

LUST AM GEHEN



DIPLOMARBEIT

VON

CLAUDIA ULMANN

Speicherstrasse 1009

9053 Teufen

Lehrgang der CoachAkademieSchweiz

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

Rebstein – Herbst 2013

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	
1.1. Persönliche Motivation	4
2. Coaching	
2.1. Ausgangslage und Vereinbarung	5
3. Klient	
3.1. Geschichte	6/7/8
4. Erste Sitzung	
4.1. Wertefindung / Erarbeitung Zielraum (Wiederholung)	9/10
4.2. Supervision	9
4.3. Reflektion Klientin	9
4.4. Coach	10
4.5. Wiederholung 2. Aufstellung	11/12
4.6. Supervision vom 19.01.2014	12
5. Zweite Sitzung	
5.1. Erarbeitung Problemraum (Entwicklungsraum)	13/14
5.2. Reflektion Klientin	13
5.3. Coach	14
6. Dritte Sitzung	
6.1. Aufstellung Problemraum, innere Kind Arbeit	15/16
6.2. Reflektion Klientin	15
6.3. Innere Kind Arbeit	16
6.4. Coach	17
7. Vierte Sitzung	
7.1. Tiefenstruktur Zielraum	17/18
7.2. Reflektion Klientin	17
7.3. Coach	18

8. Fünfte Sitzung	
8.1. Tiefenstruktur Problemraum	19
8.1. Reflektion Klientin	19
8.2. Coach	20
9. Sechste Sitzung	
9.1. Prozess Sollen / Müssen	20
9.2. Reflektion	20
9.3. Coach	21
10. Siebte Sitzung	
10.1. Time-Line	21/22
10.2. Reflektion Klientin	21
10.3. Coach	22
11. Gesamtreflektion Klientin	23/24
12. Gesamtreflektion Coach	24/25

1. Einleitung

Wahre Veränderung geschieht im Inneren, nicht aussen.

Finde das JETZT in dir, und jeder, der dir begegnet, wird von deiner Gegenwärtigkeit berührt und von dem Frieden verwandelt, den du ausstrahlst, ob er sich dessen bewusst ist oder nicht.
(Eckhart Tolle)

1.1 Persönliche Motivation

Vor einigen Jahren habe ich meinen Lebensweg zum ersten Mal bewusst hinterfragt und begann, nach dem Sinn des/meines Lebens zu forschen. So kam ich in ganz neue berufliche wie aber auch private Situationen, die mich zu einem Wandel in meinem Leben bewegten.

Ich fing an, mich für Menschen und deren Geschichten zu interessieren. Wie entwickeln sich Menschen und was brauchen sie dafür. Über meine eigene Veränderung merkte ich, wie zufrieden und ausgeglichen ich war und so kam ich auch bei meinen Mitmenschen an. Viele suchten dieses Gefühl von Zufriedenheit und erzählten mir unglaubliche Geschichten. Manchmal stand ich da und fragte mich, wieso erzählen mir zum Teil fremde Menschen so persönliche Schicksale/Geschichten. Was sende ich da aus? Wie kann ich mich schützen? Helfersyndrom (Nein)! Für mich wurde immer mehr klar, ich will Menschen unterstützen.

Hier stellte ich fest, wer nicht bereit ist etwas zu verändern, kann nichts verändern, auch mit guten erfahrenen Lebensweisheiten nicht. Auch wollte ich nicht so viel Energie, meine Energie, in solche Lebensgeschichten investieren. Da kam das erste Mal die Frage auf, wie kann ich Menschen begleiten und unterstützen, dass die erwünschte Veränderung aus ihnen heraus kommt.

So kam ich dazu, mich auf die Suche zu machen, welche Art und Weise der Vermittlung mir am besten entspricht. Einige meiner Freunde meinten, „alle“ machen heute eine Coaching Ausbildung. Der Coaching Dschungel ist gross. Aber wer sucht, der findet und so landete ich bei meinem ersten Internet-Suchen bei dem St. Galler Coaching Modell. Ausschlaggebend waren die 5 Dimensionen, da fühlte ich mich zuhause. Das entspricht mir und meinem eigenen Entwicklung-Modell in die Tiefe.

Mir gelingt es immer wieder und auch öfter im JETZT zu sein und das bestärkt mich weiterzugehen. Deshalb auch der Titel Lust am Gehen. Der Schmetterling soll symbolisch sein für die Zartheit der menschlichen Veränderung und Entwicklung. Für mich eine schöne Herausforderung, Menschen in ihren „schmerzhaften“ Themen zu begleiten.

2 . Coaching

2.1 Ausgangslage und Vereinbarung

Nach dem ersten Zusammenkommen der Coaching-Klasse und den klaren Bedingungen der Zertifizierung, also ein Klient zu finden und mit dem ein Coaching zu machen, bin ich etwas entmutigt nach Hause und dachte mir, dass wird ein Unterfangen, das nicht ganz so einfach sein kann.

Ich kreierte ein kleines Inserat und brachte es im Migros, Coop, Denner und Spar in meiner Umgebung an und siehe da, es kam zuerst eine Anfrage von einer Frau, die sehr daran interessiert war. Wir machten den ersten Kennenlernertermin aus. Ich hatte eine Klientin! Danach folgten noch insgesamt 7 Anfragen (unglaublich), davon ich mit dreien ein Coaching durchlaufe.

Im Erstgespräch ging es darum, sich kennenzulernen, aber auch um die Rahmenbedingungen des anstehenden Coachings zu klären. Am Telefon hatte ich schon einiges erwähnt, doch jetzt wurde die Situation klar, wir zwei, meine erste Klientin, wir durchlaufen dieses Coaching-Modell zum ersten Mal gemeinsam. Danach werde ich das nie mehr mit einem Klienten erleben. Wir waren uns auf Anhieb sympatisch, was die neue Situation, meine Nervosität schnell gelegt hat. Ich erzählte ihr von dem Coaching-Modell und meine Aufgabe als Coach. Ich wies darauf hin, dass die Entwicklung eines Klienten aus sich heraus wirkt, im Alltag und nachhaltig. Ich bin wertfrei und neutral. Im Inserat erwähnte ich, dass ich in Ausbildung sei und dies meine Diplomarbeit werden sollte. Sie meinte darauf: ich bin also ein Versuchskaninchen 😊 sehr gerne!

Ich fügte hinzu, dass ich Schweigepflicht habe und dass ich den Fall nur für die Supervision in die Klasse tragen werde (mit abgeändertem Namen), um ihr in ihrem Prozess eine bestmögliche Unterstützung bieten zu können.

Wir vereinbarten die Termine für das ganze Coaching und besprachen die Pauschalkosten des gesamten Coachings, wie auch die Dauer der Sitzungen von ca. 1 – 2 Stunden. Die Klientin war mit den Bedingungen einverstanden und sehr motiviert.

Für mich wichtige Klarstellung, ich habe die Methodenkompetenz und sie habe die Veränderungskompetenz. So haben wir uns verabschiedet mit einem fixen Termin in einer Woche.

Für mich steht eine spannende Zeit an, mit einer spirituellen Klientin! Wow...

