

# Diplomarbeit

St. Galler Coaching-Modell / systemischer Coach und Berater  
2012 / 2013



Veränderungen zulassen

Mirijam Inauen

CoachAkademieSchweiz, Technopark Zürich

# 1. Inhaltsverzeichnis

<b>1. Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>2</b>
<b>2. Einleitung</b> .....	<b>4</b>
Persönliche Motivation .....	4
<b>3. Coaching</b> .....	<b>5</b>
Ausgangslage und Vereinbarung .....	5
<b>4. Klient</b> .....	<b>6</b>
Anamnese .....	6
<b>5. Erste Sitzung</b> .....	<b>7</b>
Wertefindung und Zielsatz.....	7
Feedback .....	8
<b>6. Zweite Sitzung</b> .....	<b>9</b>
Reflektion .....	9
Erarbeitung Zielraum.....	9
Aufstellung Zielraum.....	10
Feedback .....	11
<b>7. Dritte Sitzung</b> .....	<b>12</b>
Reflexion .....	12
Erarbeitung Entwicklungsraum .....	12
Aufstellung Entwicklungsraum.....	13
Kypernetisches Dreieck.....	13
Feedback .....	14
<b>8. Vierte Sitzung</b> .....	<b>15</b>
Reflexion .....	15
Innere Kind Arbeit.....	16
Tiefenstruktur Zielraum .....	16
Samenkorn – Prozess .....	17
Feedback .....	17
<b>9. Fünfte Sitzung</b> .....	<b>19</b>

Reflexion .....	19
Tiefenstruktur Entwicklungsraum.....	19
Samenkorn – Prozess .....	20
Feedback .....	20
<b>10. Sechste Sitzung .....</b>	<b>22</b>
Reflexion .....	22
Prozess Sollen/Müssen .....	22
Time-Line .....	22
Feedback .....	23
<b>11. Spiegel Ziel- und Entwicklungsraum.....</b>	<b>24</b>
<b>12. Reflexion Gesamtprozess .....</b>	<b>25</b>
Klient.....	25
Coach.....	25
Transfer in den Alltag .....	26
<b>13. Literaturliste und Quellenverzeichnis .....</b>	<b>27</b>

## **2. Einleitung**

### **Persönliche Motivation**

Schon lange bin ich in der Erwachsenenbildung und Beratung tätig. Eine Kollegin erzählte von ihrer Ausbildung als Coach und dabei stellte ich mich als Klientin zur Verfügung. Spannend fand ich ihre Fragetechnik und dass keine Ratschläge von ihr kamen. Dies machte mich neugierig. Ich wollte mehr über das Coaching wissen und wenn möglich in meine Arbeit integrieren. Ich begann im Internet zu recherchieren.

Dabei entstand bei mir der Gedanke, mich neben meiner Arbeit im Erwerbslosenbereich, noch ein zusätzliches Standbein im Coaching aufzubauen.

Schnell stellte ich fest, dass ich mit Literaturstudium und dem Umsetzen nicht weit kam. Mir fehlten die Praxis und der Austausch mit anderen Coaches. Immer geriet ich wieder ins Beraten. Ich begann im Internet nach Weiterbildungen zu suchen, die es mir ermöglichen, nach der Ausbildung an einem professionellen Coaching-Verband angeschlossen zu sein.

Schlussendlich entschied ich mich nach einem Einführungsabend und einholen von Referenzen für das St. Galler Coaching Modell. Ich bekam den Eindruck, dass es sehr abwechslungsreich und praxisnah vermittelt wird. Was mir sehr entspricht, da ich auch so tätig bin.

## **3. Coaching**

### **Ausgangslage und Vereinbarung**

Für die Klientensuche gestaltete ich eine A5 Karte, die ich Kolleginnen zum Auflegen in ihren Praxen gab. Betreffend der Karte bekam ich gute Rückmeldungen - nur keine Anmeldung für ein Coaching.

So musste ich meinen Radius erweitern und informierte per Mail meinen Kollegenkreis. Auch berichtete ich einer Arbeitskollegin von meiner Ausbildung. Ihr kam eine ehemalige portugiesische Klientin in den Sinn, die ein Coaching brauchen könnte. Am gleichen Tag meldete sich noch eine weitere interessierte Frau.

Nach dem ich die zwei Frauen telefonisch kontaktierte und das St.Galler Coaching Modell mit den Rahmenbedingungen erläuterte, waren beide bereit und offen für ein Coaching.

Ich war erfreut über die Zusagen und auch etwas perplex. Jetzt hatte ich plötzlich zwei Klientinnen, eine Fremdsprachige und eine Schweizerin - ich musste mich entscheiden.

Bei meiner Arbeit habe ich täglich mit fremdsprachigen Menschen zu tun. Ich entschloss mich hinsichtlich meiner Diplomarbeit die portugiesische Frau zu coachen.

Die Herausforderung mit der fremdsprachigen Klientin zu arbeiten bestand für mich, die 5 Dimensionen durchzugehen, so dass sie es sprachlich verstehen, fühlen und erleben kann. Trotzdem war ich nicht sicher ob es gelingen wird und entschloss mich beide Frauen parallel zu coachen.

## 4. Klient

### Anamnese

Durch eine Bekannte erhalte ich die Möglichkeit in einer Praxis für Bildung und Beratung einen grossen und stimmigen Raum stundenweise für das Coaching zu mieten. Die Lage ist ideal, so dass die Klientin eine gute Anbindung zum öffentlichen Verkehr hat.

Meine Klientin, ich nenne sie hier Carlotta, ist mitte Dreissig, ledig und in Portugal geboren.

