

Miriam Tölgyesi

MEINUNGSBILDER

Bild- gespräche

20 visuelle
Coaching-
Tools

plus
digitale
Vorlagen



buch+
musik

In unseren Veröffentlichungen bemühen wir uns, die Inhalte so zu formulieren, dass sie Frauen und Männern gerecht werden, dass sich beide Geschlechter angesprochen fühlen, wo beide gemeint sind, oder dass ein Geschlecht spezifisch genannt wird. Nicht immer gelingt dies auf eine Weise, dass der Text gut lesbar und leicht verständlich bleibt. In diesen Fällen geben wir der Lesbarkeit und Verständlichkeit des Textes den Vorrang. Dies ist ausdrücklich keine Benachteiligung von Frauen oder Männern.

Impressum



© 1. Auflage 2021

buch+musik ejw-service gmbh, Stuttgart 2021

Printed in Germany. All rights reserved.

ISBN Buch 978-3-86687-304-9

ISBN E-Book 978-3-86687-305-6

Lektorat: buch+musik – Tamara Röse, Stuttgart

Umschlaggestaltung: buch+musik – Daniela Buess, Stuttgart

Satzprogrammierung: X1-Publishing, Stuttgart

Satz Downloads: buch+musik – Daniela Buess, Stuttgart

Bildrechte Umschlag und Inhalt: Unsplah, rawpixel

Bildrechte Illustrationen: Miriam Tölgyesi

Bildrechte Autorenfoto: bei der Autorin

Druck und Gesamtherstellung: Eberl & Koesel GmbH & Co. KG,

Altusried-Krugzell

www.ejw-buch.de

Miriam Tölgyesi

MEINUNGSBILDER

Bild- gespräche

20 visuelle
Coaching-
Tools

plus
digitale
Vorlagen

buch+
musik

A stylized illustration in the bottom half of the cover. On the left, a hand is shown holding a white pen over a grey notepad with a white rectangular area. To the right of the notepad is a stack of four grey books. The background is a dark grey with some lighter grey geometric shapes.

INHALTSVERZEICHNIS

Ein Leitfaden zur Arbeit mit den Tools	5
Übersicht über die Tools	12

Ressourcen nutzen

Apfelbaum	16
Ressourcenecke	21
Einmachgläser	26
Zeitstrahl	31

Konflikte lösen und Perspektiven wechseln

Emojis	38
Konfliktspiegel	44
Optiker	50
Tiefsee	55

Ziele formulieren und erreichen

Zielbild	62
Zieltreppe	66
Papierwanderung	71
Steinbruch	77

Lernfortschritte feiern, Ermutigung erfahren

Erfolgsnetz	84
Erfahrungszwiebel	88
Bastion	92
Feedbackboot	96

Geistliche Übungen

Gotteszugänge	102
Vergebung	107
Berufungsschmetterling	114
Kleiderschrank	119

Anhang

Die Autorin	126
-------------------	-----

EIN LEITFADEN ZUR ARBEIT MIT DEN TOOLS

Was ist das Ziel dieses Buches?

Dieses Arbeitsbuch soll in erster Linie all denen eine Hilfe sein, die Menschen im Gespräch begleiten, z. B. in der Gemeinde, in der Arbeit mit Jugendlichen oder in der Seelsorge und Beratung. In meiner eigenen Erfahrung als systemische Therapeutin habe ich immer wieder bemerkt, wie hilfreich es für mein Gegenüber ist, bei einem Gespräch ein Stück Papier vor sich zu haben. Sie/er kann auf etwas zeigen, etwas abdecken oder einen Wunschzustand aufmalen. Das spricht sie/ihn auf einer emotionalen Ebene an und beteiligt sie/ihn gleichzeitig am Gesprächsprozess. Es wird zu ihrem/seinem Prozess und sie/er ist viel stärker darin involviert.

