Abschlussarbeit

Weiterbildung zum „Systemischen Coach“ bei InKonstellation 2024/2025

von Katja Quinkler

Thema

Übungscoaching-Prozess in drei Sitzungen

Inhalt

Einleitung 3
Der erste Kontakt 4
Der erste Termin 4
Der zweite Termin 7
Der dritte Termin 9
Fazit 11
Literaturverzeichnis 12

Einleitung

Eines meiner ersten Übungscoaching-Prozesse zeigte sich als wichtiger Meilenstein in meiner Coaching-Weiterbildung.

Das Kernthema des Coachees wurde von Anfang an als „Angst, nicht zu genügen“ definiert.

Dieses Thema blieb als „Übertitel“ bei allen drei Sitzungen und zeigte sich in unterschiedlichen Ausformulierungen.

Da die Coachee in einem Bewerbungsverfahren steckte, konnte ich ihr dafür auch beruhigende Yoga-Asanas, um die Aufregung zu minimieren, sowie auch hilfreiche Sprachübungen mitgeben.

Durch verschiedene Methoden wie „inneres Team“ [1], „Seitenmodell“ [2] und „Wunderfrage“ [3] konnte ich sehen, wie das Selbstvertrauen der Coachee nach und nach stärker wurde und sie mehr Zutrauen zu sich fand.

Beschrieben wird hier der reine Prozess der Coachingsitzungen.

Im Fazit reflektiere ich, was mir im Nachgang aufgefallen ist und was ich anders gemacht hätte.

Der erste Kontakt

Bei einem ersten Telefonat klärten die Coachee und ich die Rahmenbedingungen für das Übungscoaching. Ich war dabei berührt von der außerordentlich leisen und sensibel wirkenden Stimme der Coachee. Mir fiel auf, wie bedacht und höflich ihre Gebärde am Telefon war.

Zugleich bemerkte ich auch eine große Unsicherheit und Vorsicht in dem, wie Ihre Fragen an mich zum Hergang des Coachings gestellt wurden. Sie formulierte in diesem Gespräch schon ein paar Stichworte zu ihrem Thema. Dabei ging es um die Reaktion anderer Menschen auf sie und dass sie annimmt, dass ihr Verhalten diese Reaktion hervorrufe. Sie meinte, dass ihr das immer wieder passieren würde und sie nicht wisse, wie sie das verändern könne.

Es ging auch um zu wenig Abgrenzung dazu ihrerseits und den Wunsch nach mehr Selbstsicherheit.

Ich fragte sie, ob sie schon Coaching-Vorerfahrung habe, und sie erzählte davon, dass sie bei einer Person über mehrere Jahre NLP[4] in Anspruch genommen habe. Auch schlug sie vor, das Coaching bei ihr zu Hause durchzuführen.

Nach Klärung dieser Eckpunkte verabschiedeten wir uns und einigten uns dann später auf einen ersten Termin.

Nach dem Telefonat fragte ich mich ehrlich gesagt, ob ich schon das „Rüstzeug“ für eine so tiefgehende Thematik habe. Kurz vorher hatte ich gerade das Modul vier beendet und noch keine Kenntnisse zur Arbeit mit dem inneren Team, geschweige denn vom Seitenmodell oder Emotionscoaching-Methoden.

Außerdem war mir bewusst, dass die Coachee wohl eher erfolglos (so klang es) schon längere Zeit an dem Thema gearbeitet hatte und deswegen, so nahm ich an, eher kritisch auf meine Methoden blicken könnte.

Der erste Termin fand dann nach Beendigung von Modul 5 erst statt.

Der erste Termin

Bei unserem ersten Termin war ich zugegebenermaßen etwas aufgeregt.

Ich wurde in Ihrer Wohnung empfangen und wie schon am Telefon wahrgenommen bestätigte sich hier der Eindruck einer sehr schüchternen, eher leisen, vorsichtigen Person.

Subjektiv betrachtet stand ich einer sehr attraktiven Frau gegenüber, deren Schultern eher etwas hingen und deren Haltung eher gebückt als aufrecht war.

Wir nahmen an einem Tisch im Wohnzimmer Platz und ich hatte den Eindruck, dass sie sich hinter dem Tisch vor mir etwas „versteckte“.

