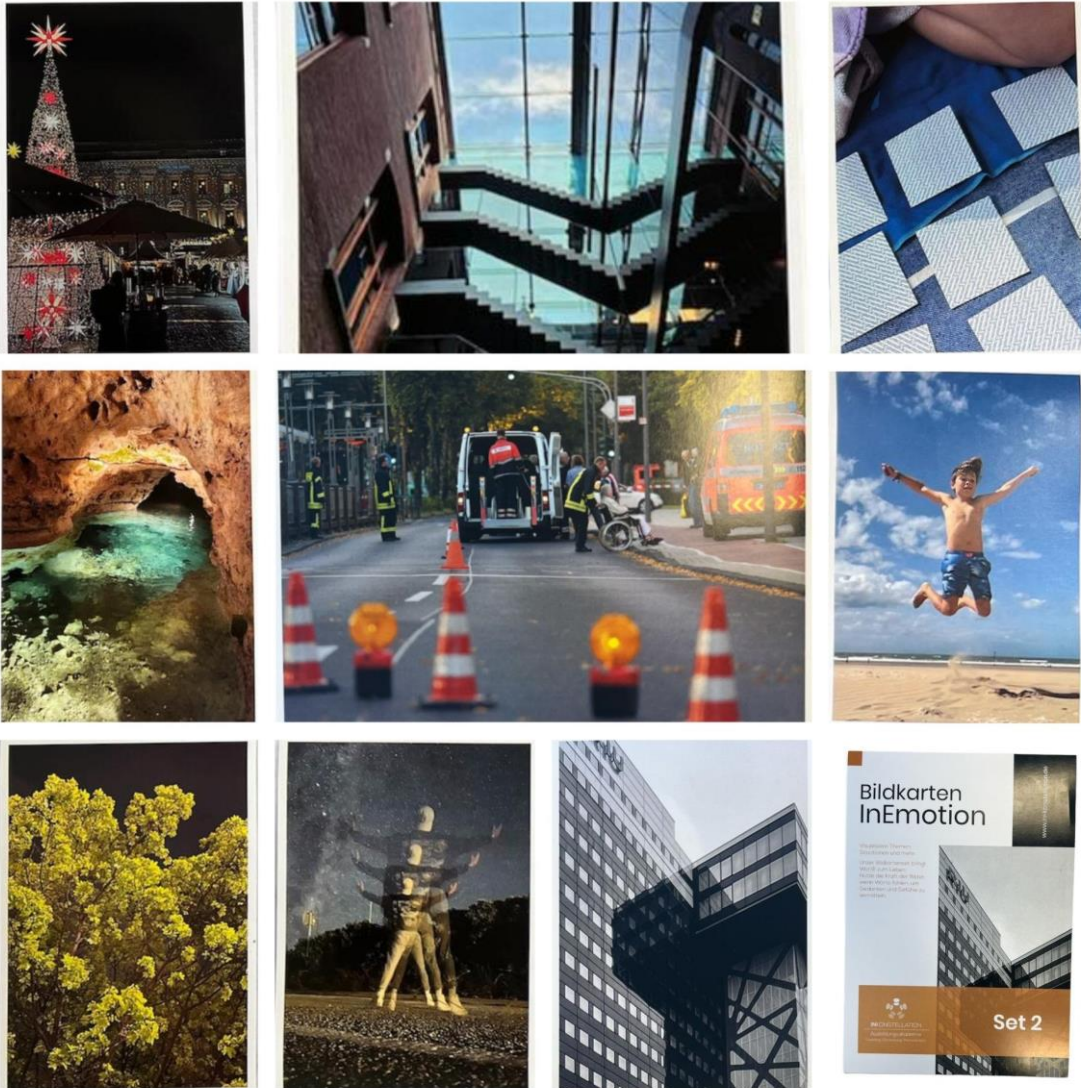


# Coachingkarten als Ressourcenöffner

- Wie mit Visualisierungen im Coaching gearbeitet werden kann -



(Bildquelle: Selbst erstellte Kollage mit Bildersets von INKONSTELLATION „Bildkarten InEmotion“)

