

DIPLOM - ARBEIT



Lehrgang der CoachAkademieSchweiz

„Diplom systemischer Coach & BeraterIn (CAS/ECA)“

nach dem „St. Galler Coaching Modell®“

Ausbildung: März - September 2015 in Zürich

Karin Bixa-Gloor
Pfannenstielstrasse 172
8706 Meilen

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	2
1.1 Persönliche Motivation	2
2. Vorbereitung des Coachings	3
2.1 Vorgespräch und Rahmenbedingungen	3
3. Erste Coaching-Sitzung	4
3.1 Ausgangslage der Klientin	4
3.2 Wert erarbeiten.....	4
3.3 Zielraum erarbeiten, Teil 1	4
4. Zweite Coaching-Sitzung	5
4.1 Zielraum erarbeiten, Teil 2.....	5
4.2 Aufstellung des Zielraums	7
5. Dritte Coaching-Sitzung	9
5.1 Erarbeitung vom Problem-/Entwicklungsraum	9
5.2 Das kybernetische Dreieck	11
6. Vierte Coaching-Sitzung	11
6.1 Aufstellung vom Problem-/Entwicklungsraum.....	11
6.2 Gesamtaufstellung vom Ziel- und Problem/Entwicklungsraum	15
7. Fünfte Coaching-Sitzung	17
7.1 Arbeit mit dem inneren Kind	17
8. Sechste Coaching-Sitzung	18
8.1 Tiefenstruktur des Zielraums	18
8.2 Samenkorn-Prozess im Zielraum.....	19
9. Siebte Coaching-Sitzung	20
9.1 Tiefenstruktur des Problem-/Entwicklungsraums	20
9.2 Samenkorn-Prozess im Problem-/Entwicklungsraum	21
10. Achte Coaching-Sitzung	22
10.1 Prozess Musterauflösung	22
10.2 Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line).....	23
11. Reflexion Gesamt-Prozess	24
11.1 Reflexion der Klientin.....	24
11.2 Reflexion vom Coach	25

1. Einleitung

1.1 Persönliche Motivation

Seit vielen Jahren interessieren mich Menschen und ihre ganz persönlichen Lebensgeschichten. Wo kommen sie her, wie sind sie aufgewachsen, was erleb(t)en sie? Durch welche Einflüsse verändern sich teilweise Persönlichkeiten? Wie gehen Menschen mit Schicksalsschlägen und anderen unerwarteten Veränderungen um? Was bewegt uns, die verschiedensten Ziele in unserem Leben (nicht) zu erreichen? Es ist spannend, hinter die Kulissen der Menschen zu schauen!

Während meinen Berufstätigkeiten in diversen Branchen tauchte immer wieder der grosse Wunsch nach „selbständig arbeiten“ auf. Wann endlich anpacken, wenn nicht jetzt? Oder soll ich doch noch ein paar Jahre länger warten? Nein! Genau jetzt ist die Zeit für solche Veränderungen definitiv hier. Ich will mich nun auf den Weg ans lang ersehnte Ziel machen.

Da ich selbst vor einiger Zeit ein Coaching bei einem systemischen Coach & Berater nach dem St. Galler Coaching Modell[®] erleben durfte, war ich von Anfang an sehr fasziniert davon, nachhaltige positive Veränderungen „wie von selbst“ herbeiführen zu können und somit nicht von einem Coach/einer Therapeutin oder ähnlich abhängig sein zu müssen.

Viele Monate später machte ich mich im Internet auf die Suche nach den Anforderungen für diese Ausbildung und deren Inhalt. Mit grosser Neugier und viel Spass nahm ich etwas später am Einführungskurs in Zürich teil. Zum Glück! Nun war sonnenklar, dass ich diesen Lehrgang unbedingt absolvieren will. Dies mit dem Ziel, nebenberuflich selbständig als systemischer Coach & BeraterIn in einer eigenen Praxis arbeiten zu können. Auch die Aspekte, weder Ratschläge noch Trost zu geben und die Verantwortung beim Klienten zu belassen, gefallen mir sehr.

Zunächst war ich unsicher, ob ich überhaupt eine Diplom-Arbeit verfassen möchte. Um aber das Gelernte zu vertiefen und möglichst schnell mit der Praxis-Erfahrung als Coach beginnen zu können, entschied ich mich glücklicherweise doch dafür. Durch die Supervision von meiner Trainerin fühlte ich mich bei Fragen bestens begleitet.

2. Vorbereitung des Coachings

2.1 Vorgespräch und Rahmenbedingungen

Aufgrund eines meiner Inserate mit der Coaching-Beschreibung im Migros meldeten sich gleich zwei Frauen per eMail bei mir. Eine davon überlegte sich schon längere Zeit, ein Coaching in Anspruch zu nehmen und fand, dass durch das Lesen meines Inserates genau jetzt für sie die richtige Zeit dazu gekommen ist. Das St. Galler Coaching Modell (SCM)[®] kenne sie noch nicht, würde es sich aber gerne von mir erklären lassen.

Das erste Kennenlerngespräch fand in einem ruhigen Café in Zürich statt.

Ich erklärte der Klientin das St. Galler Coaching Modell (SCM)[®]. Meine Arbeit sei bewertungsfrei und von meiner Seite aus neutral. Ich werde sie z.B. nicht loben, keine Ratschläge erteilen und auch nicht trösten. Ich werde meine Klientin begleiten und anleiten, die Verantwortung zur Veränderung liege bei ihr selber.

Wir arbeiten systemisch und wertorientiert. Nicht wie bei vielen anderen Coaching-Methoden zielorientiert. Die Veränderungen werden aus „ihrem Inneren“ wirken und dadurch eine grosse Nachhaltigkeit erzeugen können. Der Veränderungsprozess beinhaltet die Arbeit in 5 Dimensionen.

Voraussetzung ist, dass die Klientin bereit ist, sich auf den Prozess einzulassen. Es braucht ihre klare Ja-Haltung und den Willen, Veränderungen auch geschehen zu lassen. Die Klientin bestätigte mir ihre körperliche und psychische Gesundheit. Wir werden ein Jetzt-Thema, das sie aktuell beschäftigt, bearbeiten. Gemeinsam einen Wert definieren, der sich vermehren soll.

Ihre Zusage zum Coaching freut mich sehr und wir vereinbaren die ersten beiden Termine für die Durchführung von ungefähr 8 Sitzungen bei ihr zu Hause. Mit meinem Pauschalhonorar im Inserat ist sie einverstanden.

Während diesem ersten Gespräch hat eine sympathische und tragfähige Kontaktaufnahme zwischen uns beiden stattgefunden. Ihre Offenheit und Signale „endlich mache ich ein Coaching“ freuen mich besonders.

3. Erste Coaching-Sitzung

3.1 Ausgangslage der Klientin

Annina (Name geändert) ist 41 Jahre alt, hat einen 5 Jahre jüngeren Bruder, ist verheiratet und Mutter einer kleinen Tochter im 1. Kindergartenjahr. Sie arbeitet als Kundenberaterin in einer bekannten Grossbank in Zürich. Der Job macht ihr Spass. Nur müsste sie eigentlich sehr grosse Kundenakquisition betreiben, was ihr einfach nicht gelingen will. Sie spricht dabei von Millionenbeträgen. Die genauen Zahlen sind jedem einzelnen Mitarbeiter in einem bestimmten „Buch“ vorgegeben. Die von ihr gewünschte Wertschätzung vom Management bekommt man nur dann, wenn der einzelne Kundenberater diese Zielvorgaben erreicht oder besser noch übertroffen hat. Annina meinte, dass es für andere Menschen sicher spannendere Coaching-Themen gäbe. Aber diesen Akquisitionserfolg wünsche sie sich schon so lange. Immer wieder stehe sie kurz vor dieser Zielerreichung und jedes Mal bleibt ihr lang ersehnter Erfolg dann doch aus. Sie hat dann das unangenehme Gefühl, beruflich nichts leisten zu können. Annina ist davon überzeugt, dass nur sie das für sich fühle, andere es ihr aber nicht ansehen würden. So gerne möchte sie endlich „was eigenes“ akquirieren.

