

# Coaching-Letter

seit 2003

Nr. 135, Juli 2014

Thema:

## **KREATIVES COACHING MIT BILDER- UND SYMBOLARBEIT**

Teil 1: Coaching mit äußeren Bildern und Symbolen

Von Nina Stiewink

### INHALT:

- Zum Hintergrund der Arbeit mit Bilder- und Symbolarbeit
- Arbeit mit Postkarten und Kartendecks
- Möglichkeiten der Arbeit mit Bildern im Coaching-Prozess
- Symbolarbeit mit Gegenständen
  - Ein Coaching-Beispiel
  - Die Reizwort-Analyse
  - Das Ü-Ei-Orakel
- Zu guter Letzt...

# Coaching mit äußeren Bildern und Symbolen

Von Nina Stiewink

## Zum Hintergrund der Arbeit mit Bildern und Symbolen

In der Beratung geben Expertinnen<sup>1</sup> Tipps und Vorgaben, was denn helfen könnte, um ein Problem zu lösen oder ein Ziel zu erreichen. Im Coaching dagegen wird durch gezielte Methoden ein Raum geöffnet, in dem Coachees eigenständig den Zugang zu passenden Antworten und Lösungen finden.

Lösungen können durch Nachdenken und ein analytisches Gespräch entstehen. Aber: Der Kopf ist nicht immer die klügste Instanz in uns. Das Bewusstsein macht nur die Eisspitze des Wissens aus, das in uns ruht. Der **viel** größere Teil liegt im Unbewussten. Wenn es also gelingt, das unbewusste Wissen anzuzapfen, um Antworten zu erhalten, dann haben wir einen viel größeren Schatz an Antworten zur Verfügung. Zudem sind diese Lösungen erfahrungsgemäß auch passgenauer und nachhaltiger.

Unser Gehirn wählt ständig aus. Während wir etwas tun, könnten wir aus den Augenwinkeln unsere nähere Umgebung wahrnehmen. Wir könnten alle Geräusche um uns herum hören. Die Kleidung auf unserer Haut fühlen. Den unterdrückten Impuls, etwas trinken zu wollen oder auf Toilette zu gehen. Und vermutlich wanderte die Aufmerksamkeit beim Lesen dieser Zeilen gerade von der einen zur anderen Wahrnehmung. Das alles sind ganz schön viele Wahrnehmungen, wenn sie uns ungefiltert treffen. Wir wären überfordert, wenn uns zu jedem Zeitpunkt alles, was geschieht, gleichwertig nebeneinander bewusst wäre. Deshalb wählt unser Gehirn aus, was es für wesentlich hält und bringt das ins Bewusstsein. Alles andere sackt ins Unbewusste.

Durch die Arbeit mit Karten, Symbolen oder inneren Reisen können wir aus diesem „Sack“ dann wieder schöpfen und etwas Unbewusstes herausholen, da wir in der spielerischen / entspannten Suche nach inneren Antworten den Filter des Gehirns außer Kraft setzen können. Aus dieser Klugheit bedienen wir uns.

Eine Möglichkeit, auf die Ressourcen des Unbewussten zuzugreifen, ist die Arbeit mit Bildern und Symbolen. Die Bilder, die wir in uns tragen, sind geprägt durch unsere ganz eigenen Erfahrungen, sind so etwas wie ein visualisierter Fingerabdruck. Sehen fünf Menschen einen „Apfel“ und assoziieren dazu, erhalten wir fünf verschiedene Geschichten, je nachdem, welche Erfahrungen einer in der Vergangenheit mit einem Apfel oder Äpfeln

<sup>1</sup> Damit Frauen und Männer sich gleichermaßen angesprochen fühlen und für eine leichtere Lesbarkeit verwende ich die männliche und die weibliche Form bunt gemischt.



gemacht hat. Daher sind Tipps oft so wenig nachhaltig, da die Beraterin von ihrem eigenen Erfahrungsschatz ausgeht. Der aber kann sich sehr vom Erfahrungsschatz ihres Gegenübers unterscheiden.

Coaching mit Bildern und Symbolen unterstützt Menschen daher, an ihren persönlichen Assoziationen anzudocken und dadurch Antworten auf Fragen hin zu einem Ziel zu finden. Durch dieses Werkzeug entsteht ein Raum, in dem wir aus der eigenen inneren Bilder-Vielfalt schöpfen und die Antworten finden können, die wirklich zu uns passen.

Im Folgenden beschreibe ich Methoden für die Arbeit mit Bildern und Symbolen im Coaching - zum Selber Ausprobieren und für die Arbeit mit Coachees.

Generell gibt es zwei Arten, mit Bildern und Symbolen zu arbeiten: Im ersten Fall gibt es ein Angebot an Bildern und Symbolen im Außen, auf das wir uns beziehen. Im zweiten Fall werden Bilder und Symbole aus dem Inneren des Menschen ans Licht befördert.

