

Coachee Charlotte und Coachee Selma

Kurzbeschreibung Person Charlotte

Weiblich 66 Jahre, verheiratet, Rentnerin

Beruf Bankkauffrau – lange am Schalter mit viel Kundenkontakt gearbeitet

Beziehung zu mir

Charlotte war mein Erstkontakt 1994 in der Biberacher Lesbengruppe. Sie hat mein Outing miterlebt, meine Partnerinnen und auch meinen beruflichen Werdegang und meine Weiterbildungen.

Ich war Trauzeugin bei der Verpartnerung mit Else.

2012 Kundin für SIA Gespräch-Sitzung per Kinesiologie. Seit einem Jahr ist Charlotte und Ihre Frau regelmäßig bei mir in der Praxis für Rücken-Öl Entspannungsmassage, sowie Muskel Faszien Behandlung während meiner Ausbildung als Praktikerin in der Bowen-Technik.

Vor einem halben Jahr, über einen Zeitraum von 4 Monaten, habe ich ihren Bruder und ihren Vater (Heimbesuch) ebenfalls körperlich behandelt.

Ich habe Charlotte angeboten einer meiner Coachee für die Abschlussarbeit zu sein. Meine Motivation war, weil ihre körperlichen Beschwerden chronisch sind und wir über das Coaching die Ursache auffinden könnten, um eine länger anhaltende Erleichterung zu erreichen. Abgesprochen haben wir, ohne ein Thema festzulegen zu starten und über das Fortführen des Coachings nach dem ersten Gespräch gemeinsam zu entscheiden.

Charlotte war nach ihrer Rehabilitation in ambulanter psychologischer Behandlung. In dieser Zeit hat Charlotte gelernt und immer mehr zugetraut über sich selbst und über ihre Bedürfnisse zu reden.

*Vorbereitung*, dass ich meine bisherige Gesprächsmuster besser getrennt halten kann. Zur ersten Sitzung 2 Stunden habe ich meinen Sitzplatz, meinen Stuhl im bekannten Raum bewusst ausgewählt und saß nicht, wo ich üblicherweise meine Gespräche führe. Ich habe mein Tablet für Notizen weggelassen und nur ein DIN A 5 Blatt Papier und einen Stift auf den Tisch gelegt.

Meine Herausforderung war aufmerksam konzentriert und im Hier und Jetzt den Erzählungen meinem Coachee zu zuhören. Die Körpersignale bei ihr und bei mir zu beobachten. Zwischendurch kam ich mir vor wie ein Detektiv.

Charlotte fängt direkt an über Ihren Vater zu erzählen. Als Ihre Mutter noch lebte hatte Charlotte eine Zeitlang kaum Kontakt zu ihren Eltern. Jetzt fühlt sie sich verpflichtet und besonders seit kürzerem noch mehr, weil sie sich in kürzeren Abständen um ihren 88-jährigen Vater kümmert, der geistig noch sehr fit ist. Sie stößt aber an Ihre Grenzen, weil ihr Vater sehr Ich-bezogen war und ist und sie jetzt wieder damit häufiger konfrontiert wird. Sie fühlt Enttäuschung, Missachtung, eine Wertschätzung wird ihr nicht wirklich entgegengebracht. Ihr Bruder geht anders damit um und hält sich so gut es geht einfach raus.

*Beobachtung* Charlotte verändert öfters mal Ihre Sitzhaltung. Beine überkreuzt wieder abgestellt, Arme vor der Brust verschränkt, setzt sich schräg und dann wieder ganz aufrecht hin.

Ich habe sie wohl sehr aufmerksam beobachtet und Charlotte hat Ihre deutlich starre Körperhaltung selbst bemerkt und angesprochen. Besonders im Kieferbereich zu sehen, sie hat öfters die Zähne zusammengebissen. Damit habe ich direkt gearbeitet und wir haben gemeinsam die Starrheit verstärkt, mehrere Minuten die Zähne zusammengebissen, welches von Ihr dann als Sturheit benannt wurde. Diese Eigenschaft kennt Sie an sich selbst auch sehr gut. Charlotte erzählt, dass sie diese Rückmeldung von anderen des Öfteren schon bekommen hat.

