

„Du findest deinen Weg in die äussere Veränderung und Freiheit,
wenn du dich im **Inneren** auf den Weg machst.
Der Weg entsteht unter deinen Füßen, während du ihn im Inneren gehst.

Autorin: Karin Trott



Diplomarbeit

Lehrgang der CoachAkademieSchweiz

Diplom systemischer Coach & BeraterIn (CAS/ECA)
Lehrgang: April – September 2014, Zürich

Johanna Weweler, Bellariastrasse 40, CH-8038 Zürich

- 1. Einleitung**
 - 1.1 Persönliche Motivation
- 2. Vorbereitung des Coachings**
 - 2.1 Rahmenbedingungen / Vorgespräch
- 3. Erste Coaching-Sitzung**
 - 3.1 Ausgangslage der Klientin
 - 3.2 Erarbeitung des Wertes
 - 3.3 Erarbeitung des Zielraums (Teil I)
- 4. Zweite Coaching-Sitzung**
 - 4.1 Fortsetzung Erarbeitung des Zielraums (Teil II)
 - 4.2 Aufstellung Zielraum
- 5. Dritte Coaching-Sitzung**
 - 5.1 Das Kybernetische Dreieck
 - 5.2 Erarbeitung des Problem-/Entwicklungsraums
 - 5.3 Aufstellung Problem-/Entwicklungsraum
 - 5.4 Gesamtaufstellung Ziel- & Problem-/Entwicklungsraum
- 6. Vierte Coaching-Sitzung**
 - 6.1 Arbeit mit dem Inneren Kind
 - 6.2 Ablösung der Erwartung/Forderung
- 7. Fünfte Coaching-Sitzung**
 - 7.1 Tiefenstruktur des Zielraums
 - 7.2 Samenkorn-Prozess im Zielraum
- 8. Sechste Coaching-Sitzung**
 - 8.1 Tiefenstruktur des Problem-/Entwicklungsraums
 - 8.2 Samenkorn-Prozess im Problem-/Entwicklungsraum
- 9. Siebte Coaching-Sitzung**
 - 9.1 Prozess Musterauflösung
 - 9.2 Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)
- 10. Reflektion Gesamt-Prozess**
 - 10.1 Reflektion der Klientin
 - 10.2 Reflektion Coach

1. Einleitung

1.1. Persönliche Motivation

Seit vielen Jahren habe ich mich als „ständig Suchende“ empfunden. Da war so eine Art Ziehen in mir, eine ungestillte Sehnsucht, mit der ständigen Erwartungshaltung, die Erfüllung endlich in der Zukunft zu finden. Manchmal hatte ich das Gefühl, nicht wirklich mit der Gegenwart verbunden zu sein, da ich – sobald ich etwas erreicht hatte (Partnerschaft, Jobs, Umzüge ins Ausland) – bereits wieder auf der Suche nach dem nächsten „Sprung“ war.

Immer mehr war ich auf der Suche im Aussen, immer kürzer wurden die Zeitabstände des „Gestillt-Seins“ der Sehnsucht. Immer stärker wurde das Gefühl, dass mich innerlich etwas treibt und zereisst, während ich doch eigentlich aus tiefstem Herzen endlich nur irgendwo ankommen wollte.

Mehr und mehr habe ich gespürt, dass ich mich auch von den Menschen, die mir nahe standen, immer weiter entfernte. Nach intensiven Jahren der Sucherei – auch in Form von Literatur und Seminaren – gab’ mir mein Körper eine Lektion, die ich letztendlich als Chance angenommen habe. Ich wurde an der Hüfte operiert und hatte eine wochenlange Genesungszeit vor mir. Da begriff ich, dass es nun endlich darum ging, inne zu halten und – sofern ich mutig genug war – in meinem Innern nach Antworten zu suchen.

Ich war von meiner Suche körperlich, mental und vor allem seelisch so erschöpft und nun war Still-Halten angesagt, um endlich einmal – ohne Ablenkung im Aussen – nur in mich hinein zu horchen. Endlich hatte ich den Mut, nicht auszuweichen. Da fing ich an, Vertrauen in mich zu fassen und zu verstehen, dass ich all die Erfüllung, die ich im Aussen suchte, in mir selbst finden kann und dass es darum geht, aus dem Inneren zu gestalten und zu schöpfen und nicht anders herum, wie ich es all’ die Jahre getan hatte.

Als ich dann nach mehreren Wochen wieder anfang zu arbeiten, konnte ich mit einer anderen, tieferen Qualität und Wahrheit in mich hineinspüren.

Da war in mir ganz klar eine Stimme, die mir sagte, dass mein Herz und meine Seele einen anderen Beruf ausserhalb meiner bisherigen Assistenz-Tätigkeit wünscht, um endlich eine für mich sinnvolle, selbstverantwortliche Aufgabenstellung auszuüben und um meine bisherigen Fähigkeiten in einen anderen Kontext zu bringen. Früher wäre ich einfach wieder in eine neue Aufgabe, in einen neuen Job „gesprungen“, mit der Erwartungshaltung, dass dann meine berufliche „Sucherei“ gestillt wird.

Das war dann die Zeit, als mir die Coaching-Ausbildung im Internet „begegnete“. Ich habe die Ausbildung zunächst mit dem Fokus begonnen, einen eigenen Prozess zu durchlaufen aber auch mit der Idee, hieraus möglicherweise eine berufliche Perspektive zu entwickeln.

Insbesondere die 3-geteilte Ausbildung, d.h. das aktive Lernen als Schülerin, das direkte Üben und Umsetzen als Coach als auch die Erfahrung, nach diesem Modell selbst gecoacht zu werden, hat mich dann nach einem Einführungskurs überzeugt, mit der Ausbildung zu beginnen.

Da ich mir die Durchführung eines eigenen Coachings im Rahmen der Diplom-Arbeit nicht unmittelbar zugetraut hatte, habe ich mich gerade diesem „Schatten“ gestellt, um so gleich von Anfang an Praxis-Erfahrungen als Coach sammeln zu können, und um den gesamten Prozess auch nochmals aus einer anderen, selbstverantwortlichen Perspektive erfahren zu können. Darüber hinaus war ich auch gespannt darauf, die Anwendung des Modells und deren Wirkung ausserhalb des Ausbildungskontextes erfahren zu können.

Mir wurde bewusst, dass ich die grosse Chance hatte, das Coaching mit Unterstützung der Supervision (durch meine Trainerin und der Gruppe) durchführen zu können und somit gleich eine sehr grosse Starthilfe für das Vertrauen und mein Handeln als Coach gewinnen konnte.

Darüber hinaus habe ich mit jedem einzelnen Modul zunehmend Kraft und inneres Wachstum erlebt und daraus wichtige Veränderungen in mir, an meinem Verhalten und in meiner Umgebung erfahren. Dies hat mich ebenfalls darin bestärkt, das Coaching durchzuführen und eine Diplom-Arbeit zu erstellen.

2. Vorbereitung des Coachings

2.1. Rahmenbedingungen / Vorgespräch

Eine Freundin, der ich von dem St. Galler Coaching Modell und meiner Suche nach einer Klientin/einem Klienten erzählt habe, vermittelt den Kontakt zu einer Frau aus Zürich, die Interesse an einem Coaching zeigt.

Ein erstes Kennenlern-Gespräch findet in den Räumen einer Praxis statt, die ich für meine Coaching-Termine nutzen kann.

Ich erläutere der Klientin das St. Galler Coaching Modell (SCM), in dem ich ihr erkläre, dass wir ihr Coaching-Thema zunächst aus einem zusammenhängenden systemischen Blickwinkel betrachten werden. Ich informiere sie darüber, dass mit systemisch gemeint ist, dass alle beteiligten Elemente, Ressourcen und deren Dynamiken auf der bewussten als auch auf der unbewussten Ebene als wichtige Bestandteile des Prozesses sichtbar gemacht werden. Ich teile ihr mit, dass diese Wahrnehmung aller Elemente dann eine Integration aller Persönlichkeitsanteile möglich machen kann, um somit eine Veränderung zu bewirken.

Darüber hinaus erkläre ich der Klientin, dass während des gesamten Prozesses eine Werte-Orientierung erfolgt und nicht wie bei vielen anderen Vorgehensweisen eine Ziel-Orientierung. Ich teile ihr mit, dass wir in der gemeinsamen Arbeit darauf hinarbeiten werden, dass sich der von ihr für das Coaching gewählte Wert vergrössert bzw. dass eine Wertverletzung geringer wird. Somit gibt also der Wert dem Coaching-Prozess die Ausrichtung.

Ich erkläre ihr, dass es nicht darum geht, eine Technik während des Coachings zu erlernen, sondern dass eine Veränderung aus dem Inneren, d.h. „aus sich selbst heraus“ erfolgen wird und somit eine grosse Nachhaltigkeit erzeugen kann.

Dies natürlich unter der Voraussetzung, dass sie bereit ist, sich auf den Prozess einzulassen, um Veränderungen geschehen zu lassen. Die Klientin einigt sich mit mir auf die Durchführung von 8 Coaching-Sitzungen und wir vereinbaren ein Pauschal-Honorar in Höhe von 500 CHF.

Die Klientin bestätigt mir, dass sie körperlich & psychisch gesund sei und ich weise sie darauf hin, dass ich für die Prozessdurchführung zuständig bin, dass sie selbst aber die Kraft und Kompetenz der Veränderung in sich trägt und somit für die Ergebnisse des Coachingprozesses selbst verantwortlich ist.

Die aufgeschlossene Atmosphäre des Kennenlern-Gespräches hat gezeigt, dass eine erste gut tragende Kontaktaufnahme zwischen der Klientin und mir entstanden ist und wir vereinbaren, bereits in der nächsten Woche mit der ersten Coaching-Einheit zu starten.

3. Erste Coaching-Sitzung

3.1. Ausgangslage der Klientin

Meine Klientin, Annika, ist 45 Jahre alt, unverheiratet, und arbeitet als Angestellte in einer internationalen Anwaltskanzlei in Zürich.

Annika zeigt bei unserer Begrüssung anfänglich eine sehr angespannte Körperhaltung – sie ist noch völlig im „Büro-Modus“ und braucht einen Moment, wirklich im Raum anzukommen. Ich erkläre ihr kurz, dass wir zu Beginn der Coaching-Termine jeweils zusammen mit einem kontemplativen Gehen beginnen. Nach dem 10-minütigen Gehen sagt Annika, dass diese Art des Gehens für sie sehr neu sei, dass sie sich aber sehr viel ruhiger fühle.

Nun erkläre ich Annika den Ablauf der ersten Coaching-Einheit und beginne damit, dass ich sie frage, mit welchem Thema sie in das Coaching gekommen sei. Annika berichtet, dass sie sich im Coaching das Thema "Unordnung" im Hinblick auf ihre Wohnung und ihren Haushalt anschauen möchte, da sie das Gefühl hat, dass die Unordnung phasenweise immer länger andauert und sie sich selbst über ihre fehlende Disziplin, aufzuräumen, zunehmend ärgert.

Als ich ihr einige persönliche Fragen stelle, um ihren Kontext und ihre aktuelle Lebenssituation besser verstehen zu können nimmt das Gespräch plötzlich eine völlig andere Wendung - in Richtung Partnerschaft - ein.

Sie ist plötzlich sehr berührt und bringt zum Ausdruck, dass es ihr vielmehr darum gehe, dass "Ordnung und Klarheit" in ihre Partnerschaft komme und dass es nicht vorrangig um die Ordnung in der Wohnung gehe. Sie wirkt selbst verwundert, dass sie dies plötzlich so klar ausgesprochen hat. Ich frage Annika, ob sie mir zu diesem Thema mehr erzählen möchte. Annika stimmt zu und schildert folgenden Kontext:

Vor 6 Jahren hat sie ihren Partner Thomas kennengelernt, der Franzose ist, 65 Jahre alt ist und bereits im Vorruhestand in Frankreich lebt. Die beiden leben eine Partnerschaft auf Entfernung und sehen sich in der Regel nur 1 x im Monat für ca. 3 Tage, wenn Annika zu Thomas fliegt.

Annika berichtet, dass sie nach den vielen Jahren auf Entfernung nun endlich wissen möchte, wie sich die Partnerschaft zu Thomas zukünftig weiterentwickeln wird. Sie möchte wissen, ob sie beide bereit sind, einen „Schritt weiter zu gehen“ und evtl. in Frankreich oder in der Schweiz zukünftig einmal zusammen ziehen werden. Generell wäre sie auch offen, gemeinsam mit ihm in ein anderes Land zu ziehen, sofern sich hier für sie beruflich Möglichkeiten ergeben sollten.

Thomas war bereits 1 x verheiratet, hat erwachsene Kinder und die letzten formellen Schritte seiner Scheidung laufen gerade. Aufgrund der anstehenden Scheidung hat Annika jetzt das Gefühl, dass dieser wichtige Schritt auch Auswirkungen auf die weitere Entwicklung ihrer Partnerschaft haben sollte. Andererseits sagt Annika, dass sie nicht wüsste, ob sie wirklich zu mehr Nähe bereit sei, da sie nicht sicher ist, inwieweit sie sich wirklich auf Thomas, auf die Partnerschaft und auf eine gemeinsame Wohnung einlassen kann. Annika hat grossen Respekt davor, diesen partnerschaftlichen Kontext für das Coaching zu wählen, da sie Angst davor hat, dass eine Auseinandersetzung mit diesem Thema dann evtl. auch zu einer Trennung führen könne.

Ich lasse Annika Zeit zum Spüren und frage sie, welches Thema ihr denn aktuell mehr auf der „Seele“ liege – ob es die „Ordnung“ in der Partnerschaft oder die Ordnung in der Wohnung sei.

Annika entscheidet sich für das Partnerschaftsthema, so dass wir mit der Erarbeitung der Boden-Anker beginnen, die ich – je nach Feedback von Annika – jeweils mit einer männlichen bzw. weiblichen Markierung versehen.

3.2 Erarbeitung des Wertes

I. Wert

-> Klarheit (Partnerschaft)

-> sie wünscht sich hier eine Entwicklung von aktuell Minus 5 zu Plus 7
(bei einer Skala von Minus 10 bis Plus 10)

3.3. Erarbeitung des Zielraums (Teil I)

II. Zielsatz

-> Ich lasse mich auf Thomas ein

-> aktuelle Skalierung: Plus 2 (Skala von 0 bis Plus 10)

III. Ziel-Evidenzen

-> Ich bin ausgeglichen/zufrieden (Gesicht & Augen strahlen)

-> Ich bin fröhlich (Lachen)

-> Ich bin mehr mit Thomas zusammen (länger als 1 x für 3 Tage im Monat)

-> wir werden als Einheit wahrgenommen

IV. Meta-Ziel

-> Selbstverwirklichung (Malen, Schreiben)

-> Auszeit

-> Ich ziehe nach Frankreich

-> Ich lebe meine inneren Werte (Unterstützung von Kindern, Charity-Projekte)

V. Nachteile des Ziels

- > Gefühl der Einengung durch Thomas
- > Diskussionen/Abstimmung/Kompromisse mit Thomas
(bei Einforderung meines Freiraums)
- > weniger Kontakt mit der Familie
- > weniger Flexibilität bei zeitlicher Arbeitseinteilung im Job

Ich teile Annika mit, dass wir nun für heute die Prozess-Schritte beenden und frage sie, wie sie die erste Coaching-Einheit empfunden hat. Sie berichtet, dass ihr am Anfang das Gehen sehr gut getan habe und sie ruhiger geworden sei.

Sie berichtet, dass sie selbst sehr überrascht ist, dass sie das Partnerschaftsthema mit Thomas gewählt habe, dass ihr aber bewusst geworden sei, dass ihr dieses Thema wirklich „auf dem Herzen“ liege.

Annika sagt, dass sie oft den Wunsch hatte, sich mehr auf eine Partnerschaft einzulassen, dass aber irgendetwas sie immer davon zurückgehalten habe. Sie ist erschöpft, aber auch froh, dass sie nun bereit ist, sich dieses Thema einmal anzuschauen. Sie sagt, dass es ihr anfangs schwer gefallen sei, passende Worte zu finden, dass sie aber am Ende erstaunt war, wie konkret sie die Punkte auf den Boden-Ankern benennen konnte. Sie bedankt sich, dass ich ihr so viel Zeit bei der Findung ihres Coaching-Themas gelassen habe, auch wenn ja vorrangig erst eine andere Thematik im Raum stand. Am Ende vereinbaren wir ein Folge-Datum in der kommenden Woche.

Auch ich habe bemerkt, dass ich am Anfang sehr angespannt und aufgeregt war. Das gemeinsame Gehen hat mir dann am Anfang sehr geholfen, Kontakt mit der Klientin aufzunehmen und um auch für mich geerdeter zu sein. Ich bin froh, dass ich mich im Vorfeld sehr auf den Prozess-Ablauf der Session vorbereitet hatte und eng am Skript arbeiten konnte, so dass ich während der Session ganz präsent für die Klientin und für das Zuhören und Wahrnehmen da sein konnte. Am Ende des Coachings fühle ich so eine Art Freude und Dankbarkeit in mir und einen Hauch von „Ahnung“, wie schön und bereichernd so eine Art von Tätigkeit sein kann.

4. Zweite Coaching-Einheit

4.1 Fortsetzung Erarbeitung des Zielraums (Teil II)

Annika kommt direkt aus dem Büro und läuft zunächst einmal im Raum auf und ab. Sie wirkt ungeduldig und zieht sich dann direkt ihre Schuhe aus und sagt, dass sie sich auf das Gehen freue.

Nach dem gemeinsamen kontemplativen Gehen erkläre ich Annika den heutigen Ablauf der Sitzung und frage sie dann, wie es ihr seit der letzten Coaching-Sitzung ergangen ist und ob sie Veränderungen an sich selbst und im Miteinander mit Thomas bemerkt habe, bzw. ob es bezogen auf den Wert evtl. ein Erlebnis oder eine Erkenntnis in ihr gab.

Annika berichtet, dass sie bisher Gedanken zum Thema „Zukunft mit Thomas“ immer verdrängt habe.

In der letzten Woche musste sie aber sehr oft daran denken und konnte dies einfach mal zulassen, auch wenn es zunächst erst einmal nur eher gedanklich war, ohne dass sie sich tiefer auf ihre Gefühle dazu eingelassen habe. Es war für sie so, als ob sie gedanklich mal auf „Tuchföhlung“ gegangen ist und das war neu für sie.

Sie berichtet, dass sie in den Telefonaten mit Thomas erstaunlicherweise das Gefühl hatte, dass die Gespräche ein wenig offener und lockerer waren und dass sie selbst nicht so viel über ihre Arbeit sondern mehr über andere Dinge gesprochen habe – dies sei ihr in der letzten Woche irgendwie leichter gefallen.

Bei der Frage nach der heutigen Skalierung im Hinblick auf ihren Wert „Klarheit“ sagt sie, dass sie diesen - aufgrund der oben genannten Punkte, die sie verändert wahrgenommen hat, aktuell bei Minus 3 einstuft.

Annika sagt, dass es ein grosser Schritt für sie sei, dass sie sich dieses Thema für das Coaching ausgesucht habe, und dass es sie selbst immer noch erstaunt. Es macht ihr aber auch Mut, dass sie realisiert habe, dass der Druck, den sie spürt und die Angst, sich einzulassen, jetzt mal angeschaut werden will.

Nach dem Input der Supervision mit meiner Trainerin sage ich Annika, dass die Empfehlung sei, dass wir uns nochmals den Zielsatz „Ich lasse mich auf Thomas ein“, anschauen, um diesen noch klarer zu erfassen und zu konkretisieren.

Ich frage Annika, wie und was sie genau machen würde, wenn sie sich auf Thomas einlässt? Was würde sie anders machen als bisher? Was wäre anders, wenn sie sich auf ihn einlassen würde? Bekommt sie dann mehr Klarheit?

Annika sagt, dass es für sie im nächsten Schritt eigentlich darum ginge, „mit Thomas zusammen zu ziehen“ und sie sagt, dass es für sie stimmig ist, wenn sie den Zielsatz daher auf „ich ziehe mit Thomas zusammen“ ändert.

Annika bekommt bei dem Prozess „Ziel-Metapher“ sehr schnell Zugang zu dem assoziierten Gefühl eine vollen Zielerreichung und dem einhergehenden bildhaften Vergleich. Sie kann gleich zu Beginn einen grossen Wasserfall sehen, der in ihr das Gefühl der Gelöstheit auslöst. Ihre Gesichtszüge und ihre Schultern wirken sehr viel entspannter und ruhiger – eine Gelöstheit ist auch an ihrer Stimme bemerkbar.

Der Prozess der Modell-Anbindung ist für Annika sehr intensiv spürbar. Sie kann ihre Eltern sofort sehen, auch wenn die Mutter zunächst nur nach erneutem Bitten zu ihr kommt. Auf die Frage hin, wer von den beiden Eltern-Teilen das gleiche oder ein ähnliches Ziel bzw. den Wert der „Klarheit“ deutlich gelebt hat, kommt sehr eindeutig der Hinweis auf ihren Papa. Sie nimmt die Anbindung an den Papa mit einem gelösten Gesichtsauszug und einer entspannten Körperhaltung entgegen.

Für mich als Coach ist es sehr spannend zu sehen, wie sie nach oben schaut und aus ihrer „kleineren“ Annika-Perspektive wirklich zu ihren Eltern aufgeschaut hat. Sie berichtet in der Prozess-Reflektion, dass sie wirklich die Hand ihres Vaters auf ihrer Schulter gespürt hat und mir ist aufgefallen, dass ihre Atmung bei der Anbindung sehr viel ruhiger geworden ist.

Für mich war es erstaunlich zu sehen, wie die Gelöstheit wirklich auf ihrem Gesicht erkennbar war – ihr Gesicht machte gleich einen viel weicheren, entspannten Eindruck.

VI. Ziel-Metapher

Ich bin wie ein Wasserfall

Gefühl: Gelöstheit

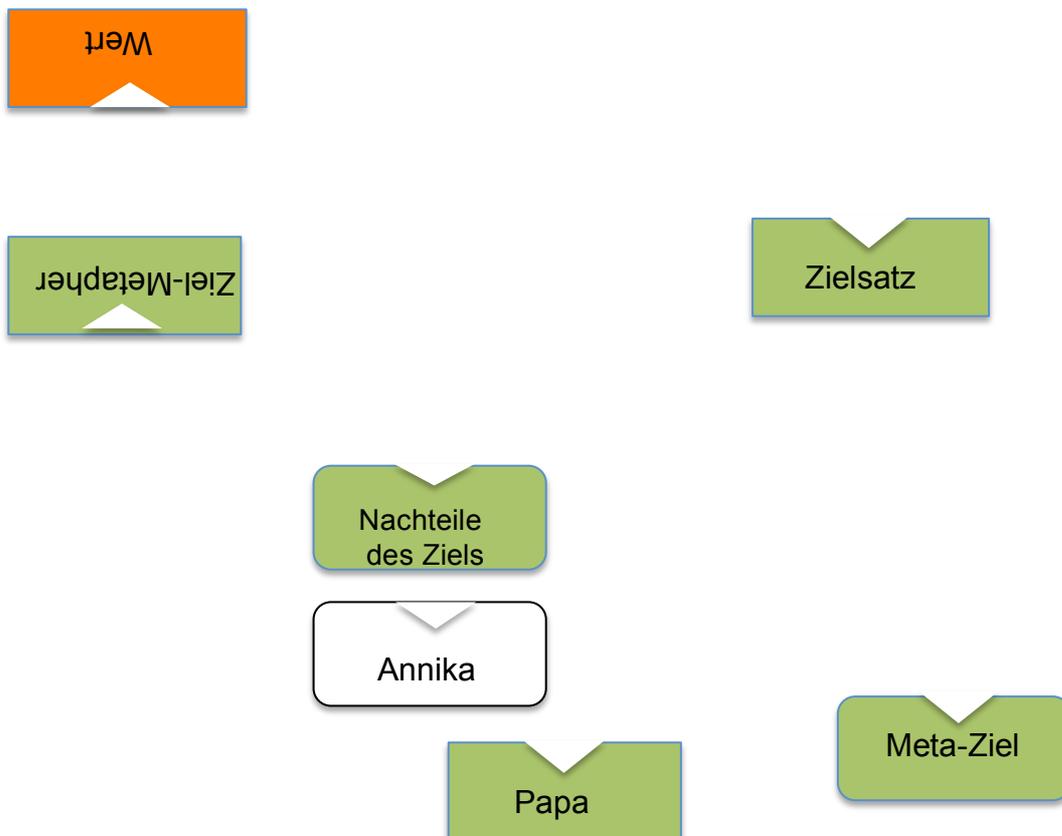
VII. Modell:

Papa

4.2 Aufstellung Zielraum

Ich erkläre Annika, dass wir nun mit den von ihr erarbeiteten, bewusst gewordenen Ziel-Elementen eine erste Aufstellung vornehmen, um ihr zu verdeutlichen, wie aktuell die „innere Landschaft“ ihres Themas aussieht, bzw. wo sie sich aktuell bei ihrem Thema gerade befindet. Ich bringe Annika mit ihrem Wert der „Klarheit“ in Kontakt und sie assoziiert sich mit der von ihr gewünschten Werte-Erfüllung. So bestimmt sie aus ihrem eigenen Boden-Anker heraus folgenden Ort und Ausrichtung für ihren Wert und ihre Elemente aus dem Zielraum (ausser den Evidenzen):

Ist-Aufstellung



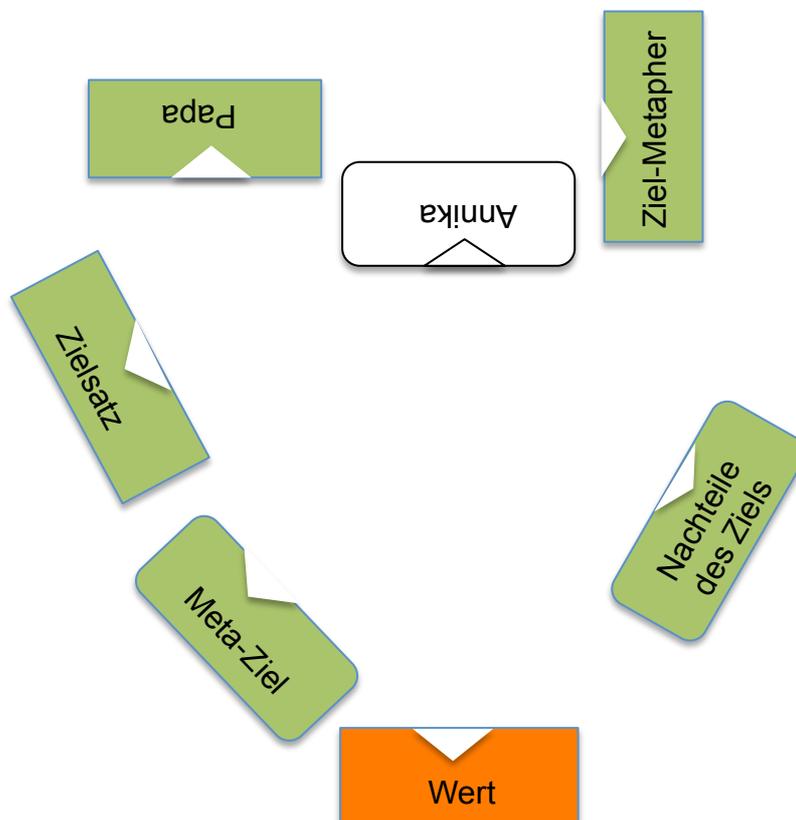
Ich lasse Annika in die einzelnen Elemente hineintreten und spüren, wie es sich anfühlt, das jeweilige Element zu sein.

Der Hauptfokus von Annika ist völlig auf die Nachteile des Ziels gerichtet, die ihr zugewandt ganz nah positioniert sind und ihr sozusagen direkt „im Weg stehen“. Wenn man sich vorstellt, dass dieser Boden-Anker eine grosse 3-dimensionale Figur bzw. eine Person repräsentiert, wird klar, dass Annika bei dieser Sichtweise die anderen Elemente im System nicht wahrnehmen bzw. erkennen kann. Ihr Zielsatz ist weit entfernt und dreht ihr den „Rücken“ zu, das Meta-Ziel liegt in einem fast nicht erfassbaren Winkel hinter ihr in der rechten Ecke und der Wert der Klarheit ist links oben weit entfernt und aufgrund der Nachteile des Ziels und des Ziel-Metaphers nicht, bzw. nur minimal sichtbar.

Ich erkläre Annika, dass wir nun eine weitere Aufstellung vornehmen werden, die ihr einen Lösungsentwurf für ihre Situation verdeutlichen kann. Ich gebe ihr vor, dass bei dieser Aufstellung der Blick zum Element „Wert“, d.h. der Raum vor diesem Boden-Anker durchgängig frei und sichtbar sein sollte. Nun bitte ich Annika, sich erneut mit ihrem Wert der „Klarheit“ und der Werterfüllung zu verbinden und die Boden-Anker neu auszurichten, wobei ich den Wert-Boden-Anker bewusst zu Beginn der Aufstellung auf 12 Uhr - gegenüber von Annika - lege. Bei der Lösungsaufstellung hat sie den Zielmetapher (abgewandt) so positioniert, dass sie die Nachteile des Ziels dahinter nur verdeckt „erahnen“ aber nicht wirklich sehen konnte. Der Zielsatz lag so, dass er die Sicht zum Meta-Ziel teilweise verdeckt hat. Das Meta-Ziel lag darüber hinaus von ihr abgewandt.

Die Elemente, die noch von ihr abgewandt bzw. nicht sichtbar sind, lege ich so um, dass alle Elemente frei sichtbar sind, ihr zugewandt liegen und angenommen werden können (s. untere Aufstellung Lösungsentwurf). Annika's Bewegung ist somit frei auf ihren Wert ausgerichtet. Als Unterstützung lege ich ihr darüber hinaus das Ziel-Metapher und ihr Modell (Papa) näher an ihren eigenen Boden-Anker heran.

Aufstellung Lösungsentwurf (zugewandt und frei sichtbar)



Annika konnte die Elemente gesamthaft gut annehmen. Die klare, innere Bewegung und Ausrichtung auf ihren Wert der Klarheit war für sie gut spürbar und nun vor allem sichtbar. Aus der Mitte heraus, hat sie sich dann innerhalb ihrer neuen Aufstellung sehr kraftvoll gefühlt. Sie hat dann eine Geste mit erhobenen Armen gemacht und hat es als „Alles kann kommen“ bezeichnet.

In der Prozess-Reflektion schildert Annika verwundert, wie sehr sie die Aufstellungsarbeit körperlich gespürt hat – sie hat jeweils zu Beginn direkt ihre Augen geschlossen und gemerkt, wie sehr dann die Verbindung zum Boden-Anker nochmals intensiviert wurde. Sie war überrascht, wie stark und kraftvoll sie sich nach der Lösungsaufstellung gespürt hat. Darüber hinaus sagt sie, dass sie auf eine Art und Weise überwältigt ist, da sie der gesamte Prozess emotional sehr gefordert habe. Sie sagt, dass diese Coaching-Einheit sehr anstrengend gewesen sei, da sie körperlich so stark auf die Elemente reagiert habe.

Auch für mich war der heutige Abend sehr eindrücklich. Ich habe bereits in der Vergangenheit mit systemischer Aufstellungsarbeit gearbeitet, aber diese Form der Umsetzung war mir neu. Ich war – wie auch bei der Umsetzung während der Coaching-Ausbildung – erneut überrascht, welche Dynamiken und Zusammenhänge damit sichtbar gemacht werden und freigelegt werden können. Es ist für mich neu und sehr befreiend, zu spüren, wie es ist, Menschen ohne Wertung zu begleiten, und sie zwar im Prozess anzuleiten, ihnen aber die Verantwortung zur Wandelbarkeit und Veränderung wirklich selbst zu überlassen.

5. Dritte Coaching-Sitzung

Annika erzählt bereits zu Beginn der Sitzung, dass es beruflich eine sehr intensive Woche sei und ich merke, dass sie mit den Gedanken noch völlig im Büro ist. Nach dem kontemplativen Gehen atmet sie tief durch und sagt, dass es ihr jetzt besser gehe.

Ich frage Annika, wie es ihr seit unserer letzten Coaching-Einheit ergangen ist und ob es bezogen auf ihren Wert eine spezielle Erfahrung oder ein Erlebnis gab. Darüber hinaus frage ich sie, wo sie den Wert aktuell skaliert.

Annika berichtet, dass ihr über die Pfingsttage, an denen sie Thomas besucht hat, bewusst geworden ist, dass sie aktuell sehr viele Fragezeichen im Hinblick auf die Partnerschaft hat und ihr ist auch bewusst geworden, dass sie diese Fragezeichen bereits sehr lange mit sich herumträgt. Nach der ersten Coaching-Session sagt sie, war sie ganz zuversichtlich, da sie kleine positive Veränderungen in ihrer Bereitschaft, sich auf Thomas und die Partnerschaft mehr einzulassen, spüren konnte, aber jetzt hat sie eher das Gefühl, dass in der Woche eher Unklarheit anstatt Klarheit gewachsen ist.

Sie sagt, dass sie die Skalierung aktuell sogar noch tiefer als am Anfang (Minus 5) sehen würde - heute würde es sich eher nach Minus 7 anfühlen.

Ich frage sie, woran sie das genau festmacht. Annika sagt, dass sie z.Bsp. am Wochenende – wie schon so oft – gespürt habe, dass sie sich innerlich zurückziehe und Dinge, die ihr nicht gut tun, trotzdem macht und diese nicht einmal vor Thomas anspricht. Sie macht „innerlich“ zu und lässt Thomas dann gar nicht an sie herankommen.

Jetzt nach ihrer Rückkehr nach Zürich gab es in den letzten Tagen nur wenige Telefonate mit Thomas und sie hat den Austausch mit ihm auch nicht wirklich sehr vermisst.

