

Person

Tony, weiblich 34 Jahre, ehemalige Arbeitskollegin. (2016)

Verheiratet und unerfüllter Kinderwunsch.

Technische Assistentin in Mikrobiologie

Russische Herkunft, mit 12 Jahre Einreise nach Deutschland

Großeltern, Mutter und zwei Kinder.

Beziehung zu Mir

Klientin SIA Coaching und für Kartenlegung

Angebot Übung-Coachee für fünf Sitzungen während meine Ausbildung zum Transformativen Coach hat Tony angenommen. Meine Motivation war ihre direkte Anfrage ihrer familiären akuten Situation zu besprechen.

Am 28. Mai 2022 habe ich angefangen mit meiner Coaching Projektarbeit. Mein Coachee, Tony 34 Jahre alt, verheiratet, keine Kinder.

Im Alter von 12 Jahre ist Tony mit ihrer Mutter und Schwester nach Deutschland gekommen. Sie ist zwei Jahre älter als Ihre Schwester.

Die Mutter ist von Vater geschieden. Beide Familien stammen aus Russland (Weißrussland). Tony hat ihr Thema wie folgt formuliert: „Ich möchte mich besser verstehen und selber akzeptieren können. Ich möchte aus mich raus kommen und keine graue Maus mehr sein“

Vereinbarungsabsprache:

Wir haben festgestellt, dass es schwierig ist in einem Satz eine Vereinbarung zu formulieren mit Schwerpunkt Erlebnisse in der Kindheit und aktuelle Familiensituation. Trotzdem hat Sie folgendes gesagt. Sie möchte selbstbewusster auftreten ohne das Gefühl zu haben sich manipulieren zu lassen. Ich hatte folgenden Gedanken. Den inneren harten Knoten zu lösen, den ich im Halsbereich gespürt habe.

Tony ist ein sehr ruhiger Typ. Sie redet langsam und leise. Sie wirkt selbstbeherrschend und intelligent. Sie mag freies tanzen, und war bis vor drei Jahren aktives Mitglied in einem Verein. Sie arbeitet als Laborantin in einem Pharmakonzern.

Wir haben vereinbart im Rahmen meiner Ausbildung „Transformation Coaching“ das 5-Grenzen-Modell erstmals für fünf Stunden anzuwenden

(praktisch Doppelstunden). Meine Aufgabe ist dabei Tony an die Grenze zu führen, dort zu verweilen und dann im Tempo des Coachee weiter zur nächsten Grenze zu gehen.

Beginn Coaching Projekt

Ich habe ihr zugehört und sie hat erzählt, wie sie von ihrer Mutter behandelt wurde als Tony ein Kind war. Die Mutter hat sie überhaupt nicht gesehen. Die ganz Aufmerksamkeit war immer auf die jüngere Schwester gerichtet. Heutzutage beschreibt sie ihre Mutter als eine sehr dominante Person, rechthaberisch und manipulativ. Sie will immer sehr viel Aufmerksamkeit von den Kindern haben.

Körpersignale/-sprache während sie spricht war Tony sehr traurig. Sie war voller Wut und Traurigkeit. Ihre Stimme wurde leise, ihr Blick zeigt nach unten, ihr Gesicht verfärbte sich rot. Es hört sich an wie ein Klotz im Hals sie musste oft schlucken und die Stimme klang unglücklich.

Innerer Dialog: Während Tony erzählt war ich etwas betroffen. Sie hat etwas von mir gespiegelt und zwar die Sehnsucht nach Anerkennung von der eigenen Mutter, obwohl meine innerliche Gefühl war nicht so intensiv wie ich die bei Tony gesehen habe. Ich habe gemerkt, dass ich mir und meiner Mutter schon einiges verziehen habe und loslassen konnte.

Jetzt Flexion: Sie hat gesagt, wie sie innerlich krank wird durch das Verhalten ihrer Mutter.