3 . Klientin

3.1 Geschichte

Die Klientin nennen wir sie **M** ist das älteste Kind, sie hat noch zwei Brüder. Der Vater ist Ingenieur und die Mutter Hausfrau. **M** wächst in einer „normalen“ Familie auf. Im Kindergarten zügelt die Familie nach Teufen. Hier besucht sie alle Schulen, treibt viel Sport (Leichtathletik) und früh beginnt sie Blockflöte zu spielen. Beides begleitet sie bis heute noch...In der Pubertät wird das Thema des Vaters (seine früh verstorbene Mutter, ihre Grossmutter) zu einem wichtigen Thema für sie. Sie spürt eine grosse Verbindung zu ihr, so besucht sie viele Male das Grab der früh verstorbenen Grossmutter. Sie sucht nach Antworten zu ihrer Person und auch Antworten zu dieser starken Verbindung. Als sie das “Semi“ beginnt, um Grundschullehrerin zu werden, zügelt sie für 5 Jahre nach Kreuzlingen. In dieser Zeit lebt sie auf und macht viele Erfahrungen mit Männern, viele Bekanntschaften aller Art pflegt sie zu dieser Zeit.

M bezeichnet sich als rastlos, unruhig und sehr aktiv.

Nach der Ausbildung im Jahr 1993 lernt sie ihren heutigen Mann kennen. Die Musik begleitet sie zu dieser Zeit sehr stark. Zu dieser Zeit leben sie eine gute Beziehung. Ihr Mann übernimmt dann das Geschäft des Vaters. Viel Arbeit für den jungen Mann und wenig Zeit für die Beziehung. Über ihren Mann sagt sie, er sei sehr stark, sehr stark nach aussen.

Ihre Beziehung: Leben im/mit Zeitfenster. Nicht viel Zeit, aber gut. Krisen kamen immer von ihr aus. In Krisen agieren wir unterschiedlich: Ihr Mann braucht Ruhe – Sie werde aktiv und brauche seine Nähe.

Was sie Zwei verbindet ist, sie haben immer schöne Ferien und pflegen (beide) einen tollen Freundeskreis.

Nach 8 ½ Jahren Beziehung macht sie SCHLUSS. Ein Jahr machen sie eine Beziehungspause. In dieser Zeit verreist **M** für einige Monate nach Australien. Sie lernt dort einen Mann kennen und beginnt eine Kurzbeziehung. Nach dieser Zeit kommt für einen Monat ihr jetziger Mann nach Australien und sie reisen gemeinsam einen Monat umher. Sie kommen als Paar wieder nach Hause. Die Zeit in Australien habe sie sehr genossen, es kam aber immer wieder das Gefühl auf, ALLEIN zu sein. Auch sei sie viel über ihre Grenzen gegangen. Wieder in der Schweiz angekommen, beginnt sie mit der Ausbildung an der Film-Schauspieler-Schule in Zürich. Merkt aber nach einem halben Jahr, dass sie nicht weiter machen will und bricht ab. **M** bemerkt, sie habe diese Schule nicht für sich gemacht, sondern ändern zu beweisen „ich kann das auch“. Nach dieser Zeit setzt sie sich stark mit ihrem Kinderwunsch auseinander, merkt schnell, ich will auf Kinder nicht verzichten.

Sie wird in dieser Zeit angefragt, ob sie beim Stück ALDONSA in der Hauptrolle mitwirken will. Gleichzeitig bekommt sie eine Rolle in Gais im Stück Don Quichotte, alles nimmt sie an. Sie sagt, bei der Dernière habe sie Timo empfangen. Die Schwangerschaft verläuft hektisch, sie gönnt sich keine Ruhe. Auch hat sie in dieser Zeit wieder als Lehrerin gearbeitet. Die Geburt beginnt mit einem Fruchtwassersprung einen Monat vor errechnetem Termin. Ihr Mann ist geschäftlich im Ausland. Sie fährt mit ihrer Mutter in den Spital und wartet. Ihr Mann kommt dann doch noch zur Geburt, die 24 Stunden voller Schmerzen und Unsicherheiten gedauert hat. Der Start ins Muttersein ist ihr und dem kleinen Timo sehr schwer gefallen. Timo habe ständig geschreit. In dieser Zeit habe ihr Mann gezügelt und sie sei in ein chaotisches neues Zuhause gekommen. Einfach zu viel!

So kam nach kurzer Zeit eine schwere Erschöpfungsdepression auf sie zu. Sie habe viel geweint und habe sich schuldig gefühlt. Die Mutter von ihr übernahm die ganze Verantwortung, was wiederum schwer für sie war. Sie sagt: Ich hatte keine Ruhe in mir, meine Mutter brachte Ruhe hinein.

M war als Hausfrau und Mutter sehr unglücklich, fand keine Erfüllung. Ihr Mann brachte in dieser hektischen Zeit viel Ruhe in das Familienleben hinein. Kurze Zeit später war sie wieder schwanger mit Nathalie. Diese Schwangerschaft konnte sie mehr genießen, hatte aber auch wieder wenig Ruhe in sich. Sie hatte grosse Angst vor der Geburt. Alles war anders, auch die Tochter. Während der Schwangerschaft ging sie in die Osteopathie, sie konnte sich gut darauf einlassen. Das Thema Grossmutter kam wieder stark zum Vorschein.

Schnell nach der Geburt wollte sie wieder in den Alltag (Berufsalltag) starten und fing wieder als Lehrerin an zu arbeiten. Sie sei viel an ihre Grenzen gestossen, meint sie.

Das Thema, weitere Kinder zu haben, war für sie nicht abgeschlossen, für ihren Mann allerdings schon. Er meinte: wir haben zwei tolle Kinder.

Danach hatte sie innert 3 Jahren 3 Fehlgeburten. Bei der ersten FG konnte man kein Leben feststellen (leere Fruchtblase) und musste sie dann ausgüretieren. Die zweite FG ging zwischen der 8-10 SCHW selber weg. Die dritte FG war ein komisches Gebilde von 4 Zellteilen (eigenartig) und musste auch ausgekratzt werden.

Nach diesen schweren Schicksalsschlägen hat sie sich wieder fest dem Musikalischen gewidmet und lernte da auch einen tollen Mann kennen und lieben. Sie sagte: Es hat mich weggeblasen wie noch nie in meinem Leben. Der Mann ist aber auch verheiratet und hatte noch viele solcher Geschichten (Frauen) um sich.

Dieser Mann kann nicht zu ihrer Beziehung stehen und **M** geht dabei seelisch fast drauf. Schwere Depression als Folge. Sie meinte, wir sind karmisch verbunden.

Sie erzählt alles ihrem Mann – das Vertrauen ist zerstört!

Mit ihrem Mann war/ist die Sexualität einfach, man redet nicht darüber. Ihr hat immer etwas gefehlt. **M** sagt, in der Sexualität will ich mich weiterentwickeln. Etwas Wunderbares habe ich mit diesem MANN erlebt, unglaublich, wunderschön und einzigartig.

M will aber bei ihrem Mann bleiben und das System aufrechterhalten. **M** sagt informativ, ich bin in der Menopause.

M empfindet das Nicht-kommunizieren (zu ihr stehen) dieses MANNES als Macht und Demut ihrerseits.

