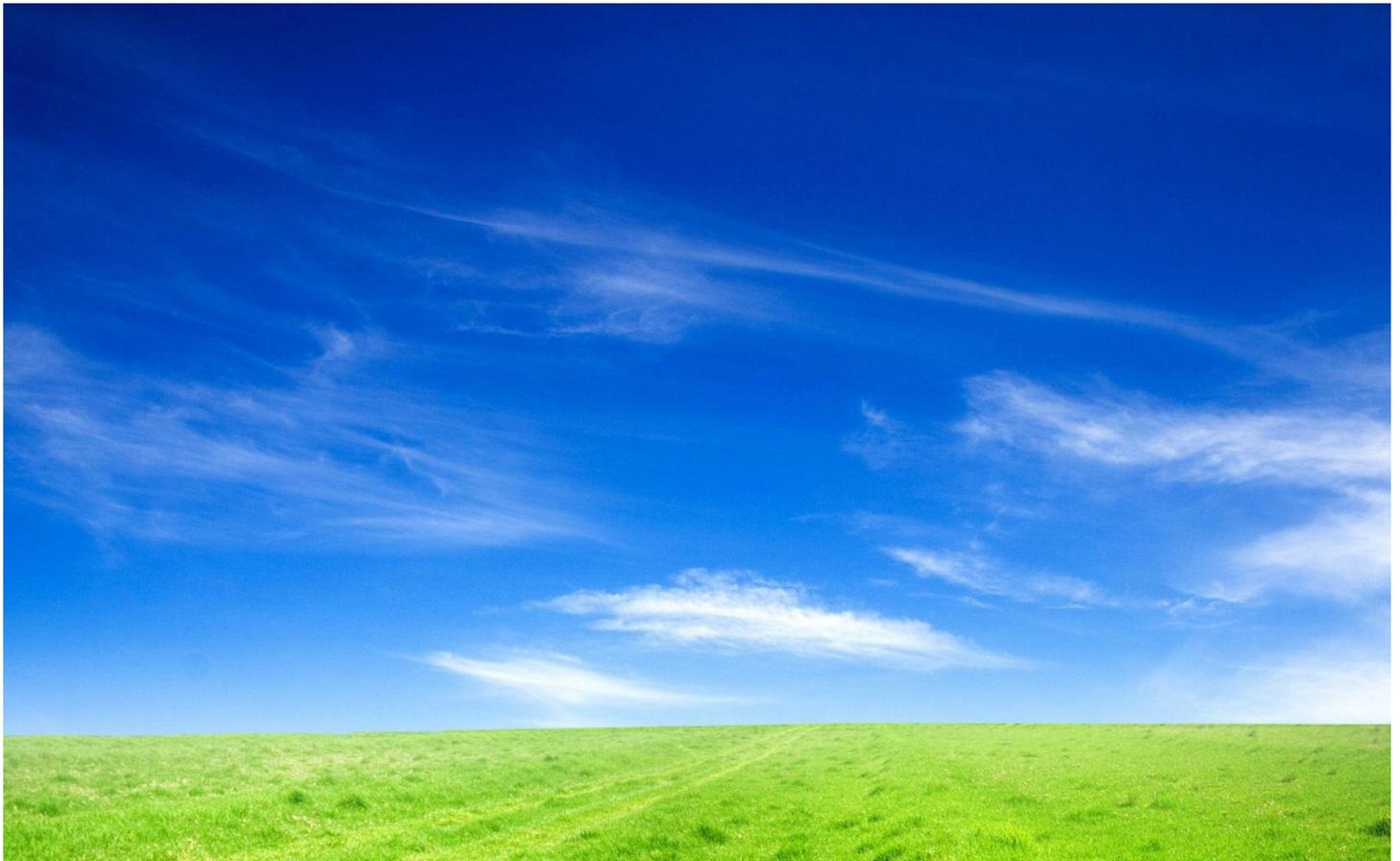


Diplomarbeit

Lehrgang der CoachAkademieSchweiz

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

Rebstein – Februar 2014



René Minder – Habrüti 16 – FL-9491 Ruggell

Inhaltsverzeichnis

1. Rahmenbedingungen	3
1.1 Motivation	3
1.2 Finden der Klientin	3
1.3 Setting / Umgebung.....	4
1.4 Bezahlung	4
2. Anamnese	4
3. Erste Sitzung: 11.12.2013	5
3.1 Der Wert	5
3.2 Klienten-Feedback zur ersten Sitzung	6
3.3 Selbst-Reflexion zur ersten Sitzung	6
4. Zweite Sitzung 09.01.2014	7
4.1 Arbeiten am Zielraum.....	7
5. Dritte Sitzung 14.01.2014	9
5.1 Zielraum fertig stellen	9
5.2 Zielraumaufstellung.....	10
6. Vierte Sitzung 21.01.2014	12
6.1 Arbeiten am Entwicklungsraum	12
6.2 Kybernetisches Dreieck	14
6.3 Problemraumaufstellung.....	14
6.4 Spiegelung Ziel- und Problemraum	16
6.5 Inner Kind	17
7. Fünfte Sitzung 30.01.2014	18
7.1 Tiefenstruktur des Zielraums.....	18
7.2 Der Samenkorn-Prozess im Zielraum	19
8. Sechste Sitzung 03.02.2014	20
8.1 Tiefenstruktur des Entwicklungsraums	20
8.2 Der Samenkorn-Prozess im Entwicklungsraum.....	20
9. Siebte Sitzung 10.02.2014	22
9.1 Muster im Problemraum und Musterauflösung	22
10. Achte Sitzung 17.02.2014	24
10.1 Arbeiten auf der Lebenslinie	24
11. Zusammenfassung / Reflexion	27
12. Ausblick	28

1. Rahmenbedingungen

1.1 Motivation

Nach über 25 Jahren in der Industrie, davon fast 20 Jahre in Führungspositionen, habe ich gemerkt, dass ich mich beruflich verändern muss. Ich fühlte mich ausgebrannt, kraftlos und fehl am Platz. Den Wunsch nach Selbständigkeit und Umsetzung meiner Geschäftsideen hege ich seit vielen Jahren. Da ich unbedingt etwas mit Menschen machen möchte und auch bereits einige Jahre im Trainingsbereich gearbeitet habe, kam für mich nur eine Aus- und Weiterbildung in diese Richtung in Frage. Ich habe im privaten und auch im beruflichen Umfeld in den letzten Monaten einige Fälle von "Ausgebrannt", "Burn-out" oder ähnlich miterlebt und ich wollte auf keinem Fall auch so enden oder eine solche Phase durchmachen müssen. Deshalb bin ich auf das Thema Coaching gestossen - nachdem ich dann auch noch ein Inserat der Coaching-Akademie gesehen habe, war für mich der Entschluss und Weg klar. Ich möchte eine Coaching-Ausbildung machen und Menschen professionell bei ihrer Problemlösung unterstützen und begleiten.

1.2 Finden der Klientin

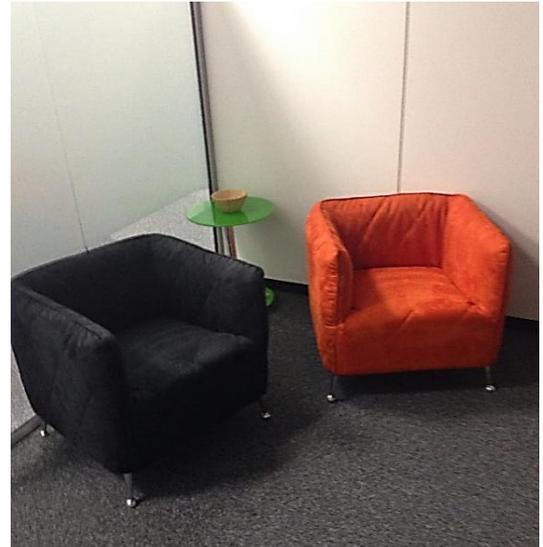
Das Finden einer Klientin ist mir eigentlich sehr leicht gefallen. Da ich durch meine „normale“ Arbeit sehr ausgelastet war habe ich die Suche aber immer wieder hinausgezögert und mir die Option offen gelassen, die Diplomierung anhand eines Zusatzlehrganges zu erlangen.

