimmt. Aus der Metaposition nimmt Bettina die Problemraumaufstellung als richtig und passend wahr. Als ich sie einlade, in die

einzelnen Elemente hineinzutreten, um zu spüren, wie es ist, das jeweilige zu sein, spürt Bettina oft ein unangenehmes Kribbeln in Bauch und würde am liebsten um sich boxen. Als sie spürt, wie es sich anfühlt ihr Modell „Papa“ zu sein, fühlt sich dies an, als wolle er ihr sagen: „geh deinen Weg und ich bin bei dir“.

### Mögliche Lösung:

Als nächstes lege ich die verdeckten oder abgewandten Elemente so um, dass Bettina alle Elemente wahrnimmt und diese ihr zugewandt sind. Ihr Modell lege ich seitlich von ihr zur Unterstützung hin und nicht komplett außerhalb des Sichtfeldes, sodass keine Bedrohung entsteht. Dies fühlt sich für Bettina trotz dem nicht sehr glücklichen Verhältnis zu ihrem Vater gut und unterstützend an.



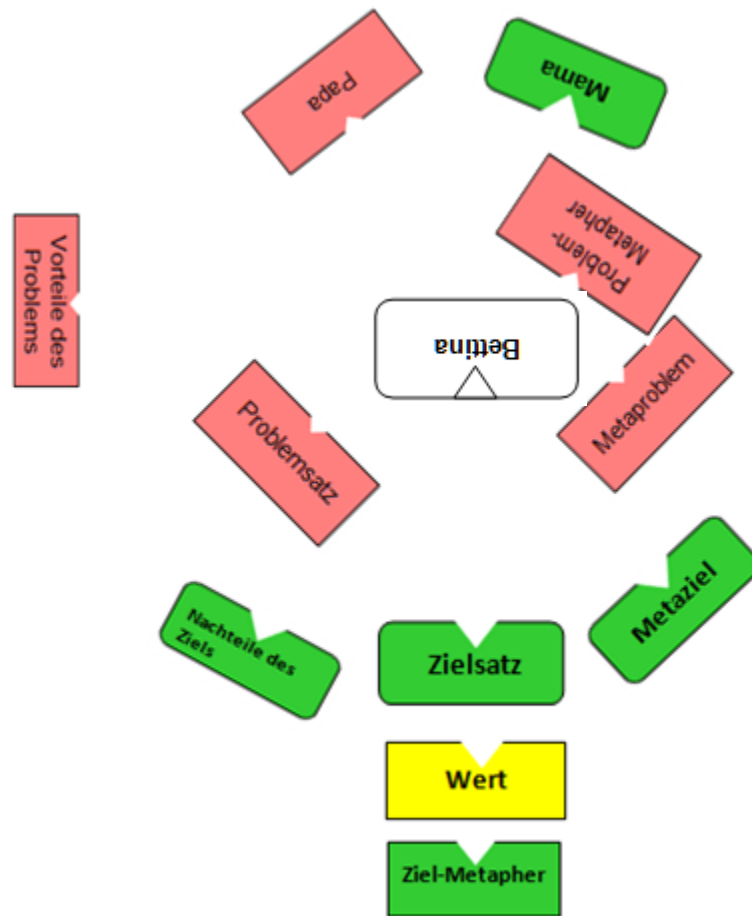
Am Ende dieses möglichen Lösungsentwurfs lade ich Bettina ein, in die Mitte des Problemraums zu treten und zu spüren, wie sich dies anfühlt und eine Gestik zu finden, die diesem Sein entspricht: Bettina hebt ihre Arme und boxt um sich.

## 6.2 Gesamtaufstellung Ziel- und Problem-/Entwicklungsraum

Vor der Gesamtaufstellung fühle ich mich trotz intensiver Vorbereitung am Vortag etwas unsicher, da wir diesen Prozess nicht während des Lehrgangs durchgenommen haben und er somit der einzige ungeübte Prozess ist. Ich erläutere Bettina, dass wir nun alle Elemente in ein Gesamtbild stellen werden, wie ihre aktuelle Situation sich

