

Diplomarbeit

Lehrgang der CoachAkademieSchweiz

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

Rebstein – Herbst 2013



Karl Hutter – Aegetenstrasse 38 – CH-9443 Widnau

Inhalt

MOTIVATION	4
ZIEL DER AUSBILDUNG	4
KLIENTEN SUCHE	4
VORBEREITUNG FÜR DEN COACHING PROZESS	5
DER KLIENT	5
ERSTES TREFFEN	5
WERTAUSGLEICH	5
ANAMNESE	6
METHODE UND VORGEHENSWEISE IN DER DIPLOMARBEIT	6
1. Coaching in der 1. Dimension	7
WERTEFINDUNG	7
WERT	8
ZIELSATZ	8
ZIELEVIDENZEN „BEWEIS“	8
1. Supervision	9
2. Coaching	9
METAZIEL „MÖGLICHE ZUKUNFT“	9
NACHTEILE DES ZIELS	10
3. Coaching	10
ZIEL METAPHER „BILDHAFTES GLEICHNIS“ MIT MODELL	11
IST - AUFSTELLUNG „IM ZIEL-LÖSUNGSRaum“	11
Feedback Klient und Reflektion Coach bis zur 1. Dimension	13
4. Coaching in der 2. Dimension	13
PROBLEMSATZ	14
PROBLEM-EVIDENZ	14
METAPROBLEM	14
VORTEILE DES PROBLEMS	15
PROBLEM METAPHER UND MODELL	15
ELEMENT MODELL	15
IST - AUFSTELLUNG IM PROBLEMRAUM	15
SOLL AUFSTELLUNG = ANNAHMEBILD ERSTELLEN	16
DAS KYBERNETISCHE DREIECK	18
5. Coaching	18
INNERES KIND	19

VERLETZUNG	19
FEHLENDE RESSOURCE	20
STRATEGIE	20
2. Supervision	21
6. Coaching in der 3. Dimension.....	21
TIEFENSTRUKTUR IM ZIELRAUM.....	22
DER SAMENKORNPROZESS	22
7. Coaching	23
TIEFENSTRUKTUR IM PROBLEM- ODER ENTWICKLUNGSRAUM	24
DER SAMENKORNPROZESS	24
8. Coaching in der 4. Dimension.....	25
MUSTERAUFLÖSUNG	26
9. Coaching	27
LEBENSLINIE „TIME-LINE“	28
10. Coaching	29
FEEDBACK KLIENT ÜBER ALLE VIER DIMENSIONEN	29
REFLEKTION COACH ÜBER ALLE VIER DIMENSIONEN.....	30



MOTIVATION

Dank meiner Krankheit durfte ich die andere Seite des Lebens kennenlernen. Nach der Entlassung aus der Klinik wurde ich allmählich feinfühlicher, sensibler und sensorischer. Fortan bemerkte ich, dass es andere Wege im Leben gibt.

Mein Ziel war es, einen anderen Berufsweg einzuschlagen. Ich entschied mich dann, die Ausbildung zum Klangschalen Therapeuten zu machen. Aber wie es so ist, kann man von dem alleine nicht leben. So suchte ich eine Arbeit mit regelmässigem Einkommen. Die Leidenschaft Klangschalen-Therapeut betreibe ich als Freizeitbeschäftigung.

Vermeehrt spüre ich, dass ich anderen Menschen in ihren Themen helfen könnte. Denn bei Klangschalenbehandlungen spüre ich, dass viele Klienten gerne Blockaden / Probleme / Angelegenheiten behandelt haben möchten. Das Vertrauen ist vorhanden, mir aber fehlt die notwendige Ausbildung, um eine fachgerechte Unterstützung zusätzlich anzubieten. So kam ich zum Entschluss, die Ausbildung zum St. Galler Coach zu absolvieren. Damit ich so auf die Anliegen der Klienten besser eingehen kann.

Um zukünftig weitere Bedürfnisse abdecken zu können, möchte ich den spirituellen Coach absolvieren.

ZIEL DER AUSBILDUNG

- anderen Menschen nachhaltig zu mehr Lebensqualität und Daseinsfreude verhelfen
- für diese Menschen dazusein und sie auf ihrem Weg ein Stück begleiten zu dürfen
- dass sie ihren Weg wieder finden oder wieder erblicken
- wieder Ordnung in ihrem Leben herzustellen

KLIENTEN SUCHE

Nach dem ersten Modul erzählte ich meiner Frau, dass ich einen Klienten suche, um eine Diplomarbeit schreiben zu können. Sie übernahm sofort die Initiative und ging auf die Suche. Es dauerte nicht lange und ich bekam wie bestellt eine Klientin. Tags darauf nahm ich telefonisch Kontakt mit meiner zukünftigen Klientin auf und vereinbarte ein erstes Gespräch mit ihr.

VORBEREITUNG FÜR DEN COACHING PROZESS

Um erfolgreich arbeiten zu können, reservierte ich einen Büro-Raum. Wir terminierten voraussichtlich 10 Coachings zu 90 Minuten. Ausserdem erklärte ich ihr, dass wir vor jedem Coaching „ohne Schuhe“ mit kontemplativem Gehen beginnen. Ausserdem reflektieren wir vor jedem Beginn des Coachings die Tage dazwischen und am Ende jedes Coachings das momentan Erlebte. „Feedback Klient und Reflektion Coach“

DER KLIENT

Meine Klientin nenne ich Monika. Sie ist verwitwet und wohnt mit einem Mitbewohner, zwei Katzen, vielen Fischen und Vögeln in einem Einfamilienhaus auf dem Lande.

ERSTES TREFFEN

Unser erstes Treffen fand am Montag, 25.11.2013, statt. Gegenseitiges Vertrauen spürten wir gleich bei der Begrüssung. Kaum hatten wir uns gesetzt erzählte sie private und geschäftliche Anliegen wie ein Wasserfall.

Ich leitete dann allmählich den Gesprächsverlauf auf das Thema St. Galler Coaching Modell und erklärte ihr genau den Ablauf. Monika zögerte nicht lange und teilte mir mit, dass sie seit 13 Jahren in der gleichen Firma sei und das Arbeitsklima / Chef für sie nicht mehr so stimmig ist. Jedoch sei sie alleine zu hilflos, um dies zu ändern. Ich gab ihr darauf die Aufgabe, sich für die erste Sitzung Gedanken zu machen, welche Themen „*Privat oder Geschäftlich*“ für sie in Frage kommen könnten. Denn ich spürte auch, dass privat nicht alles so gut läuft, wie sie erzählte.

Ich teilte ihr nochmals ausdrücklich mit, dass ich keine Ratschläge gebe, selbst dann nicht, wenn sie danach fragen würde. Und, dass alles was wir besprechen, der absoluten Schweigepflicht unterliegt und den Raum nicht verlässt. Dass sie auch ins Tal der Tränen kommen kann. Hast du bis hierhin noch Fragen? Von Monika kam ein klares Nein.

WERTAUSGLEICH

Für den Wertausgleich vereinbarten wir ein Gourmet Menu für meine Frau und mich im Hof Weissbad.

ANAMNESE / KRANKENGESCHICHTE

Meine Klientin ist am 21.08.1974 in Winkeln geboren. Sie wuchs mit zwei älteren Brüdern auf einem Bauernhof auf. Sie ging in Winkeln bis zur 6. Klasse zur Schule und danach besuchte sie die Sekundarschule in St. Gallen. Sie erlernte den Beruf Bäckerin / Konditor in St. Gallen und verliess nach der Lehrzeit ihr Zuhause. Sie zog nach Gossau und arbeitete dort in einer Bäckerei.

Nach 6 Jahren wurde ihr das Angebot unterbreitet in der Zentrale des Unternehmens den Wareneingang und Warenausgang aller Tiefkühlartikel zu disponieren. Diese neue Funktion beinhaltete auch, dass sie sich weiterbilden durfte; was sie auch gerne tat. Während dieser Weiterbildung lernte sie ihren zukünftigen Mann kennen. Sie heirateten und zogen in Monikas alte Heimat Winkeln.

Monika schulte sich nochmals weiter und arbeitet seitdem in einem Architekturbüro.

Da ihr Mann nach einigen Jahren schwer erkrankte, blieb auch der Kinderwunsch aus. Sie pflegte ihren Mann voller Hingabe bis zu seinem Tod bei sich zu Hause. Monika blieb in dem Haus, das sie damals gemeinsam liebevoll renovierten.

Fazit:

Monika ist sehr verbittert und wird mit ihren Sorgen und Nöten alleine gelassen. Sie hat niemanden, der ihr in allen Lebenssituationen bei Seite steht. Sie schreit förmlich um Hilfe und keiner nimmt sie wahr. Durch den Tod ihres Ehemannes verlor sie gänzlich den Boden unter den Füßen.