Als sie 6 Jahre alt war haben sich die Eltern getrennt. Sie lebte danach mit ihren vier älteren Geschwistern bei der Grossmutter auf dem Bauernhof. Hier musste sie neben der Schule Arbeiten für Erwachsene ausführen. Sie durfte keine Berufsausbildung machen. Seit ihrem 13. Lebensjahr unterstützt sie finanziell ihre Familie. Anfänglich war sie in einer Textilfabrik tätig, musste zuschneiden, zusammen nähen und verpacken.

Mit 18 Jahren kam sie als Au-pair Mädchen für zwei Jahren in die Schweiz. Danach arbeitete sie längere Zeit in Spanien als Zimmerfrau, im Service und in der Produktion. Vor 5 Jahren reiste sie wieder in die Schweiz ein und fand eine Anstellung als Raumpflegerin.

Nach einer längeren Zeit der Arbeitslosigkeit hat sie seit einem Monat, in der Kantine einer bekannten Firma, eine neue Arbeitsstelle.

Ihr ist es wichtig, dass sie sich mit den Gästen und Arbeitskolleginnen auf Deutsch unterhalten kann.

Andere Sprachen lernte sie mühelos, aber mit der deutschen Sprache habe sie Probleme. Was sie sich nicht erklären kann. Sie will gerne schnell flüssig und perfekt formuliert kommunizieren. Dies gelingt ihr nicht. Sie werde dabei schnell nervös. Die Worte purzeln wild in ihrem Kopf herum und sie spricht dann lieber gar nichts mehr. Sie will keine Fehler machen. Dies ärgert sie wiederum sehr.

## 5. Erste Sitzung

### Wertefindung und Zielsatz

Zeit : 17.30 – 19.30 Uhr

Skalierung: - 5 / + 5

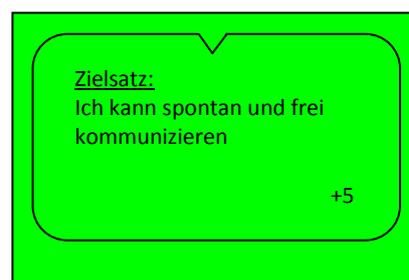
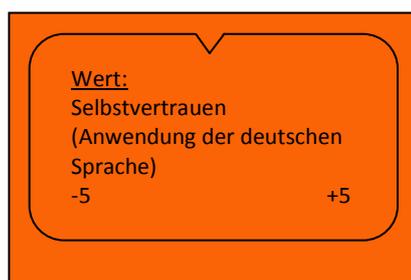
Da Carlotta mit dem Zug anreist und sich in der Stadt nicht auskennt schlage ich ihr zwei Möglichkeiten vor: entweder treffen wir uns direkt beim Coachingraum oder bei einem bekannten Restaurant in der Stadt, so dass wir die kurze Strecke zusammen gehen können.

Sie wirkt etwas unsicher und findet, dass sie mich lieber an meinem Arbeitsort abholen will, damit wir gemeinsam den Raum in der Innenstadt aufsuchen können. Meinen Arbeitsort kennt Carlotta, da sie dort im Sommer in einem Arbeitsprojekt tätig war.

Sie erscheint pünktlich und wirkt sehr zurückhaltend. Beim gehen entspannt sie sich etwas.

Nachdem ich mich kurz im Raum eingerichtet habe lade ich sie zu einem kontemplativen Gehen ein. Nach ca 10 Minuten spüre ich wie sie langsam ankommt - im Hier und Jetzt.

Mit gezielten Fragen, die ich Carlotta stelle, erhalte ich ein Bild ihrer Geschichte und wir erarbeiten den Wert und den Zielsatz.



## Feedback

**Klientin:** Carlotta war anfänglich nervös, fasste aber schnell Vertrauen in Raum und Coach. Für sie war es sehr anstrengend die Worte zu finden. Sie fühlte sich mit den Fragen überfordert und war am Ende erschöpft. Unmittelbar nach der Sitzung schrieb sie ein sms, bedankte sich herzlich und freute sich auf den nächsten Termin. Eine Stunde später doppelte sie mit einem zweiten sms nach.

**Coach:** Für mich war es nicht sehr ideal mit der Klientin gemeinsam zum Raum zu gehen. Obwohl ich versuchte sie mit kleinen Aufgaben zu beschäftigen, wie Trinkglas mit Wasser füllen, fehlte mir die Zeit mich zu sammeln und nochmals das Skript durchzulesen. Ich war froh um das kontemplative Gehen. Dadurch konnte ich mich erden, ankommen und mich voll auf das Coaching konzentrieren.

Das Gespräch verlief holprig und zum Teil stockend. Ich suchte nach Synonyme und Metapher für einfache Fragestellungen. Obwohl ich für den Wert schon vorgängig Beispiele vorbereitet habe, brauchte ich trotzdem viel Zeit um dieses Element verständlich zu machen. Für die nächste Sitzung schlug ich ihr vor, ihren Duden mitzunehmen.

Am Ende glühte und pochte mein Kopf und ich merkte, dass es für mich zusätzlich eine Herausforderung ist mit kleinem sprachlichem Wortschatz zu coachen. Ich bin positiv eingestellt, gespannt und neugierig auf die nächste Sitzung.

**Supervisorin:** Empfehlung die Klientin zuerst in ihrer Muttersprache die Antwort aussprechen zu lassen. Oft gelingt es danach eher die Antwort in Deutsch auszudrücken.

## 6. Zweite Sitzung

### Reflektion

Zeit : 17.40 – 19.20Uhr

Skalierung: - 4 / + 5

Wir treffen gleichzeitig ein und Carlotta zieht sofort ihre Schuhe aus. Darauf angesprochen meint sie, dass sie sich in diesem Raum sehr wohl und wie zu Hause fühle. Dies geht mir gleich. Während ich mich einrichte übernimmt Carlotta selbstverständlich das auffüllen der Wassergläser und ausleuchten des Raumes und gibt mir die Möglichkeit anzukommen.

Mit dem Vorschlag ihre Antwort zuerst in ihrer Muttersprache zu formulieren kann sie sich nicht anfreunden. Sie benutzt lieber ihr Handy für die Übersetzung.

Auch habe ich sie nochmals konkret auf den Zielsatz angesprochen und sie findet ihn sehr gut und treffend.

### Erarbeitung Zielraum

Zielevidenz:  
-abklären+anmelden für Deutschkurs+Prüfung B1  
- schneller sprechen ohne Denkpause

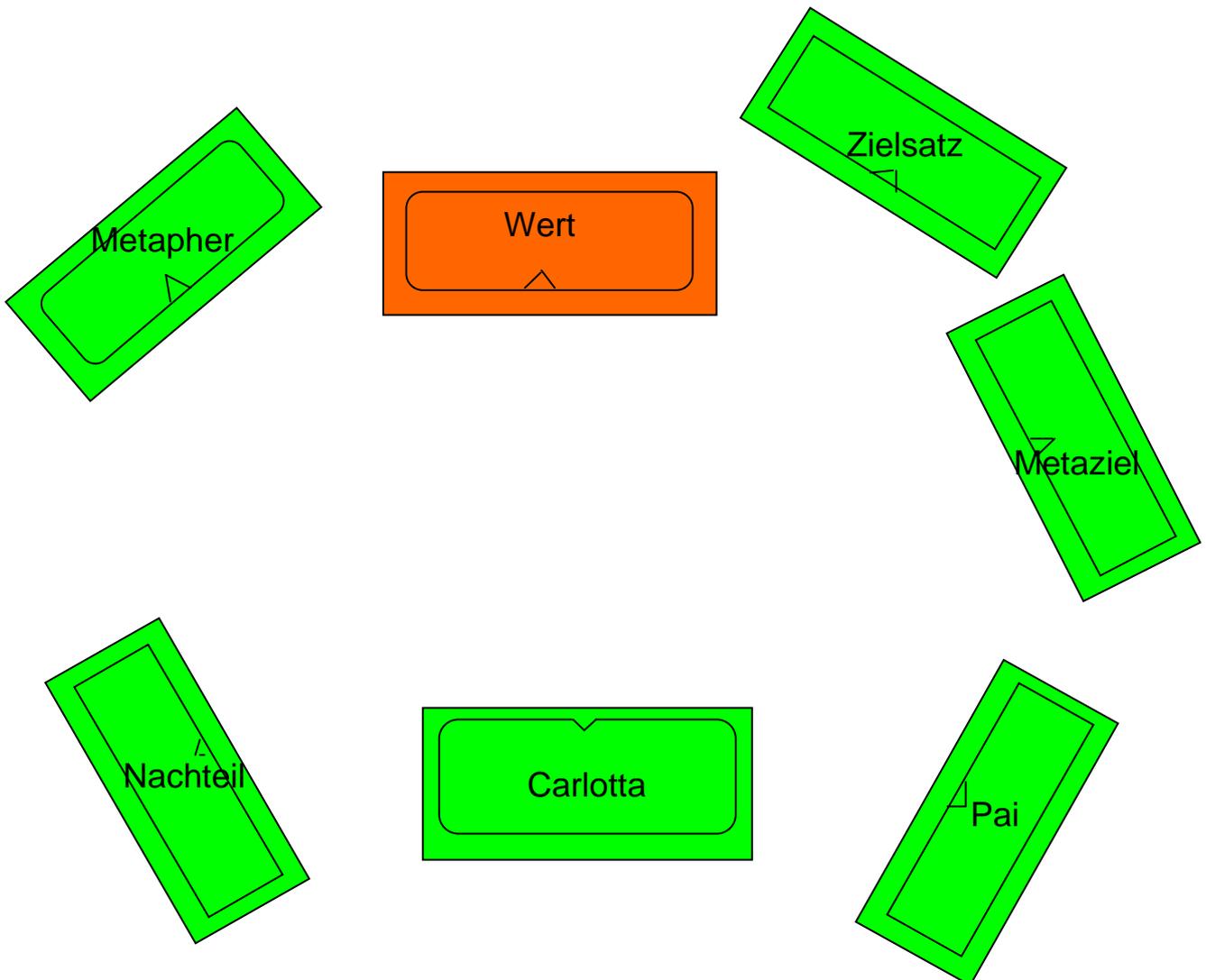
Metaziel:  
-Karriere an der jetzigen Arbeitsstelle  
-Gedichte auf Deutsch schreiben  
-Arbeit in einer Krippe

Nachteil:  
-finanzieller + zeitlicher Aufwand

Zielmetapher:  
Ich bin dann frei wie ein  
Vogel der fliegt.

Pai (Vater)

## Aufstellung Zielraum



## Feedback

**Klientin:** Anfänglich fand sie es eigenartig dem Bodenanker eine männliche oder weibliche Form zu geben. Sie wollte immer beides haben oder dass ich für sie entscheide. Die letzten zwei Anker kamen spontan und schnell. Bei der Aufstellung war sie erstaunt ein Schwanken oder Ziehen zu verspüren. Sehr gerne stand sie im Metapher und genoss das Gefühl von frei sein.