3.2 Wert erarbeiten

Wert

Akquisitionserfolg

Skalierung: -3 (momentan) / +10 (am Ende des Coachings)

Auf der Skala bedeutet -10 volle Wertverletzung und +10 volle Werterfüllung

Für Annina fühlt sich dieser Wert männlich an

3.3 Zielraum erarbeiten, Teil 1

Zielsatz:

ich kann Kunden akquirieren

Skalierung: +0

Zielevidenzen:

-Zahlen stimmen (intern, in Bank-Vorgabe-Büchern pro Mitarbeiter und Jahr)

-mehr Lohn

-mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens

Metaziel:

-berufliche Unabhängigkeit (sie will irgendwann mal selbständig arbeiten)

-Freude

-Selbstbestätigung

Nachteile des Ziels:

- mehr berufliche Verantwortung
- Verlust vom gewohnten Alltags-Rhythmus

Feedback

Klientin

Meine Klientin ist glücklich über diesen Coaching-Start und dass sie ihr persönliches Thema nun endlich analysieren (lassen) kann. Sie wollte sich diesbezüglich schon länger coachen lassen.

Coach

Für mich war diese allererste Coaching-Sitzung mit einer „fremden Person“ eine bereichernde Erfahrung. Ich konnte Annina gut geerdet und in einem angenehmen Tempo durch diese Sitzung führen.

Supervision

Wert: es ist sinnvoller, diesen auf „Erfolg“ (Kontext: Akquisition) zu ändern.

Zielevidenzen: es sind eher die Folgen davon. Beschreiben, woran man sinnlich, konkret und erfahrbar erkennt, dass Annina Kunden akquirieren kann.

4. Zweite Coaching-Sitzung

4.1 Zielraum erarbeiten, Teil 2

Annina freut sich sehr auf diese 2. Coaching-Sitzung, wirkt zufrieden und neugierig. Wir starten gemeinsam mit dem kontemplativen Gehen, das sie (wie schon bei der ersten Sitzung) so richtig beruhigt und hilft, ganz bei sich selbst zu sein. Anschliessend informiere ich sie über den heutigen Ablaufplan und erkundige mich bei Annina, wie es ihr seit der letzten Sitzung ergangen ist.

Der Wert „Akquisitionserfolg“ (wurde inzwischen auf Anraten meiner Trainerin zu „Erfolg“ im Kontext mit „Akquisition“ geändert) sei Annina ein paar Mal in den Sinn gekommen. Das positive Gefühl, das sie mit diesem Wert verbindet, gab ihr im Arbeitsalltag etwas mehr Selbstbewusstsein. Die heutige Skalierung dieses Wertes bleibt ihrerseits aktuell bei -3.

Meine Trainerin hat bei der Supervision vorgeschlagen, die Zielevidenzen konkreter zu benennen, nicht die Folge davon. Wir schauen diesen Bodenanker nochmals genau an und Annina ergänzt spontan „ich sehe 100 Millionen an Neugeld im System“. Natürlich frage ich bei diesem Betrag nochmals nach. Aber meine Klientin meint es ernst, dieser dreistellige Millionenbetrag entspricht ihrer Job-Realität. Den Punkt „Zahlen stimmen“ lassen wir auf Wunsch meiner Klientin stehen.

überarbeitet

Wert:

Erfolg (im Kontext mit „Akquisition“)

Skalierung: -3 / +10

überarbeitet

Zielevidenzen:

-Zahlen stimmen (intern, in Bank-Vorgabe-Büchern pro Mitarbeiter und Jahr)

-ich sehe 100 Millionen an Neugeld im System

Nun beginnen wir mit dem Zielmetapher-Prozess, worauf sich Annina sehr gut einlassen kann. Sie steht auf dem Zielsatz und nimmt plötzlich eine auffällig gerade Körperhaltung – als würde sie wachsen – ein. Die volle Zielerreichung lässt sehr schnell das Bild eines aufsteigenden Luftballons in ihr entstehen. Das Gefühl dazu beschreibt sie als leicht.

Im Modell erscheint Annina ganz klar ihre Mutter. Sie ist überrascht! Denn gerade ihre Mutter sagt öfters „das wird/bringt eh nichts“ und „immer ist die ganze Arbeit umsonst“.

Auch die Modell-Anbindung verläuft fließend. Meine Klientin spürt zunächst etwas Widerstand gegenüber ihrer Mutter, trotzdem kann sie deutlich die Mutterhand auf ihrer Schulter wahrnehmen. Annina schaut dabei etwas nach oben. Danach berichtet sie, dass es für sie absolut komisch war, als Erwachsene plötzlich „die Kleinere“ vor ihren Eltern zu sein.

Es erscheint Annina nun doch etwas seltsam, was denn konkret ihre Eltern mit dem Wert „Erfolg“ und ihrem Coaching als Erwachsene zu tun haben sollen. Sie möchte nicht, dass ihre Mutter etwas mit diesem Coaching zu tun oder dadurch sogar negativen Einfluss auf Annina haben könnte. Ich beruhige sie und erkläre ihr, dass dieser Prozess ein fester Bestandteil unseres Coachings ist und dadurch nichts Schlechtes resultiert. Was sich zeigen mag darf das und die Prozesse werden es richten. Meine Klientin atmet erleichtert aus und ihre Bedenken haben sich aufgelöst.

Ziel-Metapher:

ich bin dann wie ein aufsteigender Luftballon

Gefühl: frei

Ziel-Modell:

Mutti

4.2 Aufstellung des Zielraums

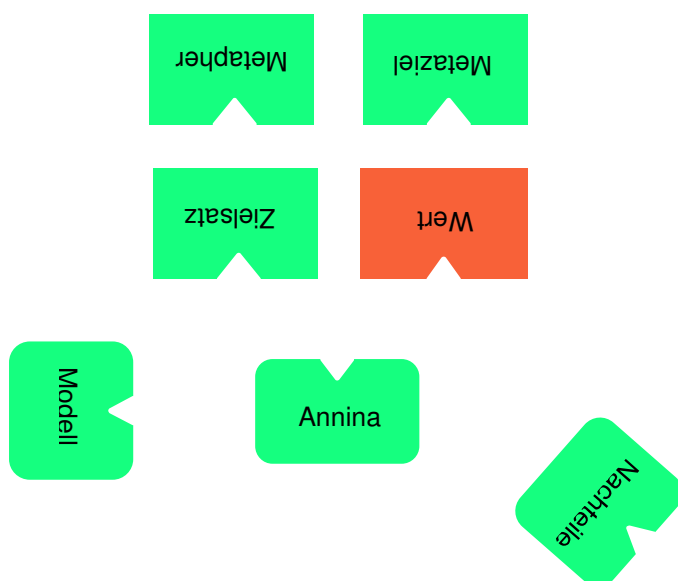
Ist-Aufstellung

Nachdem ich Annina mit ihrem Wert in Verbindung gebracht habe, findet sie den richtigen Platz am Boden für ihren Namens-Bodenanker. Aus dieser Position heraus lege ich nach Ihren Anweisungen die einzelnen Elemente aus.

Ich lasse meine Klientin nun in jedes einzelne Element hineintreten um zu spüren, wie es sich darin anfühlt.

Annina sagt aus der Metaposition, dass diese Aufstellung ihren Sinn für Überblick spiegelt. Es passt so. Sie spürt, dass ihre Mutter (Modell) für sie wider Erwarten doch noch ein „wichtiges Element“ in dieser Aufstellung und somit im Leben ist.

