



Jimmy Gut, Margit Kühne-Eisendle

# Bildbar

**100 Methoden zum Arbeiten mit Bildern und Fotos im Coaching, Training,  
in der Aus- und Weiterbildung, Therapie und Supervision**

managerSeminare Verlags GmbH, Edition Training aktuell

# Inhalt

## Einstieg

Vorwort .....	08
Arbeiten mit Bildern.....	10
Anregungen zum Einsatz der Methoden.....	12
Schnellfinder .....	13

## Die Methoden

1 <b>Als Fahrzeug unterwegs</b> .....	26
von Jimmy Gut	
2 <b>Auf die lange Bank schieben</b> .....	28
von Margit Kühne-Eisendle	
3 <b>Baumbilder</b> .....	30
von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut	
4 <b>Bild ohne Bild</b> .....	32
von Jimmy Gut	
5 <b>Bild-Tetralemma</b> .....	34
von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut	
6 <b>Das Ende vom Anfang</b> .....	36
von Jimmy Gut	
7 <b>Das Ganze ist mehr</b> .....	38
von Jimmy Gut	

8 <b>Das Leitungstier in mir</b> .....	40
von Margit Kühne-Eisendle	
9 <b>Den Weg zum Ziel konstruieren</b> .....	42
von Margit Kühne-Eisendle	
10 <b>Denkketten</b> .....	44
von Jimmy Gut	
11 <b>Die vier Energien des Leitens</b> .....	46
von Reinold Rabenstein	
12 <b>Die fünf Stützen meiner Identität</b> .....	50
von Margit Kühne-Eisendle	
13 <b>Durch die Tür hinaus</b> .....	52
von Margit Kühne-Eisendle	
14 <b>Ein Geschenk an mich</b> .....	54
von Jimmy Gut	
15 <b>Eisbergmodell</b> .....	56
von Jimmy Gut	
16 <b>Energiesymbole</b> .....	58
Daniel Gajdusek-Schuster	
17 <b>Entscheidungsoptionen wahrnehmen</b> .	60
von Margit Kühne-Eisendle	
18 <b>Es war einmal ...</b> .....	62
von Margit Kühne-Eisendle	

# Inhalt

19	<b>Fähigkeiten benennen</b> .....	64	30	<b>Helden und Heldinnen</b> .....	90
	von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut			von Margit Kühne-Eisendle	
20	<b>Feedback verdeckt</b> .....	66	31	<b>Hier sein und lernen</b> .....	92
	von Jimmy Gut			von Margit Kühne-Eisendle	
21	<b>Fortbewegungsmittel</b> .....	68	32	<b>Hindernisse zum Ziel</b> .....	94
	von Jimmy Gut			von Margit Kühne-Eisendle	
22	<b>Gefühle identifizieren</b> .....	72	33	<b>ICH, WIR, THEMA – und was noch?</b> .....	96
	von Margit Kühne-Eisendle			von Margit Kühne-Eisendle	
23	<b>Gefühle spüren</b> .....	74	34	<b>Ich fahre von hier weg</b> .....	100
	von Sabine Juffinger			von Jimmy Gut	
24	<b>Gender und Diversity</b> .....	76	35	<b>Ich sehe etwas, was Du (nicht) siehst</b> ..	102
	von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut			von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut	
25	<b>Gleiches Bild, andere Person</b> .....	78	36	<b>In der Organisation</b> .....	104
	von Jimmy Gut			von Margit Kühne-Eisendle	
26	<b>Gleiches Bild, anderer Rahmen</b> .....	80	37	<b>Interkulturell wahrnehmen</b> .....	106
	von Jimmy Gut			von Sabine Juffinger	
27	<b>Handlungen und ihre Befindlichkeiten</b> ..	82	38	<b>Joker</b> .....	108
	von Patricia Templ			von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut	
28	<b>Haus der Zukunft</b> .....	84	39	<b>Kompliment</b> .....	110
	von Margit Kühne-Eisendle			von Jimmy Gut	
29	<b>Häuser-Reflexion</b> .....	88	40	<b>Kraftkarte</b> .....	112
	von Helga Gumplmaier			von Jimmy Gut	