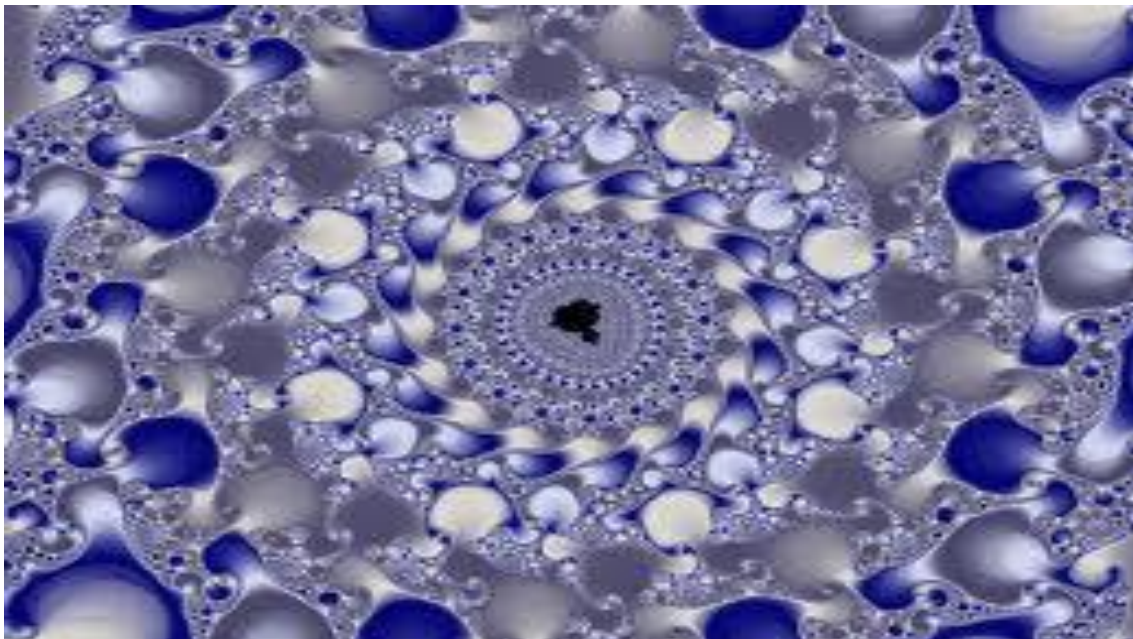
M sagt, ich habe darüber über diese Geschichte im Aussen gesprochen, auch mit seiner FRAU. Ich bin stärker → die Macht habe jetzt ich!

Hat sich danach bei IHM mehrfach ENTSCHULDIGT! Er wird seine Familie nicht verlassen, im Moment.

Mein Thema: privat wie auch beruflich, fühle ich mich Männern immer wieder unterlegen. Ich kann in Situationen mit anderen Männern nicht zu mir stehen, zu meiner Meinung stehen.

ICH BRAUCHE FRAUEN UM MICH!!!

Mein zentrales Thema ist: Meine innere Mitte, meine eigene Liebe und Anerkennung zu finden.



4 . Erste Sitzung

4.1 Wertefindung / Erarbeitung Zielraum (Wiederholung)

4.2 Supervision im 3. Lehrgang (Tiefenstruktur)

Sonntag, den 8.12.2013 vor dem Mittagessen

Feedback von Barbara Müller und den KursteilnehmerInnen (Kollegen)

Der Wert ist zu wenig genau. Du kannst davon ausgehen, dass noch etwas dahinterliegt und ihr noch genauer den Wert (Anerkennung, im Kontext in mich) beschreiben könnt. Auch so mit dem Zielsatz (Ich habe mich gern wie ich bin), der zu unklar für einen Zielsatz ist. Wert und Zielsatz müssen im Kontext stehen und es muss eine Wertvermehrung stattfinden können.

Zuerst gehen wir (kontemplatives Gehen)

4.3 Reflektion Klientin

Sie komme sehr gerne und bemerke die Veränderung auf Grund des Coaching. Sie sei vorher schon in einem Such- und Weiterentwicklungsprozess gewesen, aber jetzt habe es wie den Karren nochmals in Gang gesetzt.

Zielraum

Wir beginnen noch einmal von vorne und diesmal fordere und hinterfrage ich die Wertefindung, bis wir schliesslich den „neuen Wert“ **Zufriedenheit** im Kontext Familie und Frau-sein heraus gepellt haben. Skalierung wie beim vorhergehenden Wert auf plus fünf und erreicht auf plus zehn.

Beim Zielsatz dasselbe, ich hinterfrage Vieles und wir arbeiten uns langsam Schritt für Schritt auf den „neuen Zielsatz“ zu, der heissen soll „**Ich kann für mein Wohlbefinden sorgen**“. Skalierung von null bis plus zehn, da sieht sich **M** auf null.

So erarbeiten wir uns den ganzen Zielraum neu oder sicher teilweise:

- Die Zielevidenzen sind, **positiv reagieren (Familie), offener Blick, Fröhlichkeit, ruhige Art (fliessend) und Präsenz im Hier und Jetzt** (weiblich).
- Das Metaziel heisst, **Leichtigkeit für mich und mein Umfeld und das Unvollkommene lieben** (weiblich).

- Die Nachteile des Ziels sind, **Umgebung übernimmt Eigenverantwortung und Ablösung wird zu Thema** (männlich).
- Die Ziel-Metapher heisst, **Ich bin wie eine sanfte bewegende warm kräftige schillernde Kugel, mit dem Gefühl von erfüllt, vollkommen und verbunden zu sein** (männlich).

Als wir bei der Z-Metapher mittendrin sind, verliert **M** dreimal das Gefühl bei der Anbindung der Metapher. Ich führe sie zurück und wir versuchen es noch einmal. Beim dritten Mal kann sie bei diesem Gefühl bleiben und wir können den Prozess zu Ende führen.

1. Aufstellung klappt gut und es fühlt sich für die Klientin gut an.
2. Aufstellung läuft auch gut, alle Elemente fast identisch wie beim ersten Mal. Ich lege den Wert auf 12 Uhr "frei", die anderen Elemente lassen ich wie sie sind (Fehler). Als ich **M** bitte, eine Gestalt oder Geste oder eine Bewegung zu machen. Sagt sie auf einmal, es zerresse sie und sie zerplatze in viele kleine Teile. Ich lasse sie herauskommen und wir beenden den Prozess. **M** muss sich erholen und sitzt am Boden. Ich schlage vor, dass wir bevor sie nach Hause kochen gehen, sich nochmals zu Erden, mit dem kontemplativen Gehen. Danach geht es ihr besser. Sie sagt, sie könnte jetzt einfach nur weinen, eine Stunde oder mehr. Ich habe sie ungern so nach Hause gehen lassen.

4.4 Coach

Heute war es für mich eine Herausforderung, denn wir haben den ganzen Prozess nochmals neu aufgerollt. Bis zur Ziel-Metapher läuft alles gut, dann kann sich die Klientin das Gefühl nicht halten, so bin ich gefordert, den Teil dreimal zu wiederholen. Meine Sicherheit ist, der Prozess wird bis zum Schluss durchgeführt „Koste es, was es wolle“ das gibt mir grossen Rückenhalt. Bei der ersten Aufstellung läuft alles prima und bei der zweiten, die fast gleich aussieht, komme ich wie dann auch die Klientin ins Wanken. Der Abschluss ist für mich überhaupt nicht befriedigend. Viele Gedanken begleiten mich den Tag hindurch. Ich lese nochmals die 2 Aufstellung durch und bemerke meinen Fehler. Ich sollte ihr System stärkend und unterstützend Umstellen, was ich nur teilweise gemacht habe.

Am späten Nachmittag telefoniere ich **M**, will wissen, wie es ihr geht. Sie erzählt mir, dass sie nach Hause gefahren ist und dann nach ca. einer Stunde habe sie sich beruhigt. Ich will diese Situation so nicht stehen lassen. Wir sollten noch einmal die letzte (2) Aufstellung wiederholen. So machen wir einen Termin ab für den nächsten Morgen.

