CoachAkademieSchweiz

Werte schaffen Kompetenz

Wertorientierter systemischer Coach & BeraterIn

Version 2025

St.Galler Coaching Modell®

swiss tool for values

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® – Eingetragen in das Schweizerische Markenregister mit folgender Nr.: 653 094
+ 5-dimensionales systemisches Coaching
+ Werte schaffen Kompetenz
+ Kybernetisches Dreieck
+ Samenkornprozess
+ Kontemplatives Gehen

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

Aus Gründen leichterer Lesbarkeit wurde teilweise auf gendergerechte Formulierungen verzichtet, gleichwohl richtet sich der Inhalt an Leser aller Geschlechter.

CoachAkademieSchweiz GmbH
Firmennummer: CH-320.4.069.761-5
Alte Landstrasse 106
CH-9445 Rebstein/St. Gallen

Telefon: +41 (0)71 770 02 62
E-Mail: office@coachakademie.ch
Web: www.coachakademie.ch

Version Februar 2025

© 2025 CoachAkademieSchweiz GmbH

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort und Einleitung 6
1.1 Die Coach Akademie Schweiz 7
1.2 Wertorientiertes systemisches Coaching 7
1.2.1 Werte schaffen Sinn 7
1.2.2 Werte entwickeln für mehr Lebensqualität 7
1.2.3 Systemischer, ganzheitlicher Coaching-Ansatz 8
1.2.4 Bestehende Ressourcen und Fähigkeiten ausbauen 8
1.2.5 Hohe Wirksamkeit und Nachhaltigkeit 8
1.3 Ethische Grundsätze der Coach Akademie Schweiz und deren DozentInnen 9
1.4 Seminarspielregeln 9
1.5 Diplomarbeit 10
1.5.1 Richtlinien und Tipps für die Diplomarbeit mit einem Klienten 10
1.5.2 Struktur 11
1.6 Die Grenzen und Möglichkeiten von Coaching 12
1.7 Erkennungsmerkmale häufiger Erkrankungen 12
1.7.1 F3 Affektive Störungen 13
1.7.2 Unterschied Depression vs. Trauer 13
1.7.3 Burnout 14
1.7.4 F4 Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen 15
1.7.5 F1 Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen 16

2. Das St.Galler Coaching Modell® 17
2.1 Anwendung des Skripts 18
2.2 Die Grundausrüstung des Coachs und Setting 19
2.3 Vorgespräch und die Erklärung des St.Galler Coaching Modells® 19
2.4 Variante 1: «Kontemplationsübung im Gehen» 21
2.5 Variante 2: «Kontemplationsübung im Sitzen» 22
2.6 Klienten-Profil 24
2.7 Coaching-Tabelle 25

3. Das kybernetische Dreieck 26
3.1 Der Wert 27
3.2 Das Problem 29
3.3 Das Ziel 30
3.4 Problem, Wert, Ziel und Evidenzen bestimmen 32
3.4.1 Schritt 1: Der Problemsatz (Das Problem) 32
3.4.2 Schritt 2: Die Problem-Evidenzen 35
3.4.3 Schritt 3: Der Wert 35
3.4.4 Schritt 4: Der Zielsatz (Das Ziel) 39
3.4.5 Schritt 5: Die Ziel-Evidenzen 40

© 2025 CoachAkademieSchweiz GmbH

4. Die Arbeit in der 1. Dimension: Der Ziel- oder Lösungsraum 41
4.1 Den Zielraum ausbauen 41
4.1.1 Schritt 1: Das Meta-Ziel 42
4.1.2 Schritt 2: Der Nachteil des Ziels 42
4.1.3 Schritt 3: Die Ziel-Metapher und Modell im Zielraum 43
4.2 Systemische Aufstellung Zielraum 47

5. Die Arbeit in der 2. Dimension: Der Problem- oder Entwicklungsraum 53
5.1 Den Problemraum ausbauen 54
5.1.1 Schritt 1: Das Meta-Problem 54
5.1.2 Schritt 2: Der Vorteil des Problems 55
5.1.3 Schritt 3: Die Problem-Metapher und das Modell im Problemraum 56
5.1.4 Optional: Umformung des Vorteils des Problems 59
5.2 Systemische Aufstellung Problemraum 61
5.3 Optional: Die Gesamtaufstellung 66

