

**Abschlussarbeit**

**Ausbildung zur Beraterin Positive Psychologie**

**Level 2**

**Praxisnachweis über 2 Falldokumentationen**

**Martina Willke**

**all different  
all equal**

„Wir sind alle gleich geboren in dem Sinne, dass wir alle Menschenwesen sind, die den gleichen eingeborenen Wunsch haben, Leiden zu vermeiden und Glück zu finden.“

**XIV. Dalai Lama**

<b>1</b>	<b>VORWORT .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>FALLDOKUMENTATIONEN.....</b>	<b>3</b>
2.1	FALLDOKUMENTATION 1.....	4
2.1.1	<i>Übersicht.....</i>	4
2.1.1.1	Warum kam Fr. K. zum Coaching?.....	4
2.1.1.2	Erstgespräch (Themen, Hypothese, Ziel).....	4
2.1.1.3	Übersicht über Coaching-Sitzungen: Ziele und Interventionen.....	5
2.1.2	<i>Detaillierte Falldokumentation.....</i>	6
2.1.3	<i>Ergebnis/Rückblick.....</i>	17
2.1.3.1	Klientin.....	17
2.1.3.2	Ich als Coach .....	17
2.2	FALLDOKUMENTATION 2.....	20
2.2.1	<i>Übersicht.....</i>	20
2.2.1.1	Warum kam sie zum Coaching?.....	20
2.2.1.2	Erstgespräch (Themen, Hypothese, Ziel).....	20
2.2.1.3	Übersicht über Coaching-Sitzungen: Ziele und Interventionen.....	21
2.2.2	<i>Detaillierte Falldokumentation.....</i>	22
2.2.3	<i>Ergebnis/Rückblick.....</i>	27
2.2.3.1	Klientin.....	27
2.2.3.2	Ich als Coach .....	27
<b>3</b>	<b>THEORIETEIL .....</b>	<b>28</b>
3.1	COACHING UND POSITIVE PSYCHOLOGIE .....	28
3.2	EMI (EYE MOVEMENT INTEGRATION) ALS SOFORTHILFE-INTERVENTION .....	30
3.3	POSITIVE EMOTIONEN .....	30
<b>4</b>	<b>LITERATUR.....</b>	<b>32</b>

# 1 Vorwort

## **Meine Art zu coachen – mein Verständnis von Coaching**

Coaching bedeutet für mich einen Prozess, den wir als Coach begleiten und anregen dürfen. Und das Wort *dürfen* impliziert demnach auch, dass es sich um eine Erlaubnis handelt. Und auch wenn es wunderbar wäre, wenn wir die Welt retten und alle Bedürftigen coachen könnten, hierzu fehlt uns der Auftrag. Ohne Auftrag – kein Coaching. In meiner beruflichen Praxis als Trainerin, Coach und Beraterin ist es für mich eine der Grundaufgaben zu unterscheiden, wann welche Rolle aktiv wird und wann welches Handeln sein darf.

In der Beratung informiere ich über arbeits- und sozialrechtliche Themen, gebe Tipps, erkläre und vermittele Lerninhalte. Zudem unterstütze ich nach den Prinzipien des Casemanagements bei Antragsverfahren, begleite Berufsanerkennungen oder berufliche Wiedereingliederungen.

Im Rahmen des Trainingsteils der Maßnahme finden Interventionen der Positiven Psychologie in kleinen oder größeren unterstützenden Dosen während des Trainings der Gruppe statt (16 TN). Interventionen, die jeder der Teilnehmerinnen gut tun, werden als Impulsgeschenke ins Training integriert (z.B. 3 good things mit Tagebuch, friendly acts of kindness, Achtsamkeitspinnwand, Ziele-Collage, Stärkenanalyse anhand von Kompetenzkarten für die Berufs- und Migrationsberatung der Bertelsmann Stiftung).

Im Coaching werden aufgrund einer durchgeführten Zielvereinbarung beim Erstgesprächstermin mit den Klienten, Ziele gesetzt und erste Schritte/Teilziele benannt. Auf dieser Basis wähle ich als Coach für die jeweiligen Coaching – Termine passende Interventionen aus, um die Klienten optimal auf ihrem Weg zum Ziel zu unterstützen (hier kommen vor allem Interventionen aus der Positiven Psychologie und dem NLP zum Einsatz).

Generell setze ich stets kleinere sprachliche Interventionen ein, auf die hier innerhalb dieser Fallbeschreibungen nicht näher eingegangen wird (z.B. Milton-Sprachmuster, LAB-Profil spezifische Sprache, Metaprogramme, Submodalitäten, Metamodell der Sprache...).

## 2 Falldokumentationen

Im folgenden Praxisteil reflektiere ich zwei Fälle aus meiner beruflichen Tätigkeit als Trainerin/Coach in der Maßnahme Rosenheim COBS (Coaching, Orientierung, Beruf und Selbstwert) in der es darum geht, arbeitslose Mütter auf ihrem Weg in das Arbeitsleben ganzheitlich zu unterstützen.

## 2.1 Falldokumentation 1

<b>Kürzel für Klient:</b>	<b>B. K.</b>
<b>Datum der Erstellung</b>	<b>01.04.2021</b>
<b>Alter der Klientin:</b>	40 J.
<b>Geschlecht:</b>	weiblich
<b>Beginn:</b>	09.09.2020
<b>Ende:</b>	31.12.2020
<b>Anzahl Sitzungen:</b>	14, hier vorgestellt 8
<b>Anzahl Stunden:</b>	12 +

### 2.1.1 Übersicht

#### 2.1.1.1 Warum kam Fr. K. zum Coaching?

Fr. K. ist seit mehr als 6 Jahren arbeitslos, fühlt sich nutzlos und gefangen. Sie möchte unbedingt als Osteopathin arbeiten, weiß aber nicht, wie sie dieses Ziel erreichen kann. Aufgrund ihrer Historie fühlt sie sich nicht in der Lage ins Handeln zu kommen, sie hat große Angst wieder zu versagen und ihrer Tochter ein schlechtes Vorbild zu sein. Ihr Wunsch ist es, diesem Teufelskreis zu entkommen. Deshalb hat sie sich entschlossen an der Maßnahme Rosenheim COBS (Coaching, Orientierung, Beruf & Selbstwert) teilzunehmen. Sie hofft so endlich ihre Selbständigkeit wieder zu erlangen und sie sehnt sich danach glücklich zu sein.

#### 2.1.1.2 Erstgespräch (Themen, Hypothese, Ziel)

##### Themen:

*Resilienz, Abbau von Ängsten, Ziele setzen, positives wachstumsorientiertes Mindset erlangen, positive Emotionen, Füllstände auffüllen in den Grundbedürfnissen Kompetenz und Autonomie, eigene Stärken und Fähigkeiten erkennen und optimal zum Einsatz bringen, Selbstwert und Lebenszuversicht steigern*

##### Hypothese:

*Fr. K. hat verschiedene Verletzungen/Traumata aus der Vergangenheit, die sie wie Schatten begleiten. Sobald es gelingt den Fokus auf das Licht zu lenken wird es ihr möglich werden ihr Potential zu entfalten und frei und selbstverantwortlich ihre Ziele zu verfolgen und zu erreichen.*

##### Coachingziel: (Ziel insgesamt)

##### *Persönliches Ziel der Klientin:*

*Sie möchte auf eigenen Beinen stehen, ihre Tochter finanziell selbst versorgen, in eine angemessen große Wohnung ziehen, um unabhängig vom Jobcenter ihr Geld als Osteopathin zu verdienen.*

##### Coachingziel:

*Im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe soll Fr. K. befähigt werden ihre eigenen Kräfte, Stärken und Fähigkeiten zu nutzen und optimal einzusetzen. Sie soll voll eigenverantwortlich, selbständig*

und handlungsfähig werden, um ihr persönliches Lebensglück zu spüren. Zudem wird sie auf dem beruflichen Weg begleitet, um die Voraussetzungen zu schaffen, um als Osteopathin arbeiten zu können.

### 2.1.1.3 Übersicht über Coaching-Sitzungen: Ziele und Interventionen

1	29.09.2020	Erstgespräch: Coachwechsel - neue Ziele, Themen, Hypothese	09:30 – 10:30 Uhr
2	08.10.2020	Coaching: Zukunftsängste reduzieren – Prioritise Positivity	11:00 – 13:00 Uhr
3	22.10.2020	Coaching: Zukunftsängste reduzieren und Selbstwert steigern – Achtsamkeitsübung: Fenster der Möglichkeiten	10:00 – 12:00 Uhr
4	11.11.2020	Coaching: Prüfungsangst – Pos. Ziel-Timeline	10:15 – 12:15 Uhr
5	18.11.2020	Coaching: Prüfungsnachbesprechung, mit negativem Ergebnis positiv konstruktiv umgehen – growth Mindset aktivieren	10:00 – 13:00 Uhr
6	26.11.2020	Coaching: Versagensangst reduzieren – Realitätsbezug & Fokussierung, Ausstieg aus Psychodramaschleife (EMI)	11:00 – 12:00 Uhr
7	01.12.2020	Coaching: Stärken eigene Verhaltensmuster optimal einsetzen Besprechung Profiling – Bezug zu Stärken herstellen und erarbeiten, wie diese optimal eingesetzt werden können	11:00 – 12:00 Uhr
8	15.12.2020	Coaching: Reflexion und Abschluss – Zeitmanagement + Wohlbefinden	09:00 – 10:00 Uhr

#### Begleitend fanden 15 Seminartage zu folgenden Themen statt

- Persönlichkeitsanalyse (LAB-Muster/Motivationsprofile) mit Reporting (Profiling)
- Zeitmanagement (pers. Biorhythmus, Eisenhower, Alpen, allg. bewusster Umgang mit Zeit – Was bringt Entlastung)
- Stressmanagement (Stressanalyse/Was ist Stress? Unterschiede pos./neg. Stress, ABC, Achtsamkeit/ progr. Muskelentspannung)
- Ziele I & Ziele II und Zielcollage (Visual-Board)
- Achtsamkeit und Selbstliebe (Gedanken auf Positives/Stärken/Ressourcen richten/Auftanken mit Aktionen für das eig. Wohlbefinden - Wohlfühlglück)
- Selbstwert
- Stärken (Brief an sich selbst – Expressives Schreiben)
- Finanzen/Bewerbungstraining I und II / Arbeitsrecht I & II / Sozialrecht

## 2.1.2 Detaillierte Falldokumentation

### 09.09.2021 Coaching-Start mit Kollegin Fr. K. plus Teilnahme an allgemeinen Seminartagen

#### 28.09.2020 Telefonat mit Frau Willke

Fr. K. beschwert sich über ihre pädagogische Begleitung. Sie sei zu streng zu fordernd und sie fühle sich noch mehr gestresst und nicht verstanden. Sie möchte die päd. Begleitung wechseln. Wir vereinbaren hierzu einen Termin zum Erstgespräch.

<b>29.09.2020</b> <b>9:30 – 10:30 Uhr – 1 Stunde</b>	<b>Erst-Gespräch/Coaching in Form eines Spaziergangs</b>
<i>Ziel Coaching 1:</i>	<i>Vertrauen aufbauen, Ziel für die Coaching-Reihe</i>

In diesem Gespräch wird die Klientin ermutigt erst einmal frei zu sprechen, was sie gerade beschäftigt und was ihr wichtig ist. Dabei berichtet sie davon, dass sie in ihrem Leben in den letzten 10 Jahren nur Misserfolge hatte. Sie hat ursprünglich Informatik in Polen studiert und auch viele Jahre bei einer großen Firma als Informatikerin gearbeitet. Der Beruf sei ihr zwar leichtgefallen, sie habe aber sehr unter der Tatsache gelitten, dass der Mensch nicht wichtig war. Daher habe sie als sie dann nach Deutschland kam nicht mehr als Informatikerin gearbeitet sondern, nachdem sie die Sprache gut genug konnte, die Ausbildung zur Osteopathin gemacht.