Reflexion Konfliktsituation: großer Kinderwunsch von Tony anvertraut an Ihre Schwester. Die Schwester hat aktiv versucht schwanger zu werden ohne sich Tony anzuvertrauen. Deswegen fühlte sich Tony damals zusätzlich von ihrer Schwester hintergangen. Tony hat von der Schwangerschaft erst im 4. Monat erfahren.

Konkurrenz Situation Tony empfindet stark, dass ihre Schwester jetzt als Mutter noch mehr Anerkennung von der Mutter bekommt, die sie gerne gehabt hätte. Tony erinnert sich auch an die Kindheit, dass die Schwester immer das ganze Lob von ihrer Mutter bekommen hat. Tony fühlt sich gerade immer schlechter, die Stirnvenen sind angeschwollen, Tony erwähnt, dass sie selber immer nie gesagt hat was Ihre Wünsche sind und im Prinzip sich immer an die zweiten Stelle stellt.

Innerer Dialog: als sie diesen Teil ihres Gefühls ausgedrückt hat, ist in mir die Situation bewusst geworden, dass ich selber auch einen großen Wunsch hatte Mutter zu werden. Das hat mich erstaunlicherweise nicht abgelenkt, ich konnte sehr gut meine ganze Aufmerksamkeit auf Tony halten. Sie fühlte sich verraten von ihrer Schwester, weil beide waren früher sehr gute Freundinnen. Dabei stellte ich fest, dass ich öfters in solchen Situationen war und bis heute gefällt es mir nicht hintergangen zu werden. Ich konnte dabei mitfühlen wie es Tony geht und ich glaube, dass deshalb die vertrauensvolle Unterhaltung möglich war.

Opfer – Täter – Retter Dreieck In den Gesprächen zu den Kindern kommt immer wieder vor, dass die Mutter den Kindern Vorwürfe macht, weil sie sich für die Kinder aufgeopfert hat. Ihre jüngere Schwester hatte über die Mutter geschimpft sehr im negativen Sinne und Tony hat die Mutter immer verteidigt. Später war es so, dass die Schwester zusammen mit dem Mutter gegen Tony waren. Der Kontakt zur Schwester ist zur Zeit abgebrochen.

Für Tony ist die Mutter zur Täterin geworden und sieht sich als Opfer. Konkretes Beispiel: Tony hat von einer Situation erzählt es war an ihrem Hochzeitstag und sie hatte Bauchschmerzen, die Mutter hat ihr ein Hausmittel gegeben. Es ging ihr besser. Direkt zu ihr und vor allem vor allen Gästen hat die Mutter sich als die große Retterin aufgespielt. Wörtlich: Ich hab dein Hochzeitstag gerettet. Im Dialog bei weiteren erzählten Beispiele habe ich gemerkt, dass sich die Rollen Opfer, Täter und Retter bei den Personen abwechseln, als eine Art never ending Story.

Ich hatte die Intuition eine Übung zu machen, weil in der Öffentlichkeit Tony an ihrem Hochzeitstag ruhig blieb und so ihre Mutter nicht konfrontieren konnte. Zudem hat Tony sich im Nachhinein Vorwürfe gemacht, weil sie bis heute nichts zu Ihrer Mutter gesagt hat.

Ich habe Tony gefragt, ob sie sich vorstellen könnte mit geschlossenen Augen mit ihrer Mutter zu reden. Als sie das versucht hat, war das Gesicht sehr rot und sie konnte kaum atmen. Ihr Puls ist schneller gegangen, das konnte ich an den Halsschlagadern sehen. Ich war etwas schockiert und musste sie beruhigen. Ich habe Sie angesprochen und ihr etwas Wasser zum Trinken gegeben. Danach war sie etwas beruhigt. Wir konnten gemeinsam Atemübung machen.

Innerer Dialog: Ich bin für einen kurzen Moment in Panik geraten, ich war nicht gefasst auf so eine Reaktion die durch die Übung ausgelöst wurde. Im Äußeren habe ich an mir die eigenen Wirkung nicht wahrgenommen. Ich war von der Auswirkung und von meiner Reaktion überwältigt, weil es für mich wie eine Trauma Situation angefühlt hat.