METHODE UND VORGEHENSWEISE IN DER DIPLOMARBEIT

- *Werde genau nach dem St. Galler Coaching Modell vorgehen und demzufolge die vorgegebenen Fragestellungen jedes einzelnen Prozesses in der Diplomarbeit nicht mehr dokumentieren.*
- *Um das Inhaltsverzeichnis übersichtlicher zu Gestalten. Erscheint die Titelaufschrift Feedback von Klientin vor und nach dem Coaching, und Reflektion Coach vor und nach dem Coaching im Inhalts-Verzeichnis nicht auf.*
- *Vor jedem Coaching werde ich das kontemplative Gehen einleiten, danach reflektieren und in den Prozess einsteigen.*
- *Werde ab jetzt in der Diplomarbeit die Aussage der Klientin gelb und die Fragestellungen vom Coach hellblau niederschreiben.*

1. Coaching in der 1. Dimension

WERTEFINDUNG

Da Monika im Vorgespräch noch unsicher war an welchem Thema sie arbeiten möchte, gab ich ihr damals den Auftrag sich nochmals damit auseinander zu setzen, um beim ersten Coaching Gewissheit zu haben an welchem Problem sie arbeiten möchte. Ich erklärte ihr auch, dass der Wert das erste Element ist an dem wir gemeinsam arbeiten werden, denn dieser Wert gibt dem Prozess die Ausrichtung.

Hast Du herausgefunden, an welchem der beiden Themen du mit mir bearbeiten möchtest?

Ich habe mich in den letzten beiden Wochen sehr oft mit diesen Themen auseinandergesetzt. Ich bemerkte dabei, dass ich eigentlich zwei Themen bearbeiten könnte.

Bei der Arbeit wollen immer alle kurz vor Arbeitsende noch dieses und jenes, was ich nicht immer bewerkstelligen kann, und dies führt zu Überstunden. Mein Chef ist der Schlimmste von allen, dazu kommt noch seine Autorität. Er fordert die Arbeit ein, ich darf aber keine Überstunden machen. Und wenn ich bei kurzfristigen Arbeiten „nein sage“, um keine Überstunden zu machen, ist dies wiederum auch nicht gut. Ansonsten ist das Arbeitsklima unter den 17 Mitarbeitenden gut.

Im Privaten lasse ich grösstenteils vieles stehen und liegen. Ich bin ein Chaos oder anders gesagt, ich habe ein „Ghetto“. Aufräumen, putzen, allfällige Arbeiten im und ums Haus verschiebe ich immer wieder. Ich finde immer wieder einen Ausweg, dies nicht zu machen.

Ich möchte im privaten Bereich mein Chaos oder Ghetto lösen. Ich will Ordnung oder ein System in mein Zuhause bringen. Mein Ziel ist es auch, dass immer alles erledigt ist und nichts mehr auf die lange Bank geschoben wird.

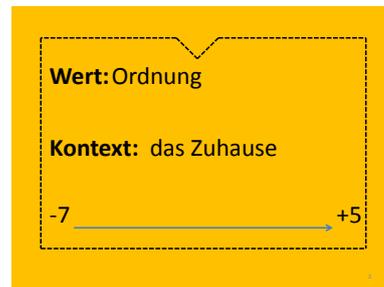
Da sie immer noch unschlüssig ist, welches Thema für sie wichtiger oder stimmiger ist, fragte ich: Welches der beiden Themen ist für dich stimmiger? Das Geschäftliche oder das Private?

Sie schaute zur Decke und überlegte einen Moment und gab dann mit einem Lächeln im Gesicht folgende Antwort.

Das Private hat für mich mehr Gewicht und Handlungsbedarf und steht höher auf der Prioritätenliste als das Geschäftliche. Also lass es uns tun!

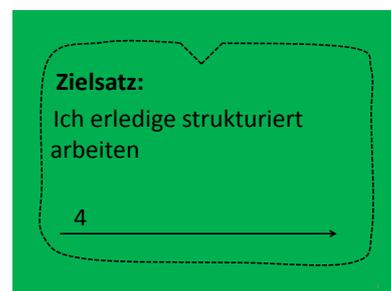
WERT

Wir beschlossen, mit dem Wert „**Ordnung**“, der sich „**männlich**“ anfühlte unsere Arbeit fortzuführen.
Monika sieht sich heute bei **- 7** und wünscht sich bei Ende des Prozesses bei **+5 zu sein**.



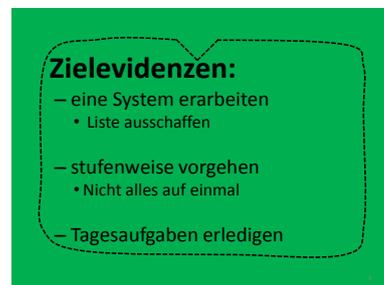
ZIELSATZ

Mit dem eröffneten Wert gingen wir in den Zielsatz über, den Monika mit einem gefühlten Wert von **+ 4** und **weiblich** beurteilte.



ZIELEVIDENZEN „ BEWEIS“

Monika sieht ihre Zielevidenz **weiblich**.



FEEDBACK KLIENT NACH COACHING

Ich wollte von Monika ein Feedback nach dem Coaching. Sie aber zog es vor nach Hause zu gehen und dafür entschuldigte sie sich einige Male. Ich möchte jetzt nur noch nach Hause und momentan nicht darüber sprechen.

REFLEKTION COACH NACH COACHING

Monika schämte und genierte sich darüber zu sprechen. Was mir aufzeigt, dass das benötigte Vertrauen noch nicht vorhanden ist. Es muss jetzt mein Ziel sein, ihr Vertrauen zu gewinnen.

1. Supervision

Die ersten drei Bodenanker wurden an der Super-Vision besprochen. Der Zielsatz und die Zielevidenzen waren stimmig. Der Wert konnte so stehen gelassen werden, allerdings muss der Kontext anders definiert werden. Ich vereinbarte ein zusätzliches Coaching auf den 13.12.13 um den Kontext zu korrigieren und liess ihn danach in die Arbeit einfließen.

2. Coaching

Ich reflektierte kurz das 1.Coaching und erklärte ihr, dass wir nochmals den Wert, sprich den Kontext, genauer definieren dürfen. Danach arbeiten wir weiter am Metaziel und an den Nachteilen.

FEEDBACK KLIENT

Willst Du heute über das letzte Coaching sprechen? Und was hat sich seither verändert oder geändert? Oder was hast du bis jetzt erlebt?

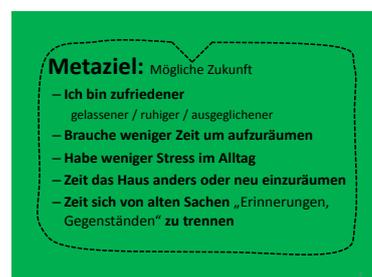
Ich dachte keine Minute an das Thema, an dem ich mit dir zusammen arbeite. Danach verstummte sie, überlegte eine Weile und gab dann zur Antwort: Wenn ich ehrlich bin, suchte ich immer Auswege oder Ausreden, um zu Hause nicht aufzuräumen oder liegengebliebene Arbeiten zu erledigen. Und das Ärgerlichste daran ist, der jetzige Zustand beschäftigt mich täglich. Ich ärgere mich zu Tode, dass ich so bin. Ich verdränge stets das Thema und suche Auswege. Und über das letzte Coaching möchte ich nicht sprechen. Lassen wir es so stehen.

REFLEKTION COACH

Da für Monika das Problem sehr unangenehm ist, verhält sie sich sehr angespannt. Sie spricht nur das Nötigste und kann mir während dem Gespräch nicht in die Augen sehen. Hier ist es meine Aufgabe, eine vertrauensvolle Basis aufzubauen. Und dies Schritt für Schritt, da Monika sehr zurückhaltend und ängstlich ist. Ich nehme ausserdem von ihr wahr, dass es ihr sehr peinlich ist, ein solch gravierendes Problem zu haben.

METAZIEL „MÖGLICHE ZUKUNFT“

Das Metaziel fühlte sich bei ihr ohne lange zu überlegen **weiblich** an.



NACHTEILE DES ZIELS

Die Nachteile fühlten sich bei ihr **männlich** an.



FEEDBACK KLIENT NACH COACHING

Nach dem zweiten kontemplativen Gehen konnte ich mich besser ins Thema einfinden. Als ich den ersten Satz im Metaziel formuliert hatte, ging es von da an gut. Es ist auch angenehm, über eine schöne mögliche Zukunft zu sprechen. Was mir auch gut tat. **Wie ist es dir mit den Nachteilen ergangen?** Die Nachteile auszusprechen, das fiel mir schwer, ist aber Tatsache. Das gibt mir Ansporn, es nicht so weit kommen zu lassen. Denn ich möchte dies nicht bewältigen, wenn dies eintreten würde. Dann verstummte sie. **Danke für das Feedback, und ausserdem hast du heute Grossartiges geleistet. Du darfst stolz auf dich sein.**

REFLEKTION COACH NACH COACHING

Musste nach einer Weile, als es im Prozess zu stocken begann, ein weiteres Gehen einleiten. Danach ging es ein bisschen besser. Bei den Nachteilen getraute sie sich kaum das Bewusste auszusprechen. Sie sagte einfach nichts. Denn es schmerzte sie sehr. Was ich an ihrem Gesichtsausdruck erkennen konnte. Hier war mein Leitgedanke, ruhig und gelassen zu bleiben und gleichzeitig wiederholt nachzufragen. Diese Handlungsweise zeigte Erfolg.