Sie sei momentan in ihrer Freiheit sehr beschnitten, da sie diesen Beruf nicht einfach ausüben dürfe. In Deutschland ist es neben dieser Ausbildung nötig, entweder eine abgeschlossene Ausbildung zum Heilpraktiker oder zur Physiotherapeutin vorzuweisen. Die Heilpraktiker-Ausbildung habe sie gemacht, aber bereits zweimal erfolglos versucht die Prüfung zu bestehen.

Sie ist seit mehr als 6 Jahren arbeitslos, trotz hohem Bildungslevel. Sie habe das Gefühl auf der ganzen Linie zu versagen und meint die Gesellschaft würde zunehmend eine Belastung für sie darstellen. Gerade durch Corona und die Maskenpflicht fühle sie sich besonders in ihrer Individualität und Freiheit beschnitten, da sie gezwungen sei eine Maske zu tragen. Da sie sich mit alternativen Heilmethoden auskennt, sähe sie die Gefahren durch das Tragen von Masken für die Gesundheit des Menschen. Sie wolle sich demnach dafür einsetzen das Tragen von Masken wieder abzuschaffen. Sie habe auch schon Petitionen dazu aufgesetzt. Während sie erzählt wird sie zunehmend unruhiger, ihre Stimme zittert, sie verspricht sich zunehmend und sie wird kurzatmig.

Sie berichtet von ihrer Tochter, die sie auch schützen müsse, da sie schon als Kleinkind einen „Impfschaden“ davongetragen habe. Sie müsse sie um jeden Preis beschützen - das wiederholt sie immer wieder.

Um sie aus dieser Gedankenspirale herauszubringen, wird erst einmal ein **Musterunterbrecher** eingesetzt. (Fokusübung auf ein Wasserrad im Park). Sie stoppt ihre Spirale.

Um sie emphatisch zu empfangen sage ich ihr, dass es jetzt eine Wende geben wird und wenn sie das wolle, könne sie nun in eine neue Richtung gehen. Ich frage sie danach, in welche Richtung sie denn gehen möchte. Sie driftet in jedem zweiten. Satz zu negativen anderen Gedanken ab, daher wird sie stets sanft zur Ursprungsfrage zurückgeführt. Dies geht etwa zehn Minuten bis sie klar formuliert:

*Sie möchte auf eigenen Beinen stehen, ihre Tochter finanziell selbst versorgen und in eine angemessen große Wohnung ziehen um unabhängig vom Jobcenter ihr Geld als Osteopathin zu verdienen.*

Wir halten das **Ziel** schriftlich fest. Ich lasse sie nochmal kurz in den Zustand des Zieles eintauchen und sie diese Emotionen im Zielpunkt beschreiben/aufleben. Mit diesem Bild und der Aussicht, dass sie nun auf dem Weg zu diesem wunderbaren Ziel ist, beenden wir das Gespräch.

Wirkung und Reflexion:

Die Klientin hat aufgrund ihrer vielen negativen Bestärker aus der Vergangenheit den Fokus stark auf die Probleme und negativen Faktoren in ihrem Leben gerichtet. Es war besonders wichtig zunächst das Vertrauen zu ihr aufzubauen und der Klientin Sicherheit zu geben, dass es eine Zuversicht gibt. Daher habe ich ihr erst einmal länger zugehört und ihr Raum gegeben Ihre Wirklichkeit in Worte zu fassen. Das ist für mich wichtig, um die Sprache der Klientin zu verstehen und auf Augenhöhe zu arbeiten zu können. Im weiteren Verlauf kann ich nun auf ihre spezifische Situation Rücksicht nehmen und ihre Sprachmuster verwenden, um Nähe aufzubauen. Ich habe ihr eine erste kleine Zuversicht gegeben, dass das Glück für jeden greifbar ist, der bereit ist, die Hand danach auszustrecken. Dies konnte sie zwar noch nicht ganz annehmen, doch durch ihr Lächeln, dass ich kalibriert habe schließe ich, dass sie die Richtung und das dazugehörige positive Gefühl spüren konnte. Da ihre Frustrationen sehr groß sind, driftet die Klientin oft ab und es ist eine Herausforderung für mich sie immer wieder zurückzuholen und zur Arbeitslinie zu bringen. Der rote Faden ist mir wichtig, damit die Klientin davor bewahrt wird in eine Negativspirale abzurutschen und sich gänzlich in ihre Opferrolle zu begeben. Da sie vor allem visuell/kinästhetisch wahrnimmt (erkennbar an ihrer Wortwahl), half es gut, ihr Bilder und Metaphern anzubieten um aus den Negativschleifen herauszufinden. Das erste Coachinggespräch verlief sehr gut. Das Ziel, dass sie sich mir anvertraut und sich öffnet habe ich erreicht. An ihrer Körpersprache und den Aussagen war dies abzulesen.

Weiteres Vorgehen:

Stärken der positiven Emotionen, Musterunterbrecher nutzen und neg. Emotionen reduzieren. Gleichzeitig berufliche Autonomie und Kompetenzen aufbauen

In diesem Termin zeigte sie die Tendenz mich zu bekehren, dass z.B. auch ich keine Maske tragen sollte. Daher ist es nötig mit ihr eine Vereinbarung zu treffen, dass Corona und der Umgang damit nicht Teil des Coachings sein wird. Dies schützt mich davor, dass ich in einen Rollenkonflikt komme. Meine Meinung ist im Coaching Nebensache.

<p><b>8.10.2020</b> <b>11:00-13:00 Uhr – 2 Stunden</b></p>	<p><b>Coaching und Beratung</b></p>
<p><i>Ziel Coaching 2:</i></p>	<p><i>Berufliche Autonomie fördern</i> <i>Positive Emotionen stärken, negative Emotionen abbauen</i></p>

Beratungsteil: Nachdem sie die Heilpraktikerprüfung noch einmal machen will, jedoch schon zwei Mal nicht bestanden hat, suchen wir uns noch einen Plan B - die Ausbildung zur Physiotherapeutin. Da sie bereits ein Anschreiben hat, welches jedoch optimiert werden kann, besprechen wir die Inhalte für das Anschreiben zur Ausbildungsplatzsuche und halten Stichpunkte schriftlich fest. Fr. K. wird sie bis zum nächsten Termin schriftlich für dieses und weitere vier verschiedene Physiotherapieschulen ausformulieren (die jeweiligen Unterschiede der Schulen halten wir ebenfalls fest, die in das jeweilige Anschreiben mit einfließen sollen).

Coaching: Weiter besprechen wir ihre Sorgen und Ängste und Fr. K. wird bzgl. ihrer Zukunftsängste gecoacht.

Sie hat schon so viele negative Erfahrungen gemacht, dass sie den Glauben in das Positive verloren hat (zumindest meint sie das). Sie erwähnt jedoch immer wieder sehr viele positive Dinge, die das Leben generell zu bieten hätte, nur eben nicht für sie.

Wir arbeiten nach der „**Prioritise Positivity-Intervention**“ (Fredrickson 2013)

Sie soll ihre Kraftquellen aufschreiben; alles was sie zum Lächeln bringt, ihr Wohlbefinden und Glücksmomente schenkt.

Sie nennt viele Dinge, die Bezug zu ihrer Tochter, zur Gesundheit und einem gesundem Lebensstil (Ernährung, Sport) haben.

Wir besprechen mögliche Stopper für negative Gedanken: Musterunterbrecher/Ablenkung – gedankliche Fokussierung auf ihren Finger, Meditation, Sport.

Ich frage Sie, wie sie die Kraftquellen künftig in ihr Leben integrieren möchte. Sie meint, dass sie diese schon in ihr Leben integriert hat, doch sie empfindet gerade keinen Spaß daran. Sie beginnt zu Weinen und erzählt, dass Sie so große Angst vor der Zukunft hat, und dass sie ihr Leben nicht in den Griff bekommt.

Als sie zu weinen beginnt mache ich mit ihr eine **EMI-Übung** Eye Movement Integration - Übung (Beaulieu, D. 2004) um ihre Gehirnzentren zu aktivieren, ihr akut erhöhtes Stresslevel zu senken und ihr wieder Zugang zu ihren Ressourcen zu ermöglichen.

Sie beruhigt sich und äußert, dass es ihr deutlich besser geht.

Nachdem wir schon einen Termin für das nächste Treffen vereinbart haben fängt sie nochmals damit an, dass sie das Thema Corona so schwer beschäftigt und sie sich immer emotional hineinsteigert. Sie möchte wissen was sie diesbezüglich tun kann, damit sie besser klar kommt. Ich biete ihr an, den Fokus immer wieder auf sich selbst zu lenken und Corona-Gedanken mit einem **gedanklichen Schieberegler** immer wieder auf Leise/Klein zu schieben (**Submodalitäten**).

#### Wirkung und Reflexion:

Mit der Klientin wird daran gearbeitet, dass es nicht nur den einen Weg gibt und es manchmal nicht von Anfang an klar ist, welcher der richtige Weg ist. Offenheit und Flexibilität helfen hier. Dies wurde innerhalb des Coachings mit eingeflochten. Um die negativen Emotionen zu reduzieren und die positiven zu steigern wurde die „Prioritise Positivity“ eingesetzt. Die Klientin hat wunderbar mitgemacht. Es dauerte zwar etwas bis sie hineinfand,



doch es tat ihr gut, zu erzählen, was sie bereits jetzt schon alles Positives in Ihrem Leben hat und sie es nur zu aktivieren braucht. Problematisch war nur, dass sie damit auch gleich bemerkte, dass sie trotz positiver Dinge in ihrem Leben das Positive nicht spüren kann. Sie leidet darunter, dass sie immer wieder in einen Status des Versagens gerät, der ihr Selbstbild ins Wanken bringt und neue Ängste vor der Zukunft schürt.

Innerhalb des Coachings beginnt sie zu weinen, da sie so viel angestaute negative Energie in sich trägt. Es wird ihr erst das Gefühl vermittelt, dass das ok ist. Dass die neg. Gefühle auch herausfließen dürfen. Im Anschluss wird ihr dann durch die EMI wieder herausgeholfen aus dem Hilflosigkeitsgefühl, welches sich den Tränen anschloss. Sie öffnet sich der Intervention und findet sich im Anschluss wieder in einem State in dem sie sich wohl und motiviert für die Zukunft fühlt. Durch die gedankliche Brücke mit dem Schieberegler wird ihr eine visuelle Alltagshilfe mit an die Hand gegeben, um mehr Selbstbestimmung ins Leben zu bringen. Sie nimmt dies zwar noch zaghaft an, doch es ist ihr anzusehen, dass sie sich freut aktiv werden zu können.

Es freut mich zu sehen, dass die Interventionen Wirkung zeigen und sie sich für die Klientin eignen. Wichtig ist dabei sehr behutsam mit ihr umzugehen, da sie sehr verletzt ist. Um einer Überforderung vorzubeugen ist es stets wichtig zu kalibrieren wo die Klientin gerade steht.

Da die Klientin im Moment so bedürftig ist, fordert sie auch die Interventionen ein. Nach dem Coaching noch die Submodalitäten zu erwähnen war daher nur kurz. Ich wollte sie nicht ganz ohne diesbezügliche Unterstützung stehen lassen, war mir aber bewusst, dass es zu viel sein könnte (eine Gratwanderung).

Das Ziel die berufliche Autonomie zu erweitern ist angeregt worden. Beim Ziel Positive Emotionen zu steigern und negative abzubauen sind erste Schritte vollzogen, es bedarf zudem noch viele weitere Schritte zur Integration in den Alltag. Vor allem auch die Achtsamkeit der positiv erlebten Dinge fehlt noch.