## Arbeit mit äußeren Bildern und Symbolen

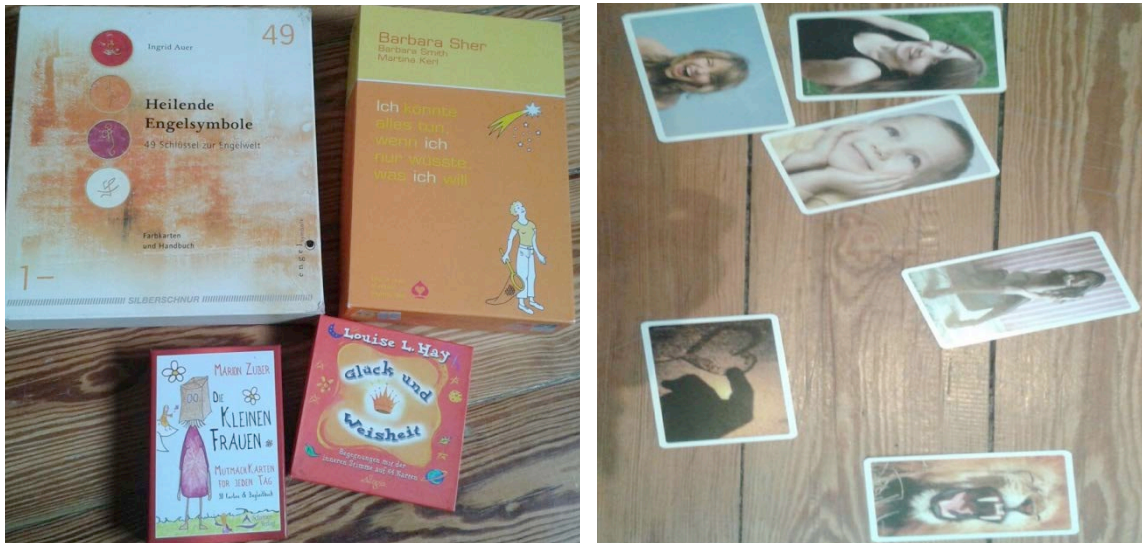
### Arbeit mit Postkarten und Kartendecks

Die Auswahl an Kartendecks auf dem (Coaching-)Markt ist groß und vielseitig. Und mancher Coach hat eine eigene Postkarten- oder Foto-Sammlung in der Praxis, um Coachees Bildmaterial anzubieten. Da es auch immer eine Geschmacksfrage ist, macht es Sinn, sich im Internet oder in Buchhandlungen umzuschauen. Ich persönlich habe ungefähr 200 Postkarten in den vergangenen zwanzig Jahren gesammelt und diese immer wieder durchgetauscht. Sortiert habe ich die Karten aufgrund der Schwerpunkte meiner Arbeit in die Themenbereiche „Menschen allgemein“, „Frauen“, „Sprüche“, „Natur“ und „Verschiedenes“. Arbeite ich mit Gruppen, lege ich oft viele Karten aus. Im Einzelcoaching reichen 5-12 Karten aus, damit Coachees eine Karte finden, die zu ihrem Anliegen passt.

Postkartenbeispiele aus den Bereichen „Sprüche“, „Natur“, „Frauen“:



Mit folgenden Kartendecks arbeite ich gerne:



Rechts: Emotionskarten von Claus Heragon

## Möglichkeiten des Einsatzes von Bildern im Coaching-Prozess

In den unterschiedlichen Coaching-Phasen lassen sich immer wieder Bilder einsetzen. Hier einige Beispiele, den Coaching-Phasen zugeordnet:

### 1. Phase: Ankommen:

- Wie geht es dir gerade? Finde eine Karte, die deine Verfassung widerspiegelt.
- Wie soll es dir nach dem Coaching gehen? Finde auch hierfür eine Karte.

### 2. Phase: Das Thema erkunden und das Ziel finden

- Wenn dein Thema ein Bild ist, welche Karte spiegelt dein Thema wieder?
- Wenn du heute aus der Sitzung gehst, wie soll es dann sein? Suche eine Karte / Karten, die den Zielzustand aufzeigen.
- Was gehört zu deinem Thema dazu? Finde jeweils eine Karte.
- Du sagst, deine Situation hat zwei Seiten. Finde eine oder mehrere Karten für jede Seite.



