

Diplomarbeit

Daniel Stoffel

St. Galler Coaching-Modell / Systemischer Coach und Berater



Die Blume der Zeit blüht nur einmal im Moment sto 1008

Inhaltsverzeichnis

1. Motivation	Seite 3
2. Finden eines Klienten	Seite 3
3. 1. Sitzung Mara	Seite 4
4. Kybernetisches Dreieck	Seite 5
5. Zielraum	Seite 5
6. Reflexion der ersten Sitzung	Seite 6
7. Finden eines neuen Klienten	Seite 7
8. 1. Sitzung Franziska	Seite 8
9. Kybernetisches Dreieck	Seite 9
10. Zielraum	Seite 10
11. Reflexion	Seite 10
12. 2. Sitzung Franziska	Seite 11
13. Problemraum	Seite 11
14. Spiegelung	Seite 13
15. 3. Sitzung Franziska	Seite 14
16. Zielraumaufstellung	Seite 15
17. Problemraumaufstellung	Seite 17
18. Reflexion Aufstellarbeit	Seite 18
19. 4. Sitzung Franziska	Seite 18
20. Inner-Kind-Arbeit	Seite 20
21. Reflexion Inner-Kind-Arbeit	Seite 20
22. 5. Sitzung	Seite 21
23. Tiefenstruktur Problemraum	Seite 22
24. Reflexion Tiefenstruktur	Seite 23
25. 6. Sitzung Franziska	Seite 23
26. Tiefenstruktur Zielraum	Seite 24
27. Reflexion Tiefenstruktur	Seite 25
28. Schlussreflexion	Seite 26

1. Motivation zum Besuch des Lehrgangs Systemischer Coach und Berater:

Ich bin seit 5 Jahren im Personalmanagement tätig und habe täglich mit verschiedensten Menschen zu tun. Nach diversen Fachspezifischen Weiterbildungen wollte ich schon länger etwas im Coaching Bereich dazu lernen. Da „Coaching“ einen ziemlich grossen Bereich abdeckt und es sehr viele verschiedene Kurse und Seminare gibt, wurde ich erst durch ein Zeitungsinserat auf die Coach Akademie aufmerksam nachdem mich die Geschäftsleitung gebeten hat Vorschläge für eine Weiterbildung zu machen.

Nach dem Besuch eines Vortrags im BZB führte mich mein Weg zur Ausbildung Systemischer Coach & Berater.

Im genannten Vortrag habe ich sehr schnell bemerkt, dass dieses Seminar nicht nur meine Kompetenz in Beratungsgesprächen in unserer Firma fördert, sondern noch besser es erweitert meinen Horizont auf eine Art der Selbstfindung die ich im Privaten wie auch Businessbereich erfolgreich umsetze.

2. Finden eines Klienten:

Durch einen Freund wurde ich auf eine Person aufmerksam die wie mein Kollege meinte, interessiert und empfänglich sein könnte. Als ich dann Mara telefonisch kontaktierte und ihr die Rahmenbedingungen erzählte erklärte sie sich bereit an einer ersten Sitzung teilzunehmen.

3. 1. Sitzung Mara:

Durch eine nahe Kollegin die ein kleines Seminarzentrum betreibt ist es mir möglich einen sehr schönen, kraftvollen Raum zu nutzen in dem ich jeweils die Coachings durchführen darf.

Anamnese:

Mara ist 60 Jahre alt und seit einem Jahr Witwe. Im Gespräch zeigte sich Mara sehr offen und interessiert für dieses Coaching. Sie erzählte ihre Lebenslage und sieht Ihre grösste Aufgabe im Verlust des Ehepartners. Da auch ihre Kinder schon länger ihre eigenen Wege gehen sind wir sehr rasch auf ihren Wert gekommen den sie ganz klar als „Einsamkeit“ betitelt.

Seit sie ihren Mann nicht mehr hat sei das Haus leer, und obwohl er über Jahre pflegebedürftig war und dies eine sehr anstrengende Aufgabe für sie war, fehle ihr jetzt der Lebensinhalt. Keiner der zuhört zu Hause. Sie musste auch bemerken, dass ihre Kinder ihr eigenes Leben führen und sich nicht täglich um sie kümmern können. Dies wurde ihr recht bewusst seit dem Tod ihres Partners und sie hat immer noch Mühe dies zu akzeptieren. Sie sei doch die Mutter und habe sich viele Jahre um die Kinder gekümmert, und wer kümmert sich nun da sie alleine sei um sie?