41	<b>Kreatives Schreiben in einer fremden Sprache</b> .....	114	51	<b>Mein persönlicher Beitrag</b> .....	144
	von Maria Kandolf-Kühne			von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut	
42	<b>Kreisreflexion</b> .....	118	52	<b>Mein Team ist wie ...</b> .....	146
	von Jimmy Gut			von Margit Kühne-Eisendle	
43	<b>Landkarte der Veränderung</b> .....	120	53	<b>Meine Ruhebank</b> .....	148
	von Margit Kühne-Eisendle			von Margit Kühne-Eisendle	
44	<b>Lebensstraße</b> .....	122	54	<b>Meine Ziele – die Ziele meiner Organisation</b> .....	150
	von Jimmy Gut			von Margit Kühne-Eisendle	
45	<b>Lernbiografie</b> .....	126	55	<b>Mindmap</b> .....	152
	von Patricia Mar Velasco			von Jimmy Gut	
46	<b>Lernerfahrungen</b> .....	128	56	<b>Miteinander ins Gespräch kommen</b> ....	154
	von Margit Kühne-Eisendle			von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut	
47	<b>Lieblingsantreiber</b> .....	132	57	<b>Neubewertung</b> .....	156
	von Margit Kühne-Eisendle			von Jimmy Gut	
48	<b>Lösungsbild</b> .....	136	58	<b>Paarbildung</b> .....	160
	von Jimmy Gut			von Margit Kühne-Eisendle	
49	<b>Mach Dir ein Bild von mir</b> .....	140	59	<b>Problembild</b> .....	162
	von Margit Kühne-Eisendle			von Jimmy Gut	
50	<b>Meilensteine der Entwicklung</b> .....	142	60	<b>Problemsicht erweitern</b> .....	164
	von Jimmy Gut			von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut	



# Inhalt



61	<b>Qualitäten eines Seminars</b> .....	166	72	<b>Stakeholder im Projekt</b> .....	192
	von Margit Kühne-Eisendle			von Margit Kühne-Eisendle	
62	<b>Resilienz</b> .....	168	73	<b>Standortbestimmung</b> .....	194
	von Margit Kühne-Eisendle			von Jimmy Gut	
63	<b>Rollen einer Führungskraft</b> .....	170	74	<b>Stärken und Herausforderungen benennen</b> .....	198
	von Sabine Juffinger			von Margit Kühne-Eisendle	
64	<b>Rückblick – Vorausblick</b> .....	172	75	<b>Stärken und Herausforderungen – Collage</b> .....	200
	von Jimmy Gut			von Margit Kühne-Eisendle	
65	<b>Schnappschuss</b> .....	174	76	<b>Stressoren</b> .....	202
	von Jimmy Gut			von Margit Kühne-Eisendle	
66	<b>Schreibend ein Thema erkunden</b> .....	176	77	<b>SWOT-Analyse im Projekt</b> .....	204
	von Alexandra Peischer			von Margit Kühne-Eisendle	
67	<b>Schwellenraum</b> .....	180	78	<b>Team leiten</b> .....	206
	von Jimmy Gut			von Margit Kühne-Eisendle	
68	<b>Sicherer Stand</b> .....	184	79	<b>Themen besprechbar machen</b> .....	208
	von Jimmy Gut			von Jimmy Gut	
69	<b>Sichtweisen</b> .....	186	80	<b>Themen-Wanderung</b> .....	210
	von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut			von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut	
70	<b>So ein Theater</b> .....	188	81	<b>Türschwelle</b> .....	212
	von Jimmy Gut			von Jimmy Gut	
71	<b>So tun, als ob</b> .....	190			
	von Jimmy Gut				