3. Coaching

Wie sind die letzten 10 Tage für dich verlaufen?...

FEEDBACK KLIENT

Habe mit meiner besten Freundin über mein Vorhaben gesprochen. Sie meinte, dass ich dieses Thema zu wenig schnell angehe. Es entstanden deswegen Meinungsverschiedenheiten. Ich sagte meiner Freundin energisch: „Ich bin voller Motivation und gehe das Thema in meinem

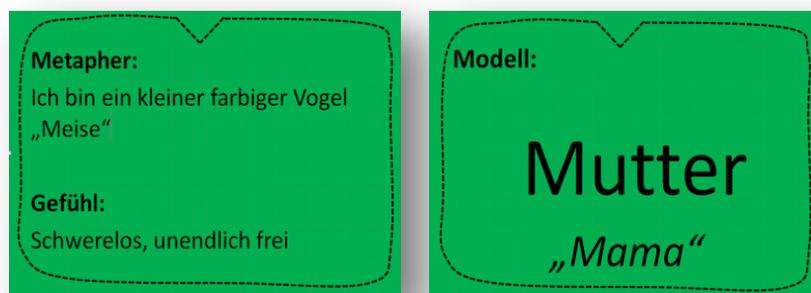
Tempo an.“ Meine Freundin erschrak und das Gespräch verstummte eine Weile. Würdest Du es wieder tun? Ja, denn es tat gut.

REFLEKTION COACH

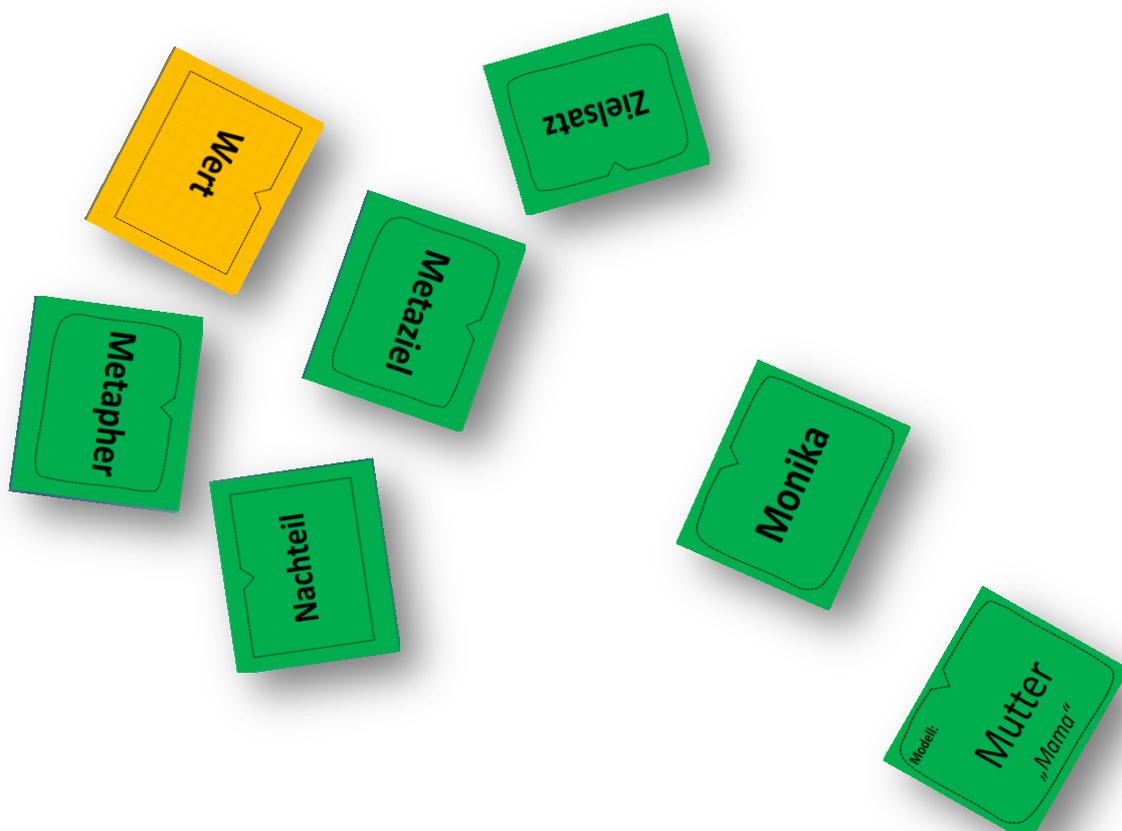
Monika ist glücklich, jemanden gefunden zu haben, der mit ihr zusammen das Problem angeht und ihr einschneidendes Problem ernst nimmt. Sie kann endlich darüber sprechen. Ich stellte aber auch fest, dass es ihr immer noch peinlich ist über dieses Thema zu sprechen.

ZIEL METAPHER „BILDHAFTES GLEICHNIS“ MIT MODELL

Monika stand auf ihren eigenen Bodenanker und schloss ihre Augen. Ich reflektierte, was wir bis anhin erarbeitet haben und begann mit dem Coaching. Die Metapher und das Modell sind weiblich.



IST - AUFSTELLUNG „IM ZIEL-LÖSUNGSRaum“



SOLL - AUFSTELLUNG „IM ZIEL-LÖSUNGSRaum“



Monika formte zum Abschluss mit beiden Händen eine Glas-Kugel

FEEDBACK KLIENT NACH COACHING

Bei der ersten Aufstellung konnte ich sehr entspannt die Anker setzen lassen. Was sich dann aber schnell änderte, als du anfingst die Anker zu verschieben. Der Wert und der Anker Nachteile, bei diesen beiden hatte ich die grösste Belastung. Das zeigte sich dann beim Verbinden jedes einzelnen Ankers nochmals sehr stark. Kannst du die Soll-Aufstellung akzeptieren? Es verging eine Weile. Ja, dies kann ich indessen, denn es will ja nur Gutes.

REFLEKTION COACH NACH COACHING

Bei der Ist - Aufstellung wollte Monika nur das Schöne sehen. Sie konzentrierte sich auf das Metaziel und den Zielsatz. Und alles Andere interessierte sie nicht. Bei der Soll-Aufstellung spürte Monika die verschiedenen Kräfte und wehrte sich, um so der Situation nicht ins Auge zu sehen. Mit den Ankern Wert und dem Nachteil, mit denen kam sie am meisten in Konflikt, denn diese beiden Anker zeigen ihr auf, was sie nicht sehen und hören möchte.

Feedback Klient und Reflektion Coach bis zur 1. Dimension

FEEDBACK KLIENT

Meine Ängste verschwinden allmählich und ich bin innerlich nicht mehr so angespannt. Den Zielsatz zu definieren fiel mir schwer. Beim Metaziel bekam ich Schwung. Die Nachteile zu definieren war bedrückend. Beim Modell war ich überrascht, dass es meine Mutter ist. Ausserdem fällt es mir immer leichter in das Thema einzutreten und darüber zu sprechen. Bemerkenswert ist auch, wie gewisse Bodenanker, auf denen ich in der Ist - und Soll Aufstellung stehe, mich berühren, wirken oder emotional bewegen lassen.

REFLEKTION COACH

Je tiefer wir in den Zielraum eintauchen, desto gelöster und entlasteter wirkte Monika. In den fortlaufenden Prozessen spürte man auch, dass es ihr gut tut, jemanden zu haben, der zuhört und sie vor allem ernst nimmt. Monika war es ab und zu peinlich, so offen über das Thema zu sprechen. Aus diesem Grund brauchten wir für die Zielraumgestaltung etwas länger als geplant. Mehr Zeit einzuräumen, erschien mir sinnvoll. Das Ergebnis war, dass sie immer offener und hemmungsloser über ihr Thema sprach. Das **Vertrauen** entwickelte sich mehr und mehr und parallel dazu gibt es dem Thema schrittweise die verlangte Struktur.



4. Coaching in der 2. Dimension

Hat sich in deinem Umfeld in den letzten 20 Tagen etwas verändert?

FEEDBACK KLIENT

Ich habe mich in den Weihnachtsferien mit meiner besten Freundin gestritten und ICH habe nach dem dritten Tag die Ferien abgebrochen! Wir wohnten im gleichen Zimmer und ich verlangte im Zimmer Ordnung, und dass nicht geraucht wird. Dies wurde nicht verstanden und respektiert. Zu Hause angekommen fing ich an, die ersten Objekte und Gegenstände zu sortieren. Im Büro ordnete ich alle Banksachen,

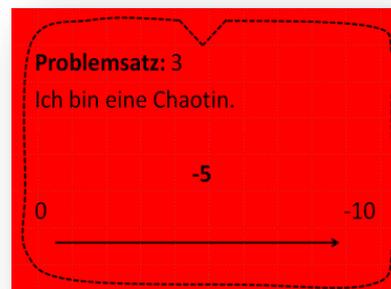
durchforstete das Haus auf alles was ich nicht mehr brauche.
Zusammengefasst geht es mir besser; ich fühle mich leichter und wohler.
Habe beim Aufräumen des Bürotisches bemerkt, dass die Hypothek des Hauses bald ausläuft. Ich plane meine Tage was ich wann in Angriff nehmen will. Ich gehe schrittweise vor, nicht zu schnell, eins nach dem anderen, ganz in meinem Tempo.