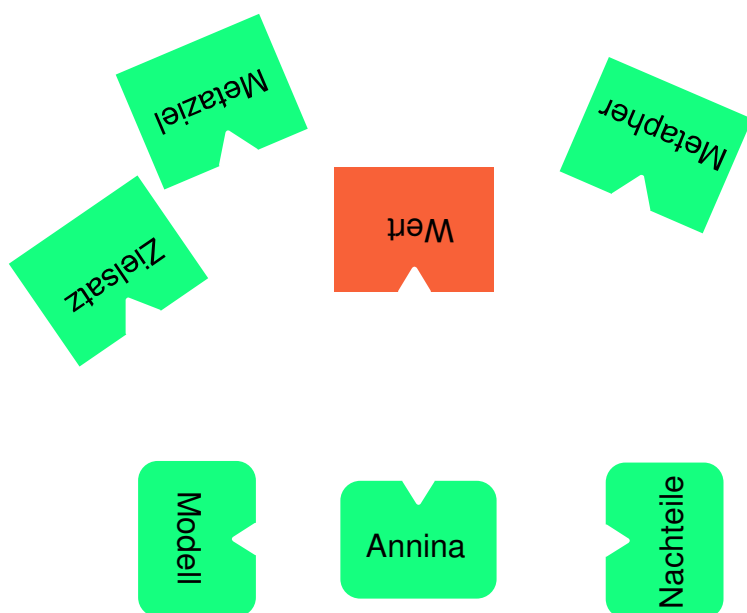
Zuerst wolle sie den Wert im Beruf erreichen, dann sei erst das Metaziel für sie greifbar. Das Metaziel fühlt sich in diesem System für sie noch etwas unwirklich und nicht direkt sichtbar an. Die Position der Bodenanker Nachteile, Metapher und Modell fühlen sich für meine Klientin o.k. an.



Aufstellung Lösungsentwurf

Nun erkläre ich meiner Klientin, dass wir zusammen eine Lösungsentwurf-Aufstellung machen. Vorgabe ist, dass der Blick zum Wert unbedingt frei sein muss und kein Element diesen Weg blockieren soll. Es fällt ihr etwas schwer, das Metaziel nicht schon wieder direkt hinter dem Wert zu positionieren. Doch schlussendlich fühlt sich Annina wohl mit dieser Aufstellung und kann die einzelnen Elemente annehmen.

Die Bodenanker liegen Annina zugewandt und frei sichtbar auf dem Teppich.



Annina spürt als Geste, Gestalt und Bewegung spontan:



Feedback

Klientin

Diese beiden Aufstellungen waren für Annina ganz neu. Vorher hatte sie noch nie etwas mit diesem Thema zu tun. Sie merkt nun noch deutlicher, dass sie mit Ihrer Mutter im Moment Mühe hat. Das Verhältnis zu ihr ist zur Zeit etwas distanziert.

Coach

Für mich waren es die allerersten Aufstellungen mit einer Person ausserhalb meines Lehrgangs. Ich war deshalb dankbar, dass ich den Ablauf besonders auch in dieser Coaching-Sitzung ruhig, sicher und „flüssig“ gestalten konnte.

5. Dritte Coaching-Sitzung

5.1 Erarbeitung vom Problem-/Entwicklungsraum

Annina empfängt mich gut gelaunt in ihrer Wohnung. Wir beginnen wieder mit dem kontemplativen Gehen, das sie sehr begrüsst.

Anschliessend informiere ich sie über den heutigen Ablaufplan und erkundige mich bei Annina, wie es ihr seit der letzten Sitzung ergangen ist.

Der Wert „Erfolg“ steht für sie bei der Skalierung immer noch bei minus 3. Es hat keine Veränderungen gegeben. Es fehlt ihr noch, dass Kunden Geld anlegen. Es bleibt alles in der Abklärungsphase. Die Aktienmärkte sind im Moment sehr hoch, ihr Geld-Anlage-Bereich bei der Bank „stockt“ arg, dies vor allem wegen der aktuellen Krise in Griechenland und den kürzlichen Terroranschlägen in Tunesien.

Annina's Ehemann, welcher ein 4-jähriges Psychologie-Fernstudium absolviert, frage sie jeweils nach dem Inhalt unserer Coaching-Sitzungen. Annina habe ihr Mutter-Thema von der 2. Sitzung auch im Nachhinein sehr beschäftigt. Es störte meine Klientin so richtig, sich überhaupt mit ihr befassen zu müssen.

Nun erkläre ich meiner Klientin, dass wir heute den Problemraum öffnen werden. Ich lege die Elemente „Wert“ und „Zielsatz“ aus und frage Annina nach dem Inhalt für den Bodenanker „Problemsatz“, beginnend mit dem Wort ich.

Sie könne einfach nicht die taffe Frau sein und das Vertrauen von den gewünschten Bank-Kunden gewinnen. Es scheint ihr, als würden die Kunden ihr Geld dann lieber bei einem Mann, der Kompetenz ausstrahlt, anlegen. Annina habe zu wenig Überzeugungskraft. Sie geht offen auf mögliche Neukunden zu und berät diese, das Geschäft macht schlussendlich trotzdem ärgerlicherweise immer jemand anderes. Deshalb glaubt sie, ein „ich kann es nicht“ auf Interessenten auszustrahlen, das diese für den definitiven Abschluss zu Berufskollegen führt. Sie denkt in diesen Situationen automatisch „daraus wird eh nichts“ und blockiert sich damit.

Problemsatz:

ich blockiere mich selber, den Abschluss zu machen

Skalierung: -7

Problemevidenzen:

- schlechte Zahlen im System
 - kritische Gespräche mit Chef
 - unruhig, besorgt
 - Privatleben beeinträchtigt
- Skalierung: -2

Metaproblem:

- Verlust von Job + finanzieller Unabhängigkeit
- (erneute) Depression
- als Penner auf Strasse enden

Während der Suche nach dem Metaproblem erwähnt Annina, dass sie kurz nach der Babypause wieder zu arbeiten begonnen hat und bald darauf die Kündigung vom damaligen Chef erhielt. Es folgte eine Depression. Sowas wolle sie nicht nochmal erleben.

Vorteil des Problems:

- Kundenpotential ist noch vorhanden

Als Vorteil des Problems fällt meiner Klientin sehr schnell ein, dass sie ja die „Eier noch im Korb hat“. Ihre geschäftsinterne Interessentenliste kann weiter abgearbeitet werden. Somit bleibt ihr noch genug zu tun.

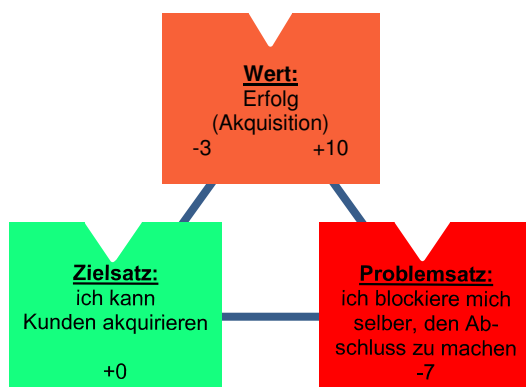
Dann beginnen wir mit dem Problemmetapher-Prozess, worauf sich Annina zunächst neugierig einlässt. Sie befindet sich auf dem Problemsatz und ihre Körperhaltung scheint plötzlich nicht mehr ganz aufrecht zu sein. Im Verlauf dieses Prozesses atmet sie unruhig, hat eingefallene Schultern. In ihr entsteht das Bild eines Hamsters im Laufrad. Das Gefühl dazu beschreibt sie als „ärgerlich über mich selbst“.

Als Modell erscheint Annina diesmal ihr Vater. Sie wundert sich sehr! Denn ihr Vater befand sich oft in Situationen, wo irgendetwas kurz vor dem Ziel dann doch wieder scheiterte.

Die Problem-Modell-Ablösung verläuft so, dass sich meine Klientin danach wieder wohlfühlt.