82	<b>Umsetzung ausmalen</b> .....214	92	<b>Wandlung von Gefühlen</b> .....234
	von Jimmy Gut		von Margit Kühne-Eisendle
83	<b>Unter die Lupe nehmen</b> .....216	93	<b>Was ich sehe</b> .....236
	von Jimmy Gut		von Margit Kühne-Eisendle
84	<b>Unterstützende Haltung einnehmen</b> ..218	94	<b>Welches Tier führt?</b> .....238
	von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut		von Margit Kühne-Eisendle
85	<b>Veränderungen</b> .....220	95	<b>Werte</b> .....240
	von Almud Magis und Amei Hofinger		von Margit Kühne-Eisendle
86	<b>Vernissage</b> .....222	96	<b>Wie nah bin ich dem Thema?</b> .....242
	von Margit Kühne-Eisendle		von Jimmy Gut
87	<b>Vielfalts-Feedback</b> .....224	97	<b>Zeitenband</b> .....244
	von Jimmy Gut		von Sue Liechti
88	<b>Visionen ein Gesicht geben</b> .....226	98	<b>Zeitreise</b> .....246
	von Anna Egger		von Jimmy Gut
89	<b>Voll im Bilde</b> .....228	99	<b>Zurück aus der Zukunft</b> .....250
	von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut		von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut
90	<b>Vorbereitung eines Mitarbeitergesprächs</b> .....230	100	<b>Erfolgstreppe</b> .....252
	von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut		von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut
91	<b>Wahrnehmen – interpretieren – fühlen</b> .....232		<b>Autorinnen und Autoren</b> .....254
	von Marion Wachter		

# Vorwort



Wir arbeiten gerne mit Menschen und begleiten diese in ihren Prozessen. In Seminaren, Lehrgängen, Change-Prozessen, in Coachings, Supervisionen und Therapien ist es uns wichtig, dass sie einen Zugang zu ihrer inneren Erlebniswelt finden, ihre Gefühle wahrnehmen und mit ihrem Handeln in Verbindung bringen können.

In unserer Arbeit mit Menschen haben kreative Medien – und somit die Arbeit mit Bildern – seit vielen Jahren einen festen Platz.

Jahrelang haben wir Kalenderblätter gesammelt, Bilder aus Zeitschriften wie Geo, Ferment, ... herausgelöst, Freecards gesammelt, Postkarten gekauft und in unserer Arbeit mit Einzelnen und Gruppen situationsbedingt eingesetzt. Wir könnten wohl viele Körbe mit solchen Bildern füllen.

Unsere anfängliche Lust am Fotografieren, auf Reisen und im Alltag, und den Blick auf spezielle, besondere Motive oder eher Außer-gewöhnliches zu werfen, entwickelte sich zu einem riesigen Fundus an eigenen Bildern. Um unseren persönlichen Fotos einen Platz auf der

„Bilder-Erde“ zu geben, hatten wir beschlossen, unsere Fotoarchive durchzustöbern und nach geeignetem Bildmaterial für unsere Arbeit zu suchen. Die Idee, „irgendwann irgendwas“ damit zu machen, der Bedarf an Fotokarten, die auch altersbedingt kurzsichtige Menschen gut sehen können, führte schließlich dazu, im Eigenverlag ein Karten-Set herauszugeben. Im November 2013 entstand unsere Impulsbilder-Sammlung „sichtWEISEnd“.

Die positiven Feedbacks von Kunden und befreundeten Trainerinnen und Trainern zu den Bildern und die immer wiederkehrenden Fragen, wie man diese denn eigentlich methodisch sinnvoll und professionell einsetzen kann, haben uns motiviert, unsere jahrelang gereiften Methodenkenntnisse zu veröffentlichen. Wir freuen uns, dass auch ein paar erfahrene Kolleginnen und Kollegen eine Methode für unsere Methodensammlung „Bildbar“ beigesteuert haben. Ihnen gilt unser herzlicher Dank.

Während des Schreibens haben wir nochmal weitere 50 Bildkartenmotive aus unserem Fundus ausgewählt, die die Methoden dieser Sammlung besonders gut ergänzen und sich

in der Praxis bewährt haben. Hieraus entstand das „Bildbar KartenSet“. Es soll Ihnen die Suche nach passenden Bildmotiven erleichtern. Selbstverständlich lassen sich die in diesem Buch dargestellten Methoden auch mit anderem Bildmaterial umsetzen. Hier sind Ihrer eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Ihren Klientinnen und Klienten, Ihren Teams viel Spaß, Inspiration, neue Erfahrungen, kreative Gedanken und spannende Prozesse bei der Arbeit mit unseren Methoden und den Bildern.

