

# Diplomarbeit

---

Lehrgang der CoachAkademieSchweiz

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

Rebstein – Herbst 2014



Selina Gössl – Hörbranner Straße 8 – 6911 Lochau, Österreich

## Inhaltsverzeichnis

- 1. Einleitung**
  - 1.1 Motivation zum Klienten-Coaching
- 2. Vorbereitung des Coachings**
  - 2.1 Vorgespräch und Rahmenbedingungen
- 3. Erste Coaching-Sitzung**
  - 3.1 Geschichte der Klientin
  - 3.2 Der Wert
  - 3.3 Erarbeitung des Zielraumes
- 4. Zweite Coaching-Sitzung**
  - 4.1 Erarbeitung des Zielraumes (Fortsetzung)
  - 4.2 Zielraum-Aufstellung
- 5. Dritte Coaching-Sitzung**
  - 5.1 Erarbeitung des Problem-/Entwicklungsraumes
- 6. Vierte Coaching-Sitzung**
  - 6.1 Problem-/Entwicklungsraum-Aufstellung
  - 6.2 Gesamtaufstellung Ziel- und Problem-/Entwicklungsraum
- 7. Fünfte Coaching-Sitzung**
  - 7.1 „Innere-Kind“ – Arbeit  
Prozess: Verletzung/Ressource erkennen und benennen
- 8. Sechste Coaching-Sitzung**
  - 8.1 Tiefenstruktur des Zielraums
  - 8.2 Der Samenkorn-Prozess im Zielraum
- 9. Siebte Coaching-Sitzung**
  - 9.1 Tiefenstruktur des Problemraums
  - 9.2 Der Samenkorn-Prozess im Problemraum
- 10. Achte Coaching-Sitzung**
  - 10.1 Prozess Musterauflösung
  - 10.2 Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)
- 11. Gesamtprozess Reflektion**
  - 11.1 Reflektion der Klientin
  - 11.2 Reflektion Coach

## **1. Einleitung**

### **1.1 *Motivation zum Klienten-Coaching***

Durch Zufall habe ich bei einem Golfevent vor geraumer Zeit von der CoachAkademieSchweiz erfahren und entwickelte daraufhin große Neugierde. Nach einiger Informationsbeschaffungen und einem Coaching Einführungs-Kurs der CoachAkademieSchweiz im Panoramahaus Dornbirn wusste ich, dass diese Ausbildung genau die richtige für mich war. Allerdings war damals der Zeitpunkt zum Starten ungelegen und ich entschied mich, das Thema zuerst einmal beiseite zu legen und es im richtigen Augenblick wieder aufzurollen.

So vergingen zwei Jahre und nach meinem erfolgreich beendeten Studium in München erhielt ich überraschender Weise die einmalige Chance, die Coaching-Ausbildung nicht nur wieder aufrollen sondern auch gleich angehen zu können. Die unterschiedlichen Rollen im Basislehrgang zum systemischen Coach & Beraterin, welche ich auf der einen Seite als Klientin oder Coach und auf der anderen Seite als lernende Teilnehmerin einnehme, lassen mich in meiner Persönlichkeit wachsen. Ich lerne, wie ich anderen besser zuhören kann und sie selbst ihre Entscheidungen für sich finden lasse, während ich ihnen nur Fragen stelle.

Aufgrund meiner cholertisch veranlagten Seite und meinem Drang zur Kontrollübernahme und zum Korrigieren von Fehlern weiß ich, dass ich mich in der Rolle als Coach etwas zurückhalten muss. Um auch darin wachsen zu können, meine Kompetenz im Zuhören zu stärken sowie Akzeptanz zu entwickeln, andere einfach machen zu lassen, nehme ich die Rolle als Coach immer wieder gerne an. So scheint es für mich sehr naheliegend, die Chance zu nutzen und ein erstes vollständiges Klienten-Coaching durchzuführen.

Darüber hinaus ist es die herausfordernde Verantwortungsübernahme von nachhaltigen Veränderungen und Entwicklungen, die mich äußerst fasziniert. Ich begleite Menschen für mein Leben gern auf dem Weg zu ihren Zielen – auch dann, und gerade dann, wenn dieser Weg anfangs unüberwindbar oder schwierig zu gehen scheint. Schlussendlich ist es vor allem meine Leidenschaft für Entwicklungen, die mich zur Coaching Ausbildung und im weiteren Schritt zur Verfassung einer Diplomarbeit im Rahmen eines Klienten-Coachings führt.

## **2. Vorbereitung des Coachings**

### **2.1 *Vorgespräch / Rahmenbedingungen***

Im Rahmen der Klienten-Suche kam über einen Bekannten eine Frau aus Dornbirn auf mich zu und meinte, sie hätte Interesse an einem Coaching bei mir. So treffen wir uns zu einem ersten Kennenlern-Gespräch, in dem ich ihr zuerst einmal den geplanten Ablauf des Coachings schildere und das St.Galler Coaching Modell (SCM) aufzeige. Dabei versuche ich schon zu diesem Zeitpunkt eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen und danke ihr für den Schritt, den sie zu mir gemacht hat.

Ich beginne zu erklären, dass ich selbst mit einem eigenen Anliegen ein Coaching durchlebe und ich daher aus meinem eigenen persönlichen Erlebnis heraus mit ihr arbeiten werde. Die Verschwiegenheitsvereinbarung sowie mein bewertungsfreies Arbeiten im Coaching werden von mir erklärt und ich betone, dass meine Verantwortlichkeit im Prozess und die ihre in der Veränderung selbst liegt. Zudem informiere ich sie darüber, dass die Bedingung für eine langfristige Veränderung ihr Einlassen auf die Coaching-Prozesse ist. So ist es wichtig, dass sie darauf vertraut, ihr Inneres für die Veränderung sprechen zu lassen und aus dem heraus Dinge zulassen zu können.

Nach dem detaillierten Beschreiben der Ablaufpläne jeder Sitzung und der Bestätigung der psychischen und physischen Gesundheit ihrerseits legen wir gemeinsam die Durchführung von acht Coaching-Sitzungen zu einer Gesamtpauschale von 300,- Euro fest. Die Sitzungen werden alle bei mir stattfinden und wir vereinbaren den ersten festen Termin.

### **3. Erste Coaching-Sitzung**

#### **3.1 *Geschichte der Klientin***

Als die Klientin zur ersten Coaching-Sitzung eintrifft wirkt sie durchaus unsicher und noch etwas verschlossen. Ich erkläre ihr, dass wir zu Beginn jeder Sitzung gemeinsam kontemplativ gehen werden. Dabei erwähne ich, dass das kontemplative Gehen dabei hilft, im Hier-und-Jetzt anzukommen und alle Gedanken, die sie bisher beschäftigt haben, abzuschalten. Ein Ziel ist auch, eine stabile Verbindung zu sich selbst sowie zueinander aufzubauen. Nach dem Gehen äußert die Klientin, dass sie sich dabei an das Yoga erinnert hätte und dass es ihr gut getan hätte, sich vom ganzen Alltagsstress zu befreien.

Ich beginne damit, der Klientin die Abfolge der Coaching-Inhalte der ersten Sitzung zu erläutern und frage sie, mit welchem Anliegen sie denn heute zu mir kommt.

Die Klientin heißt Lisa und möchte gerade beginnen, ihre Geschichte zu erzählen, allerdings weiß sie nicht genau wo sie anfangen soll. Zu Hause hätte sie noch ganz genau gewusst wie sie es beschreiben soll, aber nun kommt es ihr vor wie eine Unmenge an Dingen, die sie nicht richtig ordnen kann. Sie beginnt damit, ihr Problem als eine Art Kettenreaktion zu beschreiben – das eine Problem löst scheinbar das nächste aus – und so geht es wie in einem Teufelskreis weiter. Sie spricht dann von fehlendem Durchhaltevermögen und fehlender Disziplin bei der Ausführung verschiedener Aufgaben wie beispielsweise beim Beenden des Führerscheins, bei der Einhaltung ihrer Diät und dem Beenden ihrer Berufsmatura. Es kommt ihr vor wie Selbstsabotage, die immer wieder zu einem Gefühl von Stillstand, zu langsamen Vorangehen und Selbstblockade in ihrem Leben führt. Sie fühlt sich in sehr vielen Situationen unsicher. Die Angst davor, Dinge falsch zu machen und zu versagen ist teilweise so groß, dass sie die Dinge erst gar nicht in Angriff nehmen möchte.

Die Klientin erklärt mir, dass sie immer wieder ein bestätigendes Gefühl und Sicherheit von ihrem Umfeld benötigt. Sie klagt darüber, dass sie sich immer zu

schnell verletzt und ungeliebt fühlt und sehr viele Aussagen von geliebten Menschen als Kritik versteht.

Daraufhin frage ich sie, ob es da eine konkrete Geschichte dazu gibt, die sie mir erzählen möchte. Die Klientin holt nun weit aus und teilt mir mit, dass sie früher in der Schule oft von anderen gemobbt wurde und dass sich das teilweise sogar täglich abgespielt hat. Sie hätte sich in solch einer Situation am liebsten in Luft aufgelöst und fühlte sich sehr verletzt. Der Grund dafür war der, dass sie sich zurückhaltend und schwach verhalten hatte und somit schnell zum Mobbing-Opfer werden konnte. Des Weiteren traut sie sich seit der Schulzeit nicht mehr, Antworten zu geben, auch dann wenn sie sich ganz sicher ist, dass diese richtig wären. Generell erklärt sie mir, dass sie Angst davor hat, vor anderen blöd da zu stehen und dass sie sich wünscht, sich selbst sein zu können - ohne darauf zu achten, was andere über sie denken. Sie möchte sich auch einmal ungeschminkt zeigen können, ohne dabei ein schlechtes Gefühl zu haben. In diesem Moment zeigt sich bei mir innerlich eine große Neugierde und ich möchte zu gern wissen, wie sie denn aussieht, wenn sie sich nicht so sehr schminken würde. Es scheint fast so, als ob sie sich hinter ihrem Make-up verstecken möchte.

Nun stelle ich der Klientin weitere Fragen, um den Wert und den Kontext genauer herausfinden zu können. Ich frage sie auch, in welchen Situationen und wem gegenüber sie sich am häufigsten ungeliebt und kritisiert fühlt. Daraufhin antwortet sie mir mit zwei Beispielen. Das erste handelt davon, auf eine Gruppe unbekannter Personen zu stoßen und sich dann ausgeschlossen zu fühlen. Die Klientin wünscht sich in diesen Situationen mehr Offenheit und Selbstbewusstsein. Im zweiten Beispiel greift sie ein Beziehungsthema auf, indem sie erklärt, dass sie große Angst vor Ablehnung von ihrem Freund hat. Ich frage sie, welches von beiden sie mehr belastet und in welchem sie sich eher eine Veränderung wünscht. Sie antwortet äußerst entschlossen und rasch und nennt die Angst vor Ablehnung in der Beziehung.

Die Klientin entscheidet sich somit für das Beziehungsthema und scheint sehr erstaunt darüber zu sein, denn sie hatte mit allem gerechnet, bloß nicht mit ihrer Partnerschaft als zentrales Thema und Kontext. Nun erarbeite ich mit ihr den Wert, der vermehrt werden soll, erstelle den gelben Bodenanker „Wert“ und markiere ihn als männlich oder weiblich – je nachdem für was sie sich rein gefühlsmäßig entscheidet.

### **3.2 Der Wert**

**WERT:** Selbstbewusstsein (im Kontext Partnerschaft)

Der Wert befindet sich momentan auf einer Skala von +10 (volle Werterfüllung) bis -10 (volle Wertverletzung) auf -5 und soll am Ende des Coachings auf +6 sein.

Der Wert fühlt sich für die Klientin männlich an.



### 3.3 Erarbeitung des Zielraumes

Bevor ich mit der Klientin die Elemente des Zielraumes erarbeite erkläre ich ihr, dass der Zielraum aus insgesamt fünf Elementen besteht und dass er eine Richtung ist, in die sie sich hinbewegen will.

Ich bitte die Klientin, in einem Satz mit maximal sechs Wörtern, ohne Negationen und Vergleiche zu beschreiben, wie oder wodurch sich der gewählte Wert vermehren kann oder könnte. Außerdem frage ich sie, was sie künftig anders machen müsste, damit der Wert sich vermehren lässt. Dabei lasse ich die Klientin in eine Situation eintauchen, in der sie sich ihrem Partner gegenüber mehr Selbstbewusstsein gewünscht hätte. Sie beschreibt, wie sie sich schnell von ihm kritisiert fühlt und somit gleich auf Abstand geht. Sobald sie Angst vor Ablehnung von ihm verspürt, reagiert sie selbst mit Ablehnung ihm gegenüber und verlangt von ihm, dass er ihr die Angst wegnimmt.