### 3. Phase: Vertiefung / Lösungen generieren

- Timeline: zusätzliche Ressourcen auf dem Weg zum Ziel mit Karten symbolisieren
- Vision mit Hilfe der 5 Säulen der Identität: Welche Elemente sollen in deiner Vision verwirklicht werden in den Bereichen Körperlichkeit, soziales Umfeld, finanzielle Sicherheit, Arbeit und Leistung, Werte und Sinn?
- Aufstellung mit Karten: Karten für die Ist-Situation und ihre Zuordnung zueinander; dann für die Ziel-Situation. Sich auf die Karten stellen und sie erkunden.
- Arbeit mit den Motivationsformen (eine Karte für die Hin-zu-Motivation, eine für die Weg-Von-Motivation und Verharrungsmotivation) und ihren Repräsentanten.
- ... Es gibt noch unzählige weitere Möglichkeiten.

### 4. Phase: Öko-Check

- Öko-Check und Trance-Arbeit: „Ich bitte dich, jetzt eine Karte zu ziehen. Diese Karte wird dir einen wichtigen Hinweis darauf liefern, was du bei deiner Umsetzung der Lösung auf jeden Fall mit bedenken solltest.“ (Coachee zieht und betrachtet die Karte): „Wenn die Karte, die du gezogen hast, dich auf einen wichtigen Aspekt hinweist, den du bedenken solltest, worauf weist die Karte dich hin?“ Das funktioniert, weil unser inneres Gesamtsystem immer Stabilität herstellen will.

### 5. Phase: Future Pace

- „Suche dir aus den Karten einen Anker, der dich an dein Vorhaben erinnert. Wo solltest du das Bild platzieren, damit es dich wirksam an dein Vorhaben erinnern wird?“ Viele Coachees nutzen den Bildschirm ihres Smartphones, um dort ankernde Bilder zu speichern und wiederzufinden. Ich verleihe auch Karten zum Farbkopieren oder scanne sie ein und maile sie.

## Symbolarbeit mit Gegenständen

Das, was hier für Bilder beschrieben ist gilt auch für Symbole, die aus einer Kiste mitgebrachter Figuren, Gegenständen im Raum oder visualisierten Symbolen bestehen kann. Flohmärkte eignen sich großartig, um eine Sammlung aus symbolhaften Gegenständen (Ü-Ei-Figuren, Playmobil, u. ä.) zusammenzustellen. Bei Coachs mit Kindern kann schon der Gang durchs Kinderzimmer hilfreich sein. ☺

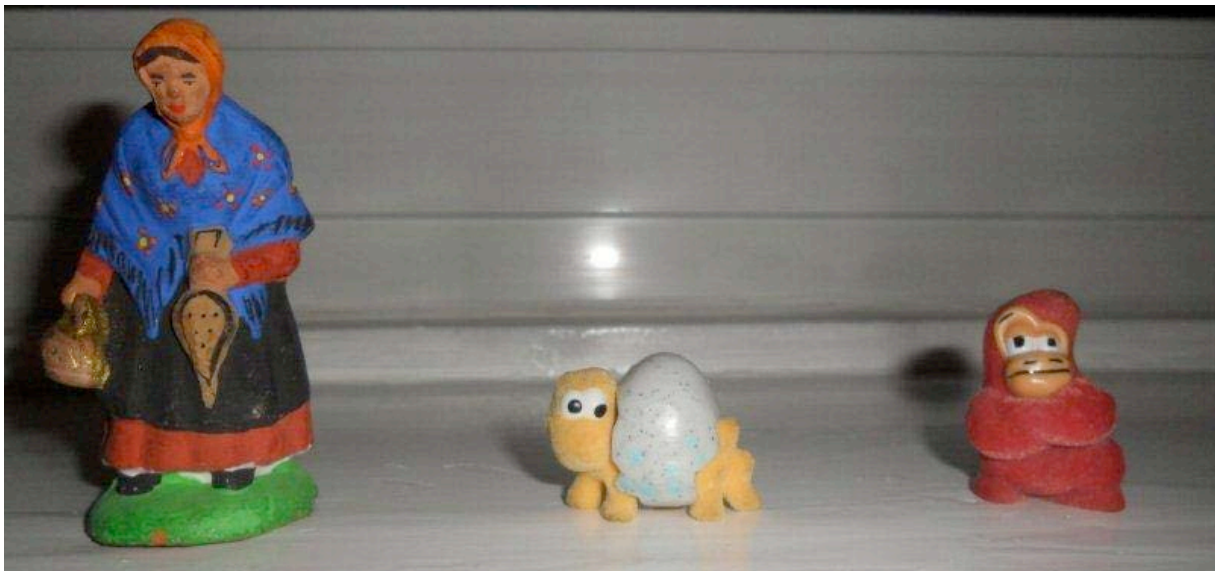


Hier ein Beispiel aus meiner Coaching-Praxis: Eine Coachee brachte drei Fragen (1) mit, auf die sie rein verstandesmäßig keine Antworten fand. Für jede Frage zog sie blind ein Symbol (2) und notierte die Antworten (3), die sich daraus für sie ergaben:

1. Wo/Was/Wer bin ich?  
Zus Zeit

2. Was will ich?

3. Was brauche ich nicht mehr?



A1 - unter der Last gebeugt  
 - ohne Freude  
 - kraftlos  
 - ich habe die Wahl  
 - suche kleine Auszeiten + nehmen sie mir  
 - Suche positive Kraftquellen

A2 - Selbstmotivation, Zeit, Geld,  
 Zufriedenheit - Balance  
 - aus kleinen Ei/Schale schlüpfen  
 und groß + stark werden

A3 - Druck von außen  
 - in kompetente Leute  
 - Kontrolle von außen  
 - Dinge die ich nicht beeinflussen kann

In neun weiteren Coaching-Sitzungen arbeiteten wir miteinander. Zur letzten Sitzung brachte die Coachee das Symbol mit, das für sie aus dem Ei entstanden war und das sie selbst gestaltet hatte:



Hier noch zwei weitere Methoden für die Arbeit mit Symbolen - auch zum Selbst-Ausprobieren:

### 1.) Die Reizwort-Analyse

a. Das Ziel wird erarbeitet und benannt (Beispiel: „Ich habe ein neues wirksames Werbe-Tool.“).

Um ganz neue Ideen für Antworten zu generieren:

b. Themenfremdes Reizwort wählen: Fünf Gegenstände im Raum (oder aus der „Kiste“) auswählen. Von diesen fünf Symbolen / Gegenständen einen auswählen.

Beispiel: *Das oben abgebildete „Ei-Geschöpf“*

c. Reizwort analysieren

Fünf Eigenschaften des gewählten Gegenstandes aufschreiben:

Das kleine „Ei-Geschöpf“

- Hat einen kühlen glatten Teil und einen warmen flauschigen Teil.
- Auf diese Art kann eigentlich niemand aus einem Ei kriechen.
- Das Geschöpf hat große Kulleraugen.
- Es ist süß und liebenswert.
- Es lässt sich leicht in der Hosentasche mitnehmen.

d. Beziehung zum Problem herstellen und Lösungen finden.

Welche Lösungsmöglichkeiten beinhalten die fünf Aussagen für das Problem? Die eigenen Assoziationen sind entscheidend. Durch die Verknüpfung des fremden Themas mit dem Problem knüpft das Gehirn neue Verbindungen. So entstehen spielerisch neue Lösungsideen.



## 2.) Das Ü-Ei-Orakel

Auch hier wird als erstes über das Ziel eine Frage erarbeitet. Denn nur mit einer konkreten Fragestellung kann das Unbewusste nach einer Antwort suchen. Die Übung selbst wird mit folgenden (oder ähnlichen) Worten eingeleitet: „Die Lösung ist hier schon im Raum. Ich werde sie dir gleich zeigen. Wenn du das, was ich dir gleich gebe, zu dir nimmst, stell dir deine Frage nochmal laut oder leise. Alles, was danach geschieht, gehört zur Antwort dazu.“

Dann überreichst du deinem Coachee das Überraschung-Ei. Als Coach beobachtest du, was geschieht und machst dir Notizen, um die Coachee mit deiner Wahrnehmung zu unterstützen. Wenn der Prozess des Auspackens, Anschauens, möglicherweise Zusammenbauens und Schokolade-Wegnaschens (oder Weglegens) beendet ist, lade deine Coachee ein, sich Notizen über den Prozess und die Assoziationen zum Gegenstand zu machen. Dann kannst du nochmal sagen: „Wenn das, was jetzt passiert ist und was du erhalten hast, die Antwort auf deine Frage ist - was ist dann die Antwort?“

Ich wünsche viel Freude beim Ausprobieren - und gute Antworten!

Nina Stiewink, [www.ihretwegen.de](http://www.ihretwegen.de)

Seit dreiundzwanzig Jahren sammelt Einzelunternehmerin Nina Stiewink (IHRetWEGen Coaching / Training) als Business und Personal Coach reichhaltige Erfahrungen in der Begleitung von Menschen in Veränderungsprozessen - und hat vieles gelernt, was ihre Arbeit und auch ihr eigenes Leben nachhaltig bereichert. Das gibt sie gerne in Form kreativer Lern-Impulse weiter: In der Supervision für Coachs zur Qualitätssicherung. In einer eigenen Coaching-Ausbildung für Frauen. In ihrem Coaching-Blog [www.ihretwegen-selbstcoaching.de](http://www.ihretwegen-selbstcoaching.de). Seit neun Jahren als Gutachterin für Coaching- und Trainings-Zertifizierungen im dvct e.V. Durch fachjournalistische Beiträge. Denn Nina Stiewink glaubt fest daran, dass kreative Impulse Veