

Coaching Karten

Vom Garten der Resilienz® bis zu
Vergrabene Ressourcen zum Blühen bringen®

Abschlussarbeit Systemische Coaching Ausbildung **INKONSTELLATION**

Themenbereich Coaching Tools/Methoden

Standort Köln

Vorgelegt von Marga Giesen

September 2024

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	S. 2
1. Einleitung	S. 3
2. Hauptteil	S. 4
2.1 Kurzbeschreibung verschiedener Coaching Karten	S. 7
2.1.1 Garten der Resilienz	S. 7
2.1.2 Grand Hotel der Bedürfnisse	S. 8
2.1.3 Landkarte der Befindlichkeit®	S. 9
2.1.4 Vergrabene Ressourcen zum Blühen bringen	S. 10
3. Fazit	S. 11
4. Literatur-, Quellenverzeichnis.....	S. 13

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Alle Menschen sollen sich aber bitte gleich angesprochen fühlen.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Ausschnitt Zubehör zur Inneren Landkarte	5
Abbildung 2 Positionierung Grandhotel der Bedürfnisse	5
Abbildung 3 eignes Foto Selbstreflektion Innere Landkarte	6
Abbildung 4 Garten der Resilienz	7
Abbildung 5 Ausschnitt Garten der Resilienz	8
Abbildung 6 Grandhotel der Bedürfnisse	8
Abbildung 7 Ausschnitt Grand Hotel der Bedürfnisse	9
Abbildung 8 Land der Befindlichkeit	9
Abbildung 9 Ausschnitt Land der Befindlichkeit	10
Abbildung 10 Vergrabene Ressourcen zum Blühen bringen	10
Abbildung 11 Ausschnitt Vergrabenen Ressourcen zum Blühen bringen	11

1. Einleitung

In der Arbeit mit Menschen ist es wichtig, deren Bedürfnisse zu erkennen und auch darauf zu reagieren. Coachs sind die Prozessbegleiter der Coachees. Die Coachees tragen die Themen, die Prozesse, die Inhalte und vor allem auch die Lösungen in sich. Manchmal sind diese aber vielleicht verschüttet, können nicht mehr gesehen werden oder werden von einem Fokus auf das Problem verdeckt. Als Coach kann es die Aufgabe sein, den Menschen auf dem Weg, weg von der Problemsicht hin zum Blick auf die Lösungen zu begleiten und damit ein Stück des Weges gemeinsam mit ihnen zu gehen. Im Leben erinnert man sich ganz häufig zuerst an Bilder und dann an Worte. Wenn man es schafft, Bilder mit Worten zu verbinden, können dadurch ganz viele neue Perspektiven entstehen. Birgitta Schuler schreibt in ihrem Buch Bilder bewegen – Coaching mit Metaphern, „In der Beratung überzeugt die Metapher vor allem durch die Kraft ihrer Bilder, die Emotionen freisetzt und der Treibstoff für Entwicklung ist.“¹ Manchmal bedarf es im Prozess vielleicht mehr als das Gespräch, bzw. nur das gesprochene Wort und so kann es unterstützend sein, ein metaphorisches Tool wie Coaching Karten einzusetzen. Glücklicherweise gibt es auf der Welt sehr viele kreative Menschen, die ihre Kreativität mit der Idee, Menschen im Leben ein Stück auf ihrem Weg zu begleiten, kombinieren. Wie z. B. bei Antonia Klein Nikolaidas alias Nico, die dazu auf ihrer Homepage schreibt, „Schon immer schlugen zwei Herzen in meiner Brust: eins für Menschen und eins für die Kunst“². Das Ergebnis dieser Kombination sind viele verschieden designte Karten/Formate, die Coachs für ihre Arbeit nutzen können. Diese Ausarbeitung stellt in Kurzbeschreibungen eine kleine Auswahl an unterschiedlichen Formaten vor. Die Auswahl der Coaching Karten, die in dieser Arbeit beschrieben werden, konzentrieren sich auf die Coaching Karten von Coachingcard by Nico³. Andere kreative und vielfältig einsetzbare Coaching-Karten gibt es z. B. auch bei Lauf-Rat⁴, gegründet von Dr. Helmut Jansen.