Nach der letzten Sitzung hatte ich das Gefühl, dass ich Annika nochmals fragen möchte, ob der geänderte Zielsatz (vorher: „Ich lasse mich auf Thomas ein“, nun: „Ich ziehe mit Thomas zusammen“) wirklich für sie für die aktuelle Coaching-Arbeit stimmig ist. Meine Trainerin sagt, dass es wichtig ist, dass ich hier nicht werte und interpretiere, sondern dass ich die Klientin einfach frage und selbst entscheiden lasse, was für sie stimmiger sei.

Annika antwortet, dass sie sich mit dem ursprünglichen Satz viel besser fühle. Jetzt gehe es wirklich zunächst einmal darum, sich mehr auf Thomas einzulassen - ein Zusammenziehen wäre dann eher ein Resultat daraus. So tauschen wir die Zielsätze wieder aus.

5.1 Das Kybernetische Dreieck

Ich erkläre Annika, dass wir im St. Galler Coachingmodell eine grundlegende Steuereinheit, d.h. das „Kybernetische Dreieck“ haben, vergleichbar mit dem Steuer-/Lenkrad eines Fahrzeuges.

Ich sage Annika, dass der **Wert** dem Coaching-Prozess die Ausrichtung gibt und dass als Metapher dafür eine Münze angesehen werden kann, deren Vorderseite der **Zielraum** ist, während die Rückseite der **Problem-/Entwicklungsraum** ist. Beide Räume sind „gleich gross“ und notwendig und sind spiegelverkehrt symmetrisch.

5.2 Erarbeitung des Problem-/Entwicklungsraums

Ich frage Annika, was denn aus ihrer Sicht, im Hinblick auf ihren Wert, ihre Hürde ist, bzw. wo sie sich blockiert oder gehemmt fühlt. Ich frage sie, was denn der Grund sein könnte, warum sie sich auf Thomas nicht einlassen könne und warum sie keine Klarheit im Hinblick auf ihre Partnerschaft habe.

Annika berichtet, dass sie in der Vergangenheit bei Partnerschaften nicht bereit war, sich tiefer einzulassen. Wenn es dann in Beziehungen konkreter wurde, hatte sie diese beendet – sie sagt dass sie dann das Gefühl hatte, „weglaufen“ zu müssen.

Ausgehend von ihrem Wert erarbeitet sie anschliessend folgende Boden-Anker, die ich jeweils nach ihrer Vorgabe wieder als männlich oder weiblich kennzeichne.

I. Wert

-> Klarheit (Partnerschaft)

-> sie wünscht sich hier eine Entwicklung von aktuell Minus 5 zu Plus 7
(bei einer Skala von Minus 10 bis Plus 10)

II. Problemsatz

-> Ich habe Angst mich zu binden.

-> Skalierung bei Plus 7 (Skala von 0 bis Plus 10)

III. Problem-Evidenzen

- > Unzufriedenheit (Jammern, Nörgeln)
- > Gewichtszunahme/Frustessen
- > Aggressivität im Verhalten (rotzig, böse Augen)
- > Lustlosigkeit (kein Elan, Rückzug)
- > Unordnung in der Wohnung
- > Begegnung mit verheirateten, beziehungsunfähigen Männern

IV. Meta-Problem

- > Trennung/Scheidung
- > Depression, Übergewicht, Herzinfarkt
- > Einsamkeit

V. Vorteile des Problems

- > Fokus auf Karriere
- > zuverlässige Rund-um-die Uhr Mitarbeiterin (24/7)
- > Vorteil für den Chef
- > ich kann tun und lassen, was ich will
- > ich gehe Bindungen nur oberflächlich ein, bin weniger verletzlich

Annika bekommt bei dem Prozess „Problem-Metapher“ zunächst keinen Zugang zu dem assoziierten Gefühl, so dass ich ihr den Boden-Anker mit ihrem Problem-Satz unter die Füße lege.

Nun kann sie dazu besser Verbindung aufnehmen und ihr Gesicht und ihr Körper nehmen sehr schnell eine angespannte Haltung an - ihr Oberkörper beugt sich im Sitzen sehr nach Vorne. Sie sagt, dass sie ein Kribbeln und Herzklopfen spüre.

Als sinnbildlichen Vergleich kann sie nun eine Maus sehen, die in ihr das Gefühl der Verängstigung auslöst. Annika's Gesichtszüge sind verzerrt, ihre Schultern sind hochgezogen, ihre Stimme klingt leise und ängstlich, Tränen laufen über ihre Wangen.

Der Modell-Prozess wird für Annika auch hier im Problem-/Entwicklungsraum sichtbar. Sie kann ihre Eltern sehen, auch wenn sie diese zunächst nur im starken Nebel sieht. Die Eltern kommen dann beide näher und sie kann nun beide klarer sehen – ihren Kopf hebt sie dabei leicht an. Auf die Frage hin, wer von den beiden Eltern-Teilen den gleichen oder ähnlichen Zustand gelebt, getragen oder ertragen hat, sagt Annika, dass dies ihre Mutti sei.

Nach dem Ablöse-Prozess von ihrer Mutti wird Annika's Atmung ruhiger und ihre Gesichtszüge wirken von der emotionalen Prozess-Arbeit zwar gezeichnet, aber viel klarer und weicher.

VI. Problem-Metapher

- > Ich bin wie eine Maus
- > **Gefühl:** verängstigt

VII. Modell

Mutti

Nach der Prozess-Arbeit mit dem Problem-Metapher und der Ablösung des Modells ist Annika erstaunt, dass das Bild der Eltern so klar kam und vor allem, dass sie sich und ihre Eltern ganz konkret in dem alten Wohnzimmer ihres Elternhauses gesehen hat.

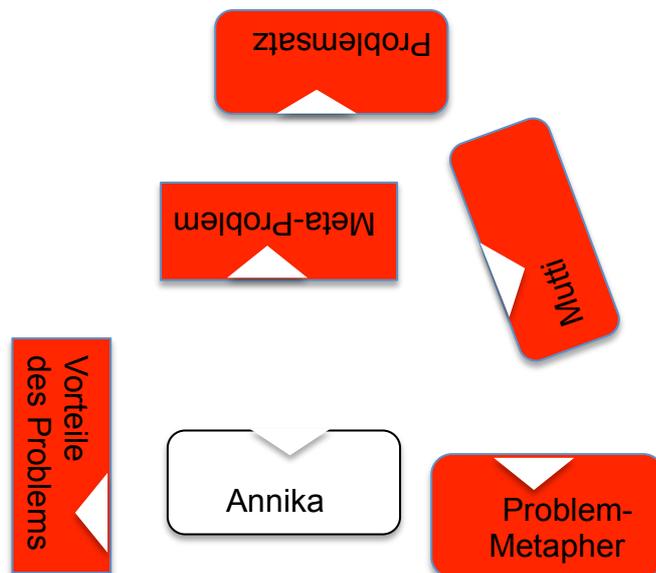
Für mich als Coach war es sehr eindrücklich zu sehen, welche angespannte Körperhaltung bei Annika sichtbar war. Es war nicht einfach, sie in ihrer Angst und Traurigkeit weinen zu sehen, aber ich konnte – aus der eigenen Erfahrung aus dem Coaching heraus – auf den Prozess vertrauen. Als die Ablösung von der Mutti erfolgt ist, bin ich froh zu sehen, wie sich ihre Anspannung legt und wie schnell die Ängstlichkeit aus ihrem Gesicht verschwunden ist.

Nun erkläre ich Annika, dass wir – analog zum Zielraum – die Aufstellungsarbeit nun auch zur Verdeutlichung des Problemraums durchführen werden.

5.3 Aufstellung Problem-/Entwicklungsraums

Ist-Aufstellung im Problem-Entwicklungsraum

Annika stellt sich in ihren eigenen Boden-Anker und spürt sich in eine Situation ihres Problem-Satzes hinein. Anschliessend gibt sie wieder allen Elementen Ort und Ausrichtung im System.



Beim Reinstellen in die Elemente zeigen sich bei Annika folgende Bewegungen und Gefühle:

Beim Problemsatz zieht es sie nach Vorne, sie spricht von einem Gefühl der Einsamkeit. Beim Metaproblem schwankt sie nach hinten, sie sagt, dass ihr kalt wird und dass sie sich wie benebelt fühlt. Beim Reinstellen in die Vorteile des Problems fühlt sie Stärke, sie sagt, dass sich ihre Finger leicht anfühlen, mir als Coach fällt auf, dass sie die Arme leicht um den Körper schwingt.

Beim Reinstellen in die Problem-Metapher fühlt sie eine Unruhe im Körper, sie spricht von einer Angst vor etwas Unbekanntem, ich als Coach sehe sie schwanken.

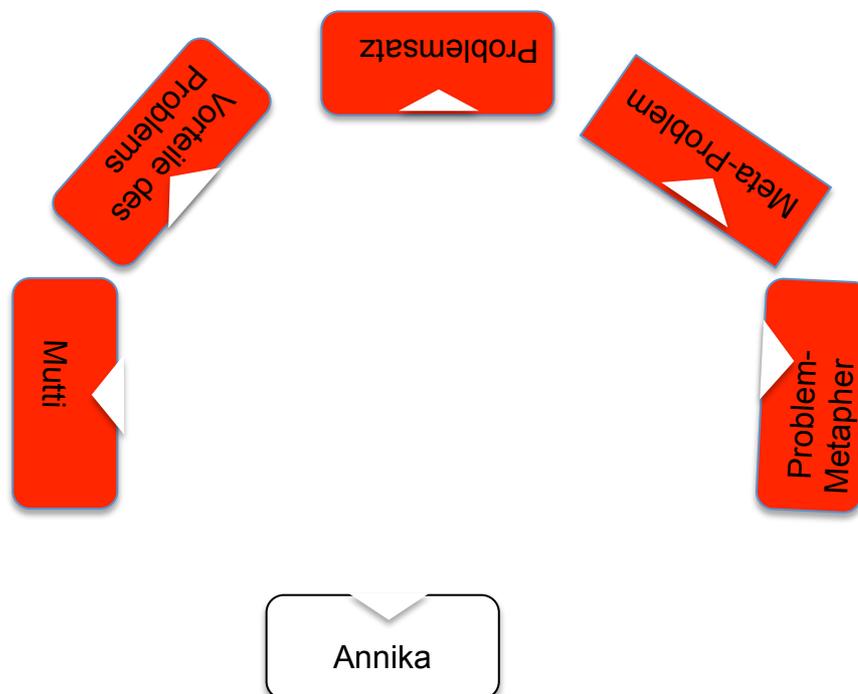
Annika ist im Wesentlichen auf ihr Metaproblem ausgerichtet – dies ist ihr zugewandt und beschäftigt sie vorrangig. Der Problemsatz ist teilweise verdeckt, relativ weit entfernt und sie kann diesen nur erahnen, aber nicht wirklich erfassen. Die Vorteile des Problems hat Annika nah an sich herangelegt und auch der Problem-Metapher ist nah bei ihr.

Ich hole Annika in die Meta-Position und sie berichtet Folgendes:

Sie sagt, dass ihr bei der Aufstellungsarbeit bewusst geworden sei, wie sehr sie die Scheidung ihrer Eltern mitgenommen habe und die danach einhergehende Depression und Gewichtszunahme ihrer Mutter. Annika sagt, dass ihr bewusst geworden sei, dass sie sich sozusagen bisher immer im Job „versteckt“ hat und dadurch immer vor dem Thema Partnerschaft weglaufen ist. Annika sagt, dass die Elemente Metaproblem und Problemsatz auf den Boden-Anker eine unglaublich starke Wirkung auf sie hatten – erst als sie dann auf den Vorteilen stand, ging es ihr besser.