Wir haben eine Pause eingelegt.

Wir sind dann locker eingestiegen über das Verhalten der Haustiere.

Sie hat mir von Ihrer Jugendzeit erzählt, als sie auf der Bühne eine große Performance hatte. In ihrem Hobby am Theater, Tänzerin, Kostüme design und Makeup auftragen hat sie sich sehr wohl gefühlt. Ihre Stimme war fröhlich Körperhaltung aufrecht und hat entspannt gelächelt. Ein Schmerzpunkt war, dass Ihre Mutter nie beeindruckt war. Wenn Tony auf der Bühne ist, fühlt sie sich frei, sie kann sein, was sie sein will, sie muss auf niemanden Rücksicht nehmen.

Beobachtung: Hier hab ich viel Freude und Stärke gefühlt, weil Tony hat es durch und durch ausgestrahlt. Sie war innerlich ruhig und das hat mich auch beruhigt.

Trotzdem habe ich sie mehrmals gefragt, ob es ihr wirklich gut geht und ob sie noch weitermachen will. Sie hat gesagt sie will weitermachen.

Die Sitzung habe ich mit der Frage beendet Ob sie sich noch klein und unsicher fühlt. Hast Du erkannt woher das kommt? Ich habe Sie auch erinnert, was genau sie bisher erreicht hat. Sie lebt glücklich in der eigenen Familie zusammen mit ihrem Mann und Katze. Hat ihre Ausbildung abgeschlossen und arbeitet im Fachgebiet. Und auch ihr Selbstständigkeit im Kleingewerbe hat sie geschafft.

Tony hat mir das Feedback gegeben, dass sie sich leichter fühlt, weil sie frei darüber sprechen konnte und erzählen was wirklich in ihr vorgeht.

Intuition Sitzungsende wollte ich so angenehm wie möglich für Tony gestalten und die Dramatik für einen Moment außen vor lassen.

Gedanken nach der Sitzung Meine bisherige Arbeitsweise ist sehr frei gestaltet üblicherweise bringe ich mehr von mir ein. Hier habe ich bewusst versucht die

Dramaturgie anzuwenden. Mir viel auf, ich musste sehr aufmerksam zuhören, und das intensive beobachten war mir bewusster gewesen. Insgesamt war diese Arbeitsweise sehr angenehm für mich. Ich habe gemerkt, dass die Beziehung zur Tony sehr offen war. Wir konnten an der Grenze 3 verlangsamen und bedeutungsvoll gestalten.

Wir haben uns verabredet vor eine weitere Sitzung, die nach 2 Wochen am 2.7. 2022 stattgefunden hat.

Zu dieser Sitzung kam Tony sehr aufgewühlt, sie war sehr wütend. Dieses Mal hat sie gleich angefangen, dass sie eine Auseinandersetzung mit ihrem Mann hatte. Es ging um Tonys Familie, Mutter und Schwester, weil Tony hat beschlossen den Kontakt zu ihrer Familie abubrechen, ihr Mann war damit nicht einverstanden. Er findet, dass man alles friedvoll klären kann. Mit einer kurze Meditation konnte ich sie etwas beruhigen, so dass wir unser Coaching Session starten konnten.

Der Auslöser für die Entscheidung kam eigentlich von Ihrer Schwester, weil sie per Textnachricht mitgeteilt hatte den Kontakt mit Tony und ihrem Mann abubrechen. Bisher hat sie über solche Aussagen hinweggesehen im Prinzip ignoriert. Dieses Mal war sie sehr verletzt und sehr wütend, auch weil ein Konflikt mit den Schwestern untereinander nicht mit den Gatten zu tun hat. Ihr Mann konnte Tony Gefühlsausbruch nicht verstehen.

