

**Nach dem „St.Galler Coaching-Modell“
bei Rudolf Engelbert Fitz**

Diplomarbeit von Gerda Hochstrasser



2010 ©

*Lehrgang: Systemischer Coach & Berater (ECA)
Coach-Akademie Kappel am Albis
Frühjahr 2010*

INHALTSVERZEICHNIS

Motivation und Ziel des Projektes.....	3
Ausgangslage / Ausgleich und Verbindlichkeit.....	4
Anamnese.....	5 - 6
Coachingprozess	
Ausgangslage.....	7 - 8
Wert und Zielraum.....	8 – 13
Aufstellung Zielraum.....	14
Problemraum erarbeiten.....	15 - 16
Aufstellung Problemraum.....	17
Kybernetisches Dreieck.....	18
Innere Kind Arbeit.....	19
Tiefenstruktur Zielraum /Samenkorn.....	20
Tiefenstruktur Problemraum / Samenkorn.....	21- 22
Time-Line.....	23
Quelle/ Angst.....	24
Abschlussreflexion der Klientin.....	25
Selbstreflexion.....	26
Spiegelung.....	27
Literaturhinweis.....	28

MEINE MOTIVATION UND ZIEL DES PROJEKTES

Seit bald 10 Jahren bin ich in der Rekrutierung tätig. Täglich spreche ich mit Menschen aus unterschiedlichsten Kulturkreisen und Hierarchieebenen. Ich habe mich stets bemüht, meine Methodenkompetenz und Branchenkenntnisse weiter zu entwickeln. Teils durch Lesen von Fachliteratur, teils durch Teilnahme an Seminaren und Kursen. Am wertvollsten jedoch war der direkte Austausch in meinem Freundeskreis.

Schon lange hatte ich mit einer konkreten Ausbildung zum Thema Coaching geliebäugelt. Da Coaching jedoch ein ungeschützter Begriff ist und den Hauch von Esoterik umgibt, vergingen Jahre bis ich mich endlich dazu entschloss, einige Methoden näher kennen zu lernen. An verschiedenen Informationstagen kam ich in Kontakt zur Methodik und Menschen welche den Lehrgang besuchen wollten. Die Ausbildung Dipl. Systemischer Coach und Berater nach St. Galler Modell erweckte meine Neugierde. Das Kursangebot war kompakt und ausbaubar, der Ausbilder

schien mir sympathisch und kompetent, die Kurslokalitäten waren bequem erreichbar und der Zeitplan liess sich mit meiner Arbeit vereinbaren. Somit deckte der Lehrgang der Coaching Akademie meine Kernbedürfnisse ab.

Meine primäre Motivation war jedoch, das St. Galler Modell kennen zu lernen und eine Ausbildung mit Aussicht auf ein Diplom abschliessen zu können. Dieses würde meine Glaubwürdigkeit in der Schweiz als Rekruter und Inhouse Consultant stärken. Ferner erhoffe ich mir von der Ausbildung, wieder eine Anbindung zu meinen eigenen Gefühlen zu finden und meine Methodenkompetenz in Bezug auf Interviewfähigkeiten zu erweitern.

*Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann
trommle nicht Männer zusammen, um Holz
zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und
die Arbeit einzuteilen, sondern lehre sie die
Sehnsucht nach dem weiten, endlosen
Meer.*

Antoine de Saint-Exupéry

AUSGANGSLAGE

Die Auflage, eine Klientin oder einen Klienten für die Diplomarbeit zu rekrutieren welche wir nicht, oder nur bereits seit 10 Minuten kannten, stellte mich bereits vor eine erste Hürde. Wie sollte es mir gelingen diese Person zu finden? Ich ertappte mich dabei, wie ich die Passagiere im Zug zur Arbeit auf Anzeichen allfälliger „Probleme“ oder Coaching Potential musterte. Erschreckend stellte ich dabei fest, dass da beinahe jeder in Frage kommen könnte! Glücklicherweise erwies sich wieder einmal meine langjährige Freundin als dankbare Hilfe. Sie verwies mich an ihre Kollegin, über die ich bis anhin nur wenig gehört hatte. Prima! der Anfang wäre also geschafft.

Ich begann meine Arbeit mit meiner Klientin relativ früh, bereits nach dem 2. Modul.

Wir verabredeten uns für ein erstes Kennen lernen an einem sonnigen Tag im Juni.

AUSGLEICH

Meine Freundin kannte meine Schwäche. Ein Entgelt für meine Leistungen zu verlangen war für mich mit grossen Schwierigkeiten verbunden. Weshalb sie mir den Weg ebnete und meine Klientin bereits vorbereitete, dass sich der Preis für ein seriöses Coaching schon um die CHF 180/Std. bewegen könne.

Da ich mich jedoch zu diesem Zeitpunkt noch recht unsicher fühlte, was die Methode des systemischen Coaching nach dem St. Galler Modell anbelangte, vereinbarten wir einen symbolischen Preis von CHF 20.— pro Sitzung. Diese Vereinbarung war für mich zu diesem Zeitpunkt stimmig.

VERBINDLICHKEIT

Meine Klientin war so wie ich berufstätig und sehr engagiert. Wir vereinbarten ca. 8 Sitzungen à ca. 1 ½ Stunden. Den Termin würden wir jeweils am Ende einer Sitzung vereinbaren, wenn möglich im Rhythmus von 2 Wochen, um allfälligen Veränderungen Raum zu geben.

ANAMNESE

Um der Arbeit eine persönliche Note zu verleihen, und andererseits die Vertraulichkeit zu gewährleisten, nenne ich meine Klientin in dieser Diplomarbeit manchmal Bezi.