5.2 Das kybernetische Dreieck

Das kybernetische Dreieck zeige ich Annina so, dass man es sich als „Steuerrad“ vorstellen kann. Ihr Wert „Erfolg“ gibt somit diesem Coaching-Prozess die Ausrichtung. Der Zielraum bildet die Vorderseite der Münze, die Rückseite besteht aus dem Problemraum.



Feedback

Klientin

Die heutige Sitzung war für meine Klientin etwas anstrengend. Sie musste sich teilweise mit unangenehmen Themen befassen.

Coach

Ich coache Annina sehr gerne. Ich genieße ihr Vertrauen und finde es spannend, was sich alles zeigt.

Supervision

Problemevidenzen: eine konkrete Handlung oder Unterlassung wäre als Evidenz noch interessant gewesen. Was genau macht sie, wenn sie denkt, da wird eh nichts draus?

Vorteile des Problems: wer könnte noch davon profitieren?

6. Vierte Coaching-Sitzung

6.1 Aufstellung vom Problem-/Entwicklungsraum

Ich besuche Annina heute wieder bei ihr zu Hause. Nach dem kontemplativen Gehen informiere ich sie darüber, dass wir gleich nach der Reflexion noch einen Blick auf die Problemevidenzen und Vorteile des Problems werfen werden, da mich meine Trainerin auf konkrete Ergänzungen hingewiesen hat.

Annina litt bis gestern unter extremer und sehr schmerzhafter Verspannung im Nacken-/Schulterbereich. Schmerzmittel brachten keine Linderung. Auch der Chiropraktiker konnte nicht helfen. Erst eine speziell ausgebildete Masseurin schaffte es zum Glück alles lösen. Ich bin froh, dass sich Annina nun wieder wohlfühlt. Ausserdem wäre mit solchen Schmerzen das heutige Coaching verständlicherweise ins Wasser gefallen.

Geschäftlich hat meine Klientin in ein paar Wochen einen sehr interessanten Termin in Aussicht. Ein Investor zeige grossen Willen, bei ihr ein lukratives Geschäft abzuschliessen. Es sähe sehr vielversprechend und mit grossem finanziellen Potential für Annina aus. Sie spürt die Skalierung des Wertes „Erfolg“ (im Kontext mit Akquisition) heute bei -1.

Wir widmen uns nochmals den Problemevidenzen und Annina ergänzt als konkrete Unterlassung „ich frage mögliche Kunden zu wenig hartnäckig nach dem Abschluss“. Als Vorteil des Problems fügt sie hinzu „andere Banken“ profitieren davon, wenn sie den Kunden nicht für sich und ihre eigene Bank akquirieren kann.

überarbeitet

Problemevidenzen:

- schlechte Zahlen im System
 - kritische Gespräche mit Chef
 - unruhig, besorgt
 - Privatleben beeinträchtigt
 - ich frage mögliche Kunden zu wenig hartnäckig nach Abschluss
- Skalierung: -2

überarbeitet

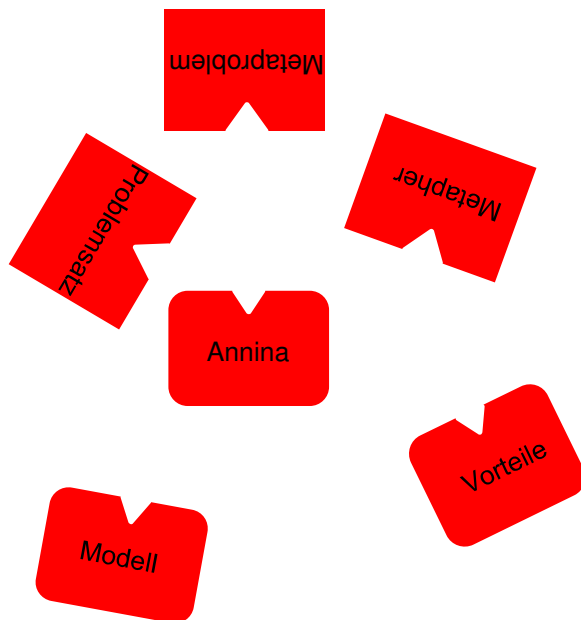
Vorteil des Problems:

- Kundenpotential ist noch vorhanden
- andere Banken profitieren

Anschliessend nehmen wir uns die Aufstellung im Problemraum vor.

Meine Klientin steht auf dem roten Bodenanker „Annina“ und ich bringe sie in Kontakt mit ihrem Problemsatz. Aus diesem Gefühl heraus lasse ich sie die anderen Elemente des Problemraumes auslegen. Das führt dann zu dieser

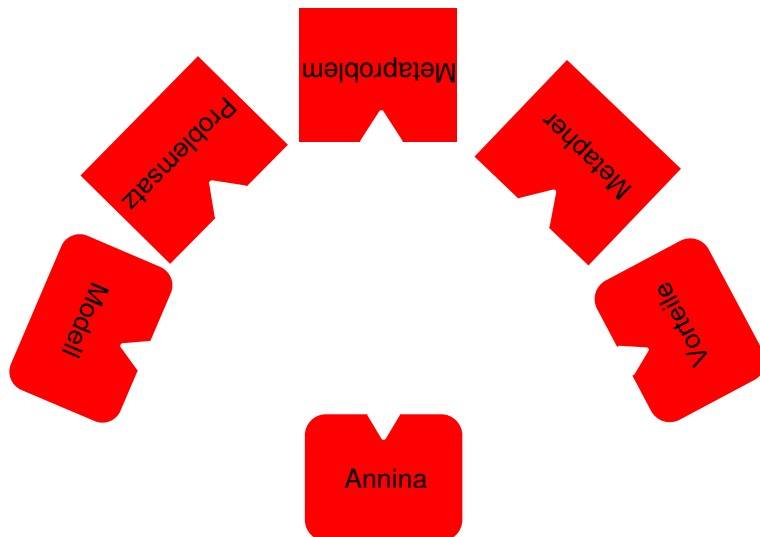
Ist-Aufstellung:



Annina tritt nun nacheinander in die einzelnen Elemente hinein. Auf dem Problemsatz spürt sie eine Eingeengtheit. Ein ihr sehr bekanntes „es sich nicht zutrauen“. Auf dem Bodenanker „Metaproblem“ fühlt es sich für sie sehr präsent an, als ob dies schon morgen der Fall sein könnte. Die Vorteile des Problem lassen bei ihr ein etwas beruhigendes Gefühl entstehen, da ja alles noch möglich sei. Mit der Metapher fühlt sie sich besonders verbunden. Es gehe im gewohnten Rahmen immer so weiter, ohne Änderung. Auf dem Modell-Bodenanker spürt sie Enttäuschung. Ihr Vater sei kein „richtiger“ Papa gewesen, so wie es ihr Ehemann liebevoll ihrer gemeinsamen Tochter gegenüber ist. Annina habe lange gebraucht, dies so zu akzeptieren. Deshalb wolle sie ihn auch als „Bodenanker“ nicht zu nahe bei sich haben. Aus der Metaposition sieht meine Klientin eine Art Spiegel für diese Problem-Situation.

Jetzt lege ich als Lösungsentwurf alle für sie nicht sichtbaren Elemente auf 12 Uhr. Es soll ein Sehen, Begreifen und Akzeptieren stattfinden. Die Bodenanker sind ihr zugewandt.