**ZIELSATZ:** Ich wende mich meinem Partner zu.

Derzeitige Skalierung von einer Skala von 0 bis 10: +2

Ich erstelle daraufhin einen grünen Bodenanker „Zielsatz“, versehe ihn mit einer weiblichen Markierung und der Skalierung +2.



Um diesen Zielsatz zu verifizieren und das Ziel damit überprüfbar machen zu können, lasse ich die Klientin nun eindeutige Beispiele finden, in denen sich ihre Zielerreichung spiegelt. Um ihr genauer zu veranschaulichen, auf was ich bei den Ziel-Evidenzen hinaus möchte, gebe ich ihr die Metapher der Videokamera und erkläre ihr, dass diese Beweismittel durch eine Kamera, die sie filmen würde, aufgenommen werden und somit sichtbar sind. Anschließend frage ich sie, was ich da auf dieser Kamera dann sehen könnte.

**ZIEL-EVIDENZEN:** (männlich)

- Augenkontakt mit dem Partner, Nähe zu ihm
- offene und aufrechte Körperhaltung
- Partner sprechen lassen, zuhören
- neutrale und offene Mimik

Nachdem wir die Elemente WERT, ZIELSATZ und ZIEL-EVIDENZEN erarbeitet haben kommen wir nun zum Ende der ersten Coaching-Einheit und ich bitte die

Klientin um Feedback zur ersten Sitzung. Sie antwortet mir mit einem Lächeln und meint, ihr hätte es gut getan, diese Problemkette mal genauer anzusehen und deren Kernanliegen herauszufinden. Sie ist erleichtert, den ersten Schritt in Richtung Veränderung getan zu haben und freut sich auf die nächste Coaching-Sitzung. Allerdings hätte sie das Gefühl, dass sie für das Finden der richtigen Elemente zu viel Zeit beansprucht und ihr wäre das unangenehm, dass ich als Coach so lange nachfragen muss. Ich bestätige ihr, dass sie sich genug Zeit nehmen kann und dass ich als Coach für die richtigen Fragen an sie verantwortlich bin, welche ja schließlich dazu führen sollen, die richtigen Beschreibungen zu finden. Die Klientin ist einverstanden und schlägt mir anschließend gleich einen nächsten Termin vor, der drei Tage später stattfinden soll. Ich frage sie, ob ihr das nicht zu früh erscheint und ob sie nicht gerne eine längere Pause zwischen den Terminen hätte. Sie überzeugt mich dann aber mit ihrer Motivation, den Zielraum zu vollenden, und wünscht sich nach der zweiten Einheit dann eine längere Pause.

Für mich als Coach lief die erste Sitzung entspannt und erfolgreich ab. Während der Anleitung des kontemplativen Gehens fiel mir auf, dass ich etwas zu schnell spreche und ruhig längere Pausen einbauen könnte. Der Grund dafür war die Aufregung und das Neue, Unbekannte der Rolle des Anleiters. So nehme ich mir für das nächste kontemplative Gehen vor, deutlich langsamer und auch klangvoller zu sprechen. Ich werde versuchen, genügend Pausen einzubauen und mir mehr Zeit zu lassen. Bei den Coaching-Prozessen konnte ich es schaffen, schnell eine Verbindung zur Klientin aufzubauen und auch das gegenseitige Vertrauen kam mehr und mehr. Ein nächster Punkt, auf den ich im nächsten Coaching noch mehr achten werde, ist das Abwarten und gezielte Nachfragen, sodass die Klientin ganz alleine ihre Elemente findet und Entscheidungen trifft. Noch ertappe ich mich hin und wieder dabei, die Klientin in eine von mir vermutete Richtung zu lenken, lasse es dann aber sein, da ich erkenne, dass nur sie alleine die richtigen Beschreibungen für sich kennt.

## **4. Zweite Coaching-Sitzung**

### **4.1 Erarbeitung des Zielraumes (Fortsetzung)**

Zur zweiten Coaching-Einheit erscheint meine Klientin verspätet und wirkt bei der Begrüßung etwas gestresst und müde. Da bin ich nun besonders motiviert, mit ihr angenehm und entspannend kontemplativ zu gehen. Ich setze mir dieses Mal zum Ziel, sehr langsam und befreiend zu sprechen. Nach den zehn Minuten kontemplativ Gehen bedankt sich meine Klientin dafür, dass sie ihren Stress nun hinter sich lassen kann und sich voll und ganz auf das Coaching konzentrieren kann.

Nachdem ich den Ablauf der zweiten Coaching-Sitzung erklärt habe frage ich sie, wie es ihr seit dem letzten Coaching-Termin ergangen ist und wo ihr Wert heute auf der Skala steht. Sie bemerkte seit der letzten Sitzung jedoch keine Veränderung und ihr Wert steht nach wie vor auf -5 auf der Skala. Sie vermutet, dass drei Tage auch zu kurz gewesen wären, um eine Veränderung zu erkennen. Nichts desto trotz erklärt

sie mir, dass sie sich doch immer wieder Gedanken über ihren Zielsatz gemacht hat und sich dabei vorstellte wie genau das beim Erreichen aussehen könnte.

Wir beginnen nun mit der Erarbeitung des Metaziels, dem „Dahinterliegenden“. Ich bringe die Klientin noch einmal in Verbindung mit ihrem Wert und den ersten erarbeiteten Elementen des Zielraumes und frage sie nach dem, was ihr dadurch sonst noch möglich wird oder was sich damit noch für sie erfüllt. Dann erstelle ich einen Bodenanker für das Element Metaziel.

**METAZIEL:** (männlich)

- meinen Selbstwert erkennen
- über neue Jobmöglichkeiten informieren
- Gefühl von befreit-sein
- Verfolgung der Ziele bis zum Erreichen (Disziplin)

Beim Metaziel wird schnell erkennbar, dass sich hier einige Anliegen wiederholen, die sie in ähnlicher Form in ihrer Geschichte anfangs zum Ausdruck brachte.

Anschließend teile ich meiner Klientin mit, dass jedes Ziel einen oder mehrere Nachteile hat und dass es dafür einen Preis zu bezahlen gibt. Ich stelle ihr Fragen wie „Welchen Nachteil hat es, das Ziel zu erreichen?“, „Wen oder was wird das nicht freuen?“ und „Was fehlt dann, was verlierst du?“. Nachdem die Klientin sich in eine Situation der Zielerreichung hineingefühlt hat antwortet sie mir, indem sie mir erklärt, dass sie aus ihrer gewohnten Wohlfühlzone ausbrechen müsste. Ich bitte sie, mir dies genauer zu erklären und sie fährt fort, dass sie bisher immer in der Rolle als Verletzte und Beleidigte gesteckt hat und immer so lange auf Abstand ging bis ihr Partner schlussendlich auf sie zukam und ihr ein bestätigendes Gefühl in Bezug auf ihre Beziehung gab. Dies müsste sie aufgeben, wenn sie in solchen Situationen in Zukunft auf ihn zugehen würde.

**NACHTEILE DES ZIELS:** (weiblich)

- Aus Wohlfühlzone ausbrechen
- Verlust von Bestätigung der Beziehung durch den Partner
- Auf den Partner zugehen müssen, Stolz aufgeben und Überwindung

Der Bodenanker „Nachteile des Ziels“ wird von mir erstellt und mit einer weiblichen Markierung versehen.

Nun kommen wir zum Prozess der Zielmetapher, in dem ich einen Zugang zum Unbewussten in der Klientin schaffe. Ich beginne damit, ihr ihren Zielsatz „Ich gehe auf meinen Partner zu“ unter die Füße zu legen und leite ihr an, sich vorzustellen, wie sie ihr Ziel ganz und voll erreicht hat. Ich lasse sie sich auch ihre Zielevidenzen und Metaziele innerlich vorstellen und frage nach ihrer körperlichen Wahrnehmung in diesem Moment. Die Klientin fühlt sich locker und leicht und ich fordere sie dazu auf, aus diesem Gefühl von Leichtigkeit und Lockerheit ein Bild, eine Metapher, in und aus ihr aufsteigen zu lassen, was oder wie sie nun ist. Der Prozess läuft sehr gut und

sie teilt mir mit, dass sie sich im Moment wie ein Vogel, so locker und leicht, fühlt. Diese Lockerheit sehe ich meiner Klientin jetzt auch sehr gut an ihrer Körperhaltung an und höre mehr Leichtigkeit in ihrer Stimme.

**ZIEL-METAPHER:** (männlich)

- Ich bin wie ein Vogel
- Gefühl: locker, leicht

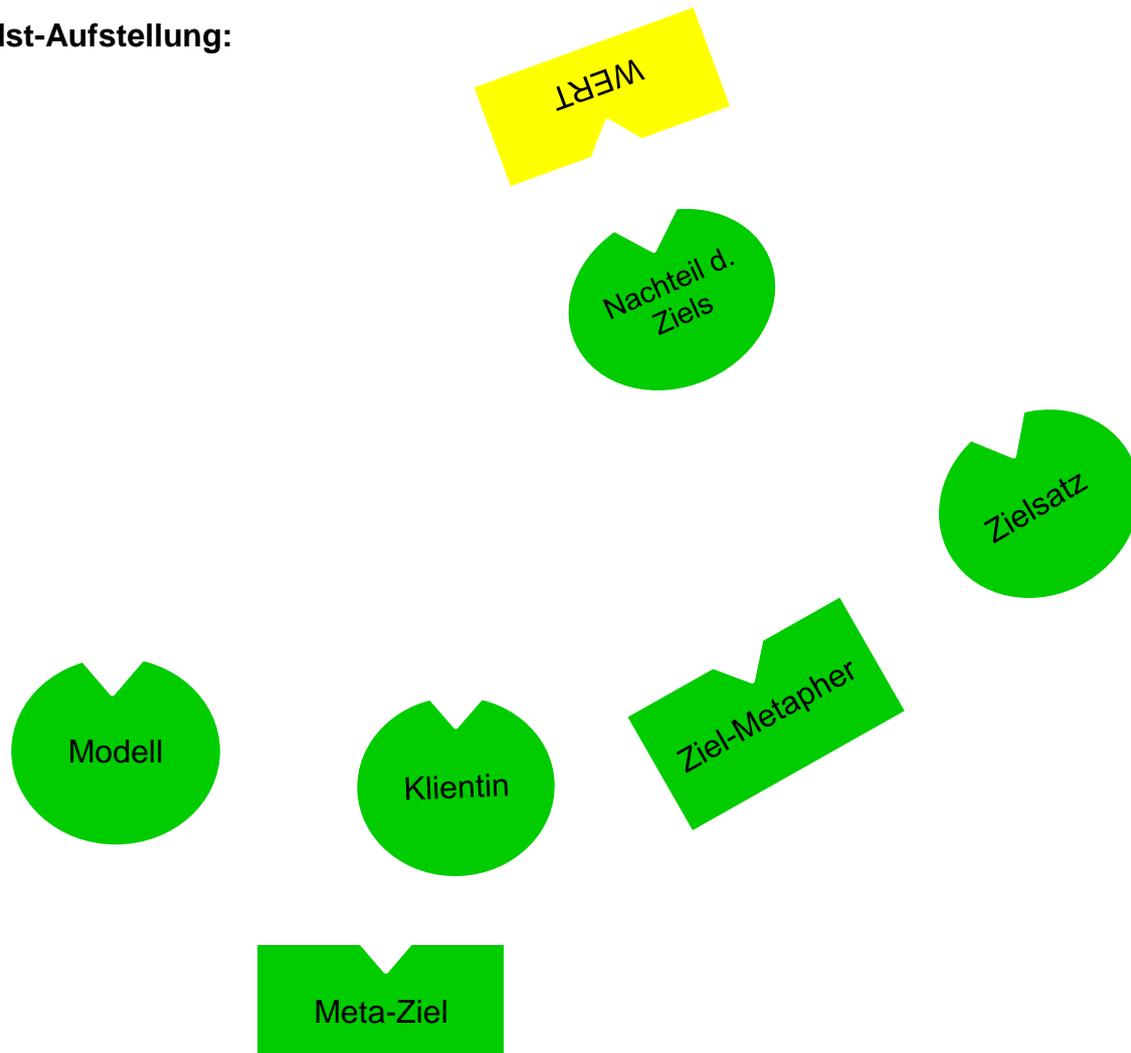
Im Anschluss an den Prozess erstelle ich den Bodenanker der Ziel-Metapher, lege ihr diesen unter die Füße und knüpfe gleich das Element „Modell“ an. Ich lasse die Klientin in diese Metapher und das Gefühl von locker und leicht sein hineinversetzen. Nun verbinde ich sie physisch mit diesem Gefühl und sie legt eine Hand auf ihren Bauch, wo sie dieses Gefühl am stärksten im Körper wahrnimmt. Als ich die Klientin bitte, in diesem Gefühl ihre beiden Eltern innerlich zu rufen, sodass sie vor ihr erscheinen, kann sie zwar ihre Mutter vor sich sehen, jedoch kommt ihr Vater zuerst nicht. Ich Sorge dafür, dass die Klientin im Prozess bleibt und nach erneutem Einladen und der Abmachung, dass ihr Vater nach dem Prozess auch sicher wieder weg sein wird, kann sie den beiden nun doch in die Augen schauen. Ich kann erkennen, wie ihr Blick in diesem Moment nach oben geht. Als ich sie dann frage, wer von den beiden eher das gleiche oder ähnliche Ziel deutlich gelebt hat und den Wert tief erfüllt hat, macht sie auf ihre Mama aufmerksam. Die Anbindung an ihre Mutter akzeptiert die Klientin und ich nehme wahr, wie sie dabei etwas in Bewegung kommt und lauter ein- und ausatmet.

