

# Die Triqueta des Coachings

Die Vereinigung der Positionen COACHEE, COACH und BEOBACHTER durch Selbsterfahrung im Ausbildungsprozess – sowie: ein individueller Reisebericht.

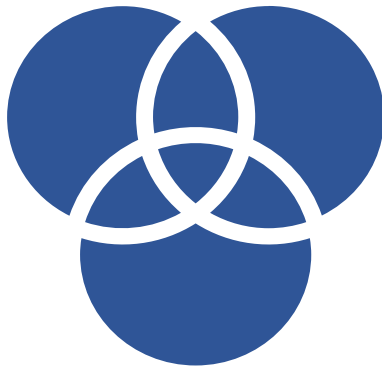
Abschlussarbeit der Ausbildung zum Systemischen Coach  
(Juni 2023 – März 2024)

Christina Block

Themenklassifizierung: Persönlichkeitsentwicklung

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Die Triqueta</b> .....	2
1.0 Einleitung.....	2
1.1 Der Coachee .....	3
1.2 Der Coach .....	3
1.3 Der Beobachter.....	4
1.4 Die Verbindung.....	4
1.5 Im Zentrum der Triqueta .....	4
<b>2. Eine Reise durch die 8 Module der Ausbildung – Selbstbeobachtungen zu meiner Reise</b>	
2.0 Einleitung.....	5
2.1 Modul 1 – Kennenlernen.....	5
2.2 Modul 2 – Konstruktivismus. Feedback-geben & die Gefühle der Führungskraft.....	7
2.3 Modul 3 – Fragen. Widerstände und Zweifel .....	7
2.4 Modul 4 – Methoden. Ermutigung .....	8
2.5 Modul 5 – Konflikt. Trauer und Sinn .....	8
2.6 Modul 6 – Hypnosystemik. Vereinigung .....	9
2.7 Modul 7 – Anwendung. Ankommen.....	9
2.8 Modul 8 – Emotionscoaching. Hingabe & Vertrauen .....	10
<b>3. Fazit Liebe-voller Abschiedsschmerz. Freude. Dankbarkeit.</b> .....	10
3.1 Epilog .....	11



# 1.

## Die Triquetra

„Die **Triquetra**, auch *Triquetta* oder *Triquetra*, deutsch **Dreischenkel**<sup>[1]</sup> genannt, besteht aus drei verbundenen Kreisbögen. Der Name stammt aus dem Lateinischen und bedeutet *dreieckig* oder *Knoten der Dreisamkeit* oder einfach Dreieck.“

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Triquetra>

Datum letzter Zugriff: 07.02.2024, 19:03 Uhr

## 1.0

### Einleitung

In meiner Interpretation dieses **Symbols der Verbundenheit**, innerhalb dieser Ausarbeitung, handelt es sich bei den drei miteinander verbundenen Seiten der Triquetra um die Positionen **Coachee**, **Coach** und **Beobachter**. Während der Ausführungen dieser Abschlussarbeit gehe ich auf jede für sich ein, den Weg ihrer Verbindung, sowie die Vereinigung.

Grundlegender Bestandteil der Ausbildung zum Systemischen Coach war das regelmäßige Einnehmen jeder dieser drei Positionen:

- Coachee
- Coach
- Beobachter

Auf diese Weise, konnten alle drei Perspektiven ausprobiert, erfahren und verinnerlicht werden.

Im weiteren Verlauf gehe ich für mich daher den folgenden Fragen/Punkten nach:

- Wahrnehmung und Beschreibung der drei Positionen.
- Wie verbinden sie sich?

- Selbstbeobachtungen und Wahrnehmungen zur Entwicklung entlang der einzelnen Module der Ausbildung.

## 1.1

### Der Coachee

Coach kann meines Erachtens nur sein, wer sich selbst dem Prozess als Coachee hingeeben hat. Der unsichtbare Weg der eigenen inneren Entwicklung, der während der Ausbildung zu gehen ist.

Grundlegend, um die **Wirksamkeit** und die **Macht der Methoden** selber zu fühlen.

Grundlegend, um **Demut** zu gewinnen für jeden Coachee der dem Coach sein Vertrauen schenkt indem er sich öffnet.

Grundlegend, um die **Verantwortung**, die auf der Seite des Coaches getragen wird, am eigenen Coachee-Beispiel mit Leib und Seele zu fühlen.

