

Lehrgang der CoachAkademieSchweiz

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

DIPLOMARBEIT



von

Gisi Nicole Gründenstrasse 52 CH-4132 Muttenz

Weil am Rhein

April - Oktober 2015

Dozent:

Dr. Peter Engel

CoachAkademieSchweiz

Inhaltsverzeichnis

1	RAHMENBEDINGUNGEN	2
1.1	MOTIVATION.....	2
1.2	FINDEN DER KLIENTIN.....	2
1.3	SETTING.....	2
2	IHRE GESCHICHTE	2
3	ERSTE SITZUNG: 23.05.2015	3
	DER WERT	3
	KLIENTEN-FEEDBACK ZUR ERSTEN SITZUNG	3
	SELBST-REFLEXION ZUR ERSTEN SITZUNG.....	3
4	ZWEITE SITZUNG 06.06.2015	4
	ARBEITEN AM ZIELRAUM	4
	ZIELRAUMAUFGESTELLUNG	4
5	DRITTE SITZUNG 14.06.15	5
	ARBEITEN AM PROBLEMRAUM	5
	PROBLEMRAUMAUFGESTELLUNG	5
	KYBERNETISCHES DREIECK	6
6	VIERTE SITZUNG 15.06.2015	7
	TIEFENSTRUKTUR DES ZIELRAUMES.....	7
	DER SAMENKORN-PROZESS IM ZIELRAUM	7
7	FÜNFTE SITZUNG 16.06.2015	8
	TIEFENSTRUKTUR DES PROBLEMRAUMES	8
	DER SAMENKORN-PROZESS IM PROBLEMRAUMRAUM	8
8	SUPERVISION	9
9	SECHSTE SITZUNG 09.07.2015	10
	INNERES KIND.....	10
	SOLLEN-MÜSSEN-MUSTER (S-M-M).....	10
10	SIEBTE SITZUNG 10.07.2015	11
	ARBEITEN AUF DER LEBENSLINIE.....	11
11	SUPERVISION	11
12	FEEDBACK DER KLIENTIN	12
13	ZUSAMMENFASSUNG / REFLEXION	12
14	GELESENE LITERATUR	13
	VERZEICHNIS DER BILDER	13

1 Rahmenbedingungen

1.1 Motivation

Seit über 10 Jahren bin ich in Führungspositionen tätig und habe täglich Kontakt mit Menschen unterschiedlicher kultureller Hintergründe und Hierarchiestufen.

Meine primäre Motivation war das St. Galler Modell kennen zu lernen und dadurch meine Methodenkompetenz zu erweitern. Zudem erhoffte ich mir von der Ausbildung, wieder eine Anbindung zu meinen Gefühlen zu finden.

Nach einigen Informationsbeschaffungen und einer telefonischen Bildungsberatung habe ich mich für diese Ausbildung entschieden, da sie modular ausbaubar und der Zeitplan mit meiner Arbeit vereinbar war.

1.2 Finden der Klientin

Das Finden einer Klientin ist mir leicht gefallen, da ich mit der Option die Diplomierung anhand eines Zusatzlehrganges zu erlangen keinen Druck verspürte. Für mich war bereits nach dem zweiten Modul klar, dass ich das neu erworbene Wissen in die Praxis umsetzen und anwenden will. Nur durch ein Fremdcoaching kann ich feststellen, wo meinerseits Defizite bestehen und ob mir die entsprechende Arbeit zusagt.

Rosie¹ meldete sich bei mir, da sie über eine Nachbarin von meiner Ausbildung erfuhr. Als ich ihr mehr über meine Ausbildung und dem St. Galler Coaching - Modell erzählte, war sie vom Vorgehen überzeugt und bereit sich der Herausforderung zu stellen, den nachhaltigen Veränderungsprozess zu durchlaufen.

1.3 Setting

Die Settings fanden in meiner Wohnung an einem hellen Ort in ungestörter Atmosphäre statt. Ich habe mit Rosie abgemacht, dass sie mir pro Sitzung CHF 110.- bezahlt.