Datum: 24.08.2024

## Gender-Hinweis

Die in dieser Hausarbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich immer gleichermaßen auf weibliche und männliche Personen. Auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

## Einleitung - Einsatz von Coachingkarten im Überblick

„Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte...“ <sup>(1)</sup> - ein bereits über 100 Jahre alter Werbeslogan, der noch immer in aller Munde ist. Mit Bilderkarten bietet der Coach dem Klienten eine non-verbale Möglichkeit, die inneren Gedanken und Gefühle anhand eines Bildes wahrzunehmen. Oft fällt es Menschen schwer, ihre Emotionen oder Gedanken in Worte zu fassen. Sowohl im Kontext einer ersten Coachingsitzung als auch im Verlauf eines Coachings kann es Hemmungen oder Formulierungsherausforderungen geben, das Anliegen des Coachinggesuches verbal so auszudrücken, dass der Klient sich einerseits wohlfühlt und andererseits an seinem Anliegen arbeiten kann. Hierbei können Bilder ermöglichen, dass der Klient bei der Einleitung und/oder Beschreibung seines Themas mit Bildern einen Ressourcenöffner findet. Bilder sprechen unser Unterbewusstsein an. „Die visuelle Informationsverarbeitung ist die Fähigkeit, das Gesehene zu interpretieren“ (Zitat 2). Bilder sind leicht zugänglich und universell verständlich, was sie zu einem „Allrounder-Tool“ im Coachingprozess macht. Wir lernen schon im Kindesalter anhand von Bildern, indem wir lernen, Gesehenes in Worte zu verfassen. Wir lernen das Zeichnen und Malen, um unsere Gedanken in Bildform auszudrücken. Wir schauen uns Fotos an und rufen teils lang vergangene Erinnerungen hervor. Wir betrachten Gemälde und Fotografien und interpretieren dabei subjektiv unsere Wahrnehmungen und Perspektiven. Es gibt zahlreiche Beispiele für die Wirkung von Bildern auf den Menschen. Sie geben uns eine gewisse Unbeschwertheit unsere Empfindungen zu schildern.

Im Allgemeinen kann man zwischen folgenden Optionen in der Anwendung von Bilderkarten im Coaching differenzieren:

1. als Auftakt einer Coachingsitzung, bspw. Anliegenklärung
2. als Intervention im Coachingprozess, bspw. Perspektivwechsel
3. als Abschluss einer Coachingsitzung, bspw. Zielverankerung

## Hauptteil

### Kapitel 1: Verständnis und Nutzen von Coachingkarten

Perspektivwechsel benötigt? Keine passenden Worte parat? Emotional aufgewühlt? Sprachbarriere? Keine Sorge - es gibt eine Methode, die mit dem Ansatz der visuellen Reize arbeitet. Diese fördert kreatives Denken. Sie heißt „Coachingkarten“. Durch die Verwendung von Bildern können Klienten neue Perspektiven und Lösungen für ihre teils herausfordernden Themen entwickeln. Coachingkarten - oder auch Bilderkarten genannt - stimulieren die rechte Gehirnhälfte, die für Kreativität und ganzheitliches Denken zuständig ist. Zudem sind in dieser Hälfte auch die Vorstellungskraft, Intuition, Verständnis, Gedanken, musikalisches Bewusstsein und die 3-D-Sicht angesiedelt.