Meine Klientin ist 38 Jahre alt, wird aber aufgrund ihres Aussehens viel jünger geschätzt. Sie ist gross gewachsen und leicht rundlich ohne dabei übergewichtig zu wirken. Bezi ist zusammen mit ihrer jüngeren Schwester in Wallisellen aufgewachsen. Ihre Mutter sei eine fürsorgliche Frau gewesen, die sich ehrenamtlich für die Spitex engagierte. Sie sei vor 3 ½ Jahren im Alter von 57-ig Jahren gestorben. Ihre Eltern hätten aber bereits getrennt gelebt. Die Bindung zu Ihrer Mutter sei sehr eng gewesen.

Zu ihrem Vater hingegen pflegt meine Klientin kein enges Verhältnis. Er sei ein bekannter Bauingenieur der nicht nur in der Baubranche, sondern auch auf der politischen Bühne ein hohes Ansehen geniesse. Seit anfangs Jahr sei er pensioniert, jedoch mit verschiedenen VR-Mandaten immer noch beruflich aktiv. Ihre jüngere Schwester sei von Beruf Lehrerin. Auch zu

ihr besteht keine sonderlich enge Beziehung.

Bezi ist seit 5 Jahren verheiratet. Ihr Mann ist von Beruf Architekt und erfolgreicher Amateursportler. Sie kennen sich bereits seit 15 Jahren. Die Heirat fand auf ihrer Bolivienreise ohne das Wissen ihrer Familien statt. Die Ehe blieb bis heute kinderlos. Mitte Jahr sind sie von der gemeinsamen Mietwohnung in der Stadt in eine ländliche Region im Kanton Zürich gezogen, wo sie sich eine loft-ähnliche Eigentumswohnung gekauft haben.

Berufsanamnese: Bezi hat die Ausbildung zur Hochbauzeichnerin an der Berufsmaturitätsschule und darauf folgend das Architekturstudium erfolgreich abgeschlossen. Mit dem Studium hat sich ihr Berufswunsch nach Vielseitigkeit erfüllt. Sie fand jedoch keine Stelle und war deshalb lange arbeitslos.

Nach einem 6-monatigen Arbeitsprogramm fand Bezi eine Stelle bei einer Software Firma in Winterthur welche Software für die Baubranche entwickelte. Dies spornte sie zu einem NDS in Wirtschafts-

formatik an, was zu einem Ausbildungsvertrag am Technopark führte. Meine Klientin fühlte sich jedoch zunehmend ausgeschlossen. Sie glaubt, dass eine Frau in der vornehmlich männlich dominierten Baubranche keine Gerechtigkeit findet. Deshalb wollte sie von der Baubranche weg.

Eine Auszeit sollte Klarheit über ihre Zukunft bringen. Nach einer 6-monatigen Auslandsreise entschied sich Bezi für eine Stelle als Projektsachbearbeiterin bei einer Bank.

Während dieser Anstellung, plötzlich die Diagnose Brustkrebs. Ein Schock. Es folgte eine Operation, Chemo und eine lange Konvaleszenz. Der Arbeitgeber zeigte sich sehr kulant und unterstützend während ihrer Krankheit. Der plötzliche Tod ihrer Mutter belastete sie jedoch zusätzlich, weshalb sie von ihrem Arzt für längere Zeit krankheitshalber

arbeitsunfähig geschrieben wurde. Bezi begann eine 10-monatige Auszeit zur Erholung.

Als Hilfshüttenwartin im Wallis konnte sie sich von den Belastungen des Alltags befreien.

Seit nun beinahe 2 ½ Jahren arbeitet meine Klientin als Projektleitungsassistentin in einem Teilzeitpensum von 60% aufgrund ihrer reduzierten Belastbarkeit.

Coachingprozess

Erste Sitzung am 21. Juni 2010

Die erste Sitzung findet im leeren Sitzungszimmer ihres Arbeitgebers statt. Die Gemäuer sind muffig und bedrückend. Ich gestalte das Gespräch bewusst locker, um eine tragfähige Beziehung zu schaffen. Meine Klientin hatte bisher noch keine Berührung mit dem Thema Coaching. Für ihre Probleme sucht sie jeweils in ihrem Freundeskreis nach Beistand oder gut gemeinten Ratschlägen.

Ich erkläre meiner Klientin, dass ich sie als Coach gemäss dem St.Galler Modell bei den von ihr definierten Zielen begleite, hinterfrage, anrege, um somit ihr Reflexionsvermögen zu fördern und selbst eine Lösung zu finden. Bezi steht dem Coaching Projekt offen gegenüber und wartet aufmerksam auf was da kommen mag.

Die Reise ins Ungewisse beginnt.



Was genau ist das Problem?

Ich werde immer unterschätzt. Mein grosses Wissen kann ich nicht einbringen. Ich fühle mich unterfordert. Jedoch möchte ich auch nicht zuviel Verantwortung übernehmen, weil ich sonst leicht überfordert bin.

Die Wertschätzung nimmt ab. Von den Veränderungen bekomme ich nichts mehr mit. Ich fühle mich abgestraft und ausgeschlossen.

Die Aufgaben werden unter dem Chef und der neuen Projektleitungsassistentin neu verteilt. Ich habe das Gefühl, nicht mehr dazu zu gehören. Innerlich sträube ich mich dagegen. Ich fühle mich zusehends ausgeschlossen und fremdbestimmt. Ja, ich fühle mich kontrolliert und habe dadurch das Gefühl, meine Selbständigkeit zu verlieren.