2 Ihre Geschichte

Meine Klientin Rosie ist 55 Jahre alt, verheiratet, lebt in Basel. Rosie arbeitet als Pflegefachfrau in einem Altersheim. Sie wünscht sich mehr Freiheit und Eigenständigkeit – sie möchte als unabhängige Person angesehen werden und nicht nur als „Frau von Herr Doktor“.



Abb. 1: Setting

¹ Name geändert

3 Erste Sitzung: 23.05.2015

Mit einer frisch gebrühten Tasse Grüntee habe ich Rosie willkommen geheissen. Nachdem ich sie nochmals detailliert über das St. Galler Coaching - Modell, die Vorgehensweise und den Ablauf der Ausbildung wie auch der Diplomarbeit aufgeklärt habe und alle administrativen Fragen geklärt waren, bat ich Rosie, mir ihr Anliegen zu erläutern. Nach einer ausführlichen Auslegung und Erarbeitung des Wertes haben wir die erste Sitzung (nach 80min) beendet.

Der Wert

Wir haben verhältnismässig viel Zeit benötigt bis Rosie auf den Wert „Freiheit“ kam. Diese Freiheit steht im Kontext zum Partner. In einer Skala von -10 bis +10 sieht sie sich momentan bei -7. Sie möchte sich gerne zu einer +8 entwickeln. Der Wert ist für sie vom Gefühl männlich.

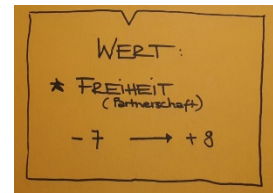


Abb. 2: Wert

Klienten-Feedback zur ersten Sitzung

Nach der ersten Sitzung bat ich Rosie um ein offenes Feedback zu ihrer Erwartungshaltung, der Vorgehensweise und ihrem aktuellen Befinden.

Sie äusserte in ausführlichen und weitschweifigen Worten, dass sie sich sehr wohl fühlte und der Tee eine schöne Geste war. Sie sei beeindruckt, dass ich so klar sei und in dieser kurzen Zeit ihre Problematik in wenigen Worten erfasst habe und Zusammenfassen konnte, obwohl ich sie ja gar nicht kenne. Sie sei gespannt auf die nächste Sitzung, im Moment noch etwas irritiert – das kontemplative Gehen empfand sie als sehr entspannend und beruhigend, da sie zu Beginn etwas nervös gewesen sei.

Selbst-Reflexion zur ersten Sitzung

Fachgemäss vorbereitet ging ich in die erste Sitzung, daher war meine Wortwahl klar und präzise. Die Administrativen Angelegenheiten konnten effizient erledigt werden. Das kontemplative Gehen muss ich angenehm angeleitet haben – die Klientin schien meine Skepsis zu diesem Prozessteil nicht gespürt zu haben.

Aufgrund der Ausschweifungen und Äusserungen der Klientin merkte ich zu Beginn, dass ich meine Ungeduld im Zaum halten musste, da ich bereits nach kurzer Zeit der Meinung war, dass die Klientin „Freiheit“ und „Abgrenzung“ sucht, dies aber nicht auf den Punkt bringen konnte. Dadurch verspürte ich den Drang ihr zu helfen, indem ich ihre überschwängliche Wortwahl in einem Satz resp. Wort zusammenfassen versuchte, nachdem ich sie erfolglos aufgefordert habe, ihre Thematik in wenigen Worten zu umschreiben. (Wortwahl: „Wie würdest du dies in wenigen Worten beschreiben...“; Meine Wortwahl zu Beginn: „Habe ich dich richtig verstanden..., meinst du...“). Im Verlauf der Sitzung und dem Bewusstsein, dass ich der Klientin Ihre Zeit lassen muss, konnte ich mich besser konzentrieren und war bewusster bei ihr. Dadurch kam Rosie selbstständig auf die Worte mehr Luft, Freiheit und Abgrenzung, wobei die „Freiheit“ am besten passte.

Die innere Unruhe, alles richtig machen zu wollen, war trotz erst zweimaliger Praxis des St. Galler Coaching Modells unbegründet. Die erste Sitzung verlief mühelos und wohlgeordnet.

