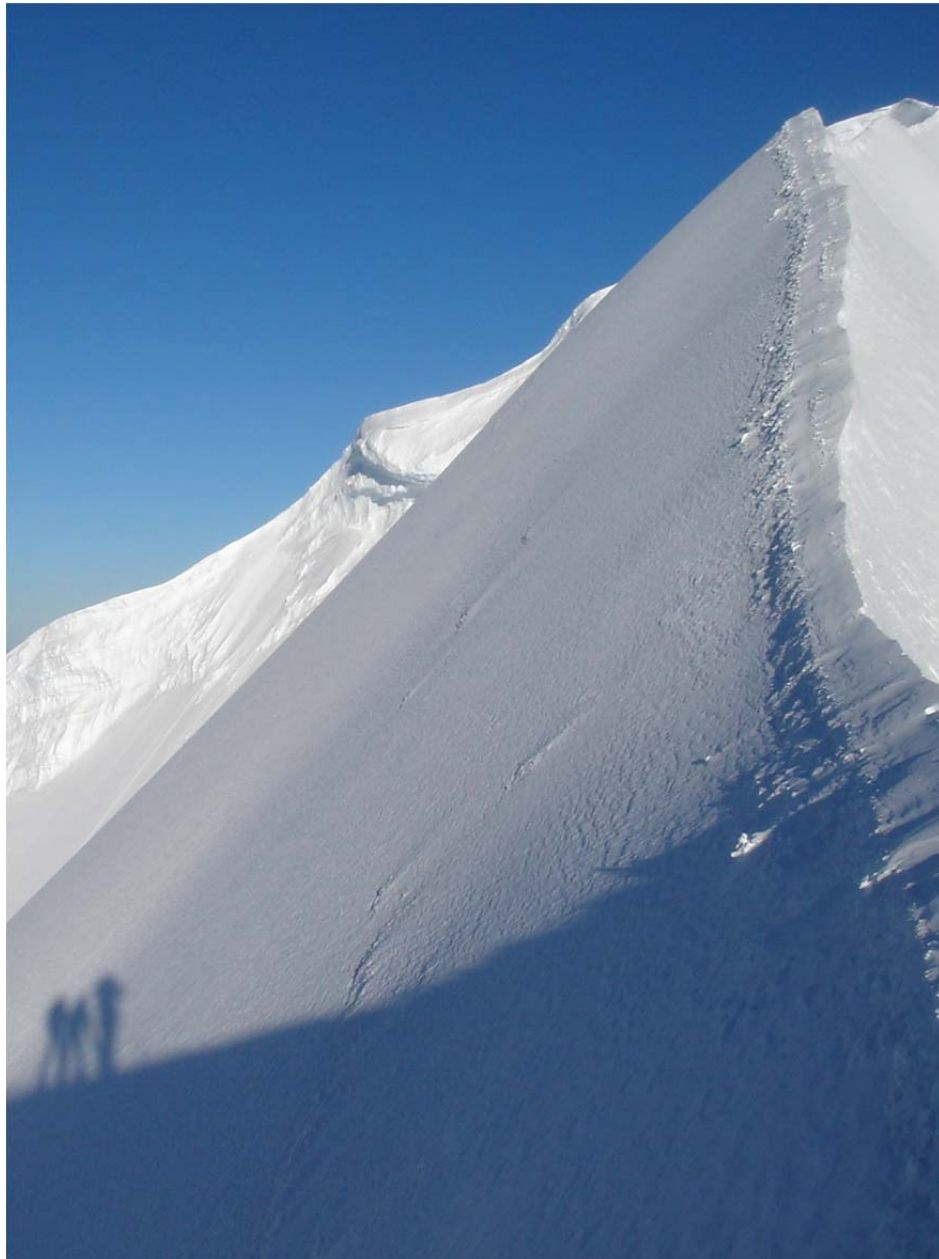


Diplomarbeit

Lehrgang der CoachAkademieSchweiz

„Diplom systemischer Coach & BeraterIn (CAS/ECA)“
Nach dem „St. Galler Coaching Modell (SCM)®“

Zürich – April bis Sept. 2015



Werner Wobmann – Stegenstrasse 25 – 6048 Horw

INHALTSVERZEICHNIS

1	EINLEITUNG	3
1.1	Motivation	3
1.2	Klientensuche und Vorgespräch.....	3
1.3	Ausgangslage, Vereinbarung, Umgebung, etc.	3
1.4	Kurzanamnese	4
2	COACHING.....	5
2.1	Erste Sitzung - 10. Juni 2015.....	5
2.2	Zweite Sitzung - 15. Juni 2015	6
2.3	Dritte Sitzung - 24. Juni 2015.....	6
2.4	Vierte Sitzung - 1. Juli 2015	7
2.5	Fünfte Sitzung - 6. Juli 2015.....	8
2.6	Sechste Sitzung - 13. Juli 2015.....	12
2.7	Siebente Sitzung - 20. Juli 2015	14
2.8	Achte Sitzung - 27. Juli 2015.....	17
2.9	Neunte Sitzung - 29. Juli 2015	18
2.10	Zehnte Sitzung - 5. August 2015.....	19
3	SCHLUSS	21
3.1	Zusammenfassung.....	21
3.2	Reflexion zur Klientin.....	21
3.3	Reflexion Coach	22
4	ANHÄNGE	24
4.1	Ziel- und Entwicklungsraum	24
4.2	Tiefenstruktur im Ziel- und Entwicklungsraum	25
4.3	Innerer Kind Prozess.....	25
4.4	Musterauflösung	26
4.5	Time - Line	27

1 EINLEITUNG

1.1 MOTIVATION

Gegen Ende 2013 entschied ich mich, nochmals eine neue Herausforderung im Berufsleben zu suchen. Genauer gesagt, mir wurde klar, dass eine Veränderung anstand: Ich folgte meiner inneren Stimme und kündigte meinen Job nach 14 Jahren, um in Zukunft vermehrt direkt mit Menschen zu arbeiten.

Bei meiner Jobsuche ab Mitte 2014 erhielt ich mehrmals das Feedback, dass mir für die neue Stelle eine Coachinausbildung fehle. So entschied ich mich, eine Ausbildung zu beginnen, da Coaching mich schon länger interessierte und ich es auf meine eigene Art bereits als Abteilungsleiter praktiziert hatte.

Somit suchte ich unter den vielen Angeboten das für mich „Passende“ zu finden. Das Angebot der CoachingAkademieSchweiz überzeugte mich durch das Lernkonzept und die Strukturdimensionen. Die Art des Coaching kam meiner intuitiven Suche nach dem Tieferen und meinen Erfahrungen mit Spiritualität sehr entgegen. Dank dem Besuch des Einführungskurses bin ich überzeugt, die richtige Ausbildung für mich gefunden zu haben.

1.2 KLIENTENSUCHE UND VORGESPRÄCH

Die Anfrage für mögliche Klienten verteilte ich via Mail in einem weitgefassten Freundes- und Bekanntenkreis. Insgesamt hatte ich drei Anfragen. Einmal sagt ich ab, weil das Thema mir zu nahe ging und ich die Person aus meiner Sicht zu persönlich kannte. Bei der zweiten Anfrage bekam ich nach einem längeren telefonischen Vorgespräch eine Absage.

Die dritte Anfrage betraf einen Mann, der ebenso wie ich auf Stellensuche war. Doch beim Telefongespräch meinte er, dass diese Art von Coaching sicher auch seine Frau interessieren könnte. So machte ich ein Vorgespräch mit zwei Personen, was durch eine präzise Vorbereitung möglich war. Gut vorbereitet und dokumentiert, konnte ich das Vorgehen und die Art des Coaching erklären, so dass am Schluss nur noch die Frage blieb, wer das Coaching in Anspruch nehmen wollte. Ich war offen für beide Personen. Das Paar entschied sich, dass die Frau kommen werde.

1.3 AUSGANGSLAGE, VEREINBARUNG, UMGEBUNG, ETC.

Das Coaching fand in den Räumen einer Psychologischen Praxis statt. Der Pauschalbetrag für das gesamte Coaching wurde mit vierhundert Franken vereinbart.