Damit ich es besser nachvollziehen kann hat Tony über die russische Kultur erzählt. Früher hat Tony dies gehasst wollte auch die Sprache nicht sprechen. Eine Zeitlang hat sie verneint, dass sie russischer Abstammung ist, aber seit der Freundschaft zu ihrem jetzigen Mann spricht sie wieder Russisch.

Zwischenzeitlich verinnerlicht Sie, sich zu akzeptieren und das die russische Kultur und Sprache ein Teil von ihr ist.

Intervention Ich habe das Gefühl gehabt, das irgendetwas anderes im Hinterkopf war.

Durch nachfragen hat sie mir anvertraut, dass sie bereits 2 Jahre lang versuchen schwanger zu werden. Sie ist sehr verzweifelt. Sie hat mir sehr leid getan sie hat geweint und ich war auch fast dabei zu weinen.

Auf der Geburtstagsparty der Mutter tat es ihr sehr weh zu sehen wie alle mit ihrer Nichte spielten. Tony hat sie sich wie immer ruhig verhalten und nichts anmerken lassen, wollte aber früher heimgehen. Ihr Mann hat trotz vorheriger

Absprache und deutlichem Signal die Aufforderung zu gehen ignoriert. Tony fühlte sich in diesem Moment auch von Ihrem Mann verraten. Ihre Empfindung war, dass sie ohne Kind an zweiter Stelle steht und nicht beachtet wird.

Intuition Es fiel mir leicht ihre Empfindung erst mal so stehen zu lassen und wollte später nochmals darauf eingehen.

Trotz angekündigtem Kontaktabbruch wurde Tony und ihr Mann per WhatsApp Message zur Taufe ihrer Nichte eingeladen. Tony hat abgesagt. Tony hat erzählt, dass ihre Mutter und Schwester toxisch für sie geworden sind. Am Anfang hat sie ein schlechtes Gewissen gehabt, weil sie Abstand halten will. Irgendwie tut es ihr gut den Abstand aus eigener Entscheidung einhalten zu können. Sie will sich fernhalten von den Manipulationen der Mutter und der Schwester. Grundsätzlich wünscht sich aber als erwachsene Frau und nicht als Kind gesehen zu werden.

Ich sehe unsere Arbeit jetzt an Grenze 3 und bereits an Grenze 4.

Innerer Dialog Ich musste mich sehr zurückhalten, weil ich grundsätzlich für eine Versöhnung bin.

Mit ihrer Erlaubnis, haben wir eine Visualisierungsübung gemacht. Reflexion Timeline Kindesalter Zusammenleben mit Eltern, Großeltern und Schwester Dadurch habe ich herausgefunden, dass sie öfters bei ihren Großeltern war, weil ihre Eltern in der eigenen Landwirtschaft arbeiten mussten. Tony hat ihre Großeltern sehr geliebt, ihre Großmutter war sehr ruhig und der Großvater sehr dominant.

Ein Kindheitserlebnis war, dass auf dem Heimweg von der Schule ein großer Vogel ganz nah über ihren Kopf flog. Tony ist bis heute fasziniert davon. Als sie das tolle Erlebnis Zuhause erzählte wurde ihr gesagt sie spinnt, das kann nicht sein sie fantasiert. Tony sagte auch dass sie von Ihren Erlebnissen ab diesem Zeitpunkt zuhause nichts mehr erzählt hat.

Eine traurige Geschichte war, dass ihr Vater kleine Katzen umgebracht hat und beim Erzählen hat Tony geweint.

Innerer Dialog Mein ganzer Körper war sehr wütend, das habe ich selber sehr deutlich gespürt. Tony hatte die Augen geschlossen und nichts gesehen. Ich habe mich mit der Energie Mutter Erde wieder stabilisiert.

Ich habe Tony gebeten sich an schöne Zeiten von damals zu erinnern. Ihre Großeltern mütterlicherseits waren sehr lieb zu ihr und ihre Schwester.

Sie hat auch von einer Freundin aus dem Kindergarten erzählt, doch durch die Auswanderung hat sie den Kontakt verloren.