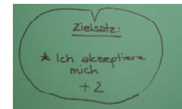
4 Zweite Sitzung 06.06.2015

Bei einer Tasse Tee erkundigte ich mich zu Beginn der Sitzung über ihr aktuelles Wohlbefinden und ob der in der letzten Sitzung erarbeitete Bodenanker „Freiheit“ noch immer stimmig sei. Ehe die Arbeit am Zielraum begann, leitete ich sie im Sitzen an um vom Kopf in die Gefühle zu kommen.

Arbeiten am Zielraum

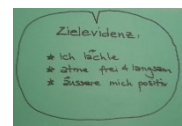
Zielsatz:

- ★ Ich akzeptiere mich



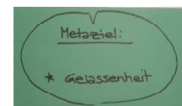
Zielevidenz:

- ★ Ich atme frei und langsam
- ★ Ich lächle
- ★ Ich äussere mich positiv



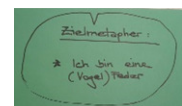
Metaziel:

- ★ Gelassenheit



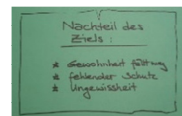
Metapher:

- ★ Ich bin eine Vogelfeder (frei, leicht)



Nachteile:

- ★ Bekanntes aufgeben
- ★ Fehlender Schutz
- ★ Ungewissheit



Modell:

- ★ Vati



Abb. 3: Zielraum

Zielraumaufstellung

Ich habe Rosie den richtigen Ort für den Bodenanker mit ihrem Namen finden lassen und im Anschluss hat sie die restlichen Bodenanker im Raum ausgelegt.

Nachdem wir die einzelnen Bodenanker etwas verschoben haben, hat die Gesamtwahrnehmung des Systems ergeben, dass auch die Nachteile keinen störenden Einfluss mehr nehmen und der Vati als unterstützend wahrgenommen wird.

5 Dritte Sitzung 14.06.15

Nach einem kurzen Einführungsgespräch mit einem Feedback über ihr aktuelles Befinden, habe ich Rosie nach der Aktualität des Wertes und Zielsatzes gefragt. Diese haben nach wie vor Bestand, sodass wir uns nach kurzer Zusammenfassung des ausgelegten Zielraumes dem Problemraum widmen konnten.

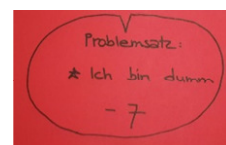
Arbeiten am Problemraum

Rosie liess sich erst nach dem kontemplativen Gehen, welches ich bewusst ausgelassen habe, um dessen Wirkung auf die Klientin zu testen, auf den Prozess ein und konnte im Anschluss für sie relativ kurze und klare Sätze formulieren.

Untenstehend sind die erarbeiteten Bodenanker aus dem Problemraum dargestellt.

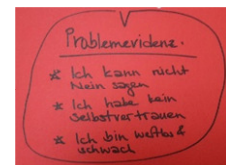
Problemsatz:

- ★ Ich bin dumm



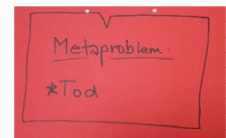
Problemevidenz:

- ★ Ich kann nicht Nein sagen
- ★ Ich habe kein Selbstvertrauen
- ★ Ich bin wertlos und schwach



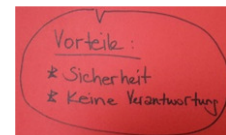
Metaproblem:

- ★ Tod



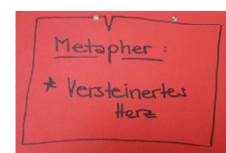
Vorteile:

- ★ Sicherheit (Geld; Vorsorge)
- ★ Keine Verantwortung übernehmen



Metapher:

- ★ Versteinertes Herz
(enttäuscht, verletzt)



Modell:

- ★ Mutti

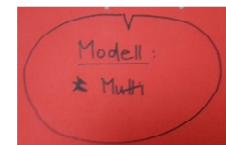


Abb. 4: Problemraum

Problemraumaufstellung

Die Aufstellung des Problemraumes war für Rosie gefühlsmässig schwieriger als jene im Zielraum. Der Loslösungsprozess vollzog sie sehr gerne und fühlte im Anschluss eine Leichtigkeit (Es ist mir ein Stein vom Herzen gefallen).