**Coach:** Der Einstieg war einfach und sprachlich relativ flüssig bis die Klientin das erste Mal nach Worten suchen musste. Da begann es zu stocken, sie rutschte auf ihrem Stuhl herum, wirkte unruhig und fand, dass sie nicht gut sei, ihr die Worte fehlen und ich als Coach mich doch so um sie bemühe. Ich habe ihr nochmals erklärt, dass sie nichts tun, nichts wissen und nichts können müsse, es einfach geschehen lassen dürfe. Dies wiederholte ich einige Male mit ruhiger fast monotoner Stimme und auf einmal wirkte die Klientin entspannter, gar weicher und nahm meine Fragen war.

Für mich sehr eindrücklich, dass Carlotta bei der Aufstellung, nach dem Entrollen, den Drang verspürte nochmals in den Bodenanker Metapher zu stehen. Dies tat sie dann auch und für mich war es die Bestätigung, dass sie verstanden hat. Was ich anfänglich wegen der Verständigung nicht sicher war.

Am nächsten Tag schrieb sie ein Mail und erzählte von ihrer Kindheit.

## 7. Dritte Sitzung

### Reflexion

Zeit : 17.30 – 19.10Uhr

Skalierung: - 4 / + 5

Sie ist erstaunt wie die Menschen im Arbeitsbereich positiv auf sie reagieren. Lob aussprechen und erwähnen, dass sie vermehrt nachfrage.

### Erarbeitung Entwicklungsraum

Problemsatz:  
Ich habe Angst, Fehler zu machen.

-5

Problemevidenz:  
-weinen  
- nicht mehr sprechen  
-werde ruhig +ziehe mich zurück  
-traurige Gedichte schreiben

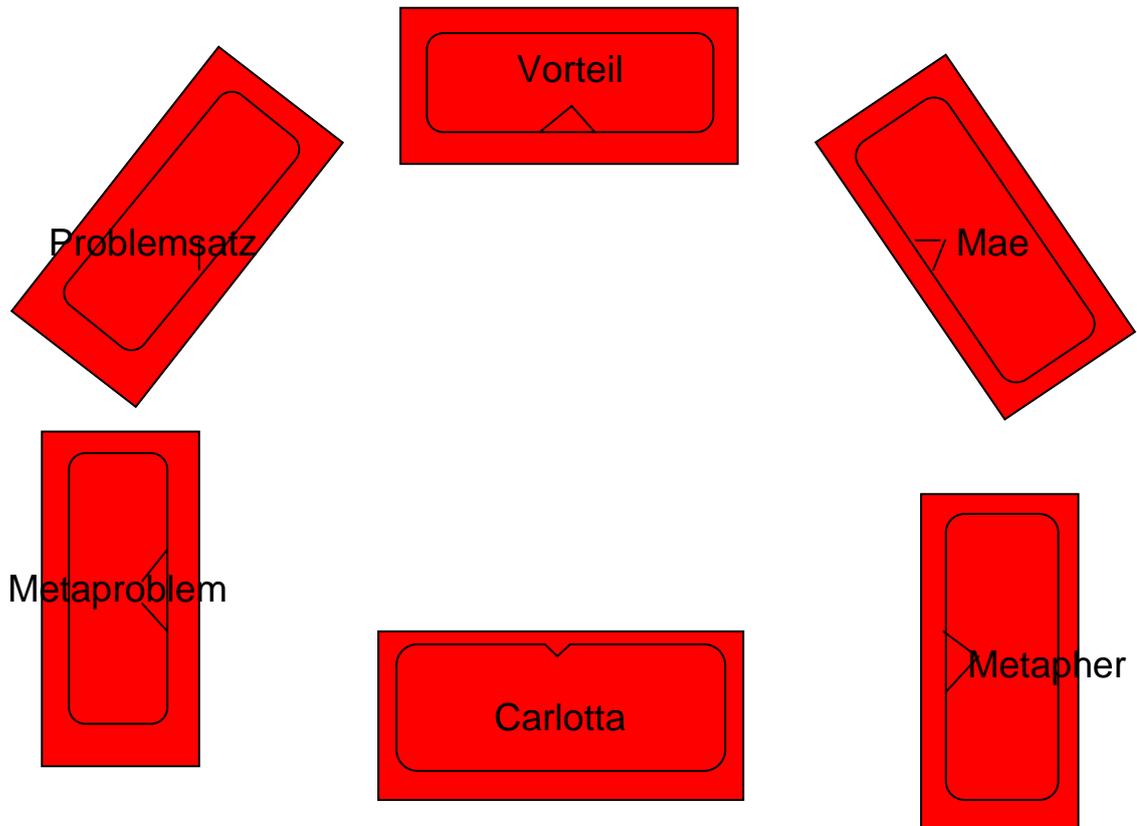
Metaproblem:  
-brauche Hilfe  
-keine Gedichte mehr schreiben

Vorteil:  
Zufriedener Chef und Arbeitskolleginnen

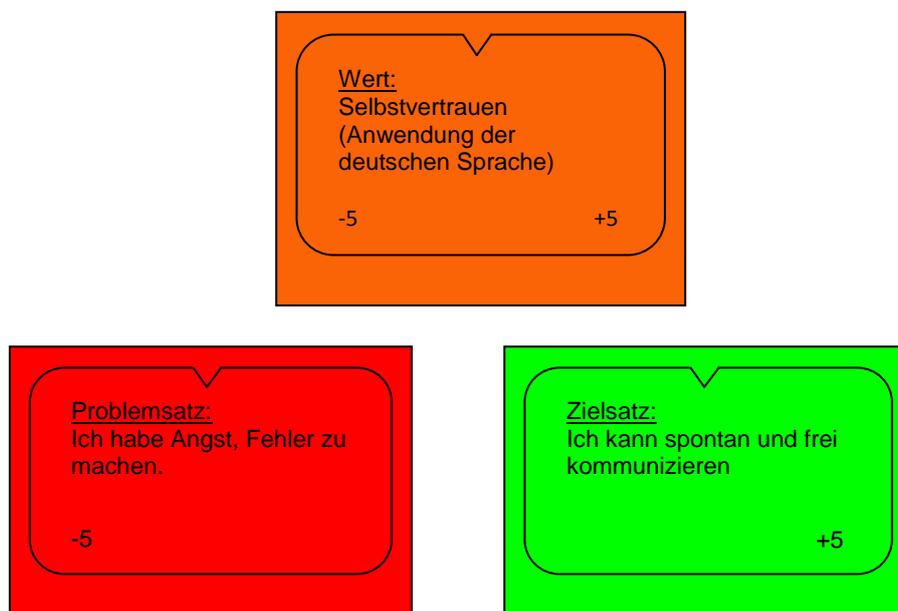
Metapher:  
Ich bin dann wie die dunkle Nacht.