4.5 Mittwoch 11.12.2013 um 9.00 Uhr

Wir starten mit kontemplativem Gehen

M kommt noch einmal für die zweite Aufstellung. Sie erzählt mir, dass sie am Abend nach unserem Telefongespräch in den Chor singen gegangen ist und sehr aggressiv auf alle reagiert habe. Danach mit ihrem Mann und ihren Eltern noch einen heftigen Streit hatte.

Wiederholung der 2. Aufstellung

Lösungsentwurf

Dieses Mal lege ich die verschiedenen Elemente stärkend und unterstützend um, ihr zugewandt, so fühlt sich die Aufstellung für **M** rundum gut an. Sie kann alle Positionen gut sehen und es fühlt sich stimmig an.

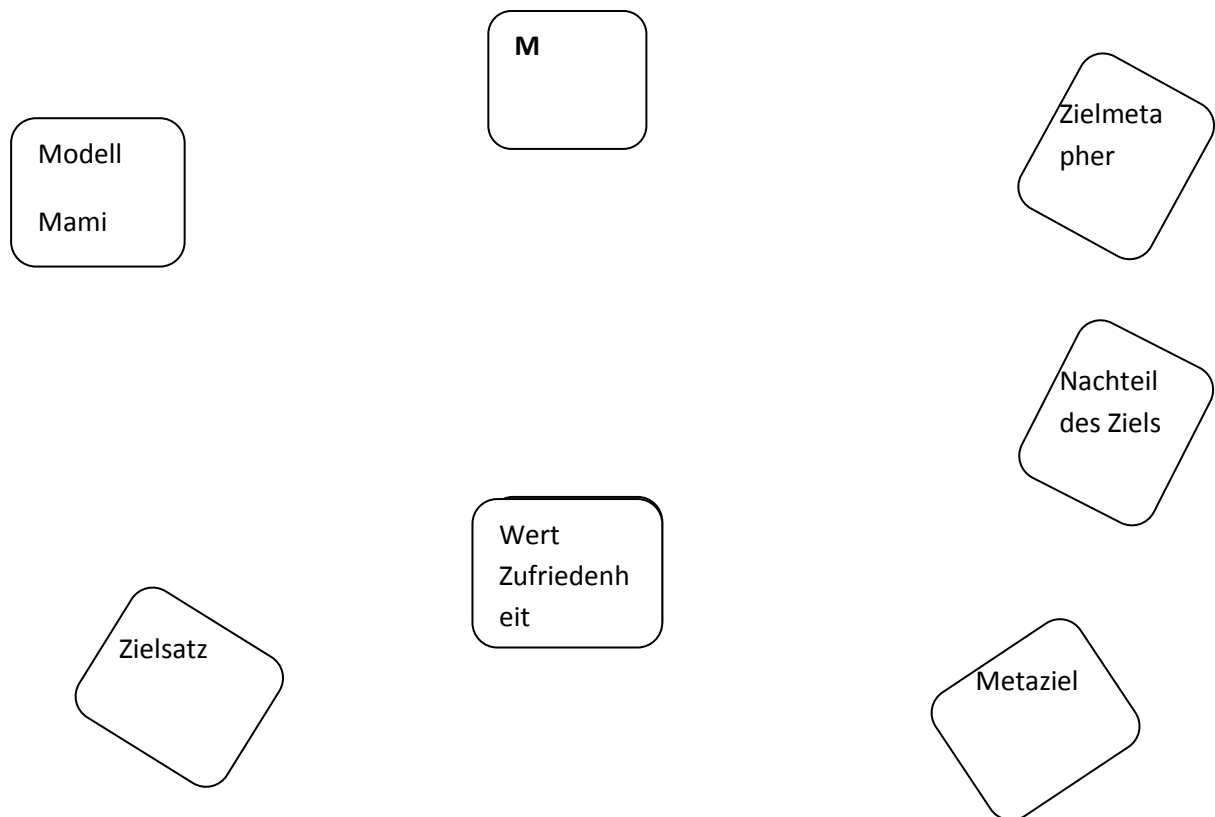
Geste, Gestalt und Bewegung → Ihre Arme sind verschränkt, sie fühlt sich wohl, eingepackt und gehalten.

So kann ich sie gut nach Hause gehen lassen.

Feedback Klientin

Erschöpft aber glücklich! Ich freue mich auf das nächste Mal.

Aufstellung 2 (Zielraum)



4.6 Supervision vom 19.01.2014

Problemsatz → alter Problemsatz heisst, ich habe Angst nicht zu genügen. Bei dem alten Problemsatz ist eine (nicht) Negation vorhanden. Den NEUEN Problemsatz werden wir treffender formulieren.

Neu überarbeitet, werden auch **die Problem-Evidenzen** → **(alt)** körperliche Versteifung, ich fühle mich wertlos, die Angst vor Kritik lähmt mich.

Vorteil des Problems → **(alt)** Verantwortung abgeben, helfenden Menschen, freie Wahl ohne Liebesverlust.

Problem-Metapher → **(alt)** Ich bin nicht existent (kraftlos, bewegungsunfähig) das Modell ist der Papi. Diesen Prozess machen wir nochmals Neu!

Tiefenstruktur Entwicklungsraum (Problemraum) werden wir noch einmal wiederholen. Mit Wut als letzter Bodenanker, das können wir so nicht stehen lassen. Bei der nächsten Sitzung machen wir den nochmal...

5 . zweite Sitzung

5.1 Erarbeitung Problemraum (teilweise) Montag 20.01.2014

5.2 Reflektion Klientin

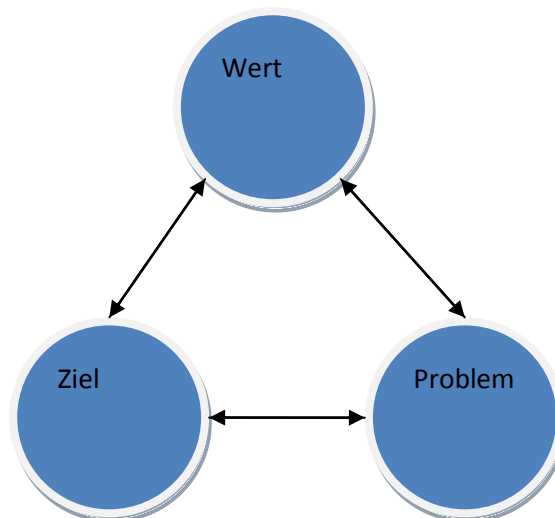
Sie kommt etwas aufgelöst in die Sitzung und erzählt mir auch sofort, dass sie gerade eine 100 Fr. Busse erhalten habe. Dies habe sie jetzt grad aus dem Gleichgewicht gebracht. Sie musste heftig weinen und dies habe der Polizist mitbekommen.

Die letzte Woche war aufregend, es verändere sich jeden Tag etwas. Mit ihrem Mann sei es im Moment ganz schön und harmonisch. Mit ihren Eltern habe sie grosse Mühe und sie müsse sich sehr distanzieren, um bei sich zu bleiben. Weihnachten verbringe sie nicht mit der Familie und auf das freue sie sich sehr.

Danach starten wir mit kontemplativem Gehen.

Problemraum (Wiederholung)

Kybernetisches Dreieck



der jetzt heisst: **Ich habe den Anspruch Erwartungen zu genügen** (männlich).

Im weiteren Schritt, der Problem-Evidenzen ergänzen wir noch die **körperliche Versteifung, ich fühle mich wertlos und die Angst vor Kritik lähmt mich** (männlich).

Die Metaprobleme können wir so stehen lassen: **Resignation, Depression (Klinik), Selbsttötung** (männlich).