Aus der Metaebene betrachtet war die Aufstellung für Rosie stimmig.

Kybernetisches Dreieck

Nach der Erarbeitung des Wertes, des Ziel- und Problemsatzes, ergibt sich für Rosie das folgende kybernetische Dreieck:

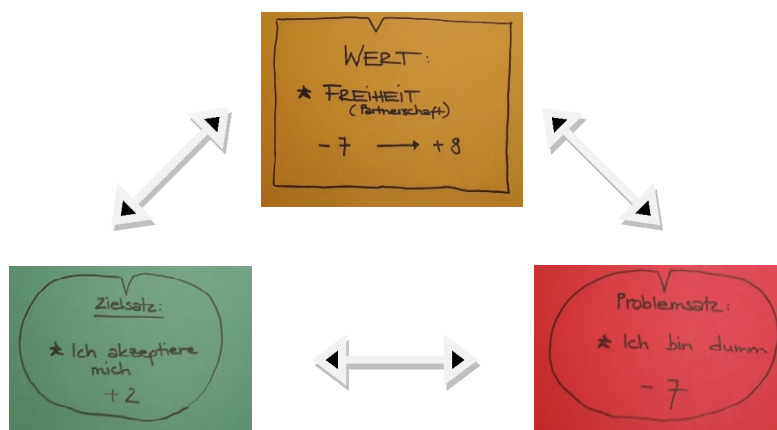


Abb. 5: kybernetisches Dreieck

6 Vierte Sitzung 15.06.2015

Wir trafen uns wie gewohnt in meiner Wohnung und machten uns nach dem kontemplativen Gehen und einem kurzen Feedback mit positiven Veränderungen (auf der Skalierung stehe sie jetzt bei +3) direkt an die Arbeit in die Tiefenstruktur des Zielraumes.

Tiefenstruktur des Zielraumes

Nachdem Rosie auf ihrem Zielsatz stand und sich hineinassoziert hat, starteten wir mit der Tiefenstruktur des Zielraumes.

4 Schichten waren auffindbar. Wobei zu erwähnen ist, dass sie zweimal in den Problemraum (Scham und Ärger) abrutschte und wir somit Schritte nach vorne gehen mussten.

Die wahrgenommenen Gefühle sind untenstehend aufgelistet. Die Gefühle wurden im Bauchraum detektiert.

- ★ Sicherheit
- ★ Wärme (angenehm)
- ★ Geborgenheit
- ★ Glück

Der Samenkorn-Prozess im Zielraum

Rosie sah einen Lichtstrahl, der sich ins Unendliche ausdehnte. Ihre Körpersprache bestätigte diesen Ausdehnungsprozess. Während des Samenkorn-Prozesses konnte ich bei Rosie deutliche Augenbewegungen feststellen (dito REM Phase). Nach der Sitzung erhielt ich von ihr das Feedback, dass sie sich während des ganzen Prozesses sehr wohl und sicher gefühlt habe. Der Körperkontakt am Arm gab ihr Sicherheit und die Gewissheit, dass ich sie führe und sie dadurch nicht alleine sei.

Aus dem Tiefenstruktur-Prozess ergab sich folgender Bodenanker:

TS-ZR

- ★ K⁺: Glück
- GS⁺:
 - Ich bin glücklich
 - Die Anderen sind stolz
 - Die Welt ist friedlich
- ★ SK⁺: Leichtigkeit

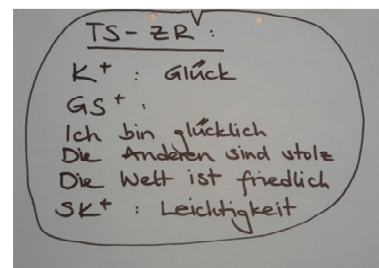


Abb. 6: TS-TZ

7 Fünfte Sitzung 16.06.2015

Rosie hat den Prozess in der Tiefenstruktur des Zielraumes positiv empfunden und konnte nach dem kontemplativen Gehen gut auf den im ersten Moment unangenehmeren Prozess der Tiefenstruktur im Problemraum eingehen.