In diesem Buch werden deshalb 20 Tools erklärt, die sich im Gespräch einsetzen lassen. Jedes Tool basiert auf einer visuellen Darstellung und ist kombiniert mit einer Gesprächsmethode. Die Darstellungen sollen so einfach wie möglich sein, damit du diese selbst zeichnen kannst. Wenn du die jeweilige Vorlage ein paar Mal zur Probe gemalt hast, wirst du sehen, dass das absolut machbar ist. Trau dich, die visuelle Darstellung gemeinsam mit deinem Gegenüber zusammen zu erstellen und das Bild so nach und nach entsprechend der individuellen Antworten anzupassen.

Die Tools sind in fünf Bereiche untergliedert: Ressourcen nutzen, Konflikte und Perspektivwechsel, Ziele formulieren und erreichen, Ermutigung und Lernfortschritte feiern und geistliche Übungen. Dadurch lassen sich die Tools einfach für die jeweilige Gesprächssituation auswählen. Eine Übersicht über alle Tools findest du im Kapitel „Übersicht über die Tools“.

Jedem Tool sind Einsatzgebiet und Zielsetzung sowie benötigtes Material vorangestellt. Außerdem wird erklärt, wie du dich bestmöglich auf den Gebrauch des Tools vorbereiten kannst. Nach die-

sem Überblick ist die jeweilige Bildvorlage des Tools abgedruckt. Nun folgt der genaue Ablauf des Tools, gefolgt von einem ausgefüllten Beispielbild – so könnte die Vorlage nach dem Gespräch aussehen. Alle Vorlagen und Beispiele findest du auch im Downloadbereich zu diesem Buch (s. Kapitel „Welches Material brauche ich?“).

Worauf muss ich achten?

Zunächst das Wichtigste: Dieses Buch stellt Tools vor, die im Gesprächsprozess eingesetzt werden können. Es ist allerdings keine Anleitung zum Erlernen von Beratung oder Coaching! Solltest du dir unsicher sein bei der Durchführung oder sollte dir ein besonders schweres Beratungsgespräch bevorstehen, möchte ich dich ermutigen, dir professionelle Hilfe dazu zu holen! Die Tools und Fragen in diesem Buch können eine Menge in deinem Gegenüber auslösen und deshalb sollte es dir als beratender Person jederzeit möglich sein, professionell umzuschwenken, mit plötzlicher emotionaler Überforderung des Gegenübers umzugehen und den Gesprächsprozess so souverän zu führen und zu lenken. Du trägst die Verantwortung für den Prozess und dass du mit deinem Gegenüber zum Ziel kommst.

Wichtig ist also, dass einige dieser Tools zwar auf den ersten Blick ganz simpel erscheinen, diese aber beim Gegenüber eine Menge auslösen können. Es ist sehr wichtig, den Prozess mit den richtigen Fragen, professioneller Reflexion und einem hohen Maß an Empathie sicher zu begleiten. Das Handwerk passende Fragen zu stellen und innere Prozesse zu reflektieren kann man (am besten in einer professionellen Ausbildung) lernen. Was ein gutes Gespräch aber ausmacht, ist deine Bereitschaft, dir für jemand anderen Zeit zu nehmen, dich in sie/ihn hinein zu fühlen und ihre/seine Anliegen und Gedanken in den Vordergrund zu stellen. Deshalb ist es grundlegend, dass du die Verantwortung für das jeweilige Gespräch übernehmen kannst. Es ist deine Aufgabe, dass sich dein Gegenüber zu jeder Zeit gut begleitet und sicher geleitet fühlt.

Was du dabei aber nicht vergessen darfst: Für das Ergebnis und die Umsetzung von gewonnenen Erkenntnissen ist dein Gegenüber immer selbst verantwortlich! Du kannst niemandem helfen, der sich nicht helfen lassen möchte oder noch nicht so weit ist. Wenn das Thema und dessen Erfolg für dein Gegenüber wichtig sind, wird sie/er versuchen, die besprochenen Inhalte umzusetzen. Wenn ihr/ihm etwas fehlt oder zu kurz kam, sollte sie/er dies offen ansprechen. Gib ihr/ihm Raum dazu, am besten zu Beginn des nächsten Gesprächs. Wenn dein Gegenüber seine Schritte und Ziele nicht erreichen kann, braucht sie/er vorher vielleicht noch etwas anderes. Was könnte das sein? War das Ziel zu hoch? Ist die Motivation nicht die Richtige? Suche nie die Schuld, sondern versuche, sachlich auf das Gespräch zu sehen und mit liebevollem Blick und einer offenen Haltung zu fragen: Was muss hier vielleicht noch verändert oder ergänzt werden?

