

Diplomarbeit

Lehrgang der CoachAkademieSchweiz

„Diplom systemischer Coach & BeraterIn“
nach dem „St.Galler Coaching Modell (SCM)[®]“

Linz – Herbst 2015



Martina Reder – Kaisergasse 16a – A-4020 Linz

Titelbild:
Auszug aus „Die fantastischen Werke einer ganz normalen Eineinhalbjährigen“
(Valerie Reder)

Ausgangssituation der Coachee

Ich kenne meine Coachee aus einer Fortbildung im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, die wir vor kurzem gemeinsam besucht haben. Dort ist sie mir als sehr aufgeschlossene, naturverbundene und entwicklungsfreudige Person aufgefallen. Daher habe ich ihr in einem kurzen Infogespräch die Möglichkeit des Coachings angeboten. Dies hat sich für sie „*sofort stimmig angefühlt*“, da hat sie ganz spontan ohne genauere inhaltliche Nachfragen zugesagt und zum ersten Termin eine Portion Neugier mitgebracht.

Die Coachee ist zu Beginn des Coachings 32 Jahre alt, lebt in einer Langzeitbeziehung, bislang ohne Kinder. Beruflich steht sie „mitten im Leben“, übt den erlernten Beruf der Sonderpädagogin erfolgreich aus und fühlt sich durch diese Tätigkeit zufrieden und erfüllt. Anders im Privatleben: Hier schildert sie im Prozess der Wertdefinition: „*Mein Herzensthema zurzeit ist der Weg zu einer Schwangerschaft.*“ Damit verbindet sie Gefühle von „*Ganzsein*“, „*volle Weiblichkeit*“ und „*Fruchtbarkeit*“. Medizinisch vor einem halben Jahr befundet ist ihr Hormonhaushalt „*etwas aus dem Gleichgewicht*“, sollte sich aber nach Auskunft der Frauenärztin über kurz oder länger selbst regulieren. Somit verortet die Coachee ihr Problem überwiegend darin, „*immer im Kopf zu sein anstatt einfach gelassen abzuwarten*“. In ihrem Gefühl gibt es da aber auch „*so einen inneren Antreiber, dass ich minderwertig als Frau bin, weil ich noch kein Kind habe*“. Gleichzeitig weiß und formuliert sie, dass „*alles schon zum rechten Zeitpunkt so kommen wird, wie es gut ist - im Kopf weiß ich das eh*“.

Rahmenbedingungen im Überblick

Sitzung	Datum	Dauer (min)	Inhalte	Wertentwicklung
1.	29.5.2015	140	Gehen, Wert, Zielraumelemente, Zielraumaufstellung, Kurzfeedback	Start: -2
2.	8.6.2015	165	Gehen, Reflexion, Problemraumelemente, inner-Kind-Prozess, Aufstellung, Kurzfeedback	Neu: +3 (+5)
3.	15.6.2015	90	Gehen, Reflexion, Tiefenstruktur Zielraum, Kurzfeedback	Neu: +7 (+9)
4.	23.6.2015	100	Gehen, Reflexion, Tiefenstruktur Problemraum, Kurzfeedback	Neu: +4 (+6)
5.	23.7.2015	75	Gehen, Reflexion, Musterauflösung, Kurzfeedback	Neu: +8 (+10)
6.	27.7.2015	110	Gehen, Reflexion, Lebenslinie-Prozess, Kurzfeedback	Neu: +8 (+10)
7.	22.9.2015	120	Gehen, Reflexion, Trance 1, Angstauflösung, Trance 2 und Abschlussfigur, Endreflexion	Neu: +9,5 (+11,5) Ziel: +9,5 Problem: -1 Am Ende: Wert: +10

Setting

Weil ich meine Coachee als Naturmensch kenne und schätze, schlage ich vor, die erste Coachingsitzung (Wert und Zielraum) im Freien (Garten meines Hauses) abzuhalten, was sie begeistert annimmt. Das kontemplative Gehen und die Erarbeitung von Wert und Ziel-Bodenankern nehmen wir im Freien bei strahlendem Sonnenschein und 26 Grad Celsius vor. Die Aufstellungen machen wir aufgrund der eher unebenen Bodenbeschaffenheit dann doch in meiner Wohnung.

Die weiteren Sitzungen finden nachmittags/abends statt, wo mir die Büroräumlichkeiten meines Arbeitgebers zur Verfügung stehen.

Kontemplatives Gehen

Bereits in der ersten Sitzung fühlt sich die Coachee beim kontemplativen Gehen wohl und sagt, dadurch gut ankommen zu können und den Kopf damit etwas auszuschalten. Als Coach finde ich es in der ersten Sitzung schwierig, gleichzeitig anzuleiten und zu gehen.

Im Setting Büro ist das Gehen für sie „*anders als in der Natur*“, aber „*angenehm*“ und wirksam, um zur Ruhe zu kommen. Mir fällt die Anleitung im Büro leichter, da der Geräuschpegel geringer ist.

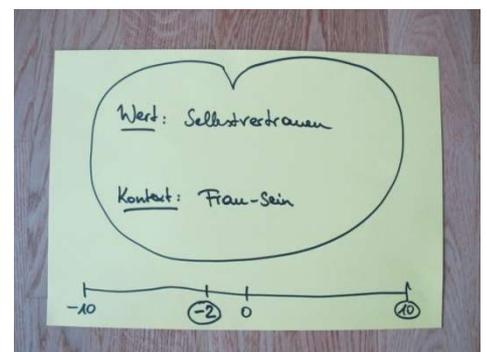
Wertdefinition

Für die Wertdefinition war es notwendig, hinter dem Wunsch nach einer Schwangerschaft den eigentlichen Wert zu ergründen, den die Coachee damit mehren möchte – dieser Prozess gestaltete sich als einziger in der gesamten ersten Sitzung sehr herausfordernd für mich als Coach, da es ein immer wieder dahinter Fragen erforderte, zu dieser Wertquelle hinter dem Wunsch zu kommen.

Die Coachee nannte die Stichworte „Annehmen, dass ich bin wie ich bin“, „innere Zufriedenheit“, „Verbundenheit mit mir“, „Selbstwert“, „Selbstvertrauen“ und „Urvertrauen“ im Zusammenhang mit ihrem Thema. Letztlich fühlte sich dann der Wert „Selbstvertrauen“ in Bezug auf ihr Thema am stimmigsten und von der Gefühlsqualität her rund für sie an.

An diesem Punkt hat sich die Kontextdefinition ganz ohne Anleitung von selbst angeschlossen. Die Coachee schildert, dass sie im Beruf ein sehr hohes Selbstvertrauen hat, auch in anderen Themen im Privatleben – den Bedarf nach Wertvermehrung sieht sie hier nur in Bezug auf ihr „Frau-Sein“.

Auf einer Skala von -10 (volle Wertverletzung) bis +10 (volle Werterfüllung) schätzt sie ihre Ist-Situation bei -2 ein, als Zielwert wünscht sie sich den Extremwert +10.