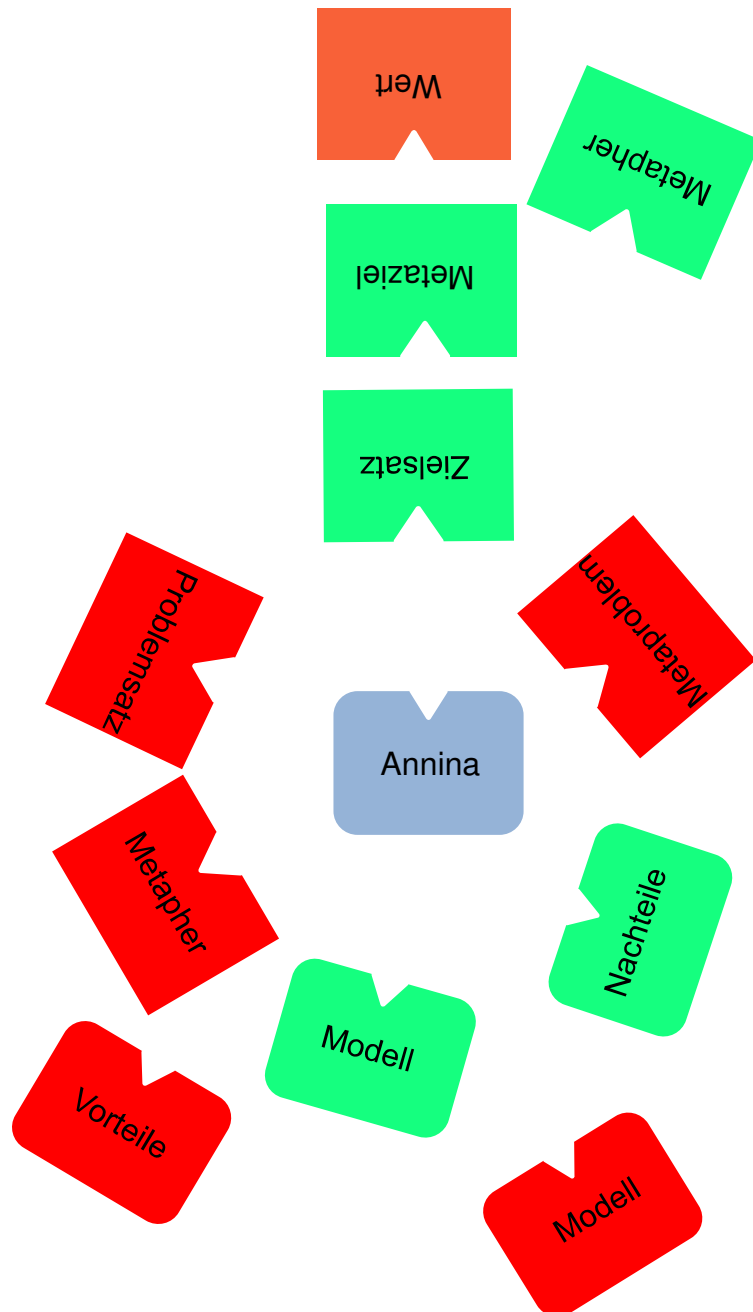
Lösungs-Entwurf:



Nur den Modell-Bodenanker „Papa“ aktuell im Sichtfeld zu haben, lässt sie etwas skeptisch schauen. Der Rest dieser Aufstellung sei für meine Klientin so in Ordnung und wird angenommen. In der Mitte des Problemraumes sieht Annina mit geschlossenen Augen ein Boot, das sich mit der Strömung treiben lässt.

6.2 Gesamtaufstellung vom Ziel- und Problem/Entwicklungsraum

Es folgt die Gesamtaufstellung im Ziel- und Problem/Entwicklungsraum. Sie legt den neuen hellblauen Bodenanker für sich selber im Wohnzimmer aus. Ich füge den Wert auf 12 Uhr hinzu. Annina legt nun selber abwechselnd je einen grünen, dann einen roten Bodenanker an einen für sie passenden Ort aus.

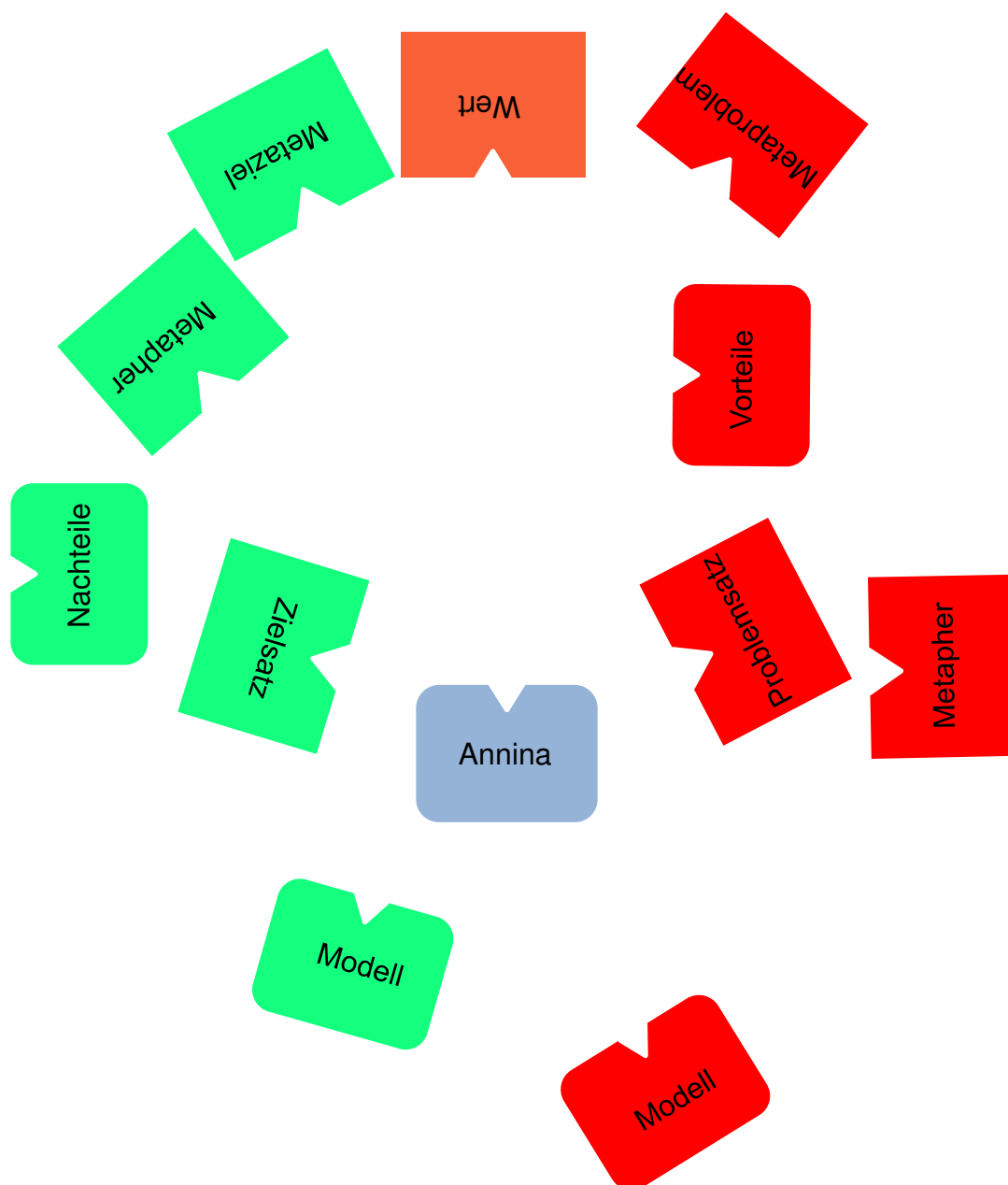


Aus der Metaposition heraus sagt Annina, sie möchte lieber direkt zum Ziel gehen können. Doch die Probleme seien so präsent und halten sie spürbar fest, damit sie sich nicht nach vorne bewegen könne.

Abschliessend bringen wir das Ganze in eine mögliche Ordnung. Annina platziert erneut ihren hellblauen Bodenanker und ich lege ihr den Wert wie schon vorher auf 12 Uhr. Ich definiere für sie die linke Seite als „grünen Zielraum“ und die rechte Seite als „roten Problem-/Entwicklungsraum“. Der Weg zum Wert muss frei bleiben, damit er sich stark und klar anfühlen kann. Meine Klientin legt zuerst alle grünen Elemente und dann alle roten Elemente aus.