Vorteile des Problems: **Verantwortung abgeben, Anerkennung von aussen und ein Gefühl von Zugehörigkeit** (weiblich).

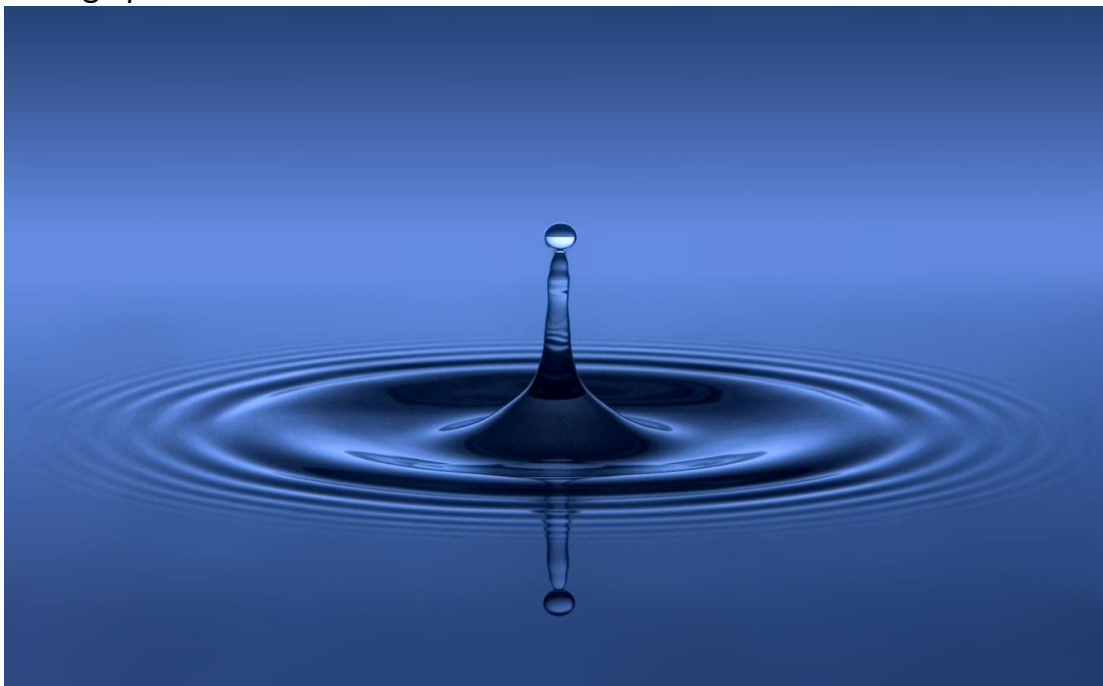
Bei der Problem-Metapher kann sie sich gut hineingeben, viel besser als bei der Ziel-Metapher. Heraus kommt: **Ich bin wie eine diffuse, zersplitterte Kieselsteinwolke**, mit den Gefühlen von **atemlos, ruhelos und losgelöst** (männlich). Als Modell kommt dieses Mal der Papi!

Nach diesem Erarbeiten des Problemraums ist **M** ganz unruhig und kann sich nicht mehr konzentrieren. Wir beenden die Sitzung und vereinbaren noch vor den Weihnachtsferien einen Termin für die zwei Aufstellungen. Danach sehen wir uns für zwei Wochen nicht mehr.

Feedback Klientin: Sie fühlt sich gut aber müde und freut sich auf den nächsten Schritt...das innere Kind!

5.3 Coach

Ich habe mich in der Coach-Rolle sicher gefühlt und die Sitzung gut geleitet. Ich muss mich aber jedes Mal gut vorbereiten, das heisst, ich mache für jede Sitzung ein Konzept für mich und gehe jeden Schritt noch einmal durch. Das kontemplative Gehen kann ich immer sicherer anleiten und es macht mir richtig Spass.



6 . Dritte Sitzung

6.1 Aufstellung Problemraum, innere Kind Arbeit Freitag 20.12.2013

6.2 Reflektion Klientin

M kommt entspannt in die Sitzung. Es hat sich seit letztem Dienstag wieder viel getan. Sie sei sich auf alle Seiten am Abgrenzen und das tue ihr so gut. Weihnachten werde sie nicht mit ihren Eltern verbringen. Sie habe allen einen Brief geschrieben und ihre Brüder verstehen sie sehr gut. Der eine Bruder wohne in Bern und daher habe er genügend Abstand. Aber auch die Eltern haben gut darauf reagiert. Die Mutter schrieb, sie solle sich die Zeit nehmen, um ihren Weg zu finden. Der Vater meinte, falls du doch noch Lust hast, kannst du jederzeit vorbeikommen. Zitat von **M**, ich habe einen wichtigen Schritt getan, um mich abzulösen von der Familie. Oder noch besser, um zu mir zu kommen!

Dieses Coaching löst vieles in mir aus und lässt mich Fortschritte gehen. Dem Wert Zufriedenheit komme ich immer etwas näher. Skalierung im Moment auf plus 7.

Danach starten wir mit kontemplativem Gehen.

Das kontemplative Gehen tut mir unglaublich gut, Aussage der Klientin.

Aufstellen des Entwicklungsraums

M lässt mich den Problemsatz, das Metaproblem, die Vorteile des Problems und die P-Metapher auslegen. Als sie dann in den **Problemsatz** steht, ist der zu nah, es kribbelt und es zieht nach hinten. Im **Metaproblem** schüttelt es, sie verspürt einen unangenehmen Druck und fühlt sich sehr präsent (ich bin da).

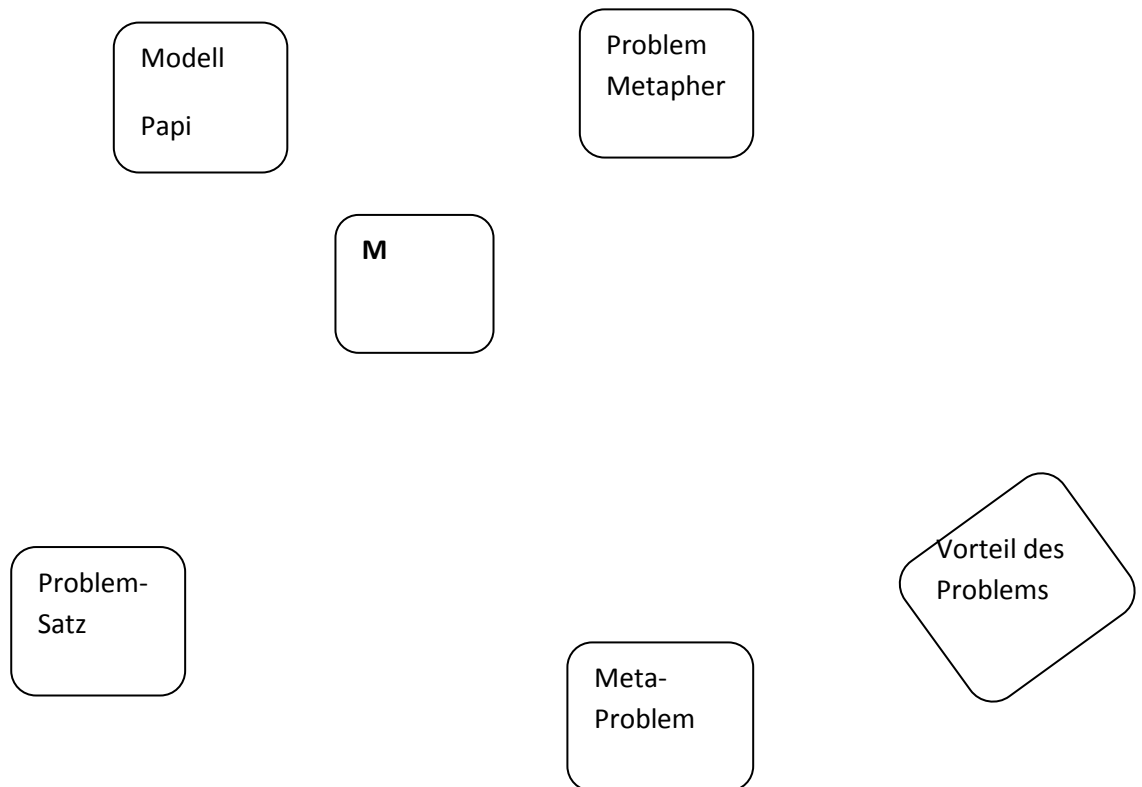
Die **Vorteile des Problems** sind zu nah und eingepackt.