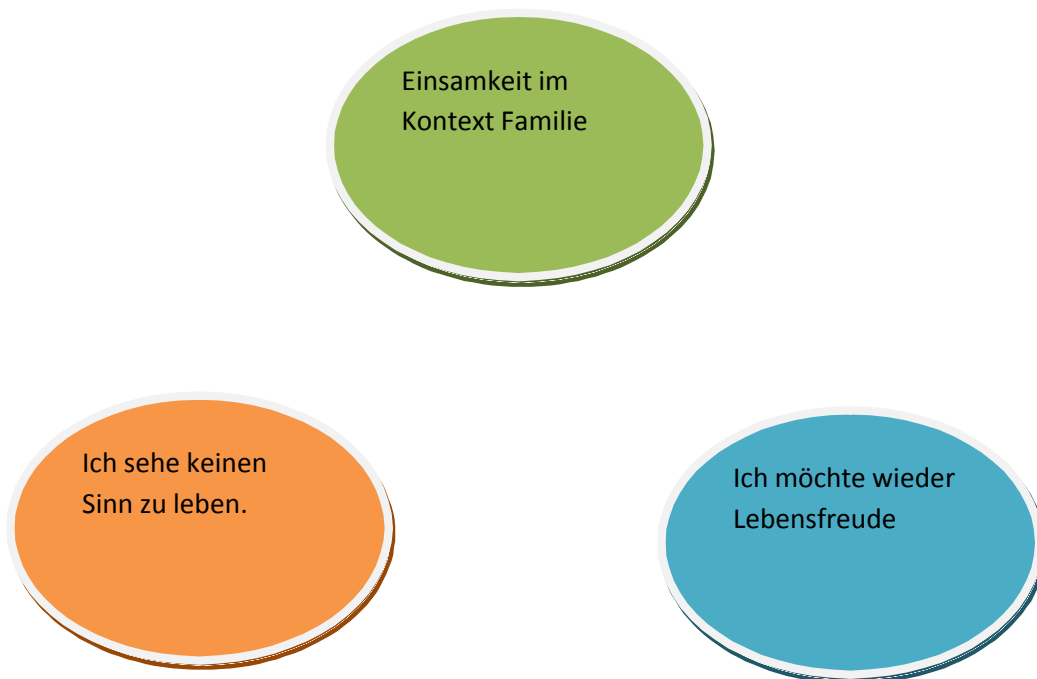
4. Kybernetisches Dreieck

Nun, durch unser erstes Gespräch zeigte sich relativ rasch das kybernetische Dreieck, wo sie sich eindeutig erkenne.

Wert: Einsamkeit im Bezug zu Ihrer Familie, auf der Scala von -10 bis +10 sieht sie sich auf -5 und möchte nach +10.
„weiblich“

Zielsatz: Ich möchte wieder Lebensfreude spüren. *„weiblich“*

Problemsatz: Ich sehe keinen Sinn zu leben. *„weiblich“*



5. Zielraum

Zielevidenzen: Mara hatte ein gutes Gefühl für ihre Evidenzen, die sie folgend benannte: „weiblich“

- Aufrechter Gang
- Strahlendes, fröhliches Gesicht
- Positive Gedanken
- Auf dem richtigen Weg sein
- Sinn zu leben

Meta Ziel: Mit dem Erreichen ihres Ziels nannte Mara ihr Metaziel: „weiblich“

- Lebenssinn
- Sich verlieben
- Ausgeflipptes Leben wie früher mit kiffen, tanzen, reisen.

Nachteile: Die Nachteile des Ziels sieht die Klientin: „weiblich“

- Braucht Kraft und Disziplin
- Braucht Geld
- Lösen von den Kindern und Mitmenschen

6. Reflexion der ersten Sitzung:

Klient: Mara meint sich sehr gut zu erkennen in im kybernetischen Dreieck. Es ist ihr leicht gefallen sich zu erkennen und Worte für ihr „Sein“ zu finden.

Coach: Nachdem ich etwas nervös war vor der ersten Sitzung, hat es mir die Klientin leicht gemacht in unserem Dialog. Wir mussten nicht lange um das Thema reden sondern kamen jeweils rasch auf den Punkt.

Da diese erste Sitzung so stimmig verlief vereinbarten wir einen zweiten Termin eine Woche später.

Umso überraschter war ich als Mara eine Woche später vor dem Termin anrief und mir erklärte dass sie das Coaching abbrechen möchte. Als Gründe nannte sie, dass ihr das zu Nahe sei wie sie sich mir gegenüber geöffnet hat und dass sie mir eigentlich nur behilflich sein wollte für meine Diplomarbeit. Da sie ein sehr offener Mensch sei habe sie Angst vor ihren Offenbarungen gegenüber mir.

Mir wurde klar dass ich Mara zu knapp am Telefon informiert habe, und statt das Coaching an sich, die Diplomarbeit in den Vordergrund gestellt habe. So kam bei ihr das Gefühl auf, trotz regem Interesse an dem Coaching-Modell, dass sie mir einen Gefallen tun möchte.

7. Finden eines neuen Klienten

Da sich das Finden eines Klienten schon beim ersten Mal als nicht so einfach herausstellte dachte ich mir ich versuche es mit Kaltaquise. Ich ging am nächsten Tag in eine gut besuchte Bar in der Umgebung, kaufte mir ein Getränk und kam mit einer Frau ins Gespräch. Ich erzählte ihr von meiner Ausbildung und dass ich einen Klienten dazu suche. Sie zeigte sich interessiert. Allerdings wollte sie nicht so spontan zusagen aber sagte ich dürfe mich mittels Facebook bei ihr melden. Das habe ich zwei Tage später auch gemacht und nach einem Telefonat mit ihr konnte ich einen ersten Termin vereinbaren.



Wege zeigen sich indem wir sie gehen.

sto 0408

8. 1. Sitzung Franziska

Nach dem „zweiten“ Kennenlernen vereinbarten wir ca. 8 Sitzungen für die sie als Ausgleich am Ende einen pauschalen Geldbetrag bezahlt.

Anamnese:

Franziska ist 28 Jahre alt und arbeitet bei einer Krankenversicherung. In diesem Team arbeiten 7 Frauen die sich mit der Aufgabe von verschiedenen Arbeiten ergänzen und abwechseln. In diesem Frauenteam arbeitet auch Claudia. Mit dieser Mitarbeiterin hat Franziska schon länger immer wieder Probleme. Diese äussern sich in herab tuendem Verhalten von Claudia gegenüber Franziska. Sie sagt dass sie sich jeweils minderwertig fühle und sich fehl am Platz findet, obwohl Claudia keine Vorgesetztenrolle inne hat.

Was soll sich denn ändern? Franziska möchte dass sie sich gegenüber Claudia selbstbewusster gibt, dass Claudia sie so akzeptiert wie sie ist. Und dass sie Claudias Art annehmen kann.