Ihre

Handwritten signature in blue ink, reading "M. Kühne-Eisendle Jimmy Gut".

Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut

Wir freuen uns über Rückmeldungen, über neue Methodenideen, die wir gerne in unsere Sammlung aufnehmen, wir freuen uns auch über Weiterentwicklungen und Erfahrungen.



# Arbeiten mit Bildern



Menschen denken und fühlen in Bildern, die sie dann in Sprache übersetzen. Bilder können auch Metaphern sein, für etwas, was wir schon bewusst oder unbewusst kennen, für Dinge, an die wir uns erinnern, für Gefühle, die uns berühren. Die Gehirnforschung sagt, dass ohne Metaphern keine Gefühle entstehen können. Der Zugang zu den Gefühlen ist wichtig, um das Leben ganzheitlich erfassen zu können. Beraterinnen und Berater bzw. Coachs können oft mit ihren Klientinnen und Klienten keine Lösung finden, wenn sie sich nur der Sprache bedienen. Durch Bilder bzw. Symbole können wir Menschen eine Sprache geben, wenn ihnen dazu die Worte fehlen. Bilder und Symbole können somit zu hilfreichen Dolmetschern werden.

Metaphern-Bilder enthalten immer Botschaften. Botschaften, die zur inneren Erlebnis- und Gefühlswelt führen und die Auseinandersetzung mit persönlich bedeutsamen Themen ermöglichen.

Das „Lesen von Bildern“ kann dabei helfen, Gedachtes und intuitiv Gespürtes zur Sprache zu bringen und eine Verbindung zwischen Bewusstem und Unbewusstem schaffen.

Die „herausgelesenen“ Deutungen inspirieren für Neues – wenn es um Lösungsansätze, das Erweitern des Handlungsspielraums oder um neue Ideen geht. Diese Interpretationen können dabei ungewöhnliche Blickwinkel eröffnen, regen Fantasie und Kreativität an.

Die Bedeutung eines Bildes lässt sich nicht einfach bestimmen, denn es bildet keine Wirklichkeit ab. Jeder Mensch gibt einem Bild seine eigene „Be-Deutung“. Diese kann je nach Fokus sehr unterschiedlich sein. Die Deutung kann innere Prozesse bei einem Menschen oder Kontaktprozesse zwischen Menschen anregen.

In dem nebenstehenden Bild mit Besenmotiv sieht die eine Person beispielsweise Analogien zu Arbeit, Mühsal, Leistung, Perfektionszwang – eine andere Person denkt stattdessen an Hexen, an davonfliegen, an Freiheit, an „Alles ist möglich“, an Zauber – während eine dritte Person wiederum an „Neue Besen kehren gut“, an Veränderungsprozesse, an Chancen denkt.

Die (persönliche) Be-Deutung von einem Bild kann wahrgenommen und in Sprache übersetzt werden. Wahrnehmung spielt eine wichtige

Rolle in der Arbeit mit Bildern. Wahrnehmen ist mehr als die erste Aussage, die jemand aus einem Bild herausliest. Sie verbindet die individuelle Aussage mit dem persönlichen Erleben in der aktuellen Situation.

### **Bilder ...**

- ▶ schaffen eine Verbindung zwischen Unbewusstem und Bewusstem, indem sie durch das Dargestellte den Betrachtern ermöglichen, intuitiv Gespürtes in Sprache zu bringen
- ▶ helfen weiter, wo Sprache einschränkt
- ▶ weichen eingefahrene Denkmuster auf
- ▶ inspirieren, lösen Gefühle, Erinnerungen und Emotionen aus
- ▶ schaffen einen Zugang zu eigenen Ressourcen
- ▶ bringen Menschen auf neue Gedanken, erweitern den kognitiven Spielraum
- ▶ regen Identifikationsprozesse an
- ▶ eröffnen ungewöhnte Blickwinkel, sie regen die Fantasie und Kreativität an
- ▶ regen, in Bezug auf ein bestimmtes Thema, neue Gedankenprozesse an
- ▶ sind ein geeigneter Einstieg in eine vertiefende Arbeit
- ▶ sind ein niederschwelliger Zugang zu kreativen Medien und erfordern kein kreatives Outing der Teilnehmer
- ▶ sind rasch zur Hand und eingesetzt