Und somit sind wir auf ihre letzte Arbeitsplatzveränderung gekommen.

Charlotte erzählte, dass Sie damals auf Gehalt verzichtet hatte, um zukünftig eigenständig im Hintergrund zu arbeiten, weg vom Schalter und unangenehme Kundengespräche.

Ich hatte Charlotte nochmals auf die Thematik mit ihrer Familie und Vater angesprochen, da habe ich erfahren, dass die letzte Therapeutin sehr jung war und oft auf den Missbrauch während ihrer Kindheit eingegangen ist. In diesem Zusammenhang berichtet Charlotte, dass sie ihr Leiden oder ihre Konflikte oft einfach weggeschoben hat. Im Prinzip so, als gäbe es diese nicht. Damit musste sie sich nicht lange mit dem „Leid“ beschäftigen. Sie empfindet auch grundsätzlich wenig Schuldgefühle.

*Innerer Dialog:* Hier hatte ich kurz innegehalten, ob ich auf die nicht wahrnehmenden Schuldgefühle eingehen sollte. Ich habe aber beschlossen, dass ich Charlotte als Person hier nicht zu sehr belasten möchte und auch die Gefahr bestand, dass meine eigene Erfahrung mich ablenken könnte.

Allerdings weiß ich und habe es angesprochen. Charlotte hat vor meiner körperlichen Behandlung enorme körperliche Schwierigkeiten gehabt. Beim Spaziergehen konnte es sein, dass sie plötzlich stehen bleiben musste, weil die Schmerzen für den Moment unerträglich waren. Nach einer gewissen Zeit konnte sie wieder weiter gehen.

Daraufhin habe ich gefragt, was sie für sich von der Zukunft erwartet. Sie meinte weniger Schmerzen, dass sie fit bleibt und Unangenehmes empfindliches nicht einfach nur wegschiebt. Sie sei Meisterin dabei.

Auf einmal erwähnt Charlotte, dass sie nicht wusste, welchen Beruf sie erlernen sollte und ihr Vater den Ausbildungsplatz bei der Bank für sie geregelt hat. Und dafür ist sie sehr dankbar. Ihr haben die beruflichen Aufgaben und die Verantwortung sehr gut gefallen. Sie war eine Expertin in Ihrem Beruf.

Ich habe gemerkt, dass sie wieder ausweicht und es zugelassen. Auf ihre Gedankengänge konnte ich nicht immer eingehen.

Meine Notizen waren Familie, Vater und Wegschieben

Ich habe nun am Ende der Sitzung gefragt, wie es ihr geht. Sie meinte es ist ihr sehr leicht gefallen mit mir über all diese Themen zu reden, weil sie mich auch schon lange kennt und ich ihr keine Lösungswege untergeschoben habe. Sondern mit Rückfragen und kleinen Aktionen, doch ein intensives Gespräch, mit potential darüber nachzudenken, stattgefunden hat. Wir haben vereinbart nächstes Mal zu schauen, welches Thema wir finden, die Charlotte gerne besprechen möchte und was sie wirklich erreichen will.

In der zweiten Sitzung hat mir Charlotte über ihren Bruder Frau und Kinder erzählt, besonders ist ihr dabei aufgefallen, dass sie zu bestimmten Feierlichkeiten wie Weihnachten nie eingeladen wurde. Sie empfindet, hier zu dieser Familie gehört sie nicht dazu. Zur Verpartnerung wollte die Familie nur zur Feier kommen, Charlotte und Else haben daraufhin alle ausgeladen. Charlotte hat es für die Mutter sehr leidgetan, aber sie hat eben immer das getan was der Vater wollte. Bei der Eheschließung Jahre später war der Vater im Ausland und die Familie des Bruders hat mitgefeiert. Wir haben gemeinsam vereinbart, das Thema Verhalten Vater, Verhalten Charlotte und den inneren Konflikt bei Charlotte anzuschauen. Charlotte stellt dann die Frage, warum sie es nicht schafft, wie ihr Bruder den Vater einfach links liegen zu lassen. Sie will