Mein Gedanke in diesem Moment war, dass ich sehr aufpassen sollte, die Coachee nicht zu „überfordern“ und ihr den nötigen Raum einzuräumen, obwohl ich in der Regel darauf hinweise, dass eine kleine Distanz zum Tisch und keine räumliche Trennung durch den Tisch zwischen Coachee und Coach besser für die Verbindung wären. [5]

Ich meinte, dass wir am Telefon ja schon ein paar Informationen über ein mögliches Thema ausgetauscht hätten und fragte, ob es immer noch das Thema sei, dass sie gern bearbeiten wollen würde. Sie meinte, das sei das Thema, das sich auf alles auswirken würde in ihrem Leben, und sie deswegen daran arbeiten wollen würde. Dabei klang sie vorsichtig und etwas ängstlich.

Dann fragte ich sie, was für sie in dem Rahmen unserer Zusammenarbeit ein „No-Go“ wäre, und sie freute sich sichtlich über die Frage und meinte dann, dass sie sich wünschen würde, so sein zu können, wie sie ist, und dass sie sich nicht verurteilt fühlen wollen würde.

Ich bat sie dann, mir doch gern noch mehr zu ihrem Thema zu erzählen.

Sie erzählte, dass sie etappenweise sehr „schlechte Phasen“ habe, in denen sie sich sehr schwer und ungenügend fühle und aus denen sie auch nur ganz schwer wieder rauskäme.

Ich fragte sie, ob sie mir sagen könne, wann die letzte schlechte Phase gewesen sei und welchen Auslöser es dafür gegeben habe. Sie erzählte, dass sie seit September angefangen habe, sich bei neuen Positionen zu bewerben, da sie sich in ihrem Job von ihrem Chef immer wieder nicht ernst genommen fühle. Er mache des Öfteren blöde Kommentare, wegen denen sie sich dann klein und mangelhaft fühle.

Sie meinte auch, dass sie im Zuge der Bewerbungen schon ein Vorstellungsgespräch gehabt hätte, bei dem sie abgelehnt worden sei, und sie sich bestätigt fühlte, dass sie nicht gut genug sei.

Danach habe sie sich traurig und schwer gefühlt und diese Phase dauere, mal mehr, mal weniger, bis jetzt an. Sie beschrieb dann von alleine, dass es auch sehr gute Phasen geben würde, dass also nicht alles immer so düster wäre. Ich bat sie, mir mehr davon zu erzählen. Und auch wann sie das letzte Mal eine gute Phase gehabt hätte. Sie erzählte von ihrem 40. Geburtstag im Sommer 2024. Da sei sie mit einer Freundin nach Schweden gereist und habe dort eine tolle Zeit gehabt. Diese Zeit sei von Leichtigkeit und Freude geprägt gewesen. Sie habe sich danach auch von der langjährigen NLP-[6]Trainerin getrennt. Da habe sie das Gefühl gehabt, diese wolle sie in eine bestimmte Richtung drängen und etwas „über sie drüberstülpen“. Sie habe sich klargemacht, dass sie das für sich tue und für niemand anders.

Für mich war zu Beginn der Coaching-Sitzung wichtig, erst einmal einen guten Eindruck zu bekommen und der Coachee den Raum zu geben, und so fragte ich jetzt nach einem **Ziel** für diese Sitzung.

Sie meinte, sie würde sich gerne selbstsicherer fühlen und sich in den schlechten Phasen daran erinnern, dass alles gut sei. Der erste Vorschlag war: „Alles ist gut und bleibt gut.“

Ich bat sie dann noch einmal zu überlegen ob sie das noch konkreter auf Ihre Selbstwirksamkeit beziehen könne. Nach einer kurzen Findungsphase kam sie zu dem Satz: **„Ich finde zu mehr Sicherheit und grenze mich besser ab.“**

Auf die Frage, wie ich ihr als Coach dabei helfen könne, meinte sie, sie würde sich wünschen, sich sicherer zu fühlen nach der Sitzung und dass dieser Zustand zu mehr Leichtigkeit führt.

Weil ich mich erinnerte, wie wirkungsvoll das Arbeiten mit Bodenankern[7] im letzten Modul gewesen war, schlug ich vor, diese von ihr schon erwähnten beiden Anteile einmal genauer anzuschauen.

Aber vorweg fragte ich sie noch, was sie mit „nicht gut genug“ eigentlich meinen würde.

Daraufhin sagte sie, sie denke, dass sie tief in sich ein Gefühl hätte, sie sei zu dumm und ungenügend.

Ich bat sie, dieses Gefühl einmal mit einer Überschrift zu versehen, damit wir es uns einmal genauer anschauen können. Die Überschrift lautete „Lebensangst“.

Ich fragte sie, ob es okay sei, dieses Wort einmal auf einer Karte zu notieren, und fragte, ob ich oder sie es gern notieren würde, um ihr damit zu ermöglichen, selbstwirksam zu handeln. Sie wollte es mit einem Stift und der Farbe ihrer Wahl auf einer Karte selbst aufschreiben.