**MODELL:** Mama

**4.2 Zielraum-Aufstellung**

Ich informiere meine Klientin darüber, dass wir als nächstes mit ihren bewusst gewordenen Elementen des Zielraumes eine Aufstellung realisieren werden. Ich erkläre weiter, dass diese Aufstellung uns dadurch zu erkennen geben wird, wo sie sich in ihrem Thema gerade sieht und befindet, wie also ihre innere Landkarte derzeit aussieht. Ich bringe meine Klientin dann mit ihrem Wert, dem Selbstbewusstsein im Kontext ihrer Partnerschaft, in Kontakt und lasse sie mit der angestrebten Werterfüllung verbinden. Aus diesem Gefühl heraus bestimmt die Klientin dann den richtigen Ort und Ausrichtung für ihren eigenen Bodenanker „Lisa“ und von dort aus legt sie die Zielraum-Elemente in folgende Positionen:

## Ist-Aufstellung:

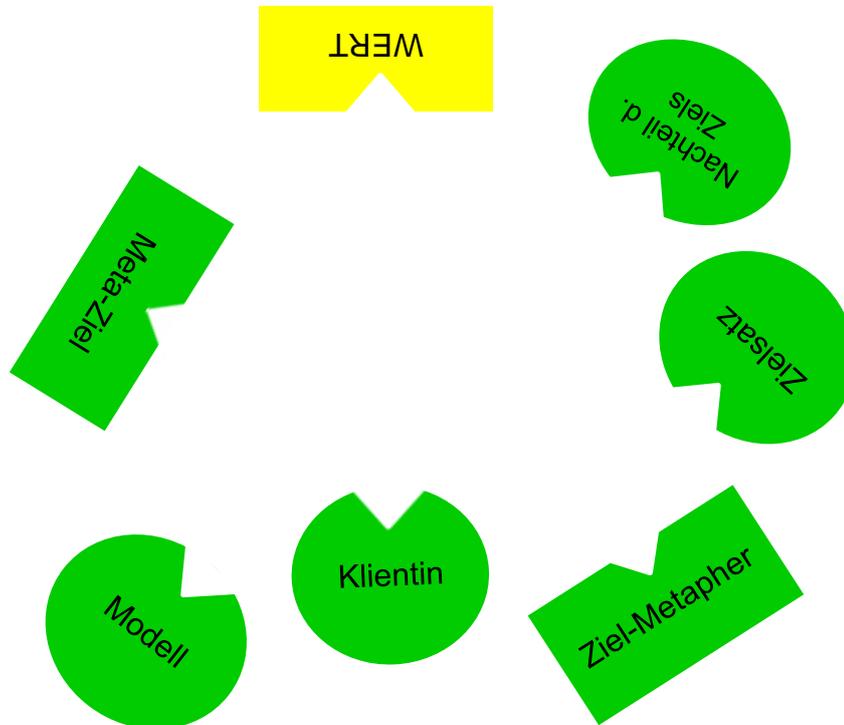


Nachdem alle Elemente von der Klientin aufgestellt wurden und das System von ihr auch von außen, aus der Metaposition heraus, beobachtet wurde, bitte ich sie, in die einzelnen Elemente hineinzutreten und zu spüren, wie es sich anfühlt diese Elemente zu sein. Ich lasse sie sich die Elemente als 3-dimensionale Figuren vorstellen, die in etwa so groß wie Personen sind. Auffallend ist, dass sie sich im Meta-Ziel besonders schwer fühlt und ihr Körper nach vorne schwankt. Generell kann sie aus ihrer eigenen Position heraus den Wert nicht richtig sehen und wahrnehmen, da dieser weit entfernt von ihr ist und die Nachteile des Ziels direkt vor dem Wert stehen. Dies deutet darauf hin, dass die Nachteile des Ziels sie daran hindern, den Wert erkennen zu können. Der Zielsatz liegt kaum im Blickwinkel meiner Klientin und ist ihr abgewandt, sie kann ihn nicht wirklich erkennen und wahrnehmen. Da das Meta-Ziel hinter ihr positioniert ist, kann sie dieses auf keinen Fall sehen.

Wir nehmen nun noch eine Aufstellung vor und ich erkläre meiner Klientin, dass diese ein möglicher Lösungsentwurf für ihre Situation darstellen soll. Dieses Mal lege ich ihr den Wert auf 12 Uhr gegenüber und aus der Position „Klientin“ heraus lasse ich sie die anderen Elemente wieder auslegen. Das Meta-Ziel liegt nun weiter vorne und sie kann es aus ihrer Position heraus wahrnehmen. Immer noch liegen die Nachteile des Ziels sowie der Zielsatz ihr abgewandt und ich lege nun diese

Elemente um, sodass sie alle Elemente sehen und annehmen kann. Der Weg zum Wert hin ist dieses Mal ganz frei und kein Element steht dem anderen im Weg. Beim Modell und der Metapher muss ich nicht viel ändern, da die Klientin diese selbst schon so platziert hat, dass sie unterstützend wirken.

#### **Aufstellung Lösungsentwurf:**



Die Klientin fühlt sich aus dieser Position heraus nun sehr gut und unterstützt, die Bewegung in ihr ist ausgerichtet und stark. Ich lasse sie abschließend in die Mitte des Zielraumes stehen und bitte sie um eine Geste, Gestalt oder Bewegung, die diesem Gefühl und Sein entspricht. Sie zeigt daraufhin ein breites Lächeln und erklärt, dass sie sich so wohlfühlt, dass sie einfach nur noch lächeln mag.

Nach der Aufstellungsarbeit sind wir also am Ende unserer zweiten Coaching-Sitzung angekommen und ich fordere meine Klientin zur Reflektion auf. Sie fühlt sich in diesem Moment müde, aber sehr befreit. Sie bestätigt mir, dass ihr die Aufstellung gut getan hätte und sie bei manchen Elementen eine richtige Körperbewegung gespürt hat, darüber ist sie sehr erstaunt. Sie betont, dass sie sich besonders bei der Ziel-Metapher so richtig „fallen lassen“ konnte und sie das Gefühl von Lockerheit und Leichtigkeit im ganzen Körper wahrgenommen hat. Darüber hinaus hätte sie als Vogel den Überblick über das ganze Leben gehabt und das hat ihr hervorragend gefallen.

Ich als Coach begegnete heute in der zweiten Sitzung einer neuen Herausforderung bei der Erarbeitung der Elemente Meta-Ziel und Nachteile des Ziels. Das Anliegen, um das es der Klientin geht, ihr Selbstbewusstsein zu vermehren, hat sich heute ebenso in den Coaching Prozessen widergespiegelt. Sie meinte bei vielen

Entscheidungsfindungen und Beschreibungen der Elemente, es könnte die falsche Antwort sein und die Angst vor Versagen zeigte sich auch hier enorm – die Angst davor, dass nach dem Coaching keine Veränderung eintreten könnte, da sie es als Klientin besser machen hätte können. Ich werde in den nächsten Sitzungen also vermehrt darauf Wert legen, ihr die Angst vor dem Versagen und vor falschen Antworten zu nehmen, ihr gut zureden und versuchen, das Vertrauen noch weiter aufzubauen. Die Anleitung des kontemplativen Gehens ist mir heute im Vergleich zu letztem Mal auf jeden Fall besser gelungen, da ich genügend Pausen eingesetzt habe und deutlich langsamer gesprochen habe. Das möchte ich für die nächsten Sitzungen beibehalten und weiter intensivieren.

## **5. Dritte Coaching-Sitzung**

Lisa kommt am Abend zur dritten Coaching-Einheit und erklärt mir, dass sie derzeit jede Menge zu tun hätte bei der Arbeit, wirkt aber dennoch sehr gut gelaunt. Heute leite ich das kontemplative Gehen erstmalig in Kombination mit ruhiger Hintergrundmusik an. Das kommt bei meiner Klientin gut an.

Ich frage sie, wie es ihr seit der letzten Coaching-Sitzung ergangen ist und wo sie denn heute bei ihrem Wert auf der Skala steht. Sie antwortet, dass sie sehr erstaunt darüber ist, dass sich seit der letzten Sitzung keine Auseinandersetzungen oder Streitigkeiten mit ihrem Freund abgespielt haben. Sie hätte keine Wutanfälle gehabt und fühlte sich auch nie kritisiert. Außerdem denkt sie nicht mehr so viel darüber nach, wie sie aussieht oder wie sie sich vor anderen, besonders vor ihrem Freund, gibt. Sie kann ihrem Partner offener Gefühle zeigen. Das Interessante ist auch, dass nun ihr Partner ihr gegenüber mehr Gefühle gezeigt hat seit der letzten Coaching-Sitzung. Ich frage sie daraufhin, ob sie ihrem Partner von ihrem Coaching-Thema erzählt hat und sie verneint sofort. Ich sage ihr, dass ich an ihrer Stelle ihm auch weiter nichts darüber erzählen würde. Das Selbstbewusstsein meiner Klientin im Kontext Partner befindet sich heute bei -2 auf der Skala, erzählt sie stolz. Ich frage sie, was anders wäre, wenn ihr Wert bei der Werte-Erfüllung wäre und woran sie das genau erkennen könnte. Sie erklärt mir, dass wenn der Wert auf +10 stehen würde, sie sich noch mehr öffnen und ihrem Partner gegenüber noch mehr preisgeben würde. Sie könnte ihm dann auch ohne Hemmungen und ohne Umwege „Ich liebe dich“ sagen und müsste nicht mehr drum herum reden. Sie würde ihn dann auch in keiner Situation „abschieben“, sondern würde auf ihn zugehen und ihm auch in kritischen Momenten zuhören.

Da meine Trainerin mich in der Supervision darauf aufmerksam gemacht hat, dass die erarbeiteten Meta-Ziele unstimmig zum Zielsatz wirken und eher ganz neue Thematiken öffnen, schaue ich mir diese noch einmal genauer mit meiner Klientin an. Die Trainerin hat mir dazu geraten, einmal nur den Wert und den Zielsatz sichtbar vor meine Klientin zu legen und sie anschließend zu fragen, ob das ihr größtes Anliegen beschreibt. Das habe ich getan und meine Klientin bejahte überzeugt auch den Kontext „Partnerschaft“. In diesem Fall erarbeite ich nun erneut das Meta-Ziel und

lasse sie in ein konkretes Beispiel der Zielerreichung eintauchen. Ich frage meine Klientin dann nach dem, was dadurch noch möglich wird und was sich damit noch erfüllt. Daraus erarbeiten wir folgende neue Meta-Ziele, die sich eindeutig auf den Kontext beziehen.

**META-ZIEL:** (weiblich)

- Mit Partner zusammenziehen
- Selbstbewusst mit meinem Partner ins Fitnessstudio gehen
- Freude / Motivation daran, mit dem Partner Neues zu erleben (z.B. gemeinsam neue Heimat finden)

Diese Meta-Ziele scheinen mir selbst auch klarer in Bezug auf ihren Partner zu sein und ich erstelle einen neuen Bodenanker „Meta-Ziel“.

**5.1 Erarbeitung des Problem-/Entwicklungsraumes**

Mit der Zielraum-Aufstellung ist nun der komplette Zielraum erarbeitet und wir wenden uns dem Problem- oder Entwicklungsraum zu. Zu Beginn erkläre ich Lisa, dass Verletzungen in uns nicht verschwinden, wenn wir uns etwas einreden, sondern nur dadurch, dass wir uns selbst in unserer Tiefe zuwenden, also dort hinschauen, wo es weh tut. Nur so können wir es annehmen und umformen lassen. Ich betone noch einmal, dass in diesem Raum hier Platz und Zeit für alles ist, was sich zeigen will und kann. Ich erläutere meiner Klientin kurz das kybernetische Dreieck, welches vom Wert als Steuerrad ausgeht und alle Zielelemente sowie deren Rückseite, die Problemelemente, vereinigt.