Tiefenstruktur des Problemraumes

Nachdem Rosie auf ihrem Problemsatz stand und sich hineinassoziert hat, starteten wir mit der Tiefenstruktur des Problemraumes.

6 Schichten waren auffindbar. Wobei zu erwähnen ist, dass sie zweimal in angenehme Gefühle (Wärme und Geborgenheit) abrutschte und wir somit Schritte nach vorne gehen mussten. In der Schicht des Ärgers verwendete sie starke Kraftausdrücke und bei der Aggressivität wurde sie handgreiflich, was mich veranlasst hat, sofort weiter rückwärts zu gehen.

Die wahrgenommenen Gefühle sind untenstehend aufgelistet. Die Gefühle wurden im ganzen Körper detektiert.

- ★ Scham
- ★ Ärger
- ★ Aggressivität
- ★ Angst vor Wehrlosigkeit
- ★ Lähmung
- ★ Traurigkeit

Der Samenkorn-Prozess im Problemraum

Rosie sah einen Pflanzensamen, der sich in einen Wald verwandelte. Nachdem sich Rosie auf den Samenkorn-Prozess einlassen konnte, konnte ich bei ihr deutliche Augenbewegungen feststellen (dito REM Phase).

Aus dem Tiefenstruktur-Prozess ergab sich folgender Bodenanker:

TS-PR

- ★ K⁻: Traurigkeit
- ★ GS⁻:
 - Ich bin verletzt
 - Die Anderen sind enttäuscht
 - Die Welt ist ungerecht
- ★ SK⁺: Klugheit

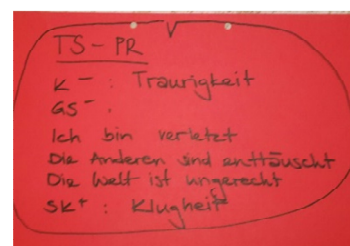


Abb. 7: TS-PR

Sie sehe den ganzen Prozess als sehr positiv und war trotz zwischenzeitlich heftigen und emotionalen Gefühlsausbrüchen positiv überrascht, als sich das „Unangenehme“ zum „Guten“ wendete. Rosie konnte das Samenkorn nach einer ersten Weigerung wachsen lassen (Meine Wortwahl nach der Weigerung: „Vertraue mir und schliesse wieder die Augen, das Negative / Schlechte wird sich auflösen“).

Sie fühlte sich nach der Sitzung leicht desorientiert jedoch frei, voller Energie und Stolz. Sie war froh, dass sie das Samenkorn wachsen lassen konnte. Der Körperkontakt am Arm sei sehr angenehm und wertvoll gewesen, da sie sich dadurch sicher fühlte und die Gewissheit spürte, dass ich an ihrer Seite sei. Bei der Skalierung würde sie sich momentan bei +5 einordnen.

8 Supervision

Offene Fragen

- ★ Ist das kybernetische Dreieck schlüssig?
- ★ wie gehe ich professionell um, wenn es in der TS-PR zu Aggressionen und Handgreiflichkeiten kommt und mit verbalen Kraftwörtern umhergeworfen wird?
- ★ Ist es richtig, dass in der Tiefenstruktur (sobald positive oder negative Gefühle benannt werden) diese deckungsgleich mit jenen der TS-ZR und TS-PR sind oder ist dies (wie es bei mir der Fall war) Zufall?

Anmerkungen durch Peter:

- ★ Dein Protokoll liest sich schlüssig. Interessant wäre es in der TS-PR noch gewesen, zu erfahren, warum/wodurch die Klientin „verletzt“ wurde.
- ★ SK: Bitte die Anmerkung „das Negative wird sich auflösen“ das nächste Mal weglassen. „Vertraue mir“ reicht.
- ★ Dass sich die Wut des Klienten in Kraftausdrücken und Handgreiflichkeiten äussert, ist vergleichsweise selten, jedoch kein Grund, den Prozess abubrechen. Ich finde, du hast das gut gelöst und bist weiter zurück.
- ★ Gleiche pos. bzw. neg. Gefühle in ZR und PR können sein, müssen aber nicht sein.