verstehen, welche unbewussten Erwartungen sie hat und deshalb immer wieder enttäuscht wird. Sie sollte es doch langsam wissen, dass der Vater nur Ich-bezogen ist. Klar ist ihr, nicht hinzugehen tut ihr selbst auch nicht gut. Da kommen einige Selbstvorwürfe hoch, das will sie nicht. Familie ist eben Familie. Es gab einige Beispiele aus der Vergangenheit und erst kürzlich erlebtes, die diese Thematik beschreiben. Charlotte war beteiligt aber oft nur in Mini-Nuancen zu erkennen, wenn Sie emotional berührt war. Man könnte meinen sie ist unnahbar.

Durch unsere Vertrautheit langjährige Freundschaft war es für mich nicht nötig sie an ihre emotionalen Grenzen hinzubewegen. Ich war eher beschäftigt, dass sie nicht zu sehr ausweicht und habe die inneren Anteile angesprochen und dadurch sichtbar gemacht. Mit Fragen wie, Welche Gedanken hast Du dazu? Merkst Du eine Beklemmung oder aktuell Schmerzen im Körper und wenn, wie intensiv und wo? Was glaubst Du, weshalb Du diese Gedanken oder Schmerzen hast? Wie so oft äußert auch Charlotte Erklärungen dazu. Wir haben beschlossen dieses Mal die Zeit nicht zu verlängern, sondern im nächsten Treffen intensiver darauf einzugehen.

Im Nachhinein bin ich froh die Themen nicht inhaltlich vorzugeben, sondern entwickeln zu lassen. Ich bin mir noch nicht sicher, ob es tatsächlich immer diesen langsamen Weg benötigt. Ich denke wir sind noch vor der Grenze 3, um eine tieferliegende Blockade zu benennen. Ich spüre großes Vertrauen zu mir als Person, wie auch in der Rolle als Coach.

Unser nächster Termin musste von Charlotte abgesagt werden. Ihr Vater ist kurzfristig ins Krankenhaus gekommen und es musste einiges geregelt werden. Er braucht viel mehr pflegende Unterstützung als bisher. Wieder Zuhause ist die Krankheit vom Muskelschwund sehr schnell fortgeschritten und nach ein paar Wochen wurde er letztendlich künstlich beatmet. Charlotte und ihr Bruder haben dann den niedergeschriebenen Willen vom Vater erfüllt und haben ihn gehen lassen. Letzte Woche war die Beisetzung.

Charlotte war Zwischendurch zur körperlichen Behandlung da und hat mir gesagt, sie meldet sich selbst, wann und ob wir die Gespräche weiterführen. Ich habe diesem gerne zugestimmt.

Im Nachgang. Mir ist es nicht unbekannt, dass äußere Einflüsse einen Prozess unterbrechen oder gar in eine ganz andere Richtung führen. Ich bin in solchen Situationen sehr geduldig und kann das gut Ruhen lassen. Das ist glaube ich

eine Stärke, die ich in mir habe. Der Sitzplatzwechsel hat mir sehr gut geholfen nicht die bisherigen Praktiken anzuwenden, sondern mit dem Gelernten zu arbeiten.

Kurzbeschreibung Person Coachee Selma

Weiblich 24 Jahre jung, studiert und arbeitet im gleichen Unternehmen wie ich.

### *Beziehung zu mir*

Ich habe in der Rolle Orga Regenbogennetzwerk an virtuellen Veranstaltungen teilgenommen die Selma organisiert hat. Netzwerken mit neuen Kolleg\*innen. Bei einer Veranstaltung vor Ort dieses Jahrs sind wir ins Gespräch gekommen, weil Selma im WoMen-Netzwerk als Einzige aus dem Organisationsteam anwesend war. Es stellte sich in diesem kurzen Gespräch heraus, dass Selma hier als Unterstützerin zugestimmt hatte und nun alles von Ihr allein auf die Beine gestellt werden musste. Sie war sehr frustriert, weil sie dafür extra anderes liegen lassen musste. Ihr Sprachgarten ist mit fühlenden Wörtern gefüllt. Da ich weiß, dass Selma aus der Schweiz kommt, hatte ich nachgefragt, wie denn hier in Deutschland ihr Bekannten und Freundeskreis ist. Ihre Antwort war, eigentlich gar keinen, hauptsächlich Arbeitskolleg\*innen. Sie fährt jedes Wochenende heim. Auch ihr Freund lebt in der Schweiz.

