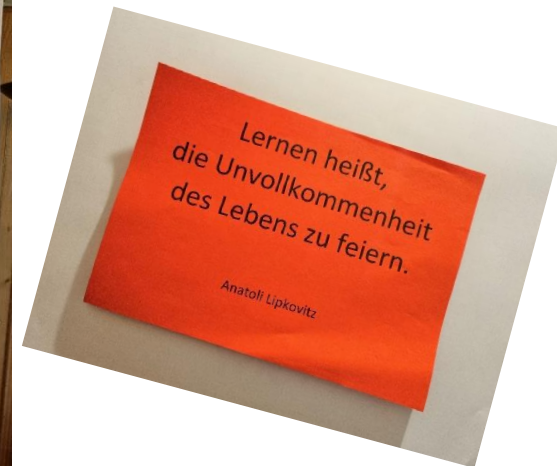
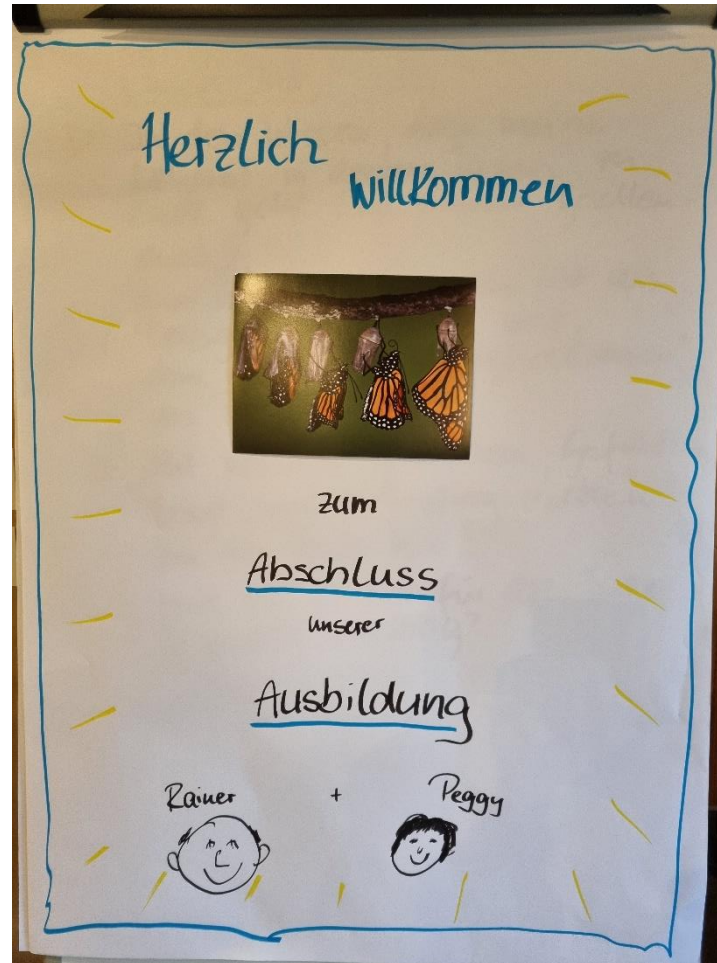
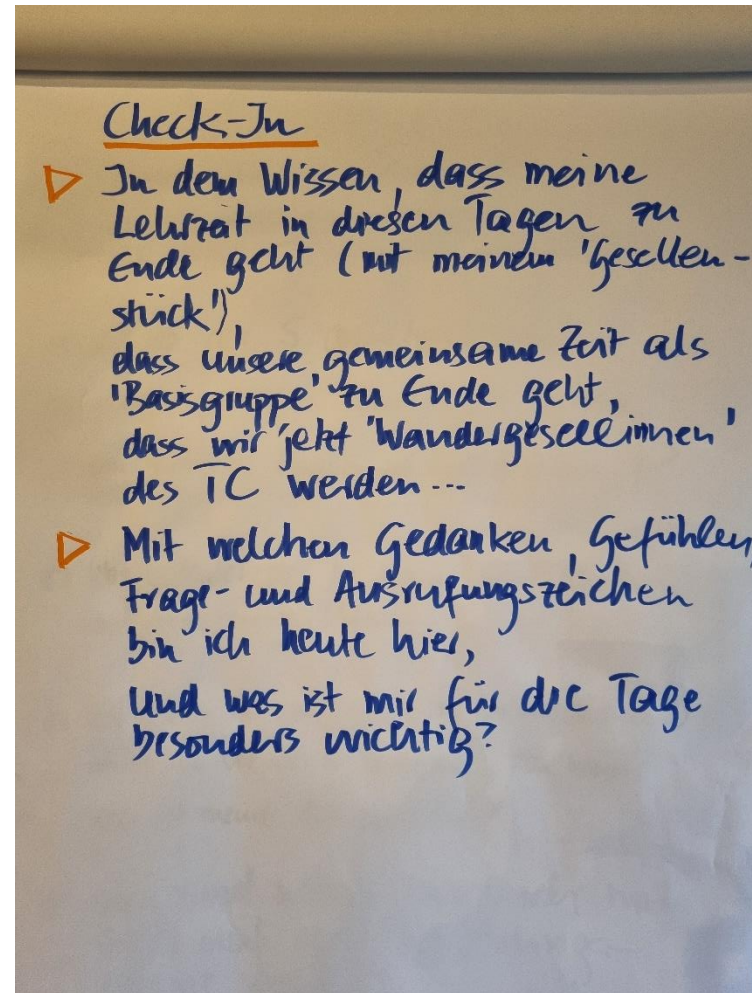