Alle Elemente, die Annika nicht sieht oder nicht sehen will, habe ich nun auf 12 Uhr gelegt, so dass sie diese Elemente wirklich sehen und wahrnehmen kann (Schaubild s. unten). Dies ist ein erster Schritt, um dann im 2. Schritt diese Elemente wirklich „erfass- und annehmbar“ machen zu können.

Lösungsaufstellung im Problem-/Entwicklungsraum (Annahme-Bild):



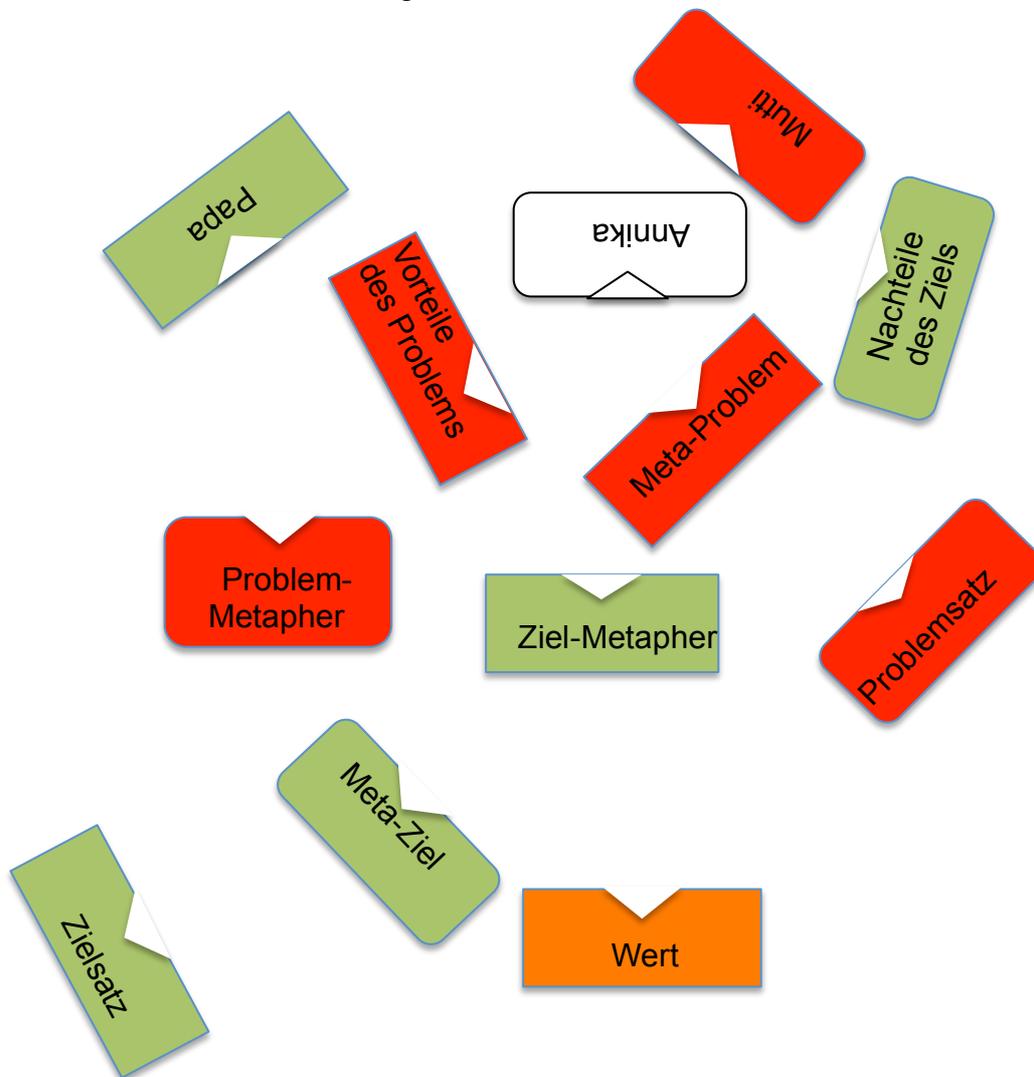
Als ich die Veränderung vorgenommen habe, sagt Annika, dass es ihr plötzlich ganz kalt wird – es schüttelt sie am Körper. Annika springt plötzlich aus ihrem Boden-Anker raus.

Ich lasse ihr einen Moment lang Zeit und frage sie dann, ob sie bereit ist, sich noch einmal auf ihren eigenen Boden-Anker zu stellen, dass ich an ihrer Seite bin und dass sie jederzeit wieder rausgehen kann, wenn sie es möchte.

Sie willigt ein und stellt sich nochmals auf den Anker. Sie fühlt sich noch unwohl, kann nun aber das Gesamtbild so annehmen und ich bitte sie, das Bild so zu integrieren, was ihr dann möglich ist. Nun bitte ich Annika, sich in die Mitte des Problemraums zu stellen. Annika tritt einen Schritt zurück und sagt dann „Jetzt habt ihr mich“. Sie hat dabei die Hände ausgebreitet mit einem Schulterzucken.

5.4 Gesamtaufstellung Ziel- und Problem-/Entwicklungsraum

Ich erkläre Annika, dass wir nun eine Gesamtaufstellung aller Elemente aus dem Ziel- und Problemraum vornehmen werden. Ich lege Annika's Wert auf 12h00. Annika sagt mir aus ihrem Boden-Anker heraus, wo ich alle Elemente jeweils abwechselnd aus dem Ziel- bzw. aus dem Problemraum hinlegen soll.

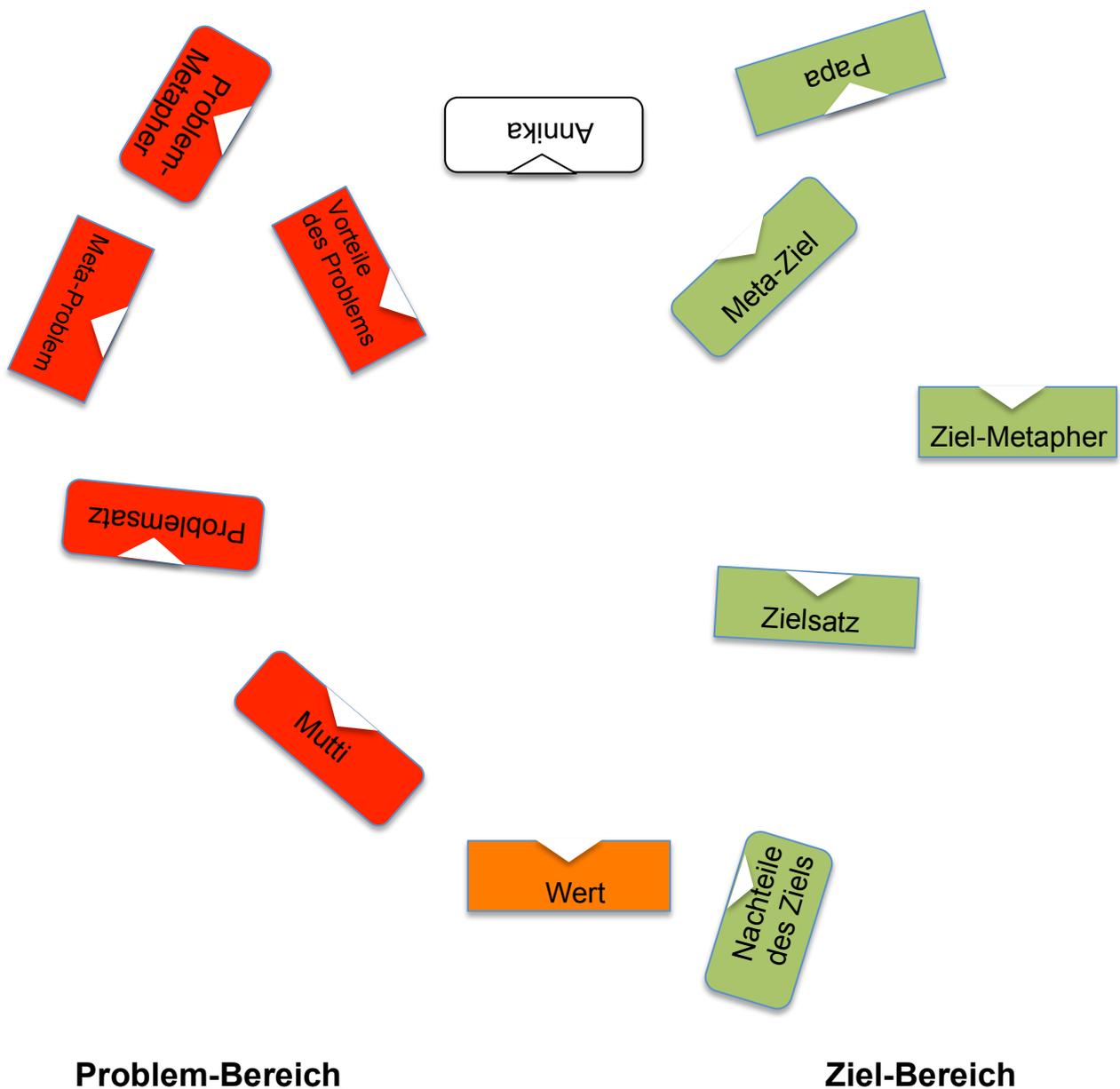


Ein völlig chaotisches System zeigt sich. Alles arbeitet ihrer Entwicklung entgegen. Der Weg zum Wert ist „zugemauert“.

Annika ist von den Elementen völlig umzingelt und sozusagen eingemauert, da die Elemente ganz nah vor ihr liegen und sich gegenseitig verdecken.

Ich hole Annika in die Meta-Position und sie sagt, dass sie sich total unwohl fühle, völlig bedrängt und dass sie symbolisch gesehen den „Wald vor lauter Bäumen nicht“ sieht. Annika sagt, dass sie am liebsten aus ihrem Boden-Anker rausgehen wollte, und dass sie sich von den Vorteilen des Problems total angezogen gefühlt habe, die genau vor „ihrer Nase“ liegen.

Nun sage ich Annika, dass wir mit einer neuen Aufstellung dem Ganzen nun eine mögliche Ordnung geben und dass ich den Wert erneut auf 12h00 lege und dass der Weg zum Wert frei bleiben solle. Ich definiere als Vorgabe, dass links der Ziel- und rechts der Problemraum ist. Sie gibt mir nun nochmals Ort und Ausrichtung für alle Elemente aus ihrem Boden-Anker heraus.



Auf der Seite des Ziel-Bereiches ist der Zielsatz sehr weit von Annika entfernt und teilweise durch das Meta-Ziel verdeckt. Die Nachteile des Ziels sind für Annika nicht einmal sichtbar, da diese vom Zielsatz verdeckt sind. Das Meta-Ziel verdeckt ebenfalls die Sicht auf ihr Ziel-Metapher.

Auf der anderen Seite der Aufstellung, d.h. auf der Seite des Problem-Bereiches ist der Problem-Satz und das Meta-Problem für Annika nicht klar sichtbar, da die Vorteile (ihr zugewandt) die dahinterliegenden Elemente ganz bzw. teilweise verdecken.

Ich bitte Annika sich nun in die Mitte des Gesamtraums zu stellen, um zu spüren, wie sie sich dort aus der Gesamtwahrnehmung und mit einer freien, klaren Sicht auf ihren Wert heraus fühlt. Annika macht dann mit ihren Armen eine einladende Geste, als ob sie etwas willkommen heisst.