#### Weiteres Vorgehen:

Es ist weiter nötig einen achtsamen Fokus auf das Gute und dessen Möglichkeiten zu richten (und ohne Bewertung stehen lassen, da die Kundin durch zu viele Gedanken noch leicht ins Negative abrutscht).

### **12.10.2020 Fr. K. hat mir die vorformulierten Anschreiben geschickt**

Die Bewerbungsanschreiben für die Physiotherapie-Schulen werden von mir optimiert und mit der Klientin telefonisch besprochen und angepasst. Sie verschickt sie noch am selben Tag mit der Post.

➔ Fr. K. wird bestärkt in der sehr guten Arbeit und ihre Kompetenz wird hervorgehoben.

Das Ziel, die Autonomie zu steigern wurde damit in einem ersten Schritt erreicht.

<b>22.10.2020</b> <b>10:00 – 12:00 Uhr - 2 Stunden</b>	<b>Coaching</b>
<i>Ziel Coaching 3:</i>	<i>Zukunftsängste reduzieren und Selbstwert steigern</i>

Wir besprechen sehr intensiv die Ängste die Fr. K. begleiten. Wir arbeiten an ihrem Selbstwert.

**Intervention: Fenster der Möglichkeiten:**

...nicht ich bin das Gefühl, meine Gefühle sind ein Teil von mir...

Einführung in das Fenster der Möglichkeiten.

Ich blicke hindurch und ich sehe Entscheidungsmöglichkeiten, treffe autonome Entscheidungen. Ich wähle mein Verhalten (Bezug zu Frankl – In der Sekunde zw. Reiz und Reaktion liegt die Freiheit des Menschen). Ich wechsle von Autopilot zu manueller Steuerung. Mit Aufmerksamkeit wird es möglich die versch. Wahlmöglichkeiten wahrzunehmen.

Die Klientin wird ermuntert ein Fenster aufzuzeichnen. Sie wird in die Vorstellung eingeführt in das Fenster der Möglichkeiten zu blicken. Dort findet sie neue Ideen, Varianten für weitere Wege und auch vorhandene Ressourcen. Sie schreibt in einem weiteren Schritt auf, was sie nun sieht. Sie wird gebeten mit den Ressourcen anzufangen.

Wirkung und Reflexion:

Es dauert etwas, sie braucht noch mehr Unterstützung beim Hineinfinden. (**Wunderfrage** wird eingesetzt „Was wäre, wenn es kein „wenn und aber“ gäbe, was wäre dann zu sehen?“)

Sie findet im Anschluss daran einige Varianten, die sie bislang noch nicht sah und schreibt sie auf. Sie wird gebeten diese nicht zu zerlegen, sondern sie erst einmal wirken zu lassen. Nach einer Weile beginnt sie zu weinen. Sie hat erkannt, dass sie nur das Schwarze sieht. Sie weint Freuden- und Abschiedstränen. Sie wird begleitet diese Tränen in Frieden laufen zu lassen, denn sie sind wichtig, um das Innere zu befreien. Sie darf sich verabschieden von negativen blockierenden Gedanken.

Es bleibt weiter eine Gratwanderung die Klientin zu unterstützen und mit ihr an positiven Dingen zu arbeiten, da sie immer wieder eine starke Enttäuschung ihrerseits spürt. Ihr Selbstbewusstsein und Selbstwert sind noch sehr gering. Eine Therapie will sie nicht machen, auch wenn ich ihr rate dies zu tun. Sie gibt an, dass es ihr hilft mit mir zu arbeiten, da sie merkt wie sich etwas in eine gute Richtung bewegt. Ich bin mir bewusst, dass sie scharf an der Grenze zur depressiven Verstimmung ist.

Das Ziel Zukunftsängste zu reduzieren und Selbstwert aufzubauen: Sie hat sich auf den Weg gemacht ihren Selbstwert aufzubauen. Ein Prozess ist in Gang gekommen. Sie merkt jedoch, dass sie Ressourcen, Fähigkeiten und Stärken hat, die sie unterstützen.

Weiteres Vorgehen:

Ängste reduzieren, Ziele und Ressourcen in den Fokus bringen, Selbstbewusstsein aufbauen

Info: Sie berichtet, dass sie die schriftliche Heilpraktikerprüfung bestanden hat und jetzt noch auf die mündliche Prüfung wartet.

Sie möchte unbedingt ein Coaching bzgl. Prüfungsängsten machen. Wir vereinbaren den 11.11.2020 für 2 Stunden.

<b>11.11.2020</b> <b>10:15-12:15 Uhr – 2 Stunden</b>	<b>Coaching</b>
<i>Ziel Coaching 4:</i>	<i>Verringerung der Prüfungsangst</i>

Wie mit der Teilnehmerin vereinbart, wird heute das Thema Prüfungsangst bearbeitet. Hierzu lässt sich die Teilnehmerin 2 Stunden auf ein NLP Format, die **Ziel-Time-Line**, ein.

In der Time-Line wird deutlich, dass Fr. K. nicht immer negativ über sich gedacht hat. Als Kind sei sie sogar sehr glücklich und selbstbewusst gewesen, habe viel auf bunten Blumenwiesen gespielt und sich frei gefühlt.

Mit der Schule seien immer wieder Momente aufgetaucht, die ihr das Gefühl gaben, inkompetent oder „dumm“ zu sein. Die Timeline wird mit vielen positiven Momenten und Ressourcen aufgefüllt.

(In Bezug auf ihre intellektuellen und emphatischen Fähigkeiten, kreativen und menschlichen Kompetenzen, ihrer Rolle als gute und liebende Mutter und als hilfsbereite und liebevolle Freundin die anderen gerne hilft). **Mut, Liebe, Selbstbewusstsein** sind die drei **Haupt-Ressourcen, die sie auftankt** und wieder mit in die Timeline nimmt.

Wirkung und Reflexion:

Sie lässt sich voll auf die Arbeit ein. Da sie immer wieder von negativen Gefühlen geschüttelt wird verlassen wir mehrmals die Time-Line. Es werden ein paar Musterunterbrecher zur Stimmungsaufhellung gemacht und die negativen Gefühle besänftigt sowie die Akzeptanz bestärkt, dass es zwar nicht ihr Wunschweg ist den sie gegangen ist, es sich jedoch lohnt zu erkennen was er ihr anstatt dessen ermöglicht hat.

Es ist auch nötig, die zunächst neben der Timeline angelegte Metaposition, weiter auszubauen und in die Vogelperspektive mit größerem Abstand zu verlegen. Am Ende läuft sie ihre Zeitlinie zweimal durch und geht mit einem Lächeln aus der Time-Line. Sie fühlt sich gestärkt, meint, sie habe nun die Kraft und den Glauben am 16.11.2020 die Prüfungssituation selbstbewusst zu meistern.

Flexibilität in der Arbeit mit der Kundin und genaues Kalibrieren der emotionalen Verfassung sind Grundlage mit der Klientin und erfordern eine hohe Konzentration und Empathie meinerseits. Da die Dame jedoch spürt, dass ich mich ganz auf sie einlasse, kann sie sich treiben lassen. Ich freue mich über die Offenheit, mit der sie mir begegnet und sich auf mich einlässt.

Weiteres Vorgehen:

Ich spüre ihren Kampf ihre alten Muster abzulegen und neue Muster zu bilden, diesen Prozess möchte ich weiter fördern.

Da Fr. K. Negatives mit ihrer eigenen Person verbindet eignet sich die Arbeit mit dem Wachstums-Mindset gut für den weiteren Verlauf.

### 16.11.2020 Fr. K. meldet sich telefonisch

Sie hat die Prüfung leider nicht bestanden. Dieses Mal lag es jedoch nicht an der Prüfungsangst. Sie sei sehr sicher und selbstbewusst gewesen. Darüber sei sie sehr glücklich. Leider habe sie ein Krankheitsbild verwechselt und habe daher nicht bestanden. Es wird ein Termin für den 18.11.20 vereinbart.

<b>18.11.2020</b> <b>10:00 – 13:00 Uhr – 3 Stunden</b>	<b>Coaching/Beratung</b>
<i>Ziel Coaching 5</i>	<i>Reduktion negativer Emotionen</i> <i>Stärkung des Selbstwertes</i>

Fr. K. kommt zum Termin. Sie ist noch immer sehr niedergeschlagen. Sie berichtet im Detail von ihrer Prüfung. Sie meint immer wieder, dass sie jedoch keine Prüfungsangst hatte und sich gut gefühlt habe. Sie fand jedoch den Prüfungsfall sehr kompliziert und schwierig. Wir besprechen detailliert den Ablauf und das Lernpotential, welches aus dieser Situation für Fr. K. entstehen kann. Fr. K. wird ermutigt wie von einem Film zu berichten den sie gesehen hat ohne, dass sie selbst darin vorkommt. Sie wird angeleitet die versch. Personen vor ihr auf dem Tisch mit den Flipchartkreiden zu positionieren und zu reflektieren.

Mittels der Theorie des **fixed vs. growth Mindset** (C. Dweck 2006) erarbeiten wir im Anschluss ein **Reframing** ihrer bestehenden Ansichten bzgl. dieser Prüfungssituation und Tests und Prüfungssituationen im Allgemeinen. Die Erkenntnisse schreibt sie sich im Anschluss in eigenen Worten auf.

Beratungsteil: Weiter besprechen wir das Ziel, als Osteopathin arbeiten zu können. Es hat sich nicht verändert. Lediglich der Weg ist ein Neuer.

Da sich Fr. K. bereits bei versch. Physiotherapie-Schulen beworben hat wird der aktuelle Sachstand diesbezüglich abgefragt.

Fr. K. meint, dass sie von der Heimererschule erfahren hat, dass ihre Bewerbung nicht angekommen ist. Wir vereinbaren, dass sie die Bewerbung nochmals verschickt.

Von der Doepfler Schule hat sie eine Nachfrage bzgl. Ihres Sprachniveaus bekommen, worauf Fr. K. ihr C1-Sprachzertifikat geschickt hat. Seither hat sie nichts mehr darüber gehört.

Wir vereinbaren, dass Fr. K. nochmal nachfragt, ob ihre Bewerbungsunterlagen nun vollständig sind und ihre Bewerbung evtl. erfolgreich ist?

Die anderen drei Schulen hat sie noch nicht kontaktiert. Wir vereinbaren, dass sie die Bewerbungsunterlagen auch für diese drei Schulen verschickt.

Hierzu vereinbaren wir zusätzlich, dass sie die Unterlagen auch erst zu mir schicken kann, damit ich diese Korrektur lese. Am Montag werden wir uns per Telefon kurzschließen, wann wir uns in der Woche vom 23.11.-27.11.2020 zum Einzeltermin treffen.

#### Wirkung und Reflexion:

Da im Seminartag bereits über das Mindset gesprochen wurde, wird darauf Bezug genommen. Die Klientin in einer dissoziativen Variante in einer Art der **Mini-VK-Dissoziation** zu erzählen bietet Fr. K. die Möglichkeit nicht in ihre oft entstehenden negativen Versagensgefühle abzurutschen. Es funktioniert sehr gut.

Fr. K. wird ermuntert darüber nachzudenken, welches Lernpotential aus der Prüfungssituation gezogen werden kann und im Anschluss werden diese Erkenntnisse wieder mit ihrer Person assoziiert. Dies fällt ihr schwer, denn sie ist es nicht gewöhnt mit sich gut und

wertschätzend umzugehen. Die Konditionierungen auf die üblichen Muster sitzen fest. Doch es fällt an ihrer Körperhaltung auf, dass sie nach der erfolgten Integration eine aufrechtere Haltung einnimmt, ihre Gesichtszüge entspannter sind und ihre oft aufgeregte Sprache, die zum Versprechen neigt, sich beruhigt.