Wir beginnen mit dem Element „Problemsatz“ und ich lege dafür die Bodenanker „Wert“ und „Zielsatz“ aus. Ich frage sie dann nach dem Gegenteil des Ziels, nach dem was sie hindert an der Zielerreichung oder Wertefindung und lasse sie daraufhin den Wert wahrnehmen und frage weiter, was der Grund oder die Blockade ist, warum sich der Wert nicht entwickelt hat. Die Problembeschreibung meiner Klientin kommt überraschend schnell zum Ausdruck und wir lassen sie diese in einen Satz mit maximal sechs bis acht Wörtern in der Gegenwartsform bringen.

Sie sagt: Ich habe Angst vor Zurückweisung.

Ich frage sie, ob sie mit in den Satz nehmen möchte, wem gegenüber sie diese Angst vor Zurückweisung verspürt. Sie antwortet, dass sie diese Angst gegenüber vielen Menschen hat und sie es deshalb gerne allgemein halten würde. Ich weise sie daraufhin, dass sie ruhig ihren Kontext miteinbeziehen kann mit dem Wissen, dass die Veränderung dann auch in andere Bereiche streuen kann. Somit ist sie einverstanden und wir fügen dem Problemsatz ihren Partner hinzu.

**PROBLEM:** (weiblich)

Ich habe Angst vor Zurückweisung vom Partner. (Problembelastung Skalierung 0 bis -10: -6)

### **PROBLEM-EVIDENZEN:** (weiblich)

- Verschlussen: Arme verschränkt
- Abstand nehmen, weggehen
- Schütze mich, indem ich etwas vorspiele

### **META-PROBLEM:** (weiblich)

- Scheitern der Beziehung
- Traurigkeit
- Misstrauen gegenüber anderen Menschen

Vor der Erarbeitung der Vorteile des Problems mache ich meine Klientin darauf aufmerksam, dass auch jedes Problem einen oder mehrere Vorteile hat, die sich wie die Nachteile des Ziels gegen Veränderung stemmen. Beim Fragen nach diesen Vorteilen achte ich als Coach darauf, dass ich meine Klientin nicht in den Zielraum abschweifen lasse.

### **VORTEILE d. PROBLEMS:** (männlich)

- Selbstschutz
- Aufmerksamkeit vom Partner
- Selbstbestätigung

Im Prozess zur Umformung der Vorteile lasse ich meine Klientin ihre Hände wie eine Schale auf ihre Oberschenkel auflegen. Ich verbinde sie mit diesen Vorteilen, indem ich ihr sage, dass sie sich ganz in diese Vorteile hineinfühlen soll und spüren soll, wie viel Gewicht diese Vorteile haben in einer der beiden Hände. Dann lasse ich sie etwas Neues finden, was die alten Vorteile aufwiegen lässt und bitte sie, dieses Neue in die andere Hand zu geben. Meine Klientin äußert daraufhin, dass sie dieses Aufwiegen der Vorteile durch das Neue sehr stark gespürt hätte und dass das Gewicht der Vorteile extrem schwer gewesen war bis zu dem Zeitpunkt als das Neue kam.

Während dem Prozess der Problem-Metapher verbinde ich meine Klientin mit ihrem Problem, der Angst vor Zurückweisung vom Partner. Sie fühlt sich schwer und erdrückend und kann dieses Gefühl in der Schulter wahrnehmen. Sie sagt, sie wäre wie ein großer, grauer Stein. Ich lasse sie dieses schwere und erdrückende Gefühl weiter in Richtung Brustraum nehmen und sie legt dort eine Hand auf. Als sie sich ganz in ihre Problem-Metapher hineinversetzt und mit diesem Gefühl im Körper stabil verbunden ist, lasse ich sie ihre beiden Eltern innerlich rufen und hier her erscheinen. Auf die Frage, wer von den beiden das gleiche Gefühl oder den ähnlichen Zustand gelebt, getragen oder ertragen hat antwortet sie mit ihrer Mutter. Ich fahre mit der Verbindung zum Problemmodell fort aber wundere mich darüber, warum sie wie schon im Zielraum ihre Mutter als Modell genannt hat. Da ich weiß, dass beim Modell-Prozess im Ziel- und Problemraum jeweils das unterschiedliche Elternteil

erscheinen sollte, entscheide ich mich, bei meiner Trainerin Hilfe zu holen und schildere ihr meine Situation in der Supervision.

**PROBLEM-METAPHER:** (männlich)

Großer, grauer Stein (Gefühl: schwer, erdrückend)

**MODELL:**

Mama

Alles in allem war die heutige dritte Coaching-Sitzung sehr erfolgreich. Ich freue mich darüber, dass meine Klientin mit ihrem Wert derzeit auf der Skala weiter oben steht und sie selbst somit schon eine erste Veränderung wahrnehmen konnte. Die Erarbeitung des Problemraumes lief überraschenderweise sehr schnell und ich kann spüren, wie meine Klientin sich bei jeder Sitzung mehr auf die Prozesse einlässt. Die Herausforderung der letzten Coaching-Sitzung, als sie sich noch nicht richtig traute, ihre Elemente selbst zu beschreiben und zu benennen, hat sich in dieser Sitzung völlig zum Gegenteil gewendet und somit weiß ich, dass auch das gegenseitige Vertrauen weiter wächst. Lisa selbst hat heute besonders die Umformung der Vorteile ihres Problems intensiv wahrgenommen und gespürt. Sie gibt mir in der Reflektion auch das Feedback, dass das zum ersten Mal ein richtig ausgeprägtes Körpergefühl war und das konnte ich auch an ihren Händen deutlich sehen, die sich wie von selbst nach oben und unten bewegten. Ich als Coach bemerke auch, dass ich in meiner Fragestellung von Sitzung zu Sitzung geduldiger werde und achte mehr darauf, dass ich sie die Antworten selbst finden lasse.

**6. Vierte Coaching-Sitzung**

Meine Klientin Lisa kommt pünktlich zur vierten Einheit unseres Coachings. Bei der Begrüßung scheint sie sehr zufrieden und fröhlich und ich freue mich darüber, dass sie da ist. Nach dem kontemplativen Gehen informiere ich sie darüber, dass wir nach der Reflektion heute zuerst einmal noch einen Blick auf die erarbeiteten Vorteile des Problems werfen werden, da meine Trainerin mich darum gebeten hat, diese deutlicher und konkreter zu machen.

Wir beginnen mit der Reflektion und ich frage sie, wo sie heute mit ihrem Wert „Selbstbewusstsein“ im Kontext Partner steht und ob es eine Veränderung gegeben hat seit der letzten Sitzung. Sie sagt aus, dass sie keine grobe Veränderung des Wertes auf der Skala wahrgenommen hat und er heute somit immer noch auf -2 auf der Skala steht. Was sie allerdings sehr merkwürdig vorkommt, ist das plötzliche Auftauchen ihrer beiden Ex-Partner, von denen sie schon sehr lange nichts mehr gehört oder gesehen hat. Sie erklärt mir, dass sie mit diesen beiden in der Vergangenheit die Erfahrung machen musste, zurückgewiesen zu werden. Dies sei auch mit Grund dafür, warum sie heute ihrem jetzigen Partner mit ständiger Angst vor Zurückweisung gegenübertritt. Lisa sagt, sie hätte ihre Ex-Partner nicht nur zufällig getroffen, sondern die beiden wären auf sie zugekommen und wollten sie

ansprechen - und das fast zum gleichen Zeitpunkt. Sie ist sehr erstaunt darüber aber merkt, dass sich da irgendetwas tut. Ich frage meine Klientin, ob sie das so im Raum stehen lassen möchte und ob sie sich überraschen lassen möchte, was da noch so an Veränderung daherkommt. Sie ist einverstanden und ich beginne den Ablauf der heutigen Sitzung zu erläutern.

Danach lege ich ihr ihren Problemsatz unter die Füße und frage sie noch einmal, welche Vorteile die Angst vor Zurückweisung für sie hat und wenn das Problem nicht mehr wäre, was ihr dann fehlen würde. Daraufhin erarbeiten wir folgende neue Vorteile ihres Problems:

### **VORTEILE DES PROBLEMS:** (männlich)

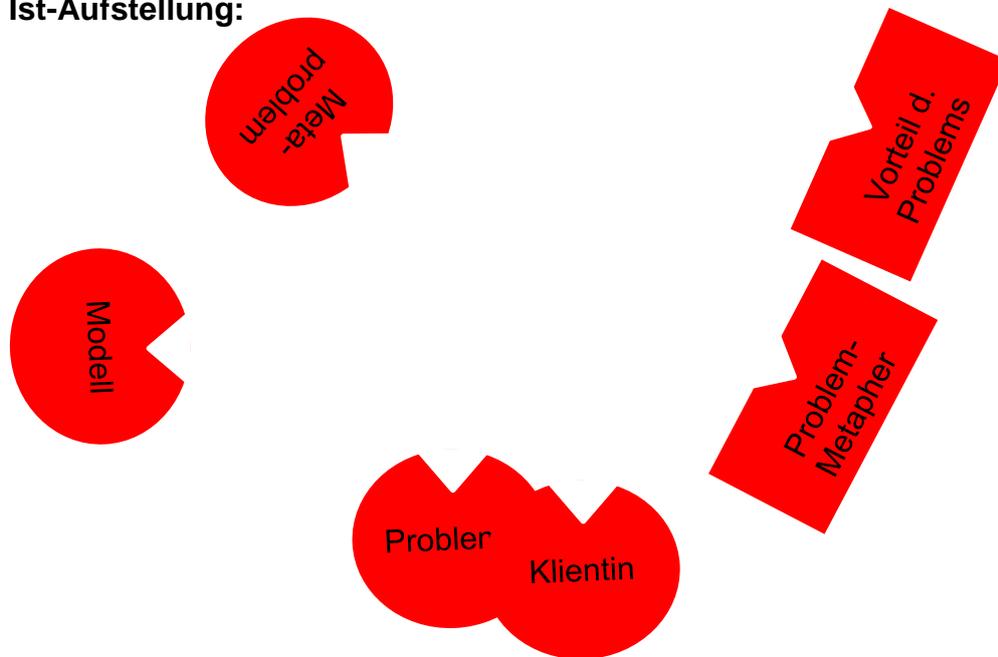
- Immer wiederkehrende Bestätigung vom Partner, dass Beziehung fortbesteht
- Aufmerksamkeit vom Partner
- Mitleid vom Partner
- Schmerzlinderung bei tatsächlicher Ablehnung vom Partner (da: ständig mit Zurückweisung gerechnet)

Meine Klientin bestätigt mir, dass diese die größten Vorteile ihres Problems darstellen. Sie erklärt das so, dass sie regelmäßig ein Gefühl von Bestätigung von Seiten ihres Partners benötigt. Ihr Partner merkt oft, dass sie Angst hat, von ihm abgelehnt zu werden und er reagiert dann beispielsweise mit dem Satz „Du brauchst keine Angst zu haben, es wird sich nichts ändern an unserer Beziehung.“. Außerdem sagt sie, dass wenn sie ständig mit dieser Angst in sich lebt und damit rechnet, es könnte jederzeit eine Ablehnung und Zurückweisung vom Partner kommen, dann würde sie sich zum Zeitpunkt einer tatsächlichen Trennung nicht so traurig und schmerzhaft fühlen wie wenn sie nie damit gerechnet hätte. Wir fahren dann mit dem Prozess zur Umformung der Vorteile fort und sie findet Vertrauen als etwas Neues, das die alten Vorteile aufwiegen können.

In der letzten Coaching-Sitzung bemerkte ich, dass zweimal das Modell „Mama“ im Zielraum sowie im Problemraum auftauchte und kontaktierte daraufhin meine Trainerin und fragte sie um Rat. Meine Trainerin meinte, ich soll den Modell-Prozess zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen oder in der Aufstellung beobachten, ob sie eine Wahrnehmung auf dem Bodenanker „Modell“ im Zielraum und Problemraum hat und welche das ist. Es könnte sein, dass die Klientin in Bezug auf ihren Vater, mit dem sie glaubt abgeschlossen zu haben, in Widerstand gerät und aus dem Verstand heraus, zweimal die Mama gewählt hat. Die Klientin konnte in der Zielraumaufstellung keine Wahrnehmung finden und fühlte sich dort neutral. Aus diesem Grund entscheide ich mich dafür, in der Problemraumaufstellung zu beobachten, ob sie dieses Mal etwas wahrnimmt, wenn sie auf dem Bodenanker „Modell“ steht und ansonsten bis zur Gesamtaufstellung abzuwarten.