1.4 KURZANAMNESE

R. (56jährig) ist das jüngste von insgesamt 15 Kindern und war schon mit jungen Jahren gewohnt „hinten anstehen“ zu müssen. Sie ging mit 17 Jahren von zuhause weg. Ihren jetzigen Mann (A.) hat sie mit 19 kennengelernt und ist schnell mit ihm zusammen gezogen. So war es ihr möglich, nicht mehr zuhause leben zu müssen. Sie fühlte sich aber auch von A. abhängig und trennte sich. Drei Jahre später haben sich die beiden wieder gefunden und geheiratet. Heute ist sie Mutter von zwei erwachsenen Kindern (24 und 22jährig). Sie erzählt von Depressionen, besonders nach der Geburt der beiden Töchter, da sie sich überfordert fühlte bzw. sie nie richtig Verantwortung übernehmen wollte.

Sie übernimmt heute Verantwortung (z.B. als Präsidentin Frauen- und Mütterverein) und unterstützte ihren Mann während vier Jahren in seiner Regierungszeit. Sie schaut jedoch zuerst, dass es allen Anderen - insbesondere ihrer Gegenwartsfamilie - wohl ist. Erst an letzter Stelle schaut sie für sich. R. möchte mehr gesehen werden und ihre Freiheit genießen. Zurzeit fühlt sie sich sehr frei, wenn sie Auto fährt.

2 COACHING

*Mut bedeutet nicht,
keine Angst zu haben,
sondern es ist die Entscheidung,
dass etwas anderes wichtiger ist,
als die Angst
Ambrose Redmoon*

2.1 ERSTE SITZUNG - 10. JUNI 2015

Ziel der Sitzung: Kennenlernen und Einstieg ins Thema. Finden des WERTES und Erarbeiten des ZIELRAUMES.

Sehr schnell dreht sich das Thema um das Urvertrauen, das fehlt, und die Mühe, mit Kritik umzugehen. Sie erstarrt, wenn andere Menschen sie kritisieren. Die Blockade ist dann überall, insbesondere aber in der Herzgegend spürbar. R. überspielt dieses Gefühl, nervt sich aber, dass sie nicht sich selbst ist. Vertrauen in sich selber sei klar ihr Thema. Sie überspiele viel, habe Mühe, brauche Überwindung, um auf Menschen zuzugehen. Bei der Suche nach dem Kontext bzw. dem Umfeld des Vertrauens zeigt sich, dass Mut sowie Ausdauer als weitere mögliche Werte hinzukommen. Um herauszufinden, ob es nun um Urvertrauen oder Mut geht, erstelle ich zwei Bodenanker und lasse sie abwechselnd darauf stehen. Der Mut ist dabei stimmiger als das Vertrauen.

Ähnlich ist das Vorgehen beim Erarbeiten des Zielsatzes. Auch hier ist nicht klar, was stärker ist. Mittels zwei verschiedene Bodenanker gebe ich R. die Möglichkeit, genauer hinzuspüren, welcher der beiden Sätze stärker ist. Dabei war „Ich akzeptiere mich, wie ich bin.“ stärker als „Ich plane meine Zukunft.“

Diese erste Sitzung ist geprägt vom Bedürfnis gesehen zu werden: Dazu erzählt R. viel und ausführlich. Meine Aufgabe war, sie jeweils wieder zum Punkt zurück zu bringen. Im Nachhinein machte ich mir Gedanken, ob es vielleicht ein strafferes Führen von mir gebraucht hätte. Auf der anderen Seite war spürbar, dass R. Vertrauen haben und gehört werden muss, um die Prozesse auch wirklich angehen zu können und sich vorbehaltlos zu zeigen. Es war wie ein gegenseitiges Herantasten. Ich selbst fühlte mich sehr in meinen Ressourcen.

Ergebnis:

WERT (weiblich): MUT (zu mir zu stehen) -5 zu +8

ZIELSATZ (weiblich): Ich akzeptiere mich wie ich bin. +3

EVIDENZEN (weiblich): - stehe gerade
- leuchtende Augen

2.2 ZWEITE SITZUNG - 15. JUNI 2015

Ziel der Sitzung: Erarbeiten des ZIELRAUMES.

Kontemplatives Gehen ist der Einstieg, was für R. noch etwas gewöhnungsbedürftig ist. Wiederum ist R. sehr mitteilbar und erklärt gerne, sie will viel erzählen.

Es fällt sehr schwer, ein Metaziel zu erarbeiten, es sind meistens Floskeln, ganz nach dem Motto "wäre auch noch nett". Überzeugung tönt anders. Ob sie vielleicht Angst hat, etwas wirklich Tolles zu erreichen? Bei den Nachteilen des Ziels ist es ähnlich. R. fällt immer wieder ins Erzählen, Erklären und Argumentieren, warum etwas nicht klappt bzw. wieso es aufgrund der Vergangenheit so schwer ist, was passiert ist. Mit Erstaunen stellt sie fest, dass die Nachteile männlich sind. Ihre Ansicht war, dass sowieso alle Ergebnisse weiblich sein werden.

Auch diese zweite Sitzung dient dem Aufbau von Vertrauen. Es gelingt bereits, ab und zu sich mehr auf das „Bauchgefühl“, also auf das Unterbewusstsein einzulassen.

Ergebnis:

METAZIEL (weiblich):

- Ich finde einen faszinierenden Job.
- Ich fahre 3 Monate allein nach Spanien.

NACHTEILE (männlich):

- Ich werde abgewiesen.
- Ich werde ausgelacht.
- Ich könnte versagen.
- A. und Kinder: müssen mehr Hausarbeit übernehmen

2.3 DRITTE SITZUNG - 24. JUNI 2015

Ziel der Sitzung: Rückmeldung von Barbara Müller weitergeben. Erarbeiten des WERTES und des ZIELRAUMES.

Von Barbara Müller habe ich die hilfreiche Rückmeldung zu den ersten beiden Sitzungen erhalten: das heisst für mich, noch klarer nachfragen. R. kommentiert kurz und bündig: "Ich fühle mich gesehen in dieser Rückmeldung, die Frau hat recht." Für die Klientin gibt es einen Schub bzw. ist dies ein wichtiger Input, nochmals zu schauen, was es wirklich ist. R. versteckt sich weniger, ist weniger im Kopf und zeigt sich mehr bzw. hat den Mut, offen und klar zu sein. In einer späteren Sitzung meinte sie, dass es in dieser dritten Sitzung bei ihr „klick“ gemacht habe im Sinne von: „Ich nutze dieses Coaching als Chance, um vorwärts zu kommen und zeige mich ohne Scham und Furcht.“

Die Arbeit war intensiv. Mir scheinen die Themen der Bodenanker klarer.

Ergebnis:

WERT (männlich): MUT (zur Selbständigkeit) -6 zu +8

ZIELSATZ (weiblich): Ich plane vorausschauend für mich. +4

- EVIDENZEN (weiblich):*
- feste klare Stimme
 - humorvoller Umgang
 - gerade Körperhaltung
- METAZIEL (männlich):*
- Ich finde einen Job, der mich fasziniert.
 - Ich fahre 3 Monate allein nach Spanien.
- NACHTEILE (männlich):*
- Ich werde abgewiesen.
 - Ich werde ausgelacht.
 - Ich kann versagen.
 - A. und die Kinder müssen mehr Hausarbeit übernehmen.

2.4 VIERTE SITZUNG - 1. JULI 2015

Ziel der Sitzung: Rückmeldung der Kursteilnehmer an die Klientin. Kontrolle des bisher Erreichten und Weiterarbeit am ZIELRAUM.

Nach der letzten Sitzung ist ihr ein Buch mit dem Titel "Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will" zugefallen. R. hat sich intensiv damit befasst.