9 Sechste Sitzung 09.07.2015

Nach einem kurzen Feedback machten wir uns nach dem kontemplativen Gehen direkt an die Arbeit ans Innere Kind und den S-M-M Prozess.

Inneres Kind

Der Innere-Kind-Prozess spiegelt deutlich was Rosie bereits bei der ersten Sitzung andeutete. Ihre Grundangst ist ignoriert zu werden, immer nur „Frau von“ zu sein.

Ihr fehlt die Anerkennung und Wertschätzung, die sie sich beim Partner verzweifelt zu holen scheint.

Rosie wurde schlagartig bewusst, dass sie die Anerkennung zwanghaft bei ihrem Partner sucht und nimmt. Dies sei wohl der Grund, warum er auf Distanz gehe und sich zum Teil von ihr abwendet, weil sie zu fest klammere und fordere.

Im neuen Verhalten will sie versuchen gelassener zu sein und mit mehr Selbstvertrauen aufzutreten (zu ihren Bedürfnissen zu stehen und diese auch zu kommunizieren).

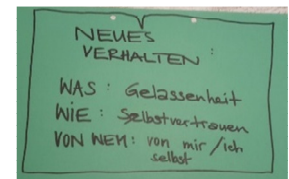
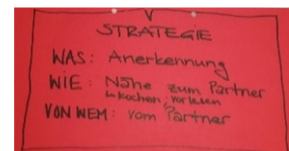
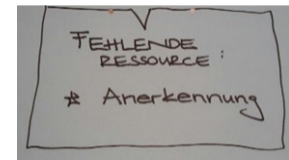


Abb. 8: Inneres Kind

Sollen-Müssen-Muster (S-M-M)

Nachdem ich Rosie die Glaubenssätze aus der Tiefenstruktur des Problemraums vor ihre Füße gelegt und sie in Kontakt mit dem Gefühl der Traurigkeit aus ihrer tiefsten Schicht des Problemraums gebracht habe, leitete ich sie an, den Satz „Ich bin dumm“ einige Male innerlich zu sprechen. Sie sagte, dass sie die Stimme ihrer Mutti hören kann. Während dem Sollen-Müssen-Muster Prozess konnte Rosie ihr Muster und eine Alternative dazu benennen, und machte sich bewusst, dass dies einen Preis hat und sie die daraus entstehenden Konsequenzen übernehmen muss.

Aus dem Sollen-Müssen-Muster Prozess ergab sich folgender Bodenanker:

S-M-M

Muster:

- ★ Ich darf keine Fehler machen

Wahl:

- ★ Ich stehe zu meiner Legasthenie

Nachteile:

- ★ dass Mutti anderer Meinung ist und sich von mir entfernt
- ★ dass sie schräge Blicke dulden muss, wenn sie sich wehrt und selbstbewusst erscheint

Rosie sagte in der Feedback-Runde, dass sie sehr überrascht war, als sie die Stimme ihrer Mutti gehört habe, dass ihr dann aber einige Situationen aus der Kindheit eingefallen seien. Sie habe dasselbe Muster wie ihre Mutti übernommen. Sie schäme sich dafür, da sie nie so werden wollte. Sie ist sehr erleichtert, dieses Muster erkannt zu haben – vor allem dass sie erkannt hat, dass sie selbst die Freiheit hat, ein anderes Verhalten zu wählen.

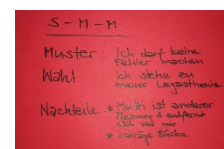


Abb. 9: S-M-M

10 Siebte Sitzung 10.07.2015

Arbeiten auf der Lebenslinie

Nachdem Rosie im Hier und Jetzt im Raum Verbindung aufgenommen hat, hat sie zunächst den Bodenanker „Jetzt“ und anschliessend die Elemente „Vergangenheit“ (hinter das Jetzt) und „Zukunft“ (vor das Jetzt) platziert.