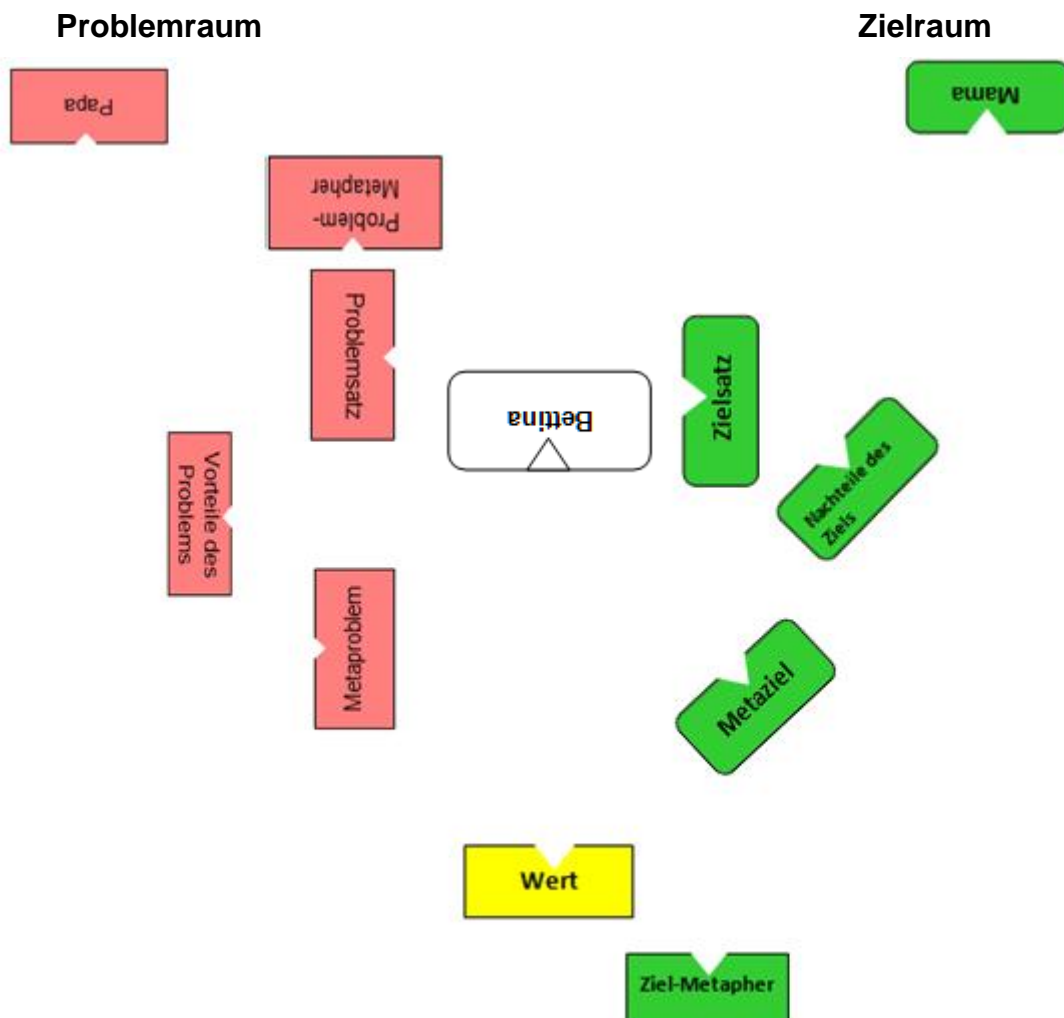


verhält. Für Bettina ist die Gesamtaufstellung komplexer als die Problemraum-aufstellung, weil sie oft nicht weiß, wohin mit den ganzen Elementen.



Ergebnis der Gesamtaufstellung war ein Durcheinander aus Problem- und Ziel-elementen, der Wert wird vom Ziel verdeckt und Ziel-Metapher somit von Wert und Ziel. Sehr präsent und so nah bei der Klientin sind die Problemelemente Problemsatz, Metaproblem und Problemmetapher. Ihre Eltern legt Bettina hinter sich zur Unterstützung. Die Vorteile des Problems liegen außerhalb ihres Gesichtsfeldes, was darauf schließen lässt, dass sie diese momentan noch nicht wirklich wahrnimmt. Es wird deutlich, dass das Problem eine große Präsenz hat und das Ziel noch etwas weiter entfernt liegt. Bettina gibt mir die Rückmeldung, dass, wenn wir diese Aufstellung zu Beginn gemacht hätten, der Problemsatz und das Metaproblem noch enger beieinander wären und dadurch den Weg zum Zielsatz, Metaziel und Wert komplett versperrt hätten. Dadurch, dass sie aber bereits eine Wertvermehrung verspürt, ist der Weg nicht komplett versperrt.

Nun gebe ich Bettina die Vorgabe, dass ihre linke Raumhälfte den Zielraum und die rechte Raumhälfte den Problemraum darstellt und keine Elemente verdeckt sein dürfen. Anhand dieser Vorgaben legt meine Klientin folgende Aufstellung:



Die abschließende Gesamtaufstellung zeigt mir als Coach, dass die Elemente Problem und Ziel bereits symmetrisch zueinander liegen, genauso wie Metaproblem und Metaziel. Meine Klientin hat erkannt, ihr ist bewusst, dass dies sich spiegelt. Ähnlich gespiegelt liegen auch die Vorteile des Problems, bzw. Nachteile des Ziels, allerdings sind trotz Vorgabe nicht verdeckt zu sein, diese beiden Elemente etwas vom Problem bzw. Ziel verdeckt. Sprich Problem und Ziel sind für meine Klientin bewusster und wahrnehmbarer als dessen Vorteile bzw. Nachteile. Schön ist, dass beide Elternteile als eine Art Unterstützung und Modell hinter der Klientin liegen und so auch den jeweiligen Raum (Entwicklungs- und Zielraum) kennzeichnen. Ich schließe aus dieser Aufstellung, dass wir bisher gute Arbeit geleistet haben, ihr fast komplett die Symmetrie von Ziel- und Entwicklungsraum bewusst ist und wir somit gut vorbereitet in den Inner-Kind-Prozess und anschließend in die Tiefenstruktur einsteigen können.

### 6.3. „Inner-Kind“ - Arbeit

In meiner Vorbereitung auf den Inner-Kind-Prozess war ich sehr gespannt, wie gut es mir gelingt, Bettina in diesem Prozess ins Gefühl zu bringen und es hat entgegen aller Bedenken sehr gut funktioniert. Bettina kann schnell in das Problemgefühl hinein spüren, sie spürt während des ganzen Prozesses viel und intensiv. Nach dem Prozess ist sie nach eigenen Aussagen „sehr geflashed“ und hat ein Wechselbad der Gefühle erlebt, was sie so noch nie gefühlt hat.

Ich lade Bettina für diesen Prozess ein, sich barfuß auf ihren Problemsatz zu stellen und versetze sie in eine konkrete Problemsituation. Als Bettina mir ein Zeichen gibt, dass sie eine konkrete Situation innerlich vor Augen hat und spürt, wie es sich anfühlt, das Problem in diesem Moment zu haben, frage ich sie, wo im Körper sie dieses Gefühl wahrnimmt und, ob sie sich mit ihrer Hand fest damit verbinden mag. Bettina spürt hier eine tiefe Leere in sich, wie sich ihr Körper, vor allen Dingen ihr Bauch, stark zusammenzieht. Aus diesem Gefühl heraus frage ich sie, was da die kleine Bettina verletzt hat. Bettina kommen sofort mehrere Situationen, die alle etwas mit der Trennung ihrer Eltern zu tun haben: Auszug des Vaters und ein paar Jahre später die erneute Heirat der leiblichen Eltern. Ihre Verletzung ist das „sich allein gelassen fühlen“ in diesen Situationen. Bettina spürt vermehrt die innere Leere. Anschließend frage ich sie, was ihr in diesem Gefühl des „sich allein gelassen fühlen“ gefehlt hat. Hier nennt Bettina mir mehrere Ressourcen, wobei die beiden stärksten Ressourcen Geborgenheit und eine Person, die diesen schweren Weg mit ihr geht, sind. Ich lasse Bettina in der Verletzung stehen und frage nach, ob sie noch mit dem Gefühl dort verbunden ist. Bettina bejaht diese Frage und so erarbeiten wir die Strategie, die sie entwickelt hat, um die fehlenden Ressourcen zu erreichen. Nun nehme ich Bettina in die Metaposition und frage sie, welches neue Verhalten ihr nun möglich wäre. Als wir dieses erarbeitet haben, lass ich sie in das neue Verhalten und dann in die Zukunft stehen, um zu fühlen, wie sich das anfühlt. Und es fühlt sich sehr gut und richtig an. In ihrer Zukunft hat sie sich frei gefühlt: Es war für sie „der Wahnsinn“.

#### Verletzung:

#### **allein gelassen sein**

(Auszug des Vaters,  
erneute Heirat der Eltern)

#### Ressource:

- Wärme
- Sicherheit
- Geborgenheit
- jemand, der diesen Weg mit mir geht

#### Strategie:

**was?** – Ich bin so, wie die anderen mich haben wollen.  
**wie?** – helfen, freundlich sein, Freundschaften suchen  
**von wem?** – enge Freunde, Familie

#### neues Verhalten:

- Ich halte mich an die Freunde, die meinen Weg mit mir gehen.
- Ich sage nein und werde egoistischer.

#### Zukunft:

## 8. Fünfte Coaching-Sitzung

Die fünfte Coaching-Sitzung beginne ich wieder mit dem kontemplativen Gehen, das Bettina „schön“ empfindet. Wir kommen beide nach einem anstrengenden Arbeitstag zur Ruhe und zu uns. Anschließend reflektieren wir die vergangenen zwei Wochen seit der letzten Sitzung. Ich frage Bettina, ob sich seither etwas hinsichtlich ihres Wertes verändert hat und wo sie sich heute einstuft. Bettina geht es sehr gut, trotz der Absage auf die interne Bewerbung ist sie positiv gestimmt, dass sie mit ihrem Lebenslauf schnell etwas Passendes findet. Sie sagt nun viel mehr „nein“ und priorisiert Aufgaben und Entscheidungen. Wenn sie ihre Entscheidungen oben anstellt, erhält sie komischerweise keine negativen Kommentare der Kolleginnen. Das Gerede und die Beobachtungen ihrer Kollegen interessieren sie nicht mehr so stark. Bettina befindet sich mittlerweile bei +7 hinsichtlich ihres Wertes und hat ihr Problem auf -5 verringert.

### 8.1 Tiefenstruktur des Zielraums

Ich erläutere Bettina, dass das Ziel dieses Prozesses die Anbindung an das Unbewusste ist und wir einem Gefühl in die Tiefe folgen. Ich lade sie ein, ihrem Körper zu folgen und nicht mit dem Kopf zu arbeiten. Anschließend leite ich den Prozess zur Tiefenstruktur im Zielraum an und verbinde sie mit dem Zielgefühl. Das stärkste Gefühl, das sie hier wahrnimmt, ist eine angenehme Wärme im ganzen Körper, besonders im Bauchraum. Da sich Bettina schnell und gut in ihren Zielsatz hineinversetzen konnte und die Wärme gespürt hat, kürze ich im Folgenden die sich wiederholenden Schritte bis zum nächsten Schritt rückwärts.

Bettina sieht vor Augen ein blaues Seil, an das sie jeweils anknüpft, um mit mir gemeinsam einen Schritt weiter in ihr Inneres zu gehen, um zu spüren, was da kommen mag. Als nächstes nimmt sie eine kribbelnde Neugierde – wieder im Bauch – wahr. Die Wärme im Bauch wird kühler. So auch in der darauffolgenden Schicht. Hier wird sie im ganzen Körper von einem Gefühl der Sicherheit erfüllt. In der vierten Schicht nimmt Bettina ein Gefühl von bestärkt sein wahr, hier fühlt es sich auch wieder etwas kühler an. In der fünften Schicht wird es wieder wärmer und ihr ganzer Körper wird von einer großen Weite erfüllt. Noch wärmer wird es eine Schicht tiefer, hier nimmt sie ein Gefühl von Kraft wahr. Die nächste Schicht nimmt Bettina wieder im ganzen Körper wahr, vor allen Dingen in ihren Oberarmen, es ist ein Gefühl von Größe. Wir

versuchen daraufhin noch eine Schicht tiefer zu gehen, jedoch fühlt es sich dort kälter an und kraftvoll, ähnlich wie die 6. Schicht, jedoch ist das Gefühl schwächer als die Größe. So gehen wir wieder in die 7. Schicht zurück und ich frage dort die positiven Glaubenssätze ab:

GS1+: „Ich bin stark.“

GS2+: „Die Anderen sind unwichtig.“

GS3+: „Die Welt ist jetzt hell.“

Ich frage Bettina bei diesem Prozess stets zuerst, was sie in der jeweiligen Schicht körperlich wahrnimmt und dann nach dem Gefühl, das sie dort wahrnimmt. Sie antwortet mir immer schnell und klar, sodass ich das, was sie mir mitteilt, was sie so tief in ihrem Inneren spürt, aufschreibe und ich bohre nicht nach eventuell anderen Gefühlen. Während des Prozesses war ich sehr begeistert, dass wir gemeinsam sieben Schichten tief gekommen sind und Bettina so gut ins Gefühl kam und sich auf den Prozess einließ.