Grundlegend, um aus der Verbindung der vorgenannten Punkte eine besondere **Achtsamkeit** und **Wertschätzung** für jegliche Öffnung eines Coachees zu gewinnen.

Darüber hinaus wichtig: Erkenntnisse als Coachee, wie sich manches vielleicht hätte besser anfühlen können, welche Worte man selber als Coach gewählt hätte, was man vielleicht sogar vermisste oder sich noch gewünscht hätte. Diese Selbsterfahrung regt die eigene Entwicklung hin zu Vielfalt und Perspektivwechseln an, schafft Bewusstsein für Hürden, Verletzlichkeit, Individualität, Präferenzen für Methoden, Ansprache - und vor allem: Bewusstsein für die Wirksamkeit.

Der Coachee äußert ein Anliegen dem Coach gegenüber – manches Mal ist diese Äußerung glasklar, beispielsweise eine zu treffende Entscheidung für A oder B, möglicherweise ist diese Aussage aber anfänglich auch noch unklarer, gegebenenfalls gut behütet im Unterbewusstsein, häufig mit einem Thema hinter dem zuerst benannten Thema.

Das für mich wunderbare am Coaching: Der Coachee ist der Experte für eben dieses Thema, da es ja sein eigenes ist - wer könnte sich also besser auskennen?

## 1.2

### Der Coach

Grundlegend für die Position des Coaches:

**aktives Zuhören, Demut, Kontakt** herstellen und halten, **Allparteilichkeit, Transparenz, Kommunikation, Empathie, offene Fragen, Methoden** anbieten und anwenden, **Pausen zulassen, Würdigung**.

Als Coach haben wir uns darin geübt unsere eigenen Meinungen zum Anliegen des Coachees, unsere Lösungsphantasien und eventuelle Beratungsideen beiseite zu räumen. Wir haben gelernt den Fokus, die Aufmerksamkeit auf den Coachee zu lenken und so das Feld zu öffnen für aktives Zuhören, Allparteilichkeit, Demut und Kontakt; einen Raum zu schaffen, für die Entstehung von Vertrauen. Und in diesem so erzeugten vertrauensvollen, sicheren Raum die Anwendung von Fragen und Methoden zu erproben - nach vorab erfolgter Zielklärung und Auftragsklärung. Die Zielklärung für den Coachee, die Auftragsklärung für den Coach. So wird Klarheit geschaffen im Austausch, spätestens dann,

Klarheit geschaffen darüber, was der Rahmen ist: der Coach als Prozessbegleiter und Prozessverantwortlicher, die Ergebnisverantwortung beim Coachee, kann nur beim Coachee sein – selbstermächtigt in seinem eigenen Leben.

## 1.3

### Der Beobachter

Innerhalb der Ausbildungszeit eine **separate Position**: der Beobachter.

Auf diese Weise eingenommen, besteht die wunderbare Möglichkeit sich voll und ganz auf den Prozess zu konzentrieren, ohne ihn selber mit Fragen unterstützen zu müssen. Die **ungeteilte Aufmerksamkeit** steht somit zur Verfügung für die Beobachtung von somatischen Markern wie Veränderungen der Stimme (Sprechtempo, Lautstärke, Stimmlage), Körperhaltung und Körperbewegungen, Gestik, Mimik. Sowie auch für die Beobachtung des Prozesses, der Interaktion zwischen Coachee und Coach. Und darüber hinaus: für die Mitverfolgung der anzuwendenden Methode. So hilfreich und wichtig ist das Feedback des Beobachters nach dem Coachingprozess - wie ein Sicherheits- und Chancennetz, welches durch die Anwendung des 4-Augenprinzips mit auf die Vollständigkeit, das Potential und die Auswirkungen achtet, eventuelle Fehler sieht und hört und diese wertschätzend benennt, so dass Entwicklung und zusätzliche Reflexionsperspektiven ermöglicht werden.

## 1.4

### Die Verbindung

Im Laufe der Ausbildung wird der Beobachter mehr und mehr integraler Bestandteil des Coaches: die Integration des Beobachters als Meta-Position. Nach erfolgreich durchlebter Ausbildungsphase vereinigt der Coach so also beide Positionen: der aktive Coach bei gleichzeitigem Beobachter des Coachingprozesses aus der Meta-Ebene. Was vorher separat trainiert wurde, ist nun zeitgleich möglich. Die kontinuierliche Übung und die nach und nach gewonnene Routine und Sicherheit, ermöglichen so nun das gleichzeitige Miteinander von Coach und Beobachter.