Gebe ihr die Rückmeldungen aus meiner Präsentation im Coaching-Modul IV weiter. Wir überprüfen nochmals den Wert und den Zielraum. Heute geht es erstaunlich direkt vorwärts. Die neuen "Sätze" sind noch klarer und gehen noch mehr in die Tiefe. Es ist R. direkt anzusehen, dass da viele bekannte und vielleicht auch versteckt gehaltene Gefühle hochkommen und sie diese zulassen und aussprechen kann.

Der Prozess zur Metapher geht gut und das Ergebnis kommt schnell und klar. Sie sagt zum Ergebnis „Dornröschen“ lachend: „Ich heisse Rosa und Dornen habe ich auch“.

Bei der Suche des Modells brauchte es für R. viel Überwindung, die Eltern herbeizurufen. Insbesondere den Vater wollte R. nicht dabei haben. Ich bin mir nicht sicher, ob die Mutter wirklich das Modell ist oder eher ein Versuch, dem Vater auszuweichen. Auf meine Nachfrage ist sie sicher, dass es die Mutter ist, auch wenn der Anbindungsprozess für sie einiges an Kraft kostete.

Ergebnis:

- WERT (männlich):* MUT (in der Gegenwartsfamilie) -7 zu +9
- ZIELSATZ (weiblich):* Ich achte auf meine Bedürfnisse. +3
- EVIDENZEN (weiblich):*
- Ich äussere meine Wünsche klar und deutlich.
 - Ich mache meine Sudokus, wann ich will.
 - Ich spreche mit einer klaren und festen Stimme.
- METAZIEL (männlich):*
- Selbstbewusstsein
 - Freiheit
 - Sprachaufenthalt in Spanien

NACHTEILE (weiblich): - Ich muss meine Gefühle zeigen und mich erklären.
- Ich bin angreifbar und verletzlich.
- Die Familie reagiert negativ.

METHAPHER (weiblich): Dornröschen
Gefühl: ruhig, Herz klopft voller Erwartung

MODELL (weiblich): Mutter
Gefühl: verkrampfter Bauch

2.5 FÜNFTE SITZUNG - 6. JULI 2015

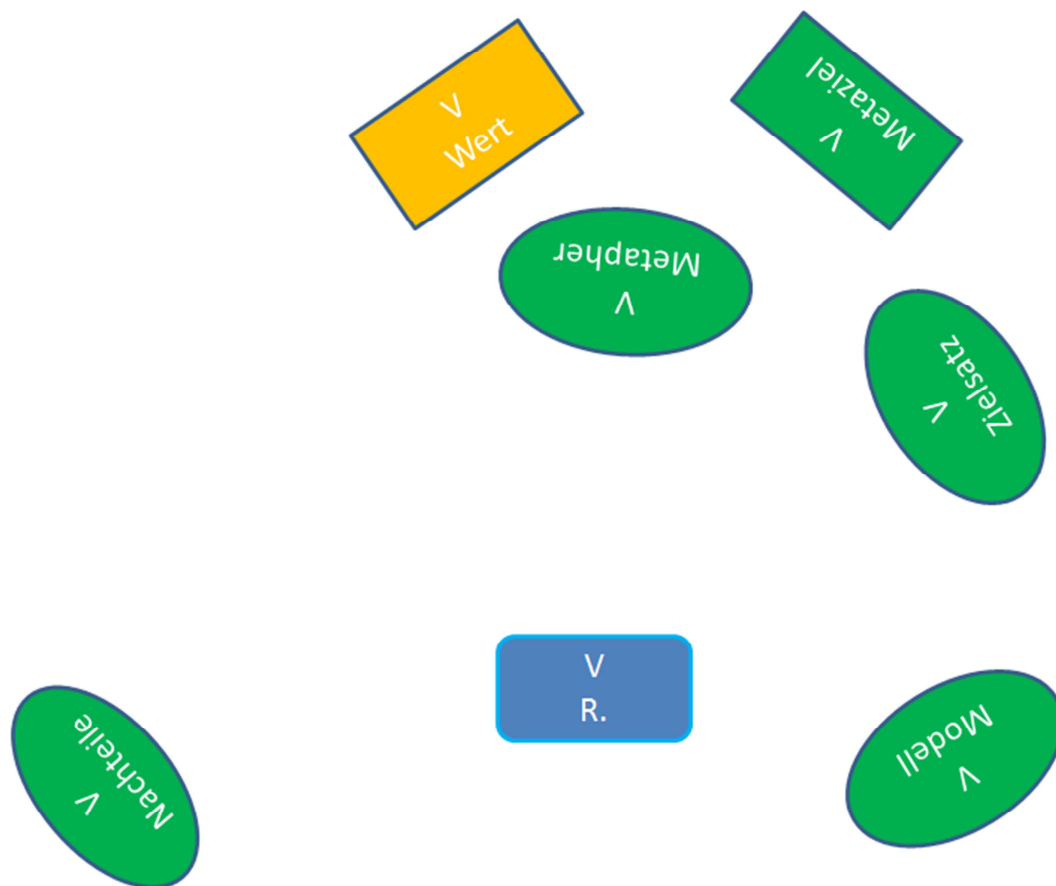
Ziel der Sitzung: ZIELRAUM aufstellen und erarbeiten des ENTWICKLUNGSRAUMES.

Das Aufstellen des Zielraumes ist für R. Neuland. Sie ist fasziniert, wie die einzelnen Bodenanker andere Gefühle hervorrufen. Alle Bodenanker, ausser das Modell, rufen durchgehend positive Gefühle hervor. Auch bei den Nachteilen gibt es ein beruhigendes Gefühl im Sinne von "Ich muss keine Angst haben". Das Modell (Mutter) gibt ein ungutes Gefühl, sie möchte davon laufen (sagt der Bauch), muss aber bleiben (sagt der Verstand).

Beim Aufstellen des Lösungsentwurfes zeigen alle Bodenanker von R. weg. Ein "Hinschauen" ist nicht möglich. Auch mehrere Änderungsversuche waren ergebnislos. Erst am Schluss löst es sich auf. Trotz meiner Erklärung, dass die Einkerbung die Öffnung nach vorne darstelle, hat R. es für sich anders interpretiert. Für mich ist es verblüffend, wie „aussagekräftig“ diese Aufstellungsarbeit sein kann, wenn die Klientin auf ihr Gefühl hört. Denn nach der Auflösung des Missverständnis schauen im Lösungsentwurf alle Bodenanker die Klientin an!

Die unten aufzeichneten Aufstellungen habe ich alle in der uns gewohnten Lesart aufgestellt.