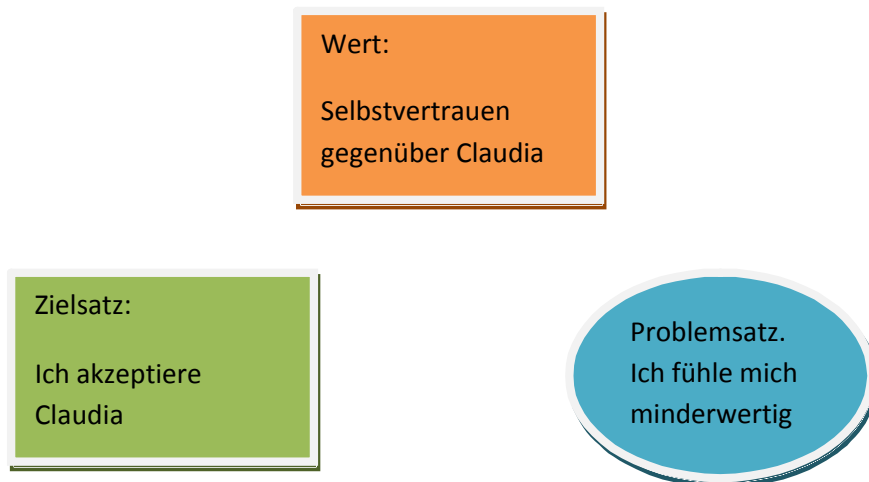
9. Kybernetisches Dreieck

In unserem weiteren Gespräch zeigten sich folgende von ihr erkannte Werte:

Wert: Selbstvertrauen gegenüber Claudia, auf der Scala sieht sie sich bei -8 und möchte auf +8. „männlich“

Zielsatz: Ich akzeptiere Claudia. „männlich“

Problemsatz: Ich fühle mich minderwertig. „weiblich“



10. Zielraum

Zielevidenzen: Franziska fand ihre Evidenzen folgend: „weiblich“

- Aufgestellt und fröhlich
- Lache und rede viel
- Habe einen aufrechten Gang
- Bin offen gegenüber Mitarbeiter

Metaziel: Was soll sich erfüllen wenn das Ziel ganz erreicht ist?

- Ich akzeptiere mich wie ich bin. „weiblich“

Nachteile: Was sind die Nachteile vom Ziel? „weiblich“

- Die Auseinandersetzung mit sich selber
- Konsequenz gegenüber sich selber
- Geduld, brauche Nerven und Kraft

Zielmetapher: In einer ersten, kleinen Tranceübung zeigte sich: „männlich“

- Ich fühle mich dann wie ein „Smiley-Gesicht“

Modell: In der Modellanbindung vom Zielraum übergeben wir den Wert der Mutter zurück.

11. Reflexion der ersten Sitzung

Klient: Franziska kann nicht genau sagen was sie denkt, es seien sehr viele „Sachen“ die ihr heute Abend durch den Kopf gegangen sind. Und sie freut sich auf die nächste Sitzung.

Coach: Bereits in der ersten Sitzung konnten wir einige Prozesse durchführen. Franziska zeigte sich als angenehme Klientin. In der Modellanbindung der Mutter habe ich vergessen zu erwähnen dass sie sich bedanken dürfe für das Erscheinen der Eltern. Da mir dies wichtig erscheint habe ich mir das notiert um es auf der Problemseite zu sagen. Wir vereinbaren eine Woche später die zweite Sitzung.

12. 2. Sitzung Franziska

Wir treffen uns zur 2. Sitzung im gewohnten Seminarraum meiner Kollegin. Nach einem kurzen Smalltalk erkläre ich Franziska das kontemplative Gehen und dass wir dies jeweils vor jeder Sitzung machen können. Gemeinsam gehen wir und finden zu uns selbst.

Reflexion: Franziska erzählt wie es ihr geht und meint dass ihr die letzte Sitzung sehr gut gefallen hat. Sie sei gespannt auf die nächsten Schritte. Die Arbeit lässt ihr im Moment kaum Luft da es auf Ende Jahr zu geht. Mit Claudia gehe es gut im Sinn von dass sie sich von ihr nicht einschüchtern lasse und wenn ein Spruch komme gebe sie zurück. Franziska erwähnt zudem dass Claudia sie bei Gelegenheit sicher in die „Pfanne hauen“ wird. Auf die Frage nach dem Stand der Wertescala habe sie sich von -8 bereits auf -4 verbessert.

13. Problemraum

Problemevidenzen: Franziska fand ihre Evidenzen folgend: „weiblich“

- Trauriger Gesichtsausdruck
- Unwohlsein
- eher geduckt unterwegs
- fühle mich nicht akzeptiert und bin bedrückt

Metaproblem: Was ist das grössere Problem hinter dem eigentlichen Problem?

- Ich akzeptiere mich nicht. „weiblich“

Vorteile: Was sind die Vorteile vom Problem? „männlich“

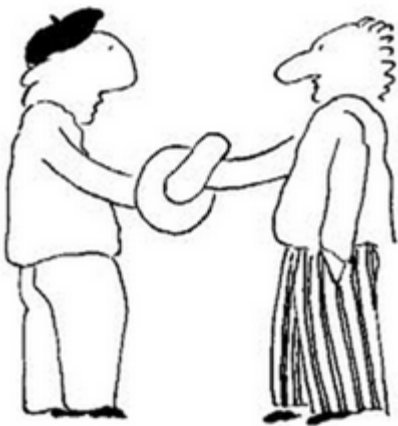
- Ich bekomme Aufmerksamkeit
- Brauche nichts zu tun, spare an meiner Energie
- Ich bekomme Mitgefühl und Verständnis

Anschliessend machen wir eine Umformung der Vorteile. Dazu will sich Franziska auf den Boden setzen. In sich gekehrt fühlt sie sich in die Vorteile hinein und übergibt sie in die andere, geöffnete Hand um Platz für Neues zu schaffen.

Problemmetapher: Als Metapher zeigte sich: „männlich“

- Ich bin dann ein kleiner Zwerg / Gnom

Modell: Wir lösen die Verbindung zum Problemmodell „Vater“.



Es sind Abschiede die Verbinden. Dr. Josef Vital Kopp

14. Spiegelung

Wert: Selbstvertrauen gegenüber Claudia

Zielsatz: Ich akzeptiere Claudia

Problemsatz: Ich fühle mich minderwertig

Evidenzen: aufgestellt, lache viel, aufrechter Gang, offen gegenüber Mitarbeiter

Evidenzen: trauriger Gesichtsausdruck, unwohlsein, nicht akzeptiert, bedrückt

Metaziel: Ich akzeptiere mich wie ich bin

Metaproblem: Ich akzeptiere mich nicht.