*Situation:* wir waren mittendrin mit den anderen Teilnehmerinnen beim Häppchen essen. Aber ich habe jetzt nichts zu verlieren und habe mich getraut. Ich habe ihr kurz erzählt, dass ich aktuell in der Ausbildung Transformatives Coaching bin, indem inhaltlich strukturiert ein 5- Grenzen Model angewendet wird. Auch dass ich eine weitere Übungs-Coachee für den Abschluss annehmen kann. Wenn Sie Lust hat, können wir online oder auch bei mir in der Praxis sprechen. Sie war gerne bereit. Wir vereinbarten ein Telefonat, sozusagen ein Kennenlerngespräch zu machen. Aber sie geht jetzt erst mal zwei Wochen mit ihrem Bruder in Urlaub.

In unserem Kennenlerngespräch war ich erstaunt, was sich in der Zwischenzeit bei Selma getan hat. Es sprudelte nur so aus ihr heraus. Es sind Entscheidungen gefallen und bereits geregelt und zeitlich fixiert. Ihre große Wohnung in Biberach hat sie gekündigt, eine 1-Zimmerwohnung angemietet. Weil Sie mit Ihrem Freund zusammen in Schaffhausen eine gemeinsame Wohnung beziehen wird. Selma war es nach unserem Gespräch sehr deutlich geworden, dass ihr Lebensmittelpunkt nie in Biberach sein wird. Und hat somit mit Unterstützung ihres Freundes Nägel mit Köpfen gemacht. Es hat alles reibungslos

zusammengepasst und fühlte sich für Selma sehr stimmig und erleichternd an. Sie war super gut gelaunt trotz des bevorstehenden Umzuges.

*Innerer Dialog*, na, das ging jetzt aber schnell wir hatten nur ein paar Sätze gesprochen. Meine Aussagen waren wohl das i-Tüpfelchen, das für das Umsetzen gefehlt hatte. Ich dachte Selma braucht das Coaching von mir nicht mehr. Wer so eindeutig Entscheidungen treffen kann braucht eigentlich kein Coaching.

*Beobachtung*: Selma war bereits bewusst, dass sich was ändern muss, dachte aber eher an einen Firmenwechsel. Sie konnte nach unserem Gespräch benennen – Lebensmittelpunkt – und konnte anschließend die folgenden Grenzen selbständig organisieren. Sie hat mir sehr gedankt, dass ich ihr die Augen geöffnet hatte und hat sich von mir sehr verstanden gefühlt.

Während des Gespräches hat Sie mir verdeutlicht, dass sie zu mir in die Praxis kommt und sich freut mit mir die Coaching-Gespräche zu führen. Ihr Thema ist berufliche Entwicklung. Kurz hat sie erwähnt, dass sie einen Plan A und eine Plan B schon überlegt hat. Wir vereinbarten den nächsten Termin und haben das Gespräch beendet.

In der Praxis war Selma erstaunt und meinte Sie hat nicht gedacht, dass ich so professionell arbeite. Auch vom zweiten Behandlungsraum, körperliche Anwendungen, war sie begeistert und will mal mit ihrem Freund vorbeikommen und sich massieren lassen.

*Innerer Dialog*: ich blieb ganz ruhig, habe meine Philosophie erzählt und war nur überrascht, dass meine Räume professionell wirken.

Aber zurück zum Coaching Gespräch, wie ich Selma jetzt kennengelernt habe, hat sie ein formuliertes Ziel mitgebracht. Als 55-jährige in der Management Ebene zu sitzen und zu agieren. Ich habe gefragt: Wie sie auf die 55 Jahre kommt. Die Antwort: bis dahin hat man ausreichend berufliche Erfahrungen gesammelt, auch im Ausland. Hat Zeit in Führungsaufgaben Menschen zu entwickeln und kennt die Firma und die Organisationen gut. Ich fragte welchen Führungsstil sie denn anstrebt. Sie wurde nicht konkret, aber kennt sich theoretisch fachlich bereits bestens aus.