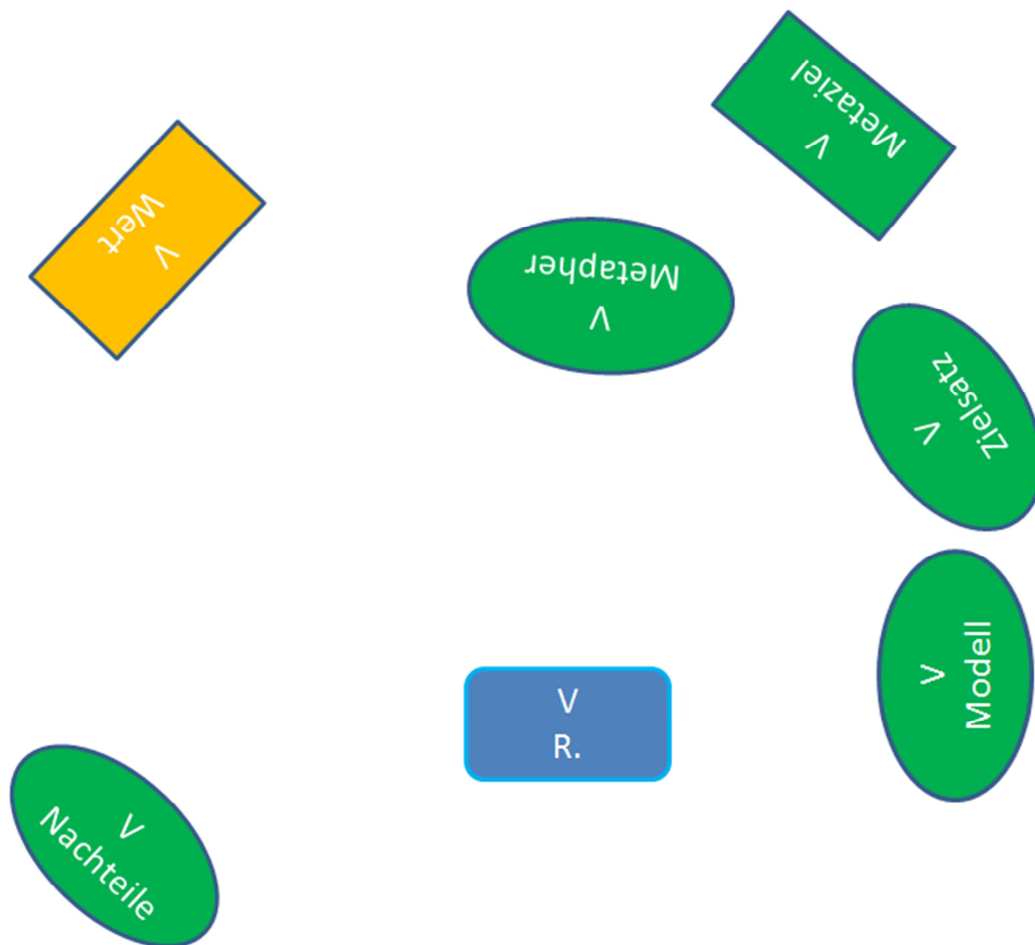
Ist-Aufstellung



R. meinte selber, dass sie das Metaziel gar nicht sehen könne, aber dies sei sowieso in weiter Ferne. Auch der Wert versteckt sich leicht hinter der Metapher. Es war ihr sehr wohl dabei, die Nachteile und das Modell nicht sehen zu müssen. Sie ist sich bewusst, dass die da sind, aber es sei angenehm, diese nicht im Blickfeld zu haben.

Aufstellung - Lösungsentwurf

R. schloss spontan die Augen, um besser hinzuspüren. So brauchte die Erarbeitung der Lösung länger. Sie ist aber stimmiger. Alle Bodenanker schauen nun R. an. Der Wert ist klar zu sehen, wenn auch etwas abseits. Wichtig ist direkt vor R. die Metapher. Das Metaziel ist leicht versteckt und darf sich nicht klarer zeigen.

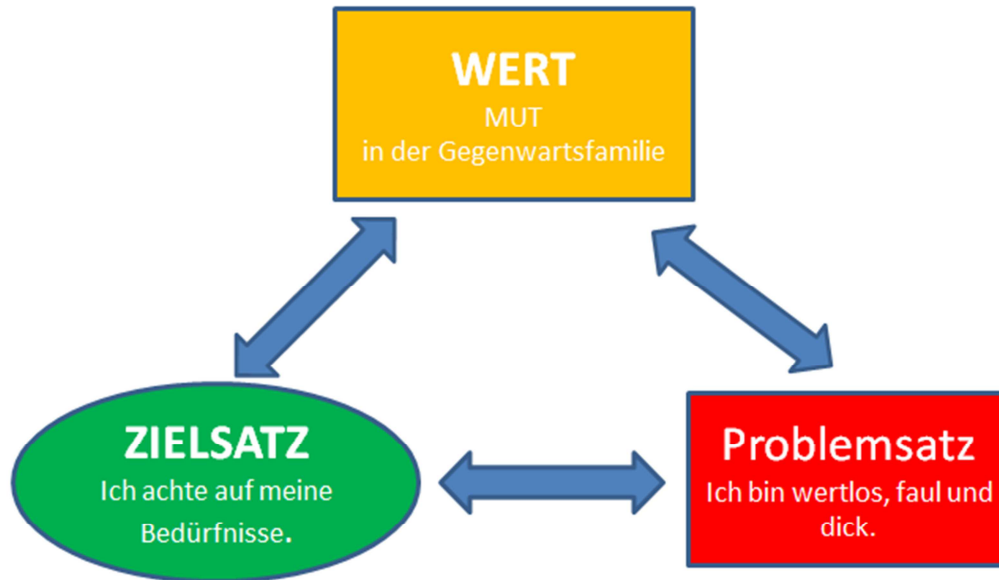


R. stellt sich am Ende in die Mitte der Aufstellung und fühlt sich am stimmigen Ort. Es gibt ihr Kraft. Eine eindeutige Bewegung findet sie keine.

Das Erarbeiten des Entwicklungsraums geht relativ schnell vorwärts. Es scheint mir, dass R. diesen Raum viel besser kennt als den Zielraum. Hier zeigen sich weitere Geschichten ihrer schweren Jugend wie sexuelle Übergriffe und der Selbstmord eines Bruders.

Kybernetisches Dreieck

Mit dem Problemsatz ergibt sich folgendes kybernetische Dreieck:



Ich erkläre R., dass wir im St. Galler Modell eine grundlegende Steuereinheit, d.h. das „Kybernetische Dreieck“ haben, vergleichbar mit dem Steuer-/Lenkrad eines Fahrzeuges. Der Wert gibt dem Coaching-Prozess die Ausrichtung. Als Metapher dafür kann eine Münze angesehen werden, deren Vorderseite der Zielraum ist, während die Rückseite der Problem-/Entwicklungsraum ist. Beide Räume sind „gleich gross“ und notwendig und sind spiegelverkehrt symmetrisch.

Beim Erarbeiten der Vorteile stockt es. R. meint, dass sie nun im roten Bereich drehe. Ihr fällt es extrem schwer, im Entwicklungsraum bzw. im Problemsatz auch Vorteile zu sehen. Dazu ist die Verletzung aus dem Problemsatz einfach zu präsent. Deshalb, und weil die Sitzung auch schon gegen die 90 Minuten dauert, vertagen wir das Thema auf die nächste Sitzung.

Ergebnis:

PROBLEMSATZ (männlich):

Ich bin wertlos, faul und dick. -9

EVIDENZEN (weiblich):

- Ich weine alleine im Bett.
- Ich schweige und ziehe mich zurück.
- Ich „chiflä“*, rufe aus, wenn keine Ausweichmöglichkeiten vorhanden sind.

METAPROBLEM (weiblich):

- Ich werde krank.
- Ich werde depressiv.
- Ich werde tatsächlich übergewichtig.
- Einlieferung in die Psychiatrie

* = streiten, motzen, nörgeln

2.6 SECHSTE SITZUNG - 13. JULI 2015

Ziel der Sitzung: Weiterarbeiten am ENTWICKLUNGSRaum.

Die Schwierigkeit, Vorteile im Entwicklungsraum zu sehen, hat sich in der Zwischenzeit und nach der Diskussion zuhause mit dem Partner gelöst. Nun fallen die Begriffe sehr rasch. Beim Suchen nach dem Modell zeigt sich erneut die Mutter. Im Prozess der Annahme schüttelt es R. gewaltig. Das Gefühl beschreibt sie mit: „Ich muss mich so klein wie möglich machen, was sehr anstrengend ist. Ich kriege fast keine Luft.“ Trotzdem geht sie durch den Prozess der Annahme und R. ist erstaunt, dass es sie danach wie „aufgestellt“ hat, sie sich nach oben gezogen fühlt.

Da die Mutter nicht im Ziel- und Entwicklungsraum für diesen Wert Modell sein kann, gehen wir nochmals zurück in den Zielraum und erarbeiten das Modell erneut. Nun kommt der Grossvater väterlicherseits und das Gefühl beschreibt R. wörtlich als „Sommervogelgefühl“.

Ergebnis:

VORTEILE (weiblich):

- Ich kann/darf passiv sein.
- Ich kann mich verstecken.
- Ich falle nicht auf.
- Vater regt sich nicht auf.

METAPHER (männlich):

Zwergli
Gefühl: Es zieht mich zusammen, werde klein und kleiner.