Dann bat ich sie, der guten Phase auch eine Überschrift zu geben, und sie notierte das Wort „Leichtigkeit“ auf einer Karte. Wieder mit einem Stift und der Farbe ihrer Wahl. Daraufhin lud ich sie ein, aufzustehen und die Karte mit der „Lebensangst“ im Raum auf dem Boden zu platzieren. Dann bat ich sie, sich mit beiden Füßen draufzustellen und, wenn sie es wolle, die Augen zu schließen. Ich fragte sie, wie sie sich jetzt fühle.

Sie erzählte: „Wie ein Versager, klein, bedürftig, dumm, sehr erschöpft, ungenügend, abgelehnt und schwer.“ Auf die Frage, wo sie das spüre, meinte sie, sie spüre es in der Brust und in den Schultern.

Ich konnte ihre hängenden Schultern direkt vor mir sehen.

Ich fragte: „Was noch?“ Sie erzählte, dass sie flacher atme und eine Last und Unsicherheit spüre. Sie fühle sich nicht gut genug und spüre eine Angst. Ich fragte, ob es noch etwas zu erzählen gäbe, und das verneinte sie. Dann bat ich sie, die Augen wieder zu öffnen und einmal tief durchzuatmen.

Nach einer kleinen Pause lud ich sie ein, die Karte „Leichtigkeit“ auf dem Boden zu platzieren und sich darauf zu stellen. Sie schloss die Augen und erzählte, dass sie die roten Häuschen aus dem Schwedenurlaub im letzten Sommer sehen würde. Sie atmete tiefer und fühlte sich erleichtert. Sie fühle ihren erwachsenen Anteil sehr stark und ihr Körper sei aufgerichteter. „Ich kann so sein, wie ich bin“, meinte sie dann noch. Sie spüre, wie die ganzen Zweifel von vorher nicht da seien, dass alles gut sei. Ich sah von außen sehr deutlich, wie ihr Körper kraftvoller und größer wirkte. Ich lud sie ein, dieses Gefühl noch einmal ganz tief in sich aufzunehmen, und sie berichtete von einem Licht, das sie um ihren Kopf wahrnehmen würde. Das Licht bat ich sie, mir noch genauer zu beschreiben.

Sie öffnete dann wieder ihre Augen und ich schlug vor, dass wir uns wieder setzen können.

Dann fragte ich sie, wie es ihr ginge. Sie meinte, dass es schön gewesen sei, diese Anteile mal zu definieren, der Lebensangst-Anteil jedoch sehr viel stärker gerade spürbar sei. Ihr würde jetzt einfallen, dass sie als Kind eigentlich so leicht und unbeschwert war und ihre Eltern ihr das abtrainiert hätten. Ihre kindliche Neugierde und offene Art seien da zu viel gewesen und sie habe so nicht sein dürfen. Ich fragte auch, wie ihre Eltern sie gerne gehabt hätten. Sie beschrieb kurz, dass sie ruhig, brav und angepasst sein sollte. Und dass sie es schade fände, dass sie die offene Neugierde aus der Kindheit nicht mehr habe deswegen. Ich hatte den Eindruck, dass die Thematik mit den Eltern hier nicht weiter von mir vertieft werden muss, da die Coachee auch sonst durchweg positiv von der Beziehung heute mit ihren Eltern sprach. [8] Ich schlug vor, dass wir noch einmal ein Gedankenexperiment machen können. Sie schloss nun im Sitzen die Augen und dann lud ich sie dazu ein, alle Anteile, die sie gerne loswerden würde, in ein Gefäß oder einen Karton oder eine Schachtel zu packen.

Sich richtig vorzustellen, dass sie die einzeln da reinlege oder werfe. (Diese Idee hatte ich aus dem Demo-Coaching mit Birgit Lutz im Modul 5.) Sie war gleich sehr offen für diese Idee und hatte einen Umzugskarton in ihrer Vorstellung. Der Prozess ging über einige Minuten. Einiges konnte sie da reinlegen, aber etwas „klebte“ immer noch an ihr. Ich ermutigte sie, noch einmal zu schauen, was es war und welche Art von „Kleber“ da Verbindung schaffte. Sie berichtete von etwas Schwarzem hinter ihrer linken Schulter. Der Prozess kam da etwas ins Stocken.