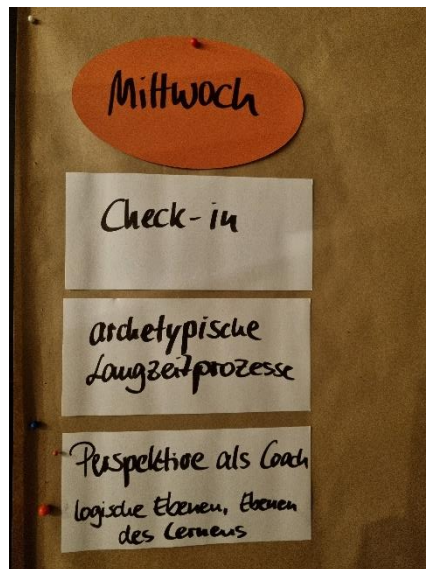
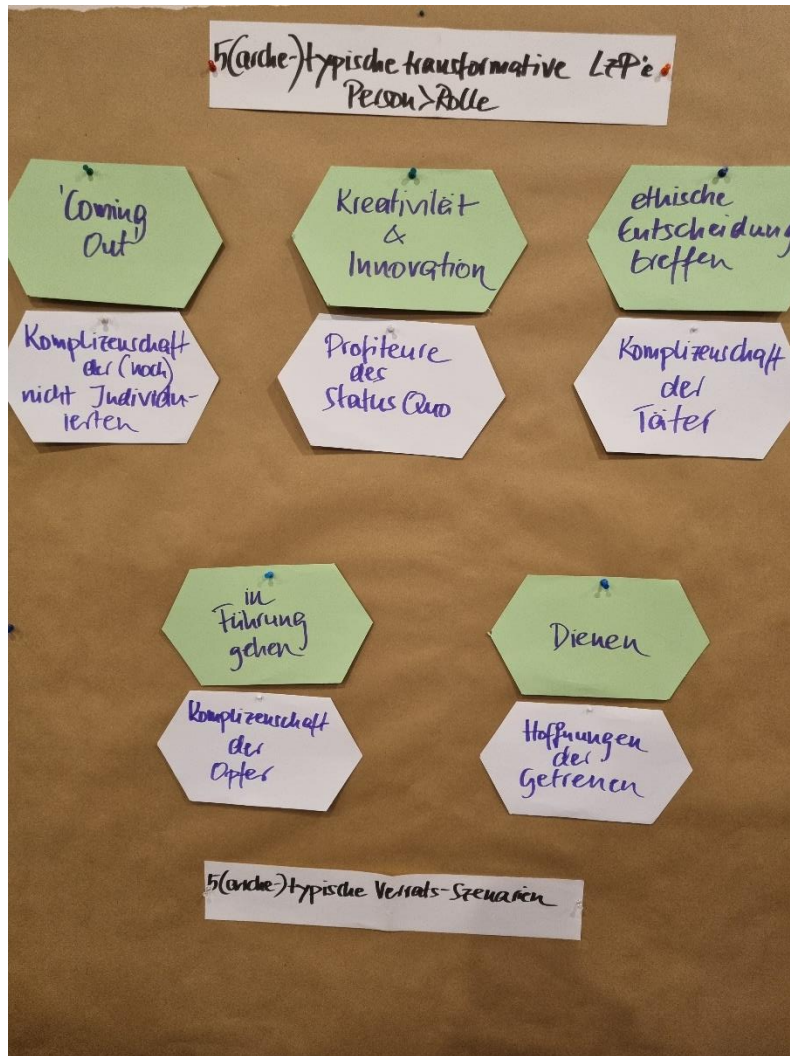