Wie genau soll die ideale Zukunft aussehen?

Ich bin in meiner Position nicht auf der richtigen Funktionsstufe. Eine Beförderung und Anerkennung für meine geleistete Arbeit wäre schon lange fällig, aber ich stosse bei meinem Chef und bei meinem

Chef-Chef nicht auf Gehör. Ich wünsche mir, ernst genommen zu werden. Meine Arbeit soll vielseitig und abwechslungsreich sein und dies in einem 60% Pensum.

Was blockiert dich selbst bei der Problemlösung?

Die Strukturen lassen keine Veränderung zu, da bin total fremdbestimmt. Ich werde dann hässig und wütend. Langeweile setzt ein und ich kann mich nicht mehr konzentrieren.

Was soll sich erfüllen? Wir beginnen mit der Wertefindung.

Meine Klientin ist überzeugt, und lässt sich nicht davon abbringen, dass ihr Wert: „**Ernst Genommen Werden**“ in Bezug auf „Arbeit“ sei. Dieser Wert fühlt sich „männlich“ an. Auf einer Skala von -0 bis +10 ist Bezi heute bei -7 und sie erwartet am Ende des Coaching Prozesses bei +5 zu sein.

Somit eröffnen wir den Zielraum:

Zielsatz: ICH BIN SELBSTWUSST (männlich)

Evidenzen erfragen:

EVIDENZEN - *männlich*

Ich bin ruhig und konzentriert

Ich kann zuhören

Ich respektiere die Anderen

Wenn das Ziel erreicht ist, was soll sich damit erfüllen?

Metaziel: SELBSTBESTIMMUNG – *weiblich*

Reflexion

Klientin: Bezi hatte grosse Mühe sich für ein Thema / Kontext zu entscheiden. Der Prozess war totales Neuland. Es war schwierig für sie, sich mit sich selber auf so konzentrierter Weise auseinander zu setzen. Am Ende war sie erschöpft und fühlte sich überfordert.

Coach: Obwohl am Anfang nur eine Stunde geplant war, dauerte die erste Sitzung 2 volle Stunden. Ich fühlte mich teilweise überfordert und hatte den Eindruck, die Anbindung zu meiner Klientin zu verlieren. Auch ich verlasse die Sitzung erschöpft. Wird es mir in der nächsten Sitzung gelingen zu erkennen, um was es wirklich geht? Wir entscheiden uns, einen neuen Termin erst am folgenden Tag zu vereinbaren.

Zweite Sitzung 2 am 5. Juli 2010

Bezi erscheint pünktlich und voller Erwartungen zu unserer zweiten Sitzung. Wir haben uns, mangels anderer Gelegenheit wieder im Hochbauamt verabredet.

Die Situation im Geschäft hat sich nicht beruhigt. Bezi fühlt sich in wichtigen Entscheidungen übergangen. Ihr Chef ist unfähig zu kommunizieren. Bezi möchte am liebsten kündigen. Privat läuft es auch nicht rund. Ihr Mann sträubt sich immer noch gegen die neue Wohnung.

Rückblick: Der Wert „Ernst genommen zu werden“ ist für meine Klientin immer noch stimmig. Es hat sich keine Veränderung gezeigt und die Werteskala ist immer noch bei -7.

Nach einer 10-minütigen Gehübung beginnen wir mit der weiteren Entwicklung des Zielraumes.

Element Nachteil des Ziels – männlich

- Neid
- Ich müsste Rücksicht nehmen
- Respekt und Freundschaft verlieren
- Mich ausgegrenzt fühlen

Das innere Bild - weiblich

Metapher: Ich fühle mich wie ein Baum mit wiegenden Ästen und einem festem Stamm

Modell-Bildung im Zielraum

Mutter – weiblich

Die Mutter erscheint auf 14 Uhr, der Vater auf 12 Uhr. Mit dem Ablöseprozess übergeben wir den Wert der Mutter zurück.

Reflexion

Klientin: Es ist meiner Klientin nicht gelungen, die Eltern ins Bild zu rufen. Trotzdem war das Modell Mutter für sie ganz deutlich spürbar.

Meine Klientin fühlt sich sehr mit der Mutter und den Erinnerungen verbunden und spürt, dass der Prozess eine positive Wirkung zeigen wird. Sie freut sich auf die nächste Sitzung, welche wir gleich vereinbaren.

Coach: Meine Klientin hatte grosse Mühe sich auf den Prozess einzulassen. Es war ihr zu abstrakt. Es war für sie schwer vorstellbar, dass ein Ziel auch einen Nachteil haben kann. Leichter fiel ihr das innere Bild hervorzurufen. Zuerst erschien ein idyllischer Moorsee, dann entschied sich aber deutlich für den Baum. Schade, Wasser ist eine fliessende Energie, hingegen der Baum verwurzelt und starr.

Obwohl ich spüre um was es geht, ist es mir noch nicht gelungen, Bezi zu einem neuen Wert anzuleiten. Wie finde ich Zugang zu ihren Gefühlen? Grosse Hoffnung setze ich in den neuen Treffpunkt.

Dritte Sitzung am 20. Juli 2010

Die Sitzung findet in der Eigentumswohnung meiner Klientin statt. Sie begrüsst mich stolz und zugleich bereue ich die Entscheidung, mich mit dem Treffpunkt einverstanden zu haben und ihr somit das Gefühl der Kontrolle zu überlassen.