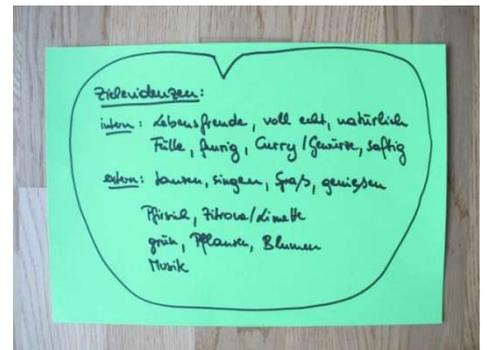
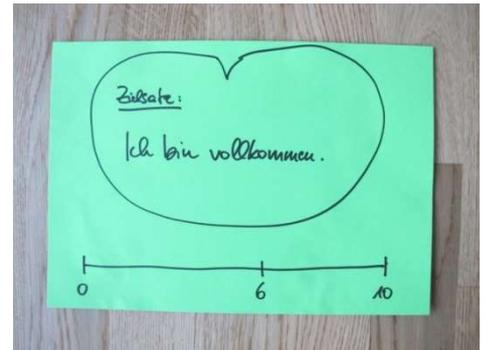


Zielsatz, Zielevidenzen und Metaziel

„Ich muss mich selbst spüren, nichts mehr wollen. [...] Da wäre ich dann befreit... und dankbar. [...] Vor allem muss ich weg vom Wollen, dass sich da eine Zufriedenheit einstellt. Ich muss mich annehmen. [...] Ich bin perfekt oder richtig, so wie ich bin. [...] Ich bin dann... frei von Gedanken. Gelassen. Ganz.“

In der Auswahl zwischen „ich bin“ (Identität), „ich kann“ (Fähigkeit) bzw. „ich habe“ (Ressource) wählt die Coachee intuitiv und ganz bestimmt einen Zielsatz mit Identitätscharakter. Sätze mit „ich kann“ oder „ich habe“ wollen ihr gar nicht einfallen. Im Abwägen zwischen den Varianten „Ich bin frei von Gedanken/ gelassen/ ganz.“ entdeckt sie dann den „runden“ Zielsatz „Ich bin vollkommen.“ für sich – in ihrem vollkommenen Sein wäre sie dann genau das: frei von Gedanken, gelassen und ganz.

Diese Vollkommenheit sieht sie jetzt bereits mit einem Wert von 6 aus maximal 10 erfüllt. Bei voller Zielerreichung spürt sie die pure Lebensfreude, ein echtes, natürliches Gefühl, ein Empfinden von



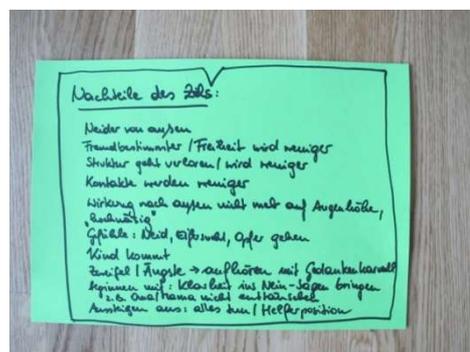
Fülle. Der Geschmack ist feurig, nach Gewürzen und Curry, auch saftig und frisch, nach Pfirsich, Zitrone und Limette. Außenstehende würden eine Coachee sehen, die tanzt, singt und Spaß hat, das Leben genießt. Da wäre es überall grün, mit Pflanzen und Blumen und auch Musik.

Geerdet auf dem Zielsatz sieht sie das Urvertrauen als das Größere/Wichtigere, was dann noch möglich/erfüllt ist. Dieses Metaziel fühlt sich von der Gefühlsqualität her eher eckig an.



Nachteile des Ziels

Wenn die Coachee vollkommen ist, könnte das mehr Neider von außen auf den Plan rufen. Struktur, Freiheit und Selbstbestimmung sowie auch die Kontakte könnten weniger werden. Es könnte nach außen so wirken, als sei sie mit anderen nicht mehr auf Augenhöhe oder hochnäsiger.

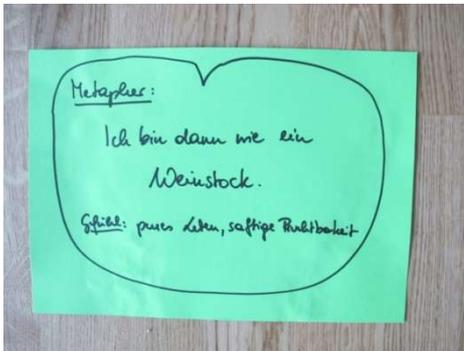


Weggehen würden dann bei Zielerreichung Gefühle wie Neid, Eifersucht oder das Opfersein. Das Gedankenkarussell aus Zweifel und Ängsten würde aufhören. Im inneren Bild kommt ein Kind.

Beginnen müsste sie damit, klarer zu sein und Nein zu sagen (z.B. zu Mama und Oma), auszusteigen aus dem Helfersyndrom und auszusteigen aus dem Sich-um-alles-annehmen. Die Nachteile des Ziels fühlen sich für sie eckig an.

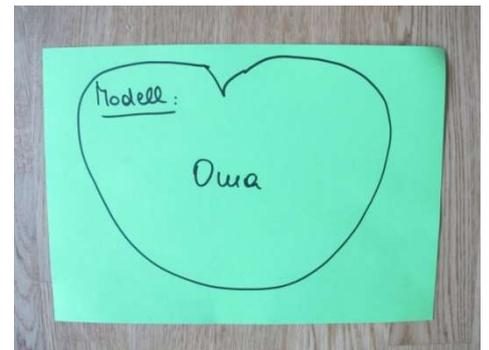
Ziel-Metapher

Das gefühlsmäßig runde Bild der Metapher des Weinstocks kommt sehr rasch und ganz deutlich vor ihrem innerem Auge. Gefühlsmäßig verbindet sie damit „das pure Leben, saftige Fruchtbarkeit“.



Ziel-Modell

Im Modellprozess gelingt es ihr gut, ihre Eltern herbeizurufen, allerdings treten in Bezug auf den vorgelebten Wert eine Tante und die Oma hinzu. Als sie abwägt, spürt sie diesbezüglich zur Oma eine stärkere Verbindung, daher habe ich die Anbindung an diese Person vorgenommen. Die Gefühlsqualität zum Modell Oma ist rund.



Zielraumaufstellung

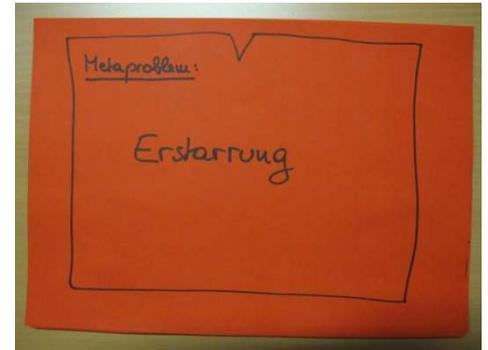
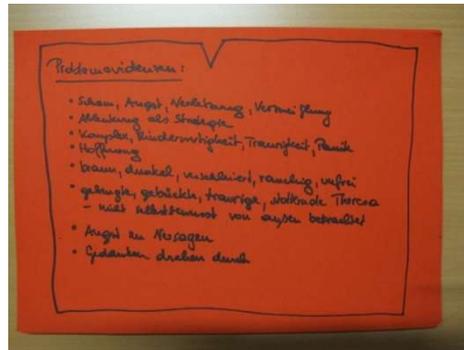
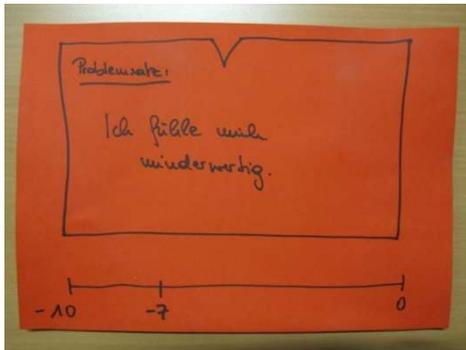
Nach Auslegen der Bodenanker für die Ist-Situation beschreibt sie dieses Gesamtbild aus der Metaposition heraus als beengend und spürt einen Impuls, die Ganze anders zu verteilen. Auffällig aus der Position des Coachs ist, dass die Nachteile im unbewussten Bereich liegen und das Modell der Oma die Verbindung oder die Begrenzung hin zu Metaziel und Zielsatz bildet.



