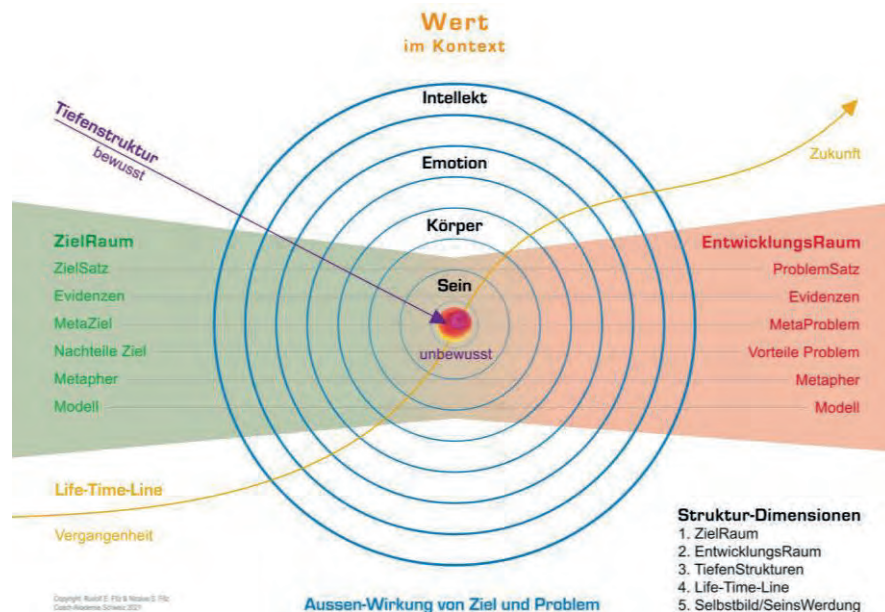


Wertorientierter syst. Coach & BeraterIn

Version 2022

das
St.Galler Coaching Modell [®]

swiss tool for values



Wissenschaftliche Studien

Die drei wissenschaftlichen Studien, welche 2011, 2014 und 2017 durchgeführt wurden, kommen alle zum selben Ergebnis: Das „St.Galler Coaching Modell (SCM)®“ ist hochwirksam und nachhaltig.

Die Studien erfüllen folgende drei Gütekriterien:

Objektivität: Die durchgeführten Tests erbringen stets das gleiche Ergebnis, unabhängig vom Untersuchenden oder der Messinstrumente.

Reliabilität: Beschreibt die formale Genauigkeit, die Wiederholung des Tests zeigt gleiche Ergebnisse.

Validität: Die Schlüsse, die die Auswertung zulässt, entsprechen exakt der Test-Aufgabe (z.B. Wirksamkeitsüberprüfung).

Lesen Sie die Studien (PDF) unter: www.coachakademie.ch/studien



Für detaillierte Informationen zur Entstehungs-Geschichte des "St.Galler Coaching Modells (SCM)®", die Struktur, Inhalte, Prozesse, Anwendungs-Felder und vielem mehr, empfehlen wir Ihnen den Besuch der Website: www.st-galler-coaching-modell.ch

Sämtliche in diesem Skript aufgeführten Logos, Titel, Prozesse und Grafiken unterliegen uneingeschränkt dem Urheberrecht. Nachdruck und Veröffentlichung, auch auszugsweise, sind nicht gestattet.

Insbesondere betrifft dies:

- + St.Galler Coaching Modell (SCM)[®] - Eingetragen in das Schweizerische Markenregister mit folgender Nr.: 653 094
- + 5-dimensionales systemisches Coaching
- + Kompetenz schafft Werte
- + Kybernetisches Dreieck
- + Samenkorn-Prozess
- + Full Quality Service System, FQSS
- + Kontemplatives Gehen



Jegliche Begriffsverwendung (Texte, Website, Flyer, Drucksorten, Vorträge etc.) bedarf der schriftlichen Zustimmung des Urhebers.

Dieses Skript ist nach den Regeln der Schweizer Rechtschreibung gesetzt. Aus Gründen leichter Lesbarkeit wurde auf gendergerechte Formulierungen verzichtet, gleichwohl richtet sich der Inhalt an Leser beiderlei Geschlechts.

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

CoachAkademieSchweiz GmbH

Firmennummer: CH-320.4.069.761-5

Alte Landstrasse 106

9445 Rebstein/St. Gallen

Telefon

RückRufService

office@coachakademie.ch

www.coachakademie.ch

+41 (0) 71 / 770 02 62

www.coachakademie.ch/rr

Rebstein/St. Gallen, August 2022

1. VORWORT UND EINLEITUNG	4
1.1. Die Coach Akademie Schweiz.....	4
1.2. Ethische Grundsätze der Coach Akademie Schweiz und deren DozentInnen.....	6
1.3. Lehrgangsspielregeln.....	7
1.4. Diplomarbeit.....	8
1.5. Richtlinien und Tipps für die Diplomarbeit (Klienten-Coaching).....	9
1.6. Struktur.....	10
1.7. Richtlinien und Tipps für die Diplomarbeit (Eigencoaching).....	10
1.8. 5-dimensionales Coaching nach dem St.Galler Coaching Modell (SCM) [®] , entwickelt von Rudolf E. Fitz im Zeitraum 1999 bis 2009.....	11
1.9. Die Grenzen von Coaching.....	12
1.10. Erkennungsmerkmale häufiger Erkrankungen.....	12
2. DAS ST.GALLER COACHING MODELL (SCM)[®]	17
2.1. Anwendung des Skripts.....	18
2.2. Vorgespräch.....	18
2.3. Prozess 1: „Kontemplativ Gehen“.....	21
2.4. Klienten-Profil.....	23
3. DER WERT	25
3.1. Prozess 2: Das kybernetische Dreieck, den Wert bestimmen.....	27
4. DIE ARBEIT IN DER 1. DIMENSION (ZIEL-LÖSUNGSRaum)	34
4.1. Prozess 3: Den Zielraum öffnen – „Zielsatz“ (Z).....	34
4.2. Prozess 4: Das Ziel verifizieren – die Zielevidenz.....	36
4.3. Prozess 5: Den Zielraum weiter ausbauen – das Element „METAZIEL“ (MZ) ...	37
4.4. Prozess 6: Die qualifizierte Abstraktionsebene des Ziels.....	38
4.5. Prozess 7: Das Element „Nachteil des Ziels“ oder „Preis des Ziels“ (NZ).....	38
4.6. Prozess 8: Element „Zielmetapher“ (ZM).....	39
4.7. Prozess 9: Das Element „Modell“ (MOZ).....	41
4.8. Prozess 10: Die Zielraumaufstellung.....	48
5. DIE ARBEIT IN DER 2. DIMENSION (DER PROBLEM- ODER ENTWICKLUNGSRaum)	56
5.1. Das System Wert beinhaltet zwei Subsysteme.....	58
5.1.1. Prozess 1: Das Element „Problem“ (P).....	59
5.1.2. Prozess 2: Das Problem verifizieren – die Problemevidenz.....	60
5.1.3. Prozess 3: Das Element „Metaproblem“ (MP).....	60
5.1.4. Prozess 4: Element „Vorteil des Problems“ (VP).....	61
5.1.5. Prozess 5: Das Element „Problem-Metapher“ (MEP).....	63
5.1.6. Prozess 6: Element „Modell“ (MOP).....	65
5.1.7. Prozess 7: Die Verbindung zum Problemmodell lösen.....	66
5.1.8. Prozess 8: Die Problemraum-Aufstellung.....	68
5.1.9. Prozess 9: Die Gesamtaufstellung, erste Integration.....	70

6.	DIE ARBEIT IN DER 3. DIMENSION (TIEFENSTRUKTUR ZIEL- ODER ENTWICKLUNGSRAUM)	77
6.1.	Die Arbeit mit „frühen Persönlichkeiten“	77
6.2.1.	<i>Wie gelingt entwicklungsorientierte Veränderung?</i>	85
6.2.2.	<i>Verlauf unserer Selbstwertwahrnehmung in Krisenerfahrungen</i>	87
6.2.3.	<i>Die Phasen im Einzelnen</i>	87
6.3.	Die Tiefenstruktur des Zielraums	92
6.3.1.	<i>Die Tiefenstruktur des Zielraums erfahrbar machen lassen</i>	93
6.3.2.	<i>Integration der Core-Ressource</i>	96
6.3.3.	<i>Der „Samenkorn-Prozess“ – SKP im Zielraum</i>	97
6.3.4.	<i>„Integration und Transfer in den Alltag“</i>	99
6.4.	Die Tiefenstruktur des Problemraums	101
6.4.2.	<i>Integration der Core-Ressource</i>	105
6.4.3.	<i>Der „Samenkorn-Prozess“ SKP in den Problemraumschichten</i>	106
6.4.4.	<i>„Integration und Transfer in den Alltag“</i>	108
7.	DIE ARBEIT IN DER 4. DIMENSION	116
7.1.1.	<i>Zeitstruktur von Ziel- und Problemraum</i>	116
7.1.2.	<i>Muster im Problemraum</i>	117
7.1.3.	<i>Prozess Musterauflösung</i>	119
7.2.	<i>Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line)</i>	123
8.	DIE ARBEIT IN DER 5. DIMENSION	135
8.1.1.	<i>Selbstbild und Lebensdimension der Veränderung</i>	135
8.1.2.	<i>Eine Verbindung zum innersten Selbst herstellen und verankern</i>	137
8.1.3.	<i>Die Angst-Dynamik im Entwicklungsraum</i>	140
8.1.4.	<i>Angstauflösung durch Verbindung mit dem „höheren Prinzip“</i>	142
8.1.5.	<i>Das Selbstbild</i>	145
8.1.6.	<i>Transfer auf die Körperebene</i>	153
9.	ZUSAMMENFASSUNG	158
10.	LITERATURLISTE	160
11.	ANHÄNGE	161
12.1.	Klienten-Profil	161
12.2.	Elemente Ziel- und Problemraum im Spiegel	163

1. Vorwort und Einleitung

1.1. Die Coach Akademie Schweiz



Unsere Zentrale in der Schweiz, Rebstein (St.Gallen)

Wir sind ein **Team** von 15 Coachs und DozentInnen, die im Raum Österreich, Deutschland, Schweiz und Italien seit 1997 Menschen in systemischem Coaching und verwandten Themen nach dem **St.Galler Coaching Modell (SCM)**[®] ausbilden und parallel dazu **Coaching-Projekte** für Unternehmen und Institutionen durchführen.

Durchschnittsbewertung unserer Lehrgänge: 5,8
(6 = „exzellent“, 1 = „mangelhaft“)

Die Ausbildungen finden in der Schweiz, Deutschland, Italien und Österreich statt.

Coaching in unserem Sinne bedeutet die Begleitung von nachhaltiger Weiter- und Höherentwicklung von **menschlichen Werten** und Zielen.

Detaillierte Informationen finden Sie auf www.coachakademie.ch

Häufige Themen im **beruflichen** Zusammenhang sind Anerkennung, Erfolg, Zugehörigkeit, Konfliktfähigkeit, Führungskompetenz, Kreativität, Schaffenskraft u. a.

Im **persönlichen** Kontext sind dies Lebenswerte wie Lebensqualität und -Freude, Sinnerfüllung, Glück, Gesundheit oder Zufriedenheit, häufig auch Selbstthemen (Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit, Selbstwert, Selbsterkenntnis) und Werte wie Spiritualität, Sinnfragen und Antworten, Freiheit, Wissen oder ganz profan der Wert „Geld“.

Coaching in diesem Sinne bedeutet ganz grundsätzlich Zugänge zu schaffen, Blockaden, Ängste und Muster aufzulösen, an bestehende Ressourcen anzuknüpfen, das Ausbilden von neuen Fähigkeiten oder das Verknüpfen mit bestehenden auf eine Weise, dass die angepeilte Wertentwicklung **AUS SICH HERAUS** (also ohne dass sich der Mensch fragen muss: „Was hab ich im Coaching geübt, was ist nun zu tun?“) **im Alltag wirkt** und gestaltet. Dies ist unser zentraler Ansatz zur **Nachhaltigkeit**.

Aus unserer Erfahrung heraus glauben wir, dass nur das, was im Inneren von Menschen gelöst, abgelöst, verwandelt, neu geformt, erkannt und bewusst geworden ist, aus sich heraus Bewegungen in Richtung Wertvermehrung erzeugt.

Daher ist dieser Ansatz in allen Teilen und Prozessschritten **systemisch ausgerichtet**. Systemische Prozessarbeit beschreibt Verfahrensweisen die es ermöglichen, alle zum Thema (Ziel, Wert) relevanten Dynamiken in die Veränderung einzubeziehen. Ein Beispiel dafür ist der Umstand, dass jedes Ziel einen Nachteil, und jedes „Problem“ auch einen Vorteil hat. Erst durch die Integration dieser Wirkkräfte kann eine nachhaltige Veränderung stattfinden.

Die Anwender lernen, einen „**Blick für das Ganze**“ (System) zu bekommen, einen Instinkt zu entwickeln für das, **um-was-es-wirklich-geht**, üben, komplexe Strukturen abzubilden und zu verändern, und, statt Symptome zu verschieben, für das Klienten-System **stimmige Entwicklungen** zu entwerfen.

Einblicke

Fotos: www.coachakademie.ch/lg-foto

Feedbacks: www.coachakademie.ch/feedback

Bewertungen: www.coachakademie.ch/evaluation

Impressionen aus den Lehrgängen: www.coachakademie.ch/impressionen

9. Zusammenfassung

Im Zeitraum 1999 bis 2009, in einem rund zehn Jahre dauernden Prozess, wurde das „St.Galler Coaching Modell (SCM)[®]“ von Rudolf E. Fitz entwickelt.

Von Lehrgang zu Lehrgang wurde evaluiert, welche Teile von den Teilnehmern/innen gut integriert und angewendet werden konnten, welche nicht. Neues wurde gesucht und getestet, Altes wieder und wieder in verschiedenen Anwendungskontexten geprüft, verfeinert, verstärkt, wo es angezeigt war, abgeschwächt, wo es vielleicht zu „therapeutisch“ ausgelegt war.

Weitere Impulse verdankt das Modell der Inspiration, die dem Verfasser während seiner Zeit in Schweige-Exerzitien zugutekam. Im Besonderen soll hier dem spirituellen Begleiter Hr. Ernst Ritter aus Klösterle/Arlberg gedankt sein.

Seit 2002 haben über 3.000 Menschen aus „allen vorstellbaren“ Berufen das „St.Galler Coaching Modell (SCM)[®]“ erlernt und setzen es in ihrem beruflichen und persönlichen Weiter-kommen ein.

Die Stärken des Modells liegen unter anderem

- a. in seiner **Kontextunabhängigkeit**, d. h. es können damit Veränderungsprozesse in beruflichen, persönlichen oder auch therapeutischen Feldern durchgeführt werden, unabhängig vom angestrebten Wert bzw. Ziel,
- b. in der **Verdichtung**, die es den Teilnehmern/innen ermöglicht, in rund 15 Ausbildungen-Tagen schlüssige Coachings durchzuführen, die nachhaltig wirken und im Alltag halten.

Werden alle fünf Dimensionen erarbeitet, was etwa acht bis zehn Stunden dauert, kann entsprechend den laufenden Evaluierungen mit über 95% Sicherheit mit einer Wertentwicklung gerechnet werden.

Oftmals wird die Frage gestellt, ob es einen „wichtigsten“ Teilprozess gibt.

Die Antwort lautet „nein“.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Klienten/innen sehr verschieden auf die Dimensionen und Teilprozesse reagieren. Bei manchen hat vielleicht die Zielraumarbeit die stärkste Wirkung, bei anderen ist es die 4. Dimension, wo mit biografischem Material gearbeitet wird usw.

Die stärkste Wandlungskraft hat nach Ansicht des Verfassers Rudolf E. Fitz der Samenkornprozess im Problemraum.

Viel Erfolg und eigene, lebenslange Werte-Entwicklung wünscht Ihnen

Ihr Team der Coach Akademie Schweiz

CoachAkademieSchweiz 

Werte schaffen Kompetenz

Coach Akademie Schweiz

Alte Landstrasse 106
CH-9445 Rebstein

office@coachakademie.ch
www.coachakademie.ch

Telefon Schweiz
RückRufService

+41 (0) 71 / 770 02 62
www.coachakademie.ch/rr

10. Literaturliste

Coaching

Martina Schmidt-Tanger: Veränderungs-COACHING, Junfermann Verlag, 1998

Walter Staples: Personal Coaching in Action, Junfermann Verlag, 1998

Thomas Zerlauth: Sport im Moment of Excellence, Junfermann Verlag 1996

Tad James: Time Coaching, Junfermann Verlag, 1992

NLP

Robert B. Dilts: Einstein, Junfermann Verlag, 1992

R. Bandler: Die Schatztruhe (Verkauf), Junfermann Verlag, 1995

Lehren und Lernen

W. Schmid-Oumard: Lehren mit Leib und Seele, Junfermann Verlag, 1994

P. Kline: Das alltägliche Genie, Junfermann Verlag, 1997

J. Wippich: Lachen lernen, Junfermann Verlag, 1996

J. O. Connor: Systemisches Denken verstehen & nutzen, Verlag VAK, 1998

Dr. Thomas Trobe: Liebeskummer lohnt sich doch: Co-Abhängigkeit in Beziehungen und die Ängste des Inneren Kindes, Verlag Friedhelm Schrodtt, 2002

Trance und therapeutische Hypnose

J. Grinder/R. Bandler: Therapie in Trance, Klett-Cotta 1995

M. Erickson: Hypnose, Pfeiffer 1994

L. Rossi: Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson, Auer 1995

Systemische Aufstellungs-Arbeit

Sparrer, Insa: Einführung in Lösungsfokussierung und Systemische Strukturaufstellungen, Auer 2007

Lucas Derks: Das Spiel sozialer Beziehungen, Klett-Cotta, Stuttgart 2000

WerteBildung seit 1997

Systemische Coach- & Trainer-Ausbildungen, Workshops
und Projektbegleitung in der Schweiz, Deutschland,
Österreich und Italien.

Kompakt. PreisWert. Nachhaltig.

3-fach wissenschaftlich validiert.

Sehr hohe Kunden-Zufriedenheit:

95% der AbsolventInnen bewerten die Ausbildungen,
DozentInnen und die Betreuung mit „sehr gut“ bzw. „exzellent“.

Ausbildungen, welche die Zertifizierung nach der international
anerkannten Norm ISO 17024 ermöglichen.

CoachAkademieSchweiz

Werte schaffen Kompetenz

Alte Landstrasse 106 • 9445 Rebstein • St.Gallen • Schweiz

Telefon: +41 (0)71 / 770 02 62

E-Mail: office@coachakademie.ch

Web: www.coachakademie.ch

Rufen Sie kostenfrei an!

Schweiz: 0800 800 288

Deutschland: 0800 180 2003

Österreich: 0800 297 934