## 6.1 Problem-/Entwicklungsraum-Aufstellung

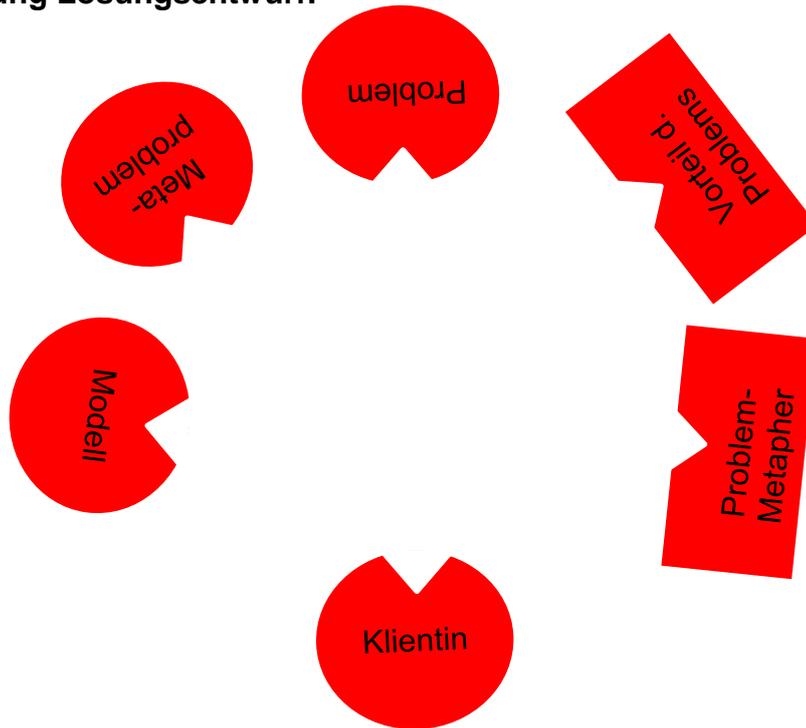
Nun beginnen wir mit der Aufstellung im Problemraum und ich erstelle einen roten Bodenanker „Klientin“, von dem aus ich sie in Kontakt mit ihrem Problem bringe und lasse sie in sich hineinspüren. Aus diesem Gefühl heraus lasse ich sie die anderen Elemente des Problemraumes auslegen. Das führt dann zur folgenden **Ist-Aufstellung**:



Als meine Klientin dann in alle einzelnen Elemente hineintritt und spürt, wie es sich anfühlt das jeweilige Element zu sein und wie viel Kraft sich dort befindet, nimmt sie besonders auf dem Problem-Bodenanker etwas wahr. Sie bekommt eine Gänsehaut und sie sagt, ihr ist auf einmal unangenehm kalt. Sie fühlt sich wie in einem Schatten von jemandem und gleichzeitig verdrängt. Das kann ich als Coach gut nachvollziehen, denn sie hat ihren Problemsatz sehr dicht an ihren eigenen Bodenanker gelegt, teilweise liegt er sogar unter dem Bodenanker „Klientin“. In den anderen Elementen dagegen fühlt sie sich weitestgehend neutral, nur beim Vorteil des Problems spürt sie ein leichtes Vorziehen. Auch beim Hineintreten ins Element „Modell“ kann sie nichts wahrnehmen und fühlt sich neutral in der Position ihrer Mutter. Aus der Metaposition heraus sagt sie, dass das Problem fast unter ihrem eigenen Bodenanker sehr gut zu ihrer derzeitigen Situation passt. Sie erklärt mir, dass sie es quasi immer mit sich mitträgt, es zu gut kennt aber oft versucht, durch sich selbst zu verstecken und zu verdrängen.

Dieses Mal lege ich alle Elemente, die meine Klientin nicht sieht, auf 12 Uhr, sodass daraus ein Sehen, Begreifen und Akzeptieren folgen kann.

## Aufstellung Lösungsentwurf:

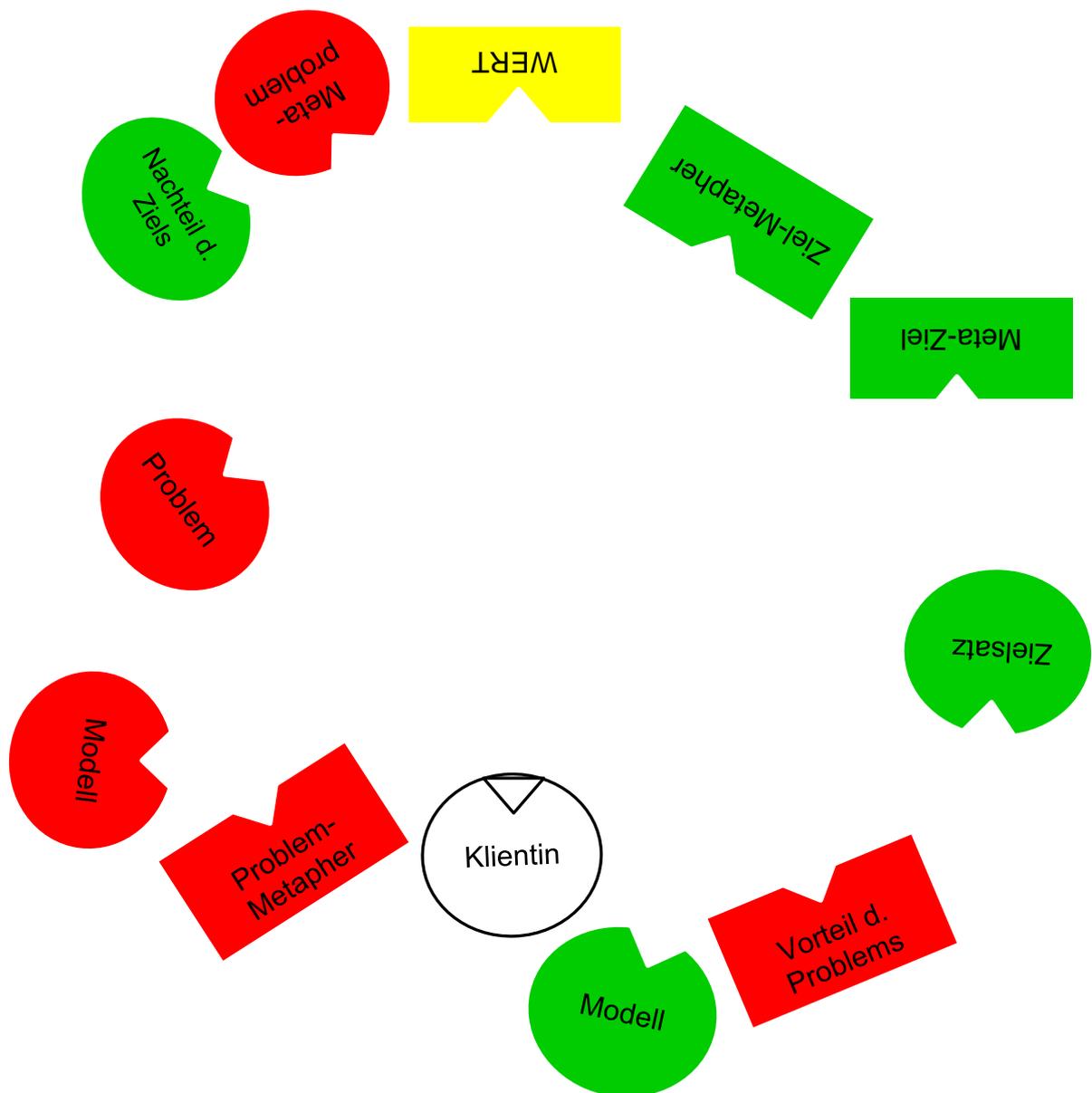


Als ich den Bodenanker des Problems weg von ihr nehme und ihn direkt auf 12 Uhr lege, sodass sie diesem direkt ausgerichtet ist, ist sie zuerst noch skeptisch und meint, sie fühlt sich dabei unangenehm komisch. Nach kurzer Zeit akzeptiert sie diese Position dann doch und bestätigt mir, dass sie das so annehmen möchte. Kurz darauf lasse ich sie in die Mitte ihres Problemraums stehen und sie macht eine langsame, halbe Drehung, sieht alle Bodenanker genau an und bewegt ihre Finger nervös.

### **6.2 Gesamtaufstellung Ziel- und Problemraum**

Als nächstes erkläre ich meiner Klientin, dass wir eine Gesamtaufstellung aller Elemente zusammen, also Elemente des Zielraums sowie die des Problemraums, vornehmen werden. Dabei geht es darum, die Gesamtheit zu erkennen. Meine Klientin soll sich dadurch bewusst machen, wie viele Elemente in ihrem System zusammentreffen.

Ich lasse sie das Element „Klientin“ auslegen und platziere den Wert auf 12 Uhr, ihr gegenüber. Nun legt meine Klientin selbst die anderen Elemente aus. Dabei bleiben die Elemente „Modell“ des Ziel- und Problemraums umgedreht, sodass sie nachher beim Hineintreten wahrnehmen kann, was sie im jeweiligen fühlt.



Die Gesamtaufstellung von Lisa deutet darauf hin, dass sie bereits erkannt hat, dass der Weg zum Wert hin offen und frei sein soll. Vor allem interessant ist, dass sie aus ihrer Position heraus das Modell des Problemraums nicht sehen und wahrnehmen kann und auch genauso ist es mit dem Modell des Zielraums. Dieses kann sie genauso wenig sehen, da es hinter ihr liegt. Es könnte sein, dass dieses ihr unterstützend beisteht hinter ihr. Plötzlich spürt sie, ihren Vater hinter sich stehen, der ihr eine Hand auf die Schulter auflegt. Sie sagt, sie ist sich sicher, dass er hinter ihr steht und dass das andere Modell, das sie nicht richtig sehen kann, weil die Metapher davor liegt, ihre Mutter ist. Das zeigt mir als Coach, dass wir ihren Vater nun doch als Modell einbeziehen können und ich werde somit die Modellanbindung im Zielraum sowie die Modellablösung im Problemraum nochmals mit ihr durchführen. Nachdem wir ihr ganzes System auch aus der Metaposition heraus betrachtet haben gebe ich meiner Klientin vor, die Elemente nochmals auszulegen, allerdings so, dass die linke Raumhälfte den Zielraum beinhaltet und die rechte den Problemraum, um eine mögliche Ordnung in ihr System zu bringen. Dazu soll der

Weg zum Wert wieder frei bleiben. Daraufhin liegen alle Elemente ihr zugewandt, links die Elemente des Zielraums und rechts die Elemente des Problemraums, und der Weg zum Wert hin ist völlig frei. Nun fühlen sich alle Elemente für meine Klientin stimmig an und ich lasse sie in die Mitte ihres Gesamttraums steigen, damit sie die Gesamtwahrnehmung spüren kann. Als meine Klientin dort steht berichtet sie, dass sie sich hier bestärkt fühlt und sie richtet ihre Arme hoch über ihren Kopf und hat dabei einen kraftvollen Gesichtsausdruck.

In der heutigen Sitzung hat meine Klientin durch die Aufstellungsarbeiten sehr intensiv in sich hineingespürt und berichtet, dass ihr das sehr geholfen hätte, um einen Eindruck ihres gesamten Systems zu bekommen. Ihr war es bisher gar nicht bewusst, dass sie sich in einem richtigen System befindet und dass dieses flexibel verändert werden kann, sodass ein möglicher Lösungsentwurf entsteht. Sie hat sich im Mittelpunkt ihres eigenen Systems sehr wohlfühlt und ihre Geste zeigte mir, dass sie sich dort bestärkt fühlte. Meine Rolle als Coach schien mir in der heutigen Sitzung schwieriger als bisher, denn es war manchmal schwer zu erkennen, ob sie mit ihrem Kopf nachdenkt oder ob sie sich doch auf ihr Gefühl verlässt. Dabei muss ich aber sagen, dass mir das Skript zusätzlich Sicherheit gab, damit ich Punkt für Punkt die Aufstellungsarbeit durchführen konnte und auch die richtige Reihenfolge einhalten konnte.

## **7. Fünfte Coaching-Sitzung**

In die fünfte Sitzung trifft meine Klientin telefonierend ein und es scheint so, als hätte sie einige Dinge zu klären. Sie sagt, dass sie sehr viel um die Ohren hätte und dass sie momentan nicht zur Ruhe käme. Das kontemplative Gehen erlaubt meiner Klientin, sich etwas mehr von ihren Gedanken lösen zu können. Als wir dann zur Reflektion übergehen willt sie mir mit, dass sie immer noch nicht ganz im Raum angekommen wäre und dass sie sich einfach nicht von manchen Gedanken trennen kann. Daraufhin improvisiere ich und schlage ihr vor, alle ihre Gedanken in eine Röhre zu packen und hole eine Kartonröhre, damit sie sich das besser vorstellen kann. Sie gibt nun alle dort hinein und verschließt diese mit dem Deckel, sodass sie auch nicht mehr herauskommen können. Dann erkläre ich ihr, dass wir diese Röhre nun vor die Haustüre legen und wenn wir mit der Sitzung fertig sind kann sie ihre Gedanken da wieder herausholen und mitnehmen. Meine Klientin ist einverstanden und kann sich so besser auf die Reflektion konzentrieren.