# Anregungen zum Einsatz der Methoden



- ▶ Navigation leicht gemacht: Die Methodenbeschreibungen sind alphabetisch geordnet. Die thematisch passende Methode Ihrer Wahl finden Sie mithilfe der folgenden Übersichtstabelle im Schnellfinder oder indem Sie einfach stöbern.
- ▶ Viele der Methoden sind so angelegt, dass die Teilnehmer/-innen oder Klienten/Klientinnen ermuntert werden nachzuspüren, wie es in Bezug auf die Bildinformation im Hier und Jetzt gerade ist. Sie werden ermutigt, ihre Körperspannung und Gefühle wahrzunehmen und diese in Worte zu fassen.
- ▶ Unsere Erfahrungen zeigen einen bemerkenswerten Unterschied, ob die Methoden im Sitzen oder im Stehen durchgeführt werden. Im Stehen ist die Wahrnehmung für Klientinnen/Klienten und Coachs bzw. für Teilnehmende und Trainerin/Trainer besser – und der Aktionsradius ist größer. Mit dem, was bewusst wahrgenommen wird, kann weitergearbeitet werden.
- ▶ Um die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Bildkarten zu verdeutlichen, haben wir verschiedene Situationen aus unserer

beruflichen Praxis beschrieben. Diese sind beispielhafte Darstellungen zu einem besseren Verständnis der Methoden. Nach unserer Erfahrung kann die Arbeit mit Bildern sowohl Trainings bereichern als auch Coachings, Supervisionen oder auch therapeutische Formate.

- ▶ Die allermeisten Vertiefungsmethoden können dazu eingesetzt werden, einen (Beratungs-)Prozess zu unterstützen. Dies bedeutet, dass es oft ein „davor“ und ein „danach“ gibt, welches die Beraterin/der Berater gestaltet. Diese Aufgabe liegt in ihrer/seiner Verantwortung. Wir haben hier bewusst darauf verzichtet, ausführliche Beratungsprozesse zu beschreiben und die Ausführungen lieber möglichst knapp gehalten. Systemische Fragestellungen eignen sich grundsätzlich gut für die vertiefende Weiterarbeit mit den Bildern.

## Gendergerechte Formulierung

Aufgrund unseres Genderbewusstseins und der Lesefreundlichkeit sind etwa 50 Prozent der Methoden in weiblicher und 50 Prozent in männlicher Form dargestellt.

# Schnellfinder

## ■ Schlagworte

---

- ▶ Feedback
- ▶ Konflikt
- ▶ Stress
- ▶ Fähigkeiten
- ▶ Ressourcen
- ▶ Veränderung, Entwicklung
- ▶ Herausforderung
- ▶ Werte
- ▶ Zukunft, Ziel
- ▶ Kennenlernen
- ▶ Reflexion
- ▶ Diversity
- ▶ Lernen
- ▶ Entscheidung
- ▶ Team
- ▶ Organisation
- ▶ Selbstcoaching
- ▶ Leiten, Führen
- ▶ EQ – Emotionale Intelligenz
- ▶ Wahrnehmung
- ▶ Auflockerung
- ▶ Standortbestimmung

## ■ Einsatzbereiche

---

- ▶ Anfang (An)
- ▶ Vertiefung (Ve)
- ▶ Abschluss (Ab)

## ■ Setting

---

- ▶ Einzel (E)
- ▶ Gruppe (G)
- ▶ Team (T)

# 79 – Themen besprechbar machen

von Jimmy Gut

## ■ Ziel

Reflexion zu verschiedenen Themen

## ■ Ablauf, Beschreibung

Die Klientin wählt vier Lebensbereiche aus, die sie derzeit beschäftigen. Sie schreibt diese auf je eine Moderationskarte. Die Moderationskarten werden so angeordnet, dass unter den jeweiligen Lebensbereichen noch Platz für Bildkarten ist. Dann zieht die Klientin aus einem verdeckten Stapel acht Bilder. Sie ordnet jeweils zwei Bilder – immer noch verdeckt – den Lebensbereichen zu. Die Bilder werden nicht angesehen.