Eines Abends allerdings – das war kurz vor dem dritten Modul – hab ich mich an den Computer gesetzt und ein Inserat auf Tutti.ch aufgegeben. Ich habe zwar nicht viel Hoffnung auf Feedback gehabt, aber wie es der Zufall so will hat meine spätere Klienten eben genau auf mein Inserat gewartet – es ist ihr „Zu-Gefallen“. Es war bereits spät abends aber ich hatte eine Stunde nach Erstellung des Inserats bereits eine SMS auf meinem Handy, mit der Bitte um ein Coaching. Da es bereits kurz vor Mitternacht war und sie Kinder erwähnte, beschloss ich erst am nächsten Tag anzurufen.

Als ich Claudia - ich habe ihr diesen Namen für die Diplomarbeit gegeben – am nächsten Tag angerufen habe, erzählte ich ihr mehr über meine Ausbildung und das Coaching-Modell. Sie war sofort überzeugt vom Vorgehen und erzählte mir bereits am Telefon einige Details über die Hintergründe ihrer Probleme. Wir haben uns auf Anhieb verstanden und den ersten Termin auf den 11. Dezember 2013 fixiert.

1.3 Setting / Umgebung

Da ich beabsichtige, nach Abschluss der Ausbildung als Coach tätig zu sein, habe ich bereits ab Dezember 2013 ein eigenes Büro in einem nahegelegenen Einkaufszentrum angemietet. Das Büro ist hell, neu und ruhig gelegen, so dass die Sitzungen in ungestörter und gemütlicher Atmosphäre stattfinden können.



1.4 Bezahlung

Claudia ist alleinerziehende Mutter von drei Kindern und wollte mit dem Coaching eigentlich erst im Januar starten, da sie es sich so kurz vor Weihnachten – wie sie meinte - nicht mehr leisten konnte. Ich wollte trotzdem bereits im Dezember das Coaching mit ihr beginnen. Wir haben uns auf CHF 80.- pro Stunde geeinigt, allerdings habe ich ihr das Angebot gemacht, dass sie im Dezember nichts zahlen muss und wir uns dann im Januar schon einigen werden.

2. Anamnese

Meine Klientin ist 27 Jahre alt, seit etwas mehr als 2 Jahren von ihrem Mann getrennt, alleinerziehend und Mutter von drei (eigentlich 4 – ein Kind starb mit 5 Monaten an plötzlichem Kindstod) kleinen Kindern. Die Kinder sind 6, 4 und 2 Jahre alt. Claudia wohnt in Azmoos, ist gelernte Verkäuferin, zurzeit allerdings arbeitslos. Sie stammt aus einer grossen Familie mit 5 Kindern, wobei sie die Älteste ist, das jüngste Geschwister kam 2002 auf die Welt. Ihr Ex-Mann lebt in Mazedonien und betreibt dort einen grossen Bauernhof.

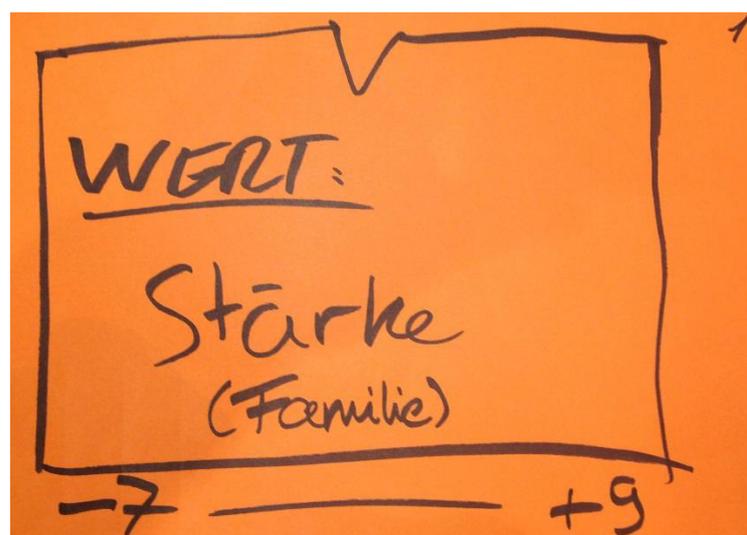
3. Erste Sitzung: 11.12.2013

Als wir es uns im Büro gemütlich gemacht hatten habe ich Claudia nochmals den Ablauf der Ausbildung und der Diplomarbeit erläutert. Dann bat ich sie, mir ihr Problem detailliert zu erläutern.

Claudia ist das älteste Kind der Grossfamilie. Ihre Mutter hat Diabetes und ist hierdurch im täglichen Leben stark eingeschränkt. Das bewegt die Mutter täglich dazu, ihre Tochter anzurufen und um Hilfe zu bitten. Claudia kann ihrer Mutter gegenüber nie „Nein“ sagen und führt alle Arbeiten aus die ihr ihre Mutter aufträgt. Nebenbei muss sie sich noch um ihre eigenen drei Kinder kümmern. Sie macht die Arbeit für ihre Mutter wie auch die Fürsorge für ihre eigenen Kinder gerne, allerdings ist es zu einer solchen Selbstverständlichkeit geworden, dass sie niemals ein Dankeschön oder allgemein mal anerkennende Worte kriegt. Die ganze Situation, die vielen unterschiedlichen Erwartungen und Anforderungen, denen sie naturgemäss gerecht werden möchte, führen aber dazu, dass sie selbst gegenüber ihren Kindern aggressiv wird und sich dies auch bei ihren Kindern (vor allem bei der Ältesten) nun widerspiegelt. Diese wird selbst bereits aggressiv ihren Geschwistern gegenüber.

3.1 Der Wert

Wir haben relativ viel Zeit benötigt, bis Claudia auf den Wert „Stärke“¹ kam. Diese Stärke steht im Kontext zur Familie und in einer Skala von -10 bis +10 sieht sie sich im Moment bei -7. Sie möchte sich gerne zu einer +9 entwickeln. Der Wert ist für sie vom Gefühl her männlich.



¹ Der ursprüngliche Wert „Anerkennung“ wurde bei der Supervision analysiert. Bei der nächsten Sitzung mit der Klientin wurde der neue und passendere Wert „Stärke“ gefunden.

Nach der Ausführlichen Diskussion und Erarbeitung des Wertes haben wir die Sitzung beendet. Wir haben beide gespürt, dass diese 70 Minuten sehr intensiv und anstrengend waren.

3.2 Klienten-Feedback zur ersten Sitzung

Ich bat Claudia nach der ersten Sitzung um offenes Feedback zur Erwartungshaltung, Ablauf der Sitzung, ihr Befinden und was sie über das Coaching-Modell denkt.

Sie meinte, dass sie skeptisch eingestellt und gespannt war, was sie hier erwartet, wie das St. Galler Coaching Modell funktioniert. Sie hat auch schon Erfahrungen mit Therapeuten gemacht und findet es sehr gut, dass keine Diagnose gestellt und ein Lösungsvorschlag gemacht wird, sondern dass sie selbst die Lösung erarbeitet. Für sie ist jetzt bereits nach der ersten Sitzung vieles klarer, den erarbeiteten Wert „Stärke“ hat sie nie so wichtig bewertet, durch diese erste Sitzung wurde ihr aber die Bedeutung wirklich bewusst. Sie meinte auch, dass sie „Sachen“ aussprechen und in der Sitzung annehmen konnte, die sie sonst nie aussprechen resp. abstreiten würde. Sie hat sich sehr wohl gefühlt, weiss jetzt was sie will und freut sich auf die zweite Sitzung.

3.3 Selbst-Reflexion zur ersten Sitzung

Da ich bereits aus dem telefonischen Vorgespräch mit Claudia wusste, dass sie unter einem starken Erwartungsdruck leidet und viele unterschiedliche Rollen innerhalb der Familie einnehmen muss, investierte ich bei der ersten Sitzung viel Zeit um noch mehr über die wirklichen Hintergründe zu erfahren. Dieser Schritt erschien mir wichtig um das Coaching in die richtige Richtung führen zu können.