Ich frage sie, ob sich seit der letzten Sitzung etwas getan hat und wo ihr Wert heute auf der Skala steht. Sie antwortet mir, dass sie selbst sehr erstaunt darüber ist, dass sich ihr Selbstbewusstsein so schnell verbessert hat und dass diese Veränderung auch auf das Coaching zurückzuführen ist. Sie erklärt, dass es längere Phasen in ihrer Beziehung gibt, in denen überhaupt keine Situationen mit fehlendem Selbstbewusstsein aufkommen. Sie kennt das so gar nicht und fragt sich auch, wie diese Veränderung sein kann, denn sie berücksichtigt nichts Spezielles. Ich erkläre ihr, dass die Veränderung von innen heraus kommt und dass das der Grund dafür ist, warum sie nichts Handfestes an ihrem Verhalten suchen muss, denn es passiert

einfach so. Des Weiteren gibt sie preis, dass es zwar weniger Momente mit mangelndem Selbstbewusstsein in ihrer Beziehung gibt, sie aber dennoch wieder eine kritische Situation erlebt hat, von der sie mir gerne erzählen würde. Sie beginnt zu erzählen, dass sie wieder einmal sehr große Angst vor Zurückweisung von ihrem Partner hatte. Der Grund dafür war der, dass ihr Partner sich ungewöhnlich lange nicht mehr bei ihr meldete, wo er ihr sonst doch so oft schreibt. Dazu kam, dass er sein Profilbild bei WhatsApp, auf dem sie beide als Paar zu sehen sind, einfach austauschte und durch eines ohne sie ersetzte. Als sie ihn anrufen wollte, erreichte sie ihn mehrmals nicht und sie fing an, sich große Gedanken zu machen. Sie beschreibt, dass sie dann sofort dachte, er käme nicht mehr auf sie zu oder möchte nicht mehr mit ihr zusammen sein. Als ich nach dem Gefühl dabei frage, spricht sie davon, dass ihr richtig schlecht wird in diesem Moment, sie bekommt heiße Ohren und wird schnell schlecht gelaunt, auch anderen Menschen gegenüber. Die Angst davor, abgelehnt zu werden, ist so groß, dass sie sich kaum auf andere Dinge konzentrieren kann. Als ihr Partner sich dann doch nach einiger Zeit bei ihr meldete, tat er so, als wäre nichts gewesen und kann ihre Aufregung absolut nicht verstehen. Meine Klientin beschreibt dann ihre Reaktionen, sie sagt, sie hat ihm gegenüber dann ein distanzierteres Verhalten, spricht weniger und gibt sozusagen Abweisung zurück an ihn. Als sie das erzählt, fallen mir gleich ihre Problem-Evidenzen ein, die genau diese Distanz beschreiben. Aufgrund der Verbesserung ihres Selbstbewusstseins, aber ihrer regelmäßigen Rückfälle gibt sie an, dass ihr Wert heute auf -3 auf der Skala steht, also ein Punkt weniger als bei der letzten Sitzung.

Nun erläutere ich meiner Klientin den heutigen Ablauf der Sitzung und gebe bekannt, dass wir mit dem inneren Kind arbeiten werden. Ich erkläre, dass wenn wir unser inneres Kind erhören und erfühlen, dann wird es möglich, angemessen darauf reagieren zu können. Die innere-Kind-Arbeit stellt eine Verbindung zwischen Ziel- und Problemraum dar und das innere Kind gilt als sehr wichtiger Teil unserer Persönlichkeit. Ich bitte meine Klientin, sich auf den nachfolgenden Prozess voll und ganz einzulassen und frage sie, ob sie sich nun überraschen lassen möchte, was dieser Prozess ihr bringen wird. Sie nickt und wir beginnen mit dem Prozess „Verletzung/Ressource erkennen und benennen“.

### **7.1 „Innere Kind“ - Arbeit**

#### ***Prozess: Verletzung/Ressource erkennen und benennen***

Zuerst lege ich den Bodenanker „Wert“ aus und lasse sie darauf stehen. Von dort aus lasse ich sie in den davorliegenden Bodenanker „Problem“ stehen und lasse sie in eine Problemsituation eintauchen, um in sich hineinspüren zu können, was in ihr verletzt ist. Dabei halte ich sie während dem gesamten Prozess am Arm, um sie durchführen zu können und ihr Halt geben zu können. Ich frage sie dann, welche Art von Verletzung sie hier fühlt. Sie taucht genau in die Problemsituation ein, von der sie mir in der heutigen Reflektion erzählt hat. Schnell bekommt sie ein heißes Gefühl und wir erarbeiten folgende Bodenanker.

**VERLETZUNG:** Ausgrenzung und Ausschluss (im Kindergarten und in der Schule)

**FEHLENDE RESSOURCE:** Akzeptanz (von anderen Kindern/Schülern)

**STRATEGIE:**     **was:** Ich reagiere mit Abweisung, Zurückweisung um Bestätigung und Anerkennung einzuholen  
                          **wie:** Ich gehe auf Distanz, spreche weniger, wirke beleidigt  
                          **von wem:** vom Partner

Lisa beginnt bei der Erarbeitung der Verletzung zu weinen und ich erkenne dadurch, dass sie sehr tief in diese Verletzung eingetaucht ist. Sie erzählt davon, wie schon im Kindergarten andere Kinder sie ausgeschlossen haben und sie nicht dabei haben wollten. Es hat nie jemand etwas dagegen getan und sie alleine war zu schwach, um sich vor den anderen schützen zu können. Sie wurde ständig ausgegrenzt und ausgelacht wegen ihrer Zähne. Sie wird daraufhin sehr traurig und ich bestätige ihr, dass ich immer noch an ihrer Seite stehe und sie halte, damit wir zusammen einen Schritt weiter machen können. Mein Halt tut ihr gut und sie fühlt sich so bestärkt, gerade deshalb, da sie früher bei ihrer Verletzung keinen Halt von jemand Außenstehendem bekommen hat.

## **7.2 „Innere Kind“ - Arbeit**

### ***Prozess: Ablösung der Erwartung/Forderung***

Nach der Benennung der fehlenden Ressource und der Strategie lasse ich meine Klientin von der Metaposition diesen Teil ihres Lebens beobachten und ihr wird auf einmal ganz klar, warum sie ständig diese Bestätigung von ihrem Partner braucht. Sie sieht ein, dass ihre fehlende Ressource, die Akzeptanz, immer wieder so einfordert, indem sie auf Abstand geht und solange wartet, bis ihr Partner ihr Aufmerksamkeit und Bestätigung schenkt.

Im nächsten Schritt erarbeiten wir verschiedene Möglichkeiten für das neue Verhalten meiner Klientin.

**NEUES VERHALTEN:** →ich vertraue meinem Partner  
                          →ich gehe auf meinen Partner zu, bin ihm gegenüber offen  
                          →ich bin ehrlich und spiele nichts vor

Anschließend lasse ich meine Klientin auf den Bodenanker „Zukunft“ stehen und sie testet ihr neues Verhalten aus und spürt, wie sich das anfühlt und ob es für sie so stimmig ist für ihre Zukunft. Sie steht sehr aufrecht auf dem Anker Zukunft, lächelt und meint, es fühlt sich richtig an und sie kann es sich für die Zukunft sehr gut vorstellen.

Am Ende der Coaching-Sitzung gibt Lisa mir folgendes Feedback ab: Ganz überrascht und zutiefst berührt gibt sie an, dass sie niemals daran gedacht hätte, dass diese Verletzung von früher sie heute noch, nach zwanzig Jahren, so steuern kann. Es war ihr bisher sehr wohl bewusst, dass diese Ausgrenzung und das Außenseiter-Gefühl sie immer wieder einholen im Alltag. Dass dahinter allerdings eine Strategie von ihr entwickelt wurde, sodass sie ihre fehlende Ressource bei jemandem einholen kann, macht sie völlig sprachlos. Sie lächelt plötzlich in meine

Richtung und sagt, dass sie nun so manche Puzzleteile zusammenfügen kann und dass sie froh ist, endlich den Grund ihres distanzierten Verhaltens zu kennen. Sie erklärt mir, dass sie sich in ihre Verletzung sehr gut hineinversetzen konnte und es ihr sehr nahe ging. Nach dem Prozess hatte sie auf jeden Fall mehr Klarheit als zuvor. Ich selbst bin heute einem Phänomen begegnet, das ich bisher so gar nicht kannte. In dem Moment, als meine Klientin in ihre Verletzung eintauchte und zu weinen begann, freute ich mich innerlich wahnsinnig darüber, dass sie ihren Körper zeigen ließ, was er gerne zeigen möchte. Als Teilnehmerin des Basislehrgangs kannte ich solche Momente nur in Verbindung mit Mitgefühl und Traurigkeit, ich musste mich bisher zusammenreißen, dass ich selbst nicht zu weinen begann. In der heutigen Sitzung wurde mir klar, dass ich als Coach erkannt und akzeptiert habe, dass meine Klientin ihren Wert nur vermehren kann, indem sie sich auf solche Augenblicke einlässt, diese auch zulässt und dass sie dort durch muss. Das Weinen meiner Klientin hat mir verdeutlicht, dass der Prozess in diesem Moment wirkt und dass sich etwas tut – und genau das möchte ich ja erzielen. Ich freue mich!

## **8. Sechste Coaching-Sitzung**

Meine Klientin hat mir seit der letzten Coaching Sitzung mehrere Termine für die sechste Sitzung spontan abgesagt und ich hatte das Gefühl, dass sie gar nicht mehr kommen möchte. Als ich sie anrief, nahm sie das Telefon nicht ab und wenn ich ihr Nachrichten per E-Mail oder SMS sendete, schrieb sie nicht zurück. So vergingen zirka drei Wochen und ich wurde immer enttäuschter, da ich teilweise mir die Schuld dafür gab. Ich konnte es einfach nicht verstehen, warum sie sich nicht mehr bei mir meldet. Ich machte mir die letzten Wochen Vorwürfe und dachte viel darüber nach, was sich in der letzten Sitzung bei der inneren Kind Arbeit für sie verändert haben muss, dass sie einfach keine Zeichen mehr gibt. Ich ging auch auf den Bekannten zu, der sie mir vermittelt hat, und auch der wusste nicht genau, was mit ihr los war. Sie hatte sich bei ihm auch nicht mehr gemeldet seit längerer Zeit. Allmählich wurde ich nervös und überlegte, ob ich das Coaching beenden muss. Plötzlich kam dann doch eine Nachricht von ihr und sie entschuldigte sich und meinte, sie hätte einfach zu viel zu tun gehabt. Wir vereinbarten einen Termin für die sechste Sitzung. Als sie dann erscheint, stellt sich heraus, dass sie die innere Kind Arbeit doch etwas durchgeschüttelt hat und sie deshalb auf Distanz ging. Sie sagt, sie fühlte sich die letzte Zeit nicht so besonders und wollte sich einfach Zeit für sich nehmen. Mit der Bitte, dass sie mir in Zukunft doch darüber Bescheid geben soll, ist sie einverstanden und wir können nun weiterfahren. Seit der letzten Sitzung sind einige Wochen vergangen, sie hat sich in dieser Zeit viel mit sich selbst beschäftigt und es kam keine einzige Situation, in der sie Angst vor Zurückweisung von ihrem Partner verspürt hat. So hätte sich für sie doch einiges schon zum Positiven geändert und sie erklärt stolz, dass sie sich ihrem Partner viel mehr öffnen kann. Heute steht sie mit ihrem Wert auf +3 auf der Skala. Würde sie auf +10 stehen, dass hätte sie sich öfters ungeschminkt vor ihrem Partner gezeigt, sie würde hemmungslos auch ins Fitnessstudio mit ihm gehen und es wäre ihr egal, was die anderen über sie denken.