Meine Klientin freut sich auf die Sitzung. Sie hat viel über die letzte Sitzung nachgedacht, ihre Aussagen immer wieder reflektiert und analysiert. Im Wert hat es keine nachhaltige Veränderung gegeben.

Bezi ist neugierig auf die heutige Arbeit im Entwicklungsraum. Wird sie wieder aus der Kopfebene aus handeln oder wird es ihr diesmal gelingen, sich mit ihren Gefühlen zu verbinden?

Nach einer 15-minütigen Gehübung sind wir beide „gesortet“.

In der Supervision wurde erkennbar, dass es sich bei „ernst genommen werden“ um keinen Wert handeln kann, und die Frage wäre „was braucht es um ernst genommen zu werden“? Somit erarbeiten wir den gesamten Zielraum neu.

Was soll sich erfüllen? Um was geht es wirklich?

Wert ANERKENNUNG

Kontext: Arbeit

Systemisch: männlich

Den Zielraum eröffnen:

Z-Satz ICH BIN LIEBENSWERT

Systemisch: männlich

Meine Klientin spürt, wie sich eine sanfte Wärme in ihrem Körper ausdehnt. Der Zielsatz erscheint ihr in strahlendem Gelb und hat den Geschmack von süßen Kirschen.

Das Ziel verifizieren:

Z-Evidenzen Entspannte Ausstrahlung

Lachen in den Augen

Ich bin zufrieden

Ich bin stolz

Wodurch könnte sich der Wert „Anerkennung“ vermehren?

Metaziel UNABHÄNGIGKEIT

Systemisch: männlich

Gefühl: Leicht, befreiend

Farbe: Gelb

Welche Nachteile hat das Ziel?

Z-Nachteile

Ich bin emotionsloser und unnahbarer

Ich behalte mehr für mich

Ich stehe mehr unter Beobachtung

Das innere Bild

Metapher

Ich bin dann wie ein Baum mit einem festen Stamm
und wiegenden Ästen

Systemisch: weiblich

Modell-Bildung im Zielraum

Z-Modell

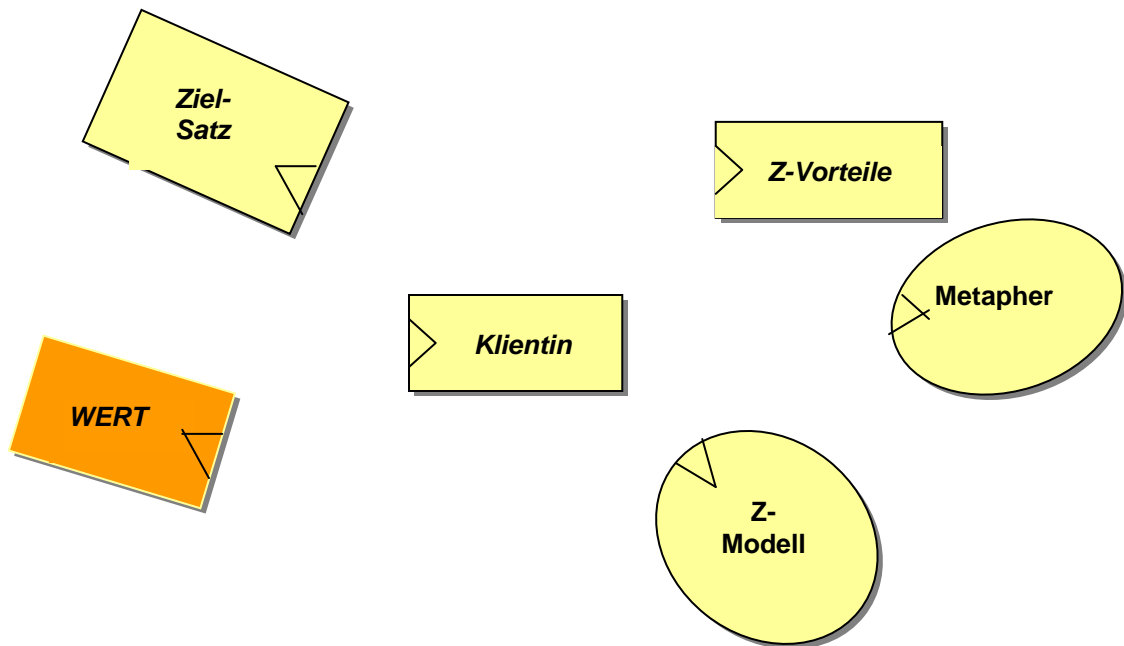
Mutter

Systemisch: weiblich

Mit dem Wert ANERKENNUNG hegt meine Klientin eine Co-
Abhängigkeit mit der Mutter. Weshalb wir dem Ablöseprozess folgen.

„Sprich, damit ich Dich sehe“ - Sokrates

AUFSTELLUNG ZIELRAUM



Reflexion

Klientin: „Ich war ungeduldig, wollte weitermachen und nicht nochmals den ganzen Prozess wiederholen. Jetzt habe ich wahrgenommen, dass da noch mehr ist“. Meine Klientin ist mit dem Ergebnis zufrieden. Die Aufstellungsarbeit fiel ihr leicht.

Coach: Die Aufstellung zeigt eine klare Hin-zu-Bewegung. Sie kommt fließend, ohne dass ich den Ankern einen anderen Ort oder Richtung gebe. Die Anbindung scheint mir gelungen. Die Sitzung dauert wieder 2 Stunden. Wir vereinbaren den nächsten Termin.

Man findet manchmal mehr,
als man zu finden glaubt...