(Bildquelle: <https://pixabay.com/de/illustrations/gehirn-geist-psychologie-idee-2062057>)

### Unterkapitel 1.1: Bedeutung und Wirkung von Coachingkarten

Coachingkarten können im systemischen Coachingprozess auf verschiedene Weisen genutzt werden. Sie können dem Coach dabei helfen, systemische Fragen zu formulieren und dem Klienten dabei helfen, den Coachingkontext gestalterisch zu verbalisieren. Coachingkarten können beispielsweise gleich beim Gesprächseinstieg unterstützen. Sie bilden eine Brücke, um mit unserem Klienten ins Gespräch zu

kommen und liefern oftmals Ansatzpunkte zu Themen, die unsere Klienten aktuell beschäftigen. Auch können durch die Betrachtung plötzlich sekundäre Themen oder Fragestellungen aufkommen. Wir können Bilderkarten als Intervention nutzen, wenn es Klienten schwerfällt einen Gedanken auszudrücken. Das Bild kann unsere Stimmbänder „beflügeln“, indem das Gesehene beschrieben wird. In einer Abschlussituation lassen sich die Karten als Aussicht und Abrundung der Coachingsitzung zum Verankern nutzen.

### **Welchen Nutzen haben Coachingkarten im Detail?**

1. **Visuelle und emotionale Anreize:** Bilderkarten sprechen die emotionale und intuitive Ebene des Klienten an. Sie ermöglichen es, Themen zu erfassen, die auf rein verbaler Ebene schwer zugänglich sind. Dies fördert tiefere Einsichten und eine stärkere emotionale Verbindung zu den behandelten Themen. <sup>(3)</sup>
2. **Förderung von Kreativität und Assoziationen:** Die visuelle Natur der Karten regt die Kreativität an und hilft, neue Verbindungen und Lösungen zu finden. Klienten können freier assoziieren und sich von gewohnten Denkmustern lösen, was den Prozess der Problemlösung und Zielsetzung unterstützt. „Innere Bilder bestimmen unser Denken, Fühlen und Handeln“. (Zitat 4.1) <sup>(4)</sup>
3. **Flexibilität und Anpassungsfähigkeit:** Bilderkarten sind vielseitig einsetzbar und können an verschiedene Coaching-Situationen angepasst werden. Sie können in Einzelcoachings, Gruppensitzungen oder auch in Online-Settings beider Varianten effektiv eingesetzt werden. Die Karten können physisch vorhanden sein oder digital über geteilte Bildschirme verwendet werden. <sup>(5)</sup>
4. **Erleichterung der Kommunikation:** Durch Bilder können Klienten oft leichter über schwierige oder emotionale Themen sprechen. Die Karten dienen als externe Objekte, die die Kommunikation erleichtern und ermöglichen, über Abstraktes konkreter zu sprechen. Dies kann helfen, Blockaden zu überwinden oder eine tiefere Reflexion zu fördern. Bildkarten können zum Katalysator werden, um das Selbstbild auf verschiedenen Assoziationsebenen zu reflektieren und erleichtern die Thematisierung im anschließenden Gespräch. <sup>(6)</sup>

## Unterkapitel 1.2: Wirkung von Bildern auf unser Gehirn

### Warum sind Bilder so wirkmächtig und vereinfachen uns den Zugang zum Unterbewusstsein? <sup>(2)</sup>

Bilder werden von Fotorezeptoren in elektrische Signale umgewandelt, die dann im Gehirn verarbeitet werden - das lehrt uns die Wissenschaft. Emotionen spielen eine große Rolle, wobei die Amygdala eine zentrale Rolle bei der emotionalen Reaktion auf Bilder hat. Bilder sind besonders einprägsam, wirken schneller auf Gefühle als Worte.

Die Art und Weise, wie unser Gehirn visuelle Informationen verarbeitet, hilft uns beim Lernen bereits im Kindesalter und wie wir unser ganzes Leben lang mit unserer Umgebung interagieren. Aufgrund der Leichtigkeit, mit der wir uns auf diese Wahrnehmungsprozesse verlassen, neigen wir dazu, die Komplexität der visuellen Informationsverarbeitung im Gehirn zu „übersehen“.