## **8.1 Tiefenstruktur des Zielraums**

Ich erkläre ihr, dass wir uns heute gemeinsam in ihre Tiefe begeben werden, und zwar im Zielraum. Ich frage sie, ob sie sich überraschen lassen möchte, was wir dabei begegnen werden. Ich gebe ihr auch bekannt, dass wir dabei stehen und uns bewegen werden und dass ich sie während des gesamten Prozesses halten werde. Nun verbinde ich sie mit ihrem Wert, dem Selbstbewusstsein, und ihrem Zielsatz, dass sie auf ihren Partner zugehen kann. Sie steigt sehr schnell in ihren Zielsatz ein und stellt sich eine Situation vor, in der sie ihr Ziel ganz erreicht hat. Ich lasse sie sich vorstellen, dass sie auf +10 steht und frage sie dann nach dem stärksten Gefühl dabei. Wir erarbeiten folgende Schichten, indem wir immer weiter in die Tiefe gehen:

1. Leichtigkeit
2. Lockerheit
3. Freiheit
4. Liebe
5. Geborgenheit
6. Wärme
7. Akzeptiert
8. Klarheit

Während des Prozesses gehen wir für jedes Gefühl einen Schritt rückwärts und sie bindet das vorherige Gefühl an ein starkes, braunes Seil an, damit sie dem weiter in die Tiefe folgen kann. Als mehrmals kein neues Gefühl mehr daherkommt, bleiben wir beim tiefsten Gefühl, der Klarheit, stehen und ich frage sie die Glaubenssätze ab.

**TS-K+:** Klarheit

**GS1+:** Ich bin eine schöne Frau.

**GS2+:** Die Anderen sind freundlich.

**GS3+:** Die Welt ist jetzt voller Hoffnungen.

## **8.2 Der Samenkorn-Prozess im Zielraum**

Meine Klientin steht nun immer noch neben dem Bodenanker „Klarheit“ und ihre Hand liegt auf ihrer Brust, wo die Emotion ihren Sitz hat. Während des Samenkorn-Prozesses gehen wir zusammen wieder die Schritte vorwärts und bei jedem Schritt wächst ihr Samenkorn weiter. Sie sieht schlussendlich ein großes braunes Samenkorn, das so groß wie ganz Vorarlberg ist, es wächst immer noch weiter und dehnt sich aus, verändert seine Farbe und wird ganz hell. Es wächst so weit, bis sie die ganze Welt vor sich sieht. Dabei fühlt sie sich ganz frei und losgelöst. Ihre Haltung ist in dem Moment ganz locker und aufrecht. Sie sagt, sie sieht von oben alles, was auf der Welt geschieht, und ich frage sie daraufhin, wie es für sie jetzt ist, Mittelpunkt dieser Energie zu sein. Sie antwortet, dass sie sich voll und ganz frei fühlt.

**SK-Ressource (SK-R):** Freiheit

Als wir uns dann setzen und ich ihr den Text für die Integration und Transfer in den Alltag vorlese, bemerke ich, wie sehr sie sich wohlfühlt. Ihre Haltung sieht sehr

befreiend aus und ihre Atmung ist tief. Ich spreche dabei in das Ausatmen meiner Klientin.

In der Reflektion ist meine Klientin durch und durch begeistert, denn sie hat das Bild der Erde von oben sehr genossen. Sie sagt, sie hätte sich so leicht und locker gefühlt, als würde sie schweben. Das Samenkorn wuchs zuerst nur langsam und war braun und bei jedem Schritt nach vorne merkte sie, wie es sich auf einmal ausdehnte und heller wurde. Sie wurde vom Samenkorn bis ins Universum getragen und schwebte dort herum und das beschreibt sie als eine wunderschöne Erfahrung. Sie ist mir in dem Moment sehr dankbar für den Prozess und schätzt es sehr, dass wir neben den „unschönen“ Prozessen im Problemraum auch solche durchleben, die angenehm sind und sie aufbauen.

Für mich waren die Tiefenstruktur sowie der Samenkornprozess ein wertvolles Erlebnis, denn ich habe mich richtig als Ressource-Person und Begleiter meiner Klientin gefühlt. Es ist sehr schön zu sehen, wie man jemanden durch solch einen wunderbaren Prozess begleitet und darauffolgend ein so positives Feedback erhält.

## **9. Siebte Coaching-Sitzung**

Heute probiere ich einmal an Stelle des kontemplativen Gehens eine Meditationsübung im Sitzen mit meiner Klientin aus. Ich denke mir, das wäre abwechslungsreich und da wir sowieso im Tiefenstruktur-Prozess lange stehen werden, passt das bestimmt gut. Meiner Klientin gefällt es auch und sie sagt, sie hätte sich sehr gut auf die Meditation einlassen können. Das freut mich und ich frage sie auch wieder nach ihrem Wert und wie es ihr so ergangen ist die letzte Zeit. Sie beginnt damit, dass sie preisgibt, ihrem Freund endlich mal direkt in die Augen gesehen zu haben und dass sie ihm ihre Angstgefühle mitgeteilt hat. Es gab vor wenigen Tagen eine Situation, in der ihr Partner ihr gegenüber ein misstrauisches Verhalten zu Tage legte, welches sie normal völlig aus der Bahn bringen würde. Sie beschreibt, dass sie zwar kurz daran gedacht hat, auf Abstand zu gehen und ihn diese Distanz und Abweisung spüren zu lassen, allerdings entschied sie sich dieses Mal für das Zugehen und Ansprechen (Ziel-Evidenzen). Sie stellte sich also ihrer Angst vor Ablehnung und fragte ihn direkt, warum er ihr gegenüber ein solches Verhalten hat und ob irgendetwas nicht stimmt. In diesem Moment lächelt sie mich während dem Erzählen an und sagt, sie hätte sich so klar gefühlt dabei und ist immer noch richtig stolz auf sich selbst. Sie fühlte sich dabei, als wäre ihr eine grosse Last weggefallen, da sie nichts vorspielen brauchte und sich nicht in die Opferrolle begeben hat. Ihr Partner reagiert an dieser Stelle überrascht, sie sprachen sich allerdings aus und konnten es auch ohne Streit klären. Das Schöne an dieser Erfahrung ist, dass sie dieses Mal nicht gewartet hat, bis ihr Partner auf sie zukommt und ihr ein bestätigendes Gefühl gibt, sondern, dass sie sich dafür entschieden hat, auf ihn zuzugehen. Heute steht sie mit ihrem Wert auf +5 auf der Skala und strahlt über beide Ohren.

Lisa verrät mir zudem, dass sie von ihrem Samenkorn von letzter Sitzung nach wie vor sehr angetan ist und auch hin und wieder ein neues wachsen lässt, wenn sie sich in alltäglichen kritischen Situationen befindet.

### **9.1 Tiefenstruktur des Problemraums**

Unsere Reflektion ist heute sehr umfangreich gewesen und ich gehe dann über zum Tiefenstruktur-Prozess im Problemraum. Dazu verbinde ich meine Klientin mit ihrem Problemsatz, lasse sie in eine spezielle Problemsituation eintauchen und erarbeite mit ihr folgende Schichten:

1. Unvollkommenheit
2. Ungeliebt
3. Angst davor, an letzter Stelle zu stehen
4. Demütigung
5. Eifersucht
6. Wertlosigkeit
7. Hass

Ich konnte beobachten, wie der Körper meiner Klientin Schicht für Schicht kleiner wurde und sie atmete schwerer. Als wir beim Gefühl von Hass ankamen und danach kein neues Gefühl mehr auftauchte, begann sie fest zu weinen. Sie verdeckte ihr ganzes Gesicht mit ihren Händen, es sah so aus, als würde sie sich verstecken wollen. Sie hatte Gänsehaut am ganzen Körper und konnte ihren Stand kaum mehr halten. Ich hielt sie so gut ich konnte fest und gab ihr das Gefühl, ihre Begleiterin zu sein. Sie fühlte sich sehr schwer und schon erschöpft. Trotzdem wollte sie stehen bleiben und den Prozess so fortfahren. Aus dem Hass-Gefühl heraus entstehen folgende Glaubenssätze:

**TS-K-:** Hass

**GS1:** Ich bin nichts.

**GS2:** Die Anderen sind böse.

**GS3:** Die Welt ist unberechenbar.

### **9.2 Samenkorn-Prozess im Problemraum**

Bei jedem Schritt nach vorne während des Samenkorn-Prozesses erhielt sie langsam wieder eine aufrechte Haltung und ihr Gesicht entspannte sich wieder. Sie sah, wie in ihr aus einer kleinen Flamme ein richtig großes Licht wuchs und sie mehr und mehr ausfüllte mit seiner Helligkeit. Das flackernde Licht breitete sich aus und strahlte sie an, es wurde ihr warm ums Herz und dann am ganzen Körper. Das Licht wuchs solange, bis es den ganzen Raum ausfüllte und sie selbst stand dann ausbreitend und gestärkt da. Es war sehr schön zu sehen, wie aus diesem verkrampften Gefühl von Hass plötzlich ein Licht am Ende ihres Tunnels zu sehen und zu spüren war. Sie sagte, sie fühlte sich im Zentrum dieses Lichts energievoll.

**Samenkorn-Ressource (SK-R):** Energie

Zum heutigen Prozess gibt meine Klientin an, dass sie zuerst Mühe hatte, in das Problem wieder einzutauchen, da sie sich momentan schon viel selbstbewusster fühlt. Als es ihr dann doch gelang, sich mit dem Problem zu verbinden, kamen die Gefühle in den unterschiedlichen Schichten sehr schnell zum Vorschein. Sie sagt, sie fühlte sich bei jedem Schritt noch kühler, als würde sie sich in eine tiefe, dunkle Höhle begeben. Am Schluss war ihr am ganzen Körper eiskalt und es schüttelte sie richtig durch. Das Hass-Gefühl in der letzten Schicht nahm sie am intensivsten wahr, das machte sie zornig und traurig zugleich. Meine Klientin ist sehr erstaunt darüber, dass tatsächlich solche Gefühlszustände mit solch einem Ausmaß zum Vorschein kamen. Damit hätte sie nicht gerechnet.

Aus Coach-Sicht war dieser Prozess wieder sehr gelungen, gerade deswegen, weil meine Klientin sich darauf eingelassen hat und bereit war, sich einfach überraschen zu lassen. Ich bin selbst sehr dankbar, dass ich sie durch diese dunkle Höhle mit Halt begleiten durfte, denn ich bin mir sicher, dass sie mich in diesem Prozess so gebraucht hat wie nie zuvor. Das konnte ich gut spüren.

## **10. Achte Coaching-Sitzung**

Lisa hat sich zur letzten Coaching-Einheit eindeutig verändert. Sie strahlt viel mehr als zuvor und ich kann zudem erkennen, dass sie deutlich weniger Make-up aufgetragen hat. Da frage ich sie, ob sie sich meinetwegen weniger geschminkt hat. Sie antwortet, dass sie so ja auch schon bei der Arbeit war und dass es ihr nicht mehr so viel ausmachen würde, sich dezenter zu schminken. Da bin ich sehr erstaunt darüber. Nach dem kontemplativen Gehen spüre ich, dass sie mir dringend etwas erzählen möchte. Sie sagt, sie kann es sich nicht erklären, aber sie fühlt sich realer. Daraufhin frage ich nach, was genau sie damit meint. Sie erklärt mir, dass sie das Gefühl hat, „echt“ zu sein und nichts vorspielen muss oder sich vor jemandem verstecken muss. Sie empfindet das so, als ob sie von irgendetwas enthüllt worden wäre und das, was sich da zeigt, das gefällt ihr. Es gefällt ihr sogar sehr und sie ist neugierig, was da noch zum Vorschein kommen wird. An diesem Punkt lenke ich sie mehr in Richtung ihrem Kontext, dem Partner, und frage weiter, ob sich ihm gegenüber auch wieder etwas getan hat. Sie berichtet, dass ihr Partner sich etwas verändert habe, denn er gibt ihr nicht mehr regelmäßige Bestätigung der Beziehung oder Bestätigung, dass er sie noch liebt. Aber, sie fährt fort, das braucht sie gar nicht mehr so oft. Da sie wirklich öfters auf ihn zugeht und die Dinge direkt mit ihm klärt, kommt es gar nicht mehr so weit, dass sie sich distanziert von ihm. Sie sagt, sie könne ihm nun mehr vertrauen als bis vor einigen Wochen. Sobald dieses Gefühl von Angst vor Zurückweisung auftritt, stellt sie sich der Situation und somit löst sich diese Angst wieder wie von alleine auf. Das lässt sie auch selbstbewusster erscheinen vor ihrem Partner, erklärt sie. Heute stehe sie auf +6 mit ihrem Wert.

### **10.1 Prozess Musterauflösung**

Nach einer kurzen Schilderung des Ablaufs der heutigen Sitzung beginne ich mit dem Musterauflösungs-Prozess, indem ich meiner Klientin die Glaubenssätze aus

der Tiefenstruktur des Problemraumes unter die Füße lege und auch ihren Problemsatz vor sie hinlege. Ich verbinde sie noch einmal mit dem tiefsten Gefühl, dem Hass. Dann lasse ich sie ihren Glaubenssatz „Ich bin nichts.“ mehrmals laut aussprechen. Ihre Stimme wird dabei immer dünner und leiser. Als ich sie frage, wessen Stimme sie da sprechen hört, sagt sie, die Stimme wäre jung und weiblich. Es ist die ihrer Mutter.