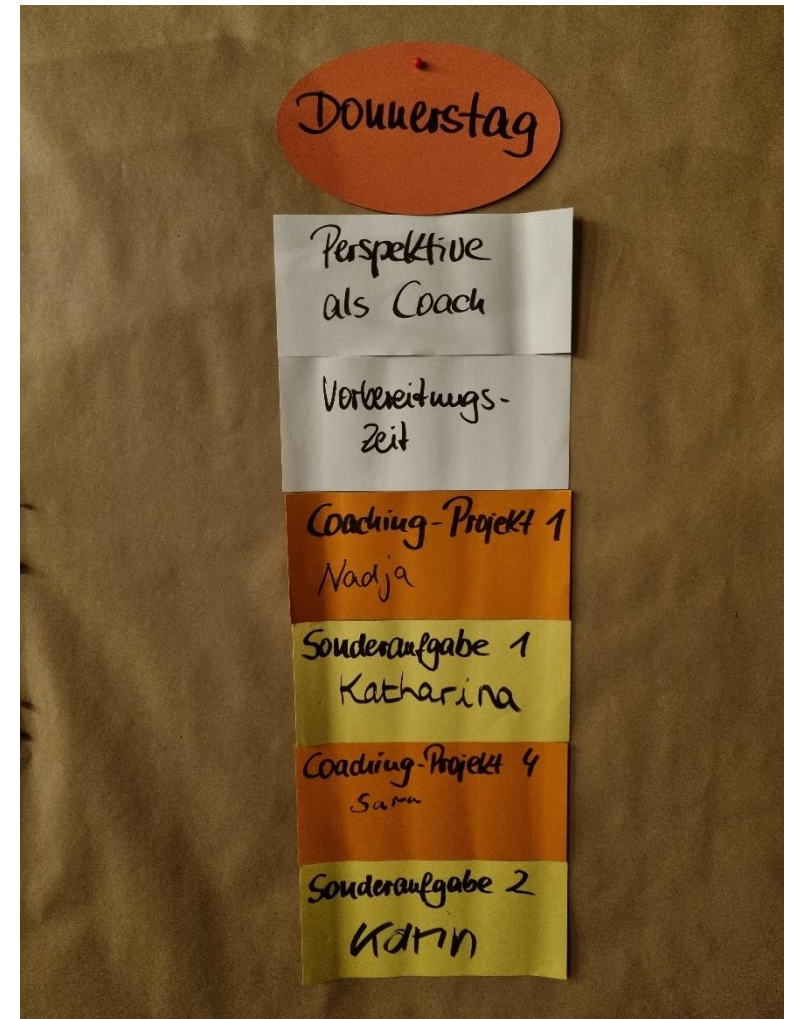
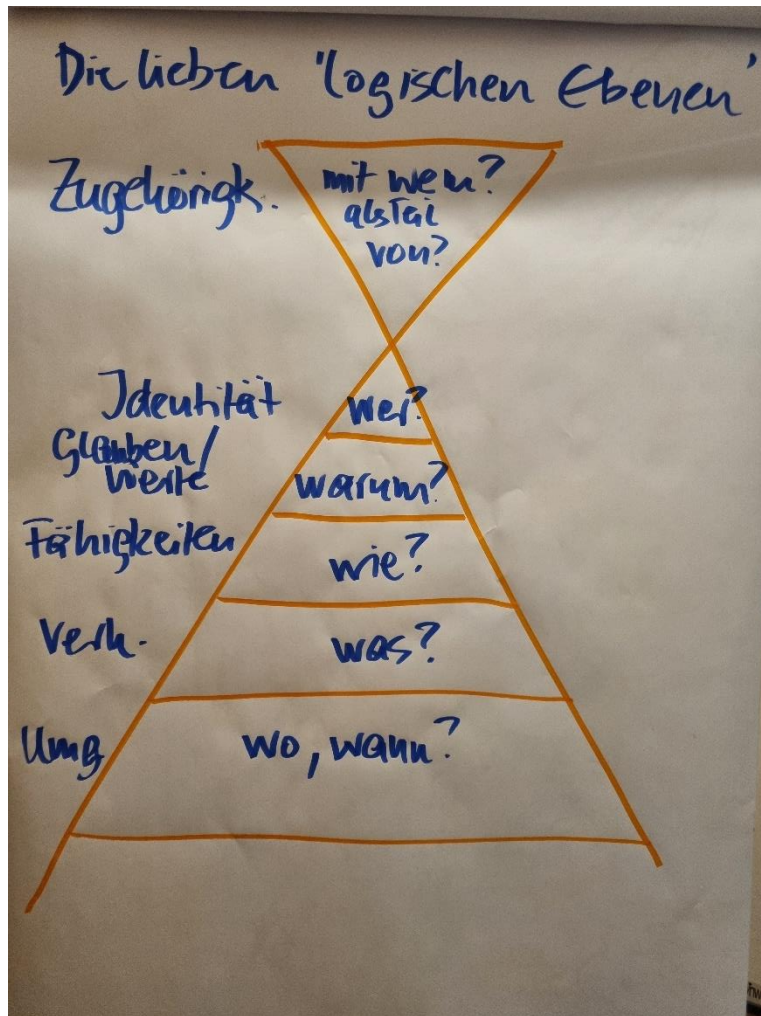






Mein eigener Langzeitprozess

- ▣ Welcher der 5 archetypischen Langzeitprozesse kommt wohl meinem am nächsten (manchmal sind es mehrere)?
- ▣ Was bedeutet das für meine weitere Arbeit mit dem inneren Kritiker?
- ▣ Mit welcher Art von Kritik von Außen (Grenze S) muss ich vor allem rechnen? Von wem? Was ist meine Achillesferse?
- ▣ Wo und wann muss ich mit wem auf die Beziehungsebene gehen?



- Kennenlernen durch einen gemeinsamen Freund.
- Coachee bisher kein Wissen über „Coaching“
- Ehemaliger Burnout-Patient

Sitzung 1 (virtuell)

- (Vorgespräch) • Thema nicht klar
- Führung (Job)
 - Ungeduld (Job & privat)
 - Job-Hopper
 - Selbstständig ja/nein

Grenze 1-2 : „Da ist was, das merke ich, aber was genau ist mein Thema?“

- Unzufriedenheit im Job

Ich : • Protokoll (entschuldigt wegen Mitschrift)

- Fokus im Gespräch auf Coachee
- Ruhig aber unter Leistungsdruck
- Zusammenfassen & Zusammenbringen
- Versuchen alles zu verstehen

Sitzung 2 (virtuell)

Thema erkunden : • Systemisches Spielfeld Beruf,
• Familie (Frau & Kinder),
• Familie (Eltern & Brüder)
• Erfolgsgeschichten & Historie

? → Frage nach Thema
„Wo möchtest Du nach heute tiefer reingucken?“

✓ → Antwort
„Wie ich im Thema Führung besser werden kann“

Grenze 1-2 : Meine Hypothese = Das ist ~~das~~ nicht das eigentliche Thema, aber wir gucken mal

Ich :

- Bewusste Pausen
- Arbeitsbeziehung schon sehr offen
- Weniger Mitschrift
- Fühle sein Problem mit (Job passt irgendwie nicht, aber warum jetzt genau??)
- Spiegeln & Verstören
- Selbst gewählte Methode zu Erfolgsgeschichten über virtuelles Medium mit dem Ziel
 - 1) Veränderungsschwellen zu verdeutlichen
 - 2) Positive Gefühle zu sich selbst erzeugen
- „Sorry, muss kurz nach den richtigen Worten suchen“

Sitzung 3 (virtuell)

CoachingSpace.net (inkl. Whiteboardnutzung)

- Visuelles Darstellen Coachee & Umfeld
- Trennung Person & Rolle in Betrachtung
- "Ich weiß nicht", "gute Frage"
- Viel Steuerung durch mich (Beratung, Steuern Whiteboard)
- Irgendwie hilfreich

Grenze 1-2: Wahrnehmung schärfen & nach Bezeichnung "suchen" was genau vereinzelt los ist.