6. Die Arbeit in der 3. Dimension: Frühe Persönlichkeit und Tiefenstruktur des Ziel- und Entwicklungsraums 67
6.1 Die Arbeit mit «frühen Persönlichkeitsteilen» («Inneres Kind») 67
6.2 Prozess «Inneres Kind» 69
6.3 Entwicklungsorientierte Veränderung 74
6.4 Die Tiefenstruktur des Zielraums und Samenkornprozess (SKP) 78
6.4.1 Die Tiefenstruktur des Zielraums erfahren 79
6.4.2 Der «Samenkornprozess» (SKP) im Zielraum 82
6.4.3 Integration und Transfer in den Alltag 83
6.4.4 Kommentare zur Tiefenstruktur und Samenkornprozess 84
6.5 Die Tiefenstruktur des Problemraums 86
6.5.1 Die Tiefenstruktur des Problemraums erfahren 87
6.5.2 Der «Samenkornprozess» (SKP) im Problemraum 90
6.5.3 Integration und Transfer in den Alltag 92

7. Die Arbeit in der 4. Dimension 95
7.1 Muster im Problemraum 95
7.2 Prozess «Muster-Auflösung» 96
7.3 Zeitstruktur von Ziel- und Problemraum 102
7.4 Die Arbeit auf der Lebenslinie (Time-Line) 103

8. Die Arbeit in der 5. Dimension 121
8.1 Das «Höhere Prinzip» 121
8.1.1 Prozess «Verbindung mit dem innersten Selbst» 122
8.1.2 Die «Angst-Dynamik» im Entwicklungsraum 125
8.1.3 Prozess «Angst-Auflösung durch das Höhere Prinzip» 126
8.2 Das Selbstbild 134
8.3 Transfer auf die Körperebene 140

© 2025 CoachAkademieSchweiz GmbH

9. Reflexionen 141
9.1 Reflexionen vor und nach Coaching-Sitzungen 141
9.2 Selbstreflexion nach den Sitzungen 142
9.3 Abschlussreflexion Gesamtprozess 142

10. Ein möglicher Sitzungsablauf 144

11. Glossar/Wörterverzeichnis 146

12. Schlusswort 148

13. Literaturliste 149

© 2025 CoachAkademieSchweiz GmbH

1. Vorwort und Einleitung

Liebe/r Teilnehmer/in

Die aktuellen Zeiten sind und bleiben fordernd. Die Welt um uns verändert sich in hohem Tempo, eine Krise folgt der nächsten. Wir fragen uns, ist das die neue Realität? Und wenn ja, wie gehen wir am besten damit um? Es gibt Situationen, die können wir nicht ändern, insbesondere äussere Umstände. Uns selbst jedoch können wir ändern. Der Schlüssel zum Glücklichsein liegt in uns selbst, in unserer Einstellung, in unseren Werten. Werte geben uns Menschen Orientierung, sie schaffen Sinn, sie erfüllen uns, sie erzeugen innere Freiheit, Motivation und Kraft.

Seit über 25 Jahren führen wir mit grosser Leidenschaft wertorientierte systemische Coaching-Ausbildungen im deutschsprachigen Raum durch. Das Herzstück unserer Ausbildungen ist das St.Galler Coaching Modell®, ein hocheffektives Verfahren, mit dem Sie Schritt für Schritt wertvermehrende und sinnstiftende Veränderungen begleiten.

Das 1997 von Rudolf E. Fitz entwickelte Modell ist ein fundiertes Verfahren, mit dem Sie Menschen zu allen beruflichen und persönlichen Themen nachhaltig coachen. Das Modell fokussiert auf die Entwicklung von Werten, verfolgt einen systemischen, ganzheitlichen Ansatz und orientiert sich an vorhandenen Stärken und Ressourcen. Diese klare Ausrichtung sorgt für die hohe Wirksamkeit und Nachhaltigkeit bei Entwicklungs- und Veränderungsprozessen.