Pierre Corneille

Vierte Sitzung am 27. Juli 2010

Die Sitzung findet diesmal bei mir zu Hause statt. Obwohl meine Wohnung klein ist, erhoffe ich mir von der gemütlichen Atmosphäre einen positiven Einfluss auf Bezi's Stimmung.

Rückblick: Der neue Wert und der Zielraum sind für meine Klientin stimmig und sie spürt eine Leichtigkeit im Körper. Bezi hat letzte Woche eine Selbsthilfegruppe für Brustkrebspatientinnen geleitet. Sie bekam Anerkennung und wurde von den Teilnehmerinnen ernst genommen. Sie fühlt sich der Werterfüllung sehr nah und sieht sich auf der Werteskala nun bereits bei +3.

Nach einer 15-minütigen Gehübung eröffnen wir den Entwicklungsraum.

P-Satz

ICH BIN WERTLOS (männlich)

Das Problem verifizieren

P-Evidenzen

Ich bin kratzbürstig

Ich bin bockig

Ich bin sarkastisch

Das Problem verschlimmert sich

META-Problem

EINSAMKEIT (weiblich)

Ich verliere mein Selbstbewusstsein

Ich habe keine Freude mehr

Ich werde krank

Angenehme Seite des Problems

P-Vorteil

Ich kann mich abgrenzen

Das Problem verinnerlichen

P-METAPHER

Ich bin dann wie ein Floh

Systemisch:

männlich

Verbindung zum Problemmodell lösen

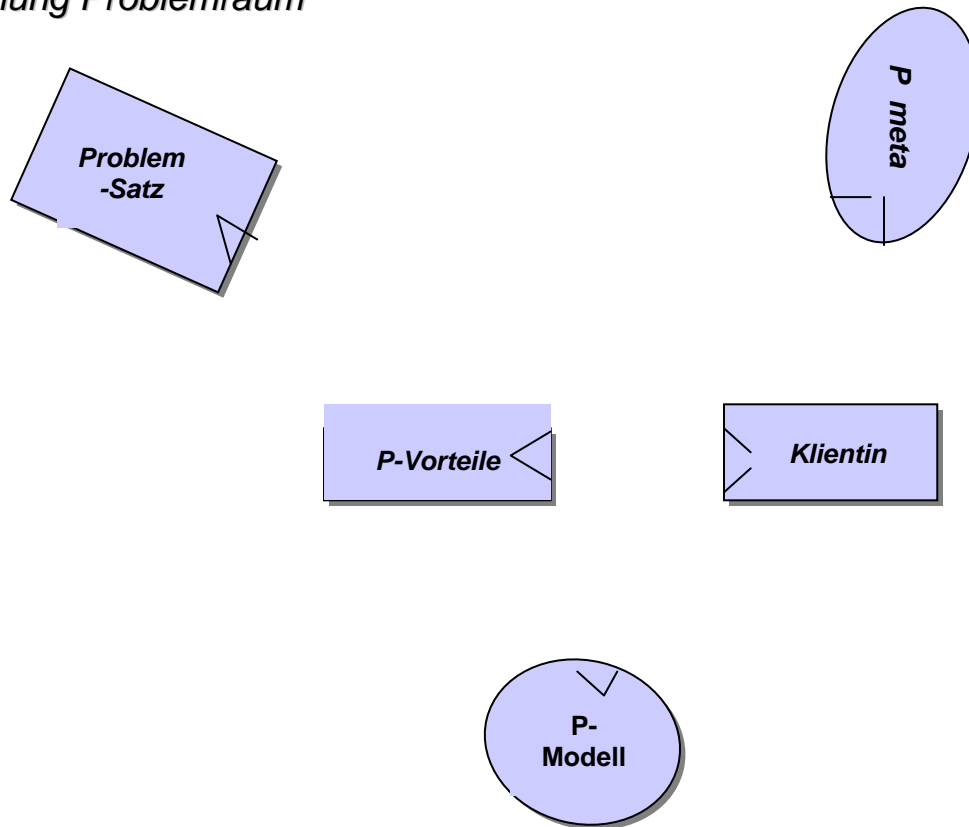
P-Modell

MUTTER

Systemisch

weiblich

Aufstellung Problemraum

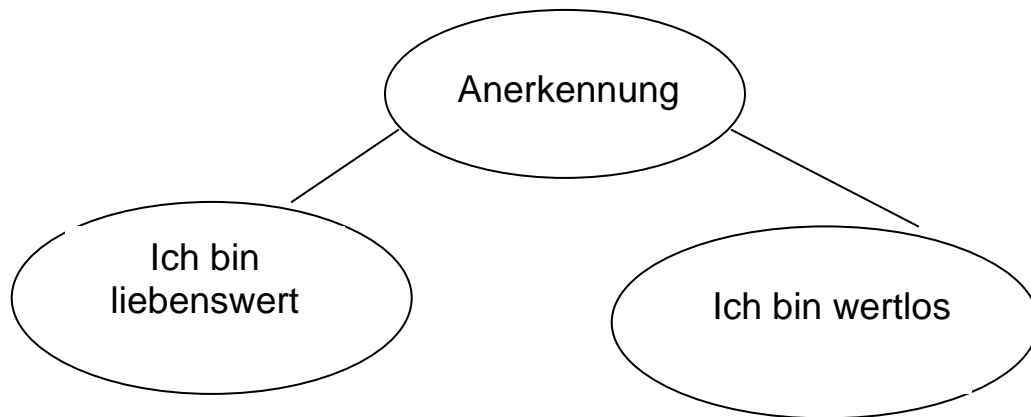


Reflektion

Klientin: Bezi hatte Mühe sich mit dem Thema zu verbinden. Es hat sie in diesem Sinne nicht berührt. Auch aus der Metaposition betrachtet gelingt meiner Klientin keine Verbindung.