Der britische Psychologe und Neurowissenschaftler Richard L. Gregory glaubte mit seiner „Theorie der visuellen Wahrnehmung“ daran, dass visuelle Wahrnehmungen auf einer Top-down-Verarbeitung beruhen. Bei der Top-down-Verarbeitung (auch als konzeptgesteuerte Verarbeitung bezeichnet) wird bei der Verarbeitung visueller Informationen das gesamte Bild erfasst, um zu versuchen, dem Gesehenen einen Sinn zu geben. Dies bewies und verschriftlichte er bereits in den 1960er Jahren anhand seiner vielen Untersuchungen.

Wir schätzen das, was wir mit dem menschlichen Auge sehen, nach bestem Wissen und Gewissen auf Grundlage der vorhandenen Wahrnehmung ein. Unsere Wahrnehmungen der Welt sind Hypothesen, die auf unseren Erwartungen, früheren Erfahrungen, Überzeugungen, verarbeiteten Lernprozessen, zuvor gesammelten Daten usw. beruhen. Wir führen eine bewusste visuelle Analyse durch und treffen Annahmen aus unserem kombinierten Arbeitsgedächtnis. Gregory zufolge liegen wir mit unseren anfänglichen Annahmen zur visuellen Analyse in der Regel richtig.

## Unterkapitel 1.3: Einsatz der Methode in der Theorie

Bilderkarten können in verschiedenen Phasen des Coachingprozesses eingesetzt werden und dabei ihre Wirkung unterschiedlich entfalten:

1. **Einstieg:** Der Coach kann eine Sitzung damit eröffnen, dass der Klient eine Bildkarte auswählt, die seine aktuelle (Lebens-) Situation oder seine Gefühle repräsentiert. Der Klient wird dann eingeladen zu erklären, weshalb er diese spezielle Karte gewählt hat, was zu einem reichhaltigen und aufschlussreichen Gespräch führen kann. Es kann ein guter Eisbrecher sein, sofern benötigt.
2. **Reflexion/Interaktivität:** Um tiefere Einsichten zu gewinnen und die Selbstreflexion zu fördern, bietet sich diese interaktive Methode als Reflexionshilfe an. Die aktive Beteiligung des Klienten bei der Auswahl und Interpretation der Bilder fördert das Engagement und die Interaktivität im Coachingprozess und dient als Reflexion der eigenen Wahrnehmung und Empfindungen. Es eignet sich hier u. a. VAKOG\* in der Fragestellung zu nutzen.
3. **Problemlösung:** Zur Erkundung und Entwicklung kreativer Lösungsansätze. Wenn ein Klient beispielsweise vor einer schwierigen Entscheidung steht, kann der Coach den Klienten bitten, mehrere Karten auszuwählen, die verschiedene Optionen oder Aspekte der Situation darstellen. Durch die Verbalisierung der Bilder kann der Klient neue Perspektiven und Entscheidungshilfe gewinnen.
4. **Zielsetzung:** Um Ziele visuell darzustellen und greifbarer zu machen kann der Coach den Klienten bitten, eine Karte zu wählen, die sein gewünschtes Ergebnis oder seinen Idealzustand darstellt. Dies hilft dem Klienten, seine Ziele klarer zu visualisieren und motiviert ihn, Schritte zur Erreichung dieser Ziele zu unternehmen.

\* Fragestellung anhand von Sinneswahrnehmungen:

**V**isuell **A**uditiv **K**inästhetisch **O**lfaktorisch **G**ustatorisch

## Kapitel 2: Fallstudie und Praxisbeispiele

Die Theorie gibt uns allerhand Aufschlüsse darüber, dass Coachingkarten ein sinnvolles und effektives Tool sind. Doch was sagt die Praxis? In meinen Übungskoachings habe ich mehrfach die Bilderkarten eingesetzt. Meine Erkenntnis hierzu kurzgefasst: es ist ein sehr wirkungsvolles Werkzeug.