Das bewährte Ausbildungskonzept gewährleistet einen sehr hohen Praxis-Transfer. Nach dem Grundsatz «wir coachen nur, was wir selbst positiv erlebt haben», nehmen Sie nebst der Theorie in den Ausbildungen immer die Position des Coachs, wie auch die des Klienten ein. Diese «Erfahrung am eigenen Leib» ermöglicht Ihnen sofort nach der Ausbildung die direkte und nachhaltige Anwendung des Gelernten in Ihrer Praxis als Coach.

Ich wünsche Ihnen eine wertvolle und bereichernde Ausbildung, einen erfolgreichen Abschluss und viel Freude mit dem St.Galler Coaching Modell®.

Sabine Zumach
Geschäftsführung

© 2025 CoachAkademieSchweiz GmbH

1.1 Die Coach Akademie Schweiz

Wir sind ein Team, das sich auf Weiterbildungen im Bereich Coaching spezialisiert hat. Unsere Coachs und Dozenten bilden seit 1997 Menschen im Raum Schweiz, Deutschland, Österreich und Italien in systemischem Coaching nach dem St.Galler Coaching Modell® aus. Zudem führen wir Coaching-Projekte für Unternehmen und Institutionen durch.

Unser Firmensitz in Rebstein (SG), Schweiz

1.2 Wertorientiertes systemisches Coaching

Werte beschreiben für Menschen erstrebenswerte innere und äussere Zustände, die Orientierung und Halt geben. Ein wertorientiertes Coaching entspricht dieser Ausrichtung und erhöht dadurch die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von Veränderungsprozessen.

1.2.1 Werte schaffen Sinn

Werte sind für das menschliche Leben von zentraler Bedeutung. Sie bilden das Fundament der Gesellschaft: Auf ihnen basieren alle Normen, Traditionen, Regeln, Rituale und Gesetze, die das Zusammenleben regeln. Neben allgemeinen Wertvorstellungen gibt es persönliche Werte, die in individueller Ausprägung als erstrebenswert erachtet werden und die Basis des eigenen Weltbildes darstellen. Ein Grundbedürfnis des Menschen ist, sein Leben als lebenswert zu empfinden. Sich selbst als wertvoll zu erfahren, zu spüren, dass es gut ist, dass es mich gibt und dass ich wertgeschätzt werde, ist das Fundament aller persönlichen Werte und verleiht dem Leben Sinn.

Untersuchungen haben gezeigt, dass die meisten Menschen ihr Leben auf Werte ausrichten, die sie erschaffen, aufbauen, machen oder erlernen, wie z. B. Beruf, Beziehungen, Kinder, Geld oder Wissen. Sie streben nach erworbenem sozialem Status, der jedoch vergänglich ist. Dabei versäumen sie es, bewusst Werte wahrzunehmen, die sie erleben (z. B. Freude und Leichtigkeit). Die als wertvoll empfundenen Erlebnisse sind nur bedingt wiederholbar, aber dafür nicht vergänglich.

1.2.2 Werte entwickeln für mehr Lebensqualität

Langfristig kann ein Wertmangel bzw. eine Wertverletzung zu psychischen und körperlichen Beschwerden führen. Entsprechend wichtig ist es, die eigenen Werte zu (er)kennen, ihnen zu folgen und sie zu leben. Insbesondere in Veränderungsprozessen stellen persönliche Werte eine Art inneren Kompass dar, der uns oft unbewusst sagt, wofür wir uns entscheiden sollen. Unser Handeln ist dabei nicht primär zielorientiert. Die Ziele, die wir uns in unserem Leben setzen, dienen lediglich dazu, die für uns wichtigen Werte zu vermehren oder Wertverletzungen zu vermeiden. Ein wertorientiertes Coaching berücksichtigt – im Gegensatz zu einem rein zielorientierten Ansatz – genau diese Zusammenhänge.