Ich bat sie erneut in den Bodenanker „Jetzt“ zu treten und Verbindung mit ihrer eigenen Lebenslinie aufzunehmen. Anschliessend führe ich sie anhand des Skriptes durch den Prozess. Daraus ergaben sich folgende Bodenanker:

Prägung:

Ein Kind, ca. 3 Jahre alt, Gefühl der Angst (nicht gesehen zu werden, ignoriert zu sein)

I⁻ (negative Identität):

- ★ Ich bin traurig

Ressource:

- ★ Liebe

I⁺ (positive / neue Identität):

- ★ Ich bin stark und bestimme mein Leben selbst

I⁺⁺ (zukünftige Identität):

- ★ Ich bin frei!

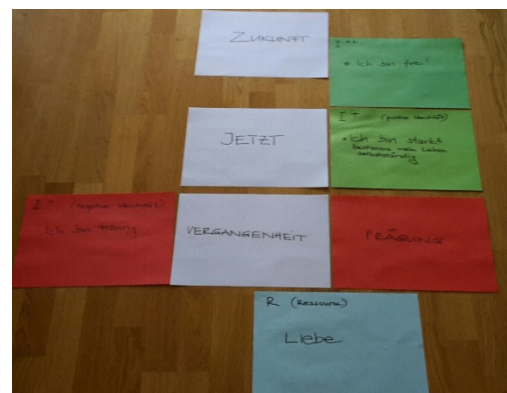


Abb. 10: Timeline

Den positiven / neuen Glaubenssatz definierte Rosie über die benötigte Stärke, die sie braucht, um ihr Leben so zu steuern wie sie es will, um nicht fremdgesteuert und frei zu sein.

Am Ende dieses Prozesses auf der Timeline benötigte Rosie einige Zeit um wieder ins Hier und Jetzt zurückzukehren, sie war überwältigt und zugleich erschöpft.

11 Supervision

Inneres Kind:

Strategie, bei sich selbst anzusetzen ist natürlich gut, jedoch sind Vorhaben wie „Gelassenheit“ und „Selbstvertrauen“ zu generieren alleine (ohne Coach bzw. konkrete Anleitung) kaum zu realisieren. Wie genau will sie das angehen?

S-M-M:

Die Wahl, zur eigenen Schwäche zu stehen, klingt gut. Auch hier könnte es sinnvoll sein, nachzufragen: „Wie machst du das konkret?“ Die Klientin soll innerlich Szenarien durchspielen, in denen sie zu ihrer Legasthenie steht. Welche Worte genau verwendet sie dabei?

Timeline:

„Ich bin traurig“ (I⁻) ist eine Folge von welcher Selbstzuschreibung (warum?). Was sind das für Menschen, die nicht gesehen/ignoriert werden? („Ich bin unwichtig, wertlos, nutzlos, ...“).

12 Feedback der Klientin

Meine Klientin ist überwältigt, welche sichtbaren und nachhaltigen Prozesse in dieser kurzen Zeit angestossen werden konnten. Sie trete selbstbewusster auf und musste jedoch auch feststellen, dass sie entsprechend Verantwortung für ihr Handeln übernehmen muss. Sie habe sich bei mir immer wohlgeföhlt und bewundere meine Klarheit und Sachlichkeit auch in widrigen Situationen. Ich sei jederzeit professionell aufgetreten. Dass ich die Geschenke abgelehnt habe, habe sie zuerst gekränkht, doch sie könne es im Nachhinein nachvollziehen. Sie werde mich ihren Freundinnen weiterempfehlen.

13 Zusammenfassung / Reflexion

Bereits zu Beginn des Coachings begegneten sich Rosie und ich mit Respekt und Vertrauen. Dies ist aus meiner Sicht, nebst „man muss Menschen mögen“, die wichtigste Basis für gute Coaching-Arbeit.

In meiner Vorgehensweise habe ich mich, mit wenigen Ausnahmen, strikt ans Skript gehalten. Ich habe relevante Text-Stellen aus dem Skript abgeschrieben und neu zusammengestellt, damit während den Sequenzen kein unnötiges hin- und zurückblättern nötig war.