In der Mitte des Gesamttraumes spürt sie eine angenehme Gesamtwahrnehmung. Sie fühlt sich, als wenn Annina durch den Wald spazieren würde und die Lichtstrahlen der Sonne sie dabei wärmen.

Wir machen eine Stunde lang Pause, danach starten wir direkt in die 5. Coaching-Sitzung.



7. Fünfte Coaching-Sitzung

7.1 Arbeit mit dem inneren Kind

Prozess: Verletzung/Ressource erkennen und benennen

Ich lege zuerst die Bodenanker „Wert“ und „Problemsatz“ aus. Annina steht auf dem Problemsatz und stellt sich mit geschlossenen Augen eine konkrete Situation vor, um die Verletzung und Ressource als Kind zu suchen. Dann folgt die Strategie, heute als Erwachsene.

Verletzung: immer „klein“ gemacht werden (von Eltern)
(Versagensängste, du schaffst es eh nicht)

Ressource: Selbstvertrauen (von Eltern)

Strategie: was? so tun als ob ich etwas kann
wie? ich spiele eine taffe Frau, fühle mich innerlich aber minderwertig
vor wem? möglichen Kunden

Annina erzählt davon, dass sie schon als Kind Klavier gespielt hat und einzelne Stücke ab und zu vor Publikum auf der Bühne präsentieren durfte. Sie hat dafür zu Hause viel geprobt und war bestens vorbereitet. Auf der Bühne lief dann wie auf Knopfdruck alles schief, sie fühlte sich dabei total mies. Vor allem die Mutter gab ihr anschliessend die negative Bestätigung, dass es die kleine Annina eh nicht schaffe. Dies war jedes Mal eine grosse Belastung für das sowieso schon enttäuschte und traurige Kind.

Prozess: Ablösung der Erwartung/Forderung

Aus der Metaposition betrachtet Annina dieses Gebilde und bestätigt nochmals den Inhalt der hellblauen Bodenanker. Wir unterbrechen nun dieses Muster und lösen es auf. Zu Beginn stellt sich meine Klientin auf das Element „Verletzung“ und nimmt damit Kontakt auf. Ich halte mich wieder korrekt an das Script und wir erarbeiten das neue Verhalten.

Neues Verhalten: -ich glaube an mich und meine Fähigkeiten
-ich bin mutig

Danach darf sich Annina auf das leere Element „Zukunft“ stellen und fühlt sich darauf befreit und leicht (ohne Ballast).

Zum Schluss dieser Coaching-Sitzung erwähnt Annina, dass sie diese negative Lebenseinstellung ihrer Eltern schon viele Jahre lang begleitet und belastet. Sie sei so aufgewachsen und wolle das Gefühl „es eh nicht schaffen zu können“, das sich auf diverse Situationen bezieht, nicht noch länger in sich tragen müssen. Auf diesen letzten Prozess bezogen meint sie, dass sie normalerweise immer gerne wissen möchte, worauf sie sich einlässt und weshalb. Meine Klientin war trotzdem offen und neugierig, sich von etwas „Unbekanntem“ überraschen zu lassen.

Wir freuen uns beide auf die Fortsetzung, welche schon in 2 Tagen stattfinden wird.

Feedback

Supervision

Beim neuen Verhalten wäre ein konkretes Verhalten interessant. Was tut sie stattdessen „eine taffe Frau spielen“?

8. Sechste Coaching-Sitzung

8.1 Tiefenstruktur des Zielraums

Gleich nach dem gemeinsamen Gehen erkundige ich mich bei Annina, wie es ihr in den letzten 2 Tagen ergangen ist und wo sie die Skalierung ihres Wertes heute sieht. Sie hat am Freitag (gestern) nur ein paar Stunden lang gearbeitet, deshalb habe sich nicht viel getan und sie sieht ihren Wert genau wie vorgestern auf -1.

Nun erkläre ich meiner Klientin, dass wir heute zusammen in der Tiefe des Zielraumes arbeiten werden.

Annina lässt sich sehr schnell mit ihrem Wert „Erfolg“ (in der Akquisition) verbinden und assoziiert sich mit dem Ziel. Wir beginnen damit, die Tiefenstruktur des Zielraumes erfahrbar zu machen. Es gelingt ihr rasch, sich mit dem ersten Gefühl „Befriedigung“ zu verbinden. Danach stockt sie und verliert komplett den Faden. Ich merke, dass sie am liebsten nur mit dem Kopf antworten möchte, was in diesem Prozess jedoch nicht funktioniert. Ich bleibe ganz ruhig und frage, ob sie sich davon überraschen lassen möchte, was sich zeigen will. Annina antwortet mit Ja und der „Knopf“ scheint gelöst zu sein. Nun verbinde ich sie nochmals mit der vollen Zielerreichung und verschiedenen Situationen. Nach kurzer Zeit antwortet sie in gerader Körperhaltung und etwas nach oben gerichtetem Kopf in „Verbindung mit einem weissen Strick“ zur nächsten Schicht und wir arbeiten uns weiter in die Tiefenstruktur.

Die einzelnen Schichten lauten:

1. Befriedigung
2. Beruhigung
3. Sorglosigkeit
4. Freiheit
5. Eigene Macht
6. Unabhängigkeit
7. Freude

Ich bin richtig froh darüber, dass wir nach der anfänglichen Blockade nun doch 7 Schichten weit gekommen sind. Annina hat eine aufrechte Körperhaltung und lächelt zufrieden.

Als sich nach dem letzten Gefühl der „Freude“ mehrmals kein neues Gefühl zeigt, frage ich Annina die Glaubenssätze ab:

TS-K+: Freude

GS1+: ich bin fähig all das zu erreichen, was ich will

GS2+: die anderen sind unwichtig

GS3+: die Welt und das Leben sind perfekt

8.2 Samenkorn-Prozess im Zielraum

Während dem Samenkorn-Prozess machen wir gemeinsam Schritte vorwärts, bis die Samenkorn-Pflanze die volle Grösse erreicht hat. Ihre Körperhaltung ist aufrecht und sie fühlt sich sichtlich wohl. Nun frage ich Annina, wie es für sie jetzt ist, Mittelpunkt dieser Energie zu sein und was sie dadurch bekommt. Sie antwortet mit „Sicherheit“.

Annina hat im Samenkorn-Prozess eine grüne Pflanze mit vielen Verschlingungen und zahlreichen Blättern weit aus ihrem Körper wachsen sehen.

SK-R (Samenkorn-Ressource): Sicherheit

Anschliessend setzen wir uns und ich lese meiner Klientin den Text zur Integration und zum Transfer in den Alltag vor. Ich spreche dabei behutsam in ihre Ausatmung.

Wir sitzen dabei auf „12-„ und „13 Uhr“-Position. In gerader Haltung und wir sind beide gut geerdet, mit den Füßen am Boden.

Feedback

Klientin

Am Ende dieser Coaching-Sitzung berichtet Annina, dass sie zu Beginn dieses Prozesses grosse Hemmungen hatte, welche sie total blockierten. Als Kopfmensch hätte sie eigentlich über jeden Schritt genau wissen wollen, was kommt und was das dann im Detail mit ihr macht. Dies hat natürlich meinen Eindruck absolut bestätigt.

Coach

Für mich war auch diese Coaching-Sitzung ein wertvolles Erlebnis. Es ist mir zum Glück gelungen, Annina mit Ruhe und viel Einfühlungsvermögen doch noch in diesen Prozess zu holen. Innerlich war ich bei ihrer Blockade am Anfang der Tiefenstruktur einen superkurzen Moment lang ratlos, bis mir sofort die „rettende Frage“, ob sie sich überraschen lassen mag, eingefallen ist.