Nachteile: Auseinandersetzung mit mir, mangelnde Geduld, brauche Kraft u. Nerven

Vorteile: bekomme Aufmerksamkeit, brauche nichts zu tun, spare Energie, bekommen Mitgefühl

Metapher: Ich fühle mich dann wie ein "Smily-Gesicht".

Metapher: Ich bin dann ein kleiner Zwerg/Gnom

Modell: Mutter

Modell: Vater

15. 3. Sitzung Franziska

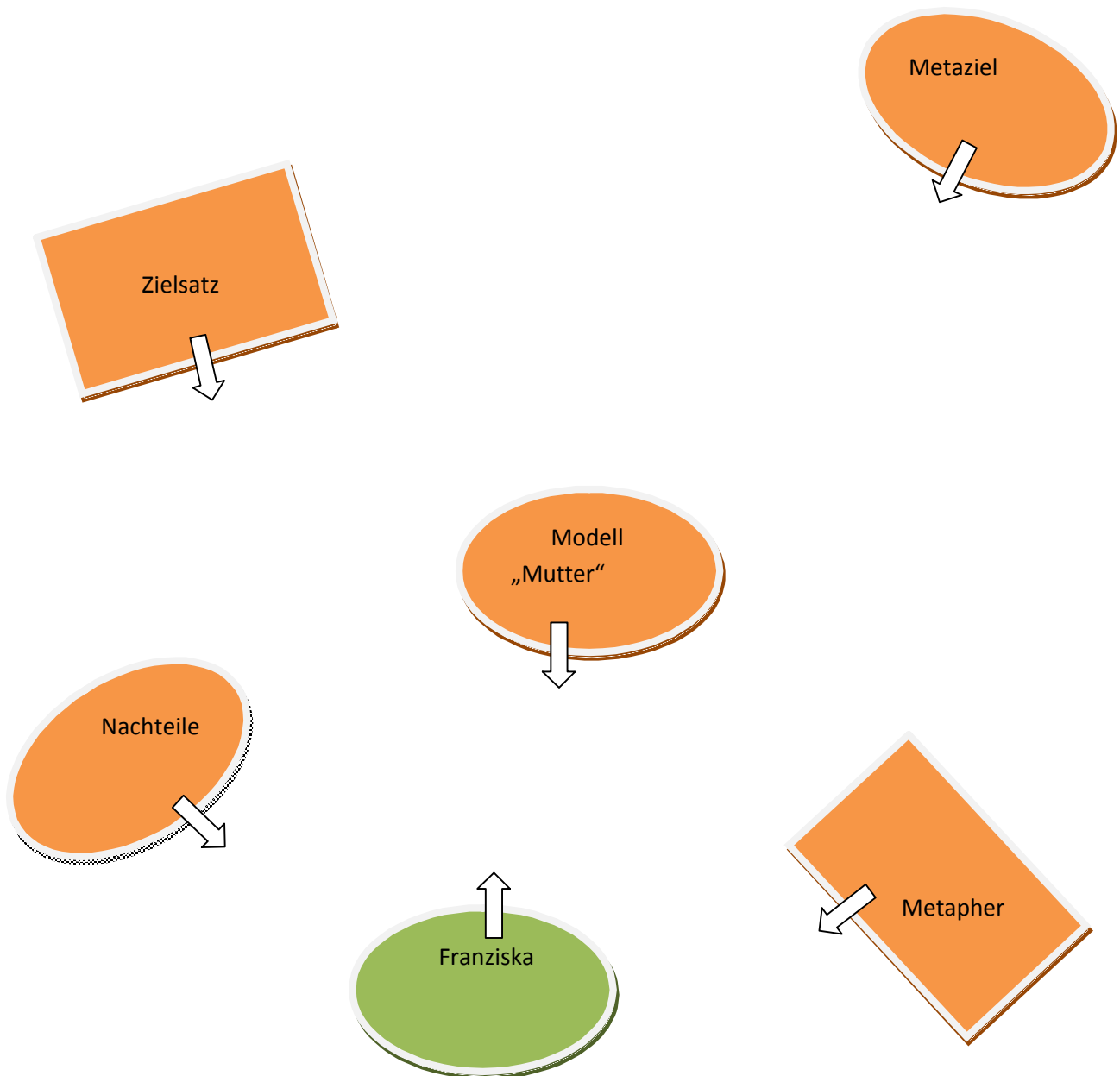
Wir treffen uns zur 3. Sitzung. Nach kurzem Gespräch wird gearbeitet. Nach dem „Gehen“ reflektieren wir die 2. Sitzung vor einer Woche.

Reflexion: Franziska erzählt wie sich die letzte Sitzung angefühlt hat und meint, dass ihr die Trance-Arbeit relativ einfach falle. Sie sei überrascht gewesen wie klar sich Mutter und Vater gezeigt haben. Franziska ist sehr aufgestellt und fröhlich. Sie habe eine Auseinandersetzung mit Claudia gehabt und statt sich zurück zu ziehen habe sie den Spiess umgedreht und Claudia zurechtgewiesen. Das war Anfang Woche und Claudia habe diese Zurechtweisung akzeptiert und nicht gegengesteuert. Claudia sei die ganze Woche netter als „normal“ gewesen. Franziska hat gesagt was sie denkt, ohne zu denken was ihre Mitarbeiterinnen und auch Claudia dazu sagen. Sie habe die ganze Woche gelacht und war fröhlich. Als ich Franziska nach der Wertescale befragte sagte sie, sie sei auf +3!

Diese Reflexion hat mich als Coach schon etwas erstaunt. Innerhalb einer Woche hat die Klientin ein Sprung von -4 nach +3 gemacht. Dies ausgelöst hat so denke ich Franziskas positive Auseinandersetzung mit Claudia, aus der sie gestärkt herauskam. Als sehr angenehm habe ich ihre Aussage, dass ihr die Trance-Arbeit leicht falle empfunden. Im Wissen dass noch Prozesse folgen die dies unterstützen ist es natürlich von Vorteil für den Klienten und auch für den Coach.