¹ Birgitta Schuler, 2023, S.13

² <https://www.coachingcard.de/pages/coachingcard-by-niko> 10.08.2024

³ <https://www.coachingcard.de> 10.08.2024

⁴ <https://www.lauf-rat.de> 10.08.2024

2. Hauptteil

Die Arbeit mit Coaching Karten ist häufig sehr selbsterklärend und bietet einen sehr großen Spielraum in der Nutzung, da der Einsatz sehr kreativ gestaltet werden kann. „Ermögliche Deinen Coachees ‚Begreifbarkeit‘, in dem Du Ihnen handfeste Methoden und ausdrucksstarke Motive zur Verfügung stellst.“⁵, sind die Worte, die Dr. Helmut Jansen auf seiner Homepage zu der Arbeit mit dieser kreativen Methode schreibt. Die meisten Karten können im Einzel- oder Gruppensetting eingesetzt werden und laden unter anderem dazu ein, einen Einstieg zu finden, Veränderungsprozesse und oder eine Positionierung zu verdeutlichen, Visionsarbeit zu ermöglichen, Prozesse zu reflektieren, mit Teams z. B. im Rahmen von Teambuilding zu arbeiten oder können auch der Selbstreflexion für den Coach dienen. Der Einsatz kann es dem Coachee ermöglichen auf diese Art und Weise das Thema einmal anders zu betrachten. Viele der Karten fallen in die Kategorie metaphorisches Tool, denn häufig werden Bilder von Landschaften, Orten, Landkarten oder z.B. auch Schiffen mit Begriffen aus der Gefühlswelt verbunden und laden ein, über diese aus einer anderen Perspektive (Perspektivwechsel) zu sprechen. Sie ermöglichen Kommunikation und lassen vielleicht das aussprechen, was vorher keine Worte gefunden hat, denn wie sagt Birgitta Schuler, „Das was sich kaum in Worte bringen lässt, findet oft in einer Metapher seinen Ausdruck.“⁶. Neben dem Perspektivwechsel, kann die Arbeit mit Coaching Karten es den Coachees aber auch ermöglichen, sich Themen einmal aus der Distanz anzuschauen, eine Übersicht zu erhalten und damit dann als Türöffner für die Lösung zu fungieren, die vielleicht ganz plötzlich in einer solchen Karte vor dem Menschen liegt.

Je nach Auswahl die man besitzt kann man hier vielleicht auch auf die Interessen der Coachees eingehen. Denn wenn die Person gerne wandert, ist die Arbeit mit einer Coaching Karte auf der eine Berglandschaft dargestellt ist vermutlich ein Bild, in das der Coachee sich gut einfinden kann und in welcher es dann vielleicht auch leicht fällt sich (z. B. durch Holzfigürchen) zu bewegen. Aus diesem Grund kann es von Vorteil sein, unterschiedliche Motive in unterschiedlichen Größen (von der Postkarte bis zur großen Bodenplane) zu besitzen, ist aber kein Muss. Auch wenn

⁵ <https://www.lauf-rat.de> Stand 12.08.2024

⁶ Birgitta Schuler, 2023, S. 15

einem die Motive häufig sehr überfüllt oder auch wie große Wimmelbilder vorkommen, gelingt es durch deren Einsatz die Komplexität zu visualisieren und damit wiederum Lösungen erkennbar zu machen. Gerade bei der Arbeit mit Karten, die eine Landschaft oder auch eine Landkarte darstellen, kann es sich anbieten, mit Figuren zu arbeiten, die unterschiedliche Zeitabschnitt symbolisieren, wie z. B. Augenblick, Rückblick und Ausblick. Ebenso der Blick nach den Stärken oder Schwächen.



Abbildung 1 Ausschnitt Zubehör zur Inneren Landkarte®

Natürlich lassen sich zur Positionierung ganz unterschiedliche Gegenstände benutzen wie z. B. Steine, Spielfiguren, einfache Holzstückchen, Lego- oder Playmobilpüppchen (ermöglichen vielleicht auch Charakterisierungen) oder das was ein Raum gerade so bietet und müssen nicht teuer erworben werden. Bei sehr großen Plänen, besteht die Möglichkeit, dass sich die Coachees auf einen Ort stellen (siehe Abb. 2) und so noch mal ganz anderes hineinfühlen können.