Setze außerdem deine Erwartungen nicht über das Wohl deines Gegenübers. Unnötige Hausaufgaben, unergiebiges Nachbesprechungen und deine persönlichen Erfolgserwartungen können sie/ihn extrem entmutigen und den Fortschritt im Prozess blockieren.

Wie arbeite ich mit den Tools?

Zu Beginn jeder Sitzung sollte ein Gespräch darüber geführt werden, wie es dem Gegenüber geht und welches Thema und Anliegen bei diesem Treffen besprochen werden soll. Wenn du nicht gern spontan reagieren willst, solltet ihr das Thema vorab per Telefon oder E-Mail absprechen oder beim vorherigen Gespräch schon festlegen, dann hast du genug Zeit, um dich vorzubereiten. Passend zum Anliegen des Gegenübers wird dann das Tool gewählt.

Du solltest das Tool schon einmal als Trockenübung vorher gezeichnet haben. Es ist nicht so einfach, sich auf das Zeichnen, die Abfolge der Schritte und die individuellen Inhalte des Gegenübers gleichzeitig zu konzentrieren. Versuche also, dich bestmöglich vorzubereiten und dafür zu sorgen, dass du das Ohr beim Gegenüber hast und trotzdem den Ablaufplan im Auge behalten kannst.

ÜBERSICHT ÜBER DIE TOOLS

Ressourcen nutzen

Titel des Tools	Zielsetzung des Tools
Apfelbaum	Ressourcen erkennen und anwenden
Ressourcenecke	Personelle Ressourcen reflektieren
Einmachgläser	Gaben, Erfolge und Talente erkennen
Zeitstrahl	Ressourcen aus der Vergangenheit auf Gegenwärtiges anwenden

Konflikte lösen und Perspektiven wechseln

Titel des Tools	Zielsetzung des Tools
Emojis	Gefühle reflektieren und einordnen
Konfliktspiegel	Konflikte analysieren und Konfliktlösung vorbereiten
Optiker	Optionsvielfalt erkennen
Tiefsee	Bedürfnisse und Wünsche erkennen und formulieren

Ziele formulieren und erreichen

Titel des Tools	Zielsetzung des Tools
Zielbild	Kognitive und emotionale Beziehung zum Ziel aufbauen
Zieltreppe	Ziele definieren und überprüfbare Schritte festlegen
Papierwanderung	Hilfen auf dem Weg zum Ziel sichtbar machen und nutzen
Steinbruch	Kernproblem als Lösungsziel erkennen

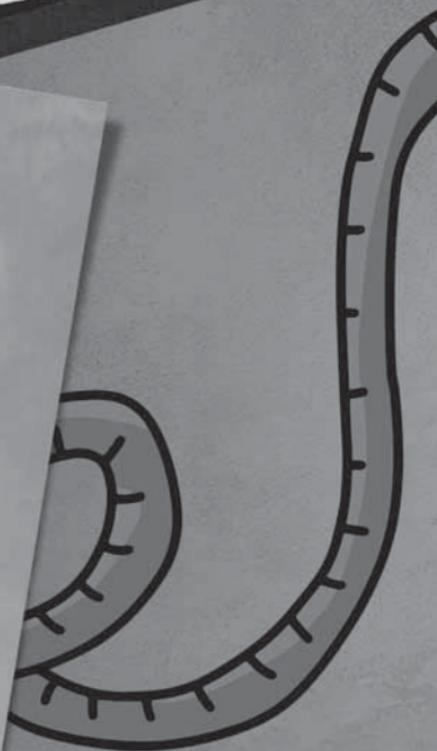
Lernfortschritte feiern, Ermutigung erfahren