Im Anschluss kann sie daher noch über die nächsten beruflichen Schritte sachlich sprechen und ist konzentriert und lächelt.

Auch wenn die Schritte noch klein wirken, bewegt sich viel. Fr. K.'s Gemütszustand bessert sich und sie zeigt große Freude, wenn sie ins Coaching kommt. Sie zeigt sich dankbar und äußerst, dass es ihr viel besser geht. Dem Ziel den Selbstwert zu steigern und positive Entwicklungen zu empfinden nähern wir uns weiter an. Ich bin darüber sehr zufrieden.

Weiteres Vorgehen:

Fokus weiter auf Positives lenken zur Stärkung dieser Gedankenrichtung.

<b>26.11.2020</b>	<b>Spontan-Coaching am Telefon</b>
<i>Ziel Coaching 6</i>	<i>spontane Unterstützung bei der Bewältigung negativer Gefühle aufgrund der nicht bestandenen Prüfung</i>

Fr. K. geht es wieder schlecht, sie weint am Telefon. Sie ist wieder in eine negative Gedankenschleife gerutscht und beschäftigt sich damit, warum sie bei der Prüfung versagt habe obwohl sie nicht aufgereggt und selbstsicher war. Warum habe sie das Krankheitsbild nicht erkannt und warum sei sie auf die Fangfrage des Prüfers „hereingefallen“?

Sie weiß nicht warum ihre Antworten in der Prüfung falsch waren und was sie hätte antworten sollen. Es beschäftigt sie so sehr, dass sich ihre Gedanken nur noch darum drehen sich überschlagen und sie das Gefühl habe, dass nichts vorwärts geht.

Fr. K. wird aus der Psychodramaschleife herausgeführt. **Einsatz von Fokussierung** (Was siehst Du gerade...), um wieder in die Realität zu finden, zur Wahrnehmung der aktuellen Situation, der Erfolge und ihres Zieles.

Zielpunkt wird gestärkt, **Gedanken fokussiert** auf Heilung der Seele. Sie wird motiviert Interventionen vorzunehmen, die sie wieder in ihre Kraft geben und sie dazu bringen wieder klar zu denken. Sie wird begleitet, kleine Erfolge als Teil des Weges zu sehen, die sie auf ihr Ziel zubewegen lassen (z.B. mit Freunden sprechen, motivierende, kraftgebende Spaziergänge).

Ich sage ihr, dass sie die Kraft hat auch mit Herausforderungen umzugehen, da diese ihr ebenfalls Informationen und Erfahrungen bringen und sie wachsen lassen. Ich erinnere sie an das Wachstums-Mindset.

Sie wird ermuntert nochmal die positiven Erkenntnisse des letzten Termines (Prüfungsnachbereitung) laut vorzulesen.

Sie beruhigt sich wieder und erzählt auf einmal, dass sie aufgrund ihrer Bewerbung, einen Termin zu einem Vorstellungsgespräch in der Doepfler Schule erhalten hat. Sie meint, dass sie sich noch nicht darüber habe freuen können, weil die Enttäuschung ihr so zugesetzt habe.

Ich motiviere sie dazu, dass sie mir diese Mitteilung nochmal machen soll. Dieses Mal soll sie vorher erst ein "breites Lächeln" aufsetzen und dann zu reden beginnen.  
 Es ist ihr an der Stimme anzuhören, dass sie dieses Mal auch etwas an Freude wahrnimmt und sie gibt an, dass sie sich freut und auch ein wenig Stolz auf sich ist, dass es geklappt hat.

Am Ende des Gespräches ist sie wieder zuversichtlich und lacht ins Telefon.  
 Nächster Termin 1.12.2020 um 11:00 Uhr.

Ihr wird für den Bedarfsfall eine **Anregung für zu Hause gegeben – Gedanken beruhigen** das Gedankenkarussell dreht sich sehr schnell und solange sich viele versch. Gedanken im Gehirn tummeln ist es schwer einen konkreten klaren Gedanken zu fassen -> **Gedanken beruhigen – Meditation oder „Grübelstuhl“**

Wirkung und Reflexion:

Fr. K. hat durch diesen „Flashback“ ihrer alten Muster wieder starke negative Gefühle erlebt. Durch die Fokussierung erhält sie ein Tool, welches sie selbst einsetzen kann. Ihre Hilflosigkeit wandelt sich langsam in die Fähigkeit sich selbst zu helfen.  
 Es gab diesen Rückschlag, doch damit, dass ich ihr die Metapher von einer Wiese erzähle wird ihr verdeutlicht, dass es ok und normal ist, dass nicht alles gleich super läuft, auch wenn man es will. Neue Wege brauchen Zeit um zu entstehen. Wenn man das erste Mal über eine hoch gewachsene Wiese läuft, stehen die Grashalme nach dem Betreten gleich wieder auf. Und das tun sie noch ein paar Mal, doch dann immer weniger bis sich ein Weg bildet.

Sie ist sehr traurig. Sie wird darüber informiert, dass sie traurig sein darf. Sie darf trauern und das ist ein Teil des Prozesses. Zudem wird sie ermutigt sich künftig selbst aus negativen Gedankenspiralen herauszuführen und auch den Schieberegler (**Submodalitäten**) bewusst einzusetzen. Sie gibt an, dass sie sich autonomer fühlt. An der Kompetenz will sie noch weiterarbeiten. Trotz der negativen Prüfungssituation sieht sie nun wieder mehr Licht im Leben.

Im ersten Moment war ich enttäuscht, da Fr. K. wieder in ihr altes Muster fiel, doch es hilft auch mir darüber klar zu sein, dass die Metapher mit der Wiese den Prozess beschreibt und darart tiefliegende Thematiken sich nicht in ein bis zwei Coachings auflösen können. Es braucht Zeit. Hier hilft es mir wieder, mir bewusst zu werden, dass ich meine Stärke Geduld einsetze.

Weiteres Vorgehen:

Stärkenarbeit, Persönlichkeitsanalyse

<b>01.12.2020</b> <b>11:00 – 12:00 Uhr – 1 Stunde</b>	<b>Coaching</b>
<i>Ziel Coaching 7</i>	<i>Positive Emotionen stärken durch Achtsamkeit, Selbstwert steigern</i>

Fr. K. wird in einen positiven State geführt. (Mini-Achtsamkeit – 5 Min.)

**Besprechung Profiling-Ergebnis: Persönlichkeitsreport –**

## Bezug zu persönlichen individuellen Stärken (Persönlichkeitsreport ist beigelegt)

Es wird dabei hervorgehoben, dass es keine Verhaltensweisen gibt, die ans sich negativ sind. Es kommt nur vor, dass sie nicht optimal eingesetzt werden. Wählt man Wege, die die eigenen Stärken fordern, können sie wachsen. Der Bezug zu ihren **persönlichen Stärken** wird hergestellt. (Beim Seminartag Stärken hat Fr. K. ihr eigenes **Stärkenprofil** mittels der Bertelsmann „Kompetenzkarten für die Potenzialanalyse in der Migrationsberatung“ erarbeitet.) Die einzelnen **Persönlichkeitsmuster** werden besprochen und überlegt, wie diese mit ihren Stärken zusammenhängen und perfekt eingesetzt werden können.

Info: Fr. K. hat auch eine Einladung zum Vorstellungsgespräch in der Heimererschule erhalten. Am selben Tag, 20.01.2021.

### Wirkung und Reflexion:

Fr. K. ist beeindruckt von ihrem persönlichen Report. Sie war sich nicht darüber bewusst, dass ihre Verhaltensmuster nicht bewertet werden und sie selbst in Eigenregie dafür Sorge tragen kann ihre Fähigkeiten und Stärken bewusst und gezielt einzusetzen.

Sie wirkt selbstbewusster und autonomer.

Da sie sehr pflichtbewusst ist und ihre Grenzen oft nicht einhält ist es noch wichtig, dass sie auch für sich selbst sorgt. Sie soll sich mit kleinen Remindern daran erinnern (sie wählt Postits in der Wohnung).

Ich freue mich, dass sie weiter Fortschritte macht. Wir sind auf einem guten Weg. Sie kann zunehmend positive Emotionen wahrnehmen. Dennoch ist sie noch nicht stabil und ich bin mir bewusst, dass die Grashalme noch nach ihren Schritten aufstehen. Weitere Verfestigung ist nötig.

### Weiteres Vorgehen:

Miniurlaube und Wohlfühlaspekte in ihren Alltag einbauen

<b>15.12.2020</b> <b>9:00 – 10:00 Uhr – 1 Stunde</b>	<b>Coaching am Telefon</b>
<i>Ziel Coaching 8</i>	<i>Verfestigung der Etablierung von positiven Emotionen im Alltag der Klientin</i>

## Zeitmanagement

TN bekommt Links zum Seminartag Zeitmanagement (zwei selbstgedrehte Videos zum Thema Zeitmanagement) zugeschickt. Sie nimmt online am Seminartag teil.

### Telefonat:

Es geht ihr wieder besser.

Es wird eine Initiativbewerbung bei einem Physiotherapeuten besprochen und per Word mit Kommentarfunktion durch Ergänzungssätze optimiert.

Fr. K. ist mit den Videos zum Zeitmanagement gut zurechtgekommen. Wir besprechen die Möglichkeit im Rahmen des Zeitmanagements auch **Miniurlaube/Wohlfühlelemente** für die Seele einzubauen. Gerade in der Zeit in der der Lockdown besteht. Hierfür wird Fr. K.

bekräftigt ein paar Ideen aufzuschreiben und dann später in den Kalender einzutragen. Ihr gefällt diese Idee sehr gut.

Fr. K. darf über die Zeit (September bis Dezember) reflektieren, was sich alles geändert hat und was sie alles geschafft hat. Sie darf benennen was ihr gefallen hat und was sie weiter mit sich nehmen möchte.

Vor allem gibt sie an, dass sie es genießt mehr Freude in ihr Leben zu lassen und auch wieder die Momente mit ihrer Tochter und Nachbarin mehr genießen kann. Sie erkennt auch, dass sie im Bezug auf September bereits große Schritte gemacht hat und bemerkt einen Unterschied zwischen sich und ihrer Nachbarin/Freundin, die noch immer da steht wie vor vier Monaten, ohne Veränderung. Sie erkennt ihren Fortschritt.

Fr. K. wird ermuntert **sich die Erlaubnis dazu zu geben**, die nächste Zeit zu nutzen, um weiter Ressourcen aufzubauen und Energie für das nächste Jahr zu tanken und alles andere, wie „schlechtes Gewissen“, ihre Unzufriedenheiten über Nichtgeschafftes..., im alten Jahr zu lassen. Das neue Jahr bietet ihr die Möglichkeit neu und frisch gestärkt zu starten.

Sie erhält noch ein selbstgedrehtes Weihnachtsvideo mit positiver Botschaft geschickt. (Obwohl durch Corona manches gerade nicht geht, können wir jedoch trotzdem das Beste daraus machen (mit Liebe und Achtsamkeit und dem Gedanken daran, dass es auch wieder eine Zeit des Glückes gibt).

#### Wirkung und Reflexion:

Die gemeinsame Arbeit wird reflektiert. Fr. K. fühlt sich gut und zuversichtlich, sieht, was sie bereits alles geschafft hat. Sie ist froh, die negativen Dinge im Sinne des neuen Mindsets nun immer mehr als Lerngeschenke betrachten zu können, anstatt mit eigener persönlicher Unfähigkeit, wie noch zu Beginn der gemeinsamen Arbeit.