Meine Beobachtung: Es ist ihr voller Ernst. Eindeutige Sprache, konkret und traut sich das auch zu. Ich habe ihr das zu 100 % abgenommen.

*Innerer Dialog*, wie komme ich nun von dem entfernten Ziel in eine zeitliche Transformation, die sie erleben kann.

Mit der Frage was brauchst Du jetzt, um dieses Ziel zu erreichen? Ja aktuell hat sie noch keine Publikation veröffentlicht, wo sie als erster Autor benannt ist. Die ausgearbeitete Methode zu einem terminierten Projekt würde sich auf ein von ihr betreutes gut übertragen lassen und sie möchte da als erster Autor benannt werden. Da ich zwar in derselben Firma arbeite doch von diesen Arbeiten keine Ahnung habe, habe ich mir erzählen lassen wie die Abläufe normalerweise sind. Welche Rolle haben bei publizierten Berichten die Erstautoren in unserer Firma. Sie hat da bereits super recherchiert und weiß, dass sie diese Rolle noch nicht innehat. Beim Erzählen ist mir aufgefallen, dass eine Kollegin wenig erwähnt wurde, ich hakte direkt nach. Die Kollegin war bei Selmas Eintritt zu neugierig. Durch die Umstrukturierung wurde sie fachlich abgezogen. Sie hat aber erkannt, dass diese Kollegin wichtig sein könnte, fachlich wie auch für das Netzwerken oder zu Ihrer Unterstützung. Selma will aktiv Kontakt aufnehmen und mir später berichten.

*Beobachtung:* ich konnte sanft hinweisen, dass es weitere Mitspielerinnen in dieser Angelegenheit gibt, als sie erwähnt hatte. Sie hat sich sehr gut unterstützt gefühlt. Bei diesem Gespräch kann ich nicht mehr sagen wie meine Körperhaltung oder Körpersignale waren. Auch bei Selma blieb mir das nicht bewusst in Erinnerung. Ich war sehr neugierig den Inhalt und die Prozesse zu verstehen.

Des Weiteren kam zum Vorschein, dass die organisatorische Umstrukturierung ihre Gehaltsentwicklung verzögert. Man hat die tiefe Enttäuschung in der Stimme angemerkt und trotz direkter Gespräche ist sie Machtlos. Der neue Verantwortliche kann Selmas Leistung nicht beurteilen. Sie hatte extra mehrere Projekte verantwortlich organisiert und fachlich betreut. Aktuell ist sie bei der Übergabe von ein paar Projekten an die Kollegin. Selma gibt noch eine Frist und hat bereits ihren Plan B in der Tasche. Ich fragte, welchen Plan sie jetzt aktiv angehen möchte. Ja Plan A natürlich. Frage, für was brauchst du Plan B wirklich. Diese Frage hat sie mitgenommen.

Ich konnte sehr gut auf ihre aktuelle Situation und Zielformulierung eingehen. Ich habe aber gemerkt, dass mir es hilft, wenn ich mir auch vorstellen kann, wie die Organisation ist und die Prozesse durchgeführt werden.

Wir haben vereinbart in der nächsten Sitzung noch mehr auf Ihre Enttäuschungen einzugehen.

Als Antwort auf meine Terminanfrage hat Selma mir folgendes mitgeteilt. Karin vielen Dank, daß Du mich unterstützt und begleitest. Es fühlt sich wirklich sehr unterstützend an.

Unglücklicherweise bin ich erkrankt und musste unseren Termin absagen. Der angedachte telefonisch Termin letzte Woche konnte leider auch nicht stattfinden. Wir werden die Coaching Gespräche fortsetzen.

Ich merke ich möchte Selma in ihrer beruflichen Laufbahn gerne begleiten und miterleben, dass Selma ihr Ziel in jüngeren Jahren erreicht. Sie wirkt so frisch und Karriere bewusst, denkt an die Mitmenschen und engagiert sich sehr.