Deswegen bat ich sie, die Leichtigkeit und das Licht von davor auf dem Bodenanker einmal ganz tief zu spüren und in sich ausbreiten zu lassen. Sie meinte, es sei schwierig, aber nach und nach konnte sie die Leichtigkeit weiter in ihrem Körper verteilen. Ich bestärkte sie immer wieder zwischendrin,

dass sie das wirklich sehr gut mache. Sie beschrieb die Regionen ihres Körpers, die leichter und heller und angstfreier wurden. Nach diesem Prozess konnte sie noch mehr von der schwarzen, klebrigen Masse ablösen und in den Karton packen. Dann, als sie selbst sagte, dass es nun gut sei, bat ich sie, den Karton auf ihre Weise zu verschließen. Sie wollte den Karton nur zuklappen und vor Ihre Eingangstüre ihrer Wohnung stellen. Sie meinte, es wäre noch wichtig, darauf Zugriff zu haben. Sie öffnete dann ihre Augen.

Da die Sitzung dann schon über 70 Minuten andauerte und ich den Eindruck hatte, dass die Coachee schon recht erschöpft war, wollte ich langsam zum Ende kommen. Ich fragte, wie es ihr ginge.

Sie meinte: „Viel besser und leichter." Sie fühle sich stärker und nicht mehr so klein. Ich fragte sie, welches Bild oder welches Symbol ihr helfen könne, um sich an diesen Zustand zu erinnern, die nächsten Tage. Sie meinte, sie wolle sich den Zielsatz an den Spiegel im Bad hängen und sie habe dieses Bild mit einem Licht um ihren Oberkörper ganz präsent. Da auf diese Sitzung einige Feiertage folgten, fragte ich sie, wann sie denn einmal die neu gewonnene Haltung üben könne. Sie meinte, sie wolle am kommenden Montag gestärkt auf ihren Chef treffen. Ich fragte, ob es so erst einmal für die okay wäre, es dabei zu belassen. Sie meinte, ja, das sei so jetzt okay. Und bedankte sich sehr bei mir.

Ich konnte Ihre Erschöpfung deutlich sehen, da sie ja auch sehr hart gearbeitet hatte.

Der zweite Termin

Etwa drei Wochen nach dem ersten Termin verabredeten wir uns für die nächste Sitzung.

Die Coachee berichtete, dass sie sich nach dem letzten Termin gestärkt gefühlt hätte und sie auch gemerkt hätte, dass ein ganz wichtiger Prozess in ihr in Gang gesetzt worden sei. Der Prozess bezog sich auf das Loslassen der Eigenschaften, die ihr nicht entsprechen, die sie aber schwächen.

Sie habe zugleich aber immer noch starke Versagensängste und das hänge auch damit zusammen, dass sie in einem Bewerbungsverfahren eine Stufe weitergekommen sei, für eine Stelle, die ihr wirklich gut gefalle.

Die konkrete Terminierung des nächsten Termins innerhalb des Bewerbungsverfahrens lag nur eine Woche nach unserem Termin. Dabei ging es um eine schriftliche Prüfung, inklusive IQ-Test und Gespräch mit dem Vorstand. Ich fragte sie diesmal gleich, welches ihr **Ziel** für diese Sitzung sei.

Sie meinte, sie wünsche sich mehr Vertrauen in sich und ihr Können im Hinblick auf das bevorstehende Bewerbungsgespräch. Daraus wurde**: „Ich habe Vertrauen in mein Potenzial und fühle mich kraftvoll im bevorstehenden Bewerbungsgespräch."**

Auf die Frage, wie ich ihr dabei als Coach helfen könne, meinte sie, dass sie sich Tools wünsche, um sich selbstsicherer zu fühlen. Ich fragte sie, warum sie meine, dass sie die Richtige für den Job sei.

Sie meinte auf Anhieb, dass ihre Stärken eine hohe Organisationsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und

Kommunikationsfähigkeit sei. Und dass genau das die Kernpunkte für den Job seien.

Außerdem bringe sie die nötige Erfahrung für den Job durch ihre vorherige Anstellung mit. Ich stellte diese Ressourcen noch einmal heraus und das tat der Coachee sichtlich gut. Ich fragte nach, ob sie eine Veränderung nach der letzten Sitzung in der Begegnung mit ihrem Chef bemerkt hätte.

Sie meinte, dass sie sich auf seine Provokationen nicht mehr so eingelassen hätte und er dadurch auch weniger komische Bemerkungen gemacht habe. Sie aber gleichzeitig immer noch diesen ängstlichen Anteil in sich sehr spüre.

Ich hatte den Eindruck, es könnte nützlich sein, sich dieses „innere Team“ ähnlich wie beim ersten Treffen noch einmal anders anzuschauen. Also fragte ich sie nach den inneren Anteilen und bat sie, diese auf einer Karte zu definieren. Der ängstliche Anteil wurde von ihr wie ein schwarzer Kegel gemalt, der nur ungefähre Umrisse hatte und kein Gesicht oder auch keine sonstige Definition.

Dieser Anteil sei schwer, eher klein, ohne Stimme. Der zweite Anteil wurde von ihr wie ein Engel mit Leuchtstrahlen gezeichnet. Dieser Anteil hat Vertrauen, ist leicht, gelassen, ruhig und präsent.

Ich merkte aber, wie sie in der Arbeit mit den Anteilen nicht so richtig in einen Flow kam und die Coachee eher blockiert wirkte.

Ich habe dann das innere Team nicht weiter verfolgt, die entstandenen Zeichnungen blieben auf dem Tisch liegen. Ich entschied mich dafür, die „Wunderfrage“ zu stellen, um ihr ein ganz positives Erlebnis zu ermöglichen. Ich fragte sie, ob sie Lust auf ein Gedankenexperiment habe, und sie war einverstanden. Also leitete ich die Frage ein mit der Beschreibung ab der Abendroutine vor dem Zu-Bett-Gehen bis hin zum Aufwachen mit dem gewünschten Zielzustand. Voller Sicherheit, Leichtigkeit und Vertrauen. Es fiel ihr sichtlich nicht leicht, in den Zustand einzutauchen. Ich fragte sie, woran sie die Veränderung als Erstes bemerken würde. Sie meinte, sie würde nicht gleich gehetzt aufstehen und überlegen, was denn alles gerade nicht gut sei, und sich schnell noch einen Podcast zum Problemthema anhören, sondern sie würde erst einmal in Ruhe in die Küche gehen, einen Tee kochen und dann erst einmal aufwachen. Sich hinsetzen und alles wäre langsamer und weniger gehetzt. An der Arbeit würde ihr Chef keine Angriffsfläche haben, weil sie völlig, in sich ruhend, an ihrem Schreibtisch säße. Ihre Kollegen würden sie als locker und leicht empfinden und ihre Ausstrahlung positiv kommentieren. Sie würde nach der Arbeit noch Energie haben und zum Pilates oder Yoga gehen und sich somit etwas Gutes tun. Nach diesem Gedankenexperiment öffnete sie die Augen und sah weicher und ruhiger aus. Sie meinte, das sei sehr schön gewesen, jedoch sei das ja leider nicht die Realität. Mir war bewusst, dass ich auf diese Äußerung auch noch anders hätte eingehen können, nämlich durch die klare Erinnerung an die von ihr beschriebene Zeit in Schweden, wo sie sich ja ähnlich gefühlt haben zu scheinen.

Da die Sitzung schon dem Ende zuging, wollte ich der Coachee eher noch etwas Praktisches, Nützliches mitgeben, um gestärkt in das bevorstehende Vorstellungsgespräch zu gehen.

An das Ritual nach dem Aufwachen, angelehnt an den Output aus der Wunderfrage, um den Tag zu starten, erschien mir dafür sinnvoll. Ich fragte sie, ob sie Lust habe, ein paar Yogaübungen kennenzulernen, die sie direkt nach dem Aufstehen machen könne, um gestärkter in den Tag zu kommen. Sie war einverstanden und holte sich ihre Yogamatte. Ich begann mit einer kleinen Meditation im Sitzen, Vertiefung der Atmung, Aufrichtung des Oberkörpers. Dann folgten ein paar herzöffnende Asanas: 4-Füßler mit Katze und Kuh, Schulteröffnungen, Vorbeuge, Aufstehen und im geraden Stand Erden und Aufrichten. Alles in Verbindung mit der Atmung. [9]

Mir ging es dabei um das Öffnen der Herzregion und das bewusste Aufrichten, um Erdung und körperliche Präsenz zu finden. Den Körper durch kurze Übungen in einen Fluss zu bringen. Ohne viel Aufwand. Sie wiederholte die Übungen und ich machte ihr bestärkende Komplimente zu ihrer Praxis.

Ich schlug vor, dass sie das auch explizit am Tag der Prüfung praktizieren könne, um in ihre Kraft zu finden. Außerdem fragte ich sie, ob sie Interesse an ein paar Sprachübungen habe, die ich aus dem Schauspiel noch kannte, um ihre Stimme für die Prüfung noch mehr zu kräftigen.

Ich schlug ihr vor, durch die geschlossenen Lippen die Tonleiter zu prusten, sodass die Lippen ins Vibrieren kommen. Man nennt es „Lippenflattern“. [10]

Auch das „Korkensprechen“[11], bei dem man einen Korken längs zwischen die Zähne steckt und dabei einen Satz ganz deutlich zu artikulieren versucht.