REFLEKTION COACH

Meine Klientin öffnet sich immer mehr und man spürt, dass sie innerlich gewachsen und stolz auf ihre Fortschritte ist. Sie ist selbstsicher geworden und schaut mir während des Coachings immer mehr in die Augen. Es ist für mich grossartig, die Entwicklung von Monika zu spüren und dies auch von ihr zu hören. Damals mehr Zeit in das erste, zweite und dritte Coaching zu investieren, hat sich gelohnt, denn da wurde das benötigte Vertrauen aufgebaut und gegeben.

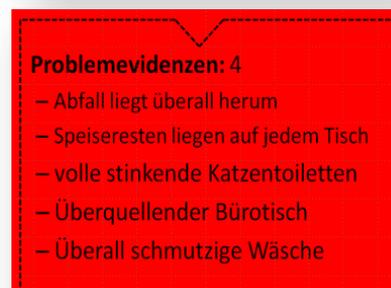
PROBLEMSATZ

Nach längerer Erzählung wurde der Problemsatz definiert und als **weiblich** empfunden. Die Problembelastung spürt sie bei -5 in der Skalierung.



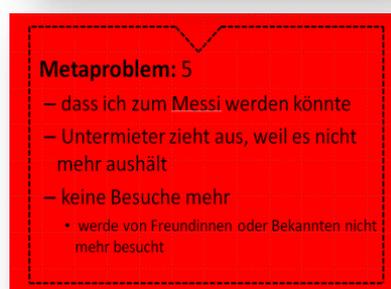
PROBLEM-EVIDENZ

Evidenzen wurden schnell gefunden und als **männlich** empfunden.



METAPROBLEM

Das Metaproblem wurde gut sichtbar und als **männlich** beschrieben.



VORTEILE DES PROBLEMS

Bei den Vorteilen tat sie sich ein bisschen schwer. Die Vorteile fühlten sich **männlich** an.

Vorteil: 6

- ich gehe mehr auswärts essen
- ich kann mehr in den Ausgang gehen
- ich habe mehr Freizeit „juhu“
- ich habe mehr Zeit für mich selber
 - kann einem Hobby nachgehen

PROBLEM METAPHER UND MODELL

Bei der Problem Metapher hatte sie Mühe, ein Bild zu finden, das sie dann abschliessend **männlich** einschätzte

Problem Metapher: 7

- ich fühle mich wie ein Fisch im Meer der mitgerissen wird von den Wellen

Gefühl:

- innere Unruhe
- bin hin und her gerissen

ELEMENT MODELL

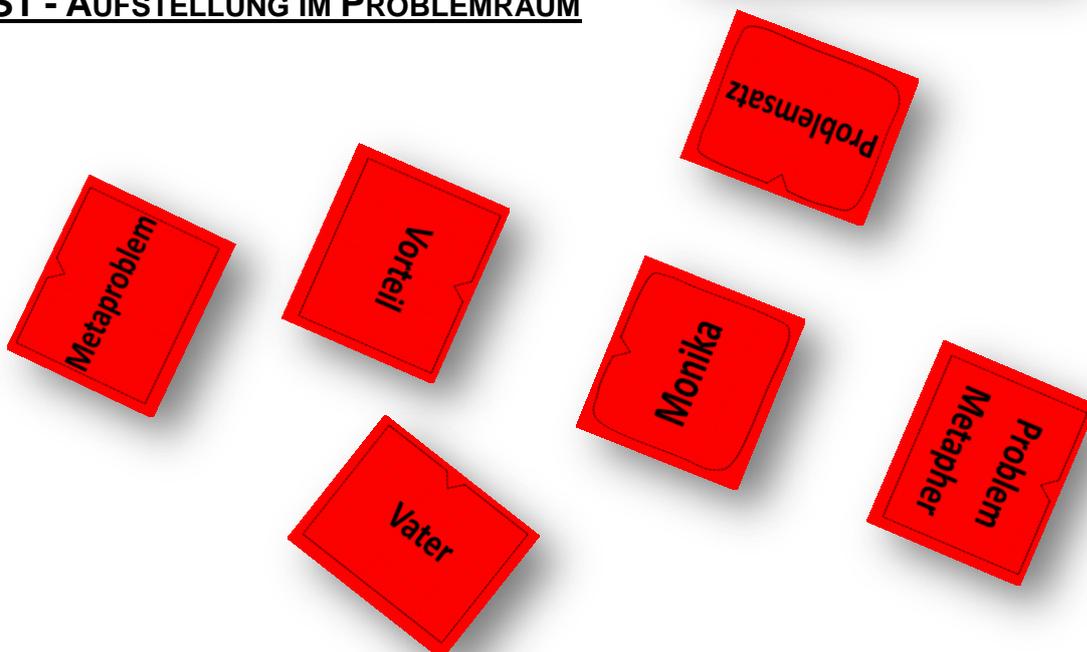
Bei diesem Prozess kam der Vater schnell als Modell.

Modell: 8

Vater

„Papa“

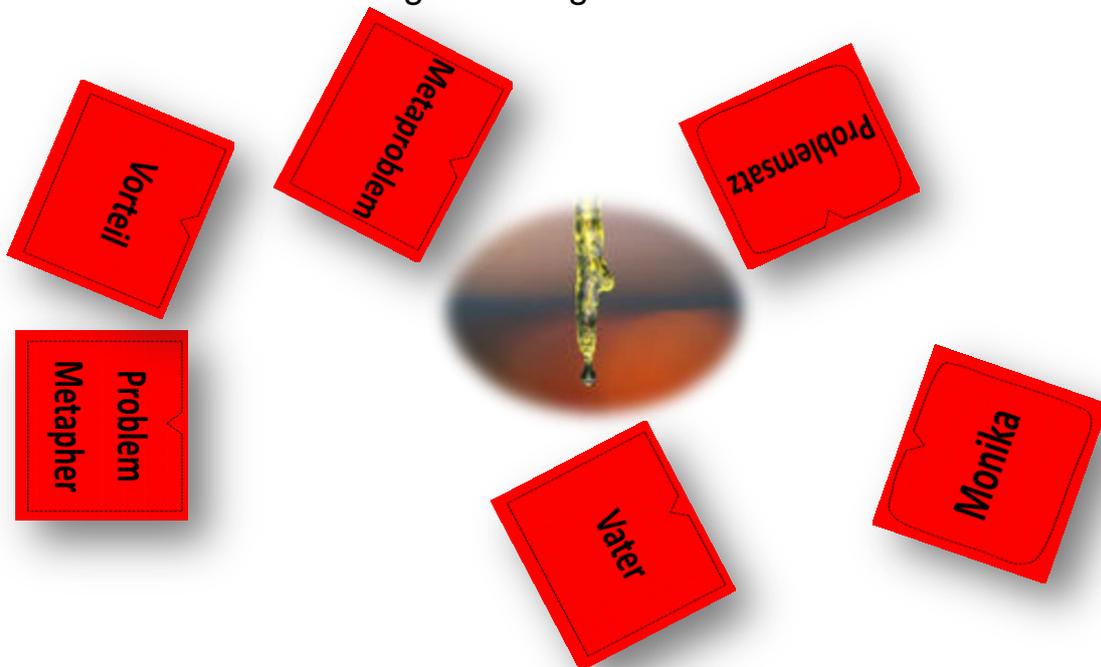
IST - AUFSTELLUNG IM PROBLEMRAUM



SOLL AUFSTELLUNG = ANNAHMEBILD ERSTELLEN

Ich bewegte alle Anker so, dass Monika alle ihre Anker im Blickfeld hatte. Ich achtete auch darauf, dass die Anker auch ihr zugewandt waren. Danach stand sie in alle Anker und ich liess sie spüren, wie jeder einzelne Anker auf sie wirkt. Der Anker Metaproblem machte ihr am meisten zu schaffen; dieser berührte sie so fest, dass sie Gänsehaut bekam und sie schwankte enorm hin und her. *Vor diesem Anker denke ich hatte hat sie am meisten Respekt, aber auch Angst.*

Als ich sie in den Problemraum stehen liess, um eine Geste aus dem Gefühl heraus zu machen, zeichnete sie vom Boden aus einen Strich an die Decke. Zugleich sagte sie, dass sie einen farbigen Eiszapfen sehe der einfach in der Luft hängt und langsam dahinschmilzt.