Abbildung 2 Positionierung Grandhotel der Bedürfnisse®

Wunderbar kombinieren lässt sich die Arbeit mit einer Coaching Karte mit weiteren Methoden des systemischen Coachings. Der Blick des Coachees auf sein Bild/seine Karte lässt sich z. B. durch den Einsatz zirkulärer Fragen systemisch erweitern. Auch eine Skalenfrage lässt sich gut stellen, um Positionen vielleicht noch deutlicher zu machen.

Ob die Karte mit der man begonnen hat über mehrere Einheiten zum Einsatz kommt, hängt natürlich vom Thema und von den Coachees ab. Möglich ist es auf jeden Fall die Karten über mehrere Einheiten zu nutzen, ob als Fortsetzung oder auch eine neue Betrachtung eines neuen Themas. Manchmal dient sie wie bereits ja beschrieben auch einfach nur dem Einstieg, um sich einem Thema/Zielfindung zu nähern und wird im Prozess eher nebensächlich weiterbearbeitet. Bei einer intensiven Arbeit mit den Karten kann es am Ende vorteilhaft sein, einen Anker zu setzen (wenn Coachee diesen für sich annehmen möchte), in dem man dem Coachee ein Bild der Karte mitgibt. Hier gibt es die Möglichkeit, dass die Coachees sich selbst eine Fotografie von der Karte machen. Eine andere schöne Möglichkeit, die viele Anbieter ermöglichen, ist es in Form einer Postkarte, das Motiv quasi in klein für unterwegs mitzugeben. Auch hier sind dann der Kreativität keine Grenzen gesetzt, denn vielleicht hat der Coachee noch ganz andere Ideen, wie er eine Erinnerung an seine Arbeit mit einer Coaching Karte schaffen möchte.

Für einen Coachee ist es wichtig, dass der Coach ihn auf seinem Weg als eine stabile Person begleiten kann. Ein viel erwähnter Satz, der im Rahmen der Coachingausbildung mehr als einmal fiel, lautet, ‚dem Coach sollte es nicht schlechter gehen, als dem Coachee‘. Von daher ist es förderlich, dass ein Coach im besten Fall die Möglichkeit zum supervisorischen Austausch hat und diesen auch für sich nutzt. Die Selbstreflexionsfähigkeit kann durch den Einsatz von Coaching Karten beim Coach selbst sensibilisiert werden bzw. ihm die Möglichkeit geben, sich eigene Prozesse, Themen usw. anzuschauen, Distanz zu schaffen, Standpunkte bewusst zu machen oder auch eine Sortierung vorzunehmen. Warum also als Coach nicht selbst eine Coaching Karte für sich nutzen.



Abbildung 3 eignet Foto Selbstreflektion Innere Landkarte®

Mittlerweile gibt es auch sehr viele unterschiedliche Coaching Karten, die digital genutzt werden können. Auch die in der Einleitung erwähnten Anbieter, bieten Vorlagen für die digitale Arbeit an. Ein Perspektivwechsel in der Arbeit mit den Coachees ist dadurch also auch möglich, wenn man sich gemeinsam in der digitalen Welt befindet und kann genauso kreativ und spielerisch eingesetzt werden.

