

Juliane Wasserbauer

Das systemische KartenSet

Blockaden visualisieren –
Ressourcen aktivieren

75 einschränkende und zielführende
Motive mit Methoden für Beratung,
Therapie und Training



managerSeminare



EDITION **Training** aktuell



Inhalt

Vorwort von Dr. Gunther Schmidt.....	3	Methoden.....	17
		Einzel- und Gruppensetting	17
Die Beratungsmethode: ein Überblick	8	– Wunsch- & Horror-Ich.....	17
Warum Bilder?	9	– Fokus halten.....	21
Warum einschränkende Bilder?	9	– Inneres Team	22
Ein Praxisbeispiel	10	Teamsetting & OE-Prozesse.....	23
Unterschied zu anderen Bildkartensets.....	11	Führungskräfte-Coaching	24
		Weitere Methoden	24
Neurowissenschaftliche Fundierung	13	FAQs zur Arbeit mit den Bildkarten	25
Nachhaltige Veränderung mithilfe der		Allgemeines	25
Neuroplastizität gestalten	13	Davor	26
Warum Bilder anderes Wissen zutage bringen		Währenddessen.....	27
als reine Sprache.....	14	Über die Autorin	30
Verknüpfung des unwillkürlichen mit dem		Über die Sparringspartner*innen	30
kognitiven Wissen	15	Download-Ressourcen	30
Zu Einsatz und Auswahl der Bildkarten.....	16	Quellen und weiterführende Literatur.....	31



Die Beratungsmethode: ein Überblick

Das vorliegende Kartenset mit 75, in ihrer Wirksamkeit evaluierten Bildmotiven ist die Essenz einer innovativen, neurowissenschaftlich fundierten Beratungsmethode. Die Personen wählen zwei dieser Bildkarten aus, die jeweils den Ausgangs- und Zielzustand repräsentieren. Im Laufe des Prozesses wird die Ausgangs-Bildkarte mit der Zielzustands-Bildkarte verknüpft und so zu einer Erinnerungshilfe für den gewünschten Zielzustand. Dadurch wird aufgrund der Neuroplastizität des Gehirns eine nachhaltige Veränderung erzielt.

Mit der Auswahl der Bildkarten werden sowohl blockierende Überzeugungen und Verhaltensmuster als auch zielführende Ressourcen sichtbar und nutzbar gemacht. Auch in blockierenden Überzeugungen stecken oftmals Ressourcen, die in einem

anderen Kontext oder mit einer anderen Intensität wichtig sind und daher eine zentrale Kompetenz der Person darstellen.

Viele Personen haben durch ihre blockierenden Überzeugungen und Verhaltensmuster gelernt, sich selbst abzuwerten, weil sie trotz großer Anstrengungen und wiederholter Versuche ein bestimmtes Ziel nicht erreichen konnten. In einem anderen Kontext oder einer anderen Intensität kann dasselbe Verhalten zielführend sein. Führt man hier einen Unterschied ein und erkennt man dieses Streben und das beharrliche „Dranbleiben“ als aner kennenswerte Leistung an, wird das Kompetenzerleben gesteigert und der Zugang zu zieldienlichen Ressourcen aktiviert.

Warum Bilder?

Mithilfe von Bildkarten werden sowohl Gedanken und Emotionen als auch Assoziationen aktiviert, die durch die bewusste Sprache oft nicht oder nur schwer zugänglich sind.

Emotionen steuern unser Denken und Verhalten (Kleinginna & Kleinginna, 1984). Zugleich sind Emotionen häufig aber nicht vollständig bewusst oder es fehlt an den passenden Worten, um diese treffend zu beschreiben. Mit Bildern gelingt es, Zugang zu diesem unwillkürlichen Wissen zu erhalten. Durch die Verwendung von Bildkarten können verborgene Gedanken, Gefühle und unbewusste Glaubenssätze sichtbar und besprechbar gemacht werden. Des Weiteren wird das Thema durch das Visualisieren externalisiert, wodurch Abstand gewonnen wird und es sachlicher wie distanzierter betrachtet werden kann.

Warum einschränkende Bilder?

Im Beratungs-Setting mit Klient*innen werden die einschränkenden Verhaltensweisen durch einschränkende Bildmotive repräsentiert – und dadurch sicht-, besprech- und in der Folge transformierbar.

Als einschränkend werden dabei jene Verhaltensweisen verstanden, die mit großer Anstrengung verbunden sind und dennoch nicht zum Ziel führen. Dadurch fühlen sich die Personen inkompetent, das Ziel scheint nahezu unerreichbar. Die bisherigen Lösungsversuche zeugen jedoch von einer Kompetenz, die in einem anderen Kontext bzw. anderer Intensität zweckdienlich ist.

Durch Würdigung der bisherigen Lösungsversuche wird die Person in ihrer Kompetenz gestärkt und der Zugang zu den ziieldienlichen Ressourcen aktiviert und geebnet.

Beim Einsatz der Bildkarten wird die einschränkende mit der zieldienlichen Bildkarte verknüpft. Dadurch wird das Einschränkende zur Erinnerungshilfe für das Zieldienliche und das Zieldienliche wird zur neuen Gewohnheit.

Ein Praxisbeispiel

Ein Klient möchte sich fitter und kräftiger fühlen und dafür 15 Kilogramm abnehmen. Dafür hat er



er sich noch schlechter, da er nicht einmal „das Einfachste schafft“ und so sein Ziel, 15 Kilogramm abzunehmen, in unerreichbare Ferne rückt. Als der Klient in diesem Zustand von mir, seiner Beraterin, aufgefordert wurde, spontan eine Bildkarte für den Zielzustand nach den 15 Kilogramm Gewichtsverlust auszusuchen, wählte er eine Bildkarte mit einem faulen, schweren Bären. Ich war verwundert. Doch seine Erklärung dafür war, dass er nach Erreichen seines Ziels einfach faul sein und das Leben genießen könnte. Das stand im Widerspruch zum Auftrag, sich fitter und kräftiger zu fühlen. Nach Würdigung von mir, dass er wohl sehr viel leistet, viel Druck und Stress in seinem Arbeitsalltag erlebt und es nicht selbstverständlich sei, dass er das auf einem so hohen Niveau meistert, merkt er plötzlich: „So will ich aber gar nicht arbeiten! Ich will nicht dauernd so gestresst sein, dass ich dann in meiner Freizeit keine Lust mehr auf Genuss und schöne Dinge habe, weil ich einfach zu erledigt bin und ich das eigentlich Schöne zwischen-

Einschränkendes
und zieldienliches
Bild des Klienten

einen Plan geschmiedet und möchte dreimal in der Woche joggen gehen. Allerdings ist er manchmal müde, es regnet oder er findet einfach keine Zeit in seinem vollen Terminkalender. Als Resultat fühlt

Die Beratungsmethode: ein Überblick

durch wie eine lästige Pflicht reinpferchen muss.“ Er wählte also intuitiv bei der Frage nach dem Ziel eine Bildkarte für den Ist-Zustand aus. Das erlebe ich sehr häufig in Beratungen – was letztlich auch der Auslöser war, diese vorliegende Methode zu entwickeln. Erst nach Würdigung des Ist-Zustands sind Ressourcen für den Ziel-Zustand verfügbar. Auf meine folgende Frage bei diesem Klienten, wie er sein Erleben denn tatsächlich gestalten möchte, wählte er nun eine Bildkarte mit einem kräftigen Mann aus, mit hochgestreckten Armen auf einer Bergspitze im Sonnenuntergang. „Ich möchte selbstbestimmt, frei, stark und fit sein.“

Dem Klienten wurde somit klar, dass es nicht per se an ihm liegt, dass er seinen Plan für die Zielerreichung nicht einhalten konnte. Es lag an den Umständen, die die Zielerreichung erschwerten. Durch das Erkennen dessen wurde er in seiner Selbstwirksamkeit gestärkt und bekam zusätzlich einen klaren Blick auf die Qualität dahinter, die ihn tatsächlich anzieht, wenn er 15 Kilogramm abgenommen hat.

Die Bildkarten haben dabei das nicht-zugängliche Wissen zugänglich gemacht und damit den Widerspruch zu seinem Ziel, sich fitter zu fühlen, aufgezeigt. Durch Erkennen des Widerspruchs kann er „an den passenden Schrauben drehen“, um sein Ziel zu erreichen.

Um die alten Gewohnheiten unterbrechen zu können und neue Gewohnheiten zu etablieren, hilft die vorliegende Coaching-Methode mit ihren Bildkarten.

Unterschied zu anderen Bildkartensets

Viele moderne Bildkartensets bauen auf dem bekannten, in den 1990er-Jahren entwickelten Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) von Maja Storch und Frank Krause (1992) auf. Diese fokussieren sich in den Bildkarten und Methoden auf den Zielzustand und nutzen die Ressourcen des Ausgangszustands nicht.

Die Beratungspraxis hat jedoch gezeigt, dass die Personen oft derart im jetzigen Zustand, dem Problemendenken, verhaftet sind, dass das eigentliche Ziel und der Weg zum Ziel im aktuellen Erlebnisrepertoire nicht verfügbar sind. Die Personen wählen bei der Aufforderung, spontan eine Bildkarte für den Zielzustand auszusuchen, oft unabsichtlich eine Bildkarte für die Steine im Weg: für den Ausgangszustand. Sie haben den Kopf für das Ziel noch nicht frei.