Darüber hinaus integriert sich, als dritter Bestandteil, auch die eigene Coachee-Erfahrung des Coaches - schafft durch die Selbsterfahrung zusätzliches Bewusstsein und Gespür für den Menschen gegenüber. Wie bei der Triqueta sind also alle Drei miteinander verbunden und stehen zusammen im kontinuierlichen Austausch - vereinigt zu einem Ganzen.

## 1.5

### Im Zentrum der Triqueta

In der Mitte, dort in der Schnittmenge der Triqueta, liegt in meiner Interpretation die **individuelle Haltung** des Coaches.

Die für mich wichtigsten Bestandteile der Haltung sind: **Kontakt, Vertrauen, Demut, Empathie, Transparenz, Allparteilichkeit, Wertschätzung und Würdigung.**

Die entsprechende Ausprägung, Intensität und Gewichtung und die sich daraus ergebende Zusammensetzung machen dann meines Erachtens die Individualität des jeweiligen Coaches aus.

## 2.

### Eine Reise durch die 8 Module der Ausbildung – Selbstbeobachtungen zu meiner Reise

#### 2.0

##### Einleitung

Und während ich diese Zahl aufschreibe, scheint es mir gleichzeitig unbegreiflich, dass diese Reise „nur“ 8 Module dauerte – es fühlt sich nach so viel mehr an. Aber sie beinhaltet natürlich auch noch das ‚Dazwischen‘ – ebenso grundlegend für die Entstehung des Coaches, für seine Entwicklung. Nachwirken, Reflexion, Selbstcoaching, Austausch, Peergroup, Üben, veränderter Alltag, erweiterte Blickwinkel, veränderte Gesprächsführung, neue Möglichkeiten, kontinuierliche Selbstbeobachtung. Sich selber zurücknehmen bei gleichzeitiger erhöhter Offenheit und Achtsamkeit. Und auf der anderen Seite: gesteigerte bewusste Wahrnehmung des Eigenen und dessen Äußerung. Der Werdungsprozess benötigt seine Zeit, nicht nur zum Lernen der einzelnen Methoden, sondern weil die eigene Entwicklung und Reife meiner Meinung nach diese Wachstumsstufen benötigt.

#### 2.1

##### Modul 1 – Kennenlernen.

Ich freute mich auf neue Impulse. Sehr. In der davon liegenden Zeit, hatte ich intensiv mit mir alleine gearbeitet, was wichtig war und es immer bleiben wird, und dennoch spürte ich nun: es wird jetzt Zeit für etwas Neues, du hast Lust darauf neue Leute kennenzulernen, neue Erfahrungen zu machen, Methoden zu lernen, die dir neue Impulse für die Anwendung geben, Professionalisierung, Lernen, persönliche Weiterentwicklung – gelebte Veränderung. Und gleichzeitig war ich auch vorsichtig und abwartend gestimmt.

##### **Beobachter**

Impuls-Superlative!

So viele tolle Menschen und unterschiedliche Energie.

Allgegenwärtig: die Lust auf Weiterentwicklung. Interesse am Anderen. Gespräche. Intensives Kennenlernen. Eine unglaublich rücksichtsvolle und wertschätzende Atmosphäre – anfänglich ungewohnt, aus dem Businesskontext hier ankommend – am Ende des ersten Wochenendes aber bereits lächelnd verinnerlicht.

Faszination!

Ich hatte keine wirkliche Vorstellung was Coaching ist, als ich schon im Stuhlkreis der Teilnehmenden

saß. Daher völlig offen für die Betrachtung während des Demo-Coachings war ich sofort und unmittelbar überzeugt: das wirkt! Ich konnte es spüren.

Während der Beobachtung des Prozesses: fasziniert – von der Art der Fragen, der Haltung, aber auch: von der Methode. Timeline.

Sofort dachte ich mir, das ist doch wie bei einer Aufstellung! Hatte mich doch schon der Name ‚InKonstellation‘ bei meiner vorherigen Recherche nach einer Ausbildung sofort angesprochen ob eben dieser Analogie zur Aufstellungsarbeit, so war ich doch nun mehr als verblüfft, diese Wirkungsweise sofort in der ersten Methode zu finden – und es sollte nicht die letzte Methode gewesen sein.