FEEDBACK KLIENT NACH COACHING

Der Einstieg in den Problem- oder Entwicklungsraum fiel mir schwer. Ich hatte Mühe, den Problemsatz zu definieren. Ich fand einfach den Faden nicht. Das erneute Gehen half mir sehr und dass du erneut den ersten Satz nochmals vorgesprochen hast. Wie hiess er nochmals? Wenn du nun vom Ziel aus in sein Gegenteil gehst, in das, was dich hindert... Dort machte es bei mir auf einmal „Klick“ und ich wusste, was es war oder ist. Bei den Evidenzen musste ich nicht lange überlegen, da war ich mir sehr schnell schlüssig. Umso schwieriger wurde es beim Metaproblem. Dies schmerzte und tat innerlich sehr weh – ich wusste aber von Anfang an, was es ist. Zögerlich sagte ich das erste Wort, danach ging es von selbst. Bei den Vorteilen fiel es mir leichter und es war angenehmer zu reflektieren. Ein Bild für meine Empfindungen bei der Problem-Metapher

zu erhalten, erwies sich als schwierig. Ich erhielt von dir die nötige Zeit. Auf einmal sah ich das Meer, die Wellen und den Fisch. Als ich in die Metapher gestiegen bin, um das Modell zu finden, kam sehr schnell mein Vater. In diesem Prozess fiel es mir sehr schwer, meinem Vater nur dies zurückzugeben. Bei der ersten Aufstellung fühlte ich mich wohl. Was ich bei der zweiten nicht sagen konnte. Die bewegte mich emotional und zeitweise fror ich, war aber ok. Ich bin stolz, glücklich und froh, dass ich soviel gearbeitet habe. Ich bin jetzt müde und möchte nur noch nach Hause. Danke dir, Karl.

REFLEKTION COACH NACH COACHING

Monika hatte bis anhin bei jedem Coaching Schwierigkeiten, in das Thema einzusteigen. Daraufhin weitete ich ab dem 3. Coaching das Gehen bis zu 15 Minuten aus. Ich spürte auch, dass das Vertrauen gegenüber mir stetig gewachsen ist, denn Monika wird von Mal zu Mal offener und redseliger.

Trotz Reflektion des Erarbeiteten hatte sie gleich zu Beginn des vierten Coachings beim Problemsatz ihre Mühe. Sie kam nicht in das Thema und wurde nervös. Ich beschloss wiederholt ein Gehen.

Die Evidenzen kamen fast wie aus der Pistole geschossen, was man auch an ihrer Mimik und Gestik feststellen konnte.

Beim Metaproblem musste sie länger überlegen und ihr Ausdruck ging fast in ein Weinen über.

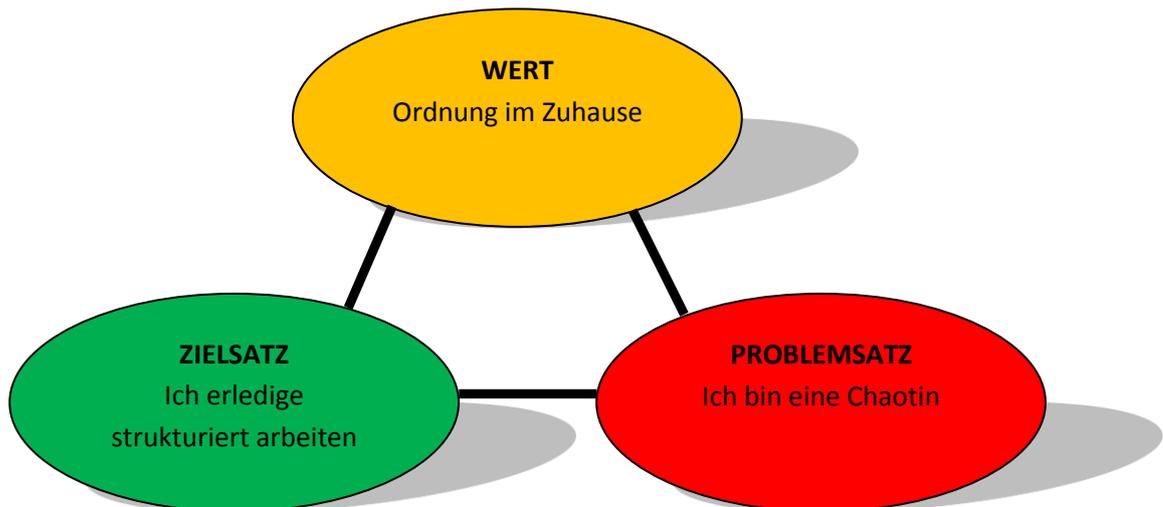
Die Vorteile hingegen sausten nur so dahin. Bei der Metapher das Bild zu finden, gestaltete sich bei ihr eher schwieriger. Ich gab ihr die nötige Zeit und wiederholte ruhig und gelassen die vorgegebenen Sätze. Bei diesem wiederholten Vorgehen merkte ich, wie sie von Mal zu Mal entspannter und lockerer wurde. So kamen wir ans Ziel und so konnte sie ein Bild aufsteigen lassen. Dieser Vorgang hat sich gelohnt und aufgezeigt, dass Ruhe bewahren und mehr Zeit einräumen, der richtige Entscheid war.

Nun gingen wir ohne gross Zeit zu verlieren gleich an das Modell. Monika stand in die Metapher. Bei diesem Prozess sauste sie einfach hindurch. Ihr Modell kam sehr schnell. Allerdings beim Zurückgeben an ihren Vater, da zögerte und stockte sie. Dieser Prozess fiel ihr wirklich sehr schwer, denn sie war den Tränen sehr nahe. Ausserdem war ihr die Angst ins Gesicht geschrieben und sie stand sehr verkrampft da. Auf meine Frage hin, wieso oder warum ihr dies schwergefallen ist,

antwortete sie, dass sie sich nicht getraut hätte, dies ihrem Vater zurückzugeben, denn das macht man doch nicht! Als sie es trotzdem tat, war ihr Gesicht entspannt und ihre Haltung wurde lockerer und gelöster.

DAS KYBERNETISCHE DREIECK

Am Ende der vierten Sitzung präsentierte ich Monika das kybernetische Dreieck, das zur Steuerung und Regelung aller Prozesse dient.



5. Coaching

Dein Wert steht bei -7 und du möchtest hin zu +5. Wo stehst du heute bei deinem Wert?

FEEDBACK KLIENT

Von meinem Gefühl heraus denke ich, dass ich bei -2 stehe. Wieso denkst du, stehst Du bei -2? Ich habe schon wieder ein bisschen mehr aufgeräumt. Erledige die Abmachungen, die ich getroffen habe. Welche Abmachungen meinst du? Ich gehe mein Tempo, mache Wochenziele, sage meinen Kolleginnen Termine ab. Ich gehe absolut Schritt für Schritt vor. Ich setze Prioritäten und halte sie auch ein. Und stell dir vor, ich habe auf den kommenden Frühling mit meinem Vater einen Termin ausgemacht, um den Garten auf Vordermann zu bringen. Für die Hypothek, die Ende Februar ausläuft, habe ich mit der Bank schon einen Termin ausgemacht. Was fällt dir sonst noch auf? Ich verschiebe nicht mehr meine Vorsätze, die ich mir vorgenommen habe, suche weniger Ausreden, bin konsequenter in der Umsetzung der vorgegebenen Ziele, lache mehr und bin nicht mehr so angespannt. Was sagt dein Umfeld, oder was spürt dein Umfeld? Da meine Kolleginnen mittlerweile wissen,

dass sie kurzfristig bei mir nicht mehr landen können, machen sie deswegen weniger mit mir ab. Stört es dich, dass du die Kolleginnen weniger siehst? Nein, es macht mich stolz, dass ich jetzt meistens nein sagen kann, um zuerst meine Aufgaben, die ich mir vorgenommen habe, zu erledigen. Um nicht aufzuräumen, da suche ich jetzt weniger Ausreden oder Ausflüchte. Dafür ist eine intensivere Beziehung entstanden. Was ich so auch gut finde. Was erfreut dich am meisten? Ich bin stolz darauf, dass ich dieses Problem in Angriff genommen habe und daran konstant arbeite, und dass ich selber gemerkt habe, dass es mit der Unordnung so nicht weitergehen kann.

REFLEKTION COACH

Ihr Auftreten ist selbstsicherer geworden. Sie weiss mittlerweile besser, was sie will. Das macht sich folgendermassen bemerkbar: Bei der Begrüssung, Verabschiedung und während den Sitzungen schaut sie mir öfters in die Augen. Man merkt, dass es ihr nicht mehr so unangenehm ist, über ihr Problem zu sprechen. Ihr Schamgefühl lässt nach. Sie erzählt immer lockerer und gelassener über ihr so gravierendes Thema. Spürbar ist auch, dass das Vertauen mir gegenüber stetig wächst. Wenn ich Monika beim Herkommen beobachte fällt mir auf, dass sie aufrechter und selbstbewusster geht.

INNERES KIND

Das innere Kind umfasst alles innerhalb des Bereiches von Sein, Fühlen und Erleben.

Wenn ein Mensch als Kind wenig Liebe und Anerkennung erfahren durfte, ist in seinem Erwachsenenleben sein Selbstwertgefühl beschädigt. Dabei braucht es nur sehr wenig Kritik, um alte Kindheitsverletzung hervorzuholen.

VERLETZUNG

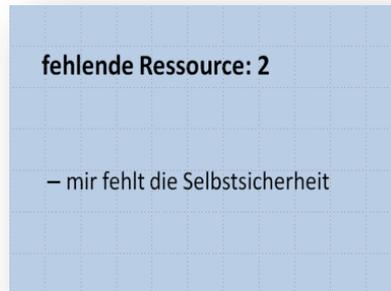
Ihre Verletzung zu finden, war ein längerer und harziger Prozess. Leitete nach einer Weile nochmals ein Gehen ein. Dies half ihr ihre Verletzung zu finden.