Stärkstes Gefühls-Element ist die Problem-Metapher, Kraft geht weg in den Boden, weiche Knie, Angstwarm und schwindelig, das empfindet sie bei der **Problem-Metapher**. Der Papi fühlt sich schwach und bodenlos.

Die P-Metapher und den Problemsatz lege ich auf 12 Uhr, so dass alle Elemente sichtbar sind. Den Vater lege ich neben sie.

Geste, Gestalt und Bewegung → Ihre Figur in der Mitte ist ein Aufmachen mit den Händen und Drehen (Schwindel).

Aufstellung Problemraum (Entwicklungsraum)



6.3 Inneres Kind ARBEIT

M ist bereit für die innere Kind Arbeit. Sie kann sich darunter auch gut etwas vorstellen. Ich stelle sie auf den Problemsatz und lasse ihr Zeit, sich mit dem „Ich habe den Anspruch Erwartungen zu genügen“ in Verbindung zu bringen. So führe ich sie am Arm in **die Verletzung**, bei ihr kommt augenblicklich ein „**Ohnmachtsgefühl**“ auf. Ich lasse **M** in der Verletzung stehen und möchte von ihr die fehlende Ressource herausholen(erfragen)...welche Ressource, Kraft oder Fähigkeit fehlt? **M** fehlt die „**Ruhe und Geborgenheit im Umfeld**“ als **fehlende Ressource**. Welche **Strategie** hat das innere Kind entwickelt. **M** sagt, sie sei **angepasst**, nehme alles im vorhinein wahr, was von ihr erwartet wird, sie überdecke dies mit ihrer **fröhlichen Art**, auch erkennt sie Erwartungen und erfüllt sie sogleich.

6.4 Coach

Ein schönes Vertrauen hat sich zwischen mir und meiner ersten Klientin entwickelt. Jeder hat seine Rolle und in der fühle ich mich wohl. Mittlerweile kann ich **M** gut in die Tiefe begleiten. Sie lässt es zu und begibt sich in meine Begleitung. Das gibt mir ein gutes Gefühl!

7 . Vierte Sitzung

7.1 Tiefenstruktur Zielraum Mittwoch 8.01.2014

7.2 Reflektion Klientin

M kommt etwas zu spät an die Sitzung. Sie freut sich nach so einer langen Pause, da bei ihr wieder viel gelaufen sei. Sie wollte an Weihnachten ganz alleine sein, auch ohne ihre Kinder und ihren Mann. Da habe sie aber gemerkt, dass das so nicht für sie stimmt und dann verbrachte sie eine schöne ruhige Zeit mit den Kindern und ihrem Mann. Sie habe sich aber immer wieder Auszeiten genommen und sei tanzen gegangen oder habe an einem Tantra-Workshop teilgenommen usw. Zu ihren Eltern habe sie eine gute Distanz gehabt. In ihr arbeite es viel und intensiv. Zwischendurch hatte sie das Gefühl von nicht weiterkommen, dann habe sie sich dieses einfach zugestanden und schon ist es wieder weitergegangen 😊.

Wir starten mit dem kontemplativen Gehen, was **M** sehr gut gefällt. Sie merke jedes Mal, wenn ich sage, nimm wahr, wie deine Wahrnehmung, sobald du etwas denkst, aus deinen Fusssohlen wegwandert; dass sie sofort wieder im Kopf sei. Schön, dies so gut zu spüren und auch bewusst lenken zu lernen.

Wir starten mit dem kontemplativen Gehen.

Tiefenstruktur im Zielraum

Ich lege den Bodenanker Zielsatz vor ihre Füße und lasse sie darauf stehen, sie verbindet sich mit dem „Ich kann für mein Wohlbefinden sorgen“ und so beginnen wir, rückwärts in die Tiefe zu gehen. Im Ganzen sind wir 15 Schritte rückwärts in die Tiefe gegangen. Ein langer Prozess. Zweimal führte ich sie wieder eine Stufe höher, um sie nochmals mit dem Gefühl zu verbinden. Danach sind wir nochmals einen zurückgegangen und dann ist es wieder weiter gegangen. Nach dem 10 Schritt tat **M** der Rücken weh und wir hatten keinen Platz mehr im Raum, so hat sie sich auf den Boden gesetzt und ich neben sie. Die ganze Zeit habe ich sie am Arm gehalten. Dieses Mal empfand sie den Halt als sehr angenehm.

Tiefstes positives Gefühl: **lebendig**

Glaubenssätze +

1. Ich bin da
2. Die anderen sind da
3. Die Welt ist schön

Samenkorn-Ressource: **erfüllt**

Beim Wachsen des Samenkorns entsteht eine grosse hell schillernde Kugel.

7.3 Coach

Zu Beginn fühle ich mich etwas unsicher. Dies geht aber augenblicklich vorbei und ich kann sie gut und sicher durch den Prozess führen. Ich merke, dass es ein langer Prozess ist mit 15 Schritten, dass ich bei den letzten Schritten etwas unruhig und auch müde werde. Von der Aufmerksamkeit und dem immer Wiederholenden werde ich gefordert und als sie gegangen ist, bin ich total in die Müdigkeit verfallen. Es war anstrengend, aber sehr befriedigend. Ich freue mich auf die Tiefenstruktur im Problemraum.

Willkommen
auf dem
Weg zur Inneren Mitte
... oder auf dem Weg dort hin

8 . Fünfte Sitzung

8.1 Tiefenstruktur Problemraum (Entwicklungsraum) Mittwoch 5.02.2014

8.2 Reflektion Klientin

Seit dem letzten Mal sind 1 ½ Wochen vergangen (Sportferien) und **M** war mit der ganzen Familie in den Ferien. Die Ferien waren für **M** eine grosse Herausforderung. So gut es ging, suchte sie ihre innere Mitte/Ruhe. Im Moment sei sie von ihrem Mann sehr entfernt, ja sie verspüre keine Liebe, es sei mehr eine Zweckgemeinschaft. Der Wert sei von der Skalierung auf plus 8, da sie sich gut mit den Gegebenheiten arrangieren kann. Vom Aussen bekomme sie viele positive Bemerkungen.

Wir starten mit dem kontemplativen Gehen, was **M** gut gefällt und sie immer schneller in Kontakt mit sich selber kommt.

Tiefenstruktur im Problemraum

Ich lege den Bodenanker Problemsatz vor ihre Füsse und lasse sie darauf stehen, sie verbindet sich mit dem „Ich habe den Anspruch, Erwartungen zu genügen“ und so beginnen wir, rückwärts in die Tiefe zu gehen und machen dabei 7 Bodenanker. Dieses Mal lässt **M** sich gut in die Tiefe begleiten. Sie kannte den Prozess und so konnte sie ihren Kopf abstellen, sich auf den Prozess einlassen. Das Tal der Tränen hat ihr Angst gemacht (Aussage von **M**).