Ich:

- Irgendwie verloren und nicht wirklich übergend im Rahmen der Ausbildung.
- Sehr getrieben & pushy im Antwortengaben
- Keine Ahnung wie ich dem Coachee am Besten helfen kann. Kein Gefühl für die Grenze an der er steht.
- "Um mich werfen" mit Hypothesen.
- Coachee ist nicht "geeignet"?
Ich bin nicht "geeignet"?
Was läuft hier schief ???
→ Grenze ;)

Sitzung 4

- Erstes Live-Treffen (auf der Wiese) gemeinsam beschlossen
- Stabile Beziehung, sehr viel Offenheit
- Verstörung hat gewirkt (Kritiker Hallo! ;))
- Verstärkung " " "
- Veränderung (nicht Transformation) → Werte, Rollen, etc.
- Arbeit an den Grenzen 3 & 4 → "Aber" → neue Antworten gefunden

Grenze 3: Stimmen zu "Führungskraft & Fachexperte, was bedeutet das für mich?"
→ Aber Geld
→ Unsicherheit FK
→ Neugier FK
→ Angst Familie & Vorgesetzte

Grenze 4: Kritiker verteidigt Stimme "ich will keine FK sein, ich bin Fachspezialist"
→ Kritiker herausgefordert & verschüchtert :)

Ich:

- Entspannt
- Spiegel positiver Emotionen