Verletzung: 1 „Was ist verletzt worden?“

– Mein Ego ist Verletzt worden

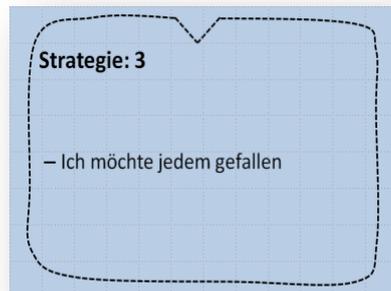
FEHLENDE RESSOURCE

Die fehlende Ressource zu finden, fiel ihr leichter. Sie war nicht so angespannt.



STRATEGIE

Ihre Strategie zu finden, war wieder schwieriger. Das sich dann bei ihr weiblich anfühlte.



FEEDBACK KLIENT NACH COACHING

Die Verletzung zu suchen, war sehr anstrengend und beklemmend, da ich als ich auf den Bodenanker stand, mich anfang zu verkrampfen und zugleich wurde ich hässig. Zum Glück hast du mich dann nach einer Weile erlöst und belohntest mich mit wiederholtem Gehen, denn ich hätte dies nicht länger ausgehalten.

Nach dem Gehen kam die Verletzung zu finden schnell und ich fühlte eine Wärme in mir und parallel dazu auch ein Schaudern. Die fehlende Ressource ist mir schnell in den Sinn gekommen, da ich noch nie über Selbstsicherheit verfügte. Die Strategie zu finden, fiel wiederum leichter, denn meine Strategie war schon immer jedem/er zu gefallen. Wenn ich mir das überlege ist dies eigentlich ein Wahnsinn, dass ich so reagiere. Mir wird erst jetzt bewusst was ich die ganzen Jahre getan habe. Was meinst du damit? Ich meine damit, dass ich jedem gefallen möchte. Nur, damit mein Ego nicht nochmals verletzt wird. Ist eigentlich ein Wahnsinn. Oder? Selbsterkenntnisse sind immer am wirkungsvollsten. Ja das stimmt.

REFLEKTION COACH NACH COACHING

Dieser Prozess fiel mir bis jetzt am schwersten, ich brauchte sehr viel Energie um diesen Prozess zu leiten. Um weiter zu arbeiten, musste ich mich immer und immer wieder neu erden, um so erneut Kraft und Energie zu beschaffen. Wobei Monika das Gefühl hatte, nur im Prozess

der Verletzung ihre Probleme gehabt zu haben, erlebte und spürte ich dies anders. Während des gesamten Prozesses stockte es bei ihr. Die Verletzung zu finden, war die grösste Knacknuss. Sie sträubte und wehrte sich zu verbinden. Dies widerspiegelte sich in ihrer Mimik und Gestik sehr gut. Sie schaute zornig und verkrampfte sich am ganzen Körper.

2. Supervision

Wert, Zielraum, Entwicklungsraum und der Prozess inneres Kind durfte ich am 19.01.2014 präsentieren. Coach Barbara gab mir die Empfehlung, den Problemsatz mit der Klientin nochmals zu überarbeiten. Und das innere Kind gänzlich zu wiederholen. Problemsatz und inneres Kind wiederholte ich im nächsten Coaching und habe die überarbeiteten Anker in die Arbeit einfliessen lassen.

6. Coaching in der 3. Dimension

Hast du seit dem letzten Mal spezielle Erfahrung gemacht?

FEEDBACK KLIENT

Ich fühle mich gut und bin überwiegend an meinen Tages- und Wochenzielen dran. Mit der Kollegin, mit der ich über die Festtage weggefahren bin, habe ich keinen Kontakt mehr. Was denkst Du wieso nicht mehr? Es hat ihr zugesetzt als ich damals die Ferien abgebrochen habe. Grund dafür war ja sie, sie rauchte weiterhin im Zimmer und lies alles herumliegen, was ich nicht tolerierte.

Kurzfristige Anfragen von meinen Kolleginnen. Wie: „Komm wir machen oder gehen noch schnell“, auf diese gehe ich nicht mehr ein. Ich verschiebe meine Pläne nicht mehr. Was hat das für eine Auswirkung? Man merkt, dass dann grosse Fragezeichen bei meinen Kolleginnen auftreten, Sie sagen dann aber nichts und akzeptieren meine Entscheidung. Jedoch diese Termine abzusagen, das fällt mir immer noch schwer, bin aber konsequent und bleibe stark.

Und bei der Steuererklärung bin ich auch schon dran. In meinem Haus sieht es ein wenig geordneter aus. Ich darf sagen, ich bin ein wenig stolz auf mich. Wie sieht es mit der Werteskala heute aus? Hier stehe ich heute bei minus 1 und nicht mehr bei minus 7 wie zu Beginn. Ich arbeite ja ständig an mir, das macht auch sehr viel Spass. Sie lachte von Herzen, als sie mit dies mitteilte.

REFLEKTION COACH

Monika ist viel aufgestellter und motivierter. Aus meiner Sicht hat sie seit dem letzten Mal sehr grosse Fortschritte gemacht. Die Auswirkung, dass Kolleginnen weniger mit ihr abmachen ist ihr bewusst. Da steht sie drüber, denn sie sieht mittlerweile das Ergebnis und dies macht sie stolz. Man nimmt bei ihr wahr, dass sie wieder einen Halt und eine Aufgabe im Leben hat. Gegenseitiges Vertrauen ist immer mehr vorhanden und das macht sich in den Coachings bemerkbar. Sie spricht viel offener und direkter das Thema an.

TIEFENSTRUKTUR IM ZIELRAUM

Nach der Überarbeitung des Problemsatzes und dem inneren Kind, beauftragte ich Monika den Zielsatz „*Ich erledige Arbeiten strukturiert*“ vor sich hinzulegen. Das Gefühl endete beim sechsten Bodenanker.

Letztes Gefühl:	ENTLASTET
1. Glaubenssatz:	ICH BIN STOLZ AUF MICH
2. Glaubenssatz:	DIE ANDERN SIND ERSTAUNT
3. Glaubenssatz:	DIE WELT IST IN ORDNUNG

DER SAMENKORNPROZESS

Monika schwankte während des Prozesses sehr stark hin und her. Ihr Samenkorn wurde zu einer Sonnenblume, die hoch in den Himmel wuchs. Ihre Sonnenblume hatte sehr viele Blüten, Blätter und Äste. Sie bedeckte fast den ganzen Himmel.

Samenkornressource: **UNENDLICH FREI**



FEEDBACK KLIENT NACH COACHING

Den Problemsatz konnte ich schnell greifen. Vielleicht dadurch, weil ich wusste wie der Prozess verläuft. Im inneren Kind- Prozess erging es mir wie im Problemsatz. In der Tiefenstruktur vom Zielraum fühle ich mich wohl und geborgen. Einfach schön! Im Samenkornprozess war es beeindruckend, wie das Korn bei jedem Schritt anfang zu wachsen. Dies hätte ich nicht gedacht. Und bei der Integration und dem Transfer sah ich sehr viele Farben und ich schwankte hin und her. Und ich bekam sehr viel Kraft und Energie.

REFLEKTION COACH NACH COACHING

Das Überarbeiten des Problemsatzes und des inneren Kindes verlief gut. Sie fand sich schnell ins Thema ein.

Um jedoch weiter im Prozess Tiefenstruktur im Zielraum zu arbeiten, veranlasste ich ein erneutes Gehen. Ich wollte eine gut geerdete Monika in diesem Prozess und dass sie völlig entspannt ins Thema einsteigen konnte. Resultat daraus war. Während des ganzen Prozesses konnte ich an ihrer zwangslosen Mimik und Gestik ablesen, dass es ihr gut ging. Zudem liess sie sich einfach ins Thema hineinfallen. Man spürte gänzlich, dass sie es genoss, in einem solch schönem Gefühl sein zu dürfen.

Im Samenkornprozess sah man, dass ihr Kopf immer mehr und mehr in die Höhe schaute, da ihre Sonnenblume ja fast ins Unendliche wuchs. Dieser Prozess, denke ich, hilft ihr, weiter an ihr zu arbeiten. Im Prozess Integration und Transfer in den Alltag, da nickte sie zwischendurch ein und ihr Atem wurde ganz schwer. Dies zeugt davon (und das denke ich), von vollem Vertrauen, Glauben und Hingabe ins Thema. Das wiederum bestätigt, dass Vertrauen eines der wichtigsten Faktoren in einem Coaching ist.

7. Coaching

Wie ist es dir seit dem letzten Coaching ergangen?

FEEDBACK KLIENT

Ich bin am Wochenende von einer Freundin zu ihrem Geburtstag eingeladen gewesen. Ich verliess den Geburtstag nach einer halben Stunde, da ich einfach nicht in Stimmung gewesen war. Zu Hause angekommen, fing ich an aufzuräumen, was mir erst im Nachhinein bewusst geworden ist. Aufräumen hat scheinbar jetzt einen höheren Stellenwert bekommen als noch vor Wochen. Als dir das bewusst geworden war, was tat sich in dir? Ich war im ersten Moment erschrocken, dass ich dies einfach so tat. Aber je länger ich nachdachte, desto stolzer wurde ich auf mich. Du darfst ja auch stolz auf dich sein, denn du hast sehr hart an dir gearbeitet. Und ausserdem: Wo denkst du bist du jetzt in deiner Werteskala? Ich würde sagen, nach meinem Gefühl, bei Null in der Werteskala. Ich Fühle mich einfach super.

REFLEKTION COACH

Monika erschien völlig erschöpft. Ich bemerkte dann aber, dass wir zum ersten Mal ein Coaching gemacht haben, an dem sie arbeiten musste. Man sah ihr eine ins Gesicht geschriebene Veränderung an. Ich wusste bis dahin aber noch nicht, dass sie solche Fortschritte gemacht hatte. Ich spürte auch, dass sie innerlich gewachsen war und parallel dazu gab sie sich viel entspannter und lockerer. Ein solches Verhalten war vorher nie dagewesen. Man spürte bei ihr förmlich die Veränderung. Was ihr jedoch fehlte, war die Bestätigung, dass sie stolz sein durfte. Die benötigte Bestätigung bekam sie von mir. Da konnte man förmlich zusehen, wie sie innerlich noch mehr wuchs und ein breites Strahlen kam über ihr Gesicht.

TIEFENSTRUKTUR IM PROBLEM- ODER ENTWICKLUNGSRAUM

Ich liess Monika den Problemsatz „*Ich bin eine Chaotin*“ vor sich hinlegen. Das Gefühl hinter dem Gefühl endete beim 6. Bodenanker.

Letztes Gefühl:	<i>ERSCHÖPFT</i> „kaputt“
1. Glaubenssatz:	<i>ICH BIN FIX UND FERTIG</i>
2. Glaubenssatz:	<i>DIE ANDERN SIND SCHADENFROH</i>
3. Glaubenssatz:	<i>DIE WELT IST JETZT UNERTRÄGLICH</i>

DER SAMENKORNPROZESS

Monika schwankte, wie im letzten Samekornprozess während des ganzen Prozesses sehr stark hin und her. Ihr Samenkorn wurde zu einem farbenprächtigen Rosenbusch, der unendlich in die Breite wuchs und eine Höhe von ca. 4 Metern erreichte. Ihr Rosenbusch hatte sehr viele Blüten und Blätter. Sie sagte, „Das ist fast ein Wahnsinn“!



Samenkornressource: ***FREUDIGES GEFÜHL***

FEEDBACK KLIENT NACH COACHING

Das war für mich ein anstrengendes Coaching. Denn es tat weh, die für mich so erdrückenden Gefühle zu beschreiben. Ich kämpfte mit den Tränen, aber es gelang mir nicht. Ich wollte einfach, dass es aufhört. Ich

bin aber erfreut, dass ich es überstanden habe. Es fiel mir jedoch leichter, die Glaubenssätze zu definieren. Der Hammer jedoch war, wie das Samenkorn anfang zu wachsen; dies war wunderschön. So, jetzt lasse ich es einfach auf mich wirken und lasse mich überraschen, welche Auswirkungen es diesmal auf mich hat.

REFLEKTION COACH NACH COACHING

Mit Monika heute zu arbeiten war sehr anstrengend. Denn sie war übel gelaunt. „Reiberei während der Arbeit“. Ich brauchte sehr viel Geduld und Fingerspitztenggefühl. Mir gelang es Monika dennoch zu beruhigen; ich investierte einfach mehr Zeit ins Gehen. Die Gefühle zu erarbeiten war beschwerlich, denn sie weinte los. Dieses weinen erschwerte den Prozess, aber die Konsequenz dies durchzuziehen, zahlte sich aus. Die Glaubenssätze erfolgten verhältnismässig gut. Für Monika war der Samenkornprozess das Angenehmste. Sie lies das Korn wachsen und wachsen. Man spürte förmlich wie sie lockerer und entspannter in diesem Prozess wurde. Sie war aber am Ende des ganzen Prozesses sehr nachdenklich und ein wenig verwirrt.

8. Coaching in der 4. Dimension

Hat sich bei Dir seit dem letzten Mal etwas geändert oder verändert?...

FEEDBACK KLIENT

Ich habe die Steuererklärung, als ich sie bekam, gleich gemacht. Und das hat mich erstaunt, denn bis anhin habe ich solche Arbeiten immer auf die Seite gelegt. Ich arbeite konsequent nach meinem erstellten Wochenplan, was mir meistens gelingt. Wenn ich jedoch etwas verschiebe, bin ich am nächsten Tag mit mir nicht zufrieden. Was machst du dann? Ich sage mir dann innerlich, dass es so nicht geht und hole es gleich nach. Wie muss ich mir dein Zuhause jetzt vorstellen? Bei mir Zuhause sieht es aufgeräumter aus, aber noch nicht so, wie es sein sollte. Was denkst du, wo stehst du heute bei deiner Werteskala? Ich denke so bei plus eins. Denn ich habe noch viel zu tun. Ach und noch was, es hat sich wieder eine angeblich gute Freundin von mir verabschiedet. Ist das schlimm für dich? Nein, erst jetzt sehe ich, wer die wirklichen Freunde sind. Und einen Nebeneffekt hat das Coaching auch; ich sage im Geschäft jetzt öfters, was ich will. Es tut einfach nur gut.

REFLEKTION COACH

Ich bemerkte schon, als Monika aus dem Auto stieg, dass sie entspannter und legerer wirkte. Dieses Verhalten bestätigte sich in der darauf folgenden Feedbackrunde. Monika berichtete entspannt und wollte nicht mehr aufhören zu erzählen. *Meine Feststellung bis jetzt:* Sie arbeitet laufend und konsequent an sich, setzt Ziele, die sie auch umsetzen kann. Sie nimmt das Coaching ernst, ist gewissenhaft und streng mit sich selber. Sie lässt sich nicht mehr alles gefallen, auch wenn sie etwas deswegen verliert. Im Geschäft bei ihren Arbeitskollegen, da lässt sie sich auch nicht mehr alles gefallen. Sie sagt teilweise was sie will oder möchte. Jeden Prozess den wir bestritten hatten, zeigte bei ihr Wirkung und hat auch Spuren hinterlassen. *Auffallend bei ihr:* Sie erscheint zu den Coachings viel gepflegter und hat ein selbstbewussteres Auftreten.

MUSTERAUFLÖSUNG

Monika hatte sich schnell in den Ablauf eingefügt und hatte zum ersten Mal kein Problem sich in das Thema einzufinden. Sie schwankte jedoch während des ganzen Prozess endlos hin und her.

Sollen/ müssen = Glaubenssatz

Stimme: Vater

Altes Muster: Ich bin fremdgesteuert.

Neue Alternative:
Ich muss das machen, was **ich** will.

Preis:
Die anderen sind enttäuscht, beleidigt oder wütend auf mich. Oder ich verliere sie teilweise.

Entscheidung:
Ich entscheide mich, in Zukunft meinen Standpunkt klar zu definieren und zu vertreten.

FEEDBACK KLIENT NACH COACHING

Obwohl es mich emotional sehr getroffen hat, fühlte ich mich während des ganzen Prozesses wohl. Ich war während des Prozesses traurig, unruhig, innerlich fühlte ich mich schwer und auf der anderen Seite fühlte ich mich leicht. Zum Schluss froh und bei der Entscheidung musste ich kämpfen, um einen Satz darlegen zu können.

REFLEKTION COACH NACH COACHING

Anfangs im Prozess hörte sie gleich eine Stimme, konnte sie aber nicht zuordnen. Nach mehrmaligem Fragen wurde ihr bewusst, dass dies Vaters Stimme war, als er noch viel jünger war. Ansonsten verlief der Prozess gut.

Besonders zu erwähnen ist: Bei der Entscheidung lief sie in Hochform auf, und sie redete nur noch. Und als alles zu Ende war, strahlte sie über's ganze Gesicht und man sah ihr die Erleichterung an.

9. Coaching

Hatte gar keine Möglichkeit, eine Einstiegsfrage zu stellen.