**s/m:**

**Stimme:** Mama

**Altes Muster / Anweisung:** Ich darf meine Schwächen nicht zeigen.

Nachdem wir das alte Muster erarbeitet haben, kommen wir nun zum Neuen und versuchen, eine Wahlmöglichkeit zu schaffen. Als sie diese Anweisung wie ein Ding in eine ihrer Hände legt, betrachtet sie es von außen und sagt, sie sieht es nun als kleine Holzkiste. Ich frage sie nun, welche alternative Handlung oder Unterlassung rein theoretisch möglich wäre, wie wenn sie für eine gute Freundin überlegen würde.

**Das Neue / Alternative Handlung:** Ich erlaube mir, manchmal schwach zu sein. Ich muss nicht immer Stärke beweisen.

Nun wurde der Handlungsraum meiner Klientin erweitert und sie kann ihre Wahlmöglichkeiten durchdenken. Ich mache ihr jetzt auch die Nachteile des Neuen bewusst, indem ich sie ihre neuen Gedanken in die andere Hand legen lasse und sie danach frage, wie es sich anfühlt. Ihr wird klar, dass sie einen Preis dafür bezahlen muss und dass das neue Verhalten auch Auswirkungen hat. Ich frage sie konkret danach, was es von ihr fordert.

**Der Preis / Konsequenzen:**

- Mama ist enttäuscht → schlechtes Gewissen ihr gegenüber
- Schwester muss für sich alleine sorgen, fällt auf die Nase / versagt → mag mich nicht mehr

**Entscheidung:** Ich entscheide mich in Zukunft dafür, meine Schwäche manchmal zuzulassen.

Wir lassen zum Abschluss einige Zukunftssituationen daherkommen und ich frage sie jeweils, ob sie sich für das Neue oder das Alte entscheidet. Von den drei Situationen entscheidet sie sich zweimal für das Neue und einmal für das Alte, was auch völlig in Ordnung ist. Sie hat ja nun ihre Wahlmöglichkeit.

In der Reflektion sagt Lisa, dass sie doch eigentlich immer gewusst und daran gedacht hätte, dass sie mal Schwäche zeigen könnte, aber dass für sie der Preis wohl zu hoch gewesen war bisher. Sie konnte sich bisher nicht vorstellen, sich vor ihrer Mutter und ihrer Schwester einmal schwach zu verhalten. Ihre Mutter hat nämlich eine schwere Krankheit und ihre Schwester ist jünger als sie, aus diesen

Gründen war ihr immer klar, dass wenigstens sie die Starke sein muss. Einer muss ja stark sein. Sie erledigte den ganzen Haushalt für ihre Mutter und sah immer zu ihrer Schwester. Wenn sie sich jetzt diese zukünftigen Situationen vorstellt, in denen sie auch mal schwach sein darf, dann kommt da ein Gefühl von Freiheit daher. Sie findet es aber gut und notwendig, dass sie ab nun eine Entscheidung zwischen dem neuen und dem alten Verhalten treffen darf.

## **10.2 Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)**

Für den nächsten Prozess, die Time-Line, verbinde ich meine Klientin mit dem Hier und Jetzt und händige ihr einen Bodenanker „Jetzt“ aus. Aus dieser Wahrnehmung heraus lasse ich sie diesen im Raum auslegen und sie steigt hinein. Dann platziere ich für sie, dort wo sie es sich wünscht, einen Bodenanker „Vergangenheit“ und einen „Zukunft“.

Vergangenheit ----- Jetzt -----Zukunft

Sie lässt nun ihre Zeitlinie durch sich hindurch laufen und sie sagt, sie spürt den Strom dieser Linie. In einem zweiten Schritt lege ich ihr ihren Problemsatz neben ihre Füße im Jetzt und stelle Kontakt zum Problem her. Den Wert und den Zielsatz lege ich neben den Bodenanker Zukunft. Das Eintauchen in eine Problemerkfahrung gelingt nicht unmittelbar, es dauert etwas, bis sie sich dann doch in eine Situation begeben kann. Dann folgen wir diesem Gefühl ihrer Lebenslinie entlang, rückwärts in Richtung Vergangenheit. Ich halte sie dabei am Arm und begleite sie. Jeder Schritt rückwärts bringt eine neue Erfahrung, die noch weiter weg liegt. Je weiter die Erfahrung zurück liegt, desto weniger sieht meine Klientin einen Ablauf, vielmehr beschreibt sie innere Bilder oder Stimmen. Wir kommen dann in die letzte Erfahrung, in der das Gefühl noch da ist, weiter hinten fühlt sie nichts mehr. Diese früheste Erfahrung ist die Prägung. Sie beschreibt, wie sie sich auf dem Spielplatz sieht, neben ihr auf einer Decke in der Wiese liegt ihre kleine Schwester als Baby. Sie selbst ist zirka vier Jahre alt und ihre Mutter lässt sie kurz alleine. Sie sagt, sie komme gleich wieder und Lisa soll solange auf das Baby schauen. Sollte sie nicht gut auf sie schauen, wird etwas Schlimmes passieren. Und sie ist ja schließlich die große, starke Schwester. Ihre Mutter bleibt viel zu lange weg, Lisa hat Angst, sie muss stark sein. Da kommt ein fremder Mann und spricht sie an. Er geht nicht mehr, sie muss das Baby beschützen, sonst passiert etwas Schlimmes. Sie möchte weinen, aber sie muss stark sein. Sie zittert am ganzen Körper. Als ihre Mama wieder kommt, geht der Mann. Lisa möchte ihrer Mama erzählen, was passiert ist, aber sie sollte doch stark sein. Sie sagt kein Wort, da sie doch keine Angst hätte haben sollen. Die Mama nimmt ihre kleine Schwester auf den Arm und sagt: „Na, hat deine große Schwester hoffentlich gut auf dich aufgepasst.“

**Prägung:** ca. 4 Jahre alt, die große, starke Schwester muss auf ihre kleine Schwester aufpassen, fühlt sich zu schwach für die Aufgabe und hat Angst vor dem Versagen

**I-(GS-):** Ich bin schwach.

Ich lasse meine Klientin die Wirkung dieser Identität bewusst machen und bitte sie, diesen Satz einige Male laut zu sagen. Dann führe ich sie aus der Time-Line heraus und sie nimmt die Metaposition ein. Als sie zur Beobachterin von sich selbst wird, nennt sie die Stärke als Ressource, die ihr dort in dieser Erfahrung an Kraft erwachsen ist.

**Ressource:** Stärke

Diese Ressource lege ich in die Prägung hinein und bitte sie, wieder zurück in die Erfahrung zu steigen. Jetzt, wo die Ressource in der Prägung liegt, beschreibt sie sich als vollkommen.

**I+(GS+):** Ich bin eine vollkommene Frau.

Diese neue Identität legt Lisa sich in eine Hand und trägt sie mit sich mit in Richtung Jetzt, wo nun ein neuer und doch kein wirklich neuer Teil sie ergänzt. Sie bleibt da stehen, wo sie das Gefühl hat, wir sind wieder dort angekommen, wo wir angefangen haben in der Gegenwart.

Dann gehen wir weiter in Richtung Zukunft, wo ihr Wert, das Selbstbewusstsein, erfüllt ist und ich lasse sie ihre zukünftige Identität erkennen. Da, wo nun der Wert ganz erfüllt ist und das Ziel erreicht ist, nimmt sie sich als unabhängige Frau wahr.

**I++(GS++):** Ich bin eine unabhängige Frau.

Sie nimmt dann ihre zukünftige Identität mit in die Gegenwart und legt sie und die frühere Identität unter ihre Fußsohlen. Meine Klientin nimmt die Verbindung dieser Teile in ihrem Körper als kreisende, goldene Funken wahr, welche sie von unten bis ganz nach oben ausfüllen. Sie beschreibt es als magisches Gefühl, als würde sie sich verwandeln, und zwar in die Frau, die sie selbst ist. Ich sehe, wie sie dabei strahlt und eine selbstbewusste Körperhaltung einnimmt.

Nach dem Prozess gibt sie mir ein kurzes, aber knackiges Feedback: „Es hat sich für mich gelohnt, in meine Prägung einzutauchen, diese Angst nochmal zuzulassen, dieses Gefühl von Schwäche wahrzunehmen, denn das, was danach kam, die Vermischung der Identitäten in kreisenden Bewegungen, hat mich verzaubert. Ich fühle mich gerade freier und viel unabhängiger als noch vor dem Prozess.“

Ich als Coach bin erstaunt darüber, wie super die Vermischung der Identitäten funktioniert hat. Es ist so schön zu sehen, wie meine Klientin nach diesem Prozess strahlt.

## **11. Gesamtprozess-Reflektion**

### **11.1 Reflektion der Klientin**

Als wir das gesamte Coaching reflektieren gibt mir meine Klientin folgendes Feedback. Sie fängt damit an, dass sie stolz auf sich selbst ist, da sie sich doch auf alle Prozesse gut einlassen konnte. Das hätte einerseits mit ihrem Mut zu tun und

andererseits erklärt sie, dass sie sich ohne mein Vertrauen bestimmt nicht so leicht getan hätte. Sie sagt, sie wäre ganz überrascht von sich, dass sie schlussendlich die Angst, etwas Falsches zuzusagen, wie von allein ablegen konnte. Anfangs sei es ihr äußerst unangenehm gewesen, mit der Wahrheit auf meine Fragen zu antworten. Und dies wurde begleitet von Versagensängsten, also Ängste davor, das Coaching könnte ihr nichts bringen, wenn sie die falschen Antworten gibt. Ich hätte ihr mehr und mehr das Gefühl gegeben, dass es kein falsch und richtig gibt und dass sie sich mir gegenüber ganz öffnen kann. Sie sagt, sie hätte sich bei mir im Coaching immer so gefühlt, als könnte sie ihre Maske ablegen und sich so zeigen wie sie wirklich ist, ohne etwas vorspielen zu müssen. Sie ist mir auch dankbar dafür, dass ich geduldig war, ihr immer genügend Zeit gab und am meisten genoss sie meine Stimme. Sie erklärt, dass meine Stimme eine beruhigende und vertrauensvolle Wirkung auf sie hatte. Ihr Wert hätte sich deutlich vermehrt. Das erkenne sie schon daran, dass sie ihrem Freund gegenüber einfach sie selbst sein kann und das sei ein so herrliches und freies Gefühl. Es gibt auch immer wieder Tage, an denen sie sich vor ihrem Partner ungeschminkt zeigt und das kommt scheinbar bei ihm auch sehr gut an. Die ständige Bestätigung, die sie vor dem Coaching ständig von ihrem Partner verlangte, braucht sie heute nicht mehr. Es sei momentan sogar so, dass sie ihm öfters ihre Liebe bestätigt und sie weiß von sich heraus, dass sie ihrem Partner genügt und dass sie ihm viel bedeutet. Zum Abschluss sagt sie, dass sie mich auf jeden Fall als Coach weiterempfehlen wird und dass sie mir unendlich dankbar für diese Veränderung ist.

### **11.3 Coach Reflektion**

Aus meiner Sicht möchte ich sagen, dass das Klientin-Coaching eine so interessante, herausfordernde und bereichernde Erfahrung war. Ich möchte unbedingt dran bleiben und weitere Coachings durchführen. Von Sitzung zu Sitzung wuchs ich in der Rolle als Coach und schlussendlich trat ich sehr selbstsicher und authentisch auf. Das spiegelt sich auch im Feedback meiner Klientin wider und freut mich überaus. Ich konnte noch mehr Feingefühl im Zuhören entwickeln, stärkte meine Geduld und habe auch gelernt, ohne Suggestionen die richtigen Wege zum Ziel zu finden. Weiters habe ich gelernt, Grenzen zu setzen, und zwar so, dass ich nicht alles an mich heran lasse. Das hat sich als sehr wichtig erwiesen, denn nur so kann ich ausschließen, dass mich Klienten-Geschichten im Coaching persönlich belasten. Das Coaching hat mich zudem hin zu meinen eigenen Werten geführt, ich nehme mich reflektierter wahr und bemerke große Veränderungen im Umgang mit meinem Umfeld. In Zukunft werde ich mich mehr dafür entscheiden, auf meine eigenen Bedürfnisse einzugehen und meinem innersten Kern Achtsamkeit zu schenken. Dafür werde ich das Erfüllen von Erwartungen anderer sowie eine oberflächliche Betrachtung meiner Mitmenschen vermehrt hinter mir lassen. Ich bin von ganzem Herzen dankbar für diese tolle Erfahrung, die mich mein ganzes Leben lang noch begleiten wird.