Mae (Mutter)

## Aufstellung Entwicklungsraum



## Kybernetisches Dreieck



## Feedback

**Klientin:** Carlotta fand es schwierig die Fragen zu beantworten, ärgerte sich über sich. Auch kamen negative Kindheitserinnerungen wieder hoch. Dies war für sie sehr anstrengend, machte sie traurig und trotzdem fühlte sie sich nach der Aufstellung frei und leichter. Auch ist sie wiederum erstaunt, dass sie etwas wahrnehmen kann, wenn sie auf ein Blatt Papier steht. Sie ist auch froh, Gefühle aussprechen zu können und freue sich auf die nächste Sitzung.

**Coach:** Es war für mich sehr anstrengend und sprachlich wieder eine starke Herausforderung. Interessant war zu erleben wie offen Carlotta sich in diesen Prozess einliess. Von ihrer Seite ein Vertrauen vorhanden ist und dadurch ihre Trauer, Blockade und Wut versuchte in Worte zu fassen.

Ich fühlte mich verunsichert in welchem Bezug der Vorteil steht. Auch musste ich feststellen, dass ich mich stark auf die Formulierung der Fragen konzentrierte, so dass die Klientin es verstand. Dabei bemerkte ich, dass ich gleichzeitig begann die Fragestellungen im Skript zu hinterfragen.

**Supervisorin:** Auf die Negation achten und das Metaproblem und die Vorteile Problem nochmals erarbeiten. Nachfragen und nicht in den Zielraum rutschen.

## 8. Vierte Sitzung

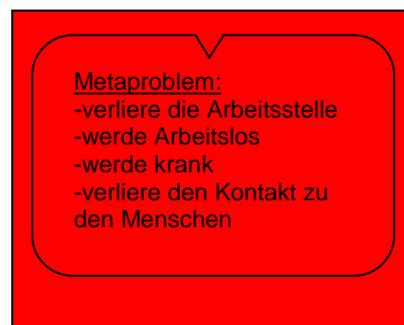
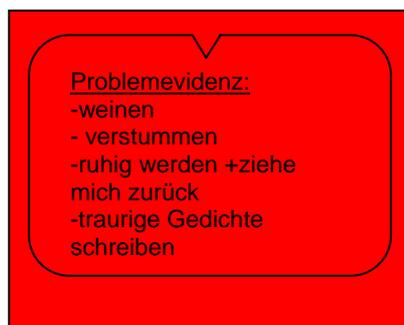
### Reflexion

Zeit: 17.40 – 19.20 Uhr

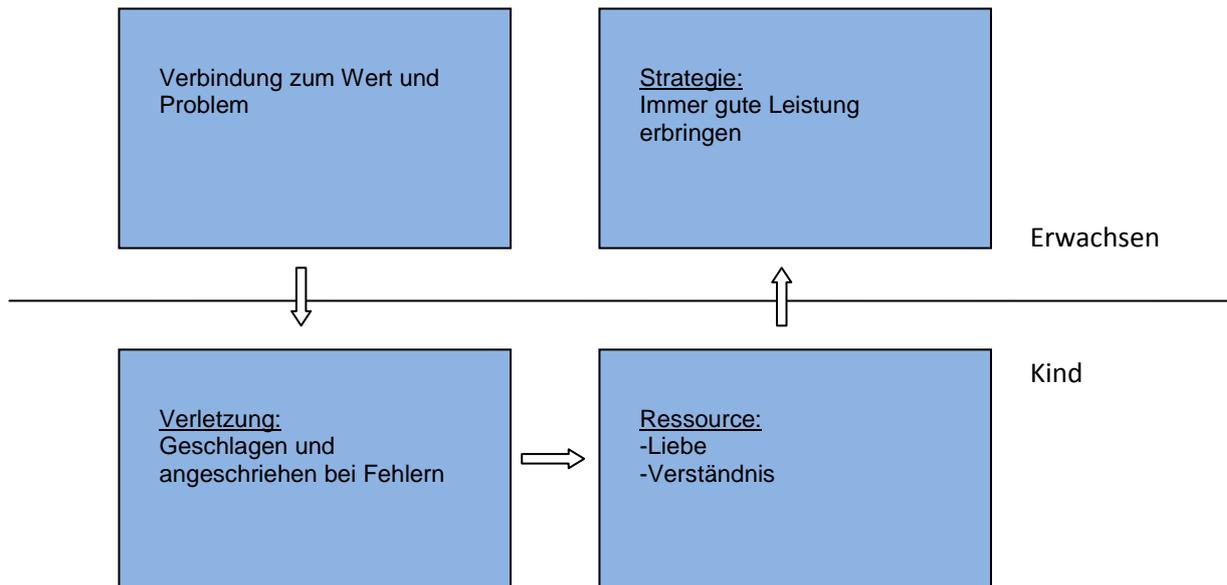
Skalierung: -2 / + 5

Carlotta wirkt entspannt und teilt stolz mit, dass sie während der Woche mit vielen Menschen gesprochen habe. Bei einem betrieblichen Grossanlass wurde sie kurzfristig als Chef de Service eingeteilt und musste zusätzlich noch den Service beim Tisch der Betriebsleitung übernehmen. Zuerst erschrak sie über diese Verantwortung, danach habe sie gedacht, dass alles gut sei und es ihr schon gelingen werde. Sie hatte keine Zeit zu überlegen, auf Fehler zu achten - einfach spontan und frei zu kommunizieren. Es kamen sehr gute Rückmeldungen. Sie führe dies auf das Coaching zurück.