*Mein Denken hat einen Vertrag mit dem Nichts
und mein Gefühl einen Pakt mit dem Alles. © Billy*

16. Zielraumaufstellung



In der Verbindung mit den Bodenankern hat Franziska ihr Gefühl folgend beschrieben:

- Nachteile sind schwer
- Im Metaziel fühlt sie sich sehr wohl
- Im Modell Geborgenheit und Wärme
- Im Metapher Freiheitsgefühl, Lachen
- Der Zielsatz ist leicht

Nachdem wir die Positionen etwas geschoben hatten äusserte sich Franziska: Die Nachteile gefallen ihr auch von aussen nicht. Wenn sie weiter weg sind gebe es mehr Luft. Die Mutter als Modell links von sich ist zu Nahe und am Ursprungsort am besten. Das Metaziel hat sie gerne etwas näher und der Zielsatz ist gut dort wo er ist. Der Metapher „Smiley“ fühlt sich sehr gut an in der Nähe, was ihr ein Lächeln aufs Gesicht zaubert.

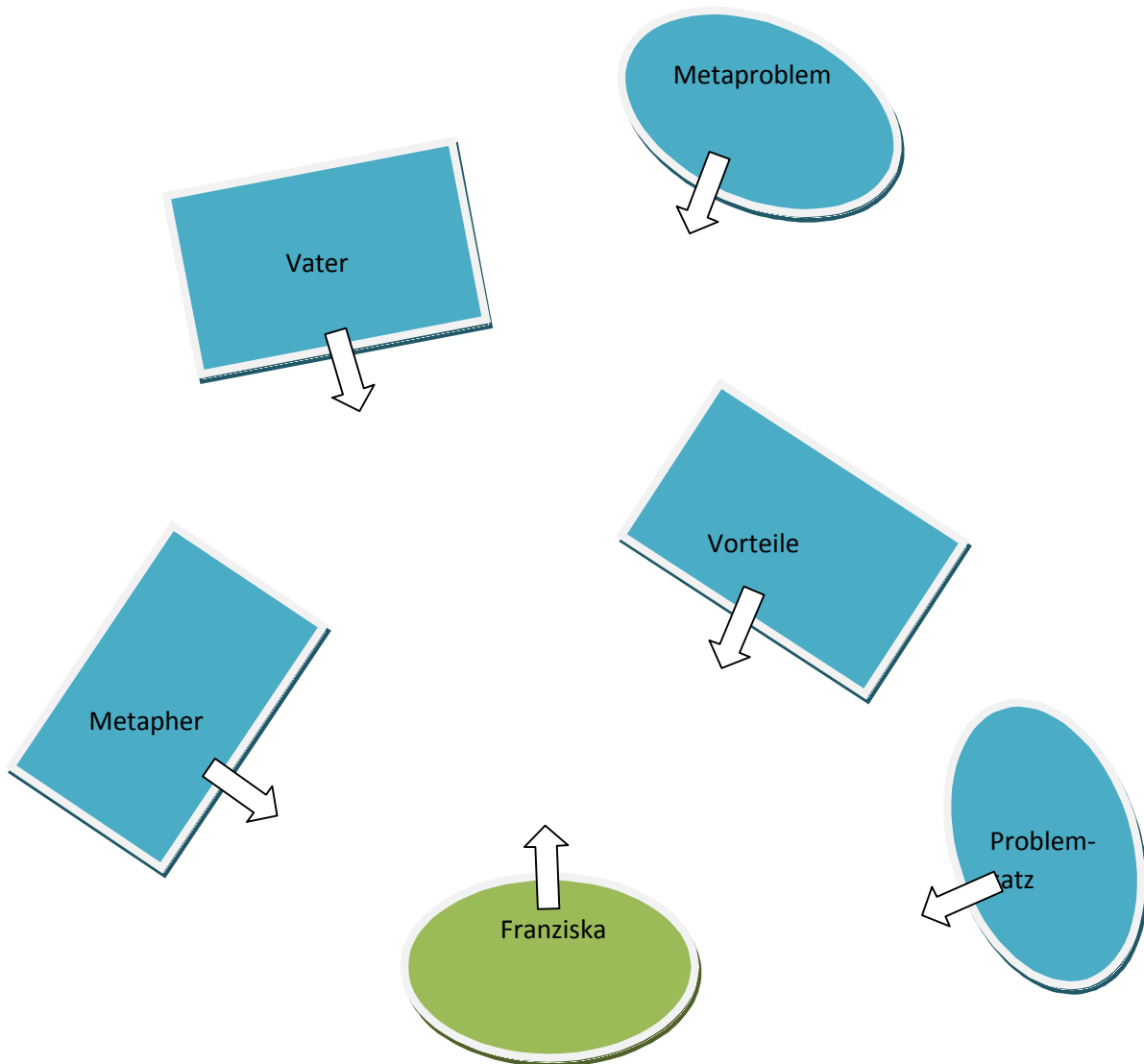
Nach der Zielraumaufstellung haben wir alles zusammengeräumt wobei ich Franziska darauf aufmerksam gemacht habe, dass sie nun nicht mehr interpretieren muss sondern den Prozess einfach geschehen lassen solle.



Die Zeit ist Bewegung im Raum.

Joseph Joubert

17. Problemraumaufstellung



In der Verbindung mit den Bodenankern hat Franziska ihr Gefühl folgend beschrieben:

- Vorteile sind etwas gemütlicher, leichter
- Im Metaproblem, schwankend ohne Freude
- Im Modell fühle ich mich schwer, nicht akzeptiert
- Im Metapher ist es nicht lustig, fühle mich klein
- Der Zielsatz ist schwer, wie ein Klotz am Bein

Nachdem wir die Positionen etwas geschoben hatten äusserte sich Franziska: Von aussen aus der Metaposition hat sie eine eher schwere, ungemütliche und gedämpfte Stimmung wahrgenommen. Die ganze Aufstellung erscheint ihr schwierig und sie kommt sich als nicht akzeptiert vor.