Titel des Tools	Zielsetzung des Tools
Erfolgsnetz	Erfolge erkennen
Erfahrungszwiebel	Erkenntnisse und Lernerfahrungen festigen
Bastion	Resilienzfaktoren erkennen und ausbauen
Feedbackboot	Fazit ziehen

Geistliche Übungen

Titel des Tools	Zielsetzung des Tools
Gotteszugänge	Zugänge zu Gott finden und Vielfalt entdecken
Vergebung	Vergebung nach theoretischer Phase praktisch vollziehen
Berufungsschmetterling	Persönliche Berufung finden
Kleiderschrank	Neues Denken einüben und alte Denkmuster aussortieren

**Ressourcen
nutzen**



APFELBAUM

Einsatzgebiet und Zielsetzung

Veränderungen kommen nicht immer plötzlich, sie entstehen auch aus zuvor getroffenen Entscheidungen und vielen kleinen einzelnen Schritten. Dieser Prozess soll mit diesem Tool sichtbar gemacht werden. Rückwirkend kann nachvollzogen werden, welche Entscheidung zu welcher Veränderung führte. So kann dein Gegenüber beim nächsten Mal, wenn sie/er vor ähnlichen Situationen steht, reflektiertere Entscheidungen treffen.

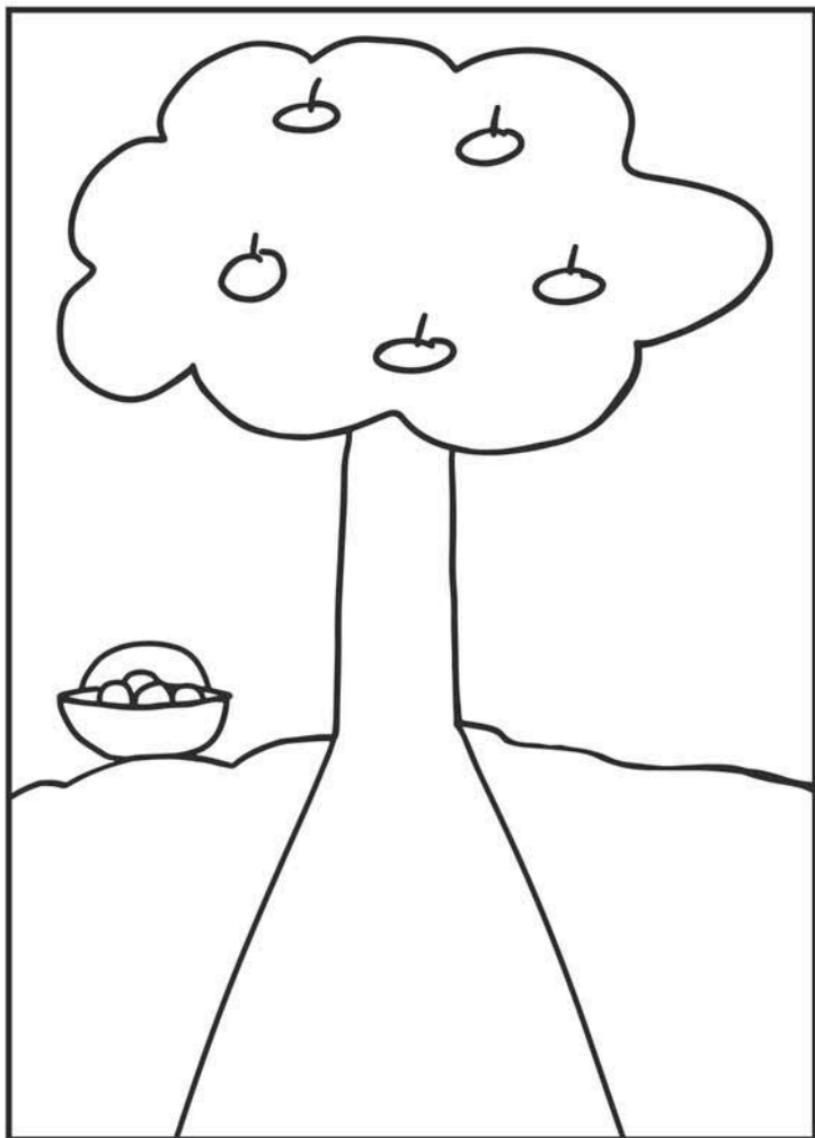
Für diese Anliegen kannst du das Tool nutzen:

Dein Gegenüber möchte ...

- ... eine zuvor getroffene Entscheidung reflektieren.
- ... eine negativ erlebte Entscheidung reflektieren.
- ... nicht zwei Mal den gleichen Fehler machen / die gleiche Entscheidung treffen.
- ... nachvollziehen und erkennen, wie es zu einem bestimmten Ergebnis kam.
- ... den „Point of no return“ einer Situation herausarbeiten.

Material

„Bildgespräche_Apfelbaum-Vorlage“ in DIN A3 oder DIN A4 (s. Downloads), weißes DIN-A3-Papier, Flipchart oder Whiteboard; schwarzer Filzstift oder wasserlösliche Stifte / Whiteboard-Marker; bunte Stifte zum Colorieren; ggf. Laminiergerät und Folien (s. auch Kapitel „Welches Material brauche ich?“)



Ablauf

1. Anregungen zum Einstieg findest du im Kapitel „Wie arbeite ich mit den Tools?“.

2. Bitte dein Gegenüber nun, sich an eine Situation zu erinnern, in der sie/er in der Vergangenheit eine schwierige Situation / ein Problem gelöst hat. Trage es als Stichwort in den Baumstamm ein.

3. Frage genau nach, wie es dazu kam:

- Welche einzelnen Schritte hat sie/er dazu beigetragen?
- Wodurch hat sich der Lösungsweg abgezeichnet?
- Durch welche Vorboten der Veränderung wurde der Weg sichtbar?
- Woran hat sie/er bemerkt, dass es Fortschritte gibt?
- Wer oder was hat den Ausschlag dazu gegeben?

Schreibe die Kernaussagen der Antworten in Stichworten als Äpfel in die Baumkrone.

4. Welche „inneren Schritte“ waren für dein Gegenüber nötig, um ins Handeln zu kommen? Coloriere den Bereich der Erde auf der Vorlage. Wenn du mit einer leeren Vorlage arbeitest, zeichne den Bereich der Erde auf. Male anschließend kleine Samenkörner auf die Oberfläche. Frage dein Gegenüber: Welche Samen hat sie/er in dieser Situation zur Verfügung (z. B. die innere Einstellung, negative Gedanken ablegen, positive Einstellung haben, Gebet)? Schreibe die Antworten auf den Bereich unter dem Baum.

5. Welche Situation hat dein Gegenüber gerade zu bewältigen? Lenke die Aufmerksamkeit auf die Punkte der Vorlage, die auch in der aktuellen Herausforderung eine Hilfe sein können. Zeichne dazu eine Leiter an den Baum. Auf oder neben den Sprossen notierst du die Antworten.

6. Stelle deinem Gegenüber folgende Fragen:

- Was muss sich zuerst im Denken ändern/einstellen und dann im Handeln auswirken?
- Wie kann dein Gegenüber einen guten Boden für die Saat vorbereiten?
- Erinnerung sie/ihn daran: Ein Feigenbaum ist kein Apfelbaum. Sind die richtigen Samen gesät um das gewünschte Ziel auch zu erreichen? Was fehlt noch? Was ist unbedingt wichtig im Vorhinein?
- Stimmt die Motivation?
- Was erhoffe ich mir von jedem Samen?

7. Anregungen zum Abschluss findest du im Kapitel „Wie arbeite ich mit den Tools?“.