## 8.2 Der Samenkorn-Prozess im Zielraum

Der Samenkorn-Prozess im Zielraum war nicht nur für die Klientin ein geniales Erlebnis, sondern auch für mich als Coach. Zusehen, wie der Prozess so toll bei meiner Klientin funktioniert und sie sich dabei so gut fühlt, erfüllt und bestätigt auch mich als Coach. Nachdem ich im tiefsten Gefühl „Größe“ die positiven Glaubenssätze abgefragt habe, beginne ich den Samenkorn-Prozess. Diesen lese ich 1:1 aus dem Skript vor und achte darauf, möglichst in Bettinas Ausatmung zu sprechen. Bereits während ich den ersten Teil vorlese, muss sich Bettina ihres Cardigans und ihres Halstuchs entledigen, da das Samenkorn bereits ihren kompletten Körper ausfüllt und es ihr dabei extrem heiß (angenehm heiß) wird. So gehen wir noch einige Schritte weiter nach vorne, bis sich das Samenkorn nicht mehr weiter ausdehnt. Bettinas Samenkorn dringt aus ihrer Haut hinaus und bildet eine Art Ei oder Schutzgülle um sie herum. Mittelpunkt dieser Energie und Kraft zu sein, fühlt sich für Bettina „unvorstellbar toll“ an.

**TS-K+:** Größe  
**GS1+:** „Ich bin stark.“  
**GS2+:** „Die anderen sind unwichtig.“  
**GS3+:** „Die Welt ist jetzt hell.“  
**SK-R:** unvorstellbar toll

Bettina hat diesen Prozess enorm genossen und ich lasse ihr anschließend Zeit wieder zu sich und zurück in den Raum zu kommen. Sie gibt mir das Feedback, dass sie zuvor noch nie so ein wunderschönes Gefühl erlebt hat und es sehr genießt, noch immer dieses Erfülltsein zu spüren. So lasse ich Bettina in diesem Gefühl, beende die Sitzung und verabrede mich mit ihr ein paar Tage später für die nächste Sitzung.

## 9. Sechste Coaching-Sitzung

Wie die anderen Sitzungen zuvor beginnen wir diese auch mit dem Gehen, das sich für Bettina „entspannt“ anfühlt. Obwohl seit unserer letzten Sitzung nur 4 Tage zurück liegen, frage ich sie dennoch, ob es etwas gibt, das sich seit der Arbeit in der Tiefenstruktur gezeigt hat. Bettina erwähnt, dass sie den letzten Prozess sehr positiv wahrgenommen hat, aber aufgrund der kurzen Zeit sich keine Änderungen hinsichtlich ihres Wertes ergeben haben, sie ist immer noch bei +7.

### 9.1 Tiefenstruktur des Entwicklungsraums

Ich erläutere Bettina, dass wir nun wieder einem Gefühl in die Tiefe folgen werden, jedoch dieses Mal im Entwicklungsraum und das Gefühl somit negativ sein wird. Meine Einladung ist, sich wieder komplett dem Gefühl hinzugeben und nicht mit dem Kopf zu wollen, genauso wie sie es im Zielraum gemacht hat. Mithilfe ihres Problemsatzes binde ich sie an das negative Gefühl im Problemraum an. Bettina signalisiert mir schnell, dass sie in diesem Gefühl drin ist und so beginne ich den Prozess. Das stärkste Gefühl, das sie dort wahrnimmt, ist eine Enge im Bauchraum. Bettina sieht wieder ein blaues Seil vor Augen und ich lade sie ein, daran anzuknüpfen, um mit mir gemeinsam eine Schicht tiefer zu gehen. In der nächsten Schicht nimmt sie zuerst eine angenehme Wärme wahr. Da dies kein negatives Gefühl ist, lasse ich sie nochmals in den Problemsatz stehen, verbinde nochmals gut, auch anhand der Problemevidenzen und des Metaproblems, mit dem Problemsatz und dem Gefühl der Enge. Danach kürze ich den Textteil im Skript, um zügiger in die nächste Schicht zu gelangen. Die erneute Anbindung und Kürzung des Textes hat funktioniert; Bettina nimmt nun in der zweiten Schicht ein negatives Gefühl wahr: Ihr wird unangenehm heiß und es fühlt sich für sie an, als ob sie nah an einem Feuer steht. Diesen Zustand beschreibt sie mit dem Gefühl Distanz. Als wir in die dritte Schicht gelangen spürt Bettina am ganzen Körper ein unangenehmes Kribbeln, welches sie mit dem Gefühl „unangenehme Neugierde“ beschreibt. Anschließend wird es noch heißer und sie zieht wieder ihren Cardigan und

ihr Halstuch aus. Es fühlt sich an, als hätte sie heiße Kohlen unter den Füßen. Das Gefühl in dieser Schicht ist eine gefährliche Hitze. In der 5. Schicht steht Bettina nun mitten in einem lodernden Feuer und nimmt eine beklemmende Enge wahr. Das intensivste Gefühl verspürt Bettina in der 6. Schicht, in der es sich anfühlt, als würde sie durch das Feuer und dessen Asche hindurch fallen. Das Gefühl ist hier eine große Leere. Bis zu diesem Gefühl konnte Bettina gut stehen, wenn ich sie danach fragte. Als ich jedoch das Gefühl in der 6. Schicht notiere signalisiert Bettina mir, dass sie innerlich so tief fällt, dass sie nicht mehr stehen kann und es sich anfühlt, als würde sie in einem Free Fall Tower sitzen. So setze ich Bettina aufs Sofa und versuche mit ihr in die 7. Schicht innerlich rückwärts zu gehen, dort verspürt sie dasselbe Gefühl wie in der 5. Schicht und so frage ich im Gefühl der großen Leere in der 6. Schicht die negativen Glaubenssätze ab. Anschließend frage ich sie, ob sie sich in der Lage fühlt wieder aufzustehen und führe im Stehen den Samenkorn-Prozess durch.

