

DIPLOMARBEIT

*zum Abschluss des Lehrgangs
Systemischer Coach und Berater
an der*

coachakademie
kompetenz schafft werte

*Alte Landstrasse 106
9445 Rebstein
Schweiz*

Autor:
Dipl.-Ing. (DH) Kay Schulz
Untere Paulistr. 16
8834 Schindellegi
Schweiz



(c) Kay Schulz

*„Der David war schon da, ich habe nur den
überflüssigen Marmor entfernt.“
- Michelangelo über die David-Statue -*

INHALTSVERZEICHNIS

<i>Vorgeschichte und Rahmenbedingungen</i>	<i>I</i>
<i>Finden der Klientin</i>	<i>I</i>
<i>Umgebung</i>	<i>I</i>
<i>Dauer/Anzahl/Intervalle der Sitzungen</i>	<i>I</i>
<i>Ausgleich</i>	<i>I</i>
<i>Anamnese Klientin</i>	<i>2</i>
<i>Erste Sitzung, 11.6.2010 (120 min)</i>	<i>3</i>
<i>Einführung</i>	<i>3</i>
<i>Wertefindung</i>	<i>3</i>
<i>Zielraum</i>	<i>4</i>
<i>Feedback</i>	<i>7</i>
<i>Gelernt</i>	<i>7</i>
<i>Zweite Sitzung, 29.6.2010 (70 min)</i>	<i>8</i>
<i>Reflexion</i>	<i>8</i>
<i>Aktueller Stand Zielraum</i>	<i>9</i>
<i>Entwicklungsraum</i>	<i>9</i>
<i>Gelernt</i>	<i>11</i>
<i>Dritte Sitzung, 13.7.2010 (120 min)</i>	<i>11</i>
<i>Reflexion</i>	<i>11</i>
<i>Entwicklungsraum</i>	<i>11</i>
<i>Aktueller Stand Entwicklungsraum</i>	<i>18</i>
<i>Feedback</i>	<i>18</i>
<i>Gelernt</i>	<i>18</i>
<i>Vierte Sitzung, 18.8.2010 (60 min)</i>	<i>19</i>
<i>Reflexion</i>	<i>19</i>
<i>Inneres Kind</i>	<i>19</i>
<i>Supervision</i>	<i>19</i>
<i>Gelernt</i>	<i>20</i>
<i>Fünfte Sitzung, 25.8.2010 (90 min)</i>	<i>20</i>
<i>Reflexion</i>	<i>20</i>
<i>Aktueller Stand Entwicklungsraum</i>	<i>20</i>
<i>Feedback</i>	<i>21</i>
<i>Gelernt</i>	<i>21</i>

<i>Sechste Sitzung, 14.9.2010 (135 min)</i>	<i>21</i>
<i>Reflexion</i>	<i>21</i>
<i>Problemraum</i>	<i>22</i>
<i>Inneres Kind</i>	<i>26</i>
<i>Feedback</i>	<i>27</i>
<i>Gelernt</i>	<i>28</i>
<i>Siebte Sitzung, 27.9.2010 (90 min)</i>	<i>28</i>
<i>Reflexion</i>	<i>28</i>
<i>Tiefenstruktur Zielraum</i>	<i>28</i>
<i>Feedback</i>	<i>29</i>
<i>Gelernt</i>	<i>29</i>
<i>Achte Sitzung, 04.10.2010 (90 min)</i>	<i>29</i>
<i>Reflexion</i>	<i>29</i>
<i>Tiefenstruktur Problemraum</i>	<i>30</i>
<i>Feedback</i>	<i>30</i>
<i>Gelernt</i>	<i>30</i>
<i>Neunte Sitzung 15.10.2010 (90 min)</i>	<i>31</i>
<i>Reflexion</i>	<i>31</i>
<i>Gelernt</i>	<i>31</i>
<i>Zehnte Sitzung 26.10.2010 (90 min)</i>	<i>31</i>
<i>Reflexion</i>	<i>31</i>
<i>Gelernt</i>	<i>31</i>
<i>Übersicht der Ergebnisse</i>	<i>31</i>
<i>Zielraum</i>	<i>31</i>
<i>Problemraum</i>	<i>31</i>
<i>Inneres Kind</i>	<i>32</i>
<i>Tiefenstruktur Zielraum</i>	<i>32</i>
<i>Tiefenstruktur Problemraum</i>	<i>32</i>
<i>Feedback Klientin zum Gesamtprozess (Stand 06.10.2010)</i>	<i>32</i>
<i>Reflexion Coach zum Gesamtprozess (Stand 06.10.2010)</i>	<i>33</i>

Vorgeschichte und Rahmenbedingungen

FINDEN DER KLIENTIN

Das Finden eines Klienten ist mir schwer gefallen. Einige Anfragen im Kreise meines Netzwerks haben zwar zu Informationen geführt, aber zu keinem konkreten Klienten. Durch Zufall war ein alter Kollege aus Bern auf meinem Verteiler, der sich nach einer Wartezeit meldete. Seine Ex-Freundin habe erwähnt, sie würde beim Abnehmen nicht weiterkommen, ob ich auch so etwas coachen würde. Natürlich, sagte ich. Er gab meine Details weiter und sie meldete sich ein paar Tage später. Wir besprachen das Thema ein bisschen. Es stellte sich heraus, dass sie sich noch an mich erinnern konnte, wir hatten uns kurz kennen gelernt, als er noch mein Kollege in Bern war. Ich konnte mich nicht daran erinnern. Am ersten Termin bekam sie einen Schock. In Bern wog ich 147kg, als wir uns nach Jahren zum ersten Termin trafen, hatte ich noch 110kg. Das hat meiner Reputation bei diesem Coaching-Thema nicht geschadet.

UMGEBUNG

Aus Zeit- und Kostengründen und weil ich über keine geeigneten Büroräumlichkeiten verfügte, haben wir die Sitzungen mal bei der Klientin und mal bei mir zu Hause durchgeführt. Die erste Sitzung wurde bei der Klientin durchgeführt, da sie sich wohl und zu Hause fühlen sollte.

DAUER/ANZAHL/INTERVALLE DER SITZUNGEN

Wir vereinbarten sieben Sitzungen durchzuführen und bei Bedarf mehr (es wurden zehn). Die erste Sitzung hatten wir auf 120 min festgelegt, um sanft in den Prozess einzusteigen, und damit wir uns an die Umgebung gewöhnen konnten. Des Weiteren bin ich davon ausgegangen, dass ich am Anfang viel nachlesen müsse und nicht alles aus dem Ärmel schütteln könne. Außerdem musste ich in den Fluss des Coachings kommen.

AUSGLEICH

Als Ausgleich legten wir 60 CHF/45 min fest. Mehr traute ich mich nicht, zu verlangen. Sie verdient, so weit ich das noch von früher weiss und wenn ich mir ihre Stelle anschau, sehr gut (mehr als ich). Aber ich denke, ich bin noch Lehrling und kann keine 100 CHF nehmen.

ANAMNESE KLIENTIN

Die Klientin ist Deutsche, 45 Jahre alt, promoviert und in einer festen Beziehung lebend. Sie ist beruflich sehr engagiert und auch angespannt. Sie arbeitet für eine grosse Consulting Firma in den Bereichen Projektmanagement und Business Development. Daher reist sie viel und verbringt viel Zeit mit Kunden.

Privat hat sie vielerlei Interessen:

Sie läuft regelmässig, geht zum Spinning in ein Fitnesscenter und fährt im Winter Ski. Von Seiten der Ernährung ist sie sehr belesen und interessiert. Gesunde, frische und gute Küche ist für sie sehr wichtig. Sie ist in diesem Sinne eine Geniesserin. Sie hat Gewicht abgenommen, aber die letzten 20% fallen ihr äusserst schwer.

Sie lebte in einer langjährigen Beziehung mit einem verheirateten aber getrennt lebenden Mann (meinem Ex-Kollegen), der sie aus seinem „alten“ Leben permanent ausschloss. Nach sieben Jahren trennte sie sich von ihm. Danach war sie einige Zeit Single und seit ca. einem Jahr ist sie wieder glücklich in einer Beziehung. Sie hat keine Kinder und auch keine mehr geplant. Aus meiner Sicht ist sie eine aufgestellte, starke Persönlichkeit mit einem hohen Intellekt und klaren Vorstellungen im Leben. Sie weiss was sie will und setzt sich resolut dafür ein. Sie ist kommunikativ und sehr vielseitig interessiert.

Erste Sitzung, 11.6.2010 (120 min)

EINFÜHRUNG

Die Klientin ist erst kurz vor der Sitzung nach Hause gekommen. Daher habe ich mit dem Coaching gewartet und wir haben ein wenig Smalltalk betrieben. Sie wollte schon vieles über den Prozess wissen, doch ich verschob die Antworten um sie herunter zu holen. Nach ca. 20 Minuten erschien es uns angebracht, anzufangen.

Zu Anfang haben wir den Beziehungsaufbauprozess durchgeführt und ich habe Verschwiegenheit zugesagt. Außerdem habe ich darauf hingewiesen, dass ich neutral bin und keinesfalls Ratschläge oder Bewertungen abgeben werde. Ich habe die Prozessschritte kurz erläutert, so dass die Klientin eine Idee bekam, was auf sie zukommt.

WERTEFINDUNG

Ich bat die Klientin, mir ein bisschen zu erzählen, weswegen sie von mir ein Coaching möchte. Sie hatte klare Vorstellungen, was sie bisher erreicht hatte, und was sie mithilfe des Coachings noch erreichen möchte. Sie hatte ihr Ziel sehr klar vor Augen. Die Frage zur Werterfindung hat sie daher ein wenig überrascht. Wahrscheinlich ging sie davon aus, dass es beim Coaching um das Erreichen von Zielen geht. Daher musste ich als Coach immer wieder fragen, welchen Wert sie mit der Erreichung des Ziels, das sie im Kopf hatte, erfüllen wolle.

Im Laufe des Prozesses kamen ihr mehrere Antworten in den Sinn:

- Einfachheit - Selbstzufriedenheit - Selbstbewusstsein - Wohlfühlen

Die Fragen über die Gewichtung dieser Werte führte zu dem **Wert:**

<i>Einfachheit in Bezug auf Lebensqualität</i>
--

Die Klientin merkte an, dass dieser Begriff der beste sei, der ihr einfalle, jedoch nicht ganz das wiedergibt, was sie ganz genau aussagen möchte. Andere Begriffe, die die Klientin erwähnte, waren Unkompliziertheit, weniger Komplexität und der englische Begriff Simplicity. Sie benannte Beispiele wie Kleider kaufen, im Flugzeug sitzen usw.

Zu meiner großen Überraschung nannte sie den Wert bei +8. Auf Nachfragen erklärte die Klientin, dass sie sich nicht im negativen Bereich sieht, dass sie

schon Einiges abgenommen hätte, und dass sie das Pareto-Prinzip im Kopf hätte, bei dem die ersten 80% mit 20% Aufwand zu erreichen sind und die letzten 20% mit 80% Aufwand. Das Ziel für das Coaching war für sie +10. Das war für sie gleichbedeutend mit 100% Zielerreichung.

ZIELRAUM

Das Ziel war der Klientin sehr bewusst und sehr klar und somit auch der Zielsatz. Jedoch brachten Sie meine Fragen, wie dieses Ziel denn den Wert erfüllt zum Nachdenken. So kamen letztendlich zwei Zielsätze heraus:

Ich bin diszipliniert; Ich kann 65 kg halten

Nach genauerem Nachfragen kam die Klientin auf den folgenden **Zielsatz**:

Ich kann 65 kg erreichen und halten.

Evidenzen:

*Ziehe bestimmtes Kleid an ohne Probleme; es passt
Gang ist aufrecht
Selbstsicherheit wird von anderen wahrgenommen
Steige gerne auf die Waage
Entspanntheit
Strahle*

Nachdem sie diese Evidenzen erarbeitet hatte und wir eigentlich weitermachen wollten, fiel ihr noch eine Evidenz ein: Kein Hungergefühl.

Sie merkte an, dass dies einen Zielkonflikt geben könnte. Auf der anderen Seite: Wenn sie die 65kg erreichen und halten will und dafür hungern oder permanent ein Hungergefühl ertragen muss, wird es nicht lange halten. Daher nahm ich diesen Punkt auf Wunsch der Klientin mit auf.

Wie weit sie ihr Ziel auf einer Skala von 0-10 schon erreicht hat, fragte ich sie. Sie antwortete mit dem Wert sechs.

Der Prozess zum **Meta-Ziel** ergab:

Das bin ich

Mit diesem Satz sah ich ein strahlendes Gesicht der Klientin. Es war physisch und auch in ihren Worten spürbar, dass dieses Metaziel genau das richtige für sie ist. Ich hatte außerdem den Eindruck, dass die Klientin selber überrascht war, dass hinter ihrem Ziel ein derartig starkes Metaziel steht. Ich hatte den Eindruck, dass die Findung dieses Metaziels viel Energie gekostet hat.

Sie kam auf **Nachteile**, die eine Mischung aus Nachteilen zum Ziel und Nachteilen bei Erreichen des Ziels darstellten.

Anstrengend
Verzicht auf Genuss und Geschmack !
Aufgabe von Lust am Essen !
kompliziert in Gruppe beim Essen Nein zum Dessert zu sagen

Die Punkte zwei und drei waren für die Klientin die am höchsten priorisierten. Dass der Prozess zum Ziel anstrengend ist, war der Klienten bewusst, daher erhielt dieser Nachteil eine mittlere Priorität. Ein nur geringer Nachteil für die Klientin stellt das Verhalten in der Gruppe dar.

Wir gingen hinüber, eine **Zielmetapher** zu finden. Sie antwortete spontan:

Über Wolken laufen

Als zweites Bild kam ihr ein Bild aus dem Tauchen. Wenn ein Taucher völlig austariert im Wasser schwebt. Ich bat sie in sich zu gehen und diese beiden Bilder zu vergleichen und mir mitzuteilen, welches das bessere für sie ist. Sie entschied sich für das Bild mit den Wolken. An diesem Punkt war eine Stunde vergangen und wir machten eine Pause.

Wir führten den Prozess zur Findung des **Modells** schrittweise durch. Am Ende antwortete Sie:

Der Vater!

In diesem Gefühl ließ ich sie für einen Moment, dann ging ich daran, den **Anbindungsprozess** zu initiieren.

Wir begannen mit der **Zielraumaufstellung**. Diese war sehr zeitintensiv und auch emotional. Bevor wir die Zweite durchführen konnten, wollte sie permanent die Anker umlegen, ohne dass ich die Schritte des Hereinstellens durchführen konnte. Sie war sehr aktiv und wollte sofort alles verändern. Einen Fehler habe ich hier gemacht: Die Ausrichtung der Nasen habe ich nicht sinnvoll und vernünftig erklärt, so dass alle Nasen in dieselbe Richtung zeigten.

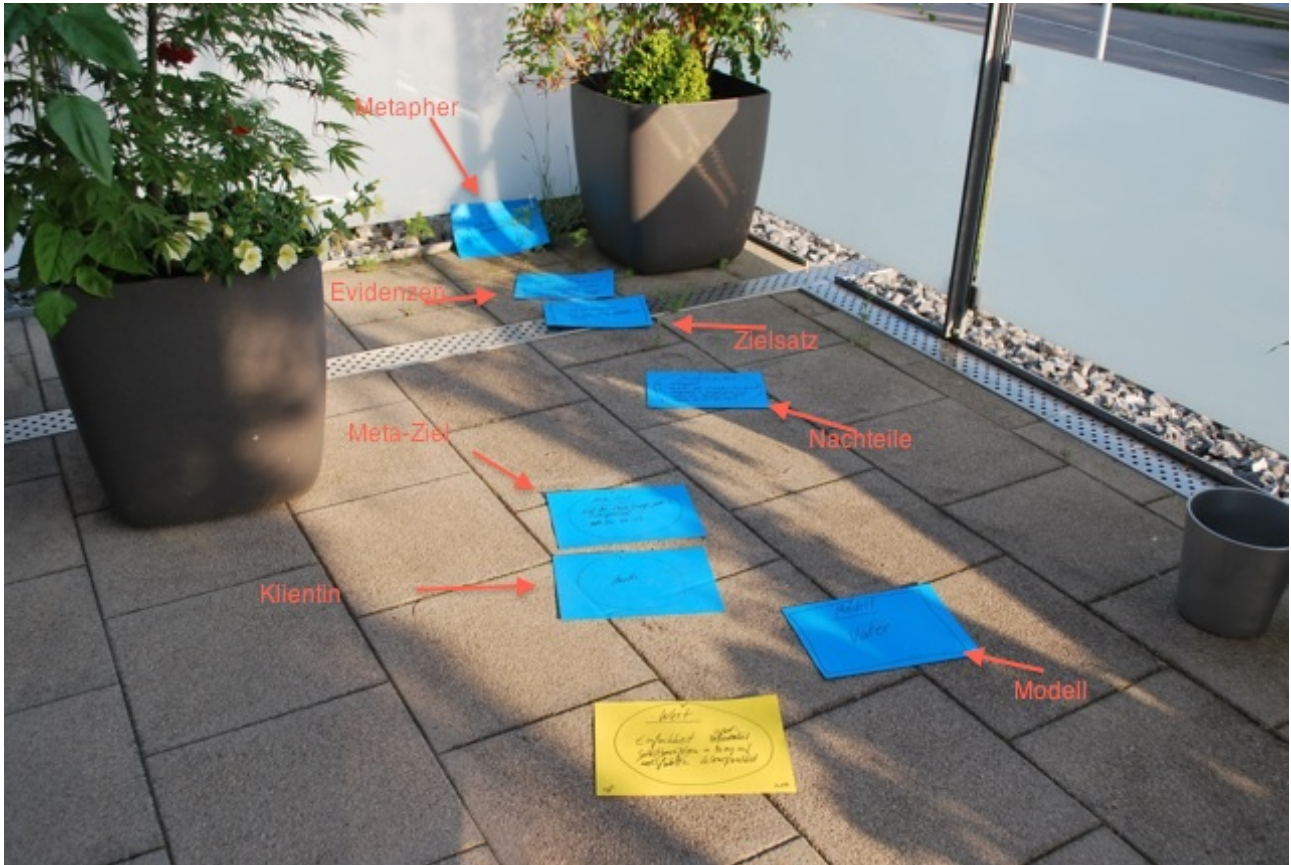


Bild 1: Auslage 1 Zielraum

Sie sagte: „Die Nachteile halten mich schon davon ab, mein Ziel zu erreichen und sie sind mächtig.“

Wir legten erneut aus.

In der Meta-Position sagte sie: So fühlt es sich richtig an. Der Weg zum Wert ist frei, das Meta-Ziel bei ihr, die Nachteile sichtbar aber raus aus dem Fluss. Das Modell lag hinter dem Meta-Ziel, was sie als positiv erachtete.

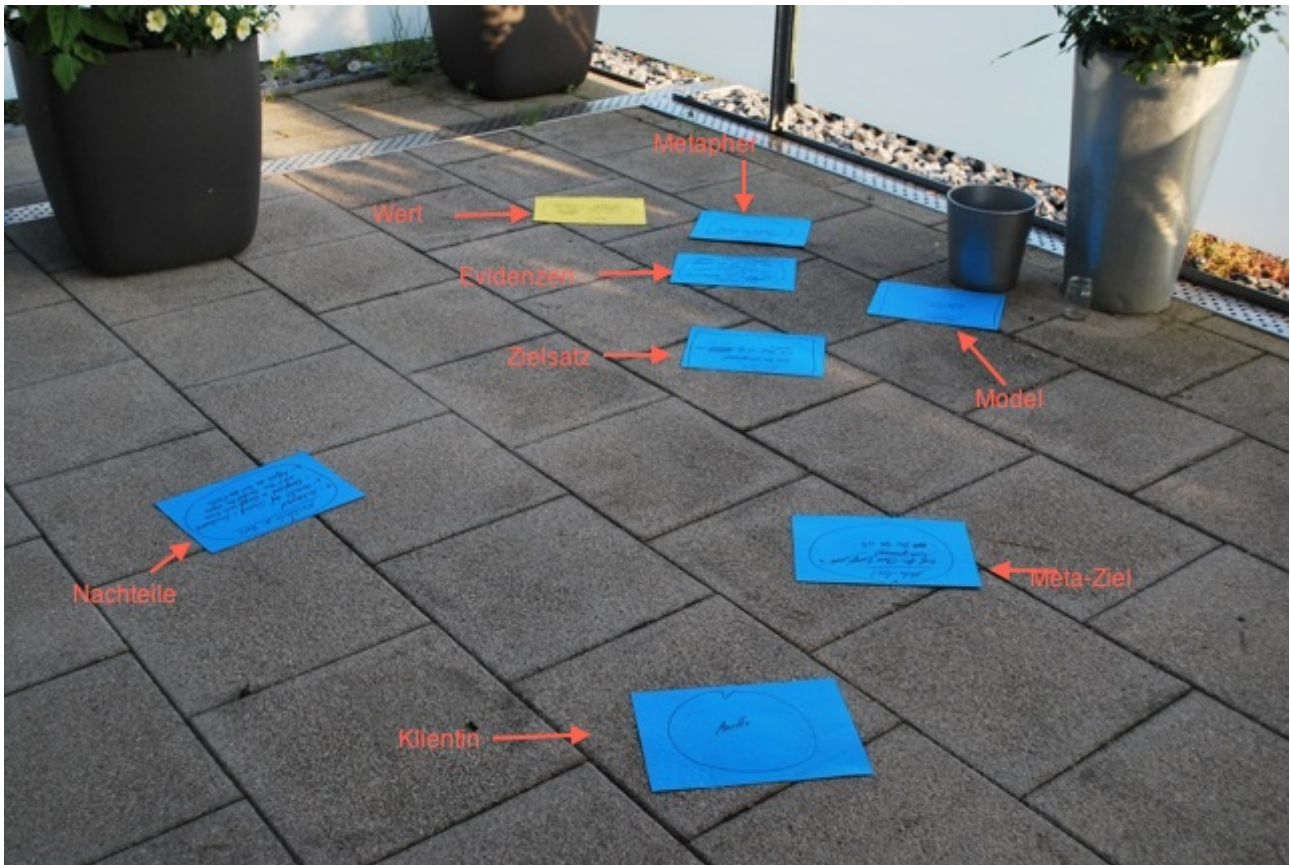


Bild 2: Auslage 2 Zielraum

FEEDBACK

In der Nachbereitung erwähnte die Klientin, dass ich die Zielraumaufstellung zu ungeduldig durchgeführt habe. Außerdem erwähnte sie, dass es ihr Spaß gemacht hätte und sie positiv neugierig auf die nächste Sitzung ist. Wir planten die nächsten sechs Sitzungen.

GELERNT

Zwei Stunden in der ersten Sitzung sind zuviel. Außerdem muss ich die Auslegearbeit sehr viel besser erklären. Auch mahnte die Klientin an, sie mehr zu führen, gerade in der Modellarbeit und der Aufstellungsarbeit. Ich sollte ruhig weiterreden und sie so mental an die Hand nehmen. Und ich müsste den Klienten in diesen wichtigen Situationen mehr Zeit geben.

Bei der Aufstellungsarbeit muss ich außerdem genauer erklären, was es mit den Nasen auf sich hat. Ich habe auch gelernt, bei der Metapher aufzupassen, dass es kein Selbstbild ist, sondern ein Bild, das das Gefühl beschreibt.

Ich konnte der Klientin auf Nachfragen leider nicht erklären, was es mit dem männlich und weiblich auf sich hat, was sie ein wenig verwirrte. Ich hoffe, dass ich das am Ende des Coachings aufklären kann. Zu guter Letzt ist es nicht sinnvoll, die Sitzungen bei dem Klienten durchzuführen. Die Räumlichkeiten sind vielleicht nicht passend. Die Klientin war zu sehr zu Hause.

Zweite Sitzung, 29.6.2010 (70 min)

Die Klientin kam mit 20 min Verspätung und war dementsprechend genervt und unruhig. Ich bot ihr ein Glas Wasser an und ließ sie erstmal ein bisschen zur Ruhe kommen. Nach ca. 10 min fingen wir an, kontemplativ zu gehen. Erst mit dem Gehen und meiner Führung wurde sie etwas ruhiger.

REFLEXION

Auf Anraten von Herrn Schädler, gingen wir einige Punkte nochmals durch und ich führte sie mit Fragen. Dabei ergab sich, dass ihr **Wert** doch

Lebensqualität in Bezug auf ihr Gewicht

ist. Sie hatte schon gesagt, dass ihr Einfachheit nicht so ganz gefallen hatte. Auch jetzt bestand sie darauf, dass Einfachheit, Gelassenheit, Lebensqualität für sie mehr oder weniger dasselbe sind. Die Frage, was denn davon am stärksten wiegt, gerade im Bezug auf ihr Gewicht, führte sie zur Lebensqualität. Auf der Skala blieb sie bei +8 und dem Ziel von +10.

Den **Zielsatz** haben wir minimal angepasst:

Ich wiege 65kg

Wir haben alle Elemente nochmals besprochen und an manchen Stellen leicht umformuliert oder konkretisiert.

Das **Meta-Ziel** haben wir dabei etwas länger angeschaut. Das bisherige

Das bin ich

blieb dabei sehr stark. Auf die Frage, was es ermöglicht, wenn sie das Ziel vollständig erreicht habe, dass sie keine Energie mehr für das Abnehmen, bewusste Kochen etc. aufbringen müsste, meinte sie: Dann kann ich endlich ich sein. Alles machen, was ich will und gerne tue. Das bin dann ich. Sie erklärte, dass sie dann Ruhe und Zufriedenheit spüre, und sich auf das Hören

konzentrieren könne und die Zeit geniessen. All das beschrieb sie als Teil des „Das bin ich“.

Bei der Reflexion der Metapher bekamen wir Schwierigkeiten. Ich musste sie mit vielen Fragen, visuellen Anleitungen und Verbindung mit den Gefühlen sehr lange begleiten, bevor die Klientin mit Ihrem Ziel verbunden war. Das Bild, das dann aufstieg war:

Ein Leichtathlet, der die Ziellinie überquert und das Band durchtrennt.

AKTUELLER STAND ZIELRAUM

Der aktuelle Stand der Elemente im Zielraum war daher folgender:

ELEMENT	INHALT
Wert	Lebensqualität im Bezug auf das Gewicht
Zielsatz	Ich wiege 65kg
Zielevidenzen	Ziehe bestimmtes Kleid an ohne Probleme; es passt; Gang ist aufrecht; Selbstsicherheit wird von anderen wahrgenommen; Entspannung; Strahle; Steige gerne auf die Waage (lächle, stolz, Freude)
Meta-Ziel	Das bin ich
Nachteile	Anstrengend; Verzicht auf Genuss und Geschmack; Aufgabe von Lust am Essen; kompliziert in Gruppe beim Essen Nein zum Dessert zu sagen
Zielmetapher	Leichtathlet der durch das Band am Ziel läuft
Modell	Vater

ENTWICKLUNGSRaum

Nachdem wir diese Reflexion abgeschlossen hatten, begannen wir den Entwicklungsraum zu erarbeiten. Bei dem Problemsatz kamen ihr viele Argumente und Probleme in den Sinn. Ich ließ sie ein wenig dabei um sie dann mit Fragen auf das Kernproblem zu lenken und sie spüren zu lassen, was sie am meisten hindert. Sie kam auf den Problemsatz:

Ich sollte konsequent sein

Es war an ihrer Körpersprache erkennbar, dass sie das am meisten an sich ärgert. Sie hatte abgenommen, und auch Ziele erreicht, aber jetzt kommt sie nicht weiter. Auch, weil ihr dafür die Konsequenz fehlt, so weiter zu machen wie bisher. In diesem Zusammenhang kam auch die Aussage, dass sie hilflos

sei, da sie den Gewichtsverlust nicht genug selber beeinflussen könne. Da merkte ich, wie tief ihr Frust sitzt und wie sehr sie, trotz allem Erreichten und aller Stärke, die sie ausstrahlt, von sich enttäuscht ist und wie sensibel. Das war für mich eine interessante Erfahrung. Es zeigte mir aber auch, dass wir auf dem richtigen Weg waren und das sie bereit war, sich dem Prozess und dem Problem zu öffnen. Ein Klient, der wirklich will, dessen Leidensdruck hoch genug ist.

Die **Problemevidenzen** hatte sie sehr schnell und im Duzend bereit:

*Dicker geworden
Werde ungerecht gegenüber anderen
Weniger soziale Kontakte
Sie würde sich nicht am Strand in die Sonne legen (schämen)
Als Dicker behandelt zu werden (belächelt, gelästert, ...)
Weniger Lust sich zu bewegen
Bei Sport wird die Atmung kürzer*

Bei mir stellte sich der Eindruck ein, sie weiss genau, was es bedeutet, wenn sie jedwede Konsequenz verliert. Als wir die Evidenzen aufgeschrieben hatten, gingen wir an das Meta-Problem. Sie zählte auf:

„90kg oder mehr als Vorstellung, Gewichtszunahme endet nicht, trau mich nicht zur Arbeit, kein Jogging mehr, Partnerschaft leidet, sie würde sich nicht mehr nackt zeigen oder anfassen lassen, Herzversagen, Verfettung, Wasser in den Beinen“

Als sie, in dieser Reihenfolge, die Punkte nannte, wurde ihr klar:

Mangel an Gesundheit

Am Ende war ihr **Meta-Problem** die Gesundheit. Nichts erschien ihr in dem Moment so wichtig, wie die Gesundheit. Die Partnerschaft kann einen Teil abfangen, auch bei der Arbeit. Aber Herzversagen und die anderen Probleme, das machte ihr Angst. Schmerzen in Muskeln und Gelenken bei jeder Bewegung fiel ihr noch ein. An diesem Punkt beendete ich die Sitzung. Es war mehr als eine Stunde herum und ich hatte den Eindruck, jetzt weiter zu machen würde nicht viel bringen. Ich meinte auch gespürt zu haben, dass sie ganz glücklich darüber war.

GELERNT

Es ist sehr wichtig, die Elemente sauber herauszuarbeiten, da es sehr schwierig ist, auf bestimmte Elemente zurückzukommen. Eine gestresste Klientin ist eine schlechte Klientin. Sie kann sich nicht mit dem Gefühl verbinden. Entweder ich gehe länger, oder mache autogenes Training oder ich muss ihr mehr Zeit bei der Erarbeitung der einzelnen Elemente geben.

Dritte Sitzung, 13.7.2010 (120 min)

REFLEXION

Die Klientin kam wenige Minuten zu spät. Wir hatten abgemacht, möglichst früh anzufangen (16:00 Uhr). Sie erzählte mir, dass sie mit Fasten angefangen hätte und gerade den vierten Tag hatte. Das war für mich sehr interessant, also fragte ich nach. Sie wollte damit ihrem Stoffwechsel einen Kick geben, es mal ausprobieren und schauen was passiert. Sie habe jetzt schon ein anderes Gefühl zu Nahrung bekommen. Sie sagte: Wenn man merkt, dass man eigentlich gar kein Essen braucht, dann verwirrt das einen.

Sie fand ihren Problemsatz immer noch stimmig hat aber Zweifel, die 65kg zu erreichen, weil sie sich auch nicht mehr erinnern kann, wann die Waage das letzte Mal dieses Gewicht angezeigt hat.

Ihr Wert stand noch bei 8. Ich denke, diese Aussage ist zu kopflastig. Vielleicht hat sich ihr Gewicht nicht geändert, aber ihre Taten zeigten, dass sie aktiver wurde und vielleicht auch konsequenter.

ENTWICKLUNGSRAUM

Die **Vorteile** des Problems zu sehen und zu finden fiel ihr schwer. Es dauerte ein wenig, bis sie sich damit auseinandersetzen konnte. Dann kam sie doch auf eine Menge Vorteile.

Von den Beziehungen erwartet sie sich keine Änderungen, egal ob sie sehr dick ist oder schlank. Ich musste sehr viele Fragen stellen. Bei der Frage, wie es denn als Kind aussah, kam Erstaunliches zutage. Sie ist ein Einzelkind und wurde wie eine Gleichberechtigte behandelt. Erst konnte der Vater das Essen auswählen, dann das Kind. Sie konnte so die großen und besten Stücke nehmen. Es gab für sie keine kindgerechten Portionen. Sie fühlte sich in

einer gehobenen Stellung, von allen anerkannt und geliebt, beachtet und beschenkt. Ich bat sie, die Vorteile zu priorisieren. Sie kam zu diesem Ergebnis:

*Keine Regeln befolgen müssen
Keine Unzufriedenheit, die Regeln nicht einzuhalten
Bedenkenlos essen und trinken können
schnell essen/hineinschlingen*

Dann nahmen wir Verbindung mit den Vorteilen auf. Sie fühlte sich dabei schwer und träge, wie gelähmt. Sie konnte sie sehr gut annehmen. Sie konnte problemlos Dinge finden, die diese Vorteile aufwiegen können. Sie nannte unter anderem Wohlbefinden genießen, Alltag ist unkomplizierter usw.

Wir gingen zur **Metapher** und sie sagte, sie fühle sich beengt, der Magen verkrampfe sich, sie fühle eine innere Zerrissenheit. Sie fühle einen Drang, Genuss zu wollen und dies fühle sich kurz an. Als müsse sie jetzt eine Entscheidung für den Augenblick treffen.

Als Metapher kam zuerst das Bild,

wie sie den Kühlschrank öffnet

mit dem Satz: Man gönnt sich ja sonst nichts. Als ich sie in diesem Gefühl ließ, kam ein zweites Bild in ihr hoch:

Eine ausgestreckte Hand mit dem Zettel:

„Hier ist die Quittung“

mit einem kleinen, lachenden Wicht.

Als ich sie bat, in sich zu spüren, und herauszufinden, welches Bild für sie stärker sei, wählte sie zu den Kühlschrank.

Wir gingen weiter zum **Modell**. Sie empfand, als sie auf der Metapher stand, einen Krampf im Magen, es fühle sich dunkel an, fest. Als Modell kam wie aus der Pistole geschossen die

Mutter

Und dann brach sie in Tränen aus und hätte ich sie nicht gehalten, wäre sie umgefallen. Ich war schockiert und für einen Moment hilflos. Was sollte ich jetzt tun? Ich hielt sie am Arm, leicht aber spürbar. Ich sagte erstmal nichts und ließ sie mit der Mutter und dem Gefühl allein. Ich war da, und sie spürte das. Als ich den Eindruck hatte, dass sie sich gefangen hat, machte ich im

Prozess weiter. Bis hierhin waren 60 Minuten vergangen. Wir machten eine Pause von 30 Minuten, damit sie sich fangen konnte.

Wir gingen zur **Aufstellung** des Problemraums. Sie brauchte pro Element viel Zeit um sich emotional zu verbinden. Ich habe ihr diesmal, auch auf ihren Wunsch hin, mehr Zeit gelassen, so dass die gesamte Aufstellung 60 Minuten benötigte.

Sie stellte sich in die Elemente, um sie zu fühlen und beschrieb sie dabei so:

Problemsatz: Druck im Hals

Mutter: Druck von oben !!!!!

Vorteile: Leicht, wie ein Gummiball der auf und nieder hüpf, ohne an Regeln gebunden zu sein

Meta-Problem: zerbrechlich

Metapher: Hell, tu mir was gutes, Zerrissenheit, Versagen

Evidenzen: erdrückt, grau, distanziert, sie fühlt sich ganz klein und mickrig

Ich besprach mit der Klientin, wie sie diese Aufstellung interpretiere.

Der Problemsatz sei weit weg, die Metapher nah, das Meta-Problem seitlich nah. Und vor allem: Vorteile sind nicht zu sehen. Und die Evidenzen sind auch weit weg, obwohl sie doch sehr plastisch sind.



Bild 3: Auslage 1 Entwicklungsraum

Wir machten eine zweite Auslegung basierend auf den Vorgaben des Prozesses:



Bild 4: Auslage 2 Entwicklungsraum

Hier fühlte sie sich sichtbar wohler, als sie das sah. Es wirkte für sie stimmig. Die Geste, die entstand war eine Faust, die vom Hals nach unten zieht. Von hier gingen wir weiter, den Zielraum und den Problemraum gesamthaft auszulegen. Das fiel der Klientin schwer. Sie hatte Mühe, das aus den Gefühlen heraus zu machen und nicht aus dem Kopf. Sie hatte mir erzählt, dass sie an einer Aufstellung von Personen, nicht Karten, mitgemacht habe und dass dort jemand zusammen gebrochen ist, weil es wohl um eine tote Mutter ging. Ich hatte den Eindruck, die Klientin hatte das bei allen Aufstellungen im Hinterkopf und wollte deshalb die Aufstellung nicht emotional sondern eher Kopf gesteuert machen.

Ich denke, das sieht man in der Gesamtauslage.



Bild 5: I. Gesamtauslage

Auch wenn diese Gesamtauslage sehr kopflastig zu sein scheint, hat es doch etwas Unkoordiniertes. Die Klientin steht fast in der Mitte. Hinter sich das Problem, vor sich die meisten Ziel-Elemente. Das sagt einiges aus. Ich interpretiere das so, dass sie die Probleme nicht sehen will. Sie hat das Ziel vor Augen und vergisst dabei daran zu denken, was sie zurückhält. Interessant ist auch, dass als einziges Problemelement die Mutter im Sichtfeld der Klientin ist. Die Mutter hatte Problem, ich lebe es auch und es passt zum Ziel, zur Zukunft.

Fazit: Die Klientin sieht und nimmt die Probleme nicht wahr, die sie von der Zielerreichung abhalten. Wir fingen mit der zweiten Gesamtauslegung an.

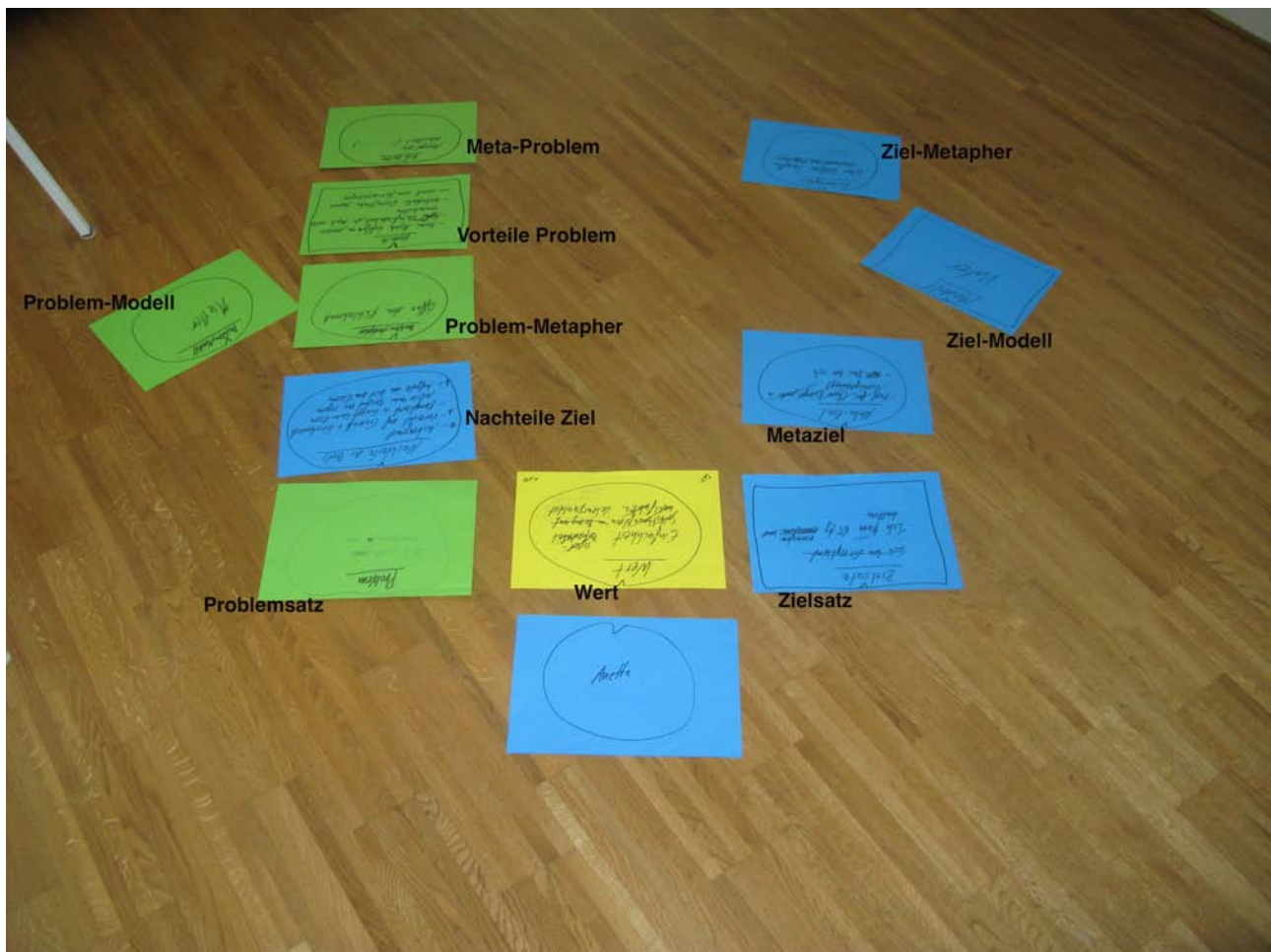


Bild 6: 2. Gesamtauslage

Die Auslage wirkt geometrisch und rational, was sie sicherlich auch teilweise ist. Interessant dabei ist, dass die Nachteile des Ziels in die Reihe des Problemsraums wanderte, während die Vorteile des Problems nicht in den Zielraum wanderten. Spannend ist auch, dass die Modelle wie Flügelstürmer wir-

ken. Als hätten sie Einfluss auf den jeweiligen Raum ohne dazu zugehören. Als ich sie in den Raum stellte und nach einer Geste fragte kam die Antwort: Eine Person, die in beide Richtungen gezogen wird, wobei der Problemraum stärker ist als der Zielraum. Was das Bild wieder gibt.

AKTUELLER STAND ENTWICKLUNGSRAUM

ELEMENT	INHALT
Wert	Lebensqualität im Bezug auf das Gewicht
Problemsatz	Ich sollte konsequent sein
Problemevidenzen	Dicker geworden; Werde ungerecht anderen gegenüber; Weniger soziale Kontakte; Andere Kleidung tragen; Nicht am Strand in die Sonne legen; Sport wird weniger weil die Atmung schwerer wird, es zu Muskelproblemen kommt, Schmerzen; Werde als Dicker behandelt: Belächelt, verspottet...
Meta-Problem	Mangel an Gesundheit
Vorteile	Keine Regeln befolgen müssen; Keine Unzufriedenheit, die Regeln nicht einzuhalten; Bedenkenlos essen und trinken können; schnell essen/hineinschlingen
Problem-Metapher	Öffne den Kühlschrank
Modell	Mutter

FEEDBACK

Nach der Aufstellung tranken wir noch einen Tee und liessen den Prozess an uns vorbei ziehen. Sie meinte, die Aufstellung sei schwierig und sie benötige unglaublich viel Zeit sich emotional mit den Elementen zu verbinden. Sie fände die Aufstellung aber schlüssig und auch lustig. Es mache ihr Spaß. Sie meinte auch, dass nicht alles, was während der Aufstellung gemacht wird, genutzt werde.

GELERNT

Zeit ist mein Kapital. Ich muss noch mehr Zeit lassen. Außerdem neige ich immer wieder dazu, Worte in den Mund zu legen. Es wird zwar immer besser, was mir auch die Klientin bestätigte, aber es ist immer noch da. Präsenz ist in wichtigen, emotionalen Situationen wichtiger als reden. Da sein, für den Klienten da sein, dass ist meine Aufgabe.

Vierte Sitzung, 18.8.2010 (60 min)

Der Termin am 27.7.2010 wurde von der Klientin kurzfristig abgesagt. Es ging ihr körperlich schlecht. Wir verschoben den Termin auf den 18.8.2010. Direkt nach ihrem Urlaub und noch während meines geplanten Urlaubs.

REFLEXION

Nachdem wir beide vom Urlaub zurück waren, trafen wir uns bei ihr und ich ließ sie erst einmal Gehen. Damit sollte sie ein bisschen herunter kommen, da sie erst kurz vorher zu Hause war. Ich hatte sie in der letzten Sitzung darauf hingewiesen, dass ich das innere Kind behandeln möchte und sie war sichtlich neugierig, was da auf sie zukommen würde. Nachdem wir ca. 10 Minuten gegangen sind, setzten wir uns und ich legte das kybernetische Dreieck aus um sie mit dem Thema zu verbinden. Sie erzählte mir, dass sie 1,7kg abgenommen habe, eine etwas höhere Sensibilität für ihr Verhalten bekommen habe und sie erwähnte, dass ihr der Prozess gut gefalle und sie sich auf die weiteren Schritte freue. Mit dieser Einstellung gingen wir an das innere Kind.

INNERES KIND

Ich führte Sie gemäß dem Prozess in den ersten Schritt des inneren Kindes. Ihre Reaktion war: Das ist nicht verständlich.

Der Teil: *Was trägt dieser Teil...* löste bei Ihr eine emotionale Reaktion aus. Über diesen Punkt kamen wir nicht hinaus.

Ich fragte sie dann zu ihrer Vergangenheit und sie erzählte mir viel und intensiv. Aber nichts davon bot sich aus meiner Sicht als Einstiegspunkt an. Nach ca. einer Stunde beendeten wir den Prozess. Sie wollte spürbar weiterarbeiten aber ich sah es in dem Moment als sinnlos an, da ich nicht weiterkam.

SUPERVISION

In der Supervision am 21.8.2010 wurde mir klar, dass es kein inneres Kind geben kann, wenn der Problemsatz falsch ist und kein Problem beschreibt. Des Weiteren wurde mir bewusst, dass Gewicht kein Kontext ist. Ohne einen griffigen Problemsatz kann es auch keine Verbindung mit der Verletzung des inneren Kindes geben. Daher führte ich den Problemraum nochmals durch.

GELERNT

Als erstes habe ich gelernt, dass ein Prozess wie eine Tiefenstruktur oder das innere Kind nicht nach einer längeren Pause durchzuführen sind. Der Klient ist nicht in der Lage, sich nach längerer Zeit ohne Coaching schnell und einfach mit dem Wert, Ziel und Problem zu verbinden um die Tiefe zu erhalten, die es hier benötigt.

Des Weiteren wurde evident, dass ohne einen Problemraum mit einem guten Problemsatz nichts geht. Der Problemsatz muss so stark sein, dass daraus die Verbindung nach innen entstehen kann.

Die Klientin war enttäuscht, denn sie hatte sich gefreut und war auch etwas nervös, was da auf sie zukommen mag. Dass der Prozess dann leider im ersten Schritt scheiterte, nahm sie sehr mit.

Fünfte Sitzung, 25.8.2010 (90 min)

REFLEXION

Die Reflexion basierte vor allem auf der zuvor genannten Supervision. Die Klientin war etwas verwirrt hat aber problemlos den Problemraumprozess mitgemacht.

Zuerst haben wir den Kontext des Wertes besprochen. Relativ schnell kam bei ihr der Kontext Aussehen. Sie sprach immer wieder vom Kleid und von ihrem Stolz wie sie dann aussieht usw.

Dann gingen wir in den Problemraum und zuerst zum **Problemsatz**. Immer und immer wieder musste ich sie verbinden und sie an das Gefühl erinnern. Sie sagte immer wieder es gäbe nicht nur ein Problem und wenn das so wäre, dann wäre das alles sehr einfach. Am Ende stand der Satz:

Zu oft esse ich mehr als ich brauche.

Darauf aufbauend haben wir die Elemente entwickelt.

AKTUELLER STAND ENTWICKLUNGSRAUM

ELEMENT	INHALT
Wert	Lebensqualität im Bezug auf das Aussehen
Problemsatz	Zu oft esse ich mehr als ich brauche

ELEMENT	INHALT
Problemevidenzen	ich esse schneller, schlinge (1); der Teller ist überladen; ich gehe öfters um Essen zu holen; ich esse mehrere Gänge (2)
Meta-Problem	Mangel an Gesundheit
Vorteile	Genuss; Geschmack; Gute Laune; Befriedigte Neugier; Essen macht Spaß
Problem-Metapher	Guli vom Küchenwaschbecken (Frist alles)

FEEDBACK

Die Klientin konnte mit diesen Elementen und diesem Satz besser umgehen, wie sie sagte. Für sie waren die Elemente griffiger und es machte für sie mehr Sinn. Ich hatte auch in der Körpersprache den Eindruck, dass sie näher am Problem war. Doch explizit hat sie das nicht gesagt.

GELERNT

Einen Problemsatz zu definieren ist schwierig. Er ist so wichtig und essentiell, dass ich als Coach hier keine Fehler machen darf. Und beim zweiten Mal geht es viel einfacher und den Mehrwert bekomme ich später verzinst zurück. Ich denke, es war gut, den Problemraum nochmals zu bearbeiten. Und ich werde in Zukunft nicht davor zurückschrecken, einen Raum nochmals zu bearbeiten oder einen Prozess zu wiederholen, wenn ich den Eindruck habe, dass es einen Mehrwert hat.

Sechste Sitzung, 14.9.2010 (135 min)

REFLEXION

Diesmal war die Klientin pünktlich und entspannt. Daher konnten wir sofort mit leichtem Gehen anfangen und danach den letzten Termin reflektieren. Sie meinte, der letzte Termin wäre für sie besser gewesen, der Problemraum jetzt schlüssiger und näher an ihr dran.

Sie hat sich nach dem Termin weiter informiert und mit Metabolic Balance angefangen. Außerdem berichtete sie mir, wie sehr sie im Fasten gelernt hat (und auch mit Hilfe des Coachings, erwähnte sie in einem Nebensatz), dass sie gar nicht so viel zu essen braucht. Die Einstellung zum Essen und die Überzeugung was sie braucht, hätten sich geändert.

PROBLEMRAUM

Wir konnten bei dem Problemraum weitermachen und das **Modell** entwickeln. Während ich sie durch diesen Schritt führte meinte sie, ihr sei richtig übel und schlecht. Sie verharrte in dieser Situation, so, als könne sie gar nicht glauben, dass ihr Modell

Mutter

und dieses Gefühl zusammen passen.

Als Geste am Ende des Prozesses wählte sie „Die Hand vor den Kopf schlagen“. Es sei alles so logisch, so einfach, so klar.

ELEMENT	INHALT
Wert	Lebensqualität im Bezug auf das Aussehen
Problemsatz	Zu oft esse ich mehr als ich brauche
Problemevidenzen	ich esse schneller, schlinge (1); der Teller ist überladen; ich gehe öfters um Essen zu holen; ich esse mehrere Gänge (2)
Meta-Problem	Mangel an Gesundheit
Vorteile	Genuss; Geschmack; Gute Laune; Befriedigte Neugier; Essen macht Spaß
Problem-Metapher	Guli vom Küchenwaschbecken (Frist alles)
Modell	Mutter

Mit diesen Elementen gingen wir an die Problemraumaufstellung. Leider war das Modell bildlich nicht einzufangen, da es sehr weit weg unter einem Tisch lag. Rechts hinter den Evidenzen. Auf Wunsch kann der Coach ein Video zeigen, dass dies belegt.



Bild 7: Erneute Problemraumaufstellung

Diesmal konnte ich sie besser führen und sie fing nicht an, kopflastig alles umzubauen. Sie meinte, die Gesundheit würde sie oft nicht sehen. Wüsste aber, dass sie da ist.

Nachdem wir diese Phase durchgearbeitet hatten, gingen wir zur Neuauslage, die sich folgendermaßen ergab.

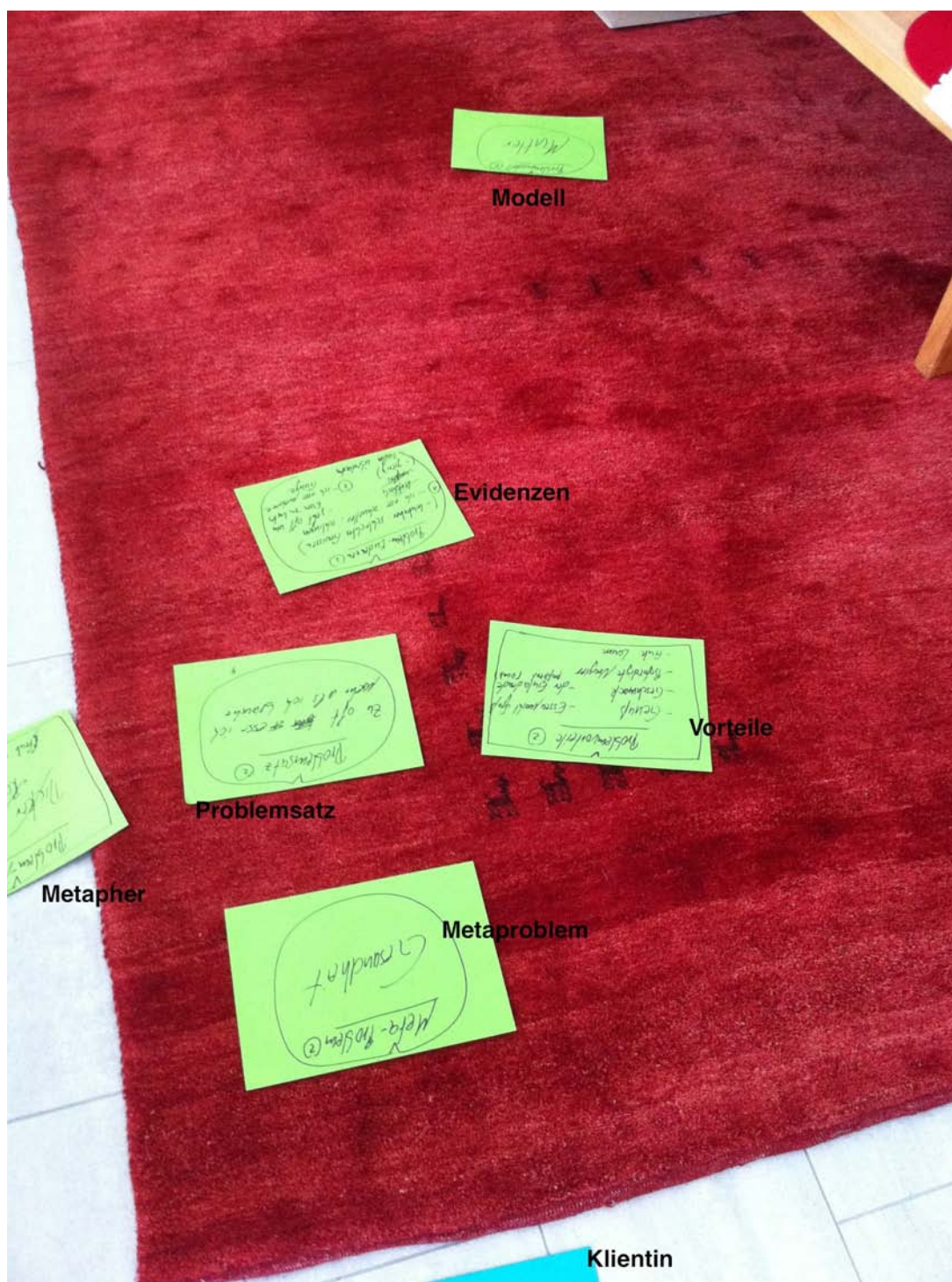


Bild 8: Zweiter Versuch der zweiten Problemraumaufstellung

Sie fühlte sich sichtlich wohl, sie fing an zu lächeln. Von hier gingen wir weiter, den Zielraum und den Problemraum gesamthaft auszulegen. Das fiel der Klientin nicht mehr so schwer wie beim ersten Mal. Ich hatte den Eindruck sie

sei besser mit dem Bild und Elementen des Problemsraums verbunden und konnte daher besser auslegen.

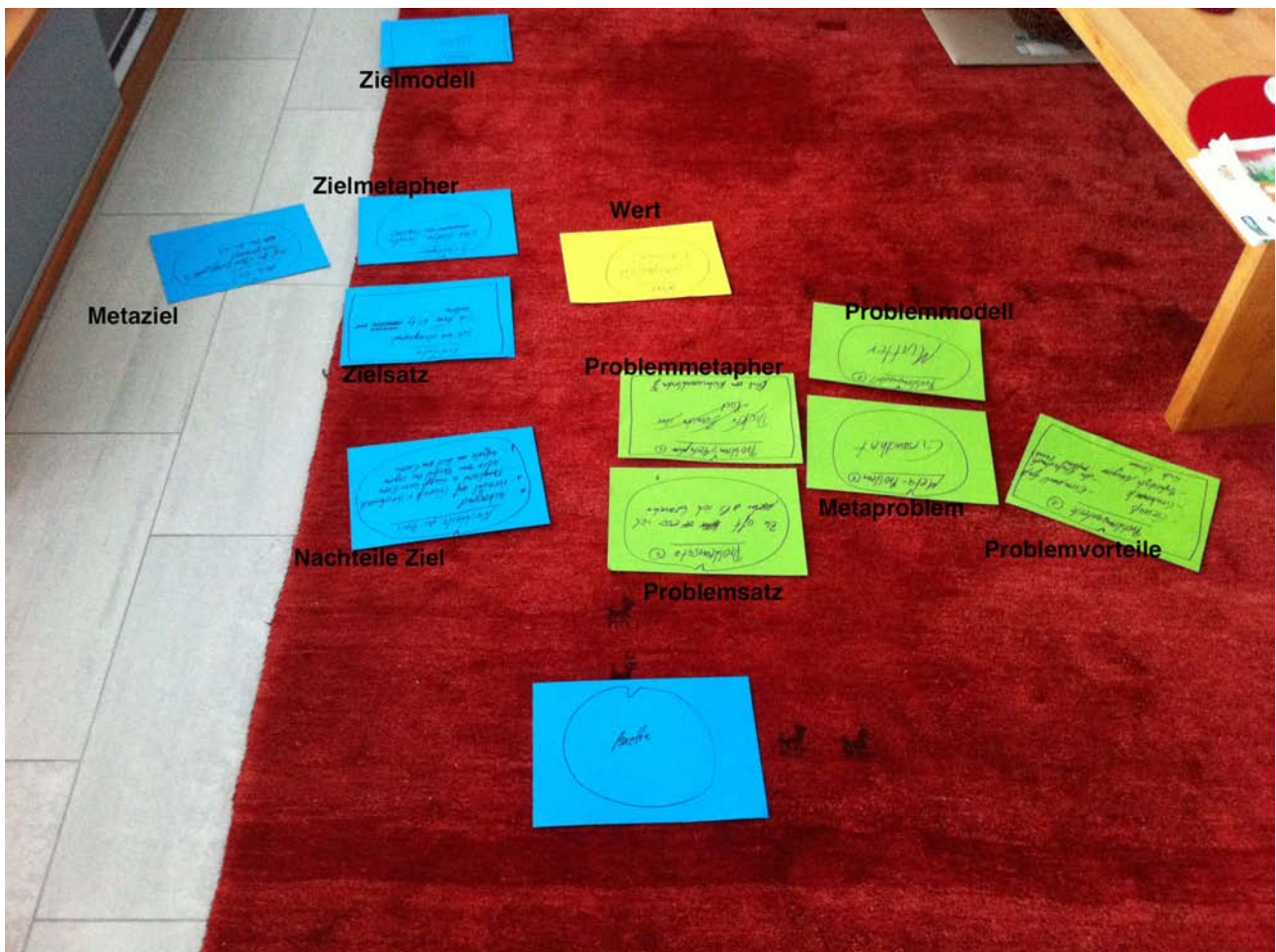


Bild 9: Erste integrierte Auslegung (2. Versuch)

Sie bemerkte, dass ihr Wert sich sehr weit weg anföhle und sie daher es nicht sehen könne. Die Vorteile des Problems schielten sie von der Seite an, wären ihr aber nicht bewusst.

Wir legten neu aus:



Bild 10: Integrierte zweite Gesamtauslegung (zweiter Versuch)

Sie erklärte mir aus der Metaposition, dass sie sich ein wenig allein fühle, weil Mutter und Vater so weit weg waren. Sie müsse halt damit allein klar kommen.

Sie sagte außerdem, dass sie jetzt sieht, dass alle Fakten auf dem Tisch sind und sie ihr Ziel vor Augen hat. Sie fühlte sich erleichtert. Sie sehe nun klarer, dass sie entweder weiter ihr Ziel verfolgen müsse oder aber die Probleme behalten werde, beides ginge auf jeden Fall nicht. Als Gestalt viel ihr sofort Kolumbus am Hafen auf dem Weg in die neue Welt ein. Dann gingen wir zum **inneren Kind**.

INNERES KIND

Um dieses Thema anzufangen, ließ ich der Klientin viel Zeit. Sie hatte das letzte Mal Probleme mit den Verletzungen und auch wenn jetzt der Problemraum für sie schlüssiger war, wollte ich ihr jede Zeit lassen, ihre Emotionen zu

erspüren und sich damit zu verbinden, damit sie sich dann auf das innere Kind einlassen konnte.

Diesmal gelang die Verbindung. Über den Begriff Gerechtigkeit gelangten wir zu der **Verletzung**

Wertschätzung für ihr Äusseres

Sie erzählte mir von ihrer Kindheit. Dort war zu erkennen, dass sie als einziges Kind in einem Fünf-Personen-Erwachsenenhaushalt aufwuchs und immer gleich behandelt werden wollte. Wenn etwas angeschafft wurde und auch wenn es um das Essen ging. Sie wollte so viel wie alle anderen essen, also keine kindgerechten Portionen. Da sie das immer wieder einforderte, durfte sie beim Essen als zweite (nach dem Vater) das Essen auswählen, also auch die großen Stücke.

Die daraus gefundenen **Ressourcen** beschrieb sie mit:

RESSOURCE	EINFORDERUNG	WER
Komplimente	Feedback einholen	Lebenspartner
Anerkennung	Vorwurf richten	Lebenspartner, Freunde
Aufmerksamkeit	Reklamieren	Lebenspartner, Familie, Freunde

Auf die Frage, wie sie diese Ressourcen selber generieren könne, kam sehr spontan: Mehr Selbstbewusstsein; nicht mehr abhängig von der Meinung anderer sein. Des Weiteren meinte sie, sie würde auch abnehmen wollen um zu hören und zu merken, dass sie für Männer attraktiv ist.

Sie möchte mehr Freude an sich selber haben und positiver Denken. Auch schlanker werden meinte sie, würde helfen, da sie dann mehr Wertschätzung erwarte. Danach kam sie auf Bescheidenheit. Wenn sie bescheidener im Bezug auf ihr Aussen wäre, dann bräuchte sie die Ressourcen nicht. Und als Strategie erwähnte sie in diesem Kontext, sie müsse mehr Realitätssinn haben und einfach akzeptieren: ‚Ich bin eine Nicht-Frau.‘

FEEDBACK

Dieses Ende zeigt mir ganz klar, dass ich einen wunden Punkt erreicht habe. Es geht gar nicht um Lebensqualität. Sie erwähnte in der Reflexion, dass Wertschätzung ihr Lebensmotto sei. Sie fand den Prozess sehr interessant

und meinte, er habe ihr etwas gebracht. Es wäre für sie wie ein Zwiegespräch gewesen. Sie habe sich durch mich sehr gut gefühlt und ich hätte diesen Prozess sehr gut geleitet. Sie wäre vom Kopf zum Gefühl gekommen. Ich finde den inneren Kind-Prozess sehr schwierig. Es ist ein harter Einstieg und meine Klientin hat sich schwer damit getan, eine Verletzung zu benennen. Sie verstand erst gar nicht, was gemeint war.

GELERNT

Um in das innere Kind zu gelangen, muss ich die Klientin gut einstimmen und ihr Zeit geben sich wirklich zu verbinden. Ich werde das nächste Mal in der Einleitung erklären, was mit Verletzung genau gemeint ist, sonst kommt dieser Begriff wie ein Donnerschlag.

Das innere Kind hat mir gezeigt, was der wirkliche Wert ist (mit Hilfe des Trainers) und dass es sich lohnt, auf dem Wert sehr viel mehr Zeit zu investieren.

Siebte Sitzung, 27.9.2010 (90 min)

REFLEXION

Sie erzählte mir, dass sie nur noch 68kg wiege und das es mit dem Abnehmen gut voran ginge. Außerdem hat sie ihrem Job (nach 12 Jahren) gekündigt. Im Consulting ist sie immer bei Kunden und muss essen gehen. Sie will mehr Ruhe, Struktur und Verlässlichkeit in ihrem Job. Das wird ihr bei der Disziplin des Essens auch helfen.

Den inneren Kind Prozess fand sie sehr stringent und konsequent und war immer noch überrascht, was da bei ihr heraus kam. Entsprechend neugierig gingen wir an die Tiefenstruktur des Zielraums. Sie erwähnte, dass sie im Nachhinein überrascht war, welcher Wert aus der Vergangenheit hochgekommen ist.

TIEFENSTRUKTUR ZIELRAUM

Die Tiefenstruktur war lang. Die Klientin hatte Probleme mit dem Rücken und verlor manchmal die Konzentration auf die Gefühle. Daher haben wir die Tiefenstruktur für den Problemraum nicht angehängt. Sie fühlte sich auch sonst erschöpft.

Das Hauptgefühl war Stolz. Diesem Gefühl folgten wir in die Tiefe:

Stolz=>Ruhe=>Erleichterung=>schwerelos=>Nichts

Schwerelos war das deutlichste Gefühl und sie empfand es als sehr heftig. Da ich nicht sicher war, wie stark das Nichts war, führte ich sie einen Schritt weiter. Dort war auch das Nichts. Daher ging ich zurück zum Gefühl schwerelos.

Wir gingen durch den Samenkornprozess und am Ende sagte sie: Er kann nicht mehr größer werden. Bei Schritt 11 des Prozesses hatte ich den Eindruck, die Klientin ist stark emotional verbunden. Sie brauchte etwas Zeit um in das Hier und Jetzt zurückzukommen.

Die erarbeiteten **Glaubenssätze** waren:

*Ich bin im Gleichgewicht.
Die anderen sind sichtbar.
Die Welt ist jetzt gut zu sehen.*

FEEDBACK

In der Reflexion sagte sie, dass sie sich wie verweist fühlte. Das es wie ein Traum war. Sie ließ das Samenkorn wachsen, bis sie das Gefühl hatte, dass es platzte.

Sie sprach an, dass sie Probleme hat, Gefühle auszusprechen. Sie sähe immer Bilder und diese würden ihre Gefühle ausdrücken. Sie gab mir den Tipp zu fragen, was sie in dem Bild sieht.

GELERNT

Ich muss mehr an VAKOG denken, wenn ich Fragen nach Gefühlen stelle. Und mich mehr auf die Klientin einstellen und flexibler sein, auch wenn ich den Prozess zum Lernen lieber ganz genau durchführen möchte.

Achte Sitzung, 04.10.2010 (90 min)

REFLEXION

Die Klientin war gestresst, hatte den ganzen Tag nichts gegessen und war etwas dünnhäutig, zumal sie an Gewicht zugenommen hatte. Wir sprachen über den letzten Termin. Die Klientin empfand den Tiefenstrukturprozess als positiv, konnte aber nicht konkreter werden.

Nachdem wir den letzten Termin kurz besprochen hatten, gingen wir.

TIEFENSTRUKTUR PROBLEMRAUM

Die Tiefenstruktur war diesmal einfacher. Die Klientin hatte keine Probleme mit dem Rücken und konnte sich gut einlassen. Das Gehen hatte geholfen. Das Hauptgefühl war Übelkeit und sie musste würgen. Ich hatte Sorge, dass sie sich übergeben müsste. Diesem Gefühl folgten wir in die Tiefe:

Übelkeit=>Krank (Fieber)=>unzufrieden=>begrenzt wie in einem Käfig => hilflos =>Nichts

Hilflos war das deutlichste Gefühl und sie empfand es als sehr heftig. Da ich von den wenigen Schritten zum Nichts überrascht war, führte ich die Klientin zurück auf hilflos und dann wieder einen Schritt zurück. Dort war auch das Nichts. Daher ging ich zurück zum Gefühl hilflos.

Während des Samenkornprozesses leistete sie Widerstand. Sie wollte nicht in dem Gefühl bleiben und nicht, dass ihre Hilflosigkeit größer wird. Ich sprach beruhigend und führte den Prozess weiter, führte sie an der Schulter und gab ihr das Gefühl, dass sie in guten Händen ist.

Die erarbeiteten **Glaubenssätze** waren:

*Ich bin ratlos.
Die anderen sind weit weg.
Die Welt ist jetzt sehr reduziert.*

FEEDBACK

Als sie wieder zurückkam und wir reflektierten, sagte sie, sie sei ganz tief verbunden und ganz weit weg gewesen. Sie hätte überhaupt nicht mehr gedacht. Mehr konnte sie nicht sagen.

GELERNT

VAKOG hat geholfen. Die Tiefenstruktur scheint ein sehr wichtiger Prozess zu sein, bei dem es wichtig ist, dass der Klient sehr gut verbunden ist. Dazu muss ich als Coach unbedingt das Gehen machen und der Klientin viel Zeit zur Verbindung mit dem Gefühl geben. Außerdem muss ich gut auf ihre Mimik und Gestik achten, da ich hier viel über den Zustand der Klientin lernen und das Tempo anpassen kann. Der Text im Sitzen, wenn ich ihn wirklich konsequent in die Ausatmung spreche, scheint sich tief zu verankern. So tief, wie in diesem Prozess, habe ich die Klientin noch nie mit ihren Emotionen verbunden gesehen.

Neunte Sitzung 15.10.2010 (90 min)

REFLEXION

GELERNT

Zehnte Sitzung 26.10.2010 (90 min)

REFLEXION

GELERNT

Übersicht der Ergebnisse

ZIELRAUM

ELEMENT	INHALT
Wert	Lebensqualität im Bezug auf das Aussehen
Zielsatz	Ich wiege 65kg
Zielevidenzen	Ziehe bestimmtes Kleid an ohne Probleme; es passt; Gang ist aufrecht; Selbstsicherheit wird von anderen wahrgenommen; Entspannung; Strahle; Steige gerne auf die Waage (lächle, stolz, Freude)
Meta-Ziel	Das bin ich
Nachteile	Anstrengend; Verzicht auf Genuss und Geschmack; Aufgabe von Lust am Essen; kompliziert in Gruppe beim Essen Nein zum Dessert zu sagen
Zielmetapher	Leichtathlet der durch das Band am Ziel läuft
Modell	Vater

PROBLEMRaum

ELEMENT	INHALT
Wert	Lebensqualität im Bezug auf das Aussehen
Problemsatz	Zu oft esse ich mehr als ich brauche
Problemevidenzen	ich esse schneller, schlinge (1); der Teller ist überladen; ich gehe öfters um Essen zu holen; ich esse mehrere Gänge (2)
Meta-Problem	Mangel an Gesundheit
Vorteile	Genuss; Geschmack; Gute Laune; Befriedigte Neugier; Essen macht Spaß
Problem-Metapher	Guli vom Küchenwaschbecken (Frist alles)

ELEMENT	INHALT
Modell	Mutter

INNERES KIND

RESSOURCE	EINFORDERUNG	WER
Komplimente	Feedback einholen	Lebenspartner
Anerkennung	Vorwurf richten	Lebenspartner, Freunde
Aufmerksamkeit	Reklamieren	Lebenspartner, Familie, Freunde

TIEFENSTRUKTUR ZIELRAUM

<p>Stolz=>Ruhe=>Erleichterung=>Schwerelos=>Nichts Ich bin im Gleichgewicht. Die anderen sind sichtbar. Die Welt ist jetzt gut zu sehen.</p>
--

TIEFENSTRUKTUR PROBLEMRAUM

<p>Übelkeit=>Krank (Fieber)=>unzufrieden=>begrenzt wie in einem Käfig => hilflos =>Nichts Ich bin ratlos. Die anderen sind weit weg. Die Welt ist jetzt sehr reduziert.</p>

Feedback Klientin zum Gesamtprozess (Stand 06.10.2010)

Die Klientin war von dem Gesamtprozess sehr angetan. Sie hat einige Aha-Erlebnisse gehabt und mit Fortschreiten des Prozesses, so sagte sie, könne sie sich besser auf die Gefühle einlassen. Schwergewollt ist ihr der innere Kind Prozess und am Anfang die Wertefindung, da sie, wie sie sagt, eher ein zielorientierter Mensch sei. An manchen Stellen war ich ihr, vor allem am Anfang, zu schnell, was sich aber gegeben habe. Außerdem hätte sie des öfteren mehr Flexibilität erwartet, da ich den Prozess sehr stur durchgeführt und dabei nicht immer auf sie geachtet habe. Sie sah es als unflexibel an, ich meine, ich war an manchen Stellen einfach überfordert, z.B. beim inneren Kind.

Bis hierher ist sie mit den Ergebnissen und dem Prozess zufrieden und laut eigener Aussage hilft er ihr, ihren Wert zu erfüllen.

Reflexion Coach zum Gesamtprozess (Stand 06.10.2010)

Ich habe sehr viel gelernt!

Ich möchte ein freies Zitat aus dem Buddhismus als Einleitung verwenden:

*Kein Krieger, der 1000 Feinde besiegt hat, ist so hoch zu schätzen,
wie der Krieger, der sich selbst besiegt hat.*

Um ein guter Coach sein zu können, so habe ich die Ausbildung erlebt, muss der Coach mit sich im Reinen sein. Zumindest in einem bestimmten Rahmen. Die Ausbildung setzt den Coach auf diesen lebenslangen Zug. Und ich gehe davon aus und habe es mit der Klientin so erlebt, dass mich das Coaching auf dieser Schiene weiterführt. Daher sehe ich Coaching nicht nur als Weiterentwicklung des Klienten, sondern auch als die Meine an.

Der ganze Prozess ist sehr stringent und klar. Für einen Menschen wie mich, der vor allem vom Kopf gesteuert ist und Wissenschaft, Zahlen und Fakten als einzige Wahrheit gelten lässt, hat sich mir ein Kulturschock eröffnet.

Es fiel mir unheimlich schwer, mich vor allem mit Emotionen, von denen ich genug habe, zu beschäftigen. Und mich in die Gefühle der Klientin hineinzuversetzen. Die Empathie zu ihren Gefühlen erscheint mir sehr wichtig. Zu sehen, was an meinen Gefühlen während meines Prozesses hochkam, die zum Teil völlig konträr zu meiner Einstellung oder zu meinem Wissen waren, oder zu meiner Eigenwahrnehmung, ist nicht immer leicht zu verdauen; aber die Basis um zu verstehen, was im Klienten vor sich geht.

Ich hatte einige Aha-Erlebnisse in meinem eigenen Prozess. Auch mit Tränen und Schmerzen, die mir nicht leicht fielen. Die Durchführung des eigenen Prozesses ist meiner Meinung nach eine essentielle Basis, um als Coach arbeiten zu können. Sonst wäre ich mit zitternden, weinenden oder anderweitig erregten Klienten total überfordert und könnte es kaum nachvollziehen. So habe ich gelernt, wo einige der Knacknüsse sein können (wie ich es auch mit der Klientin erlebt habe und froh war, es zu kennen) und kann mich so darauf einstellen und vorbereiten. Dasselbe gilt auch für Hoherlebnisse, wie ich beispielsweise eines in der Timeline hatte. Es war befreiend, außergewöhnlich positiv, energetisierend und rundum belebend. Klienten, die so etwas er-

leben, könnten die falschen Schlussfolgerungen ziehen. Darauf muss ich vorbereitet sein.

Der Prozess braucht einen Menschen, der den Prozess wie ein Boot verwendet. Er ist Mittel zum Zweck. Der Mensch, der Coach, muss sehr spontan reagieren können. Die Antworten kommen nicht einer Logik folgend und sind nicht vorhersehbar. Da muss ich an meiner Spontanität und an meiner Improvisationsfähigkeit arbeiten. Aber noch mehr an meiner Wahrnehmung. Ich muss den Klienten viel mehr beobachten, mitverfolgen, seine Mimik und Gestik beobachten und dann entsprechend reagieren. Der Körper des Klienten ist der Wegweiser. Flatternde Augen, Körperhaltung, Atmung und vieles mehr sind die einzigen Wege „in den Klienten“.

Als Coach, der diesen Prozess das erste Mal mit der Klientin durchführte, war ich teilweise überfordert. Ich musste die Klientin am Arm begleiten, die Texte lesen, die Klientin beobachten, Bodenanker aufschreiben und auslegen und vieles mehr und oft parallel. Darunter litt der Prozess und damit das Ergebnis für die Klientin.

Ich denke, ich brauche viel Erfahrung, um diesen Prozess so zu leiten, dass er das bestmögliche Ergebnis erzielt. Dazu werde ich mir vor jeder Sitzung mit zukünftigen Klienten die Texte sehr gut anschauen und, wo immer möglich, einprägen. Außerdem werde ich mehr Wert auf das Setup legen, wie Grösse des Zimmers, wo welche Blätter, Stifte und Anker liegen usw. Das ist nicht perfekt, aber hilft ein bisschen. Zu guter Letzt gilt hier, mehr als in jedem anderen Prozess den ich kenne:

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

Ich werde also versuchen, noch viel zu üben, bis ich eine gewisse Routine erzielt habe und mich in den meisten Situationen nicht überfordert fühle (was den reinen Prozess angeht). Um das alles weiter ab zu runden und zu komplettieren, plane ich das NLP Training anzuschliessen. Ich denke, das wird mir weiter helfen, den Prozess besser zu verstehen, meinen Werkzeugkasten zu erweitern und vor allem: Mich besser zu verstehen um ein besserer Coach werden zu können.

Denn mein Ziel ist, der Krieger zu werden, der sich selber besiegt hat.