Der tiefste negative Gefühl: **kraftlos**

- Glaubenssätze -
1. Ich bin wertlos
 2. Die anderen sind in Bewegung
 3. Die Welt ist ohne mich

Samenkorn-Ressource: **beschützt**

Das Samenkorn hat sich schön entwickelt und ist so gross wie ein Apfelbaum geworden.

Während dem ganzen Prozess weint sie sehr. Sie kann sich auch danach kaum erholen. Ich versichere ihr, dass das sein kann.

Feedback Klientin: Der Prozess habe sich sehr SICHER und vertrauensvoll angefühlt.

Zum Abschluss gehen wir noch einmal Kontemplativ. Geerdet lasse ich sie nach Hause.

8.3 Coach

Mit sicherem Gefühl bin ich an den Prozess herangegangen. Ich wollte dieses Mal klar und führend sein. Das ist mir gelungen! Ich habe meine Klientin sehr genau beobachtet und wenn es zu einer Abweichung gekommen wäre, hätte ich sie sofort wieder an den Punkt geführt. So bewusst habe ich noch nie meine Klientin beobachtet. Da ich diesen Prozess mittlerweile schon zwei Mal durchgeführt habe, ist mir dies einfacher gefallen.

9 . Sechste Sitzung

9.1 Sollen / Müssen Prozess Montag 10.02.2014

9.2 Reflektion Klientin

M kommt entspannt bei mir an. Sie freut sich auf den Prozess. Sie erzählt, dass ihr die Sitzungen mit mir gut tun und sie sich immer freue. Von Mal zu Mal sie dem Wert Zufriedenheit +10 etwas näher komme. Die anfänglich grossen Schritte jetzt aber langsam zu kleineren feineren Schritten werden.

Wir starten mit dem kontemplativen Gehen.

Sollen / Müssen Prozess

Ich lege den Bodenanker der Tiefenstruktur Problemraum vor **M's** Füsse und lasse sie mit dem Gefühl der **TS- K : kraftlos** verbinden. Dann liess ich sie den Satz „**Ich bin wertlos**“, sich einige Male innerlich sagen. Die Stimme die dann kam, war ihre eigene Stimme. Das **alte Muster** ist; **M** muss **Beweise liefern** und für dies muss sie ihre ganze Energie mobilisieren. Das **Neue / Alternative** ist; **M entspannt** sich, will **bei sich sein** und **Ruhe** finde. Der **Preis** dafür ist, dass sie weniger Aufmerksamkeit bekommt. Sie entscheidet sich für das **NEUE!**

Feedback Klientin

Im Prozess fand sie die Wahl zu haben als sehr gut. Jedoch empfand sie den Prozess etwas künstlich, da, so wie sie sagte, dieser Prozess bei ihr schon früher geschehen sei.

9.3 Coach

M fordert mich und dies macht mich SICHER im Anleiten. Dieser s/m Prozess fand ich schon schwierig in der Umsetzung im Lehrgang. Diesen Prozess will ich für mich noch gern bekommen, denn nur so kann ich ihn auch gut und vertrauensvoll vermitteln.

10. Siebte Sitzung

10.1 Lebenslinie (Time-line) Mittwoch 12.02.2014

10.2 Reflektion Klientin

Es sind grad erst zwei Tage vergangen und es habe sich noch nichts spürbares verändert. Sie gehe viel weg und das brauche sie im Moment. Sie sei auf einem guten Weg und auch gesättigt.

Wir starten mit dem kontemplativen Gehen.

Time-line

Diesen Prozess führte ich in meinem Eingangsbereich durch, der ca. 10m lang und 4m breit ist. Ich liess meine Klientin den Raum spüren, um eine gute Körperwahrnehmung im JETZT herzustellen. Dann liess ich **M** das Jetzt auslegen und sie stellte sich hinein. Als es um die Vergangenheit (Geburt) auslegen ging, meinte sie, die Geburt liege unter ihr und die Zukunft ob ihr. Ich sagte ihr, dass das nicht ginge und so legte sie die Geburt hinter sich und die Zukunft vor sich. Sie konnte diese Zeitlinie nicht spüren. Da setzte sie sich auf den Boden, da kam langsam das Gefühl auf der Zeitlinie.

Als ich sie bat, Verbindung mit dem (früheren) Problemsatz aufzunehmen, gelang ihr das nicht. Als **M** sich auf die Verbindung mit dem P-Satz einlassen konnte, sind wir langsam rückwärts Richtung Vergangenheit gelaufen. Nach kurzer Zeit war die Verbindung wieder weg. So habe ich sie wieder ins Jetzt begleitet und dieses ist uns gleich zwei Mal so ergangen. Ich führte sie jedes Mal wieder ins Jetzt und liess sie die Verbindung herstellen. Als sie sich endlich auf den Prozess einlassen konnte, sind wir in ihre frühe Kindheit (das Alter konnte sie nicht sagen) zurückgekommen und da kam als Prägung: **Ich kann nicht sagen was mein Gefühl ist**. Sie weint heftig und kann sich kaum erholen. Ich lasse ihr Zeit!

1. I - Glaubenssatz - : **Ich bin ohnmächtig**

Die Ressource daraus ist die **Feinfühligkeit** (Empathie), die ausgeprägt anderen Menschen gegenüber entsteht.

Ich lege die Ressource in die Prägung und lasse sie wieder hinein stehen.

2. I + Glaubenssatz + : **Ich bin glücklich**

Mit dem Glaubenssatz in der einen Hand gehen wir ins Jetzt zurück.

Ich lasse sie in die Zukunft schauen, auf ihren Wert Zufriedenheit mit der Skalierung plus 10 und gehen langsam in die Zukunft.

3. I ++ Glaubenssatz + : **Ich bin eine gelassene und zufriedene Frau**

Sie legt den Glaubenssatz in die freie andere Hand, dann gehen wir mit beiden Identitäten zurück ins Jetzt.

Ich weise sie an; lege nun symbolisch deine frühere und zukünftige Identität unter die Füße und lasse sie in dich fließen.

Feedback Klientin

Mir geht es so gut, ich habe das Gefühl ich brauche dieses an mir arbeiten im Moment nicht mehr. Ich konnte mich anfänglich schlecht auf den Prozess einlassen. Dass es mich dann so schüttelt, hätte ich nicht gedacht. Die Kindheits-Erinnerung ist mir nur zu einem Teil bewusst gewesen.

10.3 Coach

Ich wurde wieder einmal von ihr gefordert. Da ich das langsam kenne, bin ich nicht ins Wanken gekommen. Ich wollte diesen Prozess durchziehen und das an diesem Tag, denn meine Arbeit ist von diesem Abschluss der 4. Dimension abhängig und dies hab ich ihr auch klar gesagt. Ein bisschen genervt war ich, da ich und das ist jetzt wertend, als mühsames (Gezicke) oder auch als Lustlosigkeit angeschaut habe. Die Time-line finde ich persönlich einer der schönsten Prozesse beim St. Galler Coaching-Modell. Ich empfand mich als strukturiert und führend in diesem Prozess.

11. Gesamtreflection Klientin

Erfahrungsbericht systemisches Coaching
bei Claudia Ulmann
2013/2014

Beweggründe

Ich habe Claudia Ulmann's Inserat gelesen in einer Lebenssituation, in der ich am Aufarbeiten einer beendeten Fremdbeziehung war, die mich sehr aus dem Gleis brachte und mich sehr forderte, v.a. meine Sexualität und mein Rollenverständnis als Frau/Tochter/Mutter anzuschauen.