18. Reflexion Aufstellarbeit

Klientin: Nach der Aufstellung haben wir alles zusammengeräumt und nochmals kurz reflektiert. Franziska meinte der Zielraum sei angenehmer gewesen und jetzt nach dem Problemraum sei sie etwas bedrückt.

Coach: Es war für mich sehr spannend zu verfolgen wie sich Franziska während dem Aufstellen verhielt. Sie war aktiv beteiligt und hat ihre Emotionen mit einbezogen. Mit dem Verschieben der Bodenanker und dem dadurch Verschieben ihrer Gefühle konnte Franziska sehr gut umgehen und für mich als Coach zeigte sich dadurch dass der Prozess seine Wirkung tut respektive tun wird. Mir scheint dass ihr Verhältnis zum Vater eine Entscheidende Rolle spielt.

Ich habe mir überlegt ob es sinnvoll war den Zielraum und den Problemraum in der gleichen Sitzung zu machen. Bei meinem nächsten Coaching werde ich dies trennen und zuerst den Zielraum erarbeiten inklusive Aufstellung und danach den Problemraum von Anfang bis und mit Aufstellung durchführen.

Was das Leben spannend macht, ist die permanente, oft erträgliche Gewissheit, was im letzten Augenblick wirklich passiert ist. Sto 0211

19. 4. Sitzung Franziska

Wir treffen uns eine Woche später in selben Raum wie bis anhin für die 4. Sitzung. Nach dem kontemplativen Gehen haben wir die letzte Sitzung kurz reflektiert. Ihr habe die Aufstellarbeit gefallen und sie habe wie ich es ihr geraten hab nicht mehr gross daran rumstudiert sondern sie möchte die Prozesse wirken lassen.

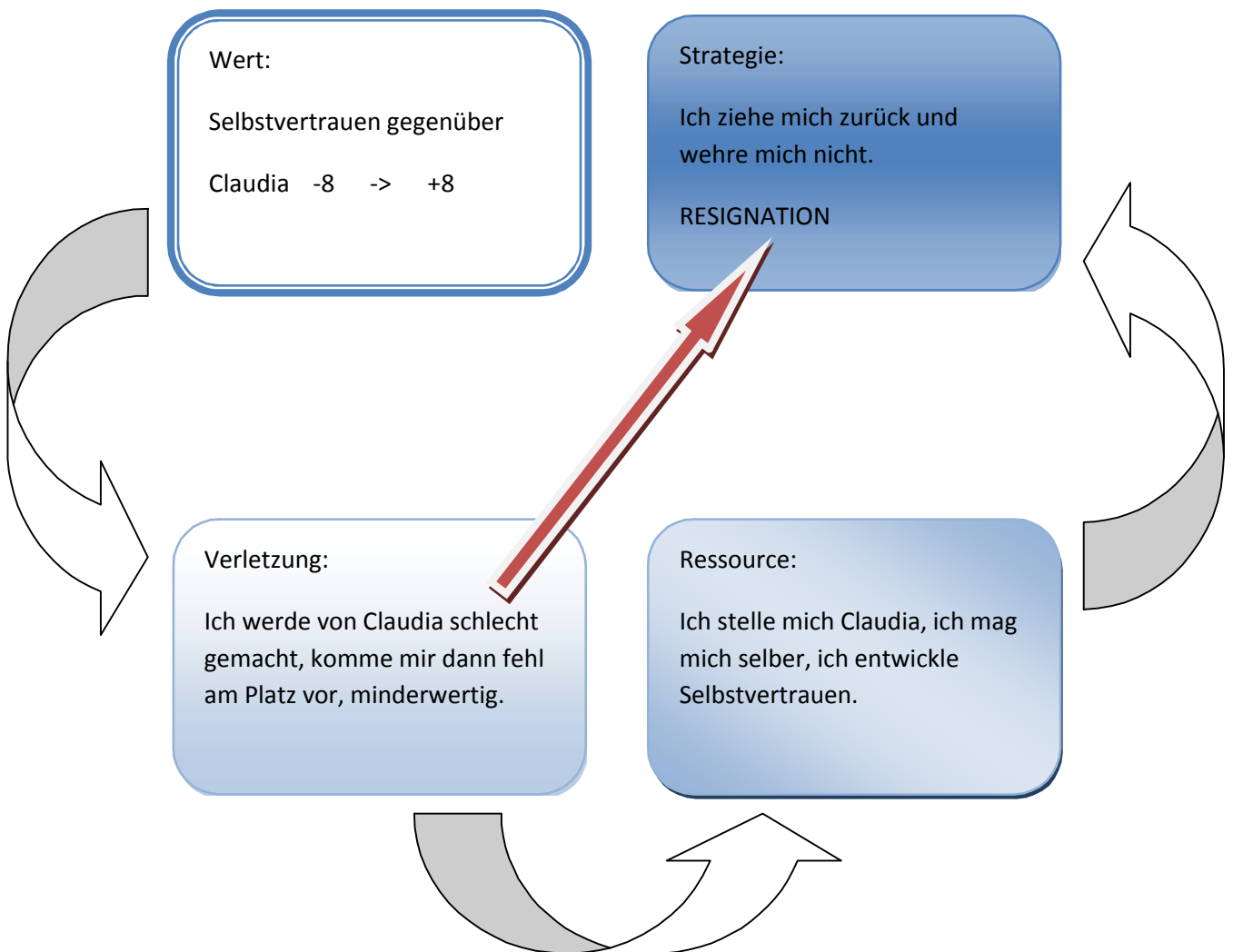
Zu der Frage wie es ihr mit Claudia gehe meinte sie, erstaunlich gut. Claudia höre ihr zu und sei nicht mehr so abschätzig zu ihr wie früher. Sie merke dass Claudia sie so nimmt wie sie ist. Sie selber habe festgestellt dass sie viel direkter in der Kommunikation ist, sich traue ihren Standpunkt zu äussern und sich wehrhaft gegenüber Claudia verhält. Franziska hat vor sich intern für einen neuen Job zu bewerben der in einer anderen Gruppe beziehungsweise Abteilung ist. Sie meint dass Claudia dies sicher nicht so gerne hören wird da dann Franziska ersetzt werden muss mit einer neuen Arbeitskraft.