Insgesamt war das Leben in einem kleinen Dorf in Russland hart. Der Vater ist nicht mit ausgewandert, ihre Mutter ist zwischenzeitlich geschieden und erzählt, sie wurde misshandelt. Tony hat ihren Vater nie aggressiv erlebt.

Das Coaching habe ich mit einer kurze Meditation abgeschlossen. Tony hatte den Wunsch zwischen den Gesprächen etwas zu machen. Ich habe ihr folgendes empfohlen. Es geht um die Konversation mit ihrer Mutter. Tony soll virtuell alles überlegen, was sie ihrer Mutter damals gerne sagen wollte. Zudem habe ich sie gebeten intensiv auf ihre inneren Stimmen zu hören und alles für sich aufzuschreiben.

Sie kann auch jederzeit die Meditation wiederholen und mit Ihrem inneren Kind, die kleine Tony reden.

Wir haben uns verabschiedet ich habe mein Übungsprojekt von fünf Stunden jetzt erreicht, aber mein Coachee wollte weitermachen. Sie hat gesagt es tut ihr sehr gut frei über sich selber zu reden.

Nach der Sitzung ich habe das Gefühl ich habe nicht so viel getan und wollte eigentlich mehr tun. Durch Tonys Feedback war das genug für sie und das passt für mich.

Bei einem Telefonat hat Tony mir gesagt, nach diesen Sitzungen ist viel durch ihren Kopf gegangen. Ich hab geantwortet sie soll weiter alles für sich aufschreiben, es wird ihr gut tun.

Manchmal während der Sitzungen hab ich das Gefühl gehabt, dass ich hilflos war. Obwohl ich das Steuer in der Hand hatte war ich nicht diejenige die das Auto gefahren hat. Ich habe das Gefühl ich habe sie sehr gut begleiten können ich konnte sehen was sie durchmacht, fühlen, hören was sie sagen wollte und das hat unsere Beziehung vertraulicher und stärker gemacht. Tony ist eine sehr angenehme Persönlichkeit dadurch macht es leichter für mich mit ihr zu arbeiten. Ich habe gelernt das mit dieser Form von Arbeit ist man ein Begleiter und ein Unterstützer. ich konnte mich gut einfühlen, weil ich ihre Lebensgeschichte gut nachvollziehen kann. Es hat mich sehr gefreut, dass sie

weitermachen wollte. Mir war auch bewusst, dass mit 5 Sitzungen nur ein bisschen Bewegung in ihre Thematik möglich ist.

Tony hat sich selber bewusster wahrgenommen und gesehen. Versteht sich etwas besser, weil die inneren Bilder greifbarer wurden.

In diesen Sitzungen habe ich öfters visualisiert oder mediativ gearbeitet. Wir waren in den Coaching Gesprächen reflektiv in der Vergangenheit und in den aktuellen Empfindungen unterwegs. Körpersignale verstärken oder mit Proflexionen habe ich hier nicht gearbeitet.

Wir haben uns für einer Sitzung in 3 Wochen verabredet. Ich habe gebeten Ihre verschiedenen Rollen zu überlegen und die entsprechenden Erwartungen von anderen und die eigenen Erwartungen an die Rolle dazu zu schreiben und auch über ihre Talente Gedanken zu machen.

Das Gespräch hat Tony gleich so angefangen. Sie und ihr Partner waren in der Kinderwunschlinik. Untersuchungen ergaben, dass bei ihrem Mann die Spermienanzahl und Aktivität behandelt werden muss. Er fühlte sich dadurch sehr unmännlich und trotz ausgiebige und intensive Gespräche kann Tony ihn nicht überzeugen.