Die Klientin entscheidet sich für einen Lebensbereich, mit dem sie beginnen will und deckt nun das erste Bild auf.

Die Beraterin fragt nach – z.B.:

- ▶ „Wie lässt sich dieses Bild mit dem Lebensbereich in Verbindung bringen?“
- ▶ „Was lässt sich davon für die derzeitige Lebenssituation ableiten?“
- ▶ „Welche Herausforderungen erkennen Sie?“
- ▶ „Welche Ressourcen erkennen Sie?“
- ▶ „Welches Thema wird deutlich, will besprochen, bearbeitet werden?“

Auf diese Weise werden alle Bilder und alle anderen Lebensbereiche bearbeitet.

Die Beraterin entscheidet mit der Klientin, wie lange sie beim jeweiligen Thema verbleiben wollen. Zum Abschluss fragt sie:

- ▶ „Was nehmen Sie Hilfreiches/Nützliches aus dieser Beratungssequenz mit?“
- ▶ „An welchem Thema möchte Sie weiterarbeiten?“

## ■ **Setting**

Einzel, Gruppe, Team

## ■ **Variationen**

- ▶ Die Übung kann mit offenen oder verdeckten Bilderkarten durchgeführt werden.
- ▶ Die Bilder können auch zuerst in einer Einzelphase bearbeitet werden und die Klientin entscheidet sich dann für einen Lebensbereich, mit dem sie weiterarbeiten will.
- ▶ Wenn über mehrere Beratungseinheiten an den vier gewählten Themen gearbeitet wird, kann die Beraterin die Klientin auch bitten, für das jeweilig nächste Lebensthema zwei Bilder mitzubringen (keine biografischen Fotos!).

## ■ **Kommentar**

Auch bei Menschen mit Widerständen kann diese Methode hilfreich sein, einen Zugang zu Themen zu finden. Menschen, die nicht mit „verdeckten“ Bildern arbeiten wollen, können diese Arbeit auch mit aufgedeckten Bildkarten machen. Es ist hilfreich, wenn die Fragen aufs Flipchart geschrieben werden.

## ■ **Einsatzmöglichkeiten**

Anfang, Vertiefung

## ■ **Technische Hinweise**

- ▶ **Material:** Bilder aus Kartenset, Kalenderblätter, Postkarten, Moderationskarten
- ▶ **Dauer:** 50-75 Minuten

## ■ **Schlagworte**

Reflexion

### *Mobbing*



# 84 – Unterstützende Haltung einnehmen

von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut



## ■ Ziel

Erkennen, wie unterschiedliche emotionale Haltungen die Bearbeitung eines Anliegens beeinflussen; Haltungen entwickeln, die helfen, einen konkreten Konflikt besser zu bewältigen

## ■ Ablauf, Beschreibung

Eine Klientin beschreibt einen Konflikt mit einer Kollegin. Die Coach bietet an, mit unterschiedlichen Haltungen zu arbeiten.

Die Coach legt dazu Bilder in die Mitte des Raumes. Die Klientin beschreibt den Konflikt und notiert ihn in Stichworten auf einer Moderationskarte. Sie benennt die beteiligte Person und hält diese ebenfalls auf einer Moderationskarte fest.

Die Klientin wird gebeten, die Moderationskarte mit dem Namen der beteiligten Person auf einen Stuhl zu platzieren. Die Moderationskarte mit der Konfliktbeschreibung platziert sie vor den Stuhl auf den Boden.

Nun sucht sie sich für die Haltung, mit der sie diesem Konflikt bzw. der Person gegenübersteht, ein passendes Bild aus, legt es im Abstand von drei bis vier Schritten vor den Stuhl. Sie spürt nach, wie es für sie ist, welche Körperspannung sie wahrnimmt, welche Gefühle und Gedanken sie begleiten.

Dann wählt die Klientin noch weitere Bilder, die andere Haltungen verkörpern, aus und legt sie nebeneinander auf. Anschließend probiert sie, wie vorher beschrieben, aus wie es ihr dabei geht.