Die Energie in den einzelnen Positionen der Bodenanker erlebt sie als stark, mal wird sie schwindlig und wackelig, auf anderen hingegen fühlt sie sich sehr geerdet oder auch vom Bodenanker angezogen. Besonders spannend erscheinen die Botschaften einzelner Elemente an die Coachee. Wert (Selbstvertrauen): „Ich bin ein Teil von dir!“, Ziel (Ich bin vollkommen.): „Zweifle nicht, du bist es.“, Metaziel (Urvertrauen): „Leb dein Naturell.“, Nachteile: keine Botschaft, Metapher (Weinstock): „Genieße die Süße des Lebens.“, Modell (Oma): „Es geht auch anders.“.

Problemsatz, Problemevidenzen und Metaproblem

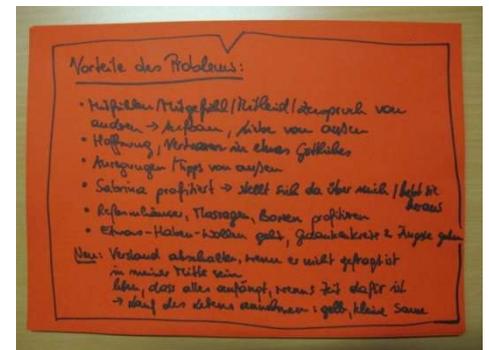
An der Definition des Problemsatzes arbeiten wir sehr lange, dass die Coachee vorerst immer nur Negationen nennt, z.B. „*Ich bin dann nicht mit mir im Einklang.*“ oder „*Ich habe dann kein Selbstvertrauen.*“ Als Coach bin ich immer wieder gefordert, dahinter zu fragen: Und wenn du dann..., was bist/hast/kannst du dann? Dieser Prozess zieht sich über fast eine halbe Stunde und ich bin stolz auf mich als Coach, hier so lange ohne inhaltliche Einmischung als reine Prozessbegleiterin ausgeharrt zu haben. Letztlich bleibt der Problemsatz: „*Ich fühle mich minderwertig.*“ mit eckiger Gefühlsqualität und einem Wert von -7 in entsprechenden Situationen.



Die von der Gefühlsqualität her ebenfalls eckig empfundenen Problemevidenzen hingegen sind dann wiederum recht rasch aus ihr hervorgesprudelt, auch das (eckige) Metaproblem der „*Erstarrung*“, beschrieben als zurückgezogen, betrübt, depressiv und letztlich handlungsunfähig.

Vorteile des Problems

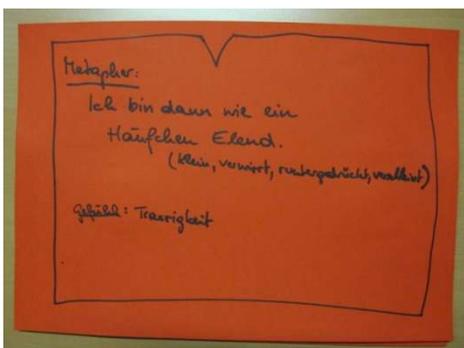
Definition und Aufwiegung der Vorteile des Problems gestalten sich angenehm für sie. Sie gewinnt den Eindruck, dass die Vorteile nicht mächtig sind, beschreibt als so einen handgroßen Ball, der die von ihr gewählte, linke Hand im Prozess sichtbar hinunter drückt. Das Neue, das sie in die andere Hand legt beschreibt sie als „*auf jeden Fall gelb, so eine kleine Sonne*“. In dem Moment tariert sich die Handhaltung aus. Das Neue ist für sie, „*den Verstand abschalten, wenn er nicht gefragt ist*“, „*in meiner Mitte sein*“, „*leben, dass alles anfängt, wenn es Zeit dafür ist, einfach den Lauf des Lebens annehmen.*“



Problem-Metapher

Das gefühlsmäßig eckige Bild der Metapher des Häufchen Elend kommt wiederum sehr rasch. Ich frage nach, wie denn dieses Häufchen Elend genau aussieht – um vom Identitären weg („*ich bin dann ein...*“) hin zum Bildlichen („*ich bin dann WIE ein...*“) zu kommen.

Die Coachee bleibt aber bei der Metapher des Häufchen Elend, in ihrem inneren Bild dargestellt als eine Figur, die klein und verwirrt ist, runtergedrückt wird und rund um die alles verschleiert/vernebelt ist, vorherrschendes Gefühl ist die Traurigkeit.



Problem-Modell

Im Modellprozess gelingt es ihr wieder gut, ihre Eltern herbeizurufen. In Bezug auf das definierte Problem bleibt klar die Mama (mit runder Gefühlsqualität) bestehen. Der Loslöseprozess vom Modell gelingt ebenfalls sehr rasch und ohne Einbringen weiterer Ressourcen zum Loslassen.

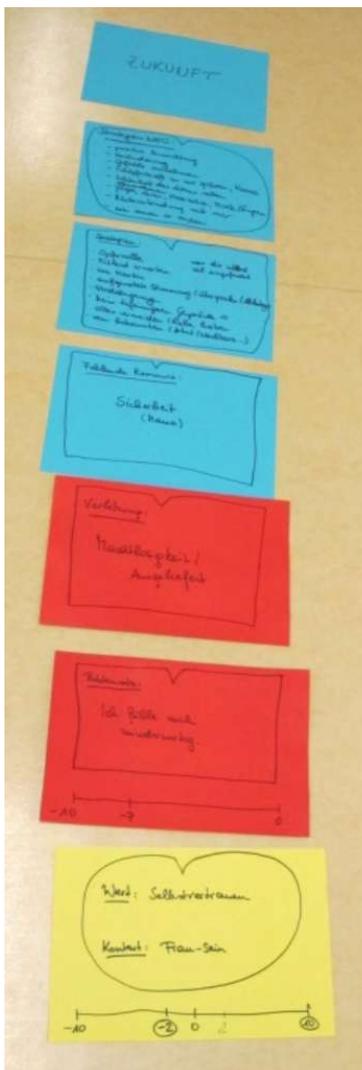


Inner-Kind-Prozess

Der Inner-Kind-Prozess ist mir als Coach nicht so leicht gefallen, da ich das Gefühl hatte, dass mir in Bezug auf die fehlende Ressource ein allzu reflektiertes Kind antwortet (vorerst genannte fehlende Ressource: Selbstvertrauen, genau wie der Wert!). Ich habe daher den Prozess bis zur Metaposition gemacht und dann nach kurzer Meta-Reflexion nochmals ausgehend von der Verletzung (Nachfrage nach konkreter Situation) und unter Bezug auf damals (Offenlegung, dass es um Kindheit und Bedürfnis als Kind geht) nach der fehlenden Ressource gefragt.

So ergab sich dann die Sicherheit (seitens der Mama) als jene Ressource, die in den Situationen des Gefühls der Machtlosigkeit/des Ausgeliefertseins als Kind gefehlt hat. Als heutige Strategien hat sie sich vor allem die Opferrolle und das Einfordern von Mitleid (vor allem vom Lebensgefährten), aber auch Verdrängung und Vermeidung eventuell verletzender Situationen zurecht gelegt.

Die neuen Verhaltensweisen sprudeln wiederum so aus ihr hervor, viele davon setzt sie bereits um, nicht zuletzt durch ihre vielen Aktivitäten, um sich mit sich selbst (rück-) zu verbinden (Yoga, Lesen, Meditationen, Singen, Affirmationen): Veränderung zulassen, positive Ausrichtung, Gefühle annehmen, die Schönheit des Lebens sehen, die Schöpferkraft in sich spüren, ans Karma glauben. Neu aus heutiger Sicht sieht sie ergänzend den Grundsatz „wie innen so außen“, dass sich das Äußere erst verändert, wenn auch sie innerlich dazu bereit sein wird.



Problemraumaufstellung



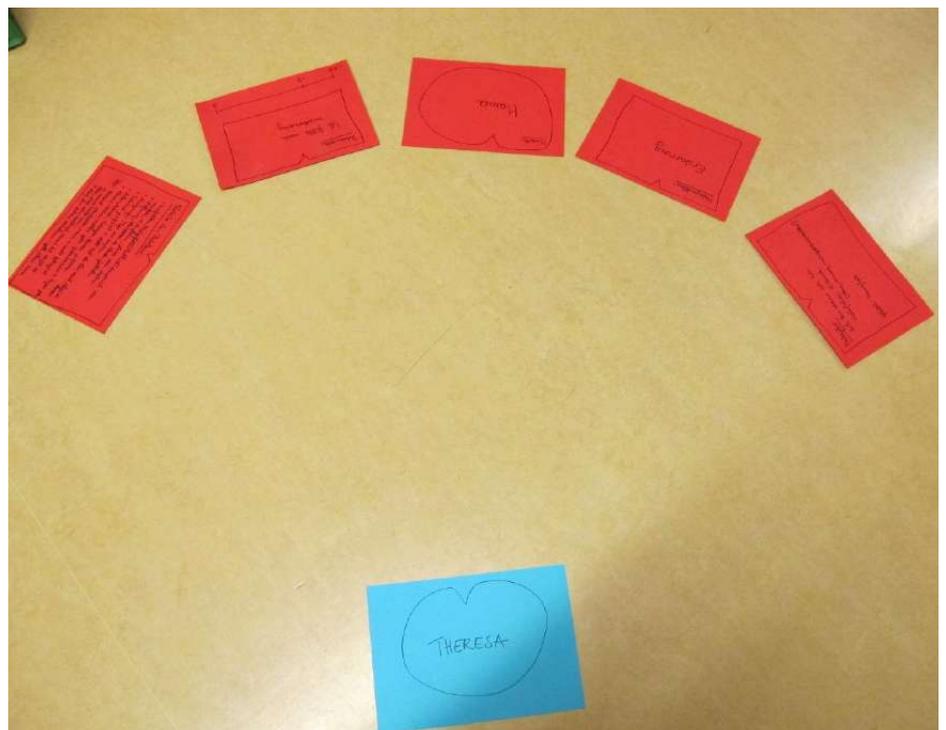
Nach Auslegen der Bodenanker für die Ist-Situation beschreibt die Coachee dieses Gesamtbild aus der Metaposition heraus als verwirrend, aber repräsentativ für ihr Problem.

Auffällig aus der Position des Coachs ist, dass nur das Modell (Mama) und die Metapher (Häufchen Elend) zugewandt und im Sichtfeld des Fokus liegen. Sowohl das Problem (fühle mich minderwertig), als auch Metaproblem (Erstarrung) und Vorteile des Problems liegen im unbewussten Bereich, aber dem Fokus zugewandt – quasi wie von hinten angreifend.

Die Energie in den einzelnen Positionen der Bodenanker erlebt sie als stark, mal beschreibt sie Schwindel, auf anderen hingegen fühlt sie sich sehr stark zu Boden gezogen. Besonders spannend erscheint, dass sich die Vorteile des Problems und der Fokus gegenseitig gar nicht kennen und auch das Gefühl auf der Position der Problem-Vorteile ist für sie ein irritierendes, fremdes, fast nicht zu ihr gehöriges. Hier dürfte in der Problemraumarbeit ein für sie neuer, bislang unreflektierter Aspekt (Problem hat auch Vorteile) eingeflossen sein.

Im Bild für die Ziel-Situation habe ich alle Elemente ins Sichtfeld und zugewandt aufgelegt – die somit erlangte Übersichtlichkeit fühlte sich für sie eindeutig besser an als die Ist-Situation.

Die abschließende Geste für die aufgestellte Problemraum-Ziel-Situation ist auch diesmal eine empfangende Haltung, wie ein Baum (Arme nach oben gestreckt mit Händen nach oben geöffnet) und die spontane Feststellung „*verwurzelt und mit dem Geäst nach oben offen*“.



Zwischen-Resümee

...im Gehen aus der zweiten Sitzung

Coachee: *„Ich fühle jetzt gerade zu meiner Mama hin tiefe Verbundenheit und ganz, ganz viel Dankbarkeit. Das mit dem Modell hat mich wirklich geflasht.“*

Als Coach bin ich völlig ausgepowert nach dieser fast 3-stündigen Sitzung. Diesmal kann ich mich schon viel besser abgrenzen und lege mich bald hinterher ganz ruhig schlafen. Ich nehme mir vor, trotz der langen Anreise meines Coachees künftig maximal 2-stündige Sitzungen zu machen. Außerdem habe ich den Eindruck, dass immer wieder der Wunsch nach Schwangerschaft in ihre Prozesse hineinspielt, als stehe er eigentlich immer hinter dem Wert, manchmal auch vor dem Wert, sodass ich immer wieder gefordert bin, weiter dahinter zu fragen, wenn mich eine vorrangig auf den Schwangerschaftswunsch gerichtete Antwort erreicht. Ich bringe das in die Coachvision ein und sehe ein, dass das eventuell nur meine Wahrnehmung ist.

...und im Ankommen in die dritte Sitzung

Coachee: Sie beschreibt für die letzte Woche eine Wahrnehmung eines tiefen Vertrauens und von innerer wie äußerer Ausgeglichenheit, der „Kreisel im Kopf“ (Gedankenkreise) sei ruhiggestellt. Sie fühlt sich in ihrer Mitte, auch habe sie viel geträumt. Das Spezielle der vergangenen Woche ist, dass sie sich im eigenen Körper gerade sehr wohl fühlt, ihn gerade so annehmen kann, wie er ist und sich damit wohlfühlt.

Als Coach will ich die Erkenntnis aus der Coachvision umsetzen und starte in der dritten Sitzung (Tiefenstruktur Zielraum) den Versuch, meine Bedenken betreffend die Richtung ihrer Antworten (gerichtet auf Wert oder auf Schwangerschaft) beiseite zu schieben und künftig nicht mehr dahinter zu fragen.