Ich erkläre Carlotta, dass wir im Entwicklungsraum das Metaproblem und die Vorteile noch einmal anschauen, ergänzen und gleichzeitig auch die vorhandenen Negationen ersetzen.



## Innere Kind Arbeit



## Tiefenstruktur Zielraum

Ich lasse Carlotta in Verbindung mit ihrem Wert und Zielsatz treten:

**Ich kann spontan und frei kommunizieren.**

Und wir folgen gemeinsam diesem Gefühl in die Tiefe.



Innere Ruhe

LEICHTIGKEIT

Die Glaubenssätze lauten:

Ich bin leicht.

Die Anderen sind  
wichtig.

Das Leben ist  
wertvoll.

## Samenkorn – Prozess

Man erkennt wie das Samenkorn bei Carlotta bei jedem Schritt wächst. Ihre Körperhaltung wird immer aufrechter und ihr Gesicht entspannter.

Samenkorn - Ressource

stark

## Feedback

**Klientin:** Die angepassten Elemente sind für Carlotta verständlich und klar. Sie fühle sich nach der Tiefenstruktur richtig super und ruhig. Das Vorlesen der Texte findet sie entspannend, angenehm und freue sich schon auf das nächste Mal. Bei der Skalierung stehe sie jetzt auf + 1.

**Coach:** Mich hat verunsichert, dass die Klientin beim tiefsten Gefühl und dem GS 1 das gleiche Gefühl verwendete - dies mit einer

Überzeugungskraft, die mich erstaunte. Ich fragte nochmals nach und ihr kam kein weiteres Wort in den Sinn.

**Supervisorin:** so belassen, da die deutsche Sprache weiterhin eine Schwierigkeit ist, die es einfach anzunehmen gilt.

## 9. Fünfte Sitzung

### Reflexion

Zeit: 17.30 – 18.50 Uhr

Skalierung: +2 / + 5

Carlotta wirkt angespannt. Dies ist auch beim Gehen spürbar und ich verlängere spontan die Zeit um Carlotta die Möglichkeit zu geben sich zu erden und sich ins Hier und Jetzt zu bringen. Was auch gelingt.

Sie habe die letzte Woche beim Sprechen häufig Fehler gemacht und konnte es einfach so stehen lassen. Darüber war sie erstaunt. Dies ist eine neue und angenehme Erfahrung.

### Tiefenstruktur Entwicklungsraum

Ich lasse Carlotta in Verbindung mit ihrem Wert und Problemsatz treten.

**Ich habe Angst Fehler zu machen**

Und wir folgen gemeinsam diesem Gefühl in die Tiefe.

nervös

Angst vor Gewalt

Trauer

Verlassen sein

Enge

**SCHWACH**

Die Glaubenssätze lauten:

Ich bin leer.

Die Anderen sind  
stark.

Das Leben ist  
jetzt schwierig.

### **Samenkorn – Prozess**

Carlotta schüttelt immer wieder ihre Arme, streicht darüber und erklärt, dass sie spüre wie ihr Blut durch ihren Körper fliesse.

Samenkorn – Ressource

stark

### **Feedback**

**Klientin:** Viele Erinnerungen und Gefühle habe sie überrollt, die auch in ihrer Muttersprache schwer zu formulieren seien. Sie ist sich nicht gewohnt die negativen Gefühle auszusprechen oder zu zeigen. Auch habe sie den Drang verspürt zu weinen. Aber sie schluckte die Tränen wieder runter. Sie habe seit ihrer Kindheit nicht mehr geweint. Beim Samenkorn – Prozess hatte sie den Eindruck, dass wieder Leben in ihren Körper einfliesse. Es wurde ihr wohliger warm und sie fühlte sich lebendig. Bei der Skalierung gibt sie jetzt + 3 an.

**Coach:** Carlotta wirkte anfänglich angespannt. Bei der Tiefenstruktur musste ich einige Male wieder in das vorher gehende Gefühl zurück treten bis sie voll in ihrer Gefühlsebene war. Dann reagierte sie mit

Zittern, schwachen Beinen und nervösem Lachen. Auch hatte ich einmal das Gefühl, dass sie mit den Tränen kämpfte.

Ihr Samenkorn wuchs schnell und sie wirkte dabei entspannt und stand aufrecht.

Spannend für mich war, dass Carlotta im Nichts auch körperlich keine Regung wahrnahm und im letzten Gefühl jedoch jedes Mal die gleichen körperlichen Anzeichen verspürte. Dies wiederholte ich, aus reiner Neugier, einige Male.

Am gleichen Abend hat Carlotta ein sms geschrieben, glücklich und auch überrascht mitgeteilt, dass sie noch während der Probezeit eine Lohnerhöhung erhalte. Sie fand voller Stolz dies sei für sie eine klare Evidenz.