9. Siebte Coaching-Sitzung

9.1 Tiefenstruktur des Problem-/Entwicklungsraums

Auch heute starten wir mit dem kontemplativen Gehen in die mittlerweile siebte Sitzung. Dann erzählt sie, dass sie in ca. 3 Wochen sehnlichst diesen wichtigen Termin (wie schon in der 4. Sitzung erwähnt) erwartet. Ein ihr bekannter Investor zeige grossen Willen, bei ihr ein lukratives Geschäft abzuschliessen. Es sähe sehr viel versprechend und mit grossem finanziellen Potential für Annina aus. Die Skalierung des Wertes „Erfolg“ (im Kontext mit Akquisition) will sie daher heute wieder bei -1 festhalten.

Nun erkläre ich meiner Klientin, dass wir heute gemeinsam die Tiefe des Problem-/Entwicklungsraumes erarbeiten werden.

Ich lade Annina ein, sich auf ihren Problemsatz-Bodenanker „ich blockiere mich selber, den Abschluss zu machen“ zu stellen und Verbindung damit aufzunehmen. Wir beginnen nun, die Tiefenstruktur des Problem-/Entwicklungsraums erfahrbar zu machen. Es gelingt Annina schnell, sich mit dem Gefühl „Ärger“ als 1. Schicht zu verbinden. Wir arbeiten uns behutsam und mit genügend Zeit in die einzelnen Schichten weiter. Als Verbindung sieht Annina jeweils einen weissen Strick und antwortet in etwas wankender Körperhaltung, nach unten gerichtetem Kopf und mit weinerlicher Stimme.

Die einzelnen Schichten lauten:

1. Ärger
2. Unruhe
3. Kontrollverlust
4. Herzrasen
5. Ohnmacht
6. sich aufgeben
7. Traurigkeit
8. Angst um Tochter
9. Ende

Trotz diesen vielen unangenehmen Gefühlen sind wir nun 9 Schichten weit gekommen. Annina ist blass im Gesicht und hat immer wieder Tränen in den Augen. Sie zittert teilweise und fühlt sich sichtlich unwohl, wirkt klein. Ich halte sie während dem Prozess stützend und begleitend am Arm.

In Annina's tiefster Schicht, dem „Ende“, lasse ich ihr dieses negative Glaubenssystem in drei Ebenen bewusst werden und frage sie dazu die Glaubenssätze ab:

TS-K-: Ende

GS1-: ich bin leblos

GS2-: die anderen sind weit weg

GS3-: die Welt/das Leben findet ohne mich statt

9.2 Samenkorn-Prozess im Problem-/Entwicklungsraum

Während dem Samenkorn-Prozess machen wir gemeinsam Schritte vorwärts, damit ihre Samenkorn-Pflanze wachsen kann. Annina sagt plötzlich schon nach drei Schritten, es sei genug für sie, denn die Pflanze wächst nicht mehr. An ihrer unstillen Körperhaltung mit Tränen in den Augen erkenne ich, dass meine Klientin diesen Prozess jetzt am liebsten beenden möchte. Es reicht ihr. Ich lade sie trotzdem einfühlsam ein, noch einen Schritt nach vorne zu gehen, um ihren Baum zu beobachten. Sie lässt sich erfreulicherweise darauf ein und kann zu ihrer Überraschung doch mehr Wachstum feststellen. So kommen noch ein paar weitere Schritte dazu, bis ihr Baum mit vielen Ästen und Blättern die volle Grösse erreicht hat. Während dem wir nach vorne gingen, richtete sich Annina's Körperhaltung langsam wieder auf und die Stabilität kehrte zu ihr zurück.

Ich frage sie, wie es für sie nun ist, Mittelpunkt dieser Energie zu sein und was sie dadurch bekommt. Sie antwortet mit „Stärke“.

SK-R (Samenkorn-Ressource): Stärke

Danach setzen wir uns und ich lese meiner Klientin den Text zur Integration und zum Transfer in den Alltag vor. Ich spreche dabei einfühlsam in Annina's Ausatmung.

Wir sitzen dazu auf „12-„ und „13 Uhr“-Position mit geradem Rücken. Beide sind gut geerdet.

Feedback

Klientin

Annina berichtet, dass es sie heute so richtig „durchgerüttelt“ hat. Mehr möchte sie dazu nicht sagen. Wir zerreden diesen Prozess nicht und lassen es so stehen.

Abschliessend wollte sie noch wissen, ob unsere nächste Coaching-Sitzung nochmal so heftig sein wird. Ich konnte sie beruhigen, denn das „Tal der Tränen“ hat sie heute schon besucht.

Coach

Der Samenkorn-Prozess empfand ich als sehr intensiv. Die Klientin in ihre dunkelsten und unangenehmsten Gefühle zu schicken, sie dadurch zum Weinen zu bringen und während dem Prozess zittern zu sehen. Sie erinnerte sich zwangsläufig an ihre frühere Depression und wie sie sich damals fühlte. Das Antworten zwischen den einzelnen Gefühlsschichten in der Tiefenstruktur fiel Annina trotzdem leicht. Sie war also ganz im Problemraum drin.

Das alles hat mich heute tief beeindruckt. Ich vertraue auf einen bekannten Satz, den meine Trainerin oft erwähnt: „Der Prozess wird's richten“.

Am Ende unserer heutigen Sitzung war ich froh und sehr erleichtert darüber, dass sich Annina ihren Gefühlen so tapfer stellen konnte und mit der „Stärke“ wieder zurück in ihren Alltag kehrte.

10. Achte Coaching-Sitzung

Annina genießt erneut das kontemplative Gehen. Es ist für sie ein wichtiger Bestandteil zum Coaching-Beginn und hilft ihr, ganz bei sich selber anzukommen. Anschliessend erzählt sie, dass sie noch immer auf diesen wichtigen Termin in ungefähr 2 Wochen wartet. Auch andere Interessenten stecken in der Warteschlange fest und werden (noch) nicht zu Kunden. Sie skaliert ihren Wert „Erfolg“ (im Kontext mit Akquisition) daher wieder bei -1.

Heute hat sie überraschend mutig einen ehemaligen Kunden angerufen, um nachzufassen und ihn im besten Fall zu „reaktivieren“. Diesen Anruf hat sie schon seit Monaten vor sich hergeschoben und wollte ihn am liebsten gar nicht tätigen, weil es „eh nichts bringt“, dachte Annina bisher. Sie traute sich überhaupt nicht. Normalerweise würde sie für ein solches Telefonat sowieso kurz von ihrem Grossraum- in ein Einzelbüro wechseln, denn sie will nicht, dass ihre Arbeitskollegen mithören, wie sie erneut scheitert. Doch meine Klientin hat diesmal allen Mut zusammengefasst und wollte unbedingt nicht vor dieser Situation flüchten. Sie sagte sich „du schaffst das jetzt“ und was die Arbeitskollegen denken, zählt nicht. Immerhin befindet sich dieser ehemalige Kunde nun auch in der Warteschlange und mit Glück wird er demnächst weitere Abschlüsse bei Annina machen. Der zuversichtliche Anruf hat sich also bereits gelohnt.

Im Privatleben bewegt sich nach wie vor alles im gewohnten Rahmen und es hat sich nichts Aussergewöhnliches getan.

10.1 Prozess Musterauflösung

Ich informiere meine Klientin kurz, über unsere heutige Arbeit und wir starten mit dem Musterauflösungs-Prozess. Dazu lege ich Annina den roten Bodenanker mit den Glaubenssätzen aus der Tiefenstruktur des Problem-/Entwicklungsraums vor die Füsse und verbinde sie mit dem tiefsten Gefühl, dem „Ende“. Nun halte ich mich immer wieder an das Skript und bitte Annina, den Glaubenssatz „ich bin leblos“ einige Male innerlich zu sagen. Sie hört dabei eine weibliche, ältere Stimme aus ihrer Familie. Wessen Stimme genau, kann meine Klientin nicht erkennen.