Coach: Dieser Prozess ist für mich sehr schwierig. Ich habe grosse Mühe, die Aufstellung anzuleiten und zu interpretieren. Entsprechend bin ich verunsichert und projiziere dieses Gefühl vermutlich auch auf meine Klientin.

Anhand des kybernetischen Dreiecks überprüfen wir gemeinsam den Wert:



Fünfte Sitzung am 27. August 2010

Einen Monat ist seit der letzten Sitzung vergangen. Was hat sich während dieser Zeit verändert? Wird mir die Anbindung zu Bezi heute gelingen? Sortiert und gelassen begrüße ich Bezi wieder in meiner Wohnung.

Meine Klientin ist in aufgekratzter Stimmung. Sie hatte ein klärendes Gespräch mit ihrem Chef, welches sie initiierte. Sie blieb im Gespräch ruhig und gelassen (setzte Z-Metapher ein) mit dem Ergebnis, dass sich ihre Erwartungen und Forderungen erfüllten und sie sich einen neuen Funktionstitel wählen kann und ihr mehr Verantwortung übertragen wird. Bezi bemerkt, dass das St. Galler Modell eine spürbare Veränderung bewirkt hat. Sie sieht den Wert auf der Skala +6.

Sich mit diesem positiven Gefühl verbindend, beginnen wir ein 5-minütiges Gehen bevor wir die Sitzung mit der Inneren Kind Arbeit beginnen.

INNERE KIND ARBEIT

Mit 23-ig Jahren wurde meine Klientin von ihrer Mutter gelobt und erhielt Anerkennung für den erfolgreichen Abschluss ihres Studiums.

Mit 12 oder 14 Jahren dann die Kehrseite. Egal wie gut oder schlecht meine Klientin in der Schule war, ihrem Vater konnte sie nicht gerecht werden. Nach ihm hätte es immer noch besser sein können, weshalb sie auch stets gegen ihren Vater opponierte.

Verletzung: Ignoriert werden
Ressource: Eine Umarmung (Akzeptanz)
Strategie: Krankheit

Reflektion

Klientin: Für Bezi war der Prozess sehr schwierig, zu abstrakt. Sie fand keinen Zugang zum Prozess. Am Ende fühlte sich ausgelaugt und kraftlos.

Coach: Die Sitzung dauert knapp über 2 Stunden und ich spürte deutlich, wie ich an meine Grenzen stosse. Meine Klientin war sehr im Kopf und arbeitete mit Konzepten.

Aus meiner Sicht, sind wir jedoch dem Problem sehr nahe gekommen. Könnte es sein, dass es eigentlich um mangelnde Selbstliebe geht? Dass Bezi eventuell in der Opferrolle Schutz findet? Wäre es besser, nicht zu viel zu hinterfragen? Wie Philipp sagt: der Prozess wird es richten.

Sechste Sitzung am 25. September 2010

Die Sitzung findet in der leeren Loftwohnung eines Kollegen statt. Ein idealer Ort für die Tiefenstruktur – gross, hell und völlig leer.

Meine Klientin steht der heutigen Erfahrung offen gegenüber. Das Coaching nach dem St. Galler Modell hat eine positive Auswirkung auf ihre Achtsamkeit. Sie scheint ihre Umgebung anders wahrzunehmen. Sie gibt den Menschen in ihrer Umgebung Raum für die eigenen Gefühle ohne sie gleich mit ihren Vorstellungen und Forderungen zu bedrängen.

Bezi hat den Eindruck, dass ihr jetzt vieles aus ihrer Vergangenheit wieder bewusst wird und diese Erkenntnis eine positive Wirkung auf sie hat.

TIEFENSTRUKTUR DES ZIELRAUMS

Z-Satz

ICH BIN LIEBENSWERT

Der Zielsatz „*Ich bin liebenswert*“ fühlt sich für Bezi warm an, ein Gefühl von gerade dastehen, eine Rundumsicht zu haben. Das Gefühl ist gelb und schmeckt zimtig, samtig.

Die Seelenwanderung beginnt...Schritt für Schritt, Stufe um Stufe:

- ⇓ Kontrolle
- ⇓ Sicherheit
- ⇓ Helligkeit
- ⇓ Lockerheit
- ⇓ Schwebendes Gefühl
- ⇓ Leichtigkeit – Samenkorn

Das Gefühl „Leichtigkeit“ ist deutlich spürbar. Im Gesicht, aber noch stärker auf der unteren Brusthälfte.

Der SKP im Zielraum

Das tiefste Gefühl **LEICHTIGKEIT** fühlt sich befreiend an.

Glaubenssätze:

- Ich bin unbeschwert
- Die Andern sind ähnlich
- Die Welt ist fröhlich

Das Samenkorn erfüllt Bezi mit einer Helligkeit, das Gefühl breitet sich überall in ihrem Körper aus. Das Samenkorn ist dick, aber nicht übermässig gross.

Bezi spürt das Gefühl am Deutlichsten in der rechten Brust. Eine Helligkeit breitet sich in ihrem Körper aus. Es gelingt, ihr eine Anbindung zu dem Zielsatz zu finden.

TIEFENSTRUKTUR DES ENTWICKLUNGSRAUM

P-Satz

ICH BIN WERTLOS

Der Problemsatz fühlt sich kalt an, ungemütlich. Bezi zögert sichtlich, sich auf den Prozess einzulassen. Ein Angstgefühl macht sich in der Magengegend breit.