Obwohl es mein erster „offizieller“ Klient war und somit meine erste wirkliche Sitzung, war ich absolut nicht nervös. Ich fühlte mich gut vorbereitet und sicher um diese Sitzung durchzuführen. Nach einer ausführlichen Erklärung über die Art des Coachings, meine und ihre Rolle habe ich wie oben beschrieben angefangen, sie gezielt über ihr Problem abzufragen. Das gelang mir meines Erachtens sehr gut, so dass wir am Schluss beim Wert „Stärke“ im Kontext Familie angelangt sind. Claudia stufte den aktuellen Status bei -7 ein, wobei sie gerne eine +9 erreichen möchte.

Nach der Erarbeitung des Wertes habe ich sie gefragt, ob sie heute noch eine Stufe weiter gehen möchte oder es für sie heute soweit in Ordnung ist. Sie war erstaunt über das Resultat und sehr zufrieden mit sich selbst. In Anbetracht der Uhrzeit war es für sie „OK“, nach dem erarbeiteten Wert die Sitzung zu beenden.

4. Zweite Sitzung 09.01.2014

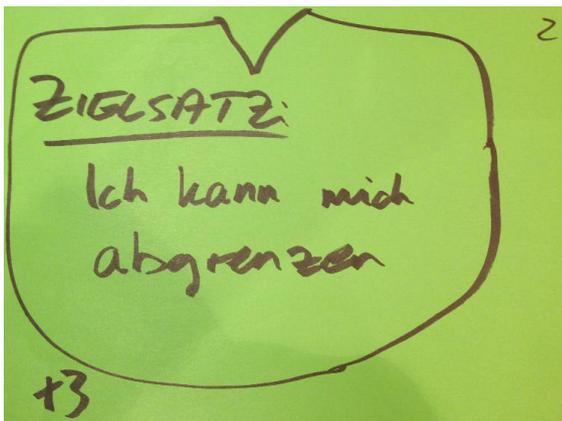
Da Claudias Babysitter kurzfristig abgesagt hatte konnten wir den Termin kurz vor Weihnachten nicht mehr wahrnehmen und haben uns dann am 9. Januar 2014 zur zweiten Sitzung wieder getroffen.

Claudia klang bereits am Telefon sehr aufgestellt, was sich auch in ihrem Feedback am Beginn der Sitzung zeigte:

- Claudia hat sofort nach der ersten Sitzung gefühlt dass etwas geht
- Sie ist jetzt auf der Skala bereits bei -2
- Es geht etwas vorwärts – positive Signale vom Umfeld
- Auch ihrer Mutter ist eine positive Veränderung aufgefallen

Nach dem kontemplativen Gehen starteten wir mit der Arbeit am Zielraum. Das Ergebnis waren der Zielsatz, die Evidenzen und die Metaziele.

4.1 Arbeiten am Zielraum

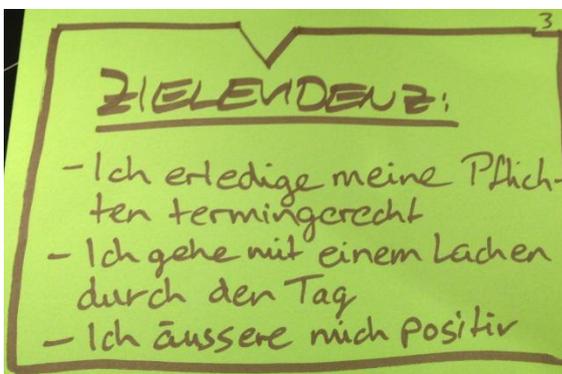


Zielsatz:

- Ich kann mich abgrenzen

Auf der Skala von 0-10 bei +3

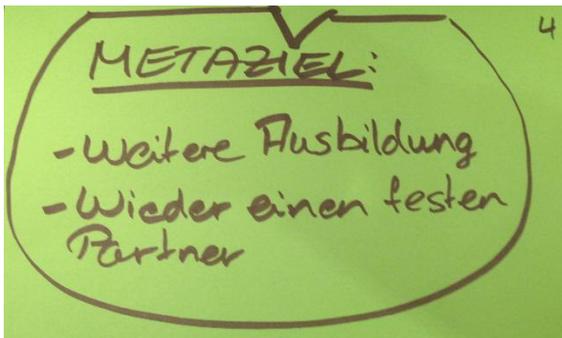
weiblich



Zielevidenz:

- Ich erledige meine Pflichten termingerecht
- Ich gehe mit einem Lachen durch den Tag
- Ich äussere mich positiv

männlich

**Metaziel:**

- Weitere Ausbildung
- Wieder einen festen Partner

weiblich

Claudia empfand das Erarbeiten der Bodenanker als sehr positiv aber auch anstrengend. Wir vereinbarten das nächste Treffen für den 14. Januar.

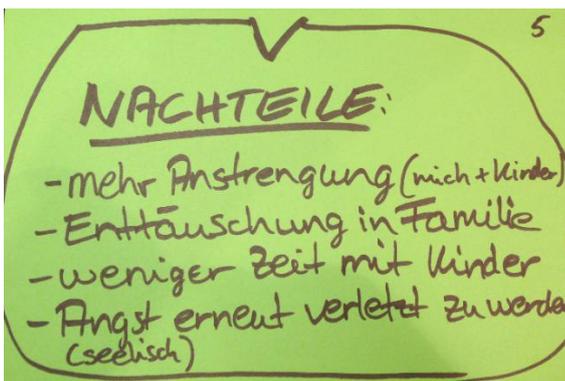
5. Dritte Sitzung 14.01.2014

Nach einem kurzen Einführungsgespräch und dem kontemplativen Gehen habe ich Claudia um Feedback über ihr Befinden gebeten. Es geht ihr sehr gut, sie hat ein sehr gutes Gefühl und schaut positiv nach vorne meinte sie. Bezüglich ihrem Wert hat sie sich erneute ein wenig gesteigert und steht jetzt bei -1.

Dann haben wir uns an die Arbeit gemacht um den Zielraum fertig zu stellen und die Zielraumaufstellung zu machen.

5.1 Zielraum fertig stellen

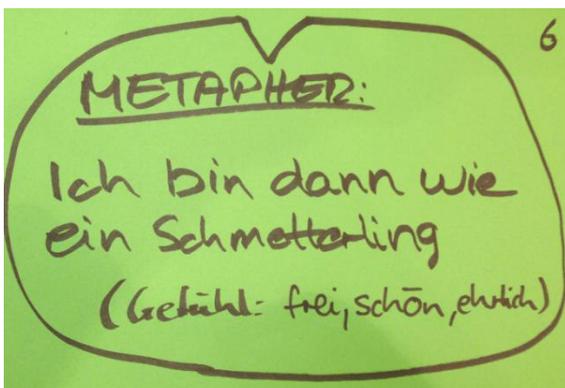
Claudia hat den Prozess inzwischen sehr gut verstanden und sich voll darauf eingelassen. Deshalb ging die Erarbeitung der restlichen Bodenanker vom Zielraum gut voran und wir konnten uns anschliessend der Aufstellung widmen.



Nachteile:

- Mehr Anstrengung (mich & Kinder)
- Enttäuschung in Familie
- Weniger Zeit mit Kindern
- Angst erneut verletzt zu werden (seelisch)

weiblich

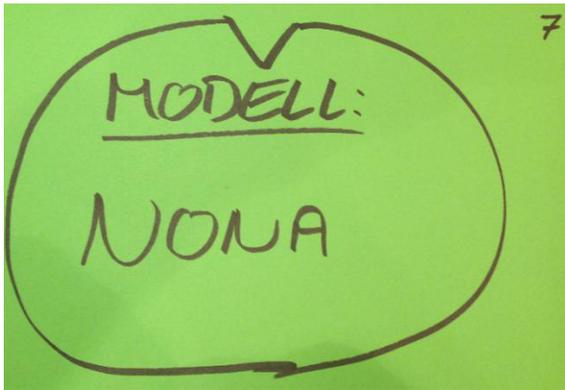


Metapher:

- Ich bin dann wie ein Schmetterling

Gefühl: frei, schön, ehrlich

weiblich

**Modell:**

- Nona (Mutter)

weiblich

5.2 Zielraumaufstellung

Ich habe Claudia mit ihrem Wert in Verbindung gebracht und sie anschliessend den richtigen Ort für den Bodenanker mit ihrem Namen finden lassen. Aus der Position Klient heraus hat sie dann die einzelnen Elemente im Raum ausgelegt.

Als Claudia die IST-Aufstellung aus der Metaposition betrachtet hat, konnte sie feststellen, dass die Nachteile ihren Zielsatz blockieren und ihr Modell (Nona) im unbewussten Bereich liegt.

Nachdem wir den Wert auf 12 Uhr platziert und die einzelnen Bodenanker aus dem „Klient“ heraus etwas geschoben haben, ist unten angefügtes Bild entstanden. Claudia hat ihre Mutter in den bewussten Bereich verschoben und dies als sehr angenehm und unterstützend empfunden. Die „freie Sicht“ auf das Ziel haben deutliche Verbesserungen in der Gesamtwahrnehmung des Systems ergeben, bei dem nun auch die Nachteile auf der rechten Seite keinen störenden Einfluss mehr nehmen.

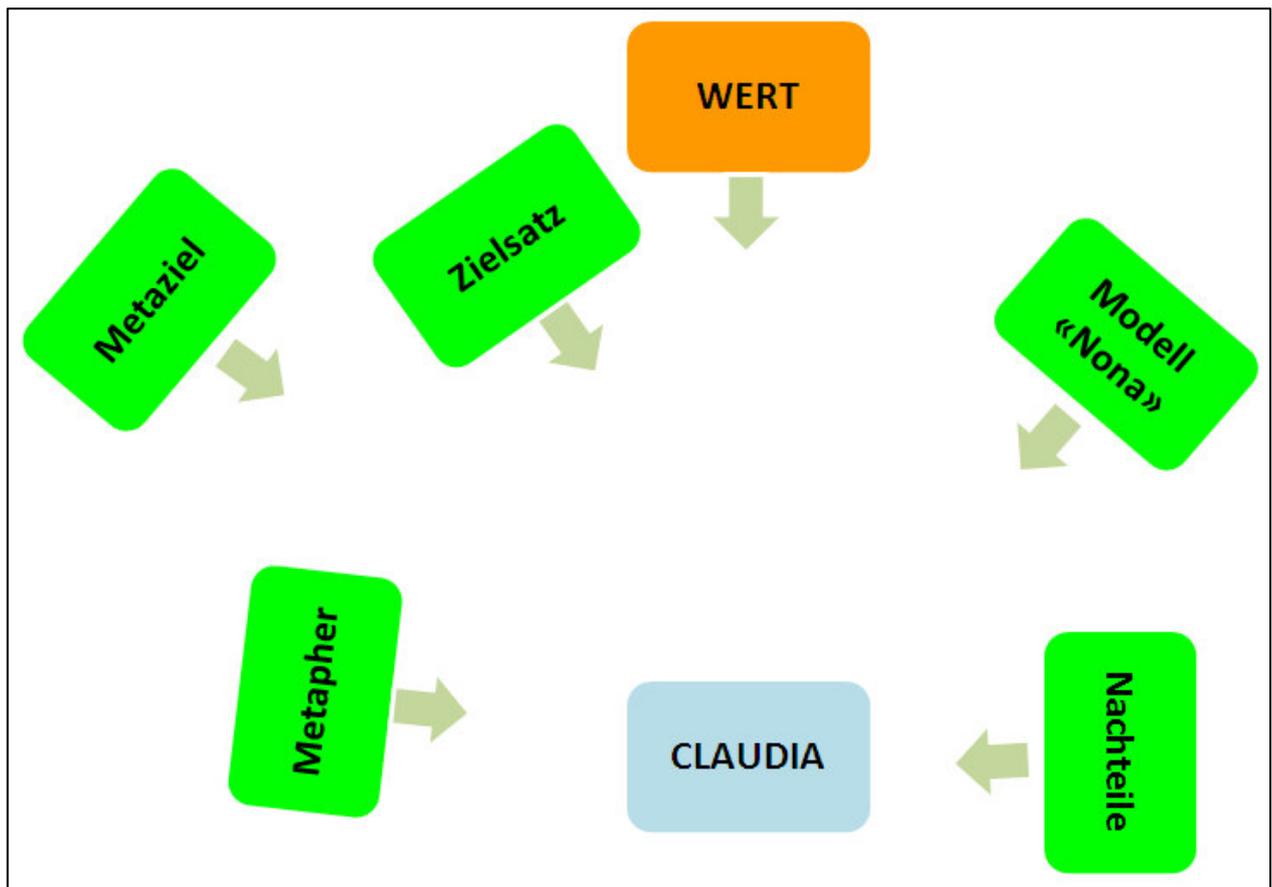


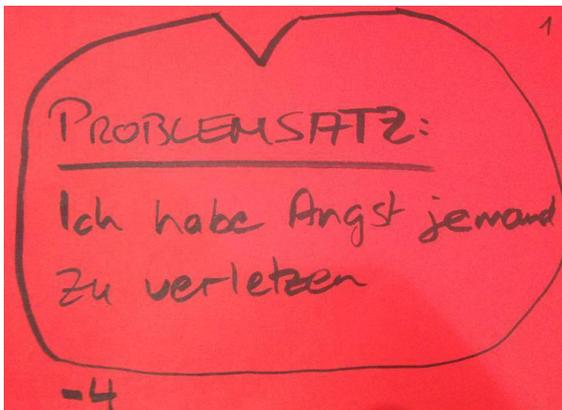
Bild: Zielraumaufstellung

6. Vierte Sitzung 21.01.2014

Wir trafen uns wie gewohnt in meinem Büro und machten uns nach dem kontemplativen Gehen und einem kurzen Feedback direkt an die Arbeit am Problemraum.

6.1 Arbeiten am Entwicklungsraum

Claudia hat mir gesagt, dass sie keine Angst, jedoch Respekt hat vor diesem Prozess. Ich konnte sie allerdings beruhigen und habe ihr gesagt, dass ich an ihrer Seite bin und sie durch den Prozess begleiten werde. Sie liess sich dann auch sehr gut durch den Problemraum führen; folgend sind die Ergebnisse (Bodenanker) aus dem Problemraum dargestellt:

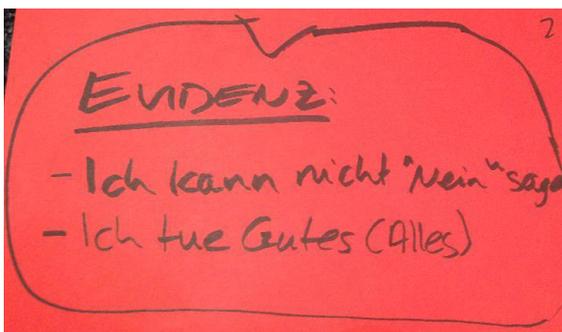


Problemsatz:

- Ich habe Angst jemanden zu verletzen

Auf der Skala von 0 bis -10 bei -4

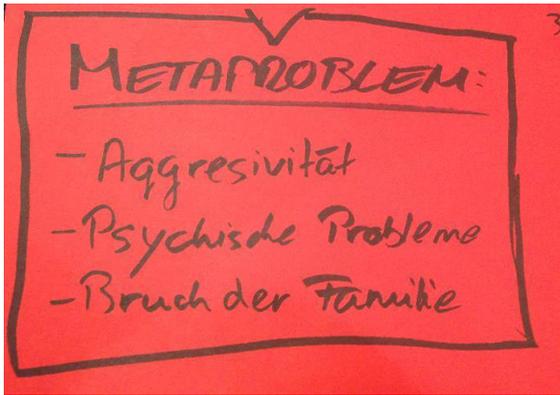
weiblich



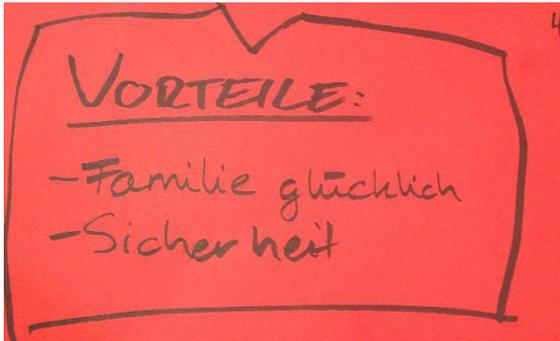
Problemevidenz:

- Ich kann nicht „Nein“ sagen
- Ich tue Gutes (Alles)

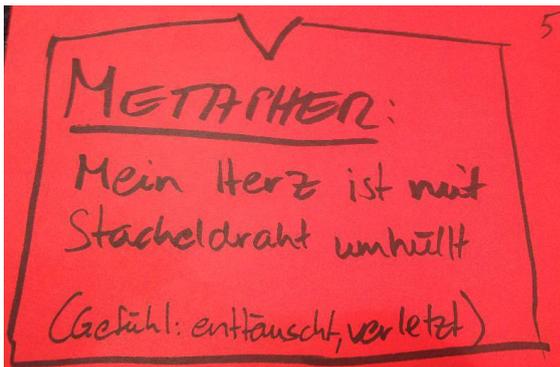
weiblich

**Metaprobem:**

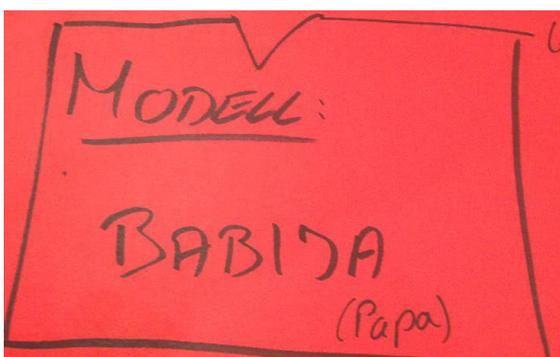
- Aggressivität
- Psychische Probleme
- Bruch der Familie

männlich**Vorteile:**

- Die Familie ist glücklich (zufrieden)
- Sicherheit

männlich**Metapher:**

- Mein Herz ist mit Stacheldraht umhüllt

*Gefühl: enttäuscht, verletzt**männlich***Modell:**

- Babija (Papa)

männlich

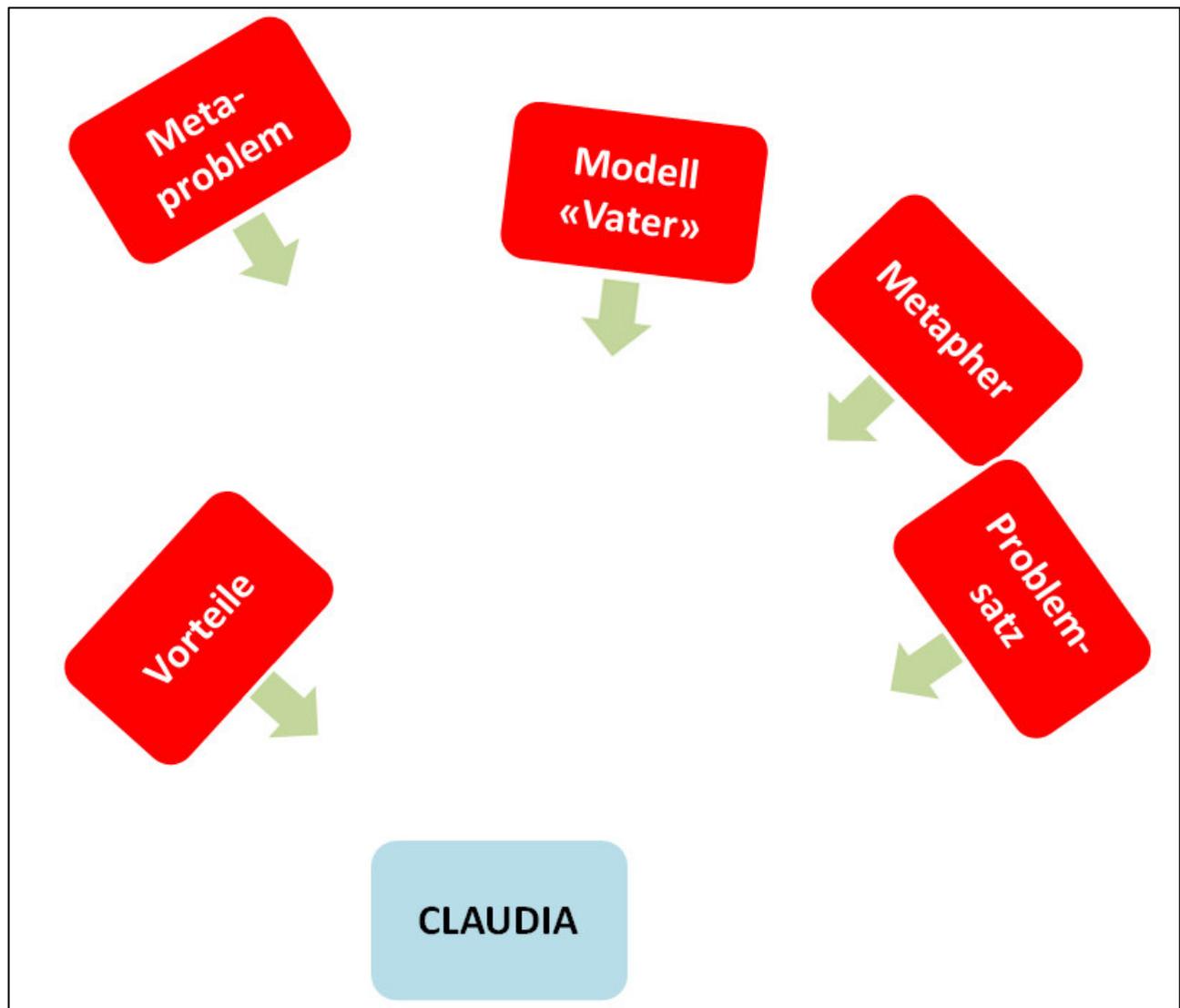
6.2 Kybernetisches Dreieck

Da nun neben dem Wert auch der Ziel- und die Problemsatz erarbeitet sind ergibt sich für Claudia das folgende kybernetische Dreieck.



6.3 Problemraumaufstellung

Trotz der eigentlich schon fortgeschrittenen Stunde wollte Claudia noch die Aufstellung im Problemraum machen.



Nach der Aufstellung meinte Claudia, dass es für sie vom Gefühl her schwieriger war, die Aufstellung im Problemraum zu machen als die im Zielraum. Sie hat sich im Modell nicht wohl gefühlt und als sie auf der Metapher stand spürte sie eine belastende „Schwere“, eine „Verletztheit“, ein Gefühl das sie nicht weiter konkretisieren und orten konnte. Der Problemsatz kreiste über ihr wie ein „Damokles-Schwert“, die Angst jemanden zu verletzen war allgegenwärtig.

Von Aussen betrachtet war die Aufstellung für Claudia aber absolut stimmig und sie konnte die einzelnen Positionen auch bestätigen.