Tiefenstruktur Zielraum

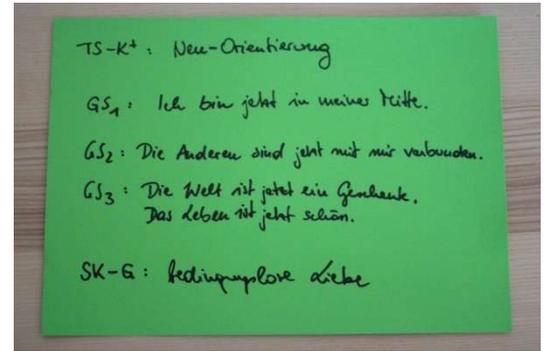
Ausgehend von der VAKOG-Beschreibung der Situation, wenn der Zielsatz „ich bin vollkommen“ erreicht ist, nennt die Coachee Vertrauen als das stärkste Gefühl und somit als Ausgangspunkt für die Schritte in das Innere. Dann kommen weitere 20 Schichten: Vertrauen (1) □ angenehm (2) □ Freude (3) □ Unklarheit (4) □ erwartungsvoll (5) □ tief verwurzelt & geerdet (6) □ Liebe (7) □ Freiheit (8) □ Mut, kämpferisch (9) □ Zufriedenheit (10) □ ängstlich (11) □ Ehrlichkeit (12) □ Vorfreude (13) □ Dankbarkeit (14) □ Leichtigkeit (15) □ Ruhe (16) □ Ausgelassenheit (17) □ Neugierde (18) □ wild (19) □ Selbstvertrauen (20) □ Neu-Orientierung (21).

An diesem Punkt (Neu-Orientierung) habe ich das Gefühl, dass sie an „ihrem“ Punkt steht, da schon so viel und auch der definierte Wert bereits gekommen ist. Hier hole ich daher die Glaubenssätze ab: *„Ich bin jetzt in meiner Mitte. Die Anderen sind jetzt mit mir verbunden. Die Welt ist jetzt ein Geschenk. Das Leben ist jetzt schön.“*

Ein wenig irritiert mich, dass in manchen Schichten Ambivalenzen zutage treten: Unklarheit (4) sowie ängstlich (11). Ich nehme das hin, mit einem Schritt nach vor und wieder zurück - und freue mich grundsätzlich darüber, dass sie das so ehrlich geteilt hat.

Die Coachee hat während des ganzen Prozesses sehr lebhaft innere Bilder und beschreibt, dass in den Schritten ins Innere auch zahlreiche Kindheitsgefühle und Urlaubserinnerungen aus der Kindheit hochgekommen sind. Körperlich hat sie Hitzegefühle an der Verbindungsstelle zum Gefühl (Bauch) sowie in den Fußsohlen verspürt.

Im Samenkornprozess mag sie 7 Schritte nach vorne gehen und beschreibt eine vorerst verhaltene Entwicklung (kleiner Keim, zartes Pflänzchen), ab der dritten Stufe „explodiert“ jedoch die Entwicklung eines Baumes mit Knospen, Blüten, Früchten. Im Bild der vollen Reife des Samenkorns steht der Baum in voller Fülle mit Knospen, Blüten, reifen Zitronen-Früchten, zusätzlich wirkt in der Szene die Sonne, leichter Wind und Taunässe und da sind mehrere Vögel, die den Baum bewohnen und singen. Das jetzt vorherrschende, stärkste Gefühl ist „bedingungslose Liebe“.



Zwischen-Resümee

...im Gehen aus der dritten Sitzung

Coachee: Sie beschreibt den Prozess als wunderschön, das innere Bild in der vollen Reife des Samenkorns beflügelt und regt sie an, sie will es noch heute auf Leinwand festhalten.

Als Coach habe ich diesmal nachgefragt, wie Tempo und die Art meiner Anleitungen erlebt werden und habe sehr positive Rückmeldung erhalten, was mich sehr freut. Bedenken hinsichtlich der Gerichtetheit der Antworten habe ich diesmal tatsächlich nicht erlebt.

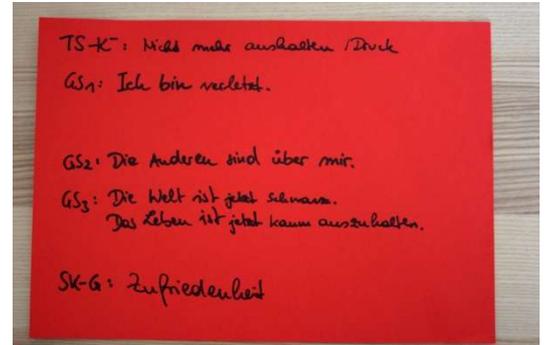
...und im Ankommen in die vierte Sitzung

Coachee: Sie beschreibt, dass die vergangene Woche eine ereignisreiche und stressige war und sie „sehr viel im Kopf“ war. Im Hintergrund spüre sie zwar nach wie vor das Samenkorn wachsen, der Wert sei aber von +7 auf +4 abgefallen, weil sie es nicht so sehr geschafft habe, im Hier und Jetzt zu sein, gefehlt habe ihr die Gelassenheit. Aus ihrem Umfeld ernte sie aber nach wie vor sehr positive Rückmeldungen.

Als Coach bin ich diesmal gespannt, ob sich auch im Problemraum so viele Schichten zeigen wie im Zielraum und bin irgendwie auf alles gefasst. Ich habe gelernt, meine Erwartungen und das Kopfkino im Vorfeld einzugrenzen.

Tiefenstruktur Problemraum

Ausgehend von der VAKOG-Beschreibung der Situation, wenn der Problemsatz „ich fühle mich minderwertig“ wirksam ist, nennt die Coachee Traurigkeit als das stärkste Gefühl und somit als Ausgangspunkt für die Schritte in das Innere. Sie spürt das vor allem an der Stelle, wo der Hals zum Brustkorb übergeht. Dann kommen wiederum 20 weitere Schichten: Traurigkeit (1) □ Einsamkeit (2) □ Mutlosigkeit (3) □ Wut (4) □ verlassen (5) □ Enttäuschung (6) □ Stummheit (7) □ Verwirrung (unklar) (8) □ Schwere (9) □ erneut: Traurigkeit (eher: über sich selbst) (10) □ verloren (11) □ krank (12) □ Unklarheit (13) □ Unwohlsein (14) □ Zorn (15) □ Enge/eingesperrt (16) □ Unzufriedenheit (17) □ Unvertrauen (18) □ Starrheit (19) □ Verwirrung (verloren in Komplexität) (20) □ körperlicher Schmerz (Schwindel, Kopfschmerz, Druck) und das Gefühl, es nicht mehr auszuhalten (21).



An diesem Punkt (Nicht mehr aushalten) kommt kein weiteres Gefühl mehr dahinter. Hier hole ich daher die Glaubenssätze ab: „*Ich bin verletzt. Die Anderen sind über mir. Die Welt ist jetzt schwarz. Das Leben ist jetzt kaum auszuhalten.*“

Die Coachee hat während des Prozesses der Tiefenschichten sehr starke körperliche Empfindungen, z.B. abgeschnürte Kehle, belasteter Rücken, Halsschmerz, Schwindel, Kopfschmerz, Druckgefühle, Hitzegefühle.

Im Samenkornprozess mag sie 8 Schritte nach vorne gehen und beschreibt eine kontinuierliche Entwicklung je Schritt: Die ersten beiden Schritte beschreibt sie als Durchwurzelung des Rückens bis in die Fußsohlen, dann bildet sich an der Stelle der Verbindung zum Gefühl eine Knospe, die im vierten Schritt als hellblaue Blüte hervortritt. In den nächsten beiden Schritten bildet sich der Stängel einer Sonnenblume daraus, der durch ihren Kopf hindurch wächst und über ihrem Kopf im siebenten Schritt erblühen beginnt. Im achten Schritt nach vor ist die Blüte fertig und saftige Blätter zieren ihre Schultern. Das jetzt vorherrschende, stärkste Gefühl ist „Zufriedenheit“.