Die Klientin betrachtet von außen (Metaebene) die verschiedenen Bilder und entscheidet sich für eine Haltung, die ihr in der Bearbeitung des Konflikts hilfreich ist. Danach stellt sie sich nochmals zum Bild, beschreibt, was sich dadurch verändert und wie diese Haltung den Umgang mit dem Konflikt positiv beeinflusst.

Anschließend kann ein konkreter Schritt ausgearbeitet werden, um mit dieser veränderten Haltung den Konflikt anzugehen.

## ■ Setting

Einzel

## ■ Variationen

Die Coach bietet der Klientin eventuell weitere „Haltungen“ als Möglichkeiten an, wie in diesem Fall dem Konflikt begegnet werden könnte (z.B. humorvoll, wertschätzend, respektvoll, klar ...), um diese ausprobieren zu lassen.

## ■ Kommentar

Persönliche Haltungen beeinflussen stark den Kontakt mit Menschen. Damit haben sie in einer Organisation auch Auswirkungen auf Konflikte, Befindlichkeiten, Motivation, Arbeitsklima etc. Je bewusster Ihre Klienten sich über ihre eigene Haltung sind, desto deutlicher wird ihnen, wie sie mit ihrer Haltung zum Beispiel das Arbeitsklima oder Konflikte beeinflussen können.

## ■ Einsatzmöglichkeiten

Vertiefung

## ■ Technische Hinweise

- ▶ **Material:** Bilder aus Kartenset, Kalenderblätter, Postkarten
- ▶ **Dauer:** 50-75 Minuten

## ■ Schlagworte

Konflikt, EQ, Wahrnehmung

*respektvoll*



*neue Wege  
gehen*



# 96 – Wie nah bin ich dem Thema?

von Jimmy Gut

## ■ Ziel

---

Nähe und Distanz zum Thema einer Klausur, eines Teamtages, eines Workshops abfragen

## ■ Ablauf, Beschreibung

---

Die Trainerin legt in die Mitte des Raumes ein DIN-A3-Blatt, auf dem das Thema des Workshops steht. Drum herum legt sie verschiedene Bilder aus. Jede der Teilnehmerinnen wählt sich ein Bild aus, das sie mit dem Workshop-Thema in Verbindung bringt.

Anschließend bittet die Trainerin die Teilnehmerinnen, sich zusammen mit ihrem Bild zum Blatt mit der Aufschrift THEMA zu stellen. Der Abstand zum Zentrum (dem THEMA) zeigt, wie nahe/fern sie sich dem Thema fühlen. Ganz beim THEMA dran bedeutet „bin dem Thema ganz nah“ – weiter weg bedeutet „bin dem Thema fern“.

In einer nächsten Runde nimmt jede Teilnehmerin Bezug darauf, wieso sie ihr Bild gewählt und sich an diesem Ort positioniert hat.

Zur Vertiefung kann die Trainerin an jede Teilnehmerin die Fragen stellen:

- ▶ „Was ist mein persönlicher Beitrag, um dem Thema näher zu kommen?“
- ▶ „Welches Bild würde ich dazu benötigen/würde mich unterstützen?“
- ▶ „Was ist mein persönlicher Beitrag, um mehr Distanz zum Thema zu bekommen?“
- ▶ „Welches Bild unterstützt mehr Distanz?“

## ■ Setting

---

Gruppe, Team

## ■ Variationen

---

Am Ende des Seminars können folgende Fragen gestellt werden:

- ▶ „Wie nah/fern bin ich jetzt dem Thema und wie ist es dazu gekommen?“
- ▶ „Was nehme ich mit?“
- ▶ „Wie habe ich mich eingebracht?“

# 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](http://www.trainerkoffer.de)
- ▶ **Sonderpreise** auf Trainingsmedien: ca. **20% Rabatt** auf Bücher, Trainingskonzepte im Durchschnitt **70 EUR günstiger**
- ▶ **Flatrate auf das digitale Zeitschriftenarchiv**: monatlich neue Beiträge, Dossiers, Heftausgaben

Mitgliedschaft testen