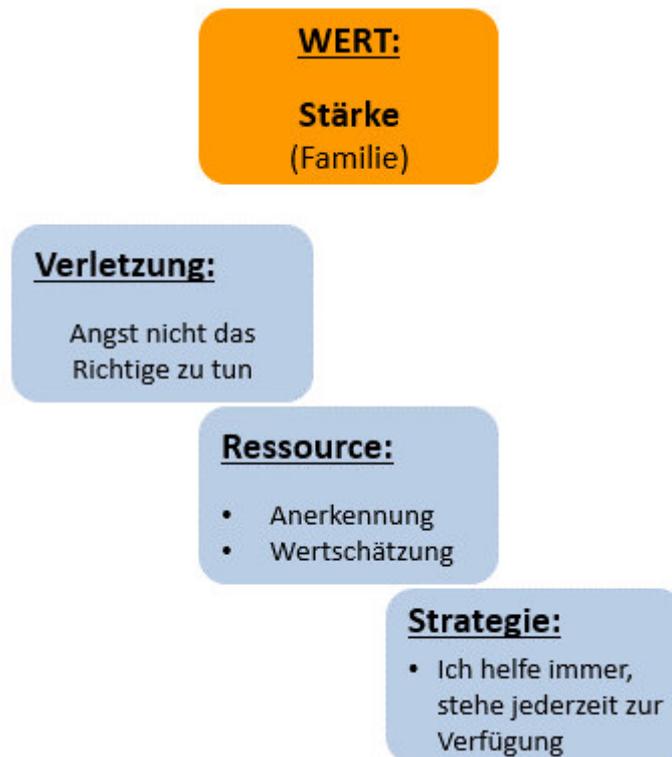
Wir beendeten an dieser Stelle die heutige Sitzung. Wir waren beide müde aber glücklich und zufrieden mit dem Erreichten. Ich habe Claudia für die gute Arbeit gelobt und nach einem kurzen Feedback-Gespräch verabschiedet.

6.4 Spiegelung Ziel- und Problemraum



6.5 Inner Kind

Der Inner-Kind-Prozess spiegelt eigentlich sehr deutlich was Claudia bereits bei der ersten Sitzung andeutete. Ihre Grundangst zu versagen, nicht das Richtige zu tun und andere (vor allem ihre Mutter) damit zu verletzen. Dadurch hilft sie immer und kann in ihrem Umfeld nicht „Nein“ sagen. Ihr fehlt grundsätzlich die Anerkennung und die Wertschätzung für ihre eigene Arbeit, ihr eigenes Leben mit den drei Kindern, das sie alleine meistert oder meistern muss.



Für Claudia war der Prozess sehr angenehm, meinte sie. Auch für mich als Coach war es aus prozesstechnischer Sicht relativ einfach. Claudia erwähnte noch speziell die Fortschritte, die sie seit dem Beginn des Coachings gemacht habe und dies auch von ihrem Umfeld deutlich wahrgenommen werde.

7. Fünfte Sitzung 30.01.2014

Nach dem kontemplativen Gehen habe ich Claudia gefragt, wie es ihr geht und wie sie den laufenden Prozess momentan empfindet und wahrnimmt. Es war mir wichtig zu wissen, wie es ihr nach der Arbeit im Problemraum ging.

Sie teilte mir mit, dass sie nach der letzten, sehr anstrengenden Sitzung sehr gut geschlafen hat. Sie erzählte auch von ihren positiven Erfahrungen die sie in der Zwischenzeit erlebt hat. So hatte sie z.B. ihren Ex-Schwager zu Besuch, der sie um etwas gebeten hatte (was ich hier nicht genauer erläutern möchte). Dieser Bitte hatte sie aber nicht entsprochen und ihrem Ex-Schwager das auch so mitgeteilt. Anschliessend war sie sehr stolz auf sich, dass sie „Nein“ sagen konnte. Sogar die ehemaligen Schwiegereltern haben sich positiv dazu geäussert!

Sie sieht den ganzen Prozess als sehr positiv für sich und steht nach ihrem Gefühl zum Wert „Stärke“ jetzt sogar im positiven Bereich bei einer +1.

7.1 Tiefenstruktur des Zielraums

Nachdem Claudia mit ihrem Wert verbunden war und sich in das Ziel hineinassoziert hatte, starteten wir mit der Tiefenstruktur. Sie hatte anfangs etwas Mühe um sich auf den Prozess einzulassen, nach kurzer Zeit gelang ihr es dann aber sehr gut.

Wir schafften 4 Schichten in die Tiefenstruktur. Allerdings musste sie mehrere Male Schritte zurück machen, zwei Mal rutschte sie auch in den Problemraum ab. Die wahrgenommenen Gefühle sind folgend aufgelistet. Auf den ersten beiden Ebenen nahm Claudia die Gefühle im Brustbereich, die nächsten zwei dann eher im Bauchraum wahr.

GLÜCK	}	(Brustbereich)
FREIHEIT		
ERLEICHTERUNG	}	(Bauchraum)
STOLZ		

Aus dem Tiefenstruktur-Prozess ergab sich folgender Bodenanker mit den Glaubenssätzen:

TS-K+: Stolz
 GS1+: Ich bin stark
 GS2+: Die Anderen sind stolz
 auf mich
 GS3+: Die Welt ist jetzt einfacher
 SK-R: Stärke

Glaubenssätze TS+:

TS-K+: STOLZ

GS1+: Ich bin stark

GS2+: Die anderen sind stolz auf mich

GS3+: Die Welt ist jetzt einfacher

SK-R: STÄRKE

7.2 Der Samenkorn-Prozess im Zielraum

Claudia sah eine Blume die ins unendliche gewachsen ist. Knospen haben sich geöffnet und die Blume ist mit jedem Schritt noch etwas weiter gewachsen – bis in den Himmel. Sie hat sich sehr gut gefühlt im Zentrum dieses Energiefeldes zu stehen.

Ich konnte bei Claudia während des Samenkorn-Prozesses auch körperliche Signale wahrnehmen. So hat sie zum Beispiel das wachsen der Blume mit ihren Händen visualisiert, hat sich auch körperlich mit jedem Schritt etwas gestreckt und die Atmung war sehr ruhig. Nach diesem Prozess fühlte sie sich voller Energie, gelöst und in völliger Harmonie mit sich selbst.



Claudia gab mir am Ende der Sitzung das Feedback, dass sie den ganzen Prozess sehr genießen konnte und sich dabei sehr wohl und sicher gefühlt hat. Vor allem der Samenkorn-Prozess hat sie beeindruckt, da sie die Energie gefühlt und die wachsende Blume vor Augen hatte.

8. Sechste Sitzung 03.02.2014

Wie üblich habe ich Claudia nach dem Gehen um Feedback über die letzten Tage gebeten. Sie hat mir voller Stolz erzählt, dass sie mit ihrer Tochter begonnen hat einen Tagesplan zu erstellen – wer wann was machen muss. Ausserdem habe sie immer weniger „Fremdtermine“, d.h. sie ist nicht mehr so von Aussen gesteuert sondern kann ihren Tagesrhythmus so bestimmen wie sie es möchte. Auf der Werte-Skala steht sie nun auf einer +4 und ist sehr glücklich über die massiven Verbesserungen die sich bei ihr seit dem Coaching bemerkbar gemacht haben.

Anschliessend haben wir uns der Tiefenstruktur im Problemraum gewidmet.

8.1 Tiefenstruktur des Entwicklungsraums

Claudia kannte das Vorgehen bei der Tiefenstruktur ja bereits, daher konnte sie sich auch sehr schnell darauf einlassen und wir kamen gut voran. Wir haben 6 Schichten geschafft, wobei Gefühle wie ein Brennen, Enttäuschung, Verlustangst etc. zum Vorschein kamen. Sie hat körperlich sehr viele Signale ausgesendet und war mit ihrem Gefühl tief im Prozess verankert. Einzelne Situationen konnte sie bildlich detailliert beschreiben, die Gefühle hat sie intensiv und ausschliesslich in der Herzgend wahrgenommen.

TS-K-: traurig
 GS1: Ich bin verletzt
 GS2: Die andern sind enttäuscht
 GS3: Das Leben/die Welt ist un-
 gerecht
 SK-R: stark verbunden

Glaubenssätze TS-:

TS-K-: Traurigkeit

GS1-: Ich bin verletzt

GS2-: Die anderen sind enttäuscht

GS3-: Das Leben ist ungerecht

SK-R: STÄRKE

8.2 Der Samenkorn-Prozess im Entwicklungsraum

Beim Samenkorn-Prozess im Entwicklungsraum konnte ich noch intensivere physische Signale bei Claudia feststellen. Wie bereits oben beschrieben war sie sehr stark mit dem Gefühl in diesem Prozess verankert, was Äusserlich auch gut sichtbar war. Das Samenkorn wuchs zu einem riesigen Baum heran, sie konnte die einzelnen Wachstumsstufen genau beschreiben und visualisierte das auch, wie bereits im SK-Prozess des Zielraums, mit ihren Händen.

Während der Feedbackrunde hat mir Claudia mitgeteilt, dass das Gefühl beim Rückwärts-Gehen schmerzhaft war. Die Wahrnehmung, diese Situationen gefühlsmässig durchzuleben hat in ihr ein Unwohlsein ausgelöst. Sie wirkte auf mich auch sehr mitgenommen, daher habe ich sie ein paar Minuten in sich ruhen lassen bevor wir uns dann verabschiedet haben.



9. Siebte Sitzung 10.02.2014

Wie üblich habe ich Claudia am Eingang zum Gebäude in Empfang genommen und ins Büro geführt, wo wir dann mit dem Gehen begonnen haben.

Auf meine Frage wie es ihr gehe hat sie erneut gestrahlt bis hinter beide Ohren. Sie hat mir erzählt, dass es ihr sehr gut gehe und sie auch sehr gut schlafen kann seit der letzten Sitzung. Claudia meinte, dass der Samenkorn-Prozess eine Art Energie in ihr freigesetzt hat und sie diese Energie bei ihren täglichen Aufgaben stark wahrnehme. Sie fühlt sich stark und voller Tatendrang – aber ausschliesslich im persönlichen Umfeld. Die Tafel mit dem Tagesplan, den sie mit ihrer Tochter erstellt hat, ist fertig. „Es ist ein gutes Gefühl, sich den Tag sauber planen zu können und ein noch Besseres, wenn ich sehe dass es funktioniert!“

Dieses tolle Feedback habe ich wirken lassen und wir sind dann gemeinsam in den heutigen Prozess der Musterauflösung eingestiegen.

9.1 Muster im Problemraum und Musterauflösung

Ich habe den Bodenanker mit den Glaubenssätzen aus der Tiefenstruktur des Problemraums vor Claudia gelegt und sie mit dem Gefühl in Kontakt gebracht. Da sie sehr gut und tief in den Gefühlen war konnte sie auch sehr schnell die Verbindung herstellen. Die Traurigkeit und das „Verletzt sein“ konnte sie deutlich in der Bauchregion wahrnehmen.

Bei der Durchführung des Prozesses wurden dann, wie unten aufgeführt, die Stimme, die Muster, der Preis und schlussendlich der „Entscheidungssatz“ für die Zukunft erarbeitet und in einem Bodenanker notiert.

Sollen/Müssen

Stimme:	Nona (Mutter)
Alte Muster:	Ich bin nur für meine Mutter da
Neue / Alternative:	Ich lebe mein eigenes Leben
Preis:	Enttäuschung der Mutter
Entscheidung:	Ich entscheide mich in Zukunft mein eigenes Leben zu leben und bin bereit, die Konsequenzen zu übernehmen, die da sind, dass ich meine Mutter enttäusche.

S/M

Stimme: Nona (Mutter)

Alte Muster: Ich bin nur für meine Mutter da

Neue/Alte: Ich lebe mein eigenes Leben

Preis: Enttäuschung der Mutter

Entscheidung: Ich entscheide mich in Zukunft mein eigenes Leben zu leben, und bin bereit, die Konsequenzen zu übernehmen, die da sind, dass ich meine Mutter enttäusche.

Im Nachhinein habe ich mir überlegt, ob es sein kann, dass hier die Stimme der Mutter gekommen ist. Das Modell im Problemraum war Claudias Vater. Da das Endergebnis aber für mich, und vor allem auch für Claudia, stimmig war habe ich den Bodenanker so stehen lassen und diese Tatsache nicht mehr weiter hinterfragt.

Der Prozess selbst war für mich einfach durchzuführen, da Claudia tief in ihren Gefühlen war. Ich habe mich sehr sicher gefühlt, da ich mich strikt an das Skript gehalten habe. So konnten wir den Prozess der Musterauflösung in 30 Minuten durchführen und hatten noch etwas Zeit für Smalltalk.

Claudia gab mir das Feedback, dass sie während des ganzen Prozesses die Gefühle in der Bauchregion wahrgenommen hat. Sie fühlte sich sehr sicher und aufgehoben und konnte sich „voll und ganz auf die Gefühlsebene begeben“. Das war für mich ein schönes Kompliment und bestätigte mir, dass ich als Coach das Vertrauen des Klienten und den Prozess richtig durchgeführt habe.

Wir freuen uns beide auf die Timeline in der nächsten Woche. Wir haben den Termin auf den 17. Februar fixiert, dies wird die letzte Sitzung vor der Abgabe dieser Diplomarbeit sein.

Leben
 heißt nicht zu warten, dass der Sturm vorüberzieht,
 sondern lernen, im Regen zu
 tanzen.

10. Achte Sitzung 17.02.2014

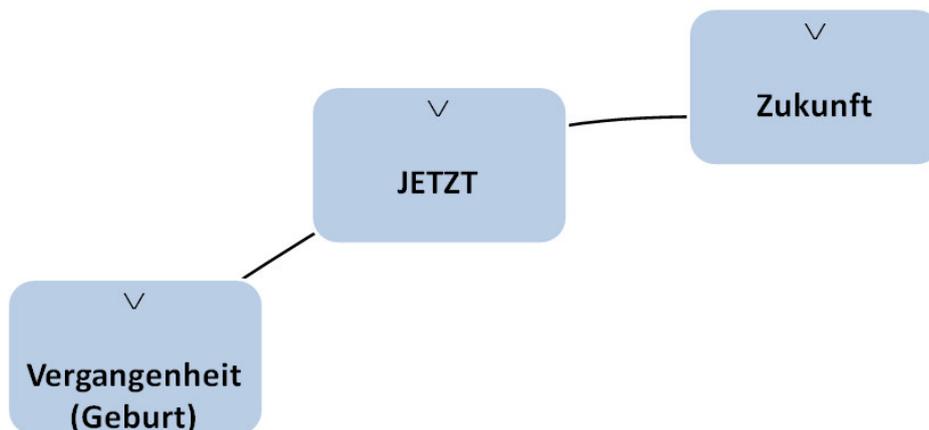
Claudia kam pünktlich zur vereinbarten Uhrzeit und wir starteten wie gewohnt mit dem Gehen. Sie wirkte etwas nervös heute und war auch nicht so gesprächig. Ich habe sie vorerst nicht dazu befragt und stattdessen das Gehen etwas verlängert, damit sie sich wirklich auf die Gefühlsebene begeben konnte.

Als wir uns dann wieder zum Feedback gesetzt haben fragte ich sie nach dem Grund ihrer Unruhe. Sie meinte, dass sie gespannt und eben ein bisschen nervös ist, was sie da bei der „Timeline“ erwartet. Ich habe sie beruhigt und sie vorab über den Prozess aufgeklärt.

Auf meine Nachfrage bezüglich der letzten Sitzung meinte sie, dass sie mit einer „Leichtigkeit“ nach Hause gefahren ist. Sie fühlte sich frei, nein sogar „befreit“ und konnte sich die nächsten Tage auch voll und ganz auf sich und ihre Kinder konzentrieren. Auf der Werte-Skala steht sie nun auf einer +5.

10.1 Arbeiten auf der Lebenslinie

Nachdem Claudia Verbindung mit dem „Jetzt“ aufgenommen hat, habe ich die Bodenanker für die Vergangenheit und die Zukunft gemäss ihren Anweisungen ausgelegt. Anfangs lagen die drei Bodenanker nicht wirklich auf einer Linie, was zu einer Korrektur meinerseits führte. Am Ende ergab es eine leicht gekrümmte Linie wie unten zu sehen ist. Claudia konnte die Verbindung spüren und fühlte sich auch sichtlich wohl auf „ihrer Lebenslinie“.