MODELL (weiblich):

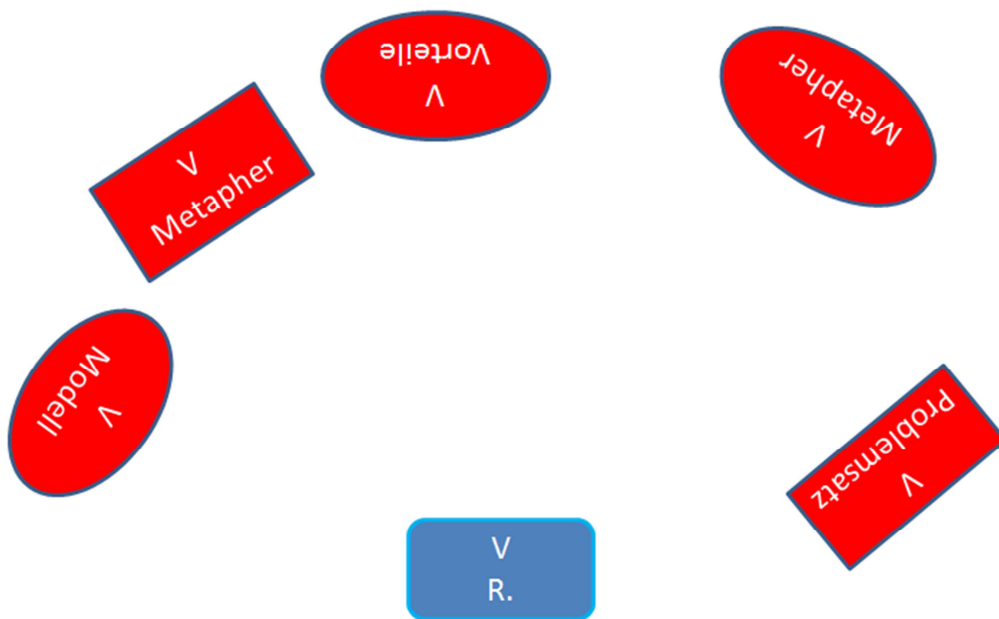
Mutter (Mama)
Gefühl: Ich fühle mich klein, muss mich so klein machen wie möglich.

MODELL ZIELRAUM (männlich):

Grossvater (Grossdädi)
Gefühl: Kribbeln im Bauch, voller Energie, leicht, locker und angenehm.

Ist-Aufstellung

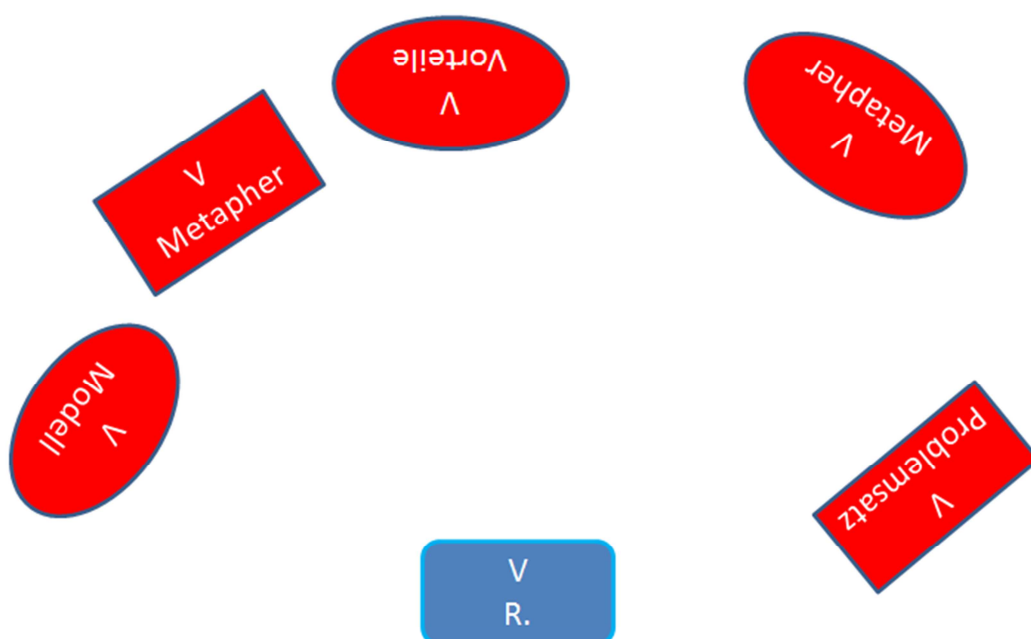
Das Aufstellen des Entwicklungsraumes geht besser und es gibt auch keine Missverständnisse mehr betreffend der Ausrichtung.



R. stellt sich auf alle Bodenanker, was einiges an Kraft braucht, da die Gefühl jeweils negativ sind. Sie „muss weg“, „bekommt Hunger“ oder „es zieht mich runter“. Einzig beim Modell hat sie ein warmes Gefühl in der Herzgegend.

Aufstellung - Lösungsentwurf

Auch hier schloss R. sofort wieder die Augen, um besser hinzuspüren. Ich drehe den Problemsatz zur Klientin. Für R. fühlt sich das stimmig an. Die Metapher zu ihr zu drehen, ist jedoch nicht möglich, diese muss von der Klientin wegschauen, damit es sich stimmig anfühlt.



Danach tritt R. in die Mitte der Aufstellung und sie hat das Gefühl von „einengend“ und sie sieht einen „erhobenen Zeigfinger“.

Wir lassen das Bild so stehen und beenden diese Sitzung.

2.7 SIEBENTE SITZUNG - 20. JULI 2015

Ziel der Sitzung: Prozesse GESAMTAUFSTELLUNG und INNERER KIND PROZESS.

R. arbeitet immer noch mit dem Buch (erwähnt in der vierten Sitzung) und kommt auch zu Wutgefühlen. Sie schreibt nun ihre Geschichte für sich auf, was sie als sehr befreiend empfindet.

Da kommt die „Innere Kind-Arbeit“ gerade richtig. Ich beginne damit. R. hat Mühe, wirklich in diese vergangenen Gefühle einzutauchen.

Ergebnis:

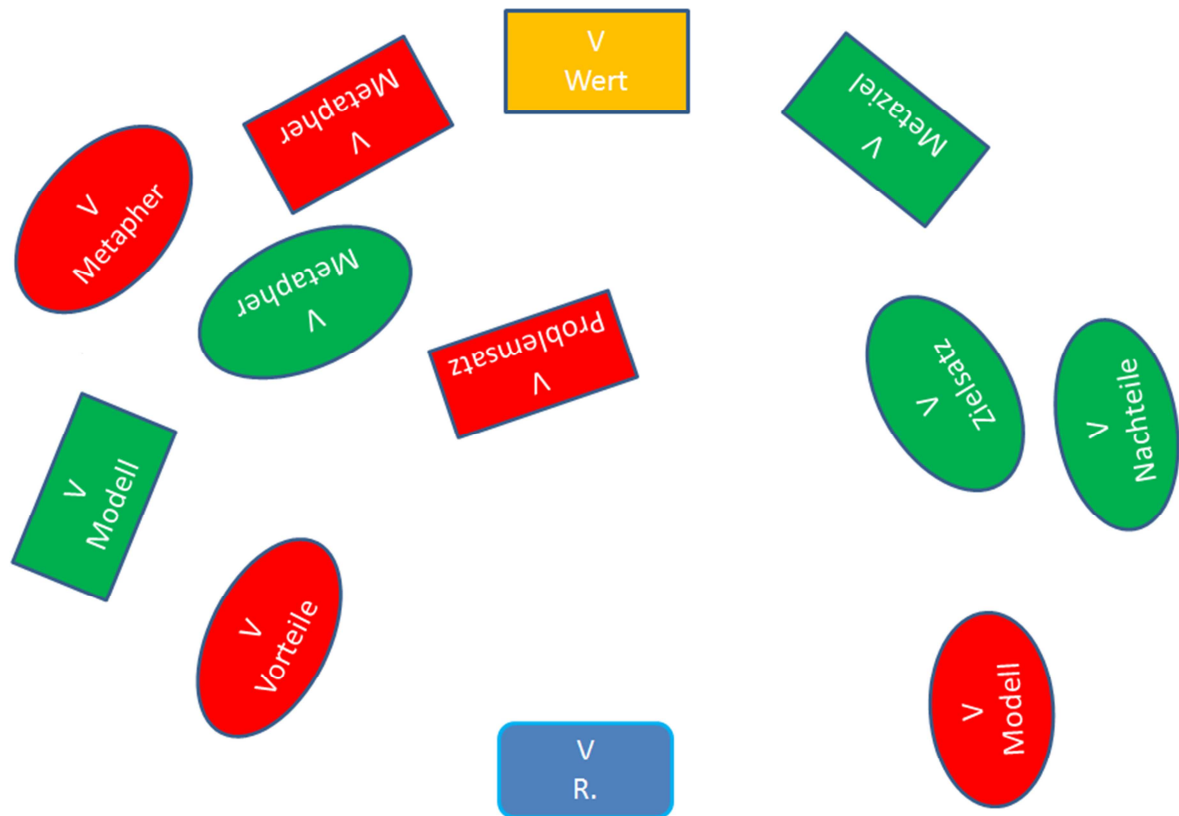
<i>VERLETZUNG:</i>	Demütigung
<i>RESSOURCE:</i>	Vertrauen
<i>STRATEGIE:</i>	Ausweichen: durch weggehen, nichts sagen oder in Arbeit versinken Angreifen: durch ausrufen und “chiflä”
<i>ALTERNATIVE:</i>	Verständnis erhalten: durch Gespräche mit der Gegenwartsfamilie Innere Ruhe fördern: durch Bewegung, allein Spazieren gehen