Wenn es im Rahmen von systemischem Coaching um werteorientierte nachhaltige Entwicklung geht, dann sind die Werte, die vermehrt werden sollen, mehr als nur abstrakte, wohlklingende Worte auf Papier. Ein wirklicher (wirksamer) Wert zeichnet sich dadurch aus, dass er einen positiven inneren Zustand beschreibt, der über den Körper wahrgenommen (Gefühle) und ausgedrückt (Emotionen) werden kann und von uns selbst in uns (intrapersonal) vermehrt werden kann. Wirkliche

© 2025 CoachAkademieSchweiz GmbH

Werte, die uns aus der Tiefe steuern, sind universell (nicht individuell) und in sämtlichen Bereichen des Lebens wertvoll und attraktiv. Wir alle wollen ein Leben voller Freude, Leichtigkeit, Lebendigkeit, innerer Freiheit, innerem Frieden, innerer Ruhe und Vergleichbarem. Kommt Gegenteiliges (Traurigkeit, Schwere, Erstarrung, gefühltes Gefangensein, innerer Unfriede oder Zerriss) in unser Leben, so entsteht ein spürbarer Leidensdruck und der Wunsch nach Veränderung.

1.2.3 Systemischer, ganzheitlicher Coaching-Ansatz

Beim Coachen einer Person wird im Idealfall berücksichtigt, dass der Mensch Teil verschiedener (sozialer) Systeme ist. Beim systemischen Coaching wird die Person mit ihrem Thema nicht isoliert gesehen, sondern im Kontext der Herkunftsfamilie, einer Partnerschaft, des Freundes- oder Bekanntenkreises sowie beruflicher Systeme wie Unternehmen, Teams oder Kollegen. Es ist davon auszugehen, dass wir in ständiger Interaktion mit anderen Menschen und Systemen stehen und Wechseldynamiken zwischen dem privaten und beruflichen Umfeld existieren. Beim systemischen Coaching wird dem Klienten bewusst gemacht, dass alles mit allem zusammenhängt und Veränderungen stets Veränderungen an anderer Stelle nach sich ziehen. Wenn wir uns verändern, verändern wir das ganze System.

Beim Blick in die Zukunft wird nicht nur berücksichtigt, was zu tun ist, sondern auch, was das Unterlassen nach sich zöge. Das Einbeziehen sämtlicher relevanter Systeme in die Veränderung kann dem Klienten nicht nur typische Verhaltensmuster, die im Zusammenhang mit dem Problem immer wiederkehren, bewusstwerden lassen, sondern auch neue zielorientierte Handlungsmöglichkeiten eröffnen.

1.2.4 Bestehende Ressourcen und Fähigkeiten ausbauen

Nicht-systemische Coaching-Ansätze, die komplexe Problemlösungen und Zielerreichungen auf eine einfache, lineare Ursache-Wirkung-Beziehung reduzieren, greifen für eine nachhaltige Lösung der meisten Probleme zu kurz. Im Coaching erarbeitete Massnahmen, die nicht systemverträglich sind, wirken nicht nachhaltig. Bei einer systemischen, ganzheitlicheren Herangehensweise an das Anliegen des Klienten wird nicht nur das – möglicherweise oberflächliche oder nur kurzfristig lohnende – Ziel des Klienten bearbeitet, sondern zudem auch mögliche dahinter liegende (Meta-)Ziele, Bedürfnisse sowie evtl. Nebenwirkungen (Nachteile des Ziels). Dabei orientiert sich systemisches Coaching stets an den vorhandenen Ressourcen und Stärken des Klienten und die (Re-)Aktivierung und Stärkung von Fähigkeiten und Begabungen nimmt einen grossen Stellenwert ein.

1.2.5 Hohe Wirksamkeit und Nachhaltigkeit

Das wissenschaftlich validierte St.Galler Coaching Modell® ist eine hocheffektive systemische Coaching-Methode, die kontextunabhängig die Entwicklung auf der Identitätsebene sowie die Bewusstwerdung der persönlichen Werte fördert. Die klare Ausrichtung auf diese Werte erzeugt ein nachgewiesen hohes Mass an Wirksamkeit und Nachhaltigkeit bei dem vom Klienten gewünschten Entwicklungsprozess.

© 2025 CoachAkademieSchweiz GmbH

12. Schlusswort

In einem rund zehn Jahre dauernden Prozess, wurde das St.Galler Coaching Modell® von Rudolf E. Fitz entwickelt.