2.1 Kurzbeschreibung verschiedener Coaching Karten

2.1.1 Garten der Resilienz®

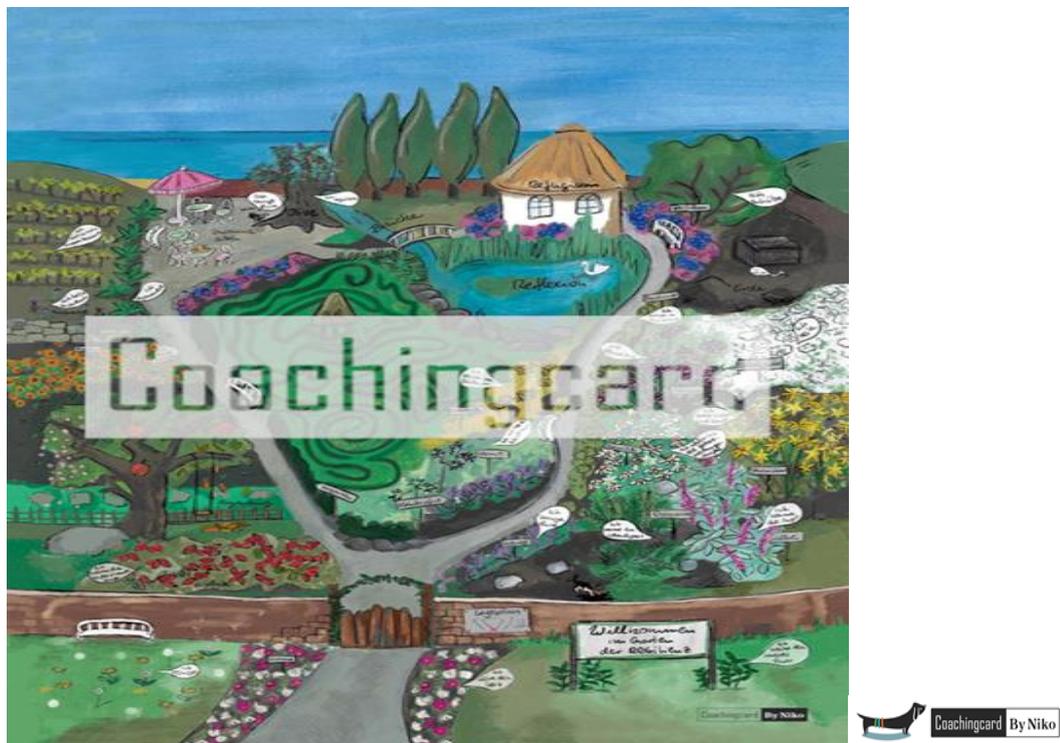


Abbildung 4 Garten der Resilienz®

Viele Pflanzen haben heilsame Kräfte und das ist das, was der Garten der Resilienz® darstellen soll. Ob Einzelnen oder mit einem Team lässt es sich durch den Garten wandern und man kann dort verweilen, wo man glaubt, dass dies die persönliche Resilienz unterstützen kann. Orte zum Wohlfühlen oder auch Wege aufzeigen, dort hinzukommen, wo man sich wohlfühlen kann und was sein Inneres wieder stärkt. In der mitgelieferten Beschreibung erhält man ausführlichere Erläuterungen, über die einzelne Wirkkraft von Pflanzen und kann dies gut für die Arbeit mit dem Coachee nutzen, um sich

wecken und kann dabei unterstützen, Gefühlszustände zu benennen und /oder Prozessverläufe aufzuzeigen. Befindet man sich in der Arbeit mit den Coachees in einem Reflexionsprozess, kann diese Karte hier als Einstieg genutzt werden. Eine Frage dazu könnte z. B. sein, was hat sich seit unserem letzten Treffen verändert, wo würden Sie sich heute in der Landschaft sehen? So ist es möglich, dass die Karte einen auch über den gesamten Coachingprozess begleitet und immer wieder hinzugezogen wird. Nutzt man eine Karte, z. B. Größe DIN A2 die auf den Tisch liegt, können unterschiedliche Holzfigürchen unterschiedliche Positionen auf der Karte darstellen, z. B. den Ist-Zustand und den möglichen Veränderungswunsch. Es lassen sich also unterschiedliche Entwicklungsprozesse durch das Betrachten von unterschiedlichen Zeitabschnitten (Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft) abbilden. In der Arbeit mit der Karte lassen sich noch sehr viel weitere Themenfelder bearbeiten, wie z. B. Selbst- und Fremdwahrnehmung, Erkennen von systemischen Zusammenhängen, aufdecken von Glaubenssätzen und Umwandlung derer.



Abbildung 9 Ausschnitt Land der Befindlichkeit®

2.1.4 Vergrabenen Ressourcen zu Blüten bringen®



Abbildung 10 Vergrabene Ressourcen zum Blüten bringen®

Mit dieser Karte lässt sich sehr gut zum Thema Ressourcen arbeiten. Sehr häufig ist es so, dass Coachees ihre eigenen Stärken nicht mehr sehen (können) oder vielleicht auch noch nie einen gesonderten Blick drauf geworfen haben. Die Metapher etwas zum Blühen zu bringen, was vielleicht schon länger vergraben liegt und die Freude darüber, wenn man die erste Blüte entdeckt, berührt häufig die Menschen und transportiert in der Regel schnell positive Bilder ins Bewusstsein. Antonia Klein Nikolaidas beschreibt dies auf ihrer Homepage mit den Worten, „... ist nicht nur schön und überraschend, sondern kann auch ein Gefühl von Hoffnung und Neuanfang vermitteln.“⁷ Die Karte greift diese Metapher auf, zeigt die Vielfältigkeit der Blüten und damit auch, dass es viele unterschiedliche Ressourcen gibt. Es sind sechs Blüten dargestellt verbunden mit den Bereichen psychische, kulturelle, fachliche, materielle, soziale und körperliche Ressourcen. Zu jeder einzelne kann gesammelt werden, denn in der Regel lassen sich überall Dinge finden. Manchmal muss man eben ein bisschen graben, bis die Blüte zum Vorschein kommen kann.