Diese Übungen sollten Euch einen guten Stimmsitz ermöglichen und die Mundpartie lockern, um im Gespräch einfach nicht so angespannt zu wirken.

Ich merkte, wie sie mit den klaren Übungen viel anfangen konnte und es ihr gut tat, eine klare Idee von Handlungsmöglichkeiten zu haben. Auch einmal raus aus dem Gedankenkarussell kommen, erschien ihr gut zu tun. Da die Sitzung nun bei 90 Minuten angelangt war, fragte ich sie, wie es ihr nun ginge. Sie meinte, dass sie sich wesentlich gestärkter fühle und die Übungen einmal ausprobieren wolle. Sie meinte auch, dass sie sich gleich gerne für den nächsten Termin verabreden würde. Wir legten gleich einen Termin drei Wochen später fest.

Ich bat sie, noch einmal auf das Ziel zu schauen, und sie bestätigte, sich dahingehend gut aufgestellt zu fühlen. Nach diesem Termin hatte ich den Eindruck, obwohl sie mir gute Rückmeldung gab und ich auch merkte, wie sich da etwas tat, ich könne der Coachee bei ihrer sehr tief verankerten Angst zu wenig helfen. Ich war unsicher, welche Strategie ich für das nächste Mal anwenden könnte. Da das Hypno-Modul 7 noch vor dem nächsten Termin lag, konnte ich da neue Anreize für den dritten Termin mitnehmen und während des Moduls schon überlegen, wie ich mit der Coachee weiterarbeiten möchte.

Der dritte Termin

Beim dritten Termin fiel mir schon nach dem Öffnen der Türe auf, dass die Coachee anders gekleidet war, ihre Frisur anders trug und auch ihre Stimme viel fester wirkte. Ihre Haare trug sie nicht wuselig offen, sondern geschlossen und irgendwie gefestigt und sortiert. Sie trug eine schwarze Bluse und eine dunkelblaue Jeans. Alles in allem wirkte sie viel weiblicher und nicht mehr so mädchenhaft.

Ich war ganz erstaunt, weil ich die Veränderung sehr deutlich fand. Wir nahmen wie immer an ihrem Tisch Platz, jedoch versteckte sie sich diesmal nicht hinter dem Tisch, sondern setzte sich mir direkt gegenüber.

Ich fragte sie, was nach dem letzten Termin anders gewesen sei. Sie meinte, dass die Methoden unglaublich hilfreich gewesen seien und sie auch durch die Wunderfrage noch nach der letzten Sitzung deutlich spüren konnte, wie anders sich das Leben mit diesem Mindset anfühlen kann.

Sie berichtete von ihrem Bewerbungsverfahren und dass sie sehr aufgeregt gewesen war, ihr jedoch die Übungen sehr geholfen hatten, cool und ruhig zu bleiben.

Sie hatte wohl innerhalb des Verfahrens zwischen den einzelnen Schritten nicht viel Zeit und sei so wieder ins Schlingern gekommen. Zugleich habe sie die Rückmeldung bekommen, dass der Vorstand noch einmal mit ihr sprechen wolle, und sie wisse nun nicht genau, warum.

Sie meinte, dass er ja sehr eingespannt sei und dass es ja eigentlich nur um ein weiteres Interesse gehen könne. Ich fragte sie, was noch anders war. Sie meinte, sie habe sich nach einem Yoga- oder Tanzkurs umgeschaut, da sie merke, dass sie sich unbedingt wieder einmal etwas Gutes tun müsse. Sie meinte, dass die Yoga-Übungen ihr sehr gut getan hätten.

dass sie gerne weiter an dem neu gewonnenen Selbstvertrauen arbeiten würde, noch sicherer zu werden, und den Zustand nicht so leicht wieder zu verlieren.

Ihr Ziel für diese Session war: **„Ich verankere die Leichtigkeit und das Vertrauen in mir noch tiefer.“**

Im Hypno-Modul hatten wir gerade das Seitenmodell gelernt und wie effektiv es ist, im Prozess die Seiten neu zu definieren und zurück in den Körper zu holen. Bei der Frage, wie es eine gelungene

Sitzung für sie sein würde, meinte die Coachee, sie freue sich über neue Methoden, die mir dazu einfallen würden, um sich noch selbstsicherer zu fühlen. Da wir die Anteile „Leichtigkeit“ und „Lebensangst“ in den vorigen Sitzungen schon bearbeitet hatten, schlug ich vor, daran anzuknüpfen.