Während des gesamten Prozesses hat Bettina das innere Bild eines Feuers vor ihren Augen, dem sie sich von Schicht zu Schicht nähert, bis sie darin steht und schließlich durch dessen Asche hindurch fällt. In manchen Schichten konnte mir Bettina kein eindeutiges Gefühl nennen, wie z.B. unangenehme Neugierde. Da sie aber so stark gespürt hat und sehr intensive Bilder hatte, nahm ich diese Antworten so auf und notierte diese. Denn durch zu starkes Nachbohren lenke ich sie aus dem Gefühl raus und rein in den Kopf. Zudem weiß ihr Unbewusstes um die Gefühle und das Bewusste muss diese nicht 1:1 benennen können.

## 9.2 Der Samenkorn-Prozess im Entwicklungsraum

Der Samenkorn-Prozess im Entwicklungsraum verläuft ähnlich gut wie im Zielraum. Zu Beginn des Textes atmet meine Klientin schnell und unruhig. Mit jedem Satz wird sie ruhiger und langsamer und ihr Samenkorn beginnt sich schnell auszudehnen und zu wachsen. Als wir den ersten Schritt nach vorne an die Oberfläche gehen, erfüllt das Samenkorn bereits ihren ganzen Körper und ist kurz davor, aus ihrer Haut zu dringen. Als wir einen weiteren Schritt nach vorne gehen, dringt das Samenkorn nun überall aus ihrer Haut nach außen, bis es sie komplett umhüllt. Wir gehen weiter und mit jedem Schritt wird es größer, füllt den Raum aus, bis es schließlich die ganze Welt umhüllt. Mittelpunkt dieser Energie zu sein fühlt sich für Bettina beschützend und bestärkend an.

Für mich als Coach war es am Ende des Prozesses sehr schön zu erleben, wie gut alles doch funktioniert hat und dass es nicht darauf ankommt, nach den richtigen Gefühlsbegriffen zu suchen, sondern darauf, was der Klient fühlt. Zuerst war ich sehr unsicher, als sie in der zweiten Schicht etwas Positives gefühlt hat, jedoch ist es mir professionell gelungen sie nochmals in die erste Schicht zu führen und erneut mit dem Problem zu verbinden. Da Bettina gut am Gefühl bleiben kann, habe ich die Textelemente auf das Nötigste gekürzt, sprich ich habe das Seil betont, die Atmung und, dass sie gut begleitet ist.

**TS-K-:** große Leere  
**GS1-:** „Ich bin klein.“  
**GS2-:** „Die Anderen groß und mächtig.“  
**GS3-:** „Die Welt ist jetzt unerreichbar.“  
**SK-R:** beschützend und bestärkend

## 10. Siebte Coaching-Sitzung

Wie alle sechs Coaching-Sitzungen zuvor, beginnen wir auch diese mit dem kontemplativen Gehen, das meine Klientin sehr entspannt. Auch ich komme an diesem Sonntagmorgen durch das Gehen im Coaching an. Ich erkläre meiner Klientin, dass diese Sitzung die vierte Dimension – die Arbeit auf der Lebenslinie – behandelt, und es die letzte Sitzung vor der Abgabe meiner Diplomarbeit ist. Jedoch werden wir noch gemeinsam die 5. Dimension durchlaufen und ein Abschlussgespräch führen.

Anschließend reflektieren wir die Erlebnisse der letzten Woche. Die letzte Woche hatte meine Klientin Urlaub und war somit nicht auf der Arbeit. Sie beschreibt, dass sie sich weiterentwickelt hat und eine andere Denkweise generieren konnte, die sie achtsamer im Umgang mit sich selbst sein lässt. So entscheidet sie sich dafür, das zu tun, auf das sie Lust hat, anstatt den Plänen der Freunde zu folgen. Vor ihrem Urlaub hat sie nicht mehr viele Dinge begonnen, sodass in der Urlaubszeit auch keine geschäftlichen Anrufe kamen. Zudem hat sie in den kommenden Tagen ein Vorstellungsgespräch bei einer anderen Bank. Ihre Wertentwicklung befindet sich bei +8. Nach der letzten Sitzung zur Tiefenstruktur im Entwicklungsraum hat sie nach eigenen Angaben lange gebraucht, um wieder in „normale Galaxien“ zurückzukommen, dennoch war der Prozess sehr schön für sie. Ich erläutere ihr, dass wir heute zwei Prozesse mit einer Dauer von ca. 2h durchlaufen werden und mit dem kürzeren Prozess beginnen.