## Unterkapitel 2.1: Fallstudie im Einzelcoaching

Im Folgenden beschreibe ich einen Ausschnitt aus einem meiner durchgeführten Übungscoachings mit einer Klientin, die sich an mich wandte, um ihre sogenannten „Alltagsbremsen“ zu besprechen. Sie äußert eine gefühlte Belastung, da sie häufig Schwierigkeiten hat, ihre Motivation aufrechtzuerhalten, obwohl sie grundsätzlich über viele Ideen verfügt. Es fällt auf, dass die Klientin hadert, ihre zahlreichen Gedanken so zu strukturieren, dass sie die Sitzung optimal für sich nutzen kann. Als Einstieg in das erste Coaching schlage ich (ff. der Coach) daher die Bilderkarten-Methode vor, mithilfe derer sie ihre Gedanken in Form von Bildern ordnen kann. Die Klientin zeigt sich für diesen Ansatz aufgeschlossen. Wir gehen in die Umsetzung:

### (1) Vorbereitung und Einführung in die Bildkarten

Der Coach legt 48 Bilderkarten auf einem Tisch aus und erklärt der Klientin den Prozess. Sie kann nun ihr Anliegen anhand der Bilder visualisieren. Zwei systemische Fragen werden ihr als Anleitung mitgegeben:

- „Welche Karte passt gerade gut zu deinem heutigen Anliegen?“  
(Frage zur Bestandsaufnahme/Situationsanalyse)
- „Welche Karte spiegelt am ehesten dein gewünschtes Ziel wider?“  
(Frage zur Zielvorstellung)

### (2) Erkundung der Karten und Auswahlprozess

Die Klientin betrachtet die Karten in Ruhe, nimmt sich Zeit, um ihre Gedanken zu sortieren. Sie kann dabei den Raum nutzen. Sie sondiert zunächst die Karten für sich, nimmt welche auf und legt wiederum welche ab.

### (3) Erste Reaktion der Klientin

Nach einer Weile äußert die Klientin Unsicherheit, da mehrere Bilder zu ihr passen. Der Coach ermutigt sie, alle Karten zu wählen, die sie braucht.

### (4) Kartenwahl und Präsentation

Die Klientin entscheidet sich für vier Karten und legt diese vor sich aus. Sie beginnt, ihre Auswahl anhand der zwei zuvor gestellten Fragen zu erläutern.

### (5) Detaillierte Schilderung der Situation

Die Klientin schildert ihre Situation anhand der Karten. Der Coach gibt ihr Raum

und Zeit, ihre Gefühle, Gedanken und Herausforderungen im Alltag frei zu äußern.

**(6) Vertiefung durch systemische Fragen**

Der Coach stellt vertiefende Fragen, u. a.: „Woran merkst du im Alltag, dass du dich unmotiviert fühlst?“; „Auf einer Skala von 1-10, wo ist dein aktuelles Energielevel angesiedelt?“; „Was gibt dir Energie?“; und „Was sagt es über dich aus, dass du heute hier bist und nicht den Kopf in den Sand steckst?“. Die Fragen sollen der Klientin helfen, ihre Situation weiter zu reflektieren und andere Perspektiven zu entwickeln.

**(7) Entfaltung und Klarheit**

Im Gespräch blüht die Klientin auf, es fällt ihr leichter, ihre Herausforderungen zu erklären und ihre Gefühle zu benennen. Die Bildkarten dienen als visuelle Anker und unterstützen sie, Klarheit über ihre Zielsetzung zu gewinnen. Anhand der Bilder und abgeleiteten Metaphern schafft sie es, das Gesehene zu formulieren und folgend zu verschriftlichen.

**(8) Abschluss und Feedback**

Der Coach fragt nach der Wirkung der gestellten Fragen und holt sich ausführliches Feedback zur Methode ein.