## 10. Sechste Sitzung

### Reflexion

Zeit: 17.40 – 19.40 Uhr

Skalierung: +3 / + 5

Bei ihrer Tätigkeit hat Carlotta mit ihrer Chefin zusammen gearbeitet. Es ergaben sich spannende Gespräche. Sie war über sich erstaunt wie fließend sie kommunizierte und sich nicht über grammatische Fehler scherte. Auch überraschte sie wie gesprächig sie war. Diese Seite kenne sie nicht an sich. Sie fühlte sich dabei sehr gut.

### Prozess Sollen/Müssen

<u>s/m</u>
Stimme: Grossmutter
Anweisung: Ich muss mich entfernen.
Alternativh.: Ich suche das Gespräch.
Preis: Die Andern ziehen sich von mir zurück.
 Ich entscheide mich in Zukunft das Gespräch zu suchen und bin bereit die Konsequenzen zu übernehmen, dass die Andern sich von mir zurück ziehen.

### Time-Line

<u>Prägung (Erfahrung)</u> Angst mit 2 Jahren
<u>I- (GS-)</u> Ich bin wütend.
<u>Ressource</u> kämpferisch
<u>I+ (GS+)</u> Ich bin stark.
<u>I++ (GS++)</u> Ich bin frei.

## Feedback

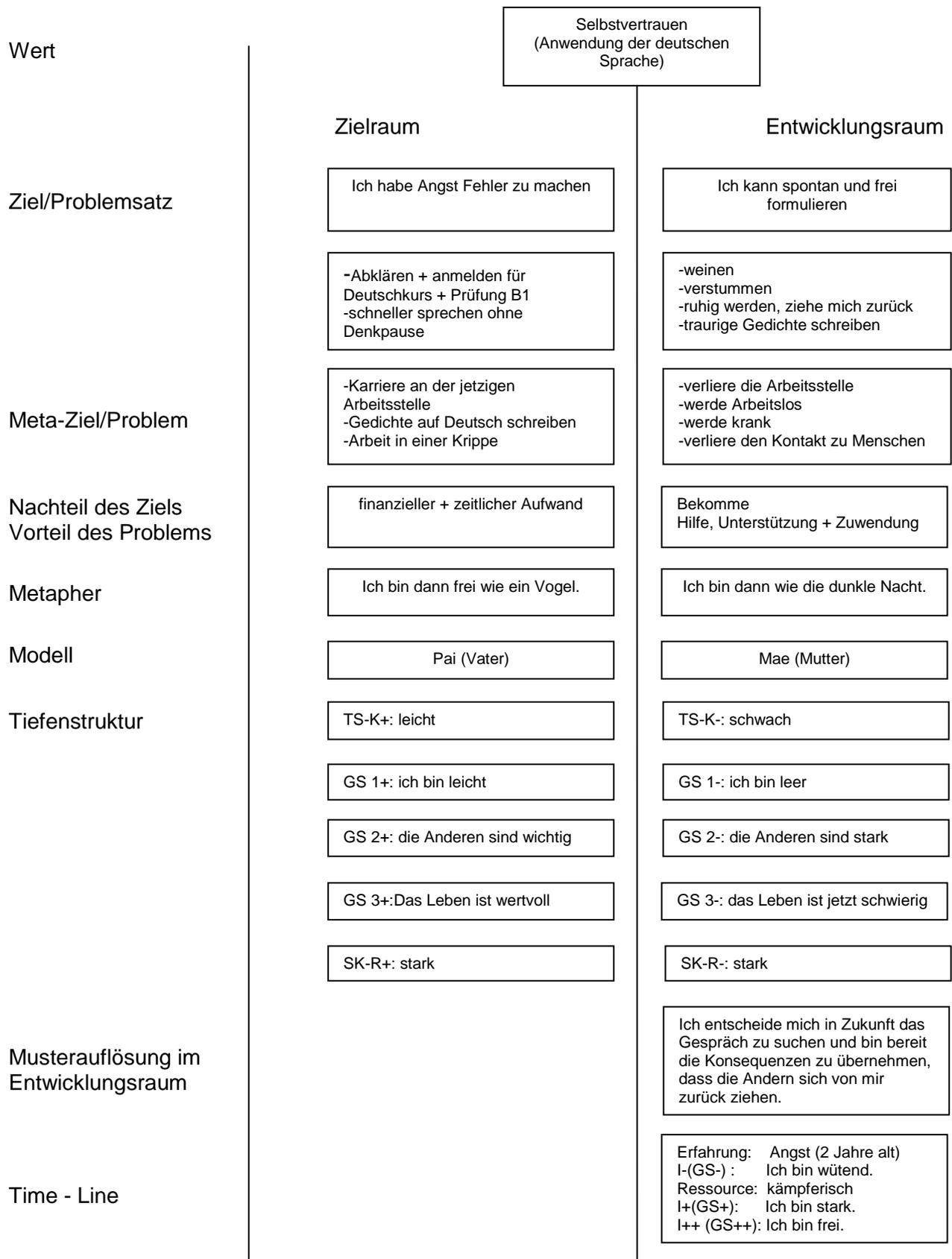
**Klientin:** Carlotta fand es schwierig in den ersten Prozess einzusteigen. Ihr fehlten anfänglich die Worte - nicht einmal in ihrer Muttersprache gelang es ihr. Dadurch fühlte sie sich blockiert und verspürte auch Angst. Unglaublich fand sie, was durch einen Satz für Gefühle entstehen können.

Der Timeline-Prozess brachte sie ins Staunen. Das Angstgefühl als 2-jähriges Mädchen nochmals zu verspüren, als sie die Mutter um Hilfe holen wollte und dabei sich nicht verständlich ausdrücken konnte. Und die Auswirkung bis in die Gegenwart zu erkennen. Dies war für sie eindrücklich. Sie fühlte sich nach den beiden Prozessen einfach nur leicht und glücklich. Den Entscheidungssatz wolle sie sofort anwenden.