Fr. K. hat über die Monate Ressourcen aufgebaut, die ihr dabei helfen den Alltag wieder mit mehr Leichtigkeit zu erleben. Sie hat erkannt, dass Probleme oder Hindernisse nur Herausforderungen sind und, dass auch einmal etwas nicht klappen darf. Sie hat Frieden mit sich geschlossen. Auf dieser Basis kann es ihr künftig möglich sein, an ihren Themen zu wachsen und weiter Zuversicht zu erlangen.

Das Erreichen des Zieles zu mehr Selbstwert und Zuversicht zu gelangen ist gut vorangeschritten. Mittels Reminder kann sich dieser Prozess weiter entwickeln.

Sie bedankt sich und wir vereinbaren, dass sie nach dem Vorstellungsgespräch im Januar eine kurze Rückmeldung gibt und sich bei Bedarf jeder Zeit melden kann.

#### **22.12.2020 Ende der pädagogischen Begleitung**

##### Update:

21.01.2021 Fr. K. hat einen Ausbildungsplatz in der Doepflerschule für Physiotherapie erhalten. 😊



### 2.1.3 Ergebnis/Rückblick

#### 2.1.3.1 Klientin

In der Zeit von September bis Ende Dezember wurde Fr. K. darin begleitet sowohl ihr persönliches als auch ihr berufliches Ziel zu erreichen.

Mit der Annahme in der Schule für Physiotherapie ist sie ihrem beruflichen Ziel und ihrem persönlichen Ziel um einen großen Meilenstein nähergekommen.

Sie fühlt sich nun befähigt ihr Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Die persönliche Freiheit, nach der sie sich so sehr gesehnt hat, ist zudem ebenfalls größer geworden.

Corona und die Beschränkungen hierdurch engen sie noch sehr ein. Doch sie hat gemerkt, dass sie sich selbst aus den Negativspiralen herausholen kann. Ebenso ist sie selbstbewusster und hat erkannt, dass der erste Mensch in ihrem Leben sie selbst ist und die Selbstfürsorge ihre wichtigste Aufgabe ist bevor sie sich anderen Menschen (beruflich und privat) widmen kann. Im Kontakt mit ihrer Tochter oder ihrer besten Freundin/Nachbarin findet sie Liebe und Nähe und sie richtet ihren Fokus auf die daraus entstehenden positiven Momente. Gleichermäßen hat sie nun auch eine Liste mit Wohlfühl – Aktivitäten die sie auch alleine machen kann (sowohl kurze als auch länger dauernde Aktionen). Sie weiß, dass auch negative Momente und Gefühle zum Leben gehören, sie aber nicht dadurch in Gänze durch sie bestimmt werden muss. Sie selbst entscheidet in welcher Intensität diese Gefühle wirken dürfen. Innerhalb der vier Monate hat sie stark an Autonomie gewonnen und ihren Füllstand fast auf Soll gebracht.

Bezüglich ihrer Bedürfnisse nach Kompetenz hat sie mit der eingeschlagenen Richtung die besten Voraussetzungen geschaffen, um künftig auch hier ihren Sollstand zu erreichen.

Alles in Allem wurde Fr. K. darin unterstützt und begleitet aus ihrem hilflosen gefangenen Zustand in einen aktiven und offenen Zustand zu gelangen in dem sie wieder Zugriff auf ihre Fähigkeiten und Stärken hat.

#### 2.1.3.2 Ich als Coach

Gerade am Anfang war es besonders wichtig die Beziehung und das Vertrauen aufzubauen und behutsam zu vermitteln, dass mir die Klientin tatsächlich wichtig ist und es sich hier nicht nur um einen Fall handelt. Die Klientin erwähnte im Verlauf häufig, dass sie so froh ist, dass ich sie begleite und wie wichtig es ihr ist, dass ich an sie glaube. Dies ist ein wesentlicher Punkt für mich, der mir zeigt, dass ich dieser Anforderung an mich gerecht wurde. Bevor ich mit meinen Klienten richtig arbeitete ist es mir daher wichtig ihnen ein paar Dinge zu sagen:

- Zum einen, wie wertvoll sie als Menschen sind, dass sie in ihrem Leben bereits viele Dinge erreicht haben, auf die sie stolz sein können und, dass es sich lohnt sich selbst zu lieben, denn dadurch wird Energie freigesetzt, die es ermöglicht all das zu erreichen was ihnen wichtig ist.
- Ich sage ihnen ebenfalls, dass ich meine Arbeit so verstehe, dass ich Angebote mache, die sie annehmen können oder auch nicht. Wie ein Geschenk, in das jeder Klient das einpacken kann, was er/sie für sich selbst als wichtig und wertvoll erachtet.

Eine große Herausforderung in der gesamten Arbeit war es, das verletzte Wesen der Klientin behutsam und respektvoll im Tempo der Dame zu behandeln. Sie hat aufgrund ihrer Erfahrungen viele negative Überzeugungen und Glaubenssätze, die eine starke Wirkung auf sie haben. Geduldig die Schleifen, die zum Negativen neigen zu erkennen und stets zurück zur Linie, zum roten Faden zu bringen erforderten eine hohe Konzentration, Ausdauer und Wohlwollen. Als generell geduldige Person gelingt mir das zwar gut, doch manchmal kommt schon das Gefühl auf: „Ach nein, nicht schon wieder dieselbe Schleife zum x-ten mal.“ Doch das führt dann zu den entscheidenden Fragen wie z.B.:

*„Warum hat das Negative in der Klientin so eine starke Wirkung?“*

In Erinnerung an das Spektrum der Emotionen und den persönlichen Eichstrichen in den Füllständen der Grundbedürfnisse (Deci & Ryan 2000, 2008/ Blickhan & Sauter 2015) finden sich Antworten auf diese Frage.

Zum einen stellt ein passives negatives Verhalten einen Schutzmechanismus dar, der die Person behütet, weitere negativen Erfahrungen zu erleben. Und zum anderen hat jeder Klient seine ganz persönlichen Eichstriche für seine Grundbedürfnisse – ein eigenes Wertesystem mit eigenen Überzeugungen und Glaubenssätzen.

Es wäre manchmal schon einfacher zu sagen. Lieber Klient, Du brauchst X, Y und Z und dafür machen wir jetzt A, B und C und dann bist Du wieder glücklich.

Doch die entscheidende Frage ist, was will die Klientin/ der Klient?

Diesen Gedanken stets im Vordergrund zu behalten ist in manchen Fällen nicht ganz so einfach und gerade bei Fr. K besonders. Ein Erfolgsprogramm kann nur funktionieren, wenn es das der Klientin ist und ganz individuell entworfen und laufend angepasst wird. Als Coach obliegt es mir nicht zu bewerten. Es ist meine Aufgabe zu inspirieren, zu begleiten und zum eigenen Reflektieren sowie Hinterfragen anzuregen.

Da Fr. K. mir sehr sympathisch ist und sie mir im Laufe der Zeit auch ans Herz wuchs, war es auch ab und an eine Herausforderung, ihren Tränen professionell zu begegnen. Hierzu ist es für mich wichtig, mir immer wieder meinen State klarzumachen. Als Freundin würde ich sie umarmen und vielleicht auch mitleiden. Als Coach nehme ich das Gefühl ernst und reagiere sanft, emphatisch und grenze mich zudem ab. Mir hilft hier, mir vorzustellen, dass mich eine durchsichtige Schutzkapsel umgibt.

Das schützt mich, um nicht mit den Emotionen der Klientin zu verschwimmen.

Über den Verlauf der Coaching-Stunden bin ich sehr zufrieden, denn es gelang mir die Klientin dort abzuholen wo sie stand und ihr meine Einladungen auf Interventionen so anzubieten, dass sie folgen und sie annehmen konnte. Durch die zahlreichen Coaching-Stunden hinweg hat sich die Klientin weiterentwickelt und konnte das am Ende auch benennen und sah sich wieder als autonom und mit einem positiveren Selbstwert.

Das Coachingziel habe ich mittels meiner gewählten Interventionen erreicht.

*Im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe soll Fr. K. befähigt werden ihre eigenen Kräfte, Stärken und Fähigkeiten zu nutzen und optimal einzusetzen. Sie soll voll eigenverantwortlich, selbständig und handlungsfähig werden, um ihr persönliches Lebensglück zu*

*spüren. Zudem wird sie auf dem beruflichen Weg begleitet, um die Voraussetzungen zu schaffen als Osteopathin arbeiten zu können.*

## 2.2 Falldokumentation 2

<b>Kürzel für Klient:</b>	<b>V. O.</b>
<b>Datum der Erstellung:</b>	<b>07.06.2021</b>
<b>Alter des Klienten:</b>	<b>42 J.</b>
<b>Geschlecht:</b>	<b>weiblich</b>
<b>Beginn:</b>	<b>03/2021</b>
<b>Ende:</b>	<b>06/2021</b>
<b>Anzahl Sitzungen:</b>	<b>4</b>
<b>Anzahl Stunden:</b>	<b>5</b>

### 2.2.1 Übersicht

#### 2.2.1.1 *Warum kam sie zum Coaching?*

Die Klientin meldet sich in unserer Maßnahme an, da sie Unterstützung benötigt, um Kraft zu sammeln, um im Bewerbungsprozess stabil auftreten zu können. Sie ist seit einem Jahr wieder erneut arbeitslos und fühlt sich hilflos und abhängig.

Fr. O. leidet unter Depressionen und ist seit Jahren in Behandlung. Sie nimmt Tabletten, die jedoch im Moment nicht die gewünschte Wirkung zeigen. Sie leidet zudem stark unter den Nebenwirkungen, fühlt sich antriebslos, ständig müde und hat große Alltagsängste.

Sie hat bereits einige Therapien gemacht, die ihr jedoch nicht geholfen haben.

Im Alltag fehlen ihr oft Tools, um sich aus negativen Gefühlszuständen herauszulösen.

Da sie bereits 2015 erfolgreich an unserer Maßnahme teilnahm, eine Arbeit fand und ihre Work-Life-Balance dadurch enorm verbessern konnte, möchte sie nun erneut teilnehmen.

Sie erhofft sich konkrete und intensive Unterstützung, um:

- ihren Selbstwert wieder aufzubauen
- aus gedanklichen Negativspiralen auszusteigen
- lebenspraktische Interventionen zu üben, um ihren Alltag wieder selbst zu meistern

#### 2.2.1.2 *Erstgespräch (Themen, Hypothese, Ziel)*

##### Themen:

Stimmungsaufhellung, Interventionen der Positiven Psychologie, um aus gedanklichen Negativspiralen auszusteigen, Aufbau Selbstwert, Abgrenzung von Erwartungen anderer, Psychische Grundbedürfnisse auffüllen, Ressourcen nutzen und aktivieren, Aufbau ihrer eigenen Selbstliebe und eines positiven SELBST-Bewusstseins

##### Hypothese:

Fr. O. fühlt sich seit Jahren einsam, sie hat sich innerhalb der letzten Jahre an den Gedanken geklammert, dass der richtige Mann sie aus ihrer psychischen Misere retten könnte. Zudem hat sie aufgrund ihrer Depressionen oft zu wenig Antrieb und sieht keinen Ausweg, den sie alleine beschreiten könnte. Mittels dem Aufbau eines positiven Selbstwertes und dem Gefühl, dass sie ihr Leben allein in der Hand hat kann sie sich von alten unnützen Glaubenssätzen lösen und neue Verhaltensmuster trainieren.