Erst nach Würdigung der bisherigen Lösungsversuche wählt die Person eine „wirkliche“ Ziel-Bildkarte aus. Deshalb besteht das vorliegende Kartenset sowohl aus einschränkenden als auch aus zieldienlichen Bildkarten.

Die einschränkende Bildkarte des vorliegenden Kartensets wird des Weiteren als Erinnerungshilfe für das Zieldienliche genutzt, um eine nachhaltige Transformation zu erzielen. Das alleinige Wissen über das Einschränkende reicht nicht für eine nachhaltige Veränderung aus. Die Neuroplastizität des Gehirns muss dafür genutzt werden. Und die Bildkarten tragen zu diesem Prozess wesentlich bei, was auf den folgenden Seiten erläutert wird.

Zu Einsatz und Auswahl der Bildkarten

Die Bildkarten sind universell einsetzbar, da deren Auswahl theoriegeleitet anhand der Basisemotionen (Ekman, 1992) erfolgte und diese zudem praxisorientiert optimiert ausgewählt wurden. Auf Basis einer über vierjährigen Evaluationsphase wurde die Auswahl der Bildkarten durch zahlreiche Berater*innen, Therapeut*innen und Coachs sowie deren Kund*innen und Klient*innen aus den Bereichen Unternehmensberatung, Psychotherapie und Coaching für den Einsatz in der Praxis optimiert.

Die Methoden eignen sich besonders:

- ▶ wenn Klient*innen oder Coachees im Erleben des Einschränkenden feststecken
- ▶ um schnell auf den Punkt zu kommen
- ▶ um das bewusste Wissen um unwillkürliches Wissen zu erweitern
- ▶ um Worte für Emotionen zu erhalten
- ▶ bei Personen, die wenig Vokabular oder Erfahrung haben, über persönliche Themen zu sprechen und sich auszudrücken

- ▶ um Themen zu externalisieren und dadurch einen Abstand dazu zu gewinnen

Besonders hilfreich sind die Bildkarten inkl. eines weiteren Blicks auf die Anti-Ziele bei Folgendem:

- ▶ Ziel- & Visionsentwicklung
- ▶ Motivationsfindung: Stärken & Ressourcen erkennen, Ängste & Blockaden nutzen
- ▶ Selbstwirksamkeit & Self-Leadership inkl. Stressmanagement
- ▶ Beziehungsmuster & Kommunikation: Überzeugungen und Muster erkennen und verändern
- ▶ Entscheidungsfindung, Motivationsfindung & Resilienz

Bei rein rationalen Themen, wie etwa der Abwägung zwischen Stärken und Schwächen eines bestimmten Produkts, sind andere Methoden vorzuziehen.

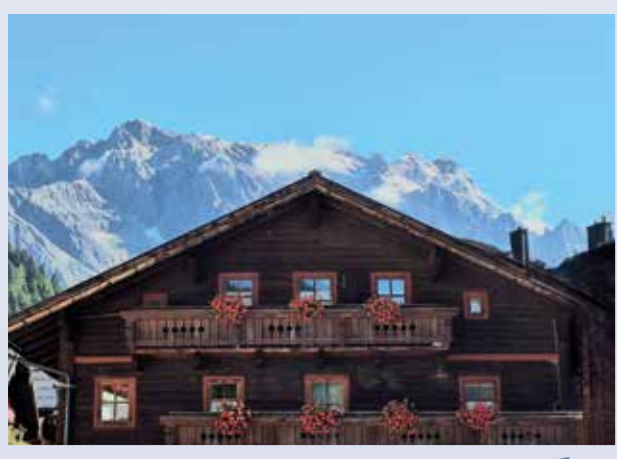












1



2



3



4



5



6



7



8



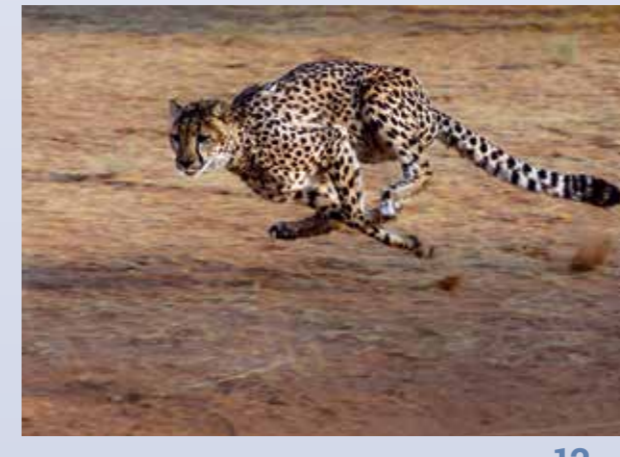
9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