**Coach:** Für mich war der Einstieg in die Sitzung sehr anstrengend – nicht nur sprachlich. Carlotta wirkte auf mich leer und fragmentiert. Sie hörte anfänglich im s/m immer nur ihre Stimme. Ich machte mit ihr nochmals ein kontemplatives Gehen, in der Hoffnung, dass sie dann im Hier und Jetzt war. Stellte danach aber keine Veränderung fest und schlug ihr vor nichts zu erzwingen und die Sitzung zu verschieben. Dies wollte sie partout nicht. Eigenartigerweise ging es ab diesem Moment auf einmal. Sie konnte loslassen und liess sich auf beide Prozesse wunderbar ein.

Der Prozess Time-Line war auch für mich eindrücklich. Wie Carlotta sich in die Vergangenheit zurück versetzen konnte. Ihre Angst verbunden mit ihrer Situation klar und verständlich erzählte. Am Schluss wirkte sie auf mich beflügelt und voller Tatendrang.

# 11. Spiegel Ziel- und Entwicklungsraum



## 12. Reflexion Gesamtprozess

### Klient

Carlotta stellte sich anfänglich vor, Ratschläge und Methoden zu erhalten. Umso erstaunter war sie mit dem Ablauf des Coachings. Sie habe nie so etwas erwartet und würde es sofort wieder machen.

Sich mit ihren Gefühlen zu befassen war für Carlotta nicht einfach. Sie habe dies seit ihrer Jugendzeit bewusst verdrängt um Verletzungen zu vermeiden. Einfach unglaublich ist es, die Prozesse so intensiv und tief zu erleben. Sie habe nicht gewusst wie viele Gefühle sie empfinden könne.

Erstaunt ist Carlotta, wie gelassener sie jetzt mit Fehlern umgehe und fühle sich freier und sicherer im Umgang mit der deutschen Sprache. Dies ist erkennbar an den Rückmeldungen aus ihrem Arbeitsbereich. Auch stelle sie fest, dass nicht alles auf Anhieb perfekt sein müsse und sich dafür auch Zeit geben darf. Die Klientin nehme sich jetzt als eine ganz normale Frau war und habe sich von den „Geistern“ in ihr befreit.

Vom ersten Moment an fühlte Carlotta sich im Coaching sehr wohl und sicher. Sie sei sehr dankbar für alles.

### Coach

Eindrücklich war für mich von Beginn an das Gefühl von gegenseitigem Vertrauen und Respekt. Auch wie sich Carlotta in das Neue und Unbekannte einlassen konnte. Wunderbar war zu beobachten, wie sie immer mehr ihre eigenen Gefühle zuließ, dies mit dem ganzen Körper erlebte und in deutschen Worten versuchte zu formulieren. Bei jeder weiteren Sitzung zeigte sich Carlotta neugierig und begann die Zusammenhänge zu verstehen. Sie wurde immer gesprächiger und selbstsicherer im Umgang mit der deutschen Sprache.

Gelernt habe ich, wie wichtig klare und einfache Fragestellungen sind und immer wieder genau nachzufragen. Darauf zu achten, dass wirklich die Gefühle formuliert werden und die Verneinung wegzulassen. Als Coach neutral zu bleiben und nicht zu beraten. Auch begann ich die Klientin nach jedem Prozess aufzufordern sich zu Entrollen.

Ich habe genügend Zeit eingeplant für die Vorbereitung des Coaching und für die verständliche Formulierung der Fragen. Auch hielt ich mich korrekt an das Skript. So hatte ich einen Leitfaden und konnte mich auf die Prozesse konzentrieren.

Zwei Coaching parallel zu führen war für mich eine spannende Erfahrung. Ich habe festgestellt, dass ich bei der zweiten Klientin schon sicherer und freier ans Coachen ging. Anstrengen für mich war über eine längere Zeit, neben meiner Hauptarbeit und Ausbildung am Wochenende, am Abend fixe Termine zu haben. Dadurch kam meine Erholungszeit und Partnerschaft etwas zu kurz.

## **Transfer in den Alltag**

Es war für mich eine spannende Erfahrung mit dem St.Galler Modell den Einstieg ins Coaching zu machen. Ich bin bestärkt mich nebenberuflich als Coach selbständig zu machen, mich für einen Raum umzusehen und die Eigenwerbung zu aktivieren.

Bei meiner täglichen Arbeit kann ich die 5 Dimensionen nicht anwenden. Dazu fehlt schlicht die Zeit. Ich benutze die Fragetechnik zur Ziel- und Entwicklungsfindung und lasse die Skalierung einfließen.

Darum habe ich mich zusätzlich für das BusinessCoaching im Sommer 2013 angemeldet und erhoffe dies dann in meinem Tagesgeschäft umsetzen zu können.

## **13. Literaturliste und Quellenverzeichnis**

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| Eric Lippman               | Coaching<br>Springer Medizin Verlag, 2009<br>ISBN 978-3-540-88951-9   |
| Sonja Radatz               | Beratung ohne Ratschlag<br>Systemisches Management Verlag<br>2000/2011<br>ISBN 978-3-902155-01-6                                |
| Maren Fischer-Epe          | Coaching: Miteinander Ziele erreichen<br>Rowohlt Taschenbuch Verlag,<br>2011 überarbeitete Neuauflage<br>ISBN 978-3-499-62713-2 |
| Peter Szabo/Insoo Kim Berg | Kurz(zeit)coaching mit Langzeitwirkung<br>Borgmann Media, 2009<br>ISBN 978-3-938187-29-6  |
| Mirijam Inauen             | Foto Titelbild, Landart<br>info@mirjaminauen.ch   |