Nach einigen Minuten Gehen, fangen wir mit dem Prozess an. Wieder geht es Stufe um Stufe auf der Gefühlstreppe nach unten:

- ⇓ Wut
- ⇓ Sarkasmus
- ⇓ Langeweile
- ⇓ Freudlosigkeit
- ⇓ Hilflosigkeit
- ⇓ Wehrlos sein
- ⇓ Ohnmacht (Samenkorn)

SKP –Entwicklungsraum

Das tiefste Gefühl **OHNMACHT** total machtlos und ausgeliefert zu sein fühlt sich für Bezi schwer und dunkel an.

Glaubenssätze:

- Ich bin hilflos
- Die Andern sind teilnahmslos
- Die Welt ist grau, welk, ohne Blumen

Prozess Musterauflösung

Entscheidung: Ich entscheide mich, nicht immer dazu zu gehören

Konsequenz: nicht alles mitzubekommen

Reflexion

Klientin: Bezi tut sich schwer mit dem Prozess des Samenkorns. Die Erinnerungen an den Krebs, der sich in ihr rasant ausbreitete kommen in ihr zurück. Sie versucht sich gegen diese Gedanken zu wehren und sich auf den Kontext Arbeit zu konzentrieren. Bezi ist erleichtert, als der Prozess abgeschlossen ist.

Coach: Durch meine Unachtsamkeit habe ich mich strikt an das Script gehalten. Aufgrund der Krebserkrankung wäre anstelle des Samenkorns das sich ausbreitet – das Wort Energie angebracht gewesen.

Siebte Sitzung am 6. Oktober 2010

Die Sitzung findet wieder in meiner Wohnung statt. Meine Klientin ist voller Vorfreude auf Ihre Ferien auf den Seychellen. Die Koffer sind bereits gepackt.

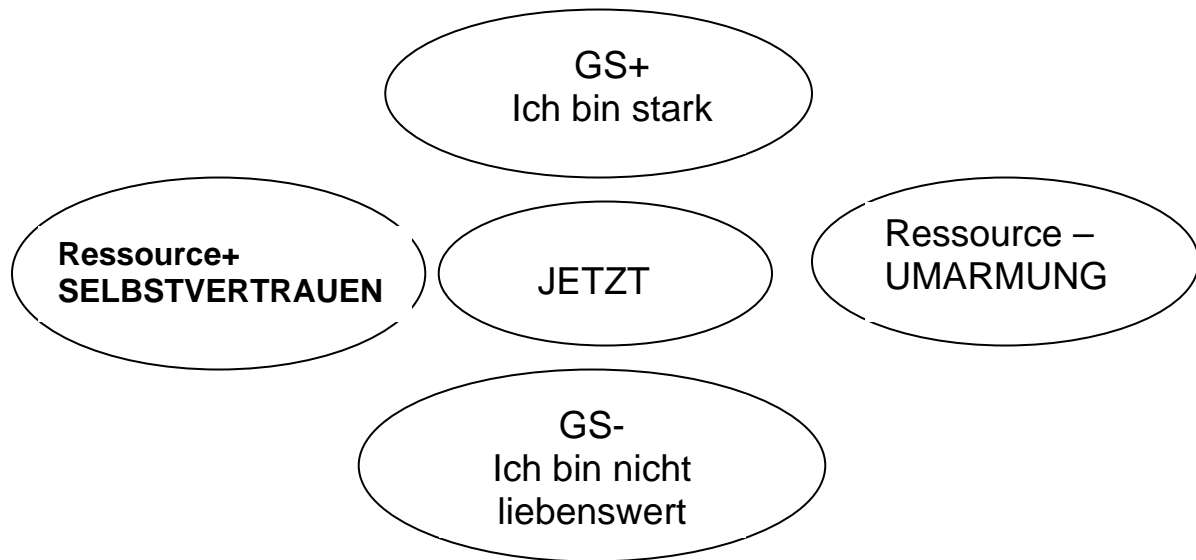
Im Geschäft hat es wieder Tumult gegeben, eine Arbeitskollegin hat einen Nervenzusammenbruch erlitten und die Projektarbeiten wurden wieder neu verteilt.

Ihre Tätigkeit in der Brustkrebsvereinigung erfüllt sie mit grosser Freude und gibt ihr neue Energie. Könnte es sein, dass dies ihre Berufung ist? Jedenfalls wirkt sich diese Energie positiv auf ihr Äusseres. Bezi's Haare strahlen in einer neuen Farbe und, sie hat dank Sport und Ernährung leicht an Gewicht verloren. Meine Klientin schaut voller Zuversicht in ihre Zukunft. Was hat da gewirkt? Hat das St. Galler Coaching Modell die Tür zum wahren Wert – um was es wirklich geht – SELBSTLIEBE geöffnet?

Wir verzichten heute auf das kontemplative Gehen und begeben uns gleich auf die mentale Zeitreise.

Meine Klientin fühlt sich körperlich leicht und wohl, ein warmes Gefühl hat sich in der Magengegend ausgebreitet. Sie verspürt jedoch leichte Kopfschmerzen. Wir legen die Bodenanker und beginnen mit der Time-Line.

Bodenanker: JETZT VERGANGENHEIT ZUKUNFT



Es gelingt Bezi gut, sich mit den einzelnen Elementen zu verbinden. In der VERGANGENHEIT spürt Bezi einen Druck in der Brustgegend der sie kaum atmen lässt. Sie zittert leicht.