Beim Prozess vom Jetzt in die Vergangenheit kamen wir bis zu einem Alter von etwa 2.5 Jahren. An diesem Punkt spürte Claudia eine tiefe Angst und konnte Geschrei wahrnehmen. Sie sah eine Person, die sie aber nicht genauer identifizieren konnte. Dieser Person wurden körperliche Verletzungen zugefügt- sie schrie und lag am Ende reglos am Boden.

Dies ergab den folgenden Bodenanker für die Prägung:

✓
Prägung:
 Person (unbekannt) wird
 verletzt
 ca. 2.5 J) / Angst / Schreien

Prägung:

Eine (unbekannte) Person die physisch verletzt wird.

Alter ca. 2.5 Jahre

Geschrei, Gefühl der Angst (Brust/Herz)

Als die einschränkende Identität hat Claudia die Schutzlosigkeit ausgesprochen.

✓
I-(G.S.): (neg. Glaubenssätze)
 Ich bin schutzlos

I- einschränkende Identität:

Ich bin schutzlos

Die Ressource ist, dass sie versucht, es allen Personen in ihrem näheren Umfeld möglichst recht zu machen um in keinem Fall irgendwie verletzt oder verletzend zu werden.

✓
Ressource:
 Ich muss Verletzung
 (von mir selbst) um
 jeden Preis vermeiden.
 => Wünsche erfüllen

Ressource:

Ich muss eine Verletzung (von mir selbst) um jeden Preis vermeiden.

=> Deshalb erfülle ich die Wünsche von/in meinem Umfeld.

Den positiven Glaubenssatz definierte Claudia wiederum über die benötigte Stärke, die sie braucht, um ihr Leben so zu steuern wie sie es will. Die Stärke spielt in vielen Bereichen ihres Lebens eine tragende Rolle.

I+(GSt): (pos. Glaubenssatz) ⁴
 Ich bin stark und bestimme mein Leben selbst.

I+ neue Identität:

Ich bin stark und bestimme mein Leben selbst.

Als zukünftige Identität wird die völlige Freiheit auf dem Bodenanker notiert.

I++(GSt+): ⁵
 Ich bin völlig frei!

I++ zukünftige Identität:

Ich bin völlig frei!

Am Ende dieses Prozesses auf der Timeline benötigte Claudia einige Zeit um wieder ins Hier und Jetzt zurückzukehren.

Sie empfand den Prozess in der Auflösung am Schluss als sehr positiv, obwohl es für sie am Anfang heftig war. Dieses Gefühl der Angst und die wie real wahrgenommen Schreie der (unbekannten) Person haben sie anfangs erschreckt. Natürlich war sie sich einer solchen Situation nie bewusst und entsprechend erstaunt, wie tief sie dieser Prozess ins Unterbewusste geführt hat.

Wir waren am Ende der Sitzung beide müde und glücklich mit dem Erreichten. Einmal mehr habe ich als Coach festgestellt, dass das Coaching-Modell gut funktioniert und es auch einem Laien wie mir anhand des Skriptes möglich ist, Personen ins Unterbewusste zu begleiten.

Dies war die letzte Sitzung für die Diplomarbeit. Wir haben uns für spätestens KW 10 wieder verabredet, damit wir gemeinsam auch noch die Arbeit in der 5. Dimension durchführen können.

11. Zusammenfassung / Reflexion

Zwischen Claudia und mir war von Anfang an Respekt und Vertrauen vorhanden. Dies ist aus meiner Sicht die wichtigste Basis für gute Coaching-Arbeit. Der Einstieg für meine Klientin war schwierig, da sie sehr viele Themen hatte und diese alle auf den Tisch brachte (oder bringen wollte). Der Prozess hat zäh angefangen, Claudia war anfangs noch im Kopf und zu wenig im Gefühl. Ich gab Claudia aber auch die Zeit, sich zum einen mit dem Prozess vertraut zu machen und zum anderen sich vollumfänglich äussern zu können. Ich gab ihr das Gefühl, dass sie bei mir alles abladen kann was sie will, ich höre ihr zu und unterbreche sie nicht.

Als Claudia dann bereits nach der ersten Sitzung eine positive Veränderung feststellte, konnte sie sich voll und ganz auf den Prozess einlassen. Zur zweiten Sitzung kam sie sodann wie ein neuer Mensch und völlig aufgestellt. Anschliessend lief das Coaching wie am Schnürchen und Claudia konnte mir nach jeder Sitzung sichtbare Fortschritte berichten.

Ich habe mich in meiner Vorgehensweise strikt ans Skript gehalten. Durch die einzelnen Module und die praxisorientierten Übungen an realen Begebenheiten mit dem Feedback fühlte ich mich gut vorbereitet und sehr sicher.

Da ich über ein eigenes Büro verfüge war ich bei der Terminfindung sehr flexibel und es herrschte die benötigte Ruhe um den Prozess auch ungestört durchführen zu können.

Ich habe mich auf jede Sitzung vorbereitet indem ich die Theorie im Skript studiert habe und die Bodenanker und die Notizen aus den vorherigen Sitzungen nochmals durchgegangen bin.

Die Supervision im 4. Modul war für mich eine gute Unterstützung um den Einstieg mit dem Wert und dem Zielsatz klar definieren zu können. Da sich der ganze Prozess am Wert orientiert war dieser Input für das erste Coaching sehr wichtig für mich.

Ich bin als Coach sehr zufrieden mit mir. Es war aus meiner Sicht ein gelungener Coaching-Prozess. Die guten Fortschritte von Claudia und ihr Feedback bestätigen mir, dass der Prozess selbst und die Art wie ich diesen mit ihr durchgeführt habe, funktioniert haben.

Das St. Galler Coaching Modell ist aus meiner Sicht sehr gut geeignet, viele unterschiedliche Arten von Einzelcoachings durchzuführen. Das Skript ist eine tolle Guideline, ein roter Faden um den Prozess vom Anfang bis zum Ende sauber durchzugehen.

12. Ausblick

Wie ich einleitend erwähnt habe bin ich momentan auf der Suche nach mir selbst. Die mehr als 25 Jahre Industrie haben mich geprägt, geschult, aber auch energetisch ausgelaugt. Der Wunsch nach beruflicher Veränderung und Verwirklichung von meinen Ideen – von mir selbst – ist nach wie vor sehr gross. Aus meiner Sicht habe ich den ersten grossen Schritt getan; ich habe diese Ausbildung absolviert und bereits während dieser Zeit massive Änderungen in meinem beruflichen Umfeld vorgenommen.

Für mich war die Ausbildung zum systemischen Coach zu diesem Zeitpunkt genau richtig. Ich habe sehr viel über den Umgang mit Menschen, aber vor allem auch über mich selbst gelernt. Das Lösen von eigenen Problemen ist schwierig, das Lösen von Klienten-Problemen unmöglich. Aber die Menschen bei der Problemlösung zu begleiten, das ist genau der Punkt der mir so gut gefällt. Das St. Galler Coaching-Modell ist hierfür das Ideale Werkzeug. Ich habe diese in meiner Ausbildung selbst angewendet, war selbst Klient und habe ein Coaching an einem „realen“ Klienten durchgeführt – sensationelle Erfolge!

Diese schnell sichtbaren und nachhaltigen Erfolge haben mich vom Konzept des St. Galler Coaching-Modells überzeugt. Deshalb möchte ich auch in Zukunft (vorerst nebenberuflich) Coachings durchführen und mich folgend auch noch in den Bereichen Leadership und Business-Coach weiterbilden. Ich kann mir gut vorstellen, dass Coaching in Zukunft meine Hauptbeschäftigung sein könnte.

Ich möchte diese Diplom-Arbeit mit zwei Zitaten schliessen, die meiner Meinung nach die Inhalte und Vorgehensweise des Coaching-Modells treffen be- und umschreiben.

„Man muss die Nuss knacken, will man den Kern essen“

[Urheber unbekannt]

„Der Mensch ist nichts anderes, als was er selber aus sich macht“

[Jean-Paul Satre]