Coachingziel:

*Pers. Ziel der Klientin:*

*Fr. O. will wieder lachen können und auf eigenen Beinen stehen. Sie will wieder stark genug sein, um arbeiten zu können. Sie will die Kraft haben sich gut um ihre Kinder zu kümmern.*

*Coachingziel:*

*Fr. O. lernt Bewältigungsstrategien kennen und übt sie im Alltag, um ihr Stresslevel zu senken. Sie wird befähigt positive Emotionen wieder wahrzunehmen und sich aus Negativspiralen selbst herauszuhelfen.*

*2.2.1.3 Übersicht über Coaching-Sitzungen: Ziele und Interventionen*

1	16.03.2021	Erstgespräch: Ziele und Analyse der hemmenden/energieraubenden Themen	10:00 – 11:00 Uhr
2	25.03.2021	Coaching 1: Sinnfindung, Wahrnehmung positiver Emotionen - Prioritise Positivity, Achtsamkeitsübung	09:30 – 11:00 Uhr
3	05.04.2021	Coaching 2: Sinnfindung, Wahrnehmung positiver Emotionen - Prioritise Positivity, Achtsamkeitsübung	09:00 – 10:30 Uhr
4	12.04.2021	Coaching 3: Achtsamkeit erzeugen, Sinnfindung, Erleben positiver Emotionen - Tadaas im Leben vor die To do's stellen	10:30 – 11:30 Uhr

Begleitend fanden 15 Seminartage statt zu den Themen:

- Persönlichkeitsanalyse (LAB-Muster/Motivationsprofile) mit Reporting
- Zeitmanagement
- Stressmanagement
- Ziele I & Ziele II und Zielcollage (Visual-Board)
- Achtsamkeit
- Selbstwert
- Stärken
- Finanzen/Bewerbungstraining I und II / Arbeitsrecht I & II / Sozialrecht

## 2.2.2 Detaillierte Falldokumentation

Im Folgenden werden drei ausgewählte Coaching-Termine beschrieben, die innerhalb der Maßnahmenteilnahme März 2021 – Juni 2021 stattfanden.

<b>25.03.2021</b> <b>9:30 – 11:00 Uhr – 1,5 Stunden</b>	<b>Coaching</b>
<i>Ziel Coaching 1:</i>	<i>Sinnfindung, Wahrnehmung positiver Emotionen - Prioritäre Positivity, Achtsamkeitsübung</i>

Die Ereignisse im Leben von Fr. O. überschlagen sich. Nachdem sie in die Maßnahme gestartet war und sich auch zuversichtlich fühlte, kam ihr älterer Sohn aufgrund eines Armbruches ins Krankenhaus.

Sie berichtet davon, dass sie dann am Sonntag und am Montag je eine Panikattacke hatte. Die erste erfolgte noch im Krankenhaus, als sie ihren Sohn besuchte, doch der Arzt vor Ort konnte ihr nicht helfen. Er empfahl ihr, am Montag zum behandelnden Psychiater zu gehen und die Tabletten anpassen zu lassen. Am Montag war sie beim Arzt und er verschrieb ihr andere Tabletten. Diesbezüglich ist nun jedoch auf den nötigen Spiegel zu warten, der in etwa in drei Wochen erreicht sein wird. Erst dann werden die Tabletten wirken.

Am Montag Nachmittag ereignete sich die zweite Panikattacke.

Fr. O. ist sehr nervös deswegen. Sie hat Angst, dass ihr kleiner Sohn (4 J.) sie nicht nochmal so sehen muss.

Es werden ihr zwei Interventionen vorgestellt, die man selbst als Notfallinteraktion bei einer Panikattacke anwenden kann.

Intervention eins: **Fokussierung** (erst auf einen Finger, dann den nächsten und dann die ganze Hand)

Intervention zwei: **Eye-Integration-Movement-Übung**

Beide Verfahren werden mit der TN genau durchgesprochen und je einmal durchgeführt. Ihr wird Unterstützung angeboten, falls sie nicht klarkommen sollte. Es wird ihr geraten, dass sie schon bei dem kleinsten Anzeichen der Paniksymptome mit den Übungen anfängt.

Da im Seminartag das Thema Achtsamkeit behandelt wurde und die TN für sich eine Achtsamkeitspinnwand über eine Woche erstellen sollen besprechen wir, ob sie daran teilnehmen möchte.

Sie meint, dass sie diese mit ihren beiden Söhnen gemeinsam machen möchte.

Sinn dahinter ist, schöne Momente der Woche aufzuschreiben, zu fotografieren, zu malen und dann auf ein Poster zu kleben um sich derer bewusster zu werden.

Ich gebe ihr einen Fragebogen mit, um ihr Burnout-Risiko zu eruieren.

### Wirkung und Reflexion:

Es war geplant, mit der Teilnehmerin an ihren positiven Emotionen zu arbeiten und ihren Selbstwert zu steigern. Aufgrund der aktuellen Ereignisse konnte dies jedoch nicht

umgesetzt werden. Es war wichtiger auf den Fall einzugehen, dass sie sich extrem hilflos fühlt und Angst hat, dass eine erneute Panikattacke auftreten könnte. Zudem hatte sie große Schuldgefühle, da sich die Panikattacke vor ihrem Sohn ereignete. Wichtig war es hier für mich ihr konkret etwas an die Hand zu geben, was ihr helfen kann bis ihre Tabletten wirken bzw. sie wieder therapeutische Unterstützung bekommt und ihr die Schuldgefühle zu nehmen.

Sie war sehr dankbar dafür und ließ sich sofort darauf ein, da sie sich von dem Arzt im Krankenhaus nicht beachtet fühlte. Für mich war es hier sehr wichtig zu erkennen, ob die Klientin noch fähig ist sich selbst zu helfen oder ob sie medizinische Soforthilfe benötigt. Nach den zwei Interventionen wirkte sie stabil und auf die Frage ob sie dringend therapeutische Hilfe braucht, verneint sie.

Um mich abzusichern nutze ich den Maslach-Burnout Inventory Selbsttest. Es ist stets eine Gratwanderung mit Klienten zu arbeiten, die unter depressiven Verstimmungen leiden. Daher sage ich zu meiner Absicherung stets, dass ich zwar Tools habe, die man selbst nutzen kann, ich jedoch kein Therapeut bin und auch keinen ersetzen kann. Das ist für mich sehr wichtig.

Weiteres Vorgehen:  
 Beim nächsten Termin möchte ich die für dieses Coaching geplanten Interventionen durchführen (*Achtsamkeit erzeugen, Sinnfindung, Erleben positiver Emotionen*).

<b>05.04.2021</b> <b>9:00 – 10:30 Uhr – 1,5 Stunden</b>	<b>Coaching – Prioritise Positivity</b>
<i>Ziel Coaching 2:</i>	<i>Achtsamkeit erzeugen, Sinnfindung, Erleben positiver Emotionen</i>

Sie erzählt, dass ihr Sohn am Vortag wieder aus dem Krankenhaus entlassen worden und es ihm besser geht. Die Achtsamkeitspinnwand hat sie nicht gemacht. Sie meint, sie hatte keine Kraft dazu.

Fr. O. ist von der Gesamtsituation mitgenommen. Sie hat großen Respekt vor den Entwicklungen durch die Corona-Pandemie und dem Lockdown. Durch aktives Zuhören und Nachfragen, gebe ich Raum, dass Fr. O. von ihrer derzeitigen Lebenswelt erzählen kann. Dabei achte ich darauf, dass sie nicht in zu detaillierte Problemschilderungen gerät. Um dies zu verhindern stelle ich Fragen dazwischen wie:

- „Und was gibt Ihnen gerade Kraft?“
- „Und das ist wichtig, weil?“
- „Was will Ihnen ihre Müdigkeit sagen?“, „Wofür ist sie gut?“
- „Was müsste in der nächsten Stunde passieren, damit sie mit einem Lächeln nach Hause gehen können?“

Zunächst reagiert die Klientin auf die Fragen zaghaft, ihr Körper zeigt ihre Traurigkeit mit hängenden Schultern, Blick nach unten, vielen Seufzern. Begleitet wird dies durch Aussagen wie „Ich kann nicht mehr.“

Sie beklagt sich darüber, dass sie bereits seit zwei Jahren Tabletten nimmt, die ihr nicht helfen.

Ich erinnere sie daran, dass sie bereits schon einmal als Teilnehmerin in unserer Maßnahme war und es ihr zu Anfang der Maßnahme ähnlich ging. Ich frage sie, was ihr zu dieser Zeit geholfen hat und sie beginnt zu erzählen, dass es ihr half, dass es anderen Frauen auch so geht und sie nicht allein ist. Es half ihr, dass sie zu dieser Zeit lernte wieder über kleine Dinge im Leben zu lachen und sie Intervalle hatte, in denen sie nicht ihre Probleme wälzte. Sie meint, dass sie zu dieser Zeit jedoch noch in der Lage war zu arbeiten und ihr auch das sehr half. Momentan wird ihr alles zu viel. Ihre Gesundheit ist angeschlagen, sie ist depressiv und antriebslos und sie findet keine Arbeit. Die genehmigte Reha steht seit 1,5 Jahren aus und es ist nicht klar, wann sie stattfinden kann.

Ich biete ihr an sich vorzustellen, wie es wohl sei mit fünf Bällen gleichzeitig Jonglieren zu lernen. Und wie es wäre es mit ein bis zwei Bällen zu versuchen? Sie versteht was ich meine. Ein Marathonläufer, der gerade einen Beinbruch hinter sich hat, kann auch nicht gleich wieder mit einem Wettkampf anfangen. Das überfordert. In kleinen Schritten zu starten bietet die Chance, sich in die gewünschte Richtung zu entwickeln.

Ich frage sie im Sinne der Prioritise Positivity nach einfachen Dingen im Leben, die ihr guttun. Sie meint „in Ruhe zu Duschen, einen Kaffee trinken, Zeit haben, Nichts tun.“

Ich frage sie nach inneren und äußeren Ressourcen, die sie dabei unterstützen können. Sie findet zwar ein paar, doch ich bemerke ein Stocken. Ich frage sie, ob sie sich die Erlaubnis dafür gibt. Sie erzählt dann, dass eine gute Mutter immer Energie und gute Laune hat und nicht erst an sich denkt. Sie wünsche sich jedoch nichts sehnlichster als etwas nur für sich selbst zu tun.

Daher beschließe ich in diesem Moment die geplante Prioritise Positivity nicht zu machen. Ich frage sie, wer ihr die Erlaubnis dazu geben könnte.

Ich erzähle ihr von meinem Handy. Das wunderbar funktioniert, viele Funktionen erfüllt... doch nur, weil es mit Energie aufgeladen wird. Wenn dies nicht der Fall wäre, könnte mir mein Handy keine Dienste mehr erweisen. Was ist demnach wichtig?

Und wie ist es mit uns Menschen? Sie meint, dass auch wir Energie brauchen. Und so führe ich sie sanft dahin, dass sie versteht, dass Energiereserven nicht unbegrenzt sind.

Ich frage sie, wer die wichtigste Person in ihrem Familiensystem ist, ohne die nichts mehr geht. Sie antwortet, dass das sie selbst sei. Ich frage sie auch, was wäre, wenn sie nichts mehr tun würde. Sie meint, dass das System dann zusammenbrechen würde. So versuche ich ihr klar zu machen, dass sie als wichtigste Ressource im System besonders darauf achten muss, dass ihre Energiereserven sich stetig auffüllen. Das es Teil ihrer Rolle ist.

Und wenn sie dazu bereit ist, sie sich dafür die Erlaubnis geben dürfe. Und sie gerade dadurch eine gute Mutter ist. Denn so sorgt sie dafür, dass weiter genug Energie im System bleibt. Ich biete ihr eine **Affirmation** an: „Ich liebe mich, ich liebe Dich, um mich um dich zu kümmern brauche ich Energie, die tanke ich jetzt“.

Nach dieser ruhigen Intervention bitte ich sie eine Liste an kleinen Dingen im Alltag zu erstellen, die ihr Energie geben (Wohlfühlglückliste – das schnelle Glück).

Ich frage sie, welche Dosis sie sich von diesen Energiequellen verschreiben möchte und bitte sie dies auch aufzuschreiben, wie eine Medikation.