**Fazit:** Durch die methodische Verwendung von Bildkarten in Kombination mit gezielten systemischen Fragen konnte die Klientin ihre inneren Prozesse besser verstehen und verbalisieren. Dies führte zu einer Entspannung, einer klareren Selbsterkenntnis und einer eindeutigen Zielformulierung.

## **Unterkapitel 2.2: Praxisbeispiel Gruppenübungen**

### **Einsatz in größeren Gruppen (bspw. im Firmen-Kontext) <sup>(7)</sup>**

#### **Option A: Als Workshop-Opener**

Bilder in Kombination mit einer Check-in-Frage sind ein wirkungsvolles Mittel, um Emotionen und Gedanken zu erfassen und auszudrücken. Die Teilnehmenden wählen jeweils eine Bildkarte aus, um eine Frage oder ein Thema zu beantworten. Anschließend sprechen sie abwechselnd darüber, wie ihre gewählte Karte mit ihrem Leben zusammenhängt, um sich auszudrücken und Verbundenheit zu schaffen.



## **Option B: Einsatz als Retrospektive einer Zusammenarbeit im Team**

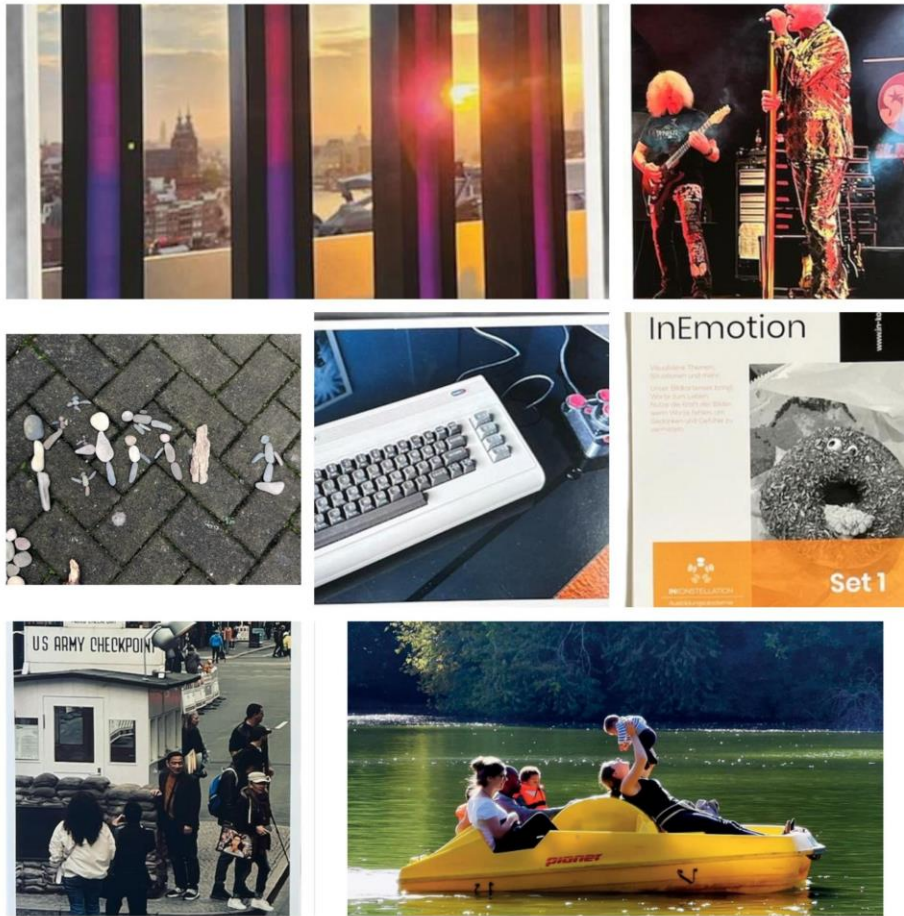
Ziel dieser Übung ist es, über den Prozess der Zusammenarbeit zu reflektieren, nicht über den Inhalt der Arbeit. Die Teilnehmenden wählen ein Bild, das ihre Erfahrungen oder Gefühle widerspiegelt, und tauschen sich darüber aus. Optional können sie Notizen machen. Anleitende Fragen des Coaches könnten lauten:

1. „Welches Bild spiegelt deine Erfahrungen und Eindrücke des letzten Projekts XY wider?“
2. „Welches der Bilder drückt am besten aus, wie du dich momentan fühlst?“

Zum Abschluss können die Teilnehmenden eine Art „Persönliches Commitment“ formulieren, das sie für sich mitnehmen und weiterverfolgen möchten.

## **Schluss**

Nicht selten fällt es uns Menschen schwer, die richtigen Worte zu finden oder unser Anliegen präzise und klar verständlich wiederzugeben, sodass ein gewünschter Zielzustand erwirkt werden kann. Es wirken diverse Umstände oder Faktoren auf uns ein, die uns in der Sprache hindern können. In der Theorie ist belegt worden, dass wir durch Reize im Gehirn aus der Betrachtung von Bildern heraus Worte finden und das Gesehene bewerten und interpretieren können. Dabei ist es spannend zu beobachten, wie dasselbe Bild in der subjektiven Betrachtung für jeden Klienten eine andere Bedeutung oder Erinnerung innehat oder einfach in dem Moment als „passend“ empfunden wird. Da Bilder langfristig in unserem Gehirn verankert bleiben, kann mithilfe dieser visuellen und intuitiven Methode die Erreichung des gesetzten Ziels nachhaltig unterstützt werden. Coachingkarten sind besonders kraftvoll, da sie Selbstreflexion fördern, die Kommunikation erleichtern, kreatives Denken anregen und zudem flexibel einsetzbar sind, sowohl im Online- als auch im Offline-Coachingprozess. Aus eigener Erfahrung kann ich die Anwendung in der Praxis sehr empfehlen, da die Bilderkarten sowohl dem Klienten als auch dem Coach in der Einführungsphase und zur Zielklärung dienlich waren.



(Bildquelle: Selbst erstellte Kollage mit Bildersets von INKONSTELLATION „Bildkarten InEmotion“)

## Quellenverzeichnis

### Internetquellen:

(1) <https://www.die-stadtzeitung.de/index.php/2021/12/04/100-jahre-alt-werbeslogan-ein-bild-sagt-mehr-als-1-000-worte/>

Artikel vom 4.12.2021, zuletzt geöffnet am 22.07.2024

(2 Zitat) <https://piktochart.com/de/blog/psychologische-studien-visueller-informationen/>

Artikel vom 27.03.2024, zuletzt aufgerufen am 22.07.2024

(3) <https://www.andrea-schloesser.de/arbeit-mit-bildkarten/>

Artikel vom 14.08.2019, zuletzt aufgerufen am 22.07.2024

(4) <https://www.bonn-institute.org/news/psychologie-im-journalismus-5#framing-bei-nachrichtenbildern-101272>

Artikel vom 03.08.2023, zuletzt aufgerufen am 11.08.2024

(4.1 Zitat) <https://picture-mind.de/bildkarten/>

Erscheinungsdatum unbekannt, zuletzt aufgerufen am 24.08.2024

(5) <https://bebildert.eu/visualisieren-coaching-bildkarten>

Artikel vom 20.07.2022, zuletzt aufgerufen am 22.08.2024

(6) <https://www.spielundlern.de/wissen/bildkarten-das-multitalent-in-paedagogik-und-therapie/>

Artikel vom 28.02.2018, zuletzt aufgerufen am 22.08.2024

(7) <https://metafox.eu/de/pages/coaching-cards-methods>

E-Workbook "Coaching mit Karten – Eröffne Sessions & Herzen"

Erscheinungsdatum unbekannt, zuletzt überarbeitet 2022, zuletzt aufgerufen am 13.08.2024