Damit war sie sehr einverstanden. Ich bat sie, sich bequem hinzusetzen und die Augen zu schließen, und tief einmal ein- und auszuatmen. Dann lud ich sie ein, an die von ihr zuvor beschriebene Angst, nicht zu genügen, zu denken. Ich fragte sie, wo sie die Angst gerade am meisten spüre. Sie meinte, die Angst sei in der Brust und Kehle/Hals zu spüren. Ich bat sie, die Seite einmal in den Raum zu stellen.

Dabei stand ich auf und bewegte mich im Raum mit der Frage: „Ist die Angst hier … oder eher hier?“

Die Coachee lokalisierte die Angst vor sich im Raum.

Sie beschrieb sie als elastisches, schwarzes Band, das sich bewegte und nicht greifbar war. Das Band machte einen dumpfen Ton. Weiterhin fragte ich nach der anderen Seite, die sich dem entgegen hier noch melden würde. Die Coachee beschrieb die gelassene, ruhige, leichte Seite. Externalisiert wurde sie zu einem kleinen, lächelnden Engel, der neben ihr auf der Tischkante saß und die Beine baumeln ließ. Ich fragte, ob es noch eine Seite gäbe, die noch wichtig wäre. Sie beschrieb noch eine sachliche Seite, die sich die Parameter genau anschaue und dann ganz neutral beurteile.

Diese Seite war eine Art Ufo, das neben ihr, gegenüber dem Engel, ruhig durch die Luft flog.

Grau und ohne Gesicht. Dann bat ich sie, eine „Steuerinstanz“ in ihr festzulegen. Etwas, das ihr die klare Möglichkeit der Regulierung gibt. Sie kam dabei auf eine Art Mischpult. Ich lud sie ein, die Regler so zu nutzen, wie sie sich die Seiten lieber wünschen würde. Sie meinte, dass so der Engel größer werden würde und erwachsener. Und dass das schwarze Band sich an das Ufo anheften würde.

Das Ufo würde sich weiter langsam bewegen und das Band würde kürzer werden und an dem Ufo runterhängen. Der Engel sei mittlerweile aufgestanden und habe eine feste Position vor ihr eingenommen. Das Band wurde immer kürzer, bis es fast nicht mehr zu sehen war.

Der Prozess war, anders als hier beschrieben, recht ausgedehnt. Ich fragte, wie sie die Seiten nun umbenennen könne. Sie meinte, es seien der erwachsene, gelassene Engel und der Ufoscanner, der alles überblicke. Als für die Coachee durch ihre Aussage ein angenehmer Zustand erreicht war, bat ich sie, die Seiten wieder in ihren Körper zurückzuholen. Sie öffnete die Augen und wirkte ganz ruhig, gelassen und beschwingt.

Sie meinte, auf die Frage, wie es ihr jetzt ginge, dass sie ganz erstaunt sei über diese klaren Bilder und den Prozess, der sich da in ihr zeige. Das sagte sie mit einem breiten Lächeln. Da ihr der Termin für das Telefonat mit dem Vorstand bevorstand, fragte ich sie, was sie an die erwachsene Engelsfigur vielleicht erinnern könne dafür. Sie meint, sie habe so ein Bild von einem kraftvollen Engel vor Augen, dass sie heraussuchen und ausdrucken würde. Auf die Frage, was sie nun noch brauche von mir, meinte sie, dass es für sie so gut sei und wir die Sitzung so beenden könnten. Da ich für mich beschlossen hatte, bis zu drei Sitzungen pro Coachee während der Übungsphase anzubieten, war dies nun der letzte der drei Termine.

Ich schlug vor, dass sie sich gerne bei mir melden könne, wenn sie mir noch Feedback geben oder etwas mitteilen wolle.

Sie meinte daraufhin, dass sie mir gleich sagen wolle, dass sie sich immer sehr wohlgefühlt habe und dass sie sich auch für meine Yogastunden interessieren würde.

Meine Methoden wären eine tolle Unterstützung gewesen und seien sehr wirkungsvoll gewesen.

Wir verabschiedeten uns und nach etwa 2 Wochen fragte sie mich, ob ich mir vorstellen könne, sie nach meiner Prüfung weiter zu coachen.

Fazit

Ich bin sehr dankbar für diesen Prozess, da ich hier mit viel Vertrauen von Seiten der Coachee einige Methoden ausprobieren konnte. Ich konnte feststellen, wie wirkungsvoll die innere Arbeit durch die Interventionen ist, gerade auch, wenn man bei mehreren Coachings mit ein und derselben Person alles aufeinander aufbauen kann. Die Bewusstwerdung durch das Herausarbeiten der inneren Anteile hatte der Coachee nach dem ersten Treffen schon sehr geholfen.