Bei diesem Prozess gibt es grosse Widerstände, in die Kindheit zurückzugehen. R. stellt sich dieser Herausforderung und steht den ganzen Prozess durch, auch wenn „das alles jetzt noch keine grosse Resonanz findet“, wie sie lakonisch meint. Ich mache sie darauf aufmerksam, dass dies alles im Unterbewusstsein arbeitet und arbeiten wird.

Bei der Nachbereitung habe ich den Eindruck, dass ein Nachfragen meinerseits bei der Strategie und der Alternative mehr Klarheit und Tiefe gebracht hätte. Andererseits ist während und nach dem Prozess zu sehen und zu spüren, dass es in ihr arbeitet.

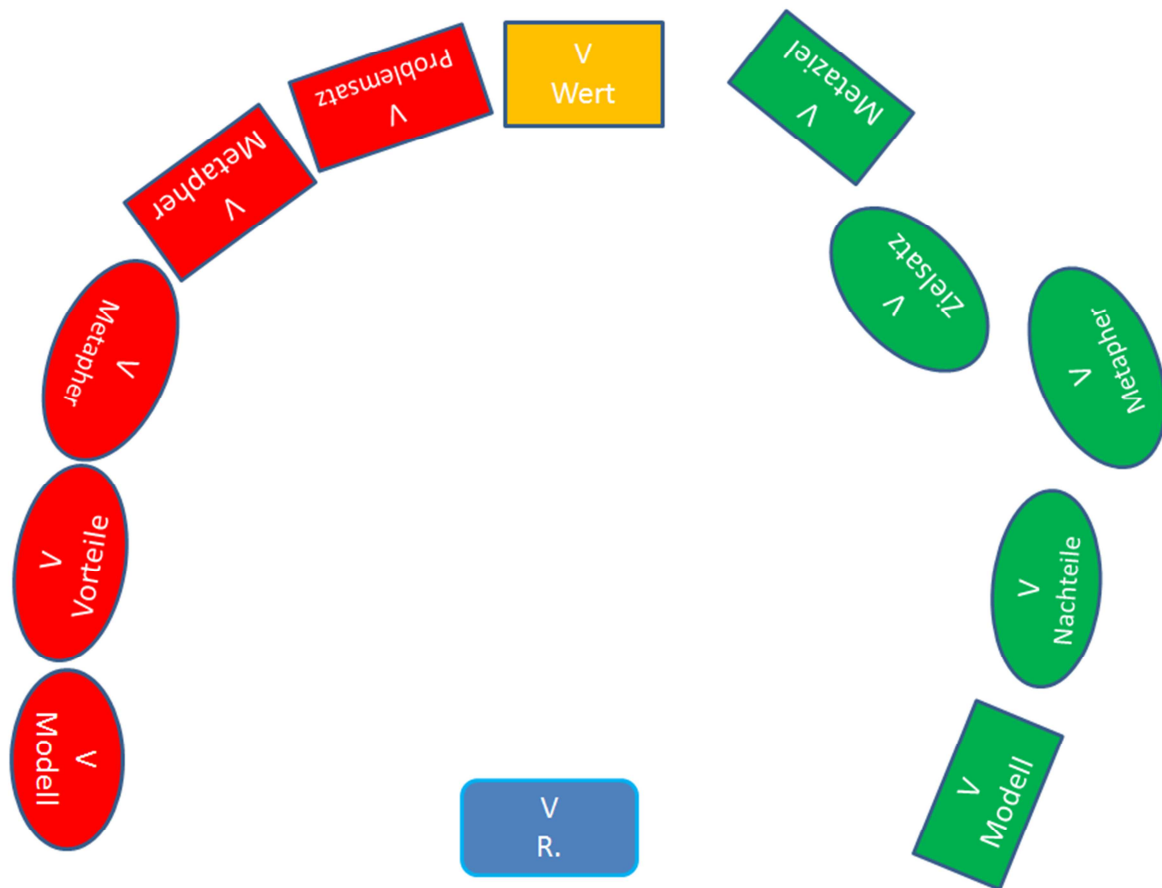
Danach machen wir die Gesamtaufstellung. Diese gelingt gut, weil R. die Arbeit mit geschlossenen Augen macht. So fällt es ihr einfacher, authentisch zu sein. Die Erkenntnis in der Metaposition, dass einiges nicht zu sehen ist, ist deshalb umso eindrucksvoller für sie.

Ist-Aufstellung



R. meint, dass sie einiges nicht sehen kann und dies ihr vielleicht sogar auch passt, besonders beim Problemsatz und der Methapher im Entwicklungsraum. Es fällt ihr auch auf, dass der Wert etwas gar verdeckt ist.

Aufstellung - Lösungsentwurf



Während Klientin die Augen geschlossen hält, ordne ich die Elemente so, dass der Zielraum auf der einen Seite und der Entwicklungsraum auf der anderen Seite aufgestellt sind. Wichtig ist mir auch, dass sie alle Elemente sehen kann. Was immer ich auch verschiebe, sie spürt genau, wenn etwas nicht „stimmig“ ist. So muss z.B. der „Zielsatz“ etwas näher zur Klientin hin gerückt werden. Nicht alle Elemente „schauen“ zu ihr, aber für R. passt es.

Ich lasse sie am Schluss in die Mitte der Aufstellung stehen. Sie beschreibt das Gefühl mit dem einfachen Satz: „Es kommt gut“! Als Geste umarmt sie das innere Kind.

2.8 ACHTE SITZUNG - 27. JULI 2015

Ziel der Sitzung: Tiefenstruktur des ZIELRAUMES.

Beim Auslegen der Bodenanker und auf Nachfragen meint R., dass der Wert (Mut) in der Zwischenzeit auf +5 und der Zielsatz (Ich achte auf meine Bedürfnisse) auf +8 angewachsen seien. Sie diskutiere anders, spreche Themen mit mehr Ruhe an. Das wäre so vorher nie gegangen. Das Lesen des Buches hat das gesamte Coaching bis hierher sehr unterstützt.

In die Arbeit der Tiefenstruktur steigt R. sofort ein. Das Vertrauen in solche Prozesse ist im Lauf des Coaching sehr gewachsen.

Der Prozess erstaunt sie, besonders das enorme Wachsen des Samenkorns. Sie fühlt sich sehr kraftvoll und energiegeladen. Ich bin erstaunt, wie tief R. gehen kann. Dabei ist ihr das Visualisieren des gelbrotten Seiles eine grosse Hilfe. Voller Elan und Energie geht R. nach Hause.