Franziska ist nach ihrer Aussage bei +5 in der Werteskala.

Dann hat sie wiederum ihr Thema Vater/Tochter aufgegriffen. Er sei immer komisch zu ihr und sie fühle sich nach wie vor nicht akzeptiert von ihm. Immer wieder ist er frech mit ihr und vergleicht sie jeweils mit ihrem jüngeren Bruder der bereits eine Familie hat mit Kindern. Das veranlasst ihn immer wieder blöde Sprüche gegenüber Franziska zu äussern. Franziska meint die Beziehung zu ihrem Vater wird sich niemals ändern weil ihr Vater schon immer so war.

Vater werden ist nicht schwer, heißt es, doch erst das uneingeschränkte Vertrauen seines Kindes stellt dem Vater das Reifezeugnis aus. Peter E. Schumacher

20. Inner-Kind-Arbeit



21. Reflexion „Inner-Kind-Arbeit“:

Klientin: Dieser Prozess hat Franziska sehr gut getan und sie fühle sich wohl, meinte sie danach. Und Franziska hat auch Freude wie sich die Situation merklich verbessert mit Claudia.

Coach: Der Inner-Kind-Prozess ist ein sehr schöner, gemütlicher Prozess. Und meiner Meinung nach sehr aufschlussreich weil man seine Strategie erkennt mit der man sich gegen die Verletzung wehrt. Gleichzeitig aber auch seine „Ressource-Insel“ sieht.

Nach dem Prozess ist vor dem Prozess! sto 0211

22. 5. Sitzung Franziska

Wir treffen uns eine Woche später in selben Raum zu 5. Sitzung. Nach kurzem Besprechen der Inner-Kind-Arbeit von letzter Woche die Franziska sichtlich gut getan hat, meint sie dass es stetig „aufwärts“ geht und immer besser wird. Auf ihrer Wertescala erkennt sie sich bei +6.



Eine Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muß sie die Treppe hinunterprügeln, Stufe für Stufe. Mark Twain

23. Tiefenstruktur Problemraum

Wir beginnen bei Franziskas Problemsatz „Ich bin minderwertig“ und folgen ihrem Gefühl in die Tiefe:



Manche Menschen leben - leben ganz dicht an der Oberfläche und bemerken nicht, wie sie intensiv an sich vorbeirasen. Manche Menschen leben - leben ganz tief in sich selbst und bemerken nicht, daß sie ihre eigentliche Aufgabe verpassen. Und da gibt es die wenigen, die an der Oberfläche, die Tiefe ihres Seins erspüren und leben. Irina Rauthmann

Glaubenssätze:



24. Reflexion Tiefenstruktur

Klientin: Franziska hat den Prozess der Tiefenstruktur als sehr schön empfunden. Ein Gefühl „als ob dir nichts passieren kann“ sei in ihr aufgekommen. Sie hat das gerne gemacht und freue sich jetzt schon auf den Prozess im Zielraum.

Coach: Für mich als Coach ist es schön mit einem Klienten zu arbeiten der wie Franziska sehr offen und befreit in die Prozesse geht. Allein Franziskas Ausstrahlung nach dem Prozess und ihr Feedback überzeugen mich bezüglich Gelingens dieser Tiefenstruktur. Vor dem Prozess war ich etwas nervös da ich mir viel zu viel Gedanken gemacht habe ob Franziska ihren Gefühlen in die Tiefe folgen kann oder möchte. Was gibt es schöneres als die Klientin nach erfolgreichem Schaffen mit einer wunderschönen Ausstrahlung, und dem nächsten Termin der in einer Woche stattfindet nach Hause zu entlassen ...

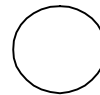
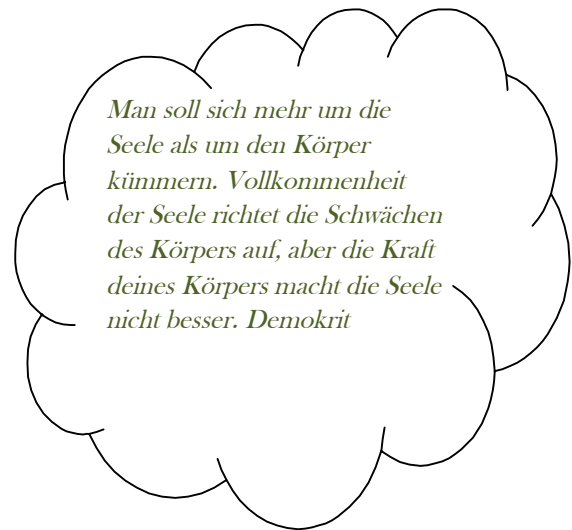
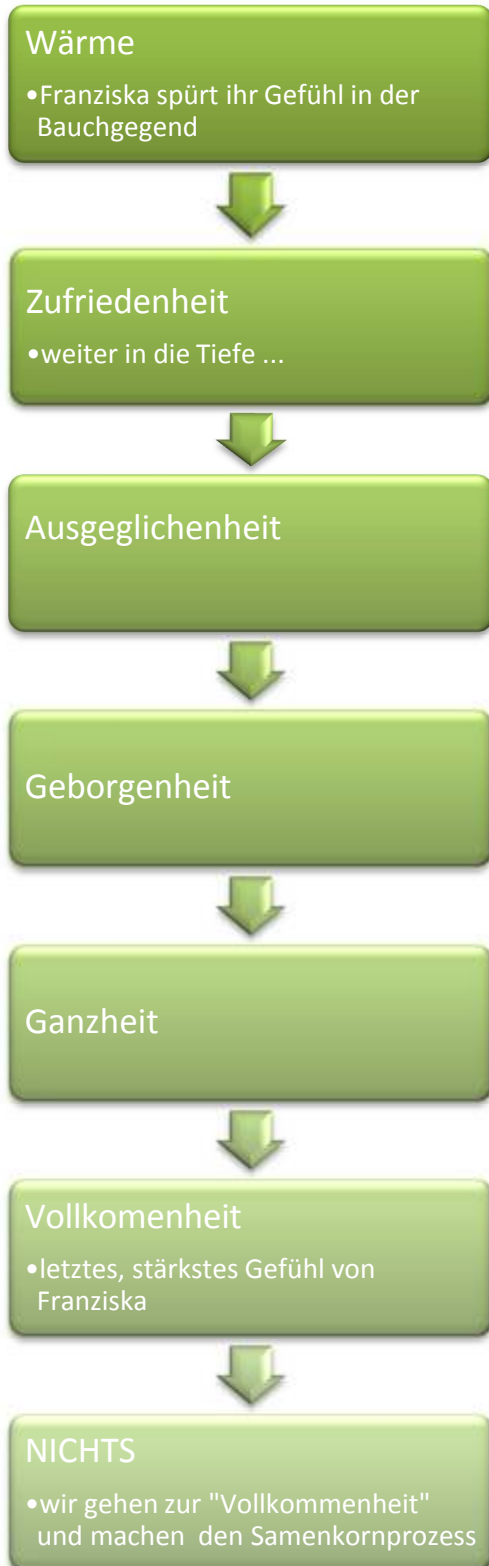