## 10.1 Prozess Musterauflösung

Für die Musterauflösung lade ich Bettina ein, sich wie in der Tiefenstruktur auf ihr Gefühl und ihre Intuition zu verlassen, da sie nichts denken, oder können muss. Ich lasse sie auf den Bodenanker der Tiefenstruktur im Entwicklungsraum stehen und führe sie zum stärksten negativen Gefühl „große Leere“. Sie kann sich rasch mit diesem Gefühl wieder verbinden. Dann lasse ich sie den dort identifizierten Glaubenssatz „Ich bin klein.“ mehrmals innerlich sagen, um zu sehen, wessen Stimme da spricht. Bettina hört eine junge weibliche Stimme, es ist ihre Stimme. Auch nachdem ich sie einlade, nochmal genau hinzuhören, ob da vielleicht jemand anderes dies oder etwas Ähnliches sagt, hört sie nur ihre eigene Stimme. Eine Handlungsanweisung oder Unterlassung fällt ihr schwer zu konkretisieren, sie hat das Bild einer Mauer vor ihrem inneren Auge und formuliert schließlich den Satz: „Ich soll das Alte/Bekannte nicht verlassen.“ Auch nach mehrfachem Nachfragen und erneutem Verbinden mit dem tiefsten Gefühl der großen Leere bleibt Bettina bei diesem Satz. Ich habe hier nochmals nachgehakt, da für mich nicht klar war, ob Bettina versteht, was ich hier an dieser Stelle von ihr möchte. Ich habe gefragt: „In diesem Sein „Ich bin klein.“, da wo du mit dem Gefühl der großen Leere verbunden bist, kommt da eine Unterlassungs- oder Handlungsanweisung? Ein Muster, das sich in vielen Situationen zeigt?“. Für mich spiegelt der Satz, das Alte nicht verlassen, keine Unterlassung, kein Muster, hinsichtlich des Glaubenssatzes wieder. Da Bettina jedoch an diesem Satz festhält, belasse ich es dabei, womöglich kam intuitiv etwas in ihr hoch, das sie nicht „rauskommen hat lassen“. Weiter verlief dieser Prozess sehr gut, Bettina konnte auch deutlich etwas in ihren Händen spüren, dort, wo das Alte lag, war eine winzige Murmel, dort, wo das Neue lag, lagen viele kleine Murmeln. Bettina entscheidet sich also für das Neue/die Alternative und die Überprüfung mit zukünftigen Situationen bestärkt sie darin. Als meine Klientin ihre beiden Hände, das Alte und das Neue, zusammenführt, fühlt sich das sehr mächtig an, sie beschreibt ein Kribbeln im ganzen Körper.

**Stimme:** eigene Stimme  
**das Alte:** Ich soll das Alte/Bekannte nicht verlassen.  
**das Neue:** Ich kann bestärkt und offen sein.  
**Preis:** Verwunderung und Rückzug anderer  
**Entscheidung:** Ich entscheide mich zukünftig bestärkt und offen zu sein, auch wenn andere verwundert sind oder sich zurückziehen.

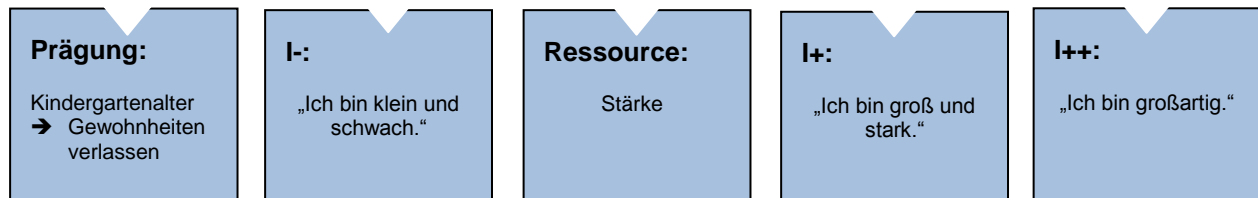
## 10.2 Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)

Anschließend erläutere ich ihr, dass wir nun ihr Thema auf einer Lebenslinie betrachten werden. Dazu lade ich sie ein, aus der momentanen Wahrnehmung heraus das Jetzt, ihre Vergangenheit und ihre Zukunft auszulegen. Bettina legt die Vergangenheit hinter sich und die Zukunft vor sich, sodass sie deutlich die Linie durch ihren Körper, wie einen Windhauch, spürt. Den Problemsatz lege ich ins Jetzt, Wert und Ziel in die Zukunft und binde sie dann an ihren Problemsatz an. Mit diesem Gefühl verbunden gehen wir dann gemeinsam in ihre Vergangenheit und ich lade sie ein, immer, wenn sich etwas intuitiv an Erfahrungen zeigt, soll sie stehen bleiben. Die erste Erfahrung zeigt sich ca. 2-3 Jahre in der Vergangenheit, die nächste in der Pubertät, eine weitere im Grundschulalter und die letzte Erfahrung im Kindergartenalter. Wir versuchen noch weiter in die Vergangenheit zu gehen, doch dort kommt keine weitere Erfahrung bzw. kein weiteres Gefühl. Also war ihre Prägung im Kindergartenalter, als sie das Bekannte verlassen und in die Fremde gehen muss. In diesem Zustand fühlt sich Bettina sehr alleine. Und beschreibt ihr Sein mit dem negativen Glaubenssatz „Ich bin klein und schwach“. Diesen Satz lasse ich sie mehrmals laut wiederholen. Dabei tut sich meine Klientin sehr schwer, sie sagt, es sei hart, so etwas laut zu sich selbst zu sagen. In der Metaposition erkennt Bettina, dass ihr damals die Ressource „Stärke“ erwachsen ist. Diese lege ich in die Prägung und frage erneut den Glaubenssatz ab. Bettina fühlt sich mit der Ressource in ihrer Prägung viel größer und stärker und spürt eine angenehme Schwere in ihren Beinen. Der positive Glaubenssatz in diesem Sein lautet: „Ich bin groß und stark.“. Ich leite meine Klientin an, diese neue Identität in ihre Hand, die wie eine Schale vor ihrem Körper liegt, hineinzugeben und sie mit in das Jetzt zu nehmen. Von dort aus gehen wir in die Zukunft und ich sage Bettina, sie soll stehen bleiben, wenn für sie ihr Wert voll und ganz erfüllt ist. An dieser Stelle grinst meine Klientin über beide Ohren. Als ich sie Frage, wie sich dieses Sein anfühle, reagiert sie zunächst sehr bescheiden, dann sagt sie „großartig“. Mit der Bitte raus aus der Bescheidenheit zu kommen, formuliert sie dann den Glaubenssatz „Ich bin großartig“. Die zukünftige Identität lasse ich sie in die andere Hand legen und beide Identitäten mit in das Hier und Jetzt mitnehmen. Im Jetzt leite ich Bettina an, die Identitäten unter ihre Fußsohlen zu legen, sodass diese über ihre Beine in ihren Rumpf steigen können, um sich dort zu vermengen. Dies spürt meine Klientin ganz deutlich, es fühlt sich im Bauch wie eine Spirale an, bei der die neue Identität die alte umhüllt. Regien spürt ihr rechtes Bein,

durch das die neue Identität hinauf fließt, viel stärker, als das linke Bein mit der alten Identität, obwohl eigentlich das linke Bein ihr stärkeres ist.