Ergebnis:

<i>SCHICHTEN:</i>	1) Erleichterung 2) Freude 3) Vertrauen 4) Schweben 5) Liebe 6) extreme Helligkeit 7) Leichtigkeit 8) Triumph 9) Dankbarkeit 10) Demut
<i>TIEFSTE SCHICHT:</i>	violett
<i>GLAUBENSSATZ 1:</i>	Ich bin eine komplette Frau.
<i>GLAUBENSSATZ 2:</i>	Die Anderen sind gleichwertig.
<i>GLAUBENSSATZ 3:</i>	Das Leben ist positiv und aufregend.
<i>SAMENKORN:</i>	riesige Birke Gefühl: ich kann mich vertrauensvoll anlehnen

2.9 NEUNTE SITZUNG - 29. JULI 2015

Ziel der Sitzung: Tiefenstruktur ENTWICKLUNGSRAUM.

Für den heutigen Prozess nehme ich mir genügend Zeit, um durch das "Tal der Tränen" führen zu können. R. stellt sich dem Prozess, der sie sehr bewegt. Trotzdem geht sie dem schwarzen Seil entlang mutig Schritt für Schritt in die Tiefe. Wiederum wächst das Samenkorn und die Klientin ist erstaunt, dass sie so positiv aus dem Prozess auftaucht.

Ergebnis:

<i>SCHICHTEN:</i>	1) klein machen 2) Scham 3) Blossstellung 4) Trauer 5) Misstrauen 6) Angst vor dem Leben 7) Angst vor dem Verlassen werden 8) Panik, möchte davonrennen. 9) schwarz – weniger stark als Panik 10) Nichts – weniger stark als schwarz
-------------------	---

<i>TIEFSTE SCHICHT:</i>	Panik
<i>GLAUBENSSATZ 1:</i>	Ich bin klein und ein Nichts.
<i>GLAUBENSSATZ 2:</i>	Die Anderen sind gemein.
<i>GLAUBENSSATZ 3:</i>	Das Leben ist nicht lebenswert.
<i>SAMENKORN:</i>	grosse Tanne Gefühl: erlösend, ich kann gerade stehen

Die Prozesse in die Tiefenstruktur des Ziel- und Entwicklungsraum waren sehr bewegend. Bei Beginn im Entwicklungsraum war die Klientin relativ zurückhaltend und etwas pessimistisch. Nach ihrer Erfahrung im Zielraum erwartete sie einen schmerzvollen Prozess. Das Schicht um Schicht tiefer Gehen braucht viel Vertrauen und ihr Körper zitterte sehr. Umso erstaunter war für sie das positive Ende.

2.10 ZEHNTE SITZUNG - 5. AUGUST 2015

Ziel der Sitzung: MUSTERAUFLÖSUNG und TIME-LINE.

Wie immer frage ich anhand der ausgelegten Bodenanker nach dem Befinden und den Veränderung. Die Entwicklung bei R. ist verblüffend. Sie bezeichnet ihren aktuellen Wert (Mut) auf +8, das Ziel (Ich achte auf meine Bedürfnisse) auf +8, den Problemsatz (Ich bin wertlos, faul und dick.) bei -1. Sie fühlt sich gut, wird gestützt durch die Tanne (vorne) und die Birke (hinten) aus den beiden Tiefenstrukturprozessen. Sie erzählt auch, dass sie von der letzten Sitzung voll Energie nach Hause kam und ihr Mann von dieser überquellenden Energie erstaunt war.

Die Musterauflösung ist etwas verhalten und zögerlich

Ergebnis:

<i>STIMME:</i>	männlich, Hans
<i>ALTE ANWEISUNG:</i>	Ich bin schlecht und soll still sein.
<i>DAS NEUE:</i>	Ich höre nicht darauf und gehe meinen Weg.
<i>DER PREIS:</i>	Ich werde nicht geliebt und es gibt mehr Diskussionen.
<i>ENTSCHEIDUNG:</i>	Ich entscheide mich, in Zukunft auf mich zu hören, meine Entscheidungen zu treffen und die Konsequenzen von härteren und längeren Diskussionen und dass ich nicht mehr geliebt werde, zu tragen.

Der Prozess ist intensiv und geht langsam vor sich. Heute braucht es mehr Zeit in der Vergangenheit um die Gefühle zu spüren. Als Entscheidung in den visualisierten Erfahrung wählte R. jeweils das Neue.

Ergebnis-Time-Line:

<i>PRÄGUNG:</i>	Demütigung
<i>GLAUBENSSATZ -:</i>	Ich bin klein und wertlos.
<i>RESOURCE:</i>	Stärke
<i>GLAUBENSSATZ +:</i>	Ich bin stark und liebe mich. Ich bin der Chef.
<i>GLAUBENSSATZ ++:</i>	Ich bin grossartig.

Es ist sehr eindrücklich für mich, was sich in der Time-Line alles sehr verdichtet zeigt. Die Glaubenssätze sind klar, deutlich und überzeugend. Ich nehme diese so und hinterfrage beim Glaubenssatz + nicht, was von beidem stärker ist. Für mich ist klar und spürbar, dass diese beiden Sätze ein „Paket“ sind und zusammen gehören. Am Schluss steht R. aufrecht, kraftvoll und voller Energie da. Sie hat ein freudiges Lächeln, ja Strahlen auf dem Gesicht. So fest „verankert“ hebt sie als Geste beide Arme in einem V in Höhe und lässt ihre Energie frei fließen. Ein starkes Bild. Ich ermuntere R., sich diese Geste einzuprägen und in Zeiten wo sie Unterstützung braucht, diese für sich zu wiederholen.

Dies ist unsere letzte Sitzung welche innerhalb dieser Diplomarbeit dokumentiert wird. Nach Abgabe der Arbeit werde ich die Klientin durch den Prozess der Gesamtintegration begleiten. Danach ist dieses Coaching abgeschlossen.

3 SCHLUSS

*Am Ende wird alles gut
Wenn es nicht gut wird,
ist es noch nicht das Ende.
Oscar Wilde*

3.1 ZUSAMMENFASSUNG

Den Beginn des Coaching empfand ich als etwas harzig, da es es fast zwei Sitzungen brauchte, bis genügend Vertrauen seitens der Klientin vorhanden war, um sich einzulassen. Danach war es immer wieder eine Freude zu sehen, wie R. ihre Schritte stetig vorwärts ging, das Selbstvertrauen wuchs. Dadurch brauchte es weniger Zeit für Erklärungen, die Sitzungen wurden intensiver. Zunehmend wurde die Arbeit stimmiger. Die prägenden Themen zeigten sich mehrfach:

- So kam die Demütigung als Verletzung im Inneren Kind Prozess wie auch als Prägung in der Time-Line vor.
- „*Ich bin wertlos, dumm und dick.*“ zeigte sich zuerst im Problemsatz und wiederholte sich im negativen Glaubenssatz des Entwicklungsraumes als „*Ich bin klein, ein Nichts.*“, sowie als alte Anweisung der Musterauflösung mit „*Ich bin schlecht und soll still sein.*“

3.2 REFLEXION ZUR KLIENTIN

Nachdem R. anfänglich über keine grossen Veränderungen berichtete, war dies ab der fünften Sitzung ganz anders. Abschliessend meinte sie, dass sich vieles verändert habe. Sie diskutiere nun mutiger, offensiver, spreche Themen in aller Ruhe an, was vorher nicht ging. Gerade in der Gegenwartsfamilie äussere sie vermehrt, was sie denke. Ihr Mann findet das nicht immer toll.

Den Wert Mut beziffert sie in der letzten Sitzung mit +8 im Gegensatz zu -7 am Anfang. Das Ziel „Ich achte auf meine Bedürfnisse“ ist von +3 auf +8 gestiegen. Der Zuwachs an Mut stellt also die grösste Veränderung in der Selbsteinschätzung der Klientin dar, die im Lauf des Coaching erreicht wurde. Das Lesen des Buches hat die Arbeit unterstützt.