Annika berichtet nach der Aufstellung, dass sie sehr müde und erschöpft ist. Sie sagt, dass sie noch ganz ergriffen sei, von der Tatsache, dass sie ihr Leben bisher komplett auf die Vorteile des Problems und auf das Meta-Problem ausgerichtet habe und dass das Ziel gar nicht in ihrem Blickwinkel war. Sie sagt, dass sie noch ein wenig benommen ist von den starken Gefühlen, die sie jeweils auf den Boden-Ankern gespürt habe.

Für mich war die lange Sitzung sehr intensiv – ich war wirklich froh, dass ich mich für die Prozess-Anleitung eng ans Skript halten konnte, da ich so viel Aufmerksamkeit für das Erfassen der inneren Landschaft von Annika benötigte als auch für die Wahrnehmung ihrer starken körperlichen Reaktionen.

Das Sichtbarmachen der Dynamiken bei Annika und ihrer damit verbundenen körperlichen Reaktionen haben mir als Coach gezeigt, wo sie bei ihrem Thema aktuell wirklich steht. Ich konnte erkennen, wie die Kräfte in ihrem Inneren chaotisch und vor allem der Entwicklung **entgegen** wirken. Es war sehr eindrücklich zu sehen, dass ihr Körper ausweichen, verneinen und ignorieren wollte, so als ob sie einem Schmerz ausweichen wollte, anstatt durch ihn hindurchzugehen und ihn wahrzunehmen.

6. Vierte Coaching-Sitzung

Nach dem gemeinsamen Gehen frage ich Annika, wie es ihr seit der letzten Coaching-Einheit ergangen ist und wo sie aktuell bei ihrem Werte heute steht und woran sie die Veränderung des Wertes genau festmachen kann.

Annika berichtet, dass sie sich selbst als sehr gelassen und gelöst wahrnimmt. Bei der Arbeit und auch in den Telefonaten mit Thomas lacht sie sehr viel.

Sie sagt, dass sie gute, tiefgehende Gespräche mit Thomas führt, und dass die Telefonate andererseits auch sehr witzig sind und dass sie gemeinsam viel lachen. Auch bei der Arbeit fühlt sie sich lockerer und nimmt die Dinge einfacher und mit mehr Gelassenheit, so dass sogar ihre Kolleginnen sie darauf angesprochen haben. Auch Thomas hat gesagt, dass er sie als sehr viel relaxter und offener wahrnimmt.

Annika sagt, dass ihr diesmal die Entfernung zu Thomas schwerer fällt als sonst – sie spürt in sich einen starken Wunsch nach Nähe. Auf der anderen Seite fühlt sie eine neue, wie sie sagt, selbst gewählte Unabhängigkeit, die gleichzeitig Nähe zu Thomas zulässt und das fühlt sich für sie neu und sehr schön an. Aktuell bei der Skalierung sieht sie sich heute bei Minus 1. Sie sagt, dass sie eine andere, innere Haltung spürt und dass sie in sich spürt, dass alles so kommen wird, wie es kommen soll – sie hat das Gefühl, dass sie die Dinge mehr auf sich zukommen lassen kann. Annika sagt, dass sie sonst oft das Gefühl hatte, dass sie sich nach Thomas richten müsse – nun sagt sie, dass sie beginnt, sich selbst zuzutrauen, ihren eigenen Weg zu gehen, während Thomas an ihrer Seite ist.

Ich gebe Annika nun einen kurzen Überblick über den Ablauf der heutigen Sitzung und informiere sie darüber, dass wir heute die Verbindung zum „Inneren Kind“ aufnehmen werden. Ihr ist die „innere Kind-Arbeit“ bereits bekannt und ich sage ihr, dass sie hier nichts wissen oder können muss, sondern dass hier ihre Bereitschaft, sich auf den Prozess einzulassen, ausschlaggebend ist. Ich sage ihr, dass die Annahme der „Wirklichkeit“ ihres inneren Kindes ein wichtiger Schritt ist, um Loslass-Prozesse einzuleiten. Ich erkläre ihr, dass wir nun mit diesem wesentlichen Prozess-Schritt starten werden.

6.1 Arbeit mit dem „Inneren Kind“ **Prozess: Verletzung/Ressource erkennen und benennen**

Für den nächsten Prozess-Schritt bitte ich Annika, von ihrem Boden-Anker der „Klarheit“ einen Schritt auf den Problem-Satz-Boden-Anker „Ich habe Angst, mich zu binden“ zu machen und Verbindung mit dem Problem aufzunehmen. Ich sage ihr, dass ich sie dabei am Arm führen werde und die ganze Zeit bei ihr bin. Ich bitte sie, in sich hinein zu fühlen, was da in ihr verletzt ist und ich bitte sie, sich mit dem Gefühl zu verbinden, indem sie ihre Hand auf die Stelle am Körper führt, wo sie dieses Gefühl am stärksten spürt. Anschliessend führe ich sie weiter durch die Prozess-Schritte. Annika erarbeitet nun folgende Elemente:

Verletzung: Fehlende Anerkennung (vom Papa)

Fehlende Ressource: Geduld (vom Papa)

Strategie:

- > ich mache es allen Recht – ich stelle mich zurück
- > Rotzig, aggressiv, ich werde verletzend (Thomas gegenüber)
- > „Eiseskälte“ in der Partnerschaft
- > Ich werde emotional / weinerlich

Ich bitte Annika, nun die Meta-Position einzunehmen und sich die erarbeiteten Elemente anzuschauen. Annika sagt, dass sie immer irgendwie Angst, bzw. grossen Respekt vor ihrem Vater hatte und dass sie Kritik immer persönlich genommen habe.

Sie ist einerseits erstaunt, wie klar sie die Verletzung und die fehlende Ressource benennen konnte, andererseits sagt sie, dass ihre Strategie sehr zu ihrem bisherigen Leben passt und ihr bisheriges Verhalten wirklich sehr klar benennt.

Sie ist einerseits bedrückt, als ihr das eigene Muster so bewusst wird, andererseits sagt sie, dass sie froh ist, es nun einmal so klar zu sehen.

6.2 Ablösung der Erwartung/Forderung

Annika erarbeitet nun folgendes neues Verhalten:

- Neues Verhalten:**
- > ich reagiere offen und geduldig
 - > ich artikuliere meinen Standpunkt und meine Wünsche ruhig, sachlich und klar
 - > ich sage sachlich und ohne Rechtfertigung „Nein“

Annika stellt sich in den Zukunfts-Anker und ich bitte sie, sich in Situationen hinein zu versetzen und zu spüren, ob das neue Verhalten so für sie stimmig ist und ob ihr evtl. darüber hinaus noch etwas fehlt. Sie sagt, dass sie sich auf dem Boden-Anker sehr stark und selbstbewusst fühlt.

Annika sagt am Ende der Coaching-Sitzung, dass sie – trotz der Betroffenheit des Erkennens – sehr froh ist, dass ihr die bisherige Strategie, ihr Muster und das Handeln so bewusst geworden sind. Sie ist erleichtert, verstanden und gespürt zu haben, dass sie ab nun ein neues, anderes Verhalten einsetzen kann.

Für mich war es sehr berührend zu sehen, wie Annika aus ihrer eigenen Verletzlichkeit und aus ihrem „Inneren-Kind-Schmerz“ mit diesem Prozess der Muster-Auflösung ihre ganz eigene persönliche Umwandlung, Kraft und Energie für ein neues Verhalten entwickeln konnte. Auch hier war ich – wie bereits bei meinem eigenen Prozess in der Ausbildung – sehr tief beeindruckt von der Wirksamkeit und Heilungskraft des St. Galler Coachingmodells.

7. Fünfte Coaching-Sitzung

In der Reflektion nach dem gemeinsamen Gehen berichtet Annika, dass sie sich aktuell sehr konzentriert fühle und auf der anderen Seite eine Art Leichtigkeit spüre. Sie sagt, dass sie seit der letzten Einheit wirklich bereits eine Verhaltensänderung spürt und dass sie insbesondere im Arbeitskontext offener ihre Meinung gesagt hat.

Sie sagt, dass sie das Gefühl hat, dass sie viel ruhiger geworden ist und sich auf Thomas und z.B. ihre Arbeitskollegen wirklich sehr viel besser mit einer Art Gelassenheit einstellen kann.

In der letzten Woche sagt sie, hat sie sich z.Bsp. vorgestellt wie es wäre, wenn sie mit Thomas in seiner Wohnung zusammen leben würde. Sie hat sich vorgestellt, ein grösseres Bett zu kaufen und hat sich überlegt, wo und wie sie ihre Sachen dann in der gemeinsamen Wohnung unterbringen würde.

Im gemeinsamen Telefonat mit Thomas hat sie in der letzten Woche so schöne, witzige Gespräch gehabt – sie sagt, dass sie wirklich Tränen gelacht habe. Sie sagt, dass sie so richtig tief gespürt hat, dass sie Thomas nicht verlieren möchte und sie hat sich selbst eingestanden, dass sie sich bei ihm wirklich sehr geborgen fühlt.

Sie sagt, dass ihr bewusst geworden ist, dass sie es einfach schön findet, wie sie beide zusammen sind. Da war das Gefühl, dass sie zusammen gehören.

Auf der Skala fühlt sie sich selbst bei Plus 2. Sie fühlt sich sehr wohl und sie freut sich sehr auf ihren nächsten Besuch bei ihm. Thomas hat nun gesagt, dass er gerne für einige Wochen nach Zürich kommen möchte und sie sagt, dass dies ein schönes Gefühl in ihr ausgelöst habe – sonst war es so, dass sie dann auf eine Art und Weise „Panik“ gefühlt hat.

7.1 Tiefenstruktur des Zielraums

Nachdem Annika sich mit ihrem Wert verbunden hat und sich in das Ziel hineinassoziiert hat, beginnen wir damit, die Tiefenstruktur ihres Zielraums erfahrbar zu machen. Zunächst gelingt es ihr nicht sofort, sich mit ihrem Gefühl zu verbinden, als ich sie aber bitte, konkret in verschiedene Situationen reinzugehen und sich vorzustellen, dass sie ihr Ziel erreicht hat, ist auf ihrem Gesicht plötzlich ein Lächeln erkennbar und sie erarbeitet folgende Schichten:

1. Gelöstheit
2. Leichtigkeit/Frische
3. Ruhe
4. Schutz
5. Freiheit, Abenteuer
6. Unbeschwertheit

Annika's Körperhaltung hat sich sehr stark verändert. Sie steht ganz aufrecht und sehr präsent im Raum, ihr Gesicht sieht völlig anders aus – ihre Gesichtszüge sind weich und drücken Kraft und Vitalität aus, während sie ein Lächeln im Gesicht hat. Ihre Arme schwingen ganz gelöst um ihren Körper voller Tatendrang.

Aus Annika's tiefster Schicht (TSK+), d.h. der „Unbeschwertheit“ machen wir durch die Prozessarbeit folgende Glaubenssätze sichtbar:

- TS-K +: Unbeschwertheit
- GS1+: ich bin eine unabhängige Frau
- GS2+: die Anderen sind offen
- GS3+: die Welt ist ein Glücksspiel

7.2 Samenkorn-Prozess im Zielraum

Annika hat im Samenkorn-Prozess eine Sonnenblume bis ins Unendliche wachsen sehen. Zunächst war es eine einzelne Blume, dann ein riesiges Sonnenblumen-Feld, dann wurden die Sonnenblumen immer grösser und reichten bis ins Universum. Dort wurden die Sonnenblumen dann zu einer riesigen strahlenden Sonne, die das Universum mit der Erde eingehüllt haben.