Sie erinnert sich zurück an prägende Erlebnisse bis zum Alter von 5 Jahren.

LICHT – eine Verbindung zum innersten Selbst

Meine Klientin entscheidet sich für „Höhere Macht“ als Quelle.

ANGSTAUFLÖSUNG

Wert:	Anerkennung
Max. Verlust:	Gesundheit
Angst:	Angst vor ausgeschlossen sein
Erfahrung:
Quelle:	Höhere Macht

Reflexion

Klientin: Meine Klientin fühlt sich gestärkt und irgendwie erleichtert, als wäre eine grosse Last von ihrer Schulter gefallen. Es ist ihr viel leichter Gefallen sich mit den einzelnen Elementen zu verbinden. Sie fühlte die Energie der einzelnen Elemente. Sie spürte Wärme, Kälte; es zeigten sich Farben in Spiralen.

Coach: Es hat Spass gemacht. Bezi schien heute ganz bei sich zu sein. Und es scheint ihr tatsächlich gelungen zu sein, sich mit der Gefühlsebene zu verbinden. Sie ist viel offener geworden. Sie anzuleiten viel mir dieses Mal viel einfacher. Es kam weniger Widerstand. Für die Sitzung benötigten wir wieder 2 Stunden, aber es war wertvoll.

Mit dieser Sitzung schliessen wir vorerst die Prozessarbeit. Bezi geht in ihren wohlverdienten Urlaub und wird erst Mitte November für weitere Sitzungen verfügbar sein.

ABSCHLUSSREFLEKTION KLIENTIN

Meine Klientin sei gewachsen an dem Prozess. Sie sehe die Welt aus einer anderen Sicht. Sie habe wahrgenommen, dass sie mit 60% Arbeit nicht in gleichen Umfang Verantwortung übernehmen könne wie in einer Festanstellung. Sie werde sich auf ihre Aufgabe in der Selbsthilfegruppe

konzentrieren, um eventuell eine Stelle in einer Stiftung zu finden.

Meine Klientin fühlte sich bei mir in gut aufgehoben und bedankte sich für die Zeit und Unterstützung. Sie ist weiterhin an meinem Coaching interessiert. Jedoch mit einem marktgerechten Abgleich

*„Wir können sagen was besser ist,
ohne zu sagen, was gut ist“
Stephe DeShazer*

SELBSTREFLEXION

Die Prozesse waren teilweise für mich schwer anzuleiten, da auch ich selber zu den kopflastigen Menschen gehöre.

Das Script bereitete mir am Anfang oft Mühe.

Nachdem ich selber die Prozesse erlebt habe, war es für mich einfacher diese bei meiner Klientin anzuleiten.

Das Schwierigste für mich war die totale Präsenz, ohne eigene Bilder und Vorstellungen zu haben.

Das St. Galler Coaching Modell war für mich eine positive Erfahrung. Ich fühle mich näher zu meinen eigenen Ängsten, Wahrnehmungen und Gefühlen. Meine Kommunikation hat sich geöffnet und meine Aufmerksamkeit verstärkt.

Was würde ich anders machen?

- Bei der Klientensuche nicht erwähnen, dass es sich um eine Diplomarbeit handelt.

Klar zu machen, dass es sich nicht um eine Gefälligkeit handelt, sondern eine gemeinsame Lösungsarbeit.

- Klarheit schaffen: Einen festen Terminplan erstellen. Sitzungen auf 1 Stunde beschränken.
- Ausgleich: pro Stunde – für die Diplomarbeit minimum CHF 50.--.

Wo stehe ich als Coach?

Es war für mich eine unglaublich wertvolle Erfahrung. Um als Coach gemäss St. Galler Modell unterwegs zu sein, brauche ich noch Jahre der praktischen Erfahrungen. Dieser Lehrgang war nur die Spitze des Eisberges. Ich werde das Erlernete in der Praxis umsetzen, aber mich auch in anderen Themen weiterbilden, insbesondere NLP.

Für das Systemische, respektive die Aufstellungsarbeit fühle ich mich jedoch zu wenig verbunden.

SPIEGELUNG

Wert
ANERKENNUNG
Arbeit

Zielraum	Problemraum
<u>Z-Satz</u> Ich bin liebenswert	<u>P-Satz</u> Ich bin wertlos
<u>Z-Evidenzen</u> Entspannte Ausstrahlung Lachen in den Augen Ich bin zufrieden Ich bin stolz	<u>P-Evidenzen</u> Ich bin kratzbürstig Ich bin bockig Ich bin sarkastisch
<u>Metaziel</u> UNABHÄNGIGKEIT	<u>Metaproblem</u> EINSAMKEIT
<u>Z-Nachteile</u> Ich bin emotionsloser und unnahbarer Ich behalte mehr für mich Ich stehe mehr unter Beobachtung	<u>P-Vorteil</u> Ich kann mich abgrenzen
<u>Z-Metapher</u> Ich bin dann wie ein Baum mit festen Stamm und wiegenden Ästen	<u>P-Metapher</u> Ich bin dann wie ein Floh
<u>Z-Modell</u> Mutter	<u>Z-Modell</u> Mutter

LITERATURHINWEIS

Martin Suter: Das Bonus-Geheimnis

Martin Suter: Huber spannt aus

Irvin D. Yalom: Ein menschliches Herz

Lippmann: Coaching 2. Auflage – Angewandte Psychologie für die Beratungspraxis

Björn Migge: Handbuch Coaching und Beratung – 2. Auflage

<http://www.hypnosystemisches-coaching.com>

<http://www.lebenskarten.de>