Zwischen-Resümee

...im Gehen aus der vierten Sitzung

Coachee: Sie beschreibt den Prozess als herausfordernd, vor allem die Rückwärtsschritte in die Problemschichten haben intensive körperliche Empfindungen (Tränen, Schwindel, Schmerzen an Hals und im Kopf) hervorgerufen. Schön sei aber das Erleben des Lösens im Zuge des Samenkornprozesses gewesen. Insgesamt fühlt sie sich im Gehen „*wie neu geboren*“, eine Erfahrung, als sei sie jetzt „*durch die Hölle gegangen, aber jetzt ist es gut*“.

Als Coach habe ich die intensiven körperlichen Empfindungen wahrgenommen und denke ich, ganz gut begleitet. Hier merke ich, dass die vorangegangene Selbsterfahrung des Prozesses ganz wesentlich dafür ist, um ein Gespür zu entwickeln, was in der jeweiligen Situation angebracht ist.

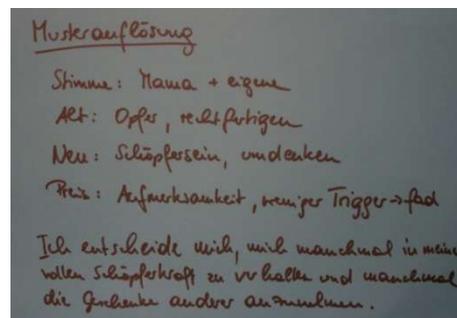
Coachee: Sie beschreibt, dass sie in den ersten drei Tagen nach der Tiefenstruktur im Problemraum recht intensive Nachwirkungen des Prozess wahrgenommen hat. Sie habe sich drei Tage lang sehr traurig gefühlt, aber dabei gewusst, dass da halt jetzt etwas arbeitet und „durchlitten“ werden will. Sie hat sich bewusst den Raum genommen dafür, auch manchmal „grundlos“ geweint. Nach diesen drei Tagen ist sie morgens aufgewacht und fühlte sich in Aufbruchstimmung, voller Lebensfreude. Andere meldeten ihr zurück, dass sie von innen leuchtet. In bestimmten Situationen merke sie überdies, dass sie Wahlmöglichkeiten im Verhalten hat.

Als Coach freue ich mich auf den Prozess der Musterauflösung und bin schon sehr gespannt, wie der Abstand von 4 Wochen seit der letzten Sitzung auf die Coachee gewirkt hat.

Musterauflösung

Die Musterauflösung führen wir anhand des Ich-Glaubenssatzes „*Ich bin verletzt.*“ durch, da dieser die stärkste Wirkung auf sie hat. Es gelingt ihr, sich sofort wieder in das Gefühl gut hinein zu versetzen, das merke ich an Mimik und Körperhaltung.

Das Muster kommt aus der Stimme von Mama, die den Satz wütend schreit und auch der eigenen Stimme, die das sagt. Bereits im Überleitungs-Passus zum alten Verhaltensmuster hin (Schritt 2 auf 3: „irgendwie wahr erscheint... alt und fremd ist...“) erschließt sich für die Coachee das Bild von etwas Neuen, das Alte ist dann etwas schwer für sie zu fassen – es gelingt mit Zeit dann aber doch. Im alten Verhaltensmuster geht sie in die Opferhaltung und beginnt sich zu rechtfertigen für ihre Situation.



Das Neue ist das Umdenken auf „*Ich habe alles in mir.*“ und das „*Schöpfersein*“. Der Preis dafür, dass sie weniger Aufmerksamkeit von außen erhalten wird und für andere dann mögliche Trigger wegfallen würden, „*denen wird dann vielleicht fad mit mir*“. Die Entscheidung ist: „*Ich entscheide mich, mich manchmal in meiner vollen Schöpferkraft zu verhalten und manchmal die Geschenke von außen anzunehmen.*“ Spannend ist, dass sie das Neue, die Schöpferkraft vorne hinstellt und die Aufmerksamkeit von außen wertschätzend formuliert („*Geschenke von außen*“) und nach hinten stellt.

In den zwei durchgespielten zukünftigen Situationen entscheidet sie sich jeweils für das neue Verhalten und sie erlebt sich darin kraftvoll, geborgen, offen, zufrieden, entspannt und humorvoll. In der konkreten Situation, von der Oma wieder mal auf das Ausbleiben einer Schwangerschaft angesprochen zu werden sieht sie sich jetzt ruhig bei sich bleiben aus dem Urvertrauen heraus, dass alles seinen Sinn und seine Zeit hat. Sie sieht sich glücklich da stehen, erfüllt von Beziehungen und Aufgaben, ohne ein Kind haben zu müssen.

Zwischen-Resümee

...im Gehen aus der fünften Sitzung

Coachee: Sie beschreibt den Prozess als bereichernd und bestärkend, insbesondere die Future-Pace mit der Situation rund um die Oma. Sie ist in einer beschwingten und freudigen Stimmung.

Als Coach habe ich den Eindruck, dass der Prozess schon gut gewirkt hat. Meine Sorge, dass der hintergründige Schwangerschaftswunsch da irgendetwas behindern könnte, ist nun zerstreut: Die Future-Pace zeigt, dass wir somit schon auf der richtigen Fährte waren und gearbeitet haben.

...und im Ankommen in die sechste Sitzung

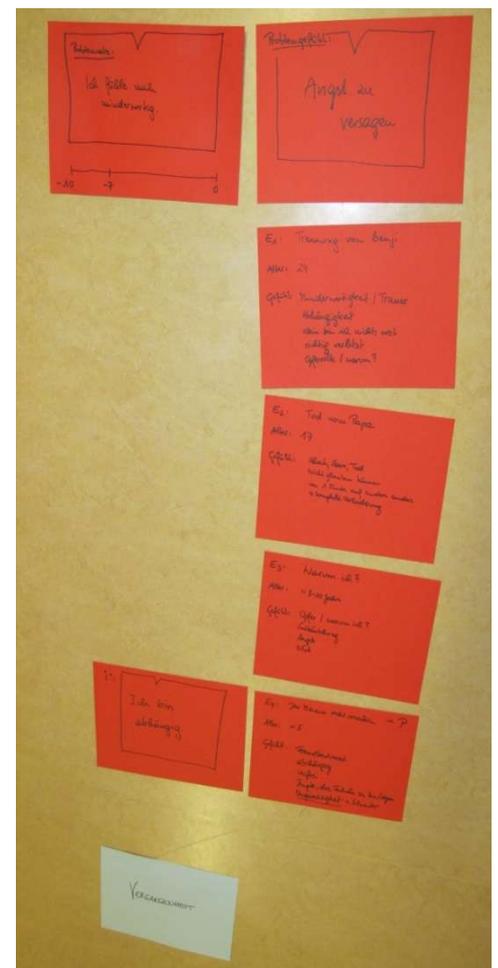
Coachee: „Ich genieße die Zeit gerade sehr, habe viele schöne Begegnungen.“ Als wesentliche Errungenschaft beschreibt sie die gerade schier überbordende Lebensfreude.

Als Coach habe ich den Eindruck, dass sich mit der Überleitung der Erfahrungen und Prägung in Ressourcen und Positiv-Identitäten heute das Bild irgendwie komplettieren wird. Immer wieder kommen dieselben Figuren (Mama und Oma) und Themen (Verletztsein, Opferrolle, Minderwertigkeit) und habe ich das Gefühl, dass die Coachee ihren Spielraum dazu Stück für Stück schon ausgebaut hat, der Prozess der Lebenslinie das dann aber nachhaltig integriert.