Und dass Aufstellungen wirken, das wusste ich zu dem Zeitpunkt schon - hatte ich doch vor 17 Jahren an einer Ausbildung für Familienaufstellungen teilgenommen.

## **Coachee**

Mein innerer Coachee war allerdings genau deshalb sofort erschüttert: Timeline – Hallo? Es ist das erste Wochenende, wie soll ich bitte meinen Lebensweg mit den gemachten Herausforderungen da jemand in seinem ersten Übungscoaching direkt komplett zumuten - das ist zu früh.

So rief zumindest eine innere Stimme und ich spürte Impulse dem anstehenden Prozess am liebsten – zum Schutze aller - entgegen zu wollen. Zeitgleich spürte ich auch die Vorbehalte der damit einhergehenden so sehr tiefen eigenen Öffnung. Dann suchten wir uns das erste Mal einen Übungspartner. Und als mein Blick durch den Raum schweifte und wir uns dann in die Augen sahen, da spürte ich unmittelbar: doch, in diesem Miteinander kann das gehen. - Coach und Coachee hatten sich zum ersten Mal wechselseitig gefunden.

Aber ich sollte dann doch „davonkommen“, und gleichzeitig auch nicht...

Das erste Coaching welches ich gab, dauerte die gesamte kalkulierte Zeit die für beide angedacht war. Aber, und das Phänomen kannte ich ebenfalls bereits vom Aufstellen:

a - die eigenen Themen finden einen auch über die anderen Teilnehmer und

b - das Beobachten bewegt auch, es muss dafür nicht immer die Coachee-Position sein.

So kam es, dass der Coachee in diesem ersten Coaching als für sich grundlegende positive Kraft genau das benannte und aufstellte, was in meinem Leben durch Herausforderungen immer wieder aufs Neue geprüft worden war und was es dennoch für meine Schritte in die Zukunft brauchte: Vertrauen.

Und so arbeitete die Timeline die ich gecoacht hatte auch in mir. Lange. Und weiterhin.

Dankbar für dieses Erleben und die Wirkung für mich zum einen, aber auch in der Reflexion und dem Nachwirken nach dem Wochenende erkennend wohin die Reise für mich gehen „muss“ - wohin ich möchte, dass sie geht.

Und darüber hinaus die Erkenntnis für mich, zu spüren: die Entwicklung des Vertrauens sich zu öffnen ist im Laufe der Ausbildung früh genug. Nicht um jeden Preis die eigene Schutzzone verlassen zu müssen, sondern mit Respekt für die eigenen Grenzen und das eigene Empfinden, nach und nach vorzugehen. Es gibt auch etwas zwischen Komfort- und Panikzone.

Und gleichzeitig das tiefe Wissen: es ist bereits da, das Vertrauen. Ein Schritt nach dem anderen.

## **Coach**

Als Coach habe ich demütig dankbar das Vertrauen meines Coachees zu mir wahrgenommen. Das Vertrauen sich voll auf den Prozess einzulassen. Die Stärke des vorhandenen Kontaktes haben diese

demütige Dankbarkeit sowie eine wunderbare Faszination in mir ausgelöst. Begeistert ob der Wirkung dieser Methode, der Fragen und der Art des Gespräches.  
Das Gespräch im tiefen Kontakt, eine Möglichkeit für Unbewusstes sich zu zeigen, nach außen zu kommen über die Sprache, die Verbindung, das Feld. Raum geben.

## 2.2

### Modul 2 – Konstruktivismus.

#### Feedback-geben & die Gefühle der Führungskraft

Die Beschreibung seitens des Fach-Trainers Manfred Wagner, was es bedeutet „richtig Feedback zu geben“, und darin vor allem das Erwähnen der eigenen als Führungskraft empfundenen Gefühle innerhalb der Feedback-betreffenden Situation, hat mich nachhaltig bewegt.

Sie hat für mich unter anderem das Erkenntnisfeld geöffnet, dass eben diese Äußerung für beide Seiten wichtig ist. Für die Führungskraft, weil es ihr Empfinden ist, was genauso angebracht werden darf, wie das eines jeden anderen Beteiligten. Und gleichzeitig ist es auch wichtig aus der Sicht des Gegenübers, da es so erst ein tieferes Kennenlernen der Führungskraft möglich macht und darüber hinaus für denjenigen auch eine Möglichkeit des Perspektivwechsels eröffnet, welche sonst ungenutzt bliebe.