An ihrem Gesicht und Körper (strahlendes Gesicht und Schwingen der Arme) konnte ich sehen, wie wohl sie sich gefühlt hat. Sie bekam eine ganz aufrechte Haltung und eine klare, lebendige Stimme.

Als am Ende die riesige strahlende Sonne da war, hat sie gesagt, dass sie die Wärme im Gesicht und am ganzen Körper spüren kann und sie hat ihr Gesicht richtig in die Sonne „gereckt“. Mit jedem Schritt, den Annika weiter gegangen ist, wirkte sie selbst aufrechter, stärker und präsenter.

Sie sah so innig, kraftvoll, wohligh und ganz mit sich selbst verbunden aus und als ich sie gefragt habe, wie sie sich im Zentrum dieses Feldes fühlt, sagte sie: „voller Energie“.

SK-Ressource (SK-R): Energie

Annika sagte mir bei der Reflektion, dass sie diesen Prozess aus ganzem Herzen genossen habe und sich sehr sicher und geführt gefühlt habe.

Sie sagt, dass sie vor allem die tiefste Schicht, d.h. die Unbeschwertheit am ganzen Körper und vor allem im Herzen ganz stark gespürt habe und dass sie sich mit diesem Gefühl auch jetzt noch ganz intensiv verbunden fühlt.

Sie ist von dem Samenkorn-Prozess sehr beeindruckt und sagt, dass sie die Sonnenblumen, die Sonne und vor allem die Wärme und Energie in diesem Moment wirklich so klar sehen und spüren konnte. Sie braucht einen Moment, um wieder ganz im Raum anzukommen und ich lasse ihr die Zeit, da ich mich selbst gut erinnern kann, wie schön und innig dieser besondere Moment ist.

Mir hat die Session sehr viel Freude bereitet – es war so schön zu sehen, dass Annika das Vertrauen hatte, sich ganz auf den Prozess einzulassen. Es hat mich persönlich tief berührt, welche Veränderungen ich an ihrem Körper ablesen konnte und wie sehr sie diesen Prozess genossen hat. Sie hat am Ende ganz hoch zur Sonne geschaut und sich „wärmen“ lassen und ich war von Herzen dankbar, dass ich diesen Prozess anleiten und begleiten durfte. Ich selbst habe seit dem eigenen Samenkorn-Prozesses ein Wachsen aus dem Inneren heraus gespürt und ich bin gespannt, von Annika beim nächsten Mal zu erfahren, wie es sich für sie mit einem zeitlichen Abstand danach anfühlen wird.

8. Sechste Coaching-Sitzung

Annika sagt, dass sie in der letzten Woche ganz stark das Gefühl hatte, dass sie ihren Freund nicht verlieren möchte und dass vor allem das Gefühl der Geborgenheit für sie spürbar war. Sie sagt, dass sie sich immer sehr auf die gemeinsamen Telefonate gefreut hat und selbst spürt, wie schön sie es findet, dass sie mit ihm zusammen ist.

Sie hat ihn besucht und die Tage und die Nähe sehr genossen. Sie wäre sehr gerne länger bei ihm geblieben. Die Gespräche waren sehr offen, sie hat sich offener auf die Situationen vor Ort einlassen können, war spontaner und das Miteinander war sehr viel lockerer. Aktuell fühlt sie sich bei dem Wert auf Plus 3.

Der Samenkorn-Prozess hat einen grossen Eindruck bei ihr hinterlassen und sie sagt, dass diese wunderschöne Erfahrung mit der gespürten Energie sie in der letzten Woche sehr eng begleitet habe.

8.1 Tiefenstruktur des Problem-/Entwicklungsraums

Nachdem Annika sich auf ihren Problem-Boden-Anker gestellt und sich mit ihrem Problemsatz verbunden hat, beginnen wir damit, die Tiefenstruktur ihres Problem-/Entwicklungsraums sichtbar und erfahrbar zu machen.

Annika's Gesicht zeigt plötzlich traurige und angespannte Züge und es ist sichtbar, dass sie sich sehr schnell mit einem Gefühl verbindet. Folgende Schichten erarbeiten wir im gemeinsamen Prozess:

1. Ohnmacht
2. Starre (ich bin erstarrt)
3. Anspannung, Druck (Stress)
4. Angst, in die Leere zu fallen
5. Wut

Annika's Körperhaltung hat sich sehr stark verändert. Sie steht geduckt im Raum, ihre Schultern sind hochgezogen – ihr Gesicht ist zunächst angespannt, dann wie schmerzverzerrt – ihre Atmung kommt stossweise und bei der letzten Schicht bricht sie in ein tiefes Schluchzen aus – die Tränen laufen ihr über das Gesicht, sie zittert am ganzen Körper.

Aus Annika's tiefster Schicht (TSK-), d.h. der „Wut“ machen wir durch die Prozessarbeit folgende Glaubenssätze sichtbar und erkennbar:

TSK: Wut
GS1: ich bin böse
GS2: die Anderen sind gemein
GS3: die Welt ist schlecht

8.2 Samenkorn-Prozess im Problem-/Entwicklungsraum

Annika hat eine zunächst weisse, dann durchsichtige, glitzernde Kugel ins Unermessliche wachsen sehen. Die Kugel hat eine immer grössere, strahlendere Form mit weissem Licht angenommen und Annika sieht die Kugel dann sogar neben der Erde. Die Kugel wird dann um vieles grösser als die Erde und strahlt glitzernd in den Kosmos.

Auch bei diesem Samenkorn-Prozess war die körperliche Veränderung sehr stark bemerkbar. Sehr schnell hörte Annika's Schluchzen auf und ihr Atem wurde ruhiger. Ihre Gesichtszüge entspannten sich, ihre Körperstatur wirkte gestärkt und sie nahm eine aufrechte Haltung ein. Ihr Gesicht schaute noch oben und es ging ein Strahlen von ihrem Gesicht aus.

Mit jedem Schritt, den Annika weiter gegangen ist, wirkt sie grösser und kraftvoller. Sie beschreibt die Kugel mit ganz eindrücklichen Gesten und als die Kugel nicht mehr weiterwächst, lasse ich Annika Zeit, dieses intensive Gefühl und den besonderen Moment noch einmal ganz tief in sich aufzunehmen und zu verankern. Als ich sie frage, wie sie sich im Zentrum dieses Feldes fühlt, sagte sie: „kraftvoll“.

SK-Ressource (SK-R): Kraft

Während der Feedbackrunde teilt Annika mir mit, dass sie das Zurückgehen in die einzelnen Schichten sehr viel Kraft gekostet habe und dass sie diesen Prozess als sehr anstrengend empfunden habe.

Sie sagt, dass sie von der Intensität des Erlebens der Gefühle völlig überrascht war und dass sie vor allem die Wut wirklich in ihrem ganzen Körper spüren konnte und dass dies kaum aushaltbar war.

Sie sagt, dass sie der Samenkornprozess im positiven Sinne völlig „umgehauen habe“ – sie sagt, dass sie noch ganz ergriffen ist von dem Gefühl des Wachsens. Vor allem ist sie überrascht, wie intensiv die Bilder und Farben während des Prozess waren.

Annika sagt, dass sie sich auf eine ganz besondere Art und Weise ergriffen und berührt fühlt. Ich lasse sie ein paar Minuten in sich ruhen, bevor wir uns dann voneinander verabschieden.

Für mich als Coach war das Anleiten des Tiefenstruktur-Prozesses sehr herausfordernd, da Annika körperlich so stark reagiert hat. Als die Ohnmacht am Anfang kam, musste ich sie wirklich sehr stark festhalten, da sie so ins Schwanken geriet. Auch als die Angst kam (Angst, ins Leere zu fallen), hat sie am Körper stark gezittert und ich hätte sie am liebsten aus dem Prozess herausgeholt. Als dann die Wut bei Annika kam, hat sie mit den Armen um sich geschlagen, so dass ich vor Schreck kurz losgelassen habe. Diese körperlichen Reaktionen haben mich selbst „erschreckt“ und ich musste wirklich alle Konzentration zusammennehmen, um den Prozess weiter fortzusetzen. Ich habe Annika in dem Prozess gefragt, ob es für sie noch aushaltbar ist, sie hat mir aber versichert, dass es noch geht. Auch hier habe ich wieder gelernt, dass es nicht darum geht, interpretierend einzugreifen.

Annik hat selbst gespürt, dass diese Sachen jetzt wirklich aus ihrem Unterbewusstsein herauskommen wollten und dass sie es daher selbst auch gar nicht mehr zurückhalten konnte. Mir ist dadurch nochmals klar geworden, welche Auswirkungen diese negativen Gefühle in uns haben können und wie sehr diese Gefühle in unserem tiefsten Inneren wie ein ständiger „Schwel-Brand“ vor sich „hinglühen“.

Ich bin froh und erleichtert, dass Annika am Ende der Session beim Samenkorn-Prozess eine ganz neue Kraft spüren konnte, die möglich war, weil sie den Mut und das Vertrauen hatte, sich diesem Prozess und ihren tiefsten Gefühlen zu stellen.

9. Siebte Coaching-Sitzung

Annika berichtet nach dem gemeinsamen Gehen, dass der Samenkorn-Prozess eine sehr grosse Wirkung hinterlassen habe und dass sie sich in der letzten Woche gestärkt und unterstützt gefühlt habe.

Sie hat in den gemeinsamen Telefonaten mit Thomas sehr viel Nähe gespürt und vor allem eine Lockerheit, die ihr sehr viel Spass gemacht hat. Sie sagt, dass sie Dinge im Büro nicht mehr so persönlich nehme und dass sie viel offener – vor allem auch Thomas gegenüber - ihre Meinung sagt.

Sie sagt, dass sie Dinge, die ihr diese Woche wichtig waren, direkt angesprochen habe und dass eine fröhliche und lustige Atmosphäre mit vielem Gelächter zwischen den beiden bestanden hat. Aktuell sieht sich sie bei +3 auf der Skala.

9.1 Prozess Musterauflösung

Ich lege Annika die Glaubenssätze aus der Tiefenstruktur des Problemraums vor ihre Füße und bringe sie in Kontakt mit dem Gefühl der Wut aus ihrer tiefsten Schicht des Problemraums.

Ich leite Annika an, den Satz „Ich bin böse“ einige Male innerlich zu sagen. Sie sagt, dass sie einerseits die **Stimme ihrer Oma als auch die Stimme ihres Vaters** hören kann.

In der Prozess-Arbeit zeigt sich, dass aus diesem Glaubenssatz, böse zu sein, folgende Anweisung in Annika da war:

Anweisung: Ich muss immer artig sein

Annika entwickelt im Prozess eine Alternative, d.h. eine neue Möglichkeit, dem alten Muster zu begegnen, und macht sich bewusst, dass dies seinen Preis hat und dass es somit gilt, daraus resultierende Konsequenzen zu übernehmen:

Alternative/neue Möglichkeit: Ich nehme Kritik mit Leichtigkeit an und nehme die Dinge nicht mehr so persönlich („ich lasse die Dinge leichter an mir abprallen“)

Konsequenz:

- > dass Papa anderer Meinung ist und sich von mir entfernt,
- > die Kollegen und Familie mich weniger mögen, wenn ich Dinge anders sehe
- > dass Thomas beleidigt ist und sich abwendet

Annika sagt in der Feedback-Runde, dass sie sehr überrascht war, als sie die Stimme ihres Vaters gehört habe, dass ihr dann aber einige Situationen aus der Kindheit eingefallen seien und dass sie oft eine gewisse Art von Angst vor ihrem Vater gehabt habe. 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.