25. 6. Sitzung Franziska

Wir treffen uns zur 6. Sitzung in gewohnter Atmosphäre. Nach dem Gehen Reflektieren wir kurz die letzte Sitzung. Auf der Werteskala ist Franziska bei +7 angekommen. Es gehe ihr sehr gut in Bezug auf Claudia. Zudem freue sie sich auf den definitiven Bescheid bezüglich ihrer internen Bewerbung. Den Bescheid bekommt sie diesen Freitag.

26. Tiefenstruktur Zielraum

Wir beginnen bei Franziskas Zielsatz „Ich akzeptiere Claudia“ und folgen ihrem Gefühl in die Tiefe:



Glaubenssätze:



27. Reflexion Tiefenstruktur Zielraum

Klientin: Wiederum konnte Franziska ganz in sich gehen und den Prozess genießen. Ihre Aussage war: Hatte ein sehr angenehmes Gefühl und spürte förmlich wie sich das Samenkorn bei jedem Schritt nach oben ausbreitete. Jeder Schritt gab mir mehr Energie. Jetzt wo der Prozess fertig ist habe ich das Gefühl ich könne Bäume ausreißen.

Coach: Nach der letztwöchigen Tiefenstruktur im Problemraum ist es mir bedeutend einfacher gefallen Franziska im Prozess zu begleiten. Die Energie die sich in Franziska ausbreitete konnte ich sehr gut spüren und breitete sich spannender Weise auch in mir aus. Im Nachhinein habe ich mir noch überlegt was besser ist, erst die Tiefenstruktur vom Problemraum machen oder vielleicht zuerst die des Zielraums? Ich denke dass dies keine Rolle spielt. Entscheidend ist das der Klient in sich seine Stufen hinab in die Welt der Gefühle gehen kann und sich dabei in beiden Räumen erfährt.

Hier werden wir das Coaching für 4 Wochen unterbrechen da Franziska nach Argentinien in die Ferien fliegt. Leider kann ich darum die letzten Prozesse nicht mehr dokumentieren in dieser Diplomarbeit. Selbstverständlich werden wir das Coaching nach ihren Ferien zu Ende führen. Ich freue mich darauf.

1. Sitzung Mara 23.11.2010

- 1. Sitzung Franziska 08.12.2010
- 2. Sitzung Franziska 14.12.2010
- 3. Sitzung Franziska 21.12.2010
- 4. Sitzung Franziska 04.01.2011
- 5. Sitzung Franziska 19.01.2011
- 6. Sitzung Franziska 25.01.2011

28. Schlussreflexion

Klientin: Bewusst habe ich keine Schlussreflexion mit Franziska gemacht da wir noch nicht durch das St.Galler Coaching Modell durch sind. Wir werden dies an der letzten Sitzung gemeinsam machen.

Coach: Mit Franziska habe ich eine Klientin gefunden die je länger das Coaching geht sehr gut mit den verschiedenen Prozessen zurechtkommt. Dies ist für mich als Coach sehr dankbar. Vor allem in den Prozessen der Tiefenstruktur war Franziska sehr empfänglich und hat mir somit ein gutes Gefühl vermittelt.

Die verschiedenen Prozesse anzuleiten war für mich im Nachhinein sehr einfach. Vor der Sitzung jeweils nervös hat sich durch die Sitzung durch eine angenehme Ruhe eingestellt. Ich habe jeweils jeden einzelnen Prozess ca. 30 Minuten vorbereitet mittels Skriptblätter und eigenen Notizen. Somit war ich jeweils gut vorbereitet.

Es gibt verschiedenes das ich anders machen würde. Bei der Auswahl des Klienten nicht zu sehr auf die Diplomarbeit zielen damit nicht das Gefühl eines Gefallen tun aufkommt wie bei meiner ersten Klientin. Obwohl ich mit Franziska einen finanziellen Ausgleich ausgemacht habe ist der „nur“ pauschal am Ende des Coachings. Nächstes Mal würde ich pro Sitzung einen Betrag ausmachen.

Meiner Meinung nach haben wir ein sehr gutes Skript erhalten das einem einen guten Faden durch die Arbeit mit einem Klienten gibt. Ich finde aber auch dass das Skript kleine Fehler verzeiht bzw. es möglich ist die Prozesse individuell nach Klient zu gestalten.

Insgesamt habe ich die Arbeit mit meiner Klientin als sehr angenehm empfunden und kann mir gut vorstellen dies in Zukunft weiter zu praktizieren.

Anmerkung: Die Namen und das Alter beider Klienten sind fiktiv und gewährleisten somit die Anonymität.