In Anschluss daran bitte ich sie die Erkenntnisse der letzten Stunde in ihren eigenen Worten nochmal zusammenzufassen und frage sie dann, wie sie sich an ihre Energieliste erinnern mag.



Sie wiederholt, dass sie eine gute Mutter ist, wenn sie auf sich achtet. Die Liste möchte sie neben ihr Bett legen.

Sie fragt dann noch, wie sie es schaffen kann, dass sie die Dinge auch umsetzt. Ihr kleiner Sohn will immer dann etwas mit ihr machen, wenn sie Pause braucht.

Wir sprechen darüber, wie es für Kinder ist, eine Verantwortung zu übernehmen. Ob sie das wachsen lässt. Und ob das nicht auch eine Chance für die Familie ist. Ob es besser ist gemeinsam die Herausforderung anzunehmen oder allein zu kämpfen?

Über diese Fragen hinaus besprechen wir, dass Kinder gerne bereit sind „anzupacken“, „zu helfen“, „zu trösten“ wenn man diese Aufgaben zulässt, dass Kinder dann auch stolz sind, wenn sie mitgeholfen haben. Das wichtigste Kriterium dabei ist der gemeinsame Aspekt.

*„Mama trinkt jetzt fünf Minuten auf dem Balkon einen Tee und ist dann wieder gut gelaunt und was machst Du jetzt fünf Minuten lang, dass du danach auch gut gelaunt bist?“*

Das bedeutet, dass wir Kinder nicht wegdrücken, sondern mit in die Verantwortung, ins System nehmen. Fr. O. meint, dass sie das toll findet.

Wir besprechen das Ziel für die kommende Woche. Was will Fr. O. die nächsten Tage umsetzen und auf was will sie achten?

*Fr. O. will auf ihre Bedürfnisse achten, sich Zeit für sich nehmen und ihre Kinder einbinden.*

Nachdem sie dies geäußert hat ist sie aufrechter als zu Beginn und ihre Augen haben begonnen sich mehr zu bewegen. Der Blick geht weiter nach oben und ihre Sprache enthält positive Elemente.

In diesem State wird sie verabschiedet.

#### Wirkung und Reflexion:

Aktives Zuhören, Bilder, Metaphern sowie viele Fragen geben Fr. O. Raum ins Nachdenken zu kommen, ihre üblichen Gedankengänge zu unterbrechen.

Um ins Arbeiten zu kommen war es erst einmal nötig, dass sich die Klientin selbst die Erlaubnis gibt etwas für sich zu tun. Zu erkennen, dass sie selbst wichtig ist. Erst das machte es möglich Dinge zu erarbeiten die sie für sich tun kann, und nicht nur ohne schlechtem Gewissen, sondern sogar mit gutem Gewissen.

Weniger ist mehr. Ich für mich, würde gerne viele Dinge gleichzeitig auf die „Spur“ bringen. Doch in diesem Fall ist es für mich wichtig, hinzuspüren und wahrzunehmen wo die Klientin steht und was sie in ihrer individuellen Situation braucht.

Die geplante Achtsamkeit, Miniurlaubsplanung, Prioritise Positivity verschiebe ich demnach auf einen späteren Zeitpunkt.

#### Weiteres Vorgehen:

Zunächst ist es wichtig, dass Fr. O. Erfolgserlebnisse bekommt, wieder positive Emotionen erlebt und Entlastung erfährt.

Für die nächste Coaching-Einheit möchte ich daher mit ihr daran arbeiten, dass sie ihre Tadaas im Leben erweitert und mehr positive Emotionen empfinden kann.

<b>12.04.2021</b> <b>10:30 – 11:30 Uhr – 1 Stunde</b>	<b>Coaching</b>
<i>Ziel Coaching 3:</i>	<i>Achtsamkeit erzeugen, Sinnfindung, Erleben positiver Emotionen, Tadaas im Leben vor die To do's stellen</i>

Fr. O. berichtet davon, dass sie kleine Symptome einer Panikattacke hatte. Mit der Fingerübung habe sie sich nicht helfen können, die Augenintegrationsübung habe ihr jedoch geholfen. Sie sei sehr stolz darauf, dass sie sich selbst helfen konnte.

(der Burnout-Test zeigt zwar im Bereich der emotionalen Erschöpfung hohe Werte, leichte Einschränkungen in der Leistungsfähigkeit, jedoch noch keine Depersonalisierung. Sie ist guter Dinge, meint, dass sie sich etwas besser fühle.)

Zu Beginn des Coachings mache ich mit ihr eine Mini-Achtsamkeit von drei Minuten. Ziel ist es ruhig zu Atmen (Ich empfehle Fr. O. die AOK-App mit kostenlosen Achtsamkeitsübungen).

Ich frage Fr. O. wie sie damit klar kam ihre Energiequellen zu nutzen. Sie meint, sie habe schon einige davon machen können, doch einige noch nicht. Es fehle ihr noch etwas die Entschlossenheit. In manchen Fällen sei sie wieder in ihr altes Muster zurückgefallen und habe ihre To do's und Aufgaben erledigt und sei über ihre Bedürfnisse hinweggegangen.

Wir besprechen die Intervention: **Vor jedem To do ein Tadaa**

Jedes To do, welches Energie kostet braucht zuvor ein Tadaa- Erlebnis das Energie gibt. Daher bespreche ich mit ihr ihre Wochenplanung mit den anstehenden Terminen und To do's.

Sie wird gebeten die To do's aufzuschreiben und mit einem Smiley zu beurteilen ob es ein positives To do ist das keine Zusatzenergie braucht, eines was ein wenig Energie braucht oder eines welches viel Energie verbraucht.

Alle mit traurigem Smiley darf sich die Klientin nun genauer unter die Lupe nehmen. Sie wird ermuntert ganz kreativ Aktionen zu finden, die ihr die nötige Energie zu geben, um die jeweiligen Aufgaben zu erledigen.



Hierbei findet sie z.B.

Früher aufstehen, lange Duschen und sich ein leckeres Frühstück zu machen vor einem Telefonat mit ihrer Arbeitsvermittlung im Jobcenter.

Laute Musik hören und Tanzen vor dem Hausaufgabenmachen (Homeschooling).

Ihre gesamte Art zu Reden beruhigt sich. Ihr wiederholtes „Es tut mir leid, dass ich nicht... geschafft habe...“ oder „Ich bin so traurig, dass ich ... nicht schaffe“ endet und ersetzt sich in „Ich nutze jetzt die Zeit, die mir geschenkt wird, um... zu machen“.

Dies spiegele ich ihr und bitte sie sich auf die eigene Schulter zu klopfen. Sie darf stolz auf sich sein. Und auch kleine Rückschritte dürfen vorkommen.

Ich gebe ihr den Leitgedanken mit „Be ok, with being not ok.“ Also auch wenn´s mal nicht so läuft, ist es ok. Hier braucht es dann eben etwas mehr Tadaa vorher. Und das zu wissen ist schon eine große Erkenntnis. Sie freut sich darauf diesen Wochenplan umzusetzen.

#### Wirkung und Reflexion:

Über das Coachinggespräch bin ich sehr glücklich, vor allem, dass Fr. O. sich bei einer beginnenden Panikattacke selbst helfen konnte und sie sich besser fühlt. Sie ist sehr motiviert und konnte sich auch auf die Achtsamkeitsübung gut einlassen.

Aufgrund der Testergebnisse des Burnout-Testes zeigen sich Hinweise, dass sie Burnoutgefährdet ist. Da sie jedoch in Psychiatrischer Betreuung ist rate ich ihr nur, dies dem Arzt weiterzugeben.

Es dient für mich auch als Hinweis, dass die Klientin weiter sehr genau begleitet werden muss. Es freut mich, dass ein paar der positiven Interventionen ihre Wirkung zeigen. Es war gut, die Interventionen nicht zu umfangreich zu machen und auch keine komplexen Formate mit ihr zu machen. Hierzu ist sie noch nicht belastbar genug. Ich beurteile ihren Fall so, dass es hier wie schon früher angenommen, mit „WENIGER IST MEHR“ besser klappen kann. Sie ist derzeit leicht überfordert in ihrem Alltag. Im Coaching ist es wichtig gerade Entlastung und Leichtigkeit zu vermitteln. Ich denke, dass mir dies gut gelungen ist.

#### Weiteres Vorgehen:

Der bisherige Weg, ihre Psyche mit positiven Emotionen und Achtsamkeitsübungen zu stabilisieren wird weiterverfolgt. An eine berufliche Integration ist derzeit noch nicht zu denken, da sie dies schnell wieder überlasten könnte.

### 2.2.3 Ergebnis/Rückblick

#### 2.2.3.1 Klientin

Mit den Coaching-Terminen hat sich eine gute Richtung entwickelt, in die die Klientin gerne gehen möchte. Sie fühlt sich gut damit und äußert die positiven Effekte. Schon nach kurzer Zeit sind Mini-Erfolge in ihrem Gemütszustand erkennbar. Sie fühlt sich immer noch traurig und weint auch noch immer viel, jedoch nicht mehr täglich.

Sie hat bereits nach kurzer Zeit erkannt, dass sie für ihr Glück selbst verantwortlich ist, sie jedoch Menschen aus ihrem System als Unterstützer betrachten und nutzen darf.

#### 2.2.3.2 Ich als Coach

Ich bin in diesem Fall sehr zufrieden über die Entwicklung. Ich konnte die Klientin in ihrer verletzlichen Situation sanft begleiten und ihr das Gefühl geben, dass alles richtig ist mit ihr. Sie darf Fehler machen und auch auf sich achten. Sie ist es wert. Und das ist auch mir wichtig. Die Selbstliebe ist ein wichtiger Pfeiler in meiner Arbeit.

Der Vorteil im Coaching ist hier für mich, dass ich mich nicht über meine Klienten stelle und ihnen sage was sie tun sollen, sondern sie selbst ihre Lösungen erarbeiten lassen. Ich stelle lediglich Fragen, die sie dazu befähigen, reflektiv und wohlwollend über sich nachzudenken. Das Hinterfragen von nicht hilfreichen Glaubenssätzen, sowie die Mini-Hinweise auf negative sprachliche Äußerungen zeigen große Wirkungen (z.B. muss -> darf, wenn das so wäre -> es ist mir wichtig, dass daher...) und ich liebe es daher mit sprachlichen Mitteln zu arbeiten.

Ich fühle mich in der Begleitung der Dame wohl, freue mich mit ihr über ihre Erfolge und nutze die Positive Psychologie dankbar für die Begleitung meiner Klientinnen.

# 3 Theorieteil

## 3.1 Coaching und Positive Psychologie

... oder warum die „Science of what goes right in life – was läuft richtig“ zu unserem Coaching passt

Seit den Jahren nach 2000 hat sich die Positive Psychologie in ihrer Forschung intensiv weiterentwickelt. Aussagen, dass Positive Psychologie reine Happyologie sei, sind spätestens mit Paul Wong, dem „Vater der PP 2.0“ Geschichte (Wong 2011).

Das höhere Ziel im Leben, der Sinn des Ganzen ist es nach Wong (2019), das Beste in den Menschen hervorzubringen trotz großem Leiden und der dunklen Seite des Lebens. Damit erweitert er die Ansätze von Martin Seligman, die zunächst in den frühen Veröffentlichungen noch zu oft das rein Gute oder das rein Positive in den Vordergrund stellten. Doch auch Seligman wies bereits 2003 darauf hin, dass das Negative zum Leben gehöre und nicht ausgeblendet werden dürfe. In dem er sich mit Posttraumatischen Belastungsstörungen beschäftigte bestätigten sich auch Annahmen, dass es posttraumatisches Wachstum gibt. Mit weiteren Studien belegte sich, dass Menschen denen schlimme Dinge widerfahren waren oftmals über größere Stärken verfügten und ein höheres Maß an Wohlbefinden empfinden konnten.