Sollen/Müssen:

Stimme: weiblich (ältere Stimme)

alte Anweisung: ich darf meine Ziele nicht erreichen

Nun fahren wir mit dem Neuen weiter. Annina soll dieses in der Zukunft testen und integrieren können, also zwischen neuem und altem Verhalten wählen.

- das Neue:** ich bin mutig und traue mir selbst den Erfolg zu
- der Preis:** riesengrosser Druck und Verantwortung im Job, auch weil Kundenversprechen in hohen Geldbeträgen eingehalten werden müssen
- die Entscheidung:** ich entscheide mich in Zukunft mutig zu sein, mir selbst den Erfolg zuzutrauen und bin bereit, den riesengrossen Druck und die Verantwortung im Job in Kauf zu nehmen

Zum Schluss gehen wir gemäss Anleitung vom Skript in Annina's Zukunft und sie findet drei ganz konkrete Situationen, wo das Muster ausgelöst wird und meine Klientin „das Neue“ wählt.

Annina öffnet die Augen und wundert sich darüber, dass sie so viel innerlich gehört und empfunden hat. Ansonsten ist sie eher ein Kopfmensch.

10.2 Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)

Wir fahren mit der Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line) weiter. Aus der Wahrnehmung von hier und jetzt legt Annina den hellblauen Bodenanker „Jetzt“ im Raum aus und steht drauf. Anschliessend legt sie die „Vergangenheit (Geburt)“ hinter und die „Zukunft“ vor sich aus.

Vergangenheit (Geburt) ————— Jetzt ————— Zukunft

Annina steht aktuell wieder im „Jetzt“ und lässt die Zeitlinie durch sich hindurch fließen. Ich lege nun den Problemsatz neben meine Klientin und verbinde sie mit dem Gefühl „ich blockiere mich selber, den Abschluss zu machen“. Am Arm haltend führe ich sie rückwärtsgehend in ihre Vergangenheit, in immer frühere Problemerkahrungen. Wir suchen so die Prägung. Annina sieht sich vom Alter her in der 5. Klasse auf der Bühne Klavier spielen und zittert dabei heftig. Sie empfindet starke Angst, vor Fremden zu versagen.

Prägung: Versagensängste vor Fremden

I- (GS-): ich bin ein Angsthase

Die Wirkung dieser negativen Identität „ich bin ein Angsthase“ lasse ich Annina bewusst machen, indem sie sich nun laut einige Male exakt diesen Satz sagt. Dann fahren wir anhand des Skriptes weiter und es folgt der Annahmeprozess ihrer „inneren Wirklichkeit“. Danach lade ich meine Klientin ein, sich in die Metaposition zu begeben und ausserhalb dieses Systems auf „die kleine Annina“ zu schauen, um die mögliche Ressource zu identifizieren.

Ressource: Zuversicht

Die Ressource lege ich direkt auf den Bodenanker „Prägung“, damit sich Annina draufstellen kann und die Wirkung sowie neue Identität erfahren kann.

I+ (GS+): ich bin gut

Meine Klientin geht nun mit diesem Glaubenssatz in der einen Hand nach vorne ins „Jetzt“ und spürt, wie ein neuer und doch kein wirklich neuer Teil sie ergänzt. Anschliessend lasse ich sie mit ein paar Schritten in ihre Zukunft gehen. Als sie spürt, dass ihr Wert „Erfolg“ (im Kontext mit „Akquisition“) erfüllt ist, strahlt sie und schaut stolz nach oben.

I++ (GS++): ich bin eine erfolgreiche und wertgeschätzte Frau

Diese zukünftige Identität nimmt Annina nun in der anderen Hand durch ein paar Schritte zurück ins „Jetzt“. Hier legt Annina beide Identitäten symbolisch unter ihre Fusssohlen. Damit wird ihre zukünftige Identität in die Gegenwart transferiert und die Integration mit der früheren Identität findet im „Jetzt“ (durch die Verbindung im Bauchraum) statt.

Annina stellt sich nun mit noch immer geschlossenen Augen eine mögliche Zukunft vor, während ich ihr den entsprechenden Text aus dem Skript behutsam vorlese.

Meine Klientin setzt sich anschliessend langsam auf ihren Stuhl und wirkt gestärkt, wie „neu aufgeblüht“. Wir zerreden auf ihren Wunsch hin diesen Prozess nicht und lassen es so stehen.

Am Ende dieser achten Coaching-Sitzung vereinbaren wir einen allerletzten Termin, um uns der 5. Dimension vom St. Galler Coaching Modell[®] zu widmen, welche in dieser Diplomarbeit nicht aufgeführt wird.

11. Reflexion Gesamt-Prozess

11.1 Reflexion der Klientin

Annina empfand das gesamte Coaching als sehr hilfreich, angenehm und war sowieso stolz auf sich, endlich ein solches gebucht zu haben, wie sie es eigentlich schon längere Zeit plante. Sie erwähnte deutlich, dass sie sehr froh über die gegenseitige Sympathie war und diese es ihr ganz einfach ermöglichte, rasch Vertrauen zu fassen und sich ganz auf die Prozesse einzulassen.

Vom St. Galler Coaching Model[®] war sie positiv überrascht, auch von den für sie total neuen Bodenankern, Aufstellungen und Prozessen. Sie schätzte es sehr, dass sie überhaupt keine Hausaufgaben zu erledigen hatte oder vorbereitete Listen mit zu unseren Terminen bringen musste, worauf sie sich zu Hause schon zahlreiche Gedanken zu diversen Fragestellungen machen sollte. Annina ist beeindruckt vom geringen Zeitaufwand, welcher sich wunderbar in Ihre Agenda einfügen liess.

Sie fühlt sich im Allgemeinen mutiger, offener und geht somit selbstbewusster mit Arbeitskollegen und Kunden um.

Mir persönlich gab Annina die Rückmeldung, dass sie gar nicht gemerkt habe, dass ich ja noch in Ausbildung zum systemischen Coach & BeraterIn bin. Sie hat keine Unsicherheiten oder andere Störfaktoren wahrgenommen.

11.2 Reflexion vom Coach

Ich habe mir immer reichlich Zeit genommen, um sämtliche Coachings zu Hause vorzubereiten und hielt mich dann auch eng an das Skript. Dies gab mir die nötige Sicherheit und Ruhe, auch die Prozesse ohne störende Nervosität durchzuführen. Grossartig fand ich das Vertrauen, dass sich so rasch zwischen der Klientin und mir entwickelt hat.

Diese Diplomarbeit ist eine einzigartige und wertvolle Erfahrung für mich als Coach. Die Möglichkeit, sich bei Fragen an die Supervision wenden zu dürfen, gab mir Sicherheit. Vieles lernte ich erst während der Praxis, auch wenn es in der Theorie einfacher schien. Und ausgelernt hat man zum Glück nie.

Ich hatte während dieser Diplomarbeit gleich zwei Coachings parallel. Die beiden Frauen sind auch vom Alter her sehr unterschiedlich, 41- und 69-jährig. Es war teilweise eine grosse Herausforderung, sich beispielsweise mit einer viel älteren Person zusammen auf die Reise in ihre Kindheit und den Eltern zu machen. Spannend!

Nach dem St. Galler Coaching Modell[®] zu arbeiten, bereitet mir viel Freude. Es fühlt sich wunderbar an, Klienten auf ihrem ganz persönlichen Weg ohne Druck und Erwartungen zu begleiten. Die nachhaltigen und positiven Veränderungen geschehen wie von selbst, ohne sich auf irgendwas zu konzentrieren. Und es tut sich wirklich was, und wie! Schon vor meiner lehrreichen Ausbildungszeit an der CoachAkademieSchweiz liess ich mich nach dem St. Galler Coaching Modell[®] in einem privaten Thema coachen. Als kritischer Kopfmensch kann ich somit die Wirksamkeit aus eigener Erfahrung absolut bestätigen.

Ich werde diese Coaching-Methode nebenberuflich anwenden und bin offen für eine interessante und abwechslungsreiche Zukunft.