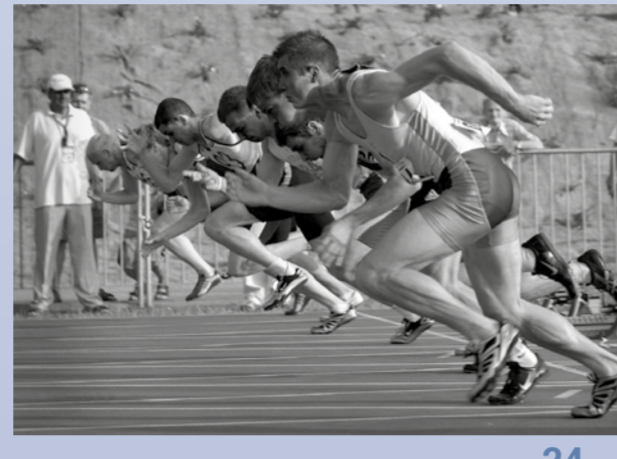
21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



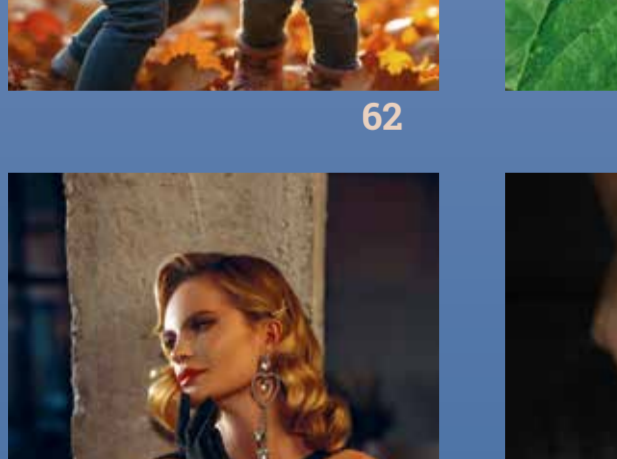
66



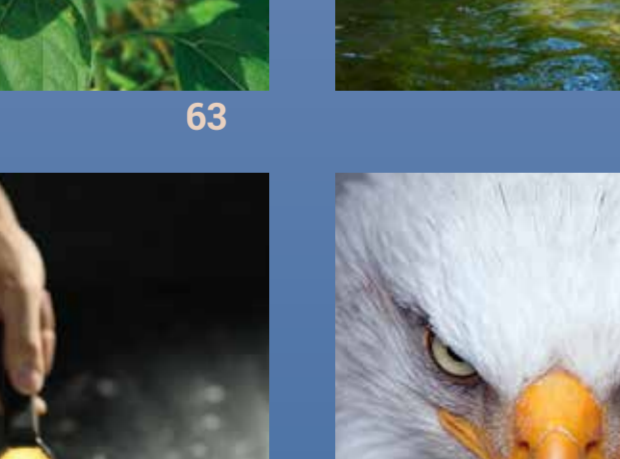
67



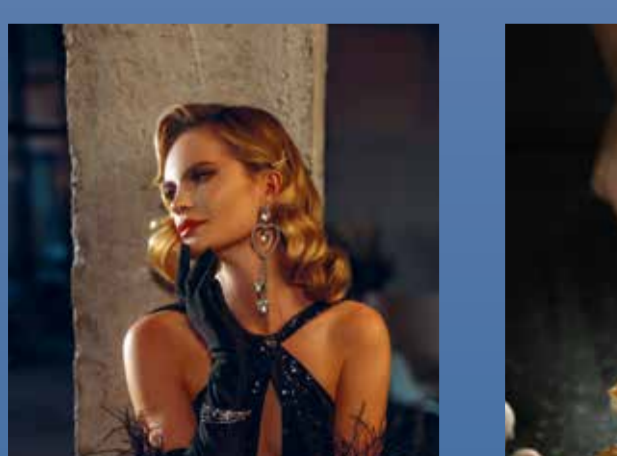
68



69



70



71



72



73



74



75



Das systemische KartenSet



Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?

Als Mitglied von **Training aktuell** erhalten Sie beim Kauf von Trainingsmedien Sonderpreise. Beispielsweise bis zu **20% Rabatt auf Bücher**.

Zum Online-Shop

Training *aktuell* einen Monat lang testen



Ihre Mitgliedschaft im Testmonat beinhaltet:

- ▶ eine **ePaper-Ausgabe Training aktuell** (auch Printabo möglich)
- ▶ **Teil-Flatrate** auf 5.000 Tools, Bilder, Inputs, Vertragsmuster www.trainerkoffer.de
- ▶ **Sonderpreise** auf Trainingsmedien: ca. **20% Rabatt** auf auf Bücher, Trainingskonzepte im Durchschnitt **100 EUR günstiger**
- ▶ **Flatrate auf das digitale Zeitschriftenarchiv**: monatlich neue Beiträge, Dossiers, Heftausgaben

Mitgliedschaft testen