FEEDBACK KLIENT

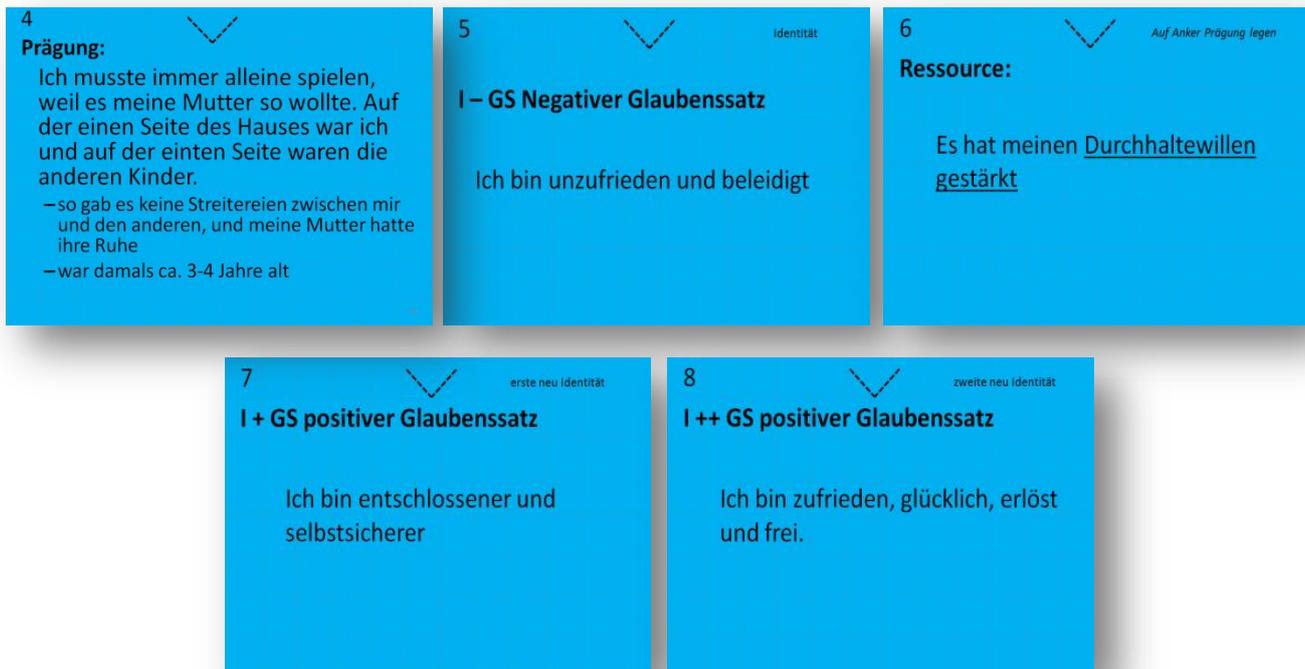
Ich belohnte mich heute mit einer Shoppingtour, denn ich darf sagen, dass ich beharrlich an meinem Wert arbeite. Ich Bestellte auf heute eine Mulde, um all das, was im Garten und in der Garage herumliegt, zu entsorgen. Ist das nicht cool? Da darfst du stolz auf dich sein. Und wie fühlt es sich an, diese Entscheidung getroffen zu haben? Einfach super, und als ich die Mulde im Vorplatz stehen sah, bekam ich richtige Gänsehaut. Sie beschrieb ihr Gefühl wie eine Blume, die im Frühling erwacht.



REFLEKTION COACH

Monika erschien voller Freude und voller Motivation. Es war eine richtige Freude sie zu beobachten. Sie kam ins Zimmer und sie redete gleich los. Sie vergass dabei, ihre Jacke und Schuhe auszuziehen. Sie kam sicherlich mit dem Gedanken zu mir: Setzt dich jetzt hin und hör du mir mal zu, was ich dir zu sagen habe. Ich liess es einfach so geschehen, denn es war eine Freude und eine Genugtuung, ihr zuzuhören. Eine solche Entwicklung zu erleben, ist als Coach ein wundervolles Gefühl.

LEBENSLINE „TIME-LINE“



FEEDBACK KLIENT NACH COACHING

Obwohl es mich emotional sehr getroffen hat, bin ich froh, dies durchgemacht zu haben. Ich möchte nichts mehr dazu sagen und es einfach auf mich wirken lassen und schauen, was danach passiert.

REFLEKTION COACH NACH COACHING

Es war schwierig die Prägung zu finden. Monika war an dem Punkt angelangt, wo sie kein Gefühl mehr hatte. Sie konnte jedoch nichts hören, sehen oder geschweige was erzählen, was dort war. So liess ich sie nochmals einen Schritt nach hinten gehen. Ich fragte nach und es kam immer noch nichts. Nach dem zweiten zusätzlichen Schritt kam dann eine Erinnerungen hoch. Was sie jedoch sehr schwer über die Lippen brachte. Ihre Mimik und Gestik sagten mir, dass sie wohl nicht gerne daran erinnert wurde, denn sie wollte zunächst gar nicht darüber sprechen. Meine Hartnäckigkeit nicht loszulassen, bezahlte sich jedoch aus. Monika erzählte schweren Herzens unter Tränen die Prägung. Der Rest des Prozesses verlief gut.

10. Coaching

Ich breitete alle Bodenanker auf den Boden aus, um so meiner Klientin aufzeigen zu können, woran sie/wir gearbeitet haben. Ich machte sie aber auch darauf aufmerksam, dass die fünfte und letzte Dimension noch bevorsteht.

FEEDBACK KLIENT ÜBER ALLE VIER DIMENSIONEN

Anfangs des Coachings konnte ich es mir nicht vorstellen, dass mir geholfen werden kann. Und geschweige, dann anhand von Fragestellungen klappen sollte, dass ich ein aufgeräumteres Zuhause habe. Aber schon vorweg, es funktionierte.

Der Ziel- und Entwicklungsraum war für mich das Eindrücklichste. Vor allem das Metaproblem, das fuhr mir am meisten ein. Von da an wusste ich, jetzt musst du schnellst möglich was ändern.

Und was sehr eindrücklich war, dass man ein Samenkorn wachsen lassen kann. Von dieser Erscheinung an wusste ich, dass wenn man einen Willen oder die Vorstellung von etwas hat, dies auch erreichen kann. Und das tue ich seitdem. Was tust du? Ich stell mir etwas vor und lass es in mir wachsen und setze dies dann um. So einfach ist das.

Ich bin seit geraumer Zeit gelöster und selbstsicherer und sage meine Meinung und Empfindungen geradewegs dem Gegenüber ins Gesicht. Dies hat auch Auswirkungen im Geschäft. Da fühlen sich gewisse Mitarbeitende vor den Kopf gestossen. Ihre Antwort ist dann; „Ja aber bis jetzt hast du es doch immer getan.“ Dann entgegne ich mit einem Lächeln. „Ja, das war einmal.“

Was mir auch mein altes Muster genommen hat, war der Time-Line Prozess. Hier wurde mir zum wiederholten Mal aufgezeigt, dass ich einen anderen Weg einschlagen muss. In mir arbeitet und vibriert es nur noch und ich möchte so schnell wie möglich überall anfangen, etwas zu ändern oder zu verändern. Oder wie sagst du es immer so schön: „Easy, eins um eins, dafür aber richtig.“

Danke sagen möchte ich für die Zeit, die du bis jetzt in mich gesteckt hast und mir immer das Gefühl vermittelt hast, dass ich es wert bin. Danke nochmals!

REFLEKTION COACH ÜBER ALLE VIER DIMENSIONEN

Da sich Monika für ihr Problem sehr schämte, verhielt sie sich zu Beginn sehr zurückhaltend und reserviert. Um diese Blockade zu lösen, war es meine Aufgabe, mit dem nötigen Respekt eine dauerhafte Vertrauensbasis aufzubauen. Die Belohnung hierfür war, dass Monika ab dem dritten Coaching immer offener über ihr Thema sprechen konnte. So richtig gelöst war sie jedoch erst, als sie das Metaproblem ausgesprochen und definiert hatte. Dies öffnete ihr die Augen und von da an konnte man die Entwicklung spüren. Ihre Mimik und Gestik sowie die Körperhaltung veränderten sich und ihr Vertrauen wuchs.

In den darauffolgenden Coachings schlugen ihre Gefühle und Emotionen in alle Richtungen. Da war ich als Coach gefordert. Ich gab ihr in den darauffolgenden Prozessen, wo sie sich selber unter Druck gesetzt hatte, die nötige Zeit. Meine Aufgabe bestand auch darin während des ganzen Coachings die Notwendigkeiten von Monika zu erkennen und im richtigen Zeitpunkt dagegenzuhalten. Das gelang mir auch gut.

Meine Konklusion: Sie ist viel konsequenter und selbstsicherer in ihrem Auftreten geworden. Sie sagt ihre Meinung und ihr Zuhause sieht jetzt viel aufgeräumter aus. Somit kann ich sagen, das St.Galler Modell zeigt Wirkung.

Nach diesem Coaching zeigt es mir noch deutlicher auf, dass damals der Entschluss, diese Schulung zu absolvieren, absolut der richtige Entscheid war. Denn es zeigt sich anhand meines Coachings mit Monika, dass Menschen nach dem St. Galler Coaching Modell absolut geholfen werden kann. *„Voraussetzung ist natürlich, dass der Klient mitmacht.“*

Wichtigste Grundregel für einen Erfolg ist, dass genau nach dem St. Galler Coaching Modell gearbeitet werden muss. Das Skript gibt dem Prozess die richtige Richtung, gleichzeitig gibt es über das ganze Coaching dem Klienten und dem Coach die nötige Sicherheit. Meine Klientin zeigt es auf, dass Probleme, Ängste, Blockaden oder alte Muster zu lösen, möglich sind.

Ich danke all denen, die daran beteiligt waren das St. Galler Coaching Modell zu entwerfen und auszudenken. Und jenen die es weitergeben.