Wong erweiterte diese Richtung damit, dass er für ein sinnvolles Leben sogar einen höheren Wert darin sieht, wenn eine Person ein tiefes Tal durchschritten hat. Dieses daraufhin entstandene Wohlbefinden sei somit auch nachhaltiger anzusehen als Wohlbefinden, welches sich durch positive Erlebnisse begründet.

Denn gerade durch die Bewältigung misslicher Lebenslagen entstehen Entwicklungs- und Wachstumsräume, die innerhalb der berühmt berüchtigten Komfortzone eher nicht erreicht werden können.

Hier geht es nunmehr um ein Wachsen am Leben, an Krisen oder an sich selbst (Wong 2019).

### **Lebensleitlinien die aus den Prinzipien der PP2.0 nach Wong abgeleitet werden können**

- Akzeptiere das Böse und das große Leid im Leben und trete ihm mit Mut entgegen
- Überwinde das Leid und die dunkle Seite des Lebens, somit kannst Du nachhaltiges Wohlbefinden erreichen.
- Erkenne, dass alles im Leben zwei Seiten hat und es wichtig ist, durch eine gute Dialektik ein Gleichgewicht zu erzeugen
- Lerne aus der bodenständigen Psychologie, sowie aus der uralten Weisheit, die besagt, dass man gerade in schlechten Situationen tiefe Freude finden kann

(Wong 2019)

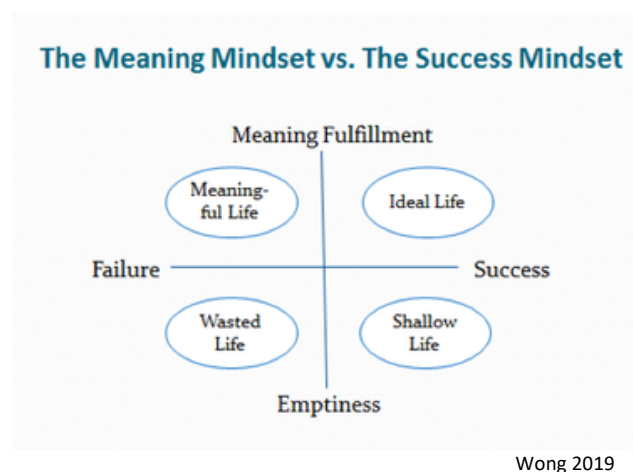
Daher eignen sich Interventionen der modernen Positiven Psychologie für die Arbeit in unserer Maßnahme besonders gut, da sie unter schlechten Lebensbedingungen Prozesse unterstützen die zu positiver Lebenseinstellung und selbstbestimmtem Handeln führen. Da die

meisten unserer Klienten eher ungünstige Lebensentwürfe haben und in vorwiegend belastenden Lebenssystemen leben, könnten sie auch mit der reinen Suche nach dem Guten im Leben nicht viel anfangen.

Nach Paul Wong (2011) finden gerade Anpassungsprozesse zum Beispiel in der Akzeptanz negativer Lebensumstände statt.

„A meaningful life is a self-transcendent life. Extend yourself.“ (Wong 2019)

Es geht darum ein sinnvolles Leben zu haben. Welches ermöglicht, auch bei Misserfolgen sagen zu können: „I'm not successful, but I still have a meaningful life.“ Mit dieser Einstellung haben wir nichts zu verlieren. Nach Wong liegt der Sinn des Lebens darin, zu unserem „highest good“ zu gelangen. Nicht in unserem Leid aufzugehen und uns zu fragen, warum habe ich so große Probleme oder warum geht es mir so schlecht, warum habe ich Schmerzen? Es geht darum, hinter dem Schmerz, dem Leid, den Problemen den Sinn zu finden. Was kann ich daraus lernen? Ein Meaning-Mindset ist somit eine wertvolle Ressource für jegliche Situation, um in der eigenen Persönlichkeit zu Wachsen und zu Reifen.



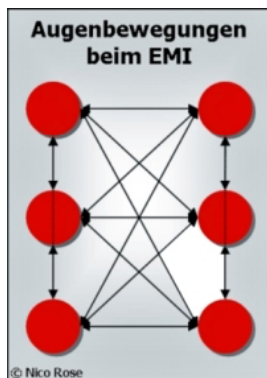
Innerhalb der Arbeit in unserer Maßnahme haben wir es sehr oft mit Klienten zu tun, die sich in sehr herausfordernden Lebensphasen befinden, die mit hohen Stresswerten oder depressiven Symptomen einhergehen.

Daher führen wir zu Beginn stets Stresstests durch, um das Belastungsniveau der Teilnehmerinnen zu erfassen und um schwer depressive Personen in Therapien zu überführen. In der Regel arbeiten wir mit Teilnehmern weiter, die lediglich ein niedriges bis mittleres Stressniveau aufweisen. Bei Teilnehmerinnen, die Medikamente nehmen und psychische Diagnosen wie Depressionen aufweisen begleiten wir nur diejenigen weiter, die Medikamentös eingestellt sind und bereits therapeutisch versorgt sind oder waren.

Dabei achten wir sehr darauf Verschlechterungen im Blick zu behalten, um gegebenenfalls adäquat zu reagieren.

### 3.2 EMI (Eye Movement Integration) als Soforthilfe-Intervention

Zu unseren Klienten zählen oft Frauen, die unter Ängsten, Panikattacken oder traumatischen Erinnerungen leiden. Um auch in diesen Fällen während des Coachings plötzlich auftretende Krisensituationen bewältigen zu können, hat sich die Arbeit mit der Eye Movement Integration bewährt. Dieses Format, welches der Neuroforschung zugeordnet werden kann, wurde 1989 von Connirae und Steve Andreas entwickelt und 2003 von Dani Beaulieu weiterentwickelt. Über das gezielte Anleiten von Augenbewegungen werden die neuronalen Netzwerke im Gehirn aktiviert und eine gesunde Integration ermöglicht.



Der Klient denkt dabei an die belastende Situation und der Coach leitet ihn zeitgleich dazu an mit den Augen den Fingern des Coaches zu folgen. Dieser malt Linien in die Luft wie in der Grafik aufgezeigt wird (Nico Rose). Durch diese geführten Augenbewegungen wird eine gesunde Integration ermöglicht. Denn nicht integrierte Anteile die z.B. zu einer traumatischen Erinnerung gehören, führen dazu, dass die gesamte Erinnerung nicht ins Langzeitgedächtnis überführt werden kann. Nicht integrierte Erinnerungen, die sich in Form von Flashbacks oder Symptomen innerer Unruhe, Angst, Panik zeigen, können so integriert und abgeschwächt werden.

Es hilft den Klienten aus akuten Stressreaktionen herauszufinden und sofortige Erleichterung zu erfahren, die im weiteren Verlauf begünstigend auf „Heilungsprozesse“ der Seele wirken können.

### 3.3 Positive Emotionen

Eine der Grundvoraussetzungen dafür, dass Wachstumsprozesse in Gang gesetzt werden können ist eine gesunde positive Einstellung zur eigenen Person sowie die Fähigkeit Positive Emotionen zu empfinden. Da unsere Klienten meist viele negative Erfahrungen gemacht haben und als langzeitarbeitslose Mütter eher einen geringen Selbstwert aufweisen, legen wir besonderen Wert darauf die Teilnehmerinnen aufzubauen. Positive Emotionen und Glücksbewusstsein (Wohlfühlglück und Werteglück) sind stets Teil unserer Arbeit im Training und im Coaching.

Nach der broaden-and-build-theory nach Fredrickson (2001) sind glückliche Menschen leichter in der Lage zu Lernen und bereit Neues auszuprobieren.

Denn gerade bei der Bewältigung besonders herausfordernder Lebensumstände ist es wichtig seine Energiequellen parallel dazu aufzufüllen und durch den positiven Fokus, das Positive auch wahrzunehmen.

Eine der Interventionen ist dabei die Prioritise Positivity nach Fredrickson (2013). Hier geht es darum die Klienten darin zu unterstützen im Hier und Jetzt den Fokus auf das Positive zu richten, das Höhere zu sehen sowie sich der Welt zu öffnen.

Durch gezielte Anleitungen werden mit den Klienten Aktionen erarbeitet, die dazu führen diese Bereiche zu stärken, um Positives zu vermehren und Negatives damit abzuschwächen. Es ist wichtig, auch in Fällen in denen Menschen in negative Denkmuster fallen geeignete

Tools an der Hand zu haben. Musterunterbrecher, der Grübelstuhl, Schieberegler oder auch VK-Dissoziationen sind einige der Interventionen die sich hier als sehr hilfreich erweisen. Die Positive Psychologie ist für die Arbeit in unserer Maßnahme unersetzlich geworden. Sie unterstützt in jeglicher Form dabei kritische Situationen zu überwinden, psychische Grundbedürfnisse mit ihren Füllständen wahrzunehmen und aufzufüllen, sowie Entwicklungsprozesse so anzuregen, dass nachhaltiges Wohlbefinden entsteht.

## 4 Literatur

**Blickhan D.** (2015). Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Junfermann Verlag.

**Frankl, E. Viktor** (2019). „Über den Sinn des Lebens“. Weinheim Basel: Beltz Verlag, 3. Auflage 2020.

**Fredrickson, B. L.** (2011). Die Macht der guten Gefühle. wie eine positive haltung ihr leben dauerhaft verändert. Campus Verlag.

**Tomasulo, Dan** (2020). „Learned Hopefulness“. Raincoast Books.

### **Broaden and build theory:**

**Fredrickson, B. L.** (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. Retrieved from 10.1037/0003-066X.56.3.218

### **EMI:**

**Beaulieu, D.** (2004): Eye Movement Integration Therapy: The comprehensive clinical guide. Williston, USA: Crown House Publishing Ltd.

### **Mindset:**

**Dweck C.** (2009). Selbstbild. Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt. Piper Verlag. 7. Auflage 2016.

Bild von

**Rose N.** (2016). Eye Movement Integrator. [https://nlpportal.org/nlpedia/wiki/Eye\\_Movement\\_Integrator](https://nlpportal.org/nlpedia/wiki/Eye_Movement_Integrator)

### **PP 2.0**

**Blickhan, D.** (2018). Positive Psychologie – und warum sie mehr ist als Happyologie. Die Wissenschaft des gelingenden Lebens. Heft5/2015 von Praxis Kommunikation im Junfermann Verlag. <https://www.inntal-institut.de/blog/positive-psychologie-und-warum-sie-mehr-ist-als-happyologie>

**Kashdan, T., Biswas-Diener R.** (2014). The UPSIDE of your DARK Side. Why Being Your Whole Self-Not Just Your „Good“ Self-Drives Success and Fulfillment.

**Seligman, M. E. P.** (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.



**Seligman, M.E.P.** (2015). Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens.

**Wong, P. T. P.** (2019). Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology, *Counselling Psychology Quarterly*, 32:3-4, 275-284, DOI: [10.1080/09515070.2019.1671320](https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1671320)

**Wong, P. T. P.** (2019). The Meaning of Meaning, Meetup fifth Meaningful Life Meetup for 2019. <https://youtu.be/SxnEDs0gzlk>

**Wong, P. T. P.** (2020). President's Column: 7 Reasons Why the New Normal May Be Good for You. *Positive Living Newsletter*. <http://www.drpaulwong.com/7-reasons-why-the-new-normal-may-be-good-for-you/>

**Wong, P. T. P.** (2021). Existential Positive Psychology (PP 2.0) and global wellbeing: Why it is Necessary During the Age of COVID-19. *IJEPP*, 10(1), 1-16.

#### **Prioritise Positivity:**

**Fredrickson, B. L.** (2013). Updated Thinking on Positivity Ratios. *American Psychologist*.