Aufgrund der Erkenntnisse scheint das kontemplative Gehen wie auch die Anleitung im Sitzen effizienter und wirkungsvoller zu sein, als nur eine Tasse Tee zu trinken. Der Tee zu Beginn jeder Sitzung empfand die Klientin als angenehm, diene mir primär als Ritual und galt als Startschuss für den Sitzungsbeginn.

Durch die einzelnen Module und die praxisorientierten Übungen fühlte ich mich gut vorbereitet und sicher. Vor jeder Sitzung habe ich die Theorie im Skript studiert und die bereits erarbeiteten Bodenanker ausgelegt. Weiter bin ich die Notizen aus den vorherigen Sitzungen durchgegangen und habe zudem die gewöhnungsbedürftigen und aus meiner Sicht schwerfälligen Texte vorgängig durchgelesen, damit ich beim Vorlesen keine Versprecher hatte. Mit der Dauer der Sitzungen wurde es zunehmend einfacher klare und einfache Fragestellungen zu formulieren und immer wieder nachzuhaken. Zudem fiel es mir mit jeder Sitzungssequenz einfacher neutral zu bleiben und nicht beraten zu wollen. Die Supervision durch Peter wie auch der Supervisions-Gruppe war für mich eine wertvolle und bereichernde Unterstützung, da andere Sichtweisen und Ideen eingebracht wurden.

Ein wichtiges Learning für mich war, dass in der ersten Sitzung resp. im Einführungsgespräch klare Regeln zu vereinbaren sind, was u. a. allfällige Abwesenheiten und Geschenke betrifft. Zudem habe ich erfahren, dass eine Kombination von Entgelt und anderen Dienstleistungen klar getrennt und einzeln behandelt und abgerechnet werden müssen. Das physische und psychische Wohlbefinden meinerseits hat einen grossen Einfluss auf die Anleitung des kontemplativen Gehens wie auch der Trance Texte. Weiter ist mir klar geworden, dass ein Coaching in der eigenen Wohnung aus meiner Ansicht suboptimal ist. Der Vorteil liegt im fehlenden Anreiseweg und keinen zusätzlichen Kosten bezüglich Raummiete, doch um die Bodenanker auszulegen, wird genügend Platz benötigt, sodass ein Wechsel in das Wohnzimmer nötig war. Eine separate Räumlichkeit für folgende Coachings wäre zwingend nötig.

Angesichts der gewonnenen Erkenntnisse der schnell sichtbaren und nachhaltigen Erfolge scheint das St. Galler Modell eine gute Anleitung zu sein, um Menschen im Veränderungsprozess zu begleiten. Das aktive Lernen und direkte Umsetzen der einzelnen Sequenzen hat mir entsprochen.

14 Gelesene Literatur

Ankowitsch, C. (2015): Warum Einstein niemals Socken trug. Wie scheinbar Nebensächliches unser Denken beeinflusst. Rowohlt. ISBN 978-3-644-11871-3

Berndt, C. (2015): Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Deutscher Taschenbuch Verlag. ISBN 978-3-423-41 782-2

Levin, Peter A. (1998): Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers. Synthesis Verlag Essen. ISBN 978-922026-91-4

Lippmann, Eric (2005): Intervision: Kollegiales Coaching, professionell gestalten. Springer Verlag Berlin. ISBN 3-540-00870-5

Lippmann, Eric (2006): Coaching: Angewandte Psychologie für die Beratungspraxis. Springer Verlag Berlin. ISBN 3-540-25456-0

Schmidt, Gunther (2008): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Carl-Auer Heidelberg. ISBN 978-3-89670-470-2

Verzeichnis der Bilder

ABB. 1: SETTING.....	2
ABB. 2: WERT.....	3
ABB. 3: ZIELRAUM.....	4
ABB. 4: PROBLEMRAUM.....	5
ABB. 5: KYBERNETISCHES DREIECK.....	6
ABB. 6: TS-TZ.....	7
ABB. 7: TS-PR.....	8
ABB. 8: INNERES KIND.....	10
ABB. 9: S-M-M.....	10
ABB. 10: TIMELINE.....	11