Heute steht sie vermehrt für sich selbst ein, ist zufrieden und lässt sich nicht vom Partner „runterziehen“, wenn es ihm schlecht geht. Sie übernimmt Führung und fühlt sich sehr gestärkt. Sie visualisiert dabei das Bild der Tanne aus dem Entwicklungsraum und der Birke aus dem Zielraum. Ein aussagekräftiges Bild! Wenn ich R. anschau, wie sie heute in die Sitzungen kommt, ist die Entwicklung deutlich spürbar. Es ist ein Freude.

R. hat sich ab der dritten Sitzung wirklich ohne Wenn und Aber eingebracht. Das Feedback von Barbara Müller konnte sie gut integrieren. Die Erkenntnis, von dieser Arbeit profitieren zu wollen, trug zu diesem Umbruch bei. Ganz nach dem Motto: wenn ich schon Zeit und Geld investiere, dann möchte ich auch davon profitieren.

Im letzten Mail für die nächste Terminvereinbarung schreibt R. als kurzes Feedback: *„Du hast mich gut begleitet, auch in für mich schwierigen Momenten. Am Anfang wollte ich dir, für mich wie gewohnt, ausweichen. Aber du hast mich mit deiner Durchsetzungskraft auf den richtigen Pfad zurückgeholt.“* Leider sagt R. nichts zu ihrem Prozess. Dieses Feedback werde ich noch einholen und an der Präsentation vorstellen.

3.3 REFLEXION COACH

Bereits nach dem Einführungskurs war mir klar, dass diese Ausbildung für mich einen weiteren, wichtigen Erfahrungsschritt bedeuten wird. In den Kursen fühlte ich mich wohl und konnte das jeweils Erlernete gut in dieses Coaching einbringen. Gerade auch das direkte Üben im Kurs und am Fall sowie das Vertiefen des Erlerneten in der Supervision empfand ich als sehr hilfreich. Aus allen diesen Ebenen gewann ich neue Erkenntnisse.

Im Nachhinein bin ich froh, dass es mit der Suche nach einer Klientin etwas dauerte. So konnte ich mit einem breiteren Erfahrungshintergrund und grösserem Vertrauen in das Coaching einsteigen. Durch meine Vorbereitung auf die jeweiligen Themen konnte ich die Sitzungen gut leiten. Dabei war mir auch immer wichtig, dass ich gut in meinen Ressourcen stand und so voll und ganz die Führung wahrnahm.

Am Anfang bestanden meine Herausforderungen vor allem darin, wie viel Raum lasse ich der Klientin, ihre Geschichte zu erzählen und auszubreiten? Wie wichtig ist der lebensgeschichtliche Hintergrund? Zuviel könnte vielleicht meine Offenheit und Hellhörigkeit emotional einschränken? Immer wieder nachzufragen und das Gesagte nicht durch eigene Erfahrung zu verstehen, war und ist eine Herausforderung. Das wird aber die Erfahrung richten. Ich würde bei einem nächsten Coaching versuchen, die Sitzungen kürzer (nicht länger als 1¼ Stunden) und somit intensiver zu halten. Bei R. brauchte es aber eine längere Anlaufzeit, um das nötige Vertrauen zu schaffen.

Die Rückmeldungen der Kursleiterin wie auch der Kursteilnehmenden waren hilfreich. Wegen Ferienabwesenheit von Barbara konnte ich leider für spätere Sitzungen nicht mehr darauf zurückgreifen. Dadurch musste und durfte ich noch mehr auf mich und meine Intuition hören und vertrauen. Das Ergebnis meiner Arbeit macht mich zufrieden und glücklich.

Dieses Coaching erlaubte mir noch während der Ausbildung, das Gelernte in der direkten Anwendung zu vertiefen. Ein Prozess, der einerseits herausfordernd, aber andererseits auch sehr hilfreich ist. Da ich diesen ersten Schritt des Coachen gemacht habe, werden auch weitere folgen.

Wichtige Erkenntnisse aus der ganzen Arbeit sind für mich die Folgenden:

Planung:

Mir genügend Zeit vor Sitzungsbeginn einplanen, um die wichtigsten Notizen nochmals durchlesen zu können. Vor Beginn des Coachings mache ich jeweils für mich ein kleines Ritual, um voll und ganz im „Hier“ zu sein. Dann bin ich offen und bereit.

Kontemplatives Gehen:

Wenn genügend Raum zum Gehen vorhanden ist, bringt das die Klienten mehr in den Körper als eine Meditation. Mit einer Selbstverständlichkeit durchgeführt, überzeugt es auch die Klienten!

Praxis / Sicherheit:

Meine Sicherheit bezüglich Abläufe und Inhalte geben auch dem Gegenüber eine Ruhe und ein Vertrauen. Das ist jedoch nur durch Üben bzw. Coachen erreichbar.

Wirkung:

Diese Art von Coaching wirkt weniger über die Methode an sich, als über die persönliche Grundeinstellung und Werthaltung des Coachs. Nur der/die Klient/in weiss, wie es ist. Meine Arbeit als Coach ist es, so offen wie möglich und solange wie nötig nachzufragen, bis ich vom Gegenüber ein klares, überzeugendes okay erhalte.

Ich kann mir sehr gut vorstellen, in dieser Art Coachings anzubieten. In meiner täglichen Arbeit hilft mir die Ausbildung enorm. Ich kann das Gelernte – besonders das offene Nachfragen und Zuhören - in meinen Gesprächen mit Arbeitsuchenden einfließen lassen und kann so oft wichtige Gedankenanstöße geben. Ich freue mich, das erworbene Wissen vermehrt im Berufsalltag einsetzen zu können.

Horw, 20. August 2015

4 ANHÄNGE

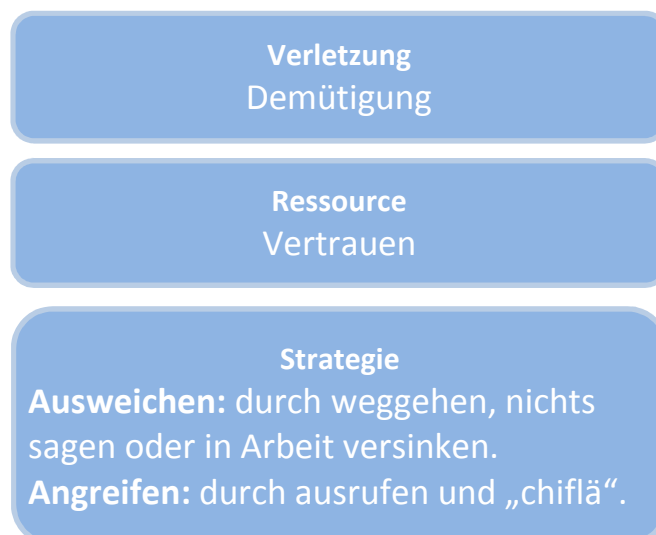
4.1 ZIEL- UND ENTWICKLUNGSRAUM



4.2 TIEFENSTRUKTUR IM ZIEL- UND ENTWICKLUNGSRAUM



4.3 INNERER KIND PROZESS



Alternative

Verständnis erhalten: durch Gespräche mit der Gegenwartsfamilie.

Innere Ruhe fördern: durch Bewegung, alleine spazieren gehen.

4.4 MUSTERAUFLÖSUNG

Stimme

männlich, Hans

Alte Anweisung

Ich bin schlecht und soll still sein.

Das Neue

Ich höre nicht darauf und gehe meinen Weg.

Der Preis

Ich werde nicht geliebt und es gibt mehr Diskussionen.

Entscheidung

Ich entscheide mich, in Zukunft auf mich zu hören, meine Entscheidung zu treffen und die Konsequenzen, von härteren und längeren Diskussionen und dass ich nicht mehr geliebt werde, zu tragen.

4.5 TIME - LINE

Prägung
Demütigung

Glaubenssatz -
Ich bin klein und wertlos.

Ressource
Stärke

Glaubenssatz +
Ich bin stark und liebe
mich. Ich bin der Chef.

Glaubenssatz ++
Ich bin grossartig.