Lebenslinie-Prozess

Der Problemsatz „Ich fühle mich minderwertig.“ entspringt dem Hauptgefühl „Angst zu versagen“. Entlang diesem Gefühl lassen sich vier Erfahrungen festhalten: Eine Trennung, der Tod des Vaters, Enttäuschungen in der Kindheit und das Gefühl von Ungleichbehandlung durch die Mutter im Vorschulalter (=Prägung).

In der Prägungserfahrung definiert sie „Ich bin abhängig“ als einschränkende Identität. Die Wirkung dieser Identität auf ihren Körper kennt sie gut, da schüre sich überall alles zusammen. Der Annahmeprozess gelingt beim ersten Mal, ablesbar auch in der Körpersprache (entspannte Haltung, leichtes Lächeln).



In der Metaposition erkennt sie, dass die Opferhaltung und die Frage nach dem „warum ich?“ sich durch alle Erfahrungen durchziehen. Auf die Frage nach der Kraft bzw. Ressource kommt spontan und klar die „Selbstständigkeit“.

Die neue Identität dazu ist das von der Gefühlsqualität her männliche Selbstvertrauen – „*Ich bin stark, tue etwas für mich und wie es mir passt, vertraue mir selbst*“.



Beim Blick in die Zukunft ist die Werterfüllung relativ nah an der Gegenwart, „*schon fast greifbar*“. Die von der Gefühlsqualität her weibliche Identität in der Werterfüllung ist dann „*Ich bin glücklich*.“

Als wir in der Gegenwart die beiden neuen Identitäten mischen lassen, zieht draußen gerade eine Wetterfront durch und der Wind bläst durch den Türspalt genau zu ihrer Position hin, sodass die Luft aus Richtung der Zukunft kommend ihre Zehen und Füße anweht. Das verleiht der ohnehin energiegeladenen, im Nachhinein von ihr als besonders empfindungsreich beschriebenen Position noch zusätzlichen Charakter.

Die Future-Pace zur Lebenslinie genießt sie in vollen Zügen. Der Wind hat sich schon wieder gelegt. Sie fühlt sich leicht, erfüllt und kraftvoll im Blick auf Künftiges.

Zwischen-Resümee

...im Gehen aus der sechsten Sitzung

Coachee: Wäre der Prozess eine Farbe, dann wäre er orange – Lebensfreude taucht auch im Gehen aus der Sitzung wieder auf, aber auch Kraft und Leichtigkeit nennt sie als spontane Assoziationen. Besonders berührt fühlte sich die Coachee durch den Windhauch, sie meinte, da fühlte sie sich irgendwie wie von ihrem verstorbenen Vater angesprochen.

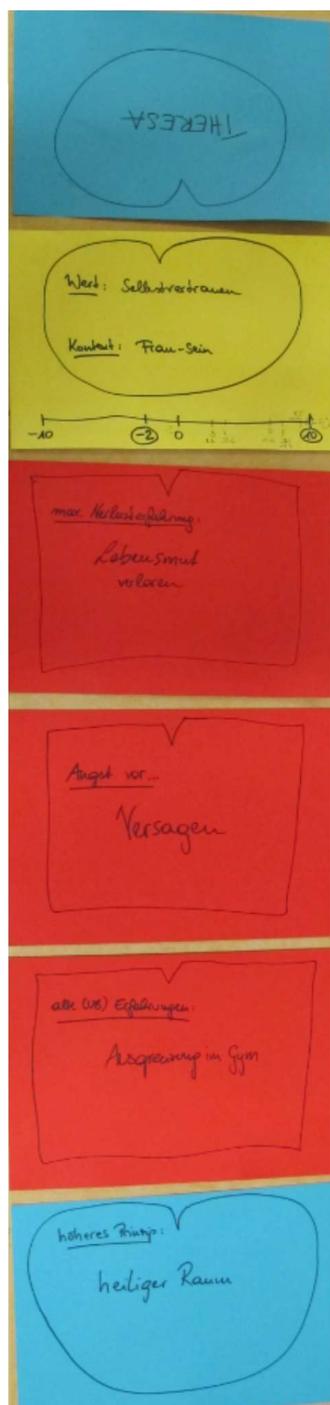
Coach: Von den Rahmenbedingungen her bin ich froh, dass ich an diesem Tag die Büroräumlichkeiten für mich allein hatte, denn die Lebenslinie legt sie quer durch den gesamten Eingangsbereich, der die größte Freifläche darstellt. Besonders toll war der Windstoß, der sich ergeben hat – ich hätte es rein theatralisch betrachtet nicht besser bestellen können.

...und im Ankommen in die siebte Sitzung

Coachee: „*Endlich sehen wir uns wieder – ich hab mich schon so gefreut*.“ *Sie konnte den Sommer über für den Genuss des Momentes leben, alles bewusst wahrnehmen. Vor allem auch ihre Beziehung zu ihrem Partner hat eine „neue Tiefe“ erreicht, da sie sich nun mit sich selbst im Einklang wahrnimmt und sich selbst im Alltag wertschätzt. Selbst in der Krankheitssituation eines Magen-Darm-Infekts in den letzten Tagen konnte sie Positives sehen: „Es tut gut sich mal richtig zu entleeren, mir kam das vor wie eine Reinigung. Jetzt ist alles neu und bereit.“*

Als Coach bin ich einerseits glücklich, andererseits etwas wehmütig, den Prozess inhaltlich heute abzuschließen. Wir haben die Sitzung aufgrund einer kurzfristigen Erkrankung der Coachee um eine Woche verschieben müssen, worüber ich im Nachhinein betrachtet aber dankbar war, da mir die Auswirkungen meiner Frühschwangerschaft zu schaffen machten. Dieses Thema geht mir generell ein wenig durch den Kopf: Soll ich sie darüber in Kenntnis setzen, wo sie sich doch für sich selbst nichts sehnlicher wünscht als das? Ich befrage meinen Bauch dazu und treffe die Entscheidung, eben „bauchmäßig“ in der Situation selbst zu handeln. Auch das eine Lernerfahrung aus der Ausbildung: Ich vertraue viel öfter und stärker auf mein Bauchgefühl.

Innerstes Selbst, Angstauflösung, Selbstbild, Transfer



Das höhere Prinzip der Coachee ist „mein heiliger Raum“. Es fällt ihr leicht, sich auf die Trance einzulassen. Im Nachhinein beschreibt sie wieder das Erleben lebhafter innerer Bilder während der Anleitung zur Verbindung mit dem innersten Selbst. Ich merke das daran, dass sie ab dem dritten der acht inhaltlichen Kapitel immer wieder die Augen hinter den Lidern „flirren“ (R.E.M.) und ihr manchmal der Kopf schwer wird. Besonders intensiv spürt sie das Feld um sich herum, im Nachhinein beschreibt sie ein starkes Gefühl von Geborgenheit durch die Verbindung mit dem höheren Prinzip.

Der Angstauflösungsprozess läuft sehr rund ab. Sie muss nicht lange nach der maximalen Verlusterfahrung suchen, sofort kommen „Depression“ und „Alleinsein“, bald darauf die dann für den Bodenanker ausgewählte Erfahrung, den Lebensmut zu verlieren (eckig). Daraus generiert sie die Angst vor dem Versagen (eckig), die deutlichste Erfahrung dazu ist die Erfahrung von Ausgrenzung in der Gymnasiumszeit (eckig).