Von Lehrgang zu Lehrgang wurde evaluiert, welche methodischen Schritte von den Teilnehmenden gut angewendet und welche Prozesse integriert werden konnten und 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 Tausende von Menschen aus nahezu allen Berufen das St.Galler Coaching Modell® erlernt und setzen es in ihrem beruflichen und persönlichen Weiterkommen 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 initiiert werden, unabhängig vom angestrebten Wert bzw. Ziel;
b) in der **Verdichtung,** die es den Teilnehmenden ermöglicht, in einer vergleichsweise geringen Anzahl von Ausbildungstagen schlüssige Coachings durchzuführen, die nachhaltig wirken und im Alltag bestehen.

Werden alle fünf Dimensionen erarbeitet, was etwa acht bis zehn Stunden dauern kann, darf entsprechend den laufenden Evaluierungen mit einer über 95%igen Sicherheit mit einer Werte-Entwicklung gerechnet werden.

Oftmals wird die Frage gestellt, ob es einen definierten «Schlüsselprozess» gibt. Die Antwort darauf 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 oft stärkste Wandlungskraft hat nach Ansicht des Verfassers Rudolf E. Fitz der Samenkornprozess im Problemraum.

Viel Erfolg und eigene, lebenslange Werte-Entwicklung

Dein Team der Coach Akademie Schweiz

© 2025 CoachAkademieSchweiz GmbH

13. Literaturliste

Coaching

James, Tad: Time Coaching, Junfermann Verlag, 2004

Schmidt-Tanger, Martina: Veränderungs-COACHING, Junfermann Verlag, 2005

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

Zerlauth, Thomas: Sport im State of Excellence, Junfermann Verlag, 2000

NLP

Bandler, Richard/Donner, Paul: Die Schatztruhe, Junfermann Verlag, 1995

Dilts, Robert B.: Einstein, Junfermann Verlag, 2005

Lehren und Lernen

Byron, Katie: The Work, Goldmann Verlag, 1999

Hillesum, Etty: Das denkende Herz der Baracke, Verlag Herder, 2022

Huber, Johannes: Der holistische Mensch, Goldmann Verlag, 2020

Hüther, Gerald: Die Macht der inneren Bilder, Vandenhoeck & Ruprecht, 2014

Kline, Peter/Schmidt-Brodersen, Michael: Das alltägliche Genie, Junfermann Verlag, 1995

Maaz, Hans-Joachim: Angstgesellschaft, Frank & Timme Verlag, 2022

O'Connor, Joseph/McDermott, Ian: Die Lösung lauert überall, VAK Verlag, 2006

Schmid-Oumard, Wolfgang/Nahler, Michael: Lehren mit Leib und Seele, Junfermann Verlag, 1993

Wippich, Jürgen/Derra-Wippich, Ingrid: Lachen lernen, Junfermann Verlag, 1996

Trance und therapeutische Hypnose

Erickson, Milton H./Rossi, Ernest/Rossi, Sheila: Hypnose, Klett-Cotta, 2009

Grinder, John/Bandler, Richard: Therapie in Trance, Klett-Cotta, 2007

Rossi, Ernest/Erickson, Milton H.: Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson, Carl-Auer Verlag, 2022

Systemische Aufstellungsarbeit

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

Sparrer, Insa: Einführung in Lösungsfokussierung und Systemische Strukturaufstellungen, Carl-Auer Verlag, 2010

Inneres Kind

DeMello, Anthony: Gib deiner Seele Zeit, Verlag Herder, 2013

Schwarz, Aljoscha/Schweppe, Ronald: Der Träumer, der Weise und das innere Kind, Kösel, 2004

Stahl, Stefanie: Das Kind in dir muss Heimant finden, Kailash, 2015

Trobe, Thomas: Liebe ist (k)ein Kinderspiel, Verlag Friedhelm Schrod, 2001

Trobe, Thomas: Liebeskummer lohnt sich doch, Verlag Friedhelm Schrodt, 2000

© 2025 CoachAkademieSchweiz GmbH

CoachAkademieSchweiz GmbH
Alte Landstrasse 106 ▪ 9445 Rebstein / St.Gallen ▪ Schweiz

Telefon: +41 71 770 02 62
E-Mail: office@coachakademie.ch
Web: coachakademie.ch