Die beiden Prozesse in der 4. Dimension verliefen gut, jedoch bin ich mit der Musterauflösung nicht ganz zufrieden, da mir es nicht gelang, mit meiner Klientin ein klares Muster zu erarbeiten. Jedoch hat die Time-Line sehr gut funktioniert und wir haben sehr passende und stimmige Glaubenssätze erarbeiten können. Die Erfahrungen in ihrer Vergangenheit beschrieb mir meine Klientin nicht konkret, obwohl sie diese konkret innerlich vor Augen hatte. Dies ist für mich ok, da sie mir den Zeitpunkt der Erfahrung und das darin empfundene Gefühl sehr deutlich beschreibt.

Diese Sitzung reflektiert meine Klientin wieder als sehr positiv, jedoch anstrengend. Sehr interessant für sie ist die Prägungserfahrung, mit der sie nicht gerechnet hatte. Bei der Arbeit auf der Lebenslinie spüre ich, dass, als wir nach vorne in die Zukunft gehen, Bettinas Körper nach vorne will und drängt. Nicht ganz optimal verlief die Musterauflösung, da meine Klientin sich ihres Musters sehr sicher war, ließ ich es dabei. Meine Klientin merkt am Ende des Prozesses an, dass sie feststellt, dass sie sich enorm schwer tut, solche positiven Sätze, wie „Ich bin großartig.“ zu formulieren und auszusprechen. Sie findet, dass die Time-Life ein greifbarer Prozess ist. Anschließend bitte ich sie eine Gesamtreflection über das bisherige Coaching mit seinen sieben Sitzungen abzugeben.



## 11. Gesamtprozess Reflektion

### 11.1 Reflektion der Klientin

Meine Klientin berichtet während der kompletten Reflektion sehr positiv und begeistert über das bisherige Coaching und würde es jeder Zeit wieder tun und anderen weiterempfehlen. Ich stelle meiner Klientin Reflektionsfragen hinsichtlich des Prozesses, der Erreichung ihres kybernetischen Dreiecks, des St. Galler Coaching Modells, des organisatorischen Ablaufs (Zeit und Ort) sowie meiner Person als Coach.

Meine Klientin beschreibt das Coaching mit den Worten spannend, aufregend und beruhigend. Durch das Coaching hat sie sich in ihrer Tiefe kennengelernt. Wenn das Coaching einen Geruch und Geschmack hätte, wäre es frisches Obst und wäre es Musik, so wäre es ein Instrumental. Zu Beginn konnte sie sich nicht genau vorstellen, was sie erwartet. Jetzt im Nachhinein war es „cool“. Vor jedem Coaching sei sie sehr gespannt gewesen, was kommen mag und jedes Mal wurde sie aufs Neue von den Prozessen und ihren Gefühlen überrascht. In jedem einzelnen Prozess hat sie sich neu kennengelernt, neue Situationen und neue, unbekannte Gefühle erfahren. Hinsichtlich Ablauf und Prozess würde sie alles genauso wieder machen. Zum einen ist der Zeitpunkt für sie für das Coaching perfekt, da sie sich gerade beruflich umorientiert und in ihrer Entscheidung durch das Coaching bestärkt wurde.

Die Wertorientierung des St. Galler Coaching Modells empfindet meine Klientin als richtig und sinnvoll. Ihr kybernetisches Dreieck ist auch nach sieben Sitzungen passend. Im Nachhinein betrachtet ist ihr Wert auf den Punkt getroffen und es war richtig, ihn nach der Supervision mit Barbara nochmals zu überarbeiten. Jetzt befindet sie sich bezüglich ihres Wertes Selbstbewusstsein auf einer Skala von -10 (volle Wertverletzung) bis +10 (volle Werterfüllung) bei +9. Ihr Ziel liegt ebenfalls bei +9, ihr Problemsatz hat sich auf -2 verringert. Bettina hat vor dem Coaching gespürt, dass sie dieses Problem hat, allerdings nie das Problem komplett bewusst wahrgenommen. Jetzt hat sie laut eigenen Angaben ein Problembewusstsein entwickelt. Bettina lobt auch die Praxisnähe und die Glaubwürdigkeit meinerseits, weil ich ihr immer wieder vermittelt habe, dass ich wisse, wie es sich als Klient anfühlt und die Prozesse selbst erlebt habe. Dies war für sie eine wichtige Komponente, um Vertrauen in die Prozesse zu gewinnen. Ebenfalls ein Feedback an mich war, dass sie meine Stimme, vor allem mit geschlossenen Augen, als „super angenehm“ empfindet. Wenn sie so sehr im Gefühl war, dass sie schwankte, hat sie meine Stimme und meinen physischen Halt als sehr beruhigend empfunden.