- Spiegeln Körperhaltung / Sitzposition
- "mitschwimmen" fühlt sich leicht an
- Pausen ohne Anstrengung
- Kritiker begegnet & Raum gehalten, nicht ausgewichen
- Kein Leistungsdruck bei mir
- Vertrauen in meine Wahrnehmung
- Vertrauen in Entwicklungspotential des Coachee
- Vertrauen in meinen Beitrag, Wirkungsgrad

Sitzung 5

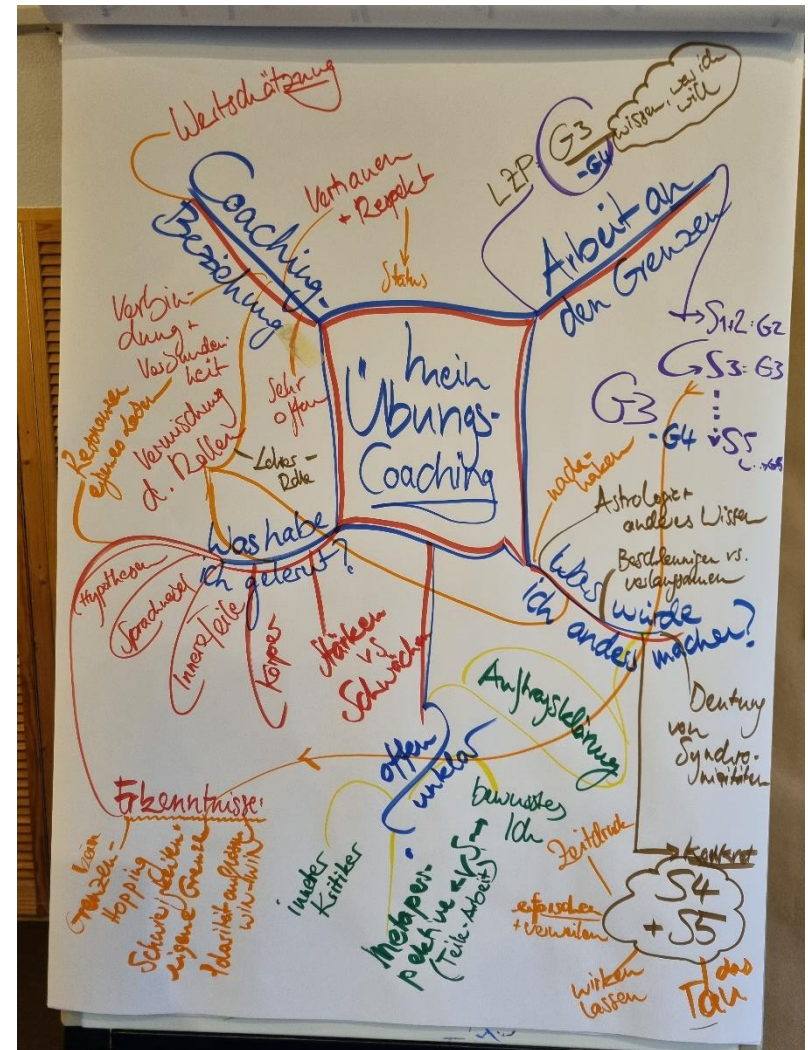
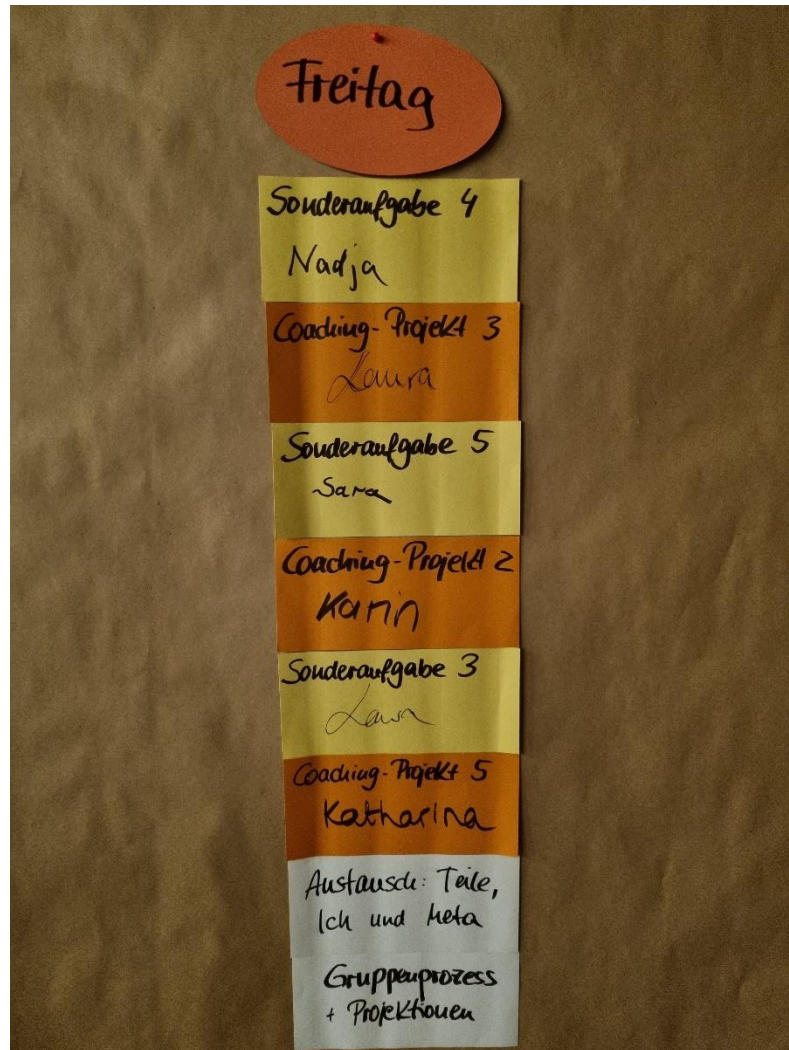
- Wieder auf der Wiese
- „Ich möchte gar keine Führungskraft sein“ ^{mehr!}
- Mit dem Chef sprechen was möglich ist um ^{weniger!} Fachexperte Führungskraft zu sein.
- Gespräch mit seinem MA hat Klarheit gebracht was Thema des MA (durch Fragensteller i))
 - MA ist das Thema fachlich neu, das mein Coachee in Rolle Fachexperte neu etabliert hat.
 - Hatte mein Coachee nicht erwartet
- Rückblick auf Sitzungen und Entwicklung Coachee
- Abgrenzung Therapie ↔ Coaching → „Fühlen“ ist für ihn generell schwierig,
 - er hat bei mir mehr gezeigt als bei seinem Therapeuten damals.