Das Durchschreiten der Anker zum höheren Prinzip und das anschließende Durchmischen „neutralisiert“ die Erfahrungen. Am Rückweg zum Wert spüren sich die Erfahrungen abgetrennt an, die Angst ist nicht spürbar und ihr Empfinden dazu ein „Drüberstehen“. Der Wert fühlt sich wahr und wiederum ganz stark geborgen für sie an.

Im Nachhinein beschreibt sie den Prozess der Angstauflösung als integrierend. Das höhere Prinzip fühle sich an wie ein göttlicher Schutz auf ihrem Weg.

Die Trance zum Selbstbild führe ich nach vorheriger Rücksprache in der verkürzten Version ohne Konfliktbezug durch, da sie spontan keine konfliktbeladene Person in den Sinn kommt. Das soziale, innere Bild ist eine Weltkugel, die von einer Menschenkette umspannt ist und sie selbst ist das erste und zentrale Glied darin.



Das transpersonale Selbstbild ist eine strahlende Sonne, die innerlich erblüht in Form einer Blume. Im Nachhinein mag sie zu diesem Prozess nur „schön, wieder viele Bilder mit Blumen“ sagen. Ich merke, dass die Arbeit mit diesen teil- und unbewussten Schichten eben oft keine Worte findet, aber auch nicht braucht.

Die Gestalt in der vollen Wertentwicklung ist eine empfangende Geste mit den Händen in aufgerichteter, lächelnder, selbstbewusst wirkender Körperhaltung. Im Gegensatz dazu ist in der Ausgangsposition der Kopf tief geneigt, die Mundwinkel hängen, der Rücken fast eingeknickt. Sie findet sich nach wenigen Wiederholungen in der Schlussposition der Werterfüllung. Gefragt nach dem Skalenwert zur Werterfüllung jetzt stuft sie sich tatsächlich bei (den angepeilten) 10 ein.

Reflexion

An den Anfang stellen möchte ich die am Ende der letzten Sitzung abgeholten Einschätzungen der Klientin zum Gesamtprozess. Dann die drei wesentlichen Herausforderungen und Freuden in Zusammenhang mit meiner Rolle als Coach aufzeigen. Zum Schluss versuche ich einen Rückbezug des Ganzen auf mich.

Rückmeldungen der Klientin zum Gesamtprozess

- Empfinden von tiefer Dankbarkeit
- Es war das Richtige und der richtige Weg: Die Methode geht tief, ist schnell und wirksam.
- Ich nehme zahlreiche schöne innere Bilder mit, die weiter wirken.
- Jedes Mal Vorfreude auf die Termine, weil sich immer so viel tut und ich immer positiv gehe – auch wenn es mal schwierige Phasen waren, es war so wichtig, jetzt durchzugehen.
- Ich nehme jetzt, was im Lebensfluss kommt und bin neu ausgerichtet und zentriert.
- Das höhere Prinzip lässt mich fliegen.

Meine Rolle als Coach in a nutshell

Drei Dinge, wo ich mich (vor allem anfangs) wirklich zusammenreißen musste...

- Annehmen was kommt und Geduld statt Neugier und lenkender Eingriffe
- mit Gefühlen umgehen (Klientin wie auch eigene)
- das Erfahrene sicher und vertraulich verwahren

Drei Dinge, die echt gut gelungen sind...

- eine vertrauensvolle Beziehung als Basis und Einlassen der Klientin
- Wirksamkeit der Veränderung
- Impulse für meine Entwicklung ableiten - siehe nächstes Kapitel

Und was hat das jetzt mit mir zu tun?? - Versuch der Rück-Reflexion auf mich selbst

Emotionale Identität

Das Thema meiner KlientIn kam nicht zufällig zu mir: Im Wesentlichen stecken wir beide in einem (wohl laufend bis ans Lebensende stattfindenden) Findungsprozess in Bezug auf die eigene Identität. Die Sichtweisen meiner Klientin und das dahinterliegende (emotionale und soziale) System haben mir zahlreiche wertvolle Impulse in der Sicht auf mich, meine Systeme und mein Leben geliefert.

Die Frage: „Wie kann ich sein, wer ich bin?“ beschäftigt mich schon seit über 15 Jahren. Bislang war ich der Ansicht, zu wissen, wer ich sein wolle/im Kern so sei und die äußeren Umstände würden halt mein Tun oft einschränken. Die Coachingausbildung mit ihrer Selbsterfahrung, ihre Grundhaltung der Selbstbezogenheit und Eigenverantwortung der Veränderung sowie die „Anwendung“ dieser Prinzipien an meiner KlientIn haben mich hier ein großes Stück weiter gebracht: Zu wissen, wer ich bin, hat sehr viel mit der Hinwendung zu den eigenen negierten und vergessenen Anteilen, vor allem den teil- und unbewussten, zu tun und nur ganz wenig mit der Außenwelt, denn sie provoziert nur eine reaktive Nachaußenkehr von wiederum Innerem. Und dann authentisch zu sein, wer ich bin, verlangt vor allem die Akzeptanz und das Zulassen von Gefühlen und Emotionen.

Ich habe erfahren dürfen, dass die Auseinandersetzung mit unbewussten Anteilen, den längst vergessenen Erfahrungsschätzen der eigenen Entwicklungsgeschichte und mit Gefühlen/Emotionen nichts Gefährliches ist, sondern wahrscheinlich sogar eine Grundbedingung für ein gesundes Leben, da sich diese bei Nichtbeachtung oder Unterdrückung andere Ventile suchen, z.B. psychosomatische Beschwerden. Kurz gesagt: Alle Macht dem Bauch, seinen Befindlichkeiten, Themen und Gefühlen! Oder frei nach Carl Rogers: Ich habe gelernt, dass ich meinem Bauch besser trauen kann und soll, als meinem Intellekt.

Demut und Geduld

„Jede/r ist sich nur selbst die/der ExpertIn für das eigene Leben.“ Diesen Grundsatz propagiere ich schon lange, allerdings oft auch als Floskel der political correctness mit der dahinterliegenden Überzeugung, dass mein Weg dann doch der effizientere ist – betriebswirtschaftliche Ausbildung sei Dank oder auch Fluch :-).

In den Coachingprozessen mit meiner Klientin sowie den KurskollegInnen durfte ich erkennen, dass die KlientInnensysteme „die“ perfekten Lösungen hervorbringen: Im Nachhinein wird klar, dass kein Umweg ohne Berechtigung war und die/der KlientIn ohnehin nur für die eigene Erkenntnis und Formulierung empfänglich ist. Von außen kann die immense Veränderungskraft nicht losgetreten werden, sie entfacht sich wann und wie sie will.

Diese Erkenntnis lässt mich seither anderen Menschen demütiger und geduldiger gegenüber treten.

Reichtum aus Sinn

Echter Reichtum erschließt sich für mich in folgendem Kreislauf: Sinnvolles zu tun/ zu geben, dessen Wirksamkeit erkennen zu können und in irgendeiner Weise für mich Sinnvolles zurück geschenkt zu bekommen. Ausbildung, Kursleitung, Kursgruppe und meine Klientin haben mich in diesem Sinne sehr bereichert.

Wenngleich ich das Coaching derzeit nicht beruflich anwenden werde, will ich doch die Grundprinzipien und Haltungen im Alltag integrieren, um überall ein wenig Sinn zu säen, um vielleicht mit ein paar Wenigen „sinn-volle“ Kreise zu schließen.