9.2 Arbeiten auf der Lebenslinie (Time-Line)

Nachdem Annika mit dem „Hier & Jetzt“ im Raum Verbindung aufgenommen hat, hat sie zunächst den Bodenanker „Jetzt“ platziert und anschliessend den Elementen „Vergangenheit“ (hinter ihr) und „Zukunft“ (vor ihr) einen Ort gegeben.

Vergangenheit (Geburt) ----- Jetzt ----- Zukunft

Ich bitte Annika, nun erneut in den Bodenanker „Jetzt“ zu treten und Verbindung mit ihrer eigenen Lebenslinie aufzunehmen.

Annika sagt mir, dass sie sich mit der Linie verbunden fühlt und das Gefühl hat, dass es durch sie hindurchläuft.

Beim Prozess vom „Jetzt“ in die „Vergangenheit“ kamen wir bis zu einem Stadium zurück, in dem Annika ein Embryo war.

Sie sieht alle anderen Menschen aus der Perspektive im Mutterleib – verkehrt herum – und an diesem Punkt fühlt sie sich ganz allein. Sie hat das Gefühl, dass sie nirgendwo dazu gehört.

Prägung: Embryo – alle sehen verkehrt herum aus – eingehüllt in blaues Licht
Gefühl: ganz alleine, ich gehöre nirgendwo dazu

In der gemeinsamen Prozess-Arbeit wird Annika's folgender Glaubenssatz sichtbar:

GS-(I)-: Ich bin nutzlos

Nachdem ich Annika gebeten habe, diesen Satz mehrfach laut zu sagen und sich die Wirkung ihrer Identität bewusst zu machen – führe ich sie anhand des Skriptes durch den Annahmeprozess ihrer „inneren“ Wirklichkeit“. Anschliessend nehme ich sie aus der Time-Line heraus und bitte sie, die Metaposition einzunehmen. Als sie aus dieser Perspektive heraus auf sich und ihr Leben schaut, benennt sie sehr klar, dass „Vertrauen“ als Kraft in dieser Erfahrung in ihr erwachsen ist.

Ressource: Vertrauen

Ich lege diese Ressource in ihren Prägungs-Anker und lasse Annika wieder darauf stehen.

Als frühere Identität erkennt Annika nun:

GS+ (I+): Ich bin eine starke Frau

Mit diesem Glaubenssatz in der einen Hand geht Annika nun durch die Zeit ins „Jetzt“, wo sie nun spüren kann, wie ein neuer, bzw. ein ihr bereits bekannter Teil ihres Selbst sie nun ergänzt.

Nun lass' ich sie entlang ihrer Lebenslinie in ihre Zukunft gehen, bis sie spüren kann, dass ihr Wert der „Klarheit“ bereits erfüllt ist. Hier nimmt sie ihre zukünftige Identität wie folgt wahr:

GS++ (I++): ich bin eine freie Frau

Ich bitte sie den Glaubenssatz in die andere Hand zu nehmen und wir gehen mit beiden Identitäten zurück in die Gegenwart und sie legt nun beide Identitäten symbolisch unter ihre Füsse, so dass ihre zukünftige Identität (I++) in die Gegenwart transferiert und die frühere Identität (I+) nun im Jetzt integriert werden kann.

Anschliessend lasse ich Annika anhand des Skriptes Verbindung mit ihrer neuen, möglichen Zukunft aufnehmen.

Annika braucht ein wenig Zeit, um wieder ganz im Raum anzukommen. Sie sagt, dass sie dieses Gefühl, im Mutterleib zu sein, sehr irritiert habe und dass sie insbesondere die Intensivität dieses Bildes und das Gefühls des Alleinseins sehr stark wahrgenommen habe. Sie sagt, dass sie jetzt zum Ende der Session heute nicht mehr viel sagen möchte und ich gebe ihr Zeit, bevor wir uns verabschieden.

Wir vereinbaren einen weiteren Termin für die letzte Einheit unserer gemeinsamen Coaching-Arbeit, die allerdings nicht Bestandteil dieser Diplom-Arbeit sein wird.

Der Time-Line-Prozess d.h. das Zusammenführen der Zukunft als auch der Vergangenheit im Jetzt und dem Aufbau und Erleben der alten und neuen Identitäten hat mich wirklich fasziniert. Aus dem Jetzt heraus kann somit eine Werte-Entwicklung entstehen mit dem Wissen um das Problem, das Teil der Entwicklung ist. Mir persönlich macht dieser Prozess so unwahrscheinlich viel Mut und es wächst das Wissen und das Vertrauen, dass die Lösung aus dem Inneren heraus in der Gegenwart, im Jetzt liegt, da die wichtigen Identitäten aus der Vergangenheit und aus der Zukunft nun in der Gegenwart kraftvoll verankert wurden.

10. Reflektion Gesamt-Prozess

10.1 Reflektion der Klientin

Die Klientin gibt mir nach den bisherigen Sitzungen das Feedback, dass sie sich im gesamten Prozess sehr gut geführt und begleitet gefühlt habe. Sie habe mit jeder Sitzung mehr und mehr Vertrauen aufbauen und spüren können, so dass sie sich voll und ganz auf die gemeinsame Coaching-Arbeit einlassen konnte. Sie hatte eine Art „blindes Vertrauen“, so dass sie sich in den tiefen Prozessen wirklich öffnen konnte.

Sie gibt mir die Rückmeldung, dass sie mich als sehr selbstbewusst in meiner Rolle als Coach wahrgenommen habe. Sie sagt, dass es für sie sehr wichtig war, dass ich ihr während der Prozess-Arbeit viel Zeit gelassen habe, bis sich dann bei ihr wirklich ihre tiefsten Schichten gezeigt haben – dafür ist sie sehr dankbar. Darüber hinaus sagt sie, dass ich sie in den einzelnen Prozessen immer wieder klar an ihren partnerschaftlichen Kontext zurückgeführt habe, wenn sie Punkte aus dem beruflichen Kontext einbeziehen wollte – das war nicht immer einfach für sie, aber sie ist dankbar, dass ich dann hier nicht „locker“ gelassen habe.

In den letzten Wochen ist ihr klar geworden, wie viel ihr die Partnerschaft mit Thomas bedeutet und endlich kann sie die tiefe Verbundenheit und Nähe spüren, zulassen und zeigen – dafür ist sie sehr dankbar.

Ihr ist vor allem auch bewusst geworden, wie sehr sie in der Vergangenheit den Fokus immer auf ihren Beruf gelegt habe, während sie einer emotionalen tiefen Bindung in der Partnerschaft aus dem Weg gegangen ist.

Sie ist sehr dankbar, dass ihr das Coaching viele neue Blickwinkel auch ausserhalb ihres Coaching-Themas gegeben hat. Sie selbst hat an sich auch Veränderungen bei der Arbeit und im Umgang mit ihrer Familie wahrgenommen – auch hier hat sie in vielen Aspekten eine Klarheit und Sicherheit gewonnen. Annika sagt mir, dass sie mich auf jeden Fall sehr gerne als Coach weiterempfehlen wird – darüber habe ich mich wirklich sehr gefreut!

10.2 Reflektion Coach

Ich bin sehr froh und stolz, dass ich dieses Coaching mit Unterstützung der Supervision durchgeführt habe.

Bei der Vorbereitung der Termine und in den Sitzungen habe mich nochmals eingehender mit dem St. Galler Coaching Modell, dem Skript und den einzelnen Prozess-Schritten auseinandergesetzt. Ich bin somit für mich noch tiefer zur Materie vorgedrungen und habe das Modell und deren Wirksamkeit – auch aufgrund der Reflektionsarbeit in der Diplom-Arbeit – noch tiefer in mir verankert.

Ich habe an mir eine Veränderung meines Bewusstseins und meines Verhaltens wahrgenommen und spüre und sehe, wie diese Veränderung aus meinem Inneren heraus sehr kraftvoll wirkt. Die sichtbaren Evidenzen an mir, an meinen Mitschülern und auch an meiner ersten Kundin bringen mich immer wieder neu ins Staunen und bestätigen mich in meiner Begeisterung und Überzeugung, wie wertvoll das St. Galler Coaching-Modell ist.

Der systemische Blickwinkel, das Einbeziehen aller bewussten und unbewussten Elemente ermöglicht ein wirkliches Annehmen, eine Integration und Heilung – anstatt eines Ausweichens und Wegsehens.

Die Sinnhaftigkeit der Prozess-Orientierung an einen Wert ist für mich wirklich überzeugend und tagtäglich nachvollziehbar. Ich habe für mich erkannt, dass es sich bei den Themen, die mich aktuell herausfordern, vordergründig zwar um Themen handelt, dass es sich aber eigentlich jeweils um eine Werte-Verletzung bzw. um den Wunsch einer Wertevermehrung handelt.

Sehr befreiend ist für mich die Erkenntnis, dass es nicht darum geht, in die Geschichten und Themen der Menschen einzugreifen, es geht nicht um das Bewerten, Deuten und Antizipieren, was denn aus meiner Sichtweise „richtig“ für die Anderen wäre. Es geht darum, dem Mitmenschen und Klienten die volle Verantwortung zu überlassen – nur er/sie kann für sich wissen, welcher Weg der gehbare ist und in welcher Zeit er bereit ist, diesen Weg zu gehen. Er selbst übernimmt das Steuer des Veränderungsprozesses.

Diese Erkenntnis lässt einen ganz neuen Fokus auf mich zu und gibt mir Kraft und Energie, die ich früher oft in die Geschichten und das Leben der Anderen investiert habe. Diese Achtung und den Respekt, den ich dadurch für mich und für Andere gewonnen habe, führt dazu, dass ich mir der Selbstverantwortung für mein Leben wahrhaftig bewusst geworden bin. Darüber hinaus ergibt sich dadurch ein zunehmendes Gefühl der Freiheit, indem ich aus der Abhängigkeit des Bewertet-Werdens der Anderen heraustrete. Plötzlich ist es für mich wichtiger, mir und meiner eigenen Sichtweise zu vertrauen – dieser alte Wunsch nach Anerkennung und nach „Richtigsein“ für die Menschen um mich herum verliert somit mehr und mehr an Wichtigkeit für mich. Dafür bin ich wirklich aus vollem Herzen dankbar!

Ich freue mich darauf, in dieser neuen, tiefen Verbindung zu mir, mehr und mehr zu meinem Kern und meinem Innersten vorzudringen. Da ist das Nicht-Wissen, um die Dinge, denen ich dann begegnen werden, aber da ist vor allem das Wissen und das Vertrauen, dass die kleine Hanni (mein Spitz-Name in der Kindheit) zuversichtlich und voller Neugierde an der Hand der nun erwachsenen Johanna voranschreiten wird.

Mit dieser Coaching-Ausbildung spüre ich, dass ich mehr und mehr in meine ganz eigene, persönliche Kraft komme, ohne jetzt bereits zu wissen, welchen Weg (insbesondere beruflich) ich damit konkret zukünftig gehen werde.

Die Entscheidung, dass ich Menschen bei dem Gehen des eigenen inneren Weges unterstützen möchte, wird jedoch zunehmend deutlicher und ich freue mich darauf, dass mein Weg – aus der Bewegung aus meinem Inneren heraus – für mich somit auch im Aussen sichtbar werden wird.