Ich bin 42 Jahre alt und 20 Jahre mit meinem Mann zusammen. Wir haben zwei Kinder 8 und 10. Die Veränderungen der Wechseljahre haben bei mir angefangen.

Claudia als Coach

Ich habe mich von Claudia achtsam und ehrlich begleitet gefühlt. Sie hat immer offen kommuniziert und mich gut geführt, dass ich mich immer vertrauensvoll auf dem Prozess einlassen konnte, soweit ich dazu bereit war. Sie hat meine Rückmeldungen angehört und ich erfuhre sie als sehr lernbereit und interessiert. Ich geniesse ihre fröhliche, herzliche Art.

Prozess

Es war für mich von Anfang an wichtig zu wissen, dass die Arbeit mit dem Körper einen grossen Stellenwert hat. Ich hatte nämlich meine Mitte total verloren und mein "Wohlsein" im Körper.

Im Laufe des Prozess habe ich auch gut beobachten können, wie ich den Reaktionen des Körpers wieder Vertrauen und nachgehen lernte. Beim kontemplativen Gehen gelang es mir immer besser, die Verbindung zu mir und der Umgebung aufrecht zu erhalten.

Ich habe grosse Veränderungen wahrgenommen von einem Sitzungstermin zum andern. Die Beziehung zu meiner Mitwelt, meine Kommunikation hat sich stark verändert. Ich bin ruhiger, offener und wieder "flexibler", gelassener und fröhlicher. Zeiten der tiefen Trauer/Sehnsucht und Depression sind sehr selten. Im Moment habe ich sehr guten Kontakt mit Frauen.

Beim Erarbeiten des Ziel- und Problemraums musste ich eine Zeit lang sehr Abstand nehmen von meinen Eltern. Ich brauchte Zeit, um zu Erkennen, dass ICH mich entscheiden muss, ihr Verhalten nicht mehr zu imitieren, aber auch nicht zu bewerten. Und ich musste lernen, sie in Dankbarkeit schätzen und mich aber auch abzugrenzen.

Ich hatte noch lange Angst, in ungewünschte Muster zu verfallen. Auch jetzt ist wenig aber guter Kontakt.

Beim Prozess der Tiefenstruktur des Zielraums habe ich das Wachsen des Samenkorns als eine wunderschöne Erfahrung erlebt. Dieses Gefühl kann ich immer im Alltag wieder herholen. Seither hat sich die Beziehung zu meinem Mann entspannt. Sie ist zwar immer noch unterschiedlich aber ich übernehme endlich ganz die Verantwortung für mein Wohlbefinden. Auch wenn das für ihn nicht immer einfach zu akzeptieren ist. Wir haben wenig Konflikte aber im Moment auch wenig Nähe. Irgendwie wieder eine gute freundschaftliche Basis, aber noch nicht wieder eine Liebesbeziehung. Es sind aber beide interessiert, dass immer wieder schöne Momente entstehen können. Und beide schätzen und achten aneinander was ist.

Zu meiner Fremdbeziehung hatte ich nochmals kurz schriftlichen Kontakt. Mein Wunsch war es, einen versöhnlichen Frieden als Menschen zu finden. Aber er möchte das anders als ich und gar keinen persönlichen Kontakt mehr. Es fällt mir Moment leichter, das zu akzeptieren.

Zu meinen Kindern hat sich die Beziehung nicht gross verändert und ist nach wie vor sehr gut.

Im beruflichen Umfeld stehen noch Veränderungen an. Aber irgendwie hatte ich noch nicht ganz den Mut oder die Energie, dem zu folgen was ich wirklich genau möchte. Die bestehende Arbeit ist gut und in einem guten Gleichgewicht zur Familienarbeit und Freizeit.

12. Gesamtreflexion Coach

Die Erkenntnis „Ich bin mein Gegenüber“ hat mich beim ersten Treffen mit meiner Klientin eingeholt. Da sass eine Frau, meine Klientin, die mir in Vielerlei gleich war/ist. Das war für mich ein guter Start in mein erstes Coaching (gleich und gleich gesinnt sich gern) dachte ich. Im Laufe des Coaching hat sich diese Einstellung verändert.

Ich spürte ihr Vertrauen und genoss ihre Offenheit. Unser erstes Kennenlerngespräch hat dann auch drei Stunden gedauert. Bei der nächsten Sitzung haben wir wieder fast zwei Stunden gebraucht. Schnell merkte ich, dass ich die Zeit mit meiner Klientin im Auge behalten will, ansonsten ufern diese Sitzungen ins Unendliche aus. Bis anhin hatte ich immer das Gefühl, dass ich mich gut abgrenzen konnte. Im Laufe des Prozesses lernte ich mich aber noch klarer abzugrenzen. Denn es entstand eine freundschaftliche Beziehung, so als würden wir uns schon lange kennen. In einigen Prozessen sind diese Grenzen dann auch ausgetestet worden oder verschwommen. Parallel habe ich noch zwei andere Klienten, bei denen ich klare Grenzen ziehen kann. Für das Umsetzen meiner Diplomarbeit wäre einer meiner anderen Klienten einfacher gewesen. Die Erfahrung macht es aus und dies bringe ich bei dem zweiten & dritten Klienten im Prozess mit. Das wäre umgekehrt vielleicht auch so gewesen. Da sie die erste Person war, die sich auf das Inserat gemeldet hat, war der Entscheid, sie als meine Diplomklientin zu nehmen, RICHTIG! Die Herausforderung brauche ich und schätze sie...

Zu Beginn war ich einige Male im Prozess unsicher. So beschloss ich, für jede Sitzung ein Konzept als Stütze zu schreiben. Mit der Wert, Zielsatz und Problemsatz Findung habe ich mich schwer getan. Danach auf dem kybernetischen Dreieck aufzubauen, ist mir dann gut gelungen.

Die weiteren Prozesse sind mir unterschiedlich gut von der Hand gegangen. Weit mehr als die Begleitung und Unterstützung als Coach, habe ich meine Weiterentwicklung in all diesen Sitzungen gespürt. Im Laufe der Zeit ist mir meine Sicherheit und dies ist mein Wert im Coaching-Prozess gestiegen, ja, sogar deutlich verändert. Ich bin nach jeder Sitzung mit einer eigenen Erfahrung und Bereicherung herausgegangen. Meine Nacharbeit bestand darin, einerseits den Prozess der Klientin auf Papier zu bringen und andererseits meine Veränderung zu sehen und anzunehmen. Eine weitere Erkenntnis, die ich gewonnen habe ist, mit Menschen zu arbeiten, heisst, sich selbst in Bewegung zu halten und bewusst an seinen eigenen Themen zu sein.

Das St. Galler Coaching-Modell ist für mich eine sehr gute Anleitung, um Menschen mit ihren Problemen zu begleiten und zu sehen wie es aus jedem Menschen heraus wirkt. Ich werde weiterhin mit diesem Modell arbeiten und meine Fragetechnik verfeinern. Auch möchte ich mich weiterhin persönlich/beruflich vertiefen mit weiteren Seminaren, die ich an der St. Galler Coaching Akademie besuchen werde. Dieses aktive Lernen, direkte Umsetzen an der eigenen Person hat mir sehr entsprochen. Ich kann dieses Modell nur weiterempfehlen und stehe Hundertprozent hinter diesem.

