



Pascal Bernhard

Falldokumentation für Coaching-Prüfung 1

Rahmeninformationen zur Klientin

Die Klientin ist über eine Empfehlung einer Bekannten zu mir gekommen. Den ersten Kontakt hatten wir in einem längerem Telefonat, wo ich erläuterte, dass die Coaching-Sitzungen Teil der Prüfungsleistung meiner Ausbildung zum systemischen Coach ist. Die Klientin hatte nach ihrer Aussage kein konkretes Coaching-Anliegen, allerdings durchlebt sie im Moment mehrere tiefgreifende Veränderung in ihrem privaten und beruflichen Leben, wobei sie sich ein Coaching als Stütze wünscht. Methoden und Zielsetzung von Coaching in Abgrenzung zu Beratung und Therapie waren der Person vertraut, eine eigene Coaching-Ausbildung ist angedacht. Die Klientin hatte bereits persönliche Erfahrung mit Familienaufstellung.

Mein erster Eindruck war, dass ich es mit einem sehr selbstreflektierenden Menschen zu tun habe, der darüber hinaus seine Umwelt sehr intensiv und bewusst spürt. Die Dame hat sich zuvor bereits ausgegiebig mit psychologischen Themen und Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt. Einen enormen Erfahrungsschatz aus teilweise schwierigen Lebensumständen hatte ich umgehend bei der Klientin verspürt. Ebenso der Wunsch, auch dank Coaching, Vergangenes besser verstehen und eigene Verhaltensmuster sowie grundsätzliche Lebenseinstellungen reflektieren zu können.

Coaching-Sitzungen

Vorgespräch

Das Vorgespräch nahm zu etwa gleichen Teilen die Erwartungen der Klientin an das Coaching, wie auch meine Ziele im Rahmen der Ausbildung. Die Klientin war sehr meinen persönlichen Anliegen im Rahmen des Coachings interessiert. Im Vorgespräch stellte mir die Klientin sehr detaillierte und forschende Fragen zu meiner grundsätzlichen Haltung Menschen gegenüber, den Werten, die ich vertrete und der geplanten Vorgehensweise. Sie hatte großes Interesse an einzelnen Instrumenten und der jeweiligen Zielsetzung, wie auch meinem angestrebten Lerngewinn aus dem Coaching-Prozess. Hierbei habe ich deutlich gemacht, dass es nicht mein Ziel ist, in diesem 'Ausbildung coaching' die erlernten Instrumente der Reihe nach anzuwenden und zu üben. Vielmehr war es mein Wunsch, den Prozess zu realistisch

wie möglich zu gestalten, das heißt, ich als Coach stelle mich auf meine Klienten ein, und wende die jeweils am Besten zum aktuellen Anliegen passende Methode an.

Bestandteil des Vorgesprächs war auch die Zielklärung für den gesamten Prozess. Die Klientin hatte kein spezifisches Anliegen, wollte jedoch für bevorstehende Veränderungen in ihrem Leben besser gerüstet sein. Bei zirkulären und systemischen Fragen zu ihrer familiären und beruflichen Situation habe ich folgende Themen herausgehört:

- mangelnde Wertschätzung im Beruf
- Wunsch nach mehr finanzieller Sicherung
- zunehmende Eigenständigkeit der bald erwachsenen Tochter und einhergehend sich ändernde Mutterrolle
- Unbehagen zu Partnerverhalten der Tochter
- unklares Verhältnis zu Ex-Mann

Meine Hypothesen zu ihren Themen habe ich am Ende mit der Klientin überprüft, welche die größtenteils uneingeschränkt bestätigte.

Erste Sitzung: Achsen der Stärke

Da ich bei der Klientin bereits im Vorgespräch und bei der Zielklärung eine gewisse Sorge und Erwartungsdruck gespürt habe, sie müsse schon bei der ersten Sitzung mit einem 'richtigen Problem' aufwarten, wollte ich mit dem Instrument *Achsen der Stärke* ihr diesen Druck nehmen. Zugleich war mein Ziel, sie in die Kraft zu führen, was mir anhand der vielfältigen Änderungen beruflicher und privater Art, als passender Einstieg erschien.

Meine Coachin war vom Instrument der Achsen der Stärke sehr angetan und lieferte zu allen Achsen zahlreiche Antworten. Da sie ein grundsätzlich sehr positiv denkender Mensch ist, konnte sie aus dem Ablauf, wie sich aus den Antworten auf den Karten, die einzelnen Säulen peu à peu aufbauten, sehr viel Energie gewinnen. Meiner Klientin fiel es sehr leicht, Antworten auf die Fragen zu geben, wodurch sich auch meine Arbeit als Coach als sehr leichtläufig gestaltet.

Zweite Sitzung: Achsen der Stärke

Dritte Sitzung: Trichtern mit Fragen für die Überprüfung der Ziele

- knapperer Zeitrahmen als ursprünglich vorgesehen
- Klientin hatte durch neue berufliche und private Situation viele neue Themen

Vierte Sitzung: Lösungsorientiertes Coaching

- längere Pause seit der vorherigen Coaching-Sitzung
- Aufgabe: Coaching-Themen der Klientin wieder präsent zu machen

- viel vorgefallen in der Zwischenzeit, neue akute Themen durch die neue Stelle
- ursprünglich angedachte Gestaltung der Sitzung mit dem Instrument zu Glaubenssätzen erschien nicht passend
- lösungsorientiertes Coaching zum Thema Zeitmanagement und Umgang mit Überbeanspruchung am Arbeitsplatz
- auf den grünen *Problemkarten* wurden Antreiber und Glaubenssätze ersichtlich
- Klientin hat zahlreiche Lösungsvorschläge für anfangs hoffnungslose Situation entwickelt
- unpassende Lösungen hat sie umgedreht weggelegt
- pinke *Lösungskarten* hat Klientin über *Problemkarten* gelegt
- auf weiteren gelben Karten hat Klientin Schlussfolgerungen – Erlauber notiert
- Klientin hat ihre Karten mitgenommen und möchte gelbe *Erlauberkarten* deutlich sichtbar am Arbeitsplatz aufhängen