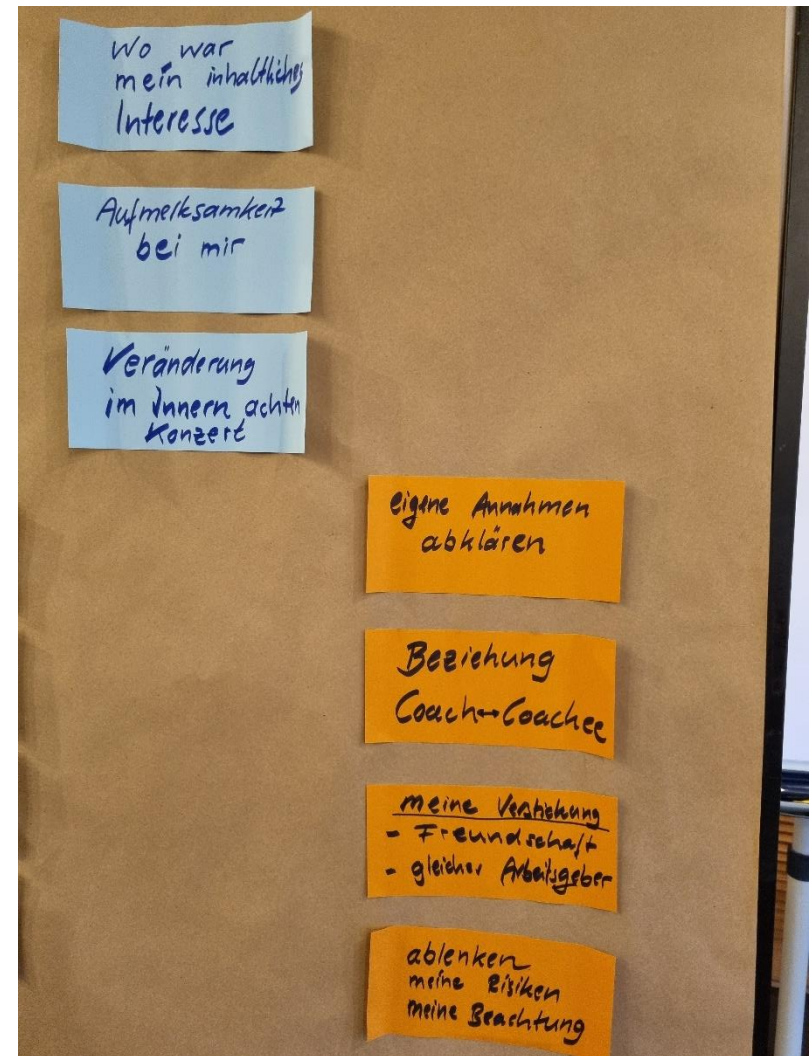
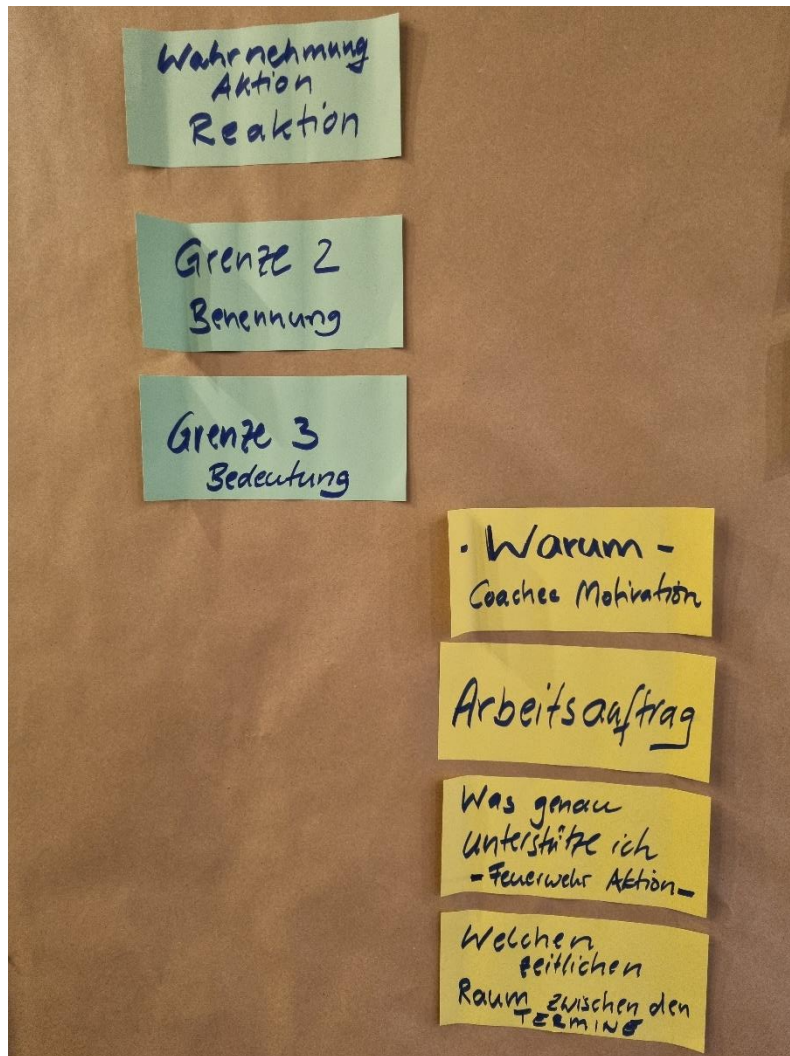
- Ich:
- Sehr präsent
 - Erste Hälfte fragend & passiver, zweite Hälfte beratend, erklärend, Hilfestellungen gebend, zusammenfassend
 - Gutes Gefühl für Bedarf des Coachees
 - Runder Abschluss, auch weil es das für mich braucht
 - Gelassen, sehr mit & bei mir. Ich.

Metaebene (L&P Übungscoaching)

- 1 Eigene Unklarheit was Coaching, BEDEUTET zu Beginn
 - ⇒ Erwartungen nicht klar formuliert (ich an ihn, er an mich)
 - ⇒ Abgrenzung Coaching, Beratung, Therapie (zu Beginn! statt am Ende)
- 2 Auftragsklärung Ende Sitzung 2, gelöst durch Frage „Wo möchtest Du lieber reingehen?“
- 3 Meine eigene Grenze 1 zum Fühlen von Gefühlen (zum Zeitpunkt Sitzung ^{virtuell} 1-3) hat dazu geführt, dass ich an Grenze 2 mit dem Coachee in Whiteboardarbeit gegangen bin, (Person & Rolle)

Statt in die Körperarbeit. (Sitzung 3)
Mein Drang zu Beraten kann ebenfalls durch diese Grenze entstanden sein (Muster bezeichnen ^{z. B. Drang} statt Gefühle)
Meine Interventionen an Grenze 3 des Coachee, wo die verschiedenen Stimmen deutlich zu Hören waren, wurden durch meine eigene Grenze 3 meines L&Ps (Coach) begrenzt, weil ich scheu hatte innere Teile Arbeit zu machen. (Hier Grenze 1 „das ist albern“)
Auch die virtuellen Treffen konnten aus der Grenze 3 und der Frage danach was Coach sein für mich bedeutet entstammen.
rückblickend
Abschluss Coaching mit 5. Sitzung war runder und entsprang eher meinem „ich will fertig werden“, als dem Rechten nach dem Coachee.
Letzter Termin mit Hinweis auf Widerstände & Unterstützung durch Erläuterungen Maßnahmen völlig ok. ✓

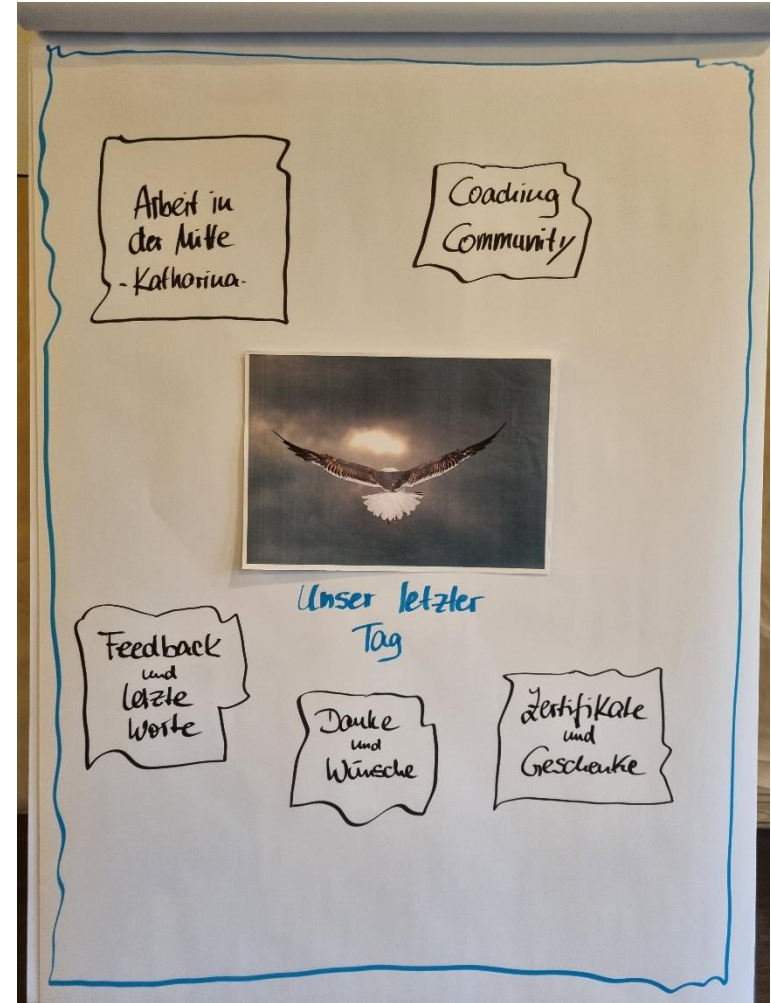




Kamiinggespräch:



- Was ist meine Geschichte vom Prozess unserer Gruppe - von Teil 1 bis jetzt?
- Wie war dieser Prozess wichtig und unterstützend für meine eigene Entwicklung?
- wie und wann hat'er mich an eigene Grenzen gebracht, und
- wie hat das wiederum meine Entwicklung beeinflusst?









Wir freuen uns aufs Wiedersehen 😊