Darüber hinaus gab die Wunderfrage der Coachee dann die Möglichkeit, eine durchweg positive Erfahrung zu machen und dadurch ihren Horizont zu öffnen. Im Seitenmodell konnte die Coachee ganz selbstwirksam alles so nach und nach verändern, um zu einem stärkeren eigenen Selbstbild zu finden. Als sehr wertvoll sehe ich auch meine eigene Entwicklung als Coach an. Da ich zu Beginn noch denkbar unsicher mit den Methoden und dem Prozess war, konnte ich von Mal zu Mal bei mir feststellen, wie ich in meinem Vorgehen sicherer wurde. Ich hatte bei meiner Coachee schon beim ersten Treffen den Eindruck, dass ihr das Arbeiten und Einfühlen während des Prozesses mit geschlossenen Augen sehr gut gelingt. Das erleichterte mir das Arbeiten mit den benannten Methoden. Das Einbauen von Yoga- und Sprachübungen zeigte mir, dass ich diese „Skills“ aus früheren Berufsfeldern gut mit dem systemischen Coaching verbinden kann.

Im Nachhinein gibt es einige Ideen für ein anderes Vorgehen mit dem Thema.

Mit dem heutigen Wissen hätte ich sicher auch mit „Glaubenssätzen“ oder einem Antreibertest[12] gearbeitet und auch stärker die „Bedürfnisse“ hinter dem Thema erfragt und herausgearbeitet.

In der Reflexion meiner Arbeit habe ich festgestellt, dass ich die Skalenfrage[13] nur am Rande beim ersten Coaching gestellt habe. Selbst an das Ergebnis kann ich mich nicht ausreichend erinnern, da diese Frage keine richtige Priorität bekam. Sicher hätte man dadurch noch besser hervorheben können, welchen Erfolg der Prozess sowohl für die Coachee als auch für mich als Coachin gebracht hatte.

Mir ist im Nachhinein klargeworden, dass ich den sogenannten „Ökocheck“[14] zum Schluss der Sitzungen nicht eingebaut habe. Damit hätte noch klarer herausgearbeitet werden können, welche Stolpersteine in Zukunft durch die Veränderung da sein könnten und wie mit ihnen umgegangen werden kann, um noch sicherer in die nächste Zeit zu blicken.

Im Hinblick auf zukünftige Sitzungen könnte ich mir auch vorstellen, auf die Thematik des „Erwachsenseins“ einzugehen oder auch mit dem inneren Kind weiterzuarbeiten.

Das öfter gefallene Stichwort „Demut“[15] gegenüber dem Prozess und dem Menschen, der oder die sich an einen wendet, ist hier meiner Meinung nach ausschlaggebend für das Vertrauen der Coachee gewesen. Mir ist durch diesen Prozess auch besonders klargeworden, wie erfüllend es sich für mich anfühlt, anderen Menschen zu helfen, das Rüstzeug zu entwickeln, sich selbst zu stärken.

Literaturverzeichnis

[1] https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/persoenlichkeiten/friedemann-schulz-von-thun.html, 07.07.2025

[2] https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-allgemein/das-seitenmodell/, 07.07.2025

[3] Sonja Radatz, Beratung ohne Ratschlag, S. 267, literatur-vsm, Wolkersdorf, 2000

[4] https://de.wikipedia.org/wiki/Neuro-Linguistisches_Programmieren, 07.07.2025

[5] Sonja Radatz, Beratung ohne Ratschlag, S. 115, literatur-vsm, Wolkersdorf, 2000

[6] Richard Bandler/Alessio Roberti/Owen Fitzpatrick, Wähle die Freiheit, 2010

[7] https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/bodenanker/07-07-2025

[8] E. Noni Höfner, Glauben Sie ja nicht, wer sie sind!, S. 58, Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2023

[9] Stephan Suh, Der Yoga-Coach, Schirner Verlag, Darmstadt, 2018

[10] https://ckvoicelessons.de/stimmbildung-die-besten-tipps-uebungen-fuer-eine-kraftvolle-stimme/, 07.07.2025

[11] https://arno-fischbacher.com/die-sache-mit-dem-korkensprechen/, 07.07.2025

[12] https://transaktionsanalyse-online.de/innere-antreiber/14.07.2025

[13] Sonja Radatz, Beratung ohne Ratschlag, S. 186, literatur-vsm, Wolkersdorf, 2000

[14] Sonja Radatz, Beratung ohne Ratschlag, S. 162, literatur-vsm, Wolkersdorf, 2000

[15] https://eberhardwagemann.de/kraft-der-demut/, 07-07-2025