Ich habe mich entschieden mit ihr die Übung dunkler und heller Traum zu machen. Aus Platzgründen sind wir sitzen geblieben. Ihr heller Traum war die Tänzerin und ihr dunkler Traum war ein kleines Kind. Das Kind war sehr traurig und hat geweint. Ich hab hier gefragt Wo ist die Tänzerin? Sie antwortet: Die Tänzerin tanzt allein. Ich habe gefragt, Wo ist das traurige Kind? Sie antwortet: Das traurige Kind sitzt in einer Ecke. Ich frage: Was glaubst Du warum tanzt die Tänzerin nicht mit dem Kind? Sie antwortet: Warum kommt das Kind nicht zu mir . Ich frage: Wer sagt sowas? Sie antwortet: Ich sag sowas.

Innerer Dialog Der Ton war fremd und mir war klar, dass diejenige die da spricht, ihr Kritiker ist.

Dann habe ich gefragt was die Tänzerin dazu sagt und sie antwortet sie tanzt nur. Ich habe ihr gefragt, ob die Tänzerin nicht mit dem Kind tanzen wollte. Sie hat dann geantwortet, das weiß ich nicht, ob die Tänzerin mit dem Kind tanzen will.

Ich hab sie gebeten mit der Tänzerin zu sprechen und sie zu bitten mit dem traurigen Kind zu tanzen. Daraufhin hat Tony reagiert, da war ein breites Lächeln im Gesicht und voller Freude. Ich hab sie gefragt, ob sie das

beschreiben konnte, was gerade passiert? Sie sagte, die Tänzerin und das Kind tanzen auf einer großen Bühne mit vielen Lichtern und hatten viel Spaß dabei. Ich habe hier gefragt, ob sie in Zukunft öfter mit dem Kind tanzen wird. Sie hat angegeben, dass ihr diese Übung sehr gefallen hat und die Tänzerin öfters mit dem kleinen Kind Tanzen möchte.

Danach hat Tony von ihren Ängsten, Fahrrad fahren und Spritzen bekommen, gesprochen. Ihr Mann liebt Fahrradfahren, selber hat sie Angst davor kann aber gut damit leben. Aber sie weißt, dass die mit der Angst Spritzen zu bekommen lernen muss damit umzugehen und hat mich um einen Rat gebeten, weil die Hormonbehandlung mit Spritzen schneller wirken. Ich habe eine Visualisierung geführt, sie soll sich vorstellen warum sie überhaupt die Spritze haben muss. Sie soll nun an ihr Vorhaben schwanger zu werden denken und dabei vorstellen wie sie die Hormonspritze bekommt. Sie hat diese Übung in Ihrem eigenen Tempo gemacht bzw. ich habe mich daran orientiert. Sie fühlte nun weniger Angst die Spritze zu bekommen.

Wir haben auch kurz über die verschiedenen Rollen gesprochen. In der Schwesterrolle wurde wieder deutlich, dass Tony meint sie taugt zu nichts. Tony bewertet den Beruf Ihrer Schwester als Bürokauffrau höher ein, als Ihr Beruf und Tätigkeit als Technische Assistentin. Daraufhin habe ich sie gefragt ob eine Ausbildung als Bürokauffrau schwerer ist, als eine Ausbildung zu Laborantin. Sie hat gelacht und gesagt, so habe ich das nicht gesehen. Ich war überrascht, was so einfache Frage auslöst. Sie hat sich erinnert was sie alles gelernt hat und auch alles alleine geschafft hat. Es ist deutlich zu sehen. Wie stolz sie auf sich ist.

Sie hat mir gesagt, sie fühlt sich immer sehr gut nach unseren Gesprächen. Ich habe mich gefragt, ob sie sich nur für den Moment so gut fühlt oder ob das gute Gefühl auch mehrere Tage bleibt.

Was ich beobachten konnte war, dass sie viel sicherer war, weniger kontrolliert gewirkt hat, die Stimme kräftig ist und bereits einige Vorhaben umgesetzt hat. Ich bin sehr zufrieden mit ihrer Entwicklung. Ich spüre auch keinen harten Knoten in ihrem Halsbereich.

Übrigens hat Tony erzählt, mit den Gedanken, das sie schwanger werden will, konnte sie Ihre Angst überwinden und sie spritzt die Hormone selber!