Abbildung 11 Ausschnitt Vergrabenen Ressourcen zum Blühen bringen®

3. Fazit

Bei einem Coaching handelt es sich um einen lösungsorientierten Beratungsprozess, in dem der Coachee eigenverantwortlich mitarbeitet und der Coach als Unterstützer/Begleiter auf dem Weg der eigenen Lösungen dient. Das systemische Coaching bezieht den gesamten Kontext mit ein, da der Mensch in der Regel nicht auf einer einsamen Insel ohne soziale Kontakte lebt.

⁷ <https://www.coachingcard.de/collections/ressourcenaktivierung/products/vergrabene-ressourcen-zum-bluehen-bringen> Stand 12.08.2024

Mit einer respektvollen und akzeptierenden Haltung, verbunden mit Neutralität und Allparteilichkeit sowie der Grundannahme es eben nicht besser als das Gegenüber zu wissen, kann es im Gemeinsamen gut gelingen, individuelle Veränderungsprozesse auf den Weg zu bringen. Dies gilt in der Arbeit mit einer Person oder auch mit mehreren. Im Vordergrund steht das, was die Aufsuchenden mitbringen und auch mitgehen möchten. Eine Vielzahl von Methoden unterstützt den Coachingprozess und eine davon ist die in dieser Arbeit beschriebene Arbeit mit den Coaching Karten. Ein metaphorisches Tool, welches die Kraft der Bilder nutzt, um viele unterschiedliche Prozesse anzustoßen. Laut Carmen Kindl-Beilfuß ist die Arbeit mit Bildern schon fast etwas Natürliches „...“, denn all diese Bilder gibt es schon. Ihre Aufgabe besteht nur darin, sich seelisch eine Zeit lang barfuß zu bewegen und sich von den gefühlten Anregungen ein wenig kitzeln zu lassen.“⁸ Dieses kann die Arbeit mit Coaching Karten erfüllen. Sie verbindet die Bilder mit Emotionen, weckt das, was im Menschen steckt, in dem er durch die Außenansicht eintaucht in eine Innenansicht. Ob diese nun zum Einstieg, zum Perspektivwechsel, zur Orientierung oder Bestandsaufnahme, Verschüttetes freizulegen, zum Schaffen eines Ausblickes und der damit verbundenen freigesetzten Motivation andere/neue Wege zu gehen oder auch ganz anderem überraschendem genutzt werden, der Vielfältigkeit und Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt, auch wenn es im Umgang bestimmte Spielregeln gibt, um immer einen sichern Rahmen für den Coachee zu schaffen. Die Visualisierung durch Coaching Karten schafft wiederum neue Bilder und kann das, was „geschaffen“ wurde noch mal fester verankern. Es gibt also viele gute Gründe für die Arbeit mit diesem Tool. Bei aller Vorliebe, nicht vergessen, der Coachee entscheidet, ob er die Arbeit damit wünscht und es ein unterstützendes Tool sein kann. Wenn das passt, steht einer erfolgreichen Arbeit mit Coaching Karten im Grunde nichts mehr im Weg. Also, viel Spaß!

⁸ Carmen Kindl-Beilfuß, 2023, S.12

4. Literatur- und Quellenverzeichnis

Literatur:

Kindl-Beilfuß, Carmen (3.Auflage 2023): Einladung ins Wunderland- Systemisches Feedback- und Interventionstechniken. Heidelberg, Carl Auer Verlag

Schuler, Birgitta (2023): Bilder bewegen- Coaching mit Metaphern. Paderborn, Junfermann Verlag

Internetquellen:

www.coachingcard.de

www.lauf-rat.de

Abbildungen:

Alle Abbildungen, bis auf die Abbildung 1 und Abbildung 3, sind der Homepage www.coachingcard.de entnommen.

Abbildung 1 wurde der Homepage www.lauf-rat.de entnommen.

Abbildung 3 ist ein eigenes Foto.