



Claudia Stellmacher-Köthe

Diplom-Pädagogin

Klarplatz | Coaching | Hypnose

Web www.klarplatz.de | Email cstellmac@klarplatz.de

40 Bildkarten ohne viel Schnickschnack

Diese Bildkarten sind auf das Wesentliche reduziert. Einfach gestaltet und allgemein verständlich können sie ohne große Erklärungen eingesetzt werden. Der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

Es gibt Bilder, die eine einzelne Person abbilden und es gibt Bilder, die verschiedene Prozesse/Interaktionen zeigen. Durch die einfache Bildsprache können sie sowohl mit Erwachsenen als auch mit Kindern und Jugendlichen ins Spiel gebracht werden.

In der Praxis hat sich erwiesen, dass gerade Menschen, die sehr im Rationalen unterwegs sind, die Vierhaare als Katalysator benutzen können, um einen Zugang zu ihren Gefühlen zu bekommen.



Claudia Stellmacher-Köthe
Diplom-Pädagogin

Klarplatz | Coaching | Hypnose

Web www.klarplatz.de | Email cstellmac@klarplatz.de

Anwendungsbeispiele für die Arbeit mit den Vierhaaren

I.

Check-In mit den Karten

Vorbereitung

Fragen an den Coachee formulieren. Die Karten werden ausgelegt und der Coachee darf sich zu der jeweiligen Frage eine Karte aussuchen und dann erläutern, warum es gerade diese Karte ist. In der Regel reichen 3 bis 4 Fragen für einen guten Einstieg ins Coaching, gerade auch für Menschen, die noch nicht so coachingerfahren sind. Dafür bietet sich das Whiteboard an.

Beispielsweise:

- Wie bin ich aus der letzten Sitzung nach Hause gegangen?
- Wie geht es mir jetzt gerade?
- Wie soll es mir am Ende der Stunde gehen?
- Wie soll es mir keinesfalls am Ende der Stunde gehen?



So wird zum Einstieg die Möglichkeit gegeben, noch einmal die vorherige Stunde zu reflektieren.



Claudia Stellmacher-Köthe

Diplom-Pädagogin

Klarplatz | Coaching | Hypnose

Web www.klarplatz.de | Email cstellmac@klarplatz.de

Im Weiteren wird das Augenmerk auf das aktuelle Befinden gelenkt (geht es dem Coachee auch körperlich gut, gibt es etwas, was im Coaching explizit berücksichtigt werden sollte, Kopfschmerzen o.ä.), wie ist der psychische Zustand, stabil oder gibt es Störungen?

Die dritte Frage lenkt direkt in die Zielarbeit: Was müsste passieren, damit es Ihnen so geht, wie dem Vierhaar auf dem Bild? Was können wir bearbeiten, um diesen Zustand zu erreichen? Wie könnte ihr Beitrag aussehen, um diese Veränderung zu erreichen? Was kann ich tun, um Sie zu unterstützen?

Mit der 4. Frage können Ängste und Befürchtungen thematisiert werden, die sowohl die aktuelle Situation des Coachees beschreiben können, sich aber auch auf den Coachingprozess beziehen können.

II.

3 Praxisbeispiele Führungskräftecoaching Team-/Einzelsetting

Hier bieten sich die Karten an, weil über Gefühle gesprochen werden kann, ohne direkt über eigene Gefühle zu sprechen. Die Vierhaare auf den Karten können eine Stellvertreterrolle einnehmen. Frage: „Wie würden Sie beschreiben, wie sich der Mensch auf der Karte fühlt?“ Im nächsten Schritt kann das erweitert werden: „Kennen Sie auch solche Situationen?“ „Gibt es Parallelen zu ihrer beruflichen Situation?“

1. Jeder Teilnehmer zieht eine der ausgelegten Karten und beschreibt, was diese Karte aus seiner/ihrer Sicht mit dem Thema Führung (oder was auch immer das Thema der Coachingsitzung ist) zu tun hat, begleitet durch Fragen des Coaches.
2. Eine vom Team ausgewählte Karte wird auf ein Flipchart/Whiteboard befestigt und jeder Teilnehmer ergänzt Begriffe, die ihm zu dem Thema der Fragestellung einfallen.
3. Eine Karte wird gezogen und Ideen zu den Werten, die auf der Karte dargestellt werden könnten, werden gesammelt.