Hinsichtlich der organisatorischen Komponenten gibt mir Bettina auch ein positives Feedback. So fand sie es gut, dass wir vor der Tiefenstruktur eine längere Pause gemacht haben, in der sie sich sortieren konnte. Ebenfalls positiv wirkte auf sie die Trennung der Tiefenstrukturen, da diese jeweils sehr intensive Prozesse für sie waren. In diesem Zusammenhang benennt Bettina die Tiefenstruktur im Entwicklungsraum als den schönsten Prozess im bisherigen Coaching. Ihr tat die Abwechslung in der

Tageszeit der Coaching-Sitzungen gut. Eine wertvolle Erfahrung war, nach einem 10 h-Tag kontemplativ zu gehen und sich danach intensiv auf die Prozesse einzulassen. Die Reflektionen zu Beginn einer jeden Sitzung seien ein sehr wertvolles Instrument.

Auch nach mehrfachem Nachfragen, konnte mir meine Klientin keine Verbesserungsvorschläge geben, sie war rundum zufrieden.

## 11.2 Reflektion Coach

Dieses Coaching ist eine Art von Tätigkeit, die mich vollkommen erfüllt. Einen Menschen dabei zu begleiten, seine Persönlichkeit weiterzuentwickeln und dabei zusehen zu können, wie dies wirklich geschieht und die Klientin rundum zufrieden macht, macht mich stolz und glücklich.

Ich bin dankbar stets mich in der Supervision mit meiner Trainerin Barbara und meiner Co-Trainerin Ulli über dieses Coaching austauschen zu können.

In der Vorbereitung auf jede einzelne Sitzung habe ich mich intensiv mit den Prozessen und den Materialien dafür auseinandergesetzt. So habe ich mir mithilfe des Lehrgangsskripts und meinen Notizen im Kurs ein eigenes Skript erstellt, das neben den Texten auffällig gekennzeichnete Handlungsanweisungen für mich als Coach enthält (z.B. Hinweis auf Bodenanker). Ich habe mir jeden Prozess mehrmals angeschaut, um die Abfolge sicher zu beherrschen. Außerdem habe ich die für die jeweilige Sitzung benötigten Bodenanker vorgeschrieben und sortiert, sodass ich einen reibungslosen Coaching-Ablauf gewähren konnte. Dieses Vorgehen hat sich als sehr wertvoll erwiesen und mir sprichwörtlich „die halbe Miete“ eingebracht. Als einen weiteren wichtigen organisatorischen Baustein erachte ich die Struktur des Coachings und jeder Sitzung. Am Anfang jeder Sitzung erläuterte ich meiner Klientin, was wir in dieser Sitzung tun werden und wie lange wir jeweils dafür brauchen werden.

Für mich war es sehr interessant, einen Menschen mit allen Prozessen in seiner Werteentwicklung zu begleiten und die Prozesse anzuleiten. Im Lehrgang coached man stets jemand anderen. Zudem war ich im Vorfeld sehr gespannt, wie die Prozesse auf eine unwissende Person bzgl. der Prozesse und Prozessergebnisse wirken. Und ich erhielt die Erkenntnis, dass jeder Prozess funktionierte, ohne, dass meine Klientin wusste, welches Ergebnis ideal wäre.

Dieses Klienten-Coaching bestätigt mich in der Arbeit als Coach und in der Anwendung des St. Galler Coaching Modells. Für mich erscheint es stimmig werte- und ressourcenorientiert zu arbeiten. Jeder Prozess lässt den Klienten positiv gestimmt die Sitzung verlassen. Die systemische Sichtweise bringt zudem durch die Aufstellungsarbeiten einen klärenden Charakter in das Coaching.

Überraschend leicht fiel es mir nicht zu suggerieren, keine Antworten vorzugeben und anstatt dessen offene Fragen zu stellen. Es geht als Coach nicht darum, die eigene Neugier zu befriedigen, sondern den Klienten das zu fragen, was seiner Wertevermehrung und Zielerreichung dienlich ist. Obwohl ich einen persönlichen Bezug zu meiner Klientin hatte, da sie die Kollegin meines Partners ist, konnte ich stets distanziert zu ihrem Thema und ihren Erzählungen stehen, ohne zu deuten oder zu bewerten.

Herausfordernd war für mich, meine Klientin tief ins Gefühl zu bekommen, falls sie zu sehr konstruierte. Dies geschah vorwiegend in den ersten Sitzungen. Der Knoten platze dann in der Modellanbindung und bei der Inner-Kind-Arbeit. Jedes Coaching ließ mich immer selbstsicherer werden, sodass ich meine Klientin, auch als sie in der Tiefenstruktur nicht mehr stehen konnte, stabil und geerdet auf den Stuhl begleitete und unbeeindruckt weiter den Prozess anleitete.

Eine weitere Erkenntnis dieser Ausbildung und der Arbeit als Coach ist es, vor allem für mich als sehr kopflastigen Menschen, die Entwicklung und Antworten der Klientin zu überlassen. Sie trägt die Verantwortung für das Ergebnis und den Inhalt. Nicht, dass, was mir gut tut oder für mich richtig ist, ist auch für meine Klientin stimmig. Umso wichtiger ist es, als Coach bewertungsfrei und neutral zu bleiben. Ich habe die Erkenntnis gewonnen, dass es essentiell ist, sich als Coach auf die Prozessarbeit zu konzentrieren und darauf den Fokus zu halten.

Zusammenfassend bin ich sehr froh, stolz und zufrieden, dieses Klienten-Coaching durchgeführt zu haben und freue mich, die gewonnenen Erkenntnisse in weiteren Coachings anwenden zu können, um weitere Menschen mithilfe des St. Galler Coaching Modells bei ihrer Werteentwicklung begleiten zu können.

Ein herzlicher Dank gilt meiner Trainerin Barbara sowie meiner Co-Trainerin Ulli für die Supervision, meiner Klientin für ihr Vertrauen und meiner Mutter für das Korrekturlesen dieser Arbeit.