#### *Empfindungen, Emotionen, Bedürfnisse...*

Grundlegende und wichtige Bestandteile im Coaching – aber natürlich auch in der Führung, wie im gesamten Leben. So hat diese Erkenntnis von dort an auch meine Haltung als Coachee, Coach und Beobachter nachhaltig verändert. Die innere Frage und die Prüfung derer, seitdem bewusst und im Laufe der weiteren Ausbildung mehr und mehr integriert. Plötzlich war ein gesteigertes, ja kontinuierlicheres, Achten auf Bedürfnisse und eventuell Unausgesprochenes entstanden – ganzheitlich als Mensch hatte sich meine Perspektive erweitert.

## 2.3

### Modul 3 – Fragen.

#### Widerstände und Zweifel

Fragen. Fragen? Fragen! - Klingt einfach, sieht im Demo-Coaching leicht aus - ist es aber nicht.

Zweifel: Kann ich das?

Warum fällt mir das so schwer?

Wie soll das bloß gehen?

Alte Vorstellungen müssen weichen, Platz machen, erst so kann Neues entstehen. Ja, auch Täler des Zweifels müssen durchschritten werden, um zu wachsen.

Aufgeben? ... Nein, das ist keine Option. -> Dranbleiben.

Und siehe da, sonntags kehrt sie wieder ein die Zuversicht, das Vertrauen in den Weg. Weiter geht's.



## 2.4

### Modul 4 – Methoden.

#### Ermutigung

„Es gibt sie nicht, die eine Coachingpersönlichkeit – sei wie Du bist, sei Du selbst! Du bist gut so, wie Du bist.“

Die Individualität der verschiedenen Trainer - für mich eine unglaubliche Bereicherung in dieser Ausbildung. Ein Geschenk, so viel Unterschiedlichkeit kennenzulernen und indirekt wie direkt zu spüren – jeder von uns ist unterschiedlich, individuell und das ist gut so. Das macht den Coach am Ende aus. Und auch jeder Coachee ist selbstverständlich unterschiedlich und findet auch aufgrund eben dieser Individualität des Coaches schon „seinen“ Coach.

Tetralemma.

Nach der Übung: Unzufriedenheit, Selbstkritik, den eigenen Anspruch nicht erfüllt, Begegnung mit einem Glaubenssatz.

Dann, Gedanken auf dem Heimweg: wie komme ich eigentlich zu der Annahme, dass ich nach einmal Anschauen des Demo-Coachings diesen Prozess im nachfolgenden ersten Üben genau so locker durchführen können muss, wie die Trainerin mit jahrelanger Erfahrung?

Wie wäre es mit Zeit zum Üben?

Wie wäre es mit Lernen durch Scheitern? – Erfahrungen sammeln.

Wie wäre es mit, ich darf mir meine Leichtigkeit als Coach Stück für Stück erarbeiten? – Es ist das 4. Modul – es ist noch ganz viel Ausbildungsreise übrig!

Wieder ein entscheidender Punkt für mich.

## 2.5

### Modul 5 – Konflikt.

#### Trauer und Sinn

Nach einer Übung kommen nach und nach alle zurück in die Runde und es liegt Trauer im Raum. Trauer über das was hätte sein können, hätte man dieses Wissen bereits früher gehabt. Was wäre, wenn es denen den man bisher näher begegnet ist, bekannt gewesen wäre? Das Gefühl von verpassten Möglichkeiten liegt in der Luft...

Doch nach etwas Nachwirken und Reflexion in der Gruppe, erweitert sich die Perspektive. Das heutige Bewusstsein, das heutige Sein ist aufgrund des bisherigen Weges entstanden, somit hat alles seine Bewandnis, vielleicht nicht immer offenbar aber dennoch vorhanden: das tiefe Vertrauen – wir sind die die wir sind, aufgrund dieses Weges und so bin auch ich die die ich bin, durch den durchlebten Weg. Und darüber hinaus das warme Gefühl: dieses neue Wissen erreicht mich zum genau richtigen Zeitpunkt und kann sich nun verbinden, integrieren und sich nach diesem Übergang voll entfalten.

## 2.6

### Modul 6 – Hypnosystemik.

#### Vereinigung

Dieses Modul diente in meiner Wahrnehmung der Verbindung und Verankerung der jeweiligen Stärken und Ressourcen als Coach in jedem einzelnen.

So sehr die bisherigen Module von der Ausrichtung auf den Coachee und den Beobachter geprägt waren - und auf das Erlernen von Methoden – so sehr war dieses Modul nun für den Coach selbst.

Ein Bewusstmachen des bereits Gelernten, Integration entdeckter Ressourcen und Kontaktaufbau, Kontaktbahnung und nachhaltige Verbindung zum eigenen unbewussten Inneren. Nachdem der Fokus die letzten Monate auf dem Allparteilichen lag, ging es nun um das Spüren eines jeden Selbst – der eigenen Kraft. Wahrnehmung, Zustimmung, in die eigene Kraft kommen, Zugang finden zu dem was längst da ist - Ressourcen, die auf dem Weg hierhin (wieder)gefunden, offengelegt und gestärkt wurden - um sie in kraftvoller Weise für sich selbst zugänglich zu machen. Anbindung, Vereinigung. „Eigenpacing geht vor Fremdpacing“, gab Fach-Trainer Christoph Kottmeier uns mit auf den Weg. Nur wer kraftvoll und aufgeräumt im jeweiligen Moment ist, kann anderen unterstützend zur Seite stehen.

So hat dieses Modul in mir neue Zugänge geschaffen und gefestigt zu diesen eigenen Kraftquellen. Zugänge um sie jederzeit, und besonders im Bedarfsfall, nutzen zu können.

## 2.7

### Modul 7 – Anwendung.

#### Ankommen

Nach dem kraftvollen Anker als Coach den das Modul Hypnosystemik für mich bedeutete und bedeutet, ging ich mit eben dieser neu gewonnenen, gestärkten Ausrichtung in dieses Modul der Anwendung. Und wieder veränderte sich etwas, verstärkte sich, entwickelte sich weiter - beim Wiederholen des Gelernten, wird der vergangene Weg ein Stückweit sichtbar. Die Vertiefung des gesammelten Wissens mit dem nun vorhandenen Bewusstsein welches sich über den vergangenen Weg erweitert hat, das Wahrnehmen dieser Veränderungen - eine sehr stärkende Erfahrung für mich. Das Thema Glaubenssätze in seiner Zentralität kam dazu, wie zur Abrundung dieser Lernreise, und fügte sich ein in das Puzzle des Gelernten. Das Seitenmodell, welches mir durch den „Gunther Schmidt Tag“ schon so am Herzen lag, nun doch noch als Demo-Coaching erleben zu dürfen, war sehr wichtig für mich und ich bin sehr dankbar dafür, dass die Trainerin Angela Wanko dies spontan möglich gemacht hat.

Und plötzlich ist es einfach da: ein leichtes, sanftes Gefühl... ein Gefühl von **Sicherheit in der Ungewissheit**, spürend dass es dieses Gefühl in mir gibt, meine eigene verlässliche Konstante - für alles andere drumherum lässt sich der Rahmen bereitstellen, wie er sich aber füllen wird, ist jedes Mal aufs Neue ungewiss...

Wortlose Dankbarkeit stellte sich ein.

## 2.8

### Modul 8 – Emotionscoaching. Hingabe & Vertrauen

Mit dem nun mitgebrachten Bewusstsein, geht es nochmal eine Stufe tiefer und unmittelbarer Richtung Unbewusstes. Wie mit direktem Draht zur Wurzel. Emotionen, die Verbindung zum Unterbewusstsein – wirkungsvoll, tief. Mit großem Respekt vor eben dieser Wirksamkeit und mit der angebrachten Achtsamkeit für die Intensität dieser Interventionen, folgt vorsichtiges Üben und Ausprobieren derer. Für mich fühlt es sich an wie eine Abrundung des bisher Gelernten. Die Anordnung der Module fühlt sich nun deutlich so an, wie ein aufeinander aufbauendes Puzzle. Ich selber in meinem Sein mittendrin, spürend, wie sich all das für mich zusammenfügt und gleichzeitig beobachtend, was es auch mit den anderen der Gruppe macht bzw. wie eben das auch bei den anderen passiert und sich zeigt.

Die Verantwortung dieser Methode und den dazugehörigen Interventionen ist für mich sehr deutlich spürbar. Am Ende dieses Moduls angekommen, spüre ich aber auch, genug Vertrauen erlangt zu haben um das Gelernte mit der nötigen Achtsamkeit anwenden zu wollen.

## 3.

### Fazit

#### Liebe-voller Abschiedsschmerz. Freude. Dankbarkeit.

Nun, am Ende der Ausbildung angekommen, scheint es mir unfassbar welche Reise hinter uns liegt. Welche Entwicklungen durchlebt und vollzogen wurden und gleichzeitig sind sie deutlich spürbar. Demütig dankbar, angefüllt – Liebe und Freude empfindend, es auch in und mit den anderen der Gruppe sehen zu dürfen, wie weit die Veränderungen dieser Reise gehen – und gleichzeitig: Abschiedsschmerz. Traurigkeit darüber, dass dieser so intensive Abschnitt nun endet. Ich bin unendlich dankbar für diese einmalige Gruppe, für den gemeinsamen Weg den wir alle gemeinsam, jeder für sich und gleichzeitig im Miteinander - begleitet durch die jeweiligen Experten – zusammen haben gehen dürfen.

Zum Jahresende des vergangenen Jahres konnte ich ganz bewusst einen riesigen Schwarm Gänse beobachten der sich nach Süden aufgemacht hatte. Ein Verbund, nah beieinander und doch jeder für sich, die Positionen wurden durchgewechselt, die Führung wechselte - dort wo die Anstrengung am höchsten ist -, jede Position veränderte sich, nach einem unsichtbaren, wie selbstverständlichen Ablauf. Von dieser Perfektion des achtsamen Zusammenwirkens profitiert die gesamte „Reisegruppe“.

Was wurde aus Coachee, Coach und Beobachter?

Nun ja, irgendwann auf dieser Reise haben sie sich verbunden. Wann genau? Das kann ich leider nicht benennen. Der Prozess war für mich ein beweglicher, ein Auf-und-ab, mal-mehr-und-mal-weniger, wie in einem Geburtsprozess. Und wie es mit Geburten so ist, sie sind Übergänge. Übergänge zu etwas Neuem. Und das Neue nimmt dann wiederrum selber seinen Weg auf... zum nächsten Übergang.

## 3.1

### Epilog

Als ein persönliches Zeichen der vollzogenen Veränderungsprozesse, habe ich mir - entgegen meines früheren Vorgehens in einer solchen Prüfungssituation - als Ziel gesetzt rein aus meinem inneren Verständnis zu schreiben. Zu früheren Zeiten hätte ich aller Wahrscheinlichkeit nach zu einer Methode und deren Erklärung, basierend auf entsprechenden Texten, tendiert. Um meine Wertschätzung für die Wirkung der unsichtbaren aber grundlegenden Komponente des Coachings – der Haltung des Coaches - Ausdruck zu verleihen, habe ich mich daher entschieden, auf mein Inneres zu vertrauen und ohne Textanlehnung zu schreiben. Auch als ein Sinnbild soll diese Ausarbeitung dienen, für den Zugang zum Unbewussten den der Coach im Prozess bestenfalls herstellt und hält – als meine Wertschätzung hierfür, ausgedrückt mit Worten.

Zum Abschluss möchte ich ergänzen, dass dieser Reisebericht natürlich lediglich einen minimalen Einblick in die stattgefundene Reise wiedergibt, wiedergeben kann. Zu weitreichend sind die Bewegungen, Veränderungen, Entwicklungen, um diese nur ansatzweise vollumfänglich darstellen zu können. Am Ende findet eben dies durch unser Sein statt. Gelebte Veränderung. Verkörperung durch uns selbst – wahrnehmbar von außen und dennoch vollumfänglich nicht mit Worten zu beschreiben: **Bewusstsein. Gelebte Entwicklung.**

#### **Dankbarkeit**

Ich sage DANKE

- für das nicht messbare und dennoch spürbare Entstandene.
- für die wunderbare Betreuung durch unsere beiden Begleitungs-Trainerinnen, Julia und Sylvia.
- für die unglaubliche Bereicherung durch die unterschiedlichen Fach-Trainer.
- an ‚InKonstellation‘ für die gewählten Inhalte und diese über die Jahre gereifte Ausbildungsqualität.
- für und an diese einmalige Gruppe von wundervollen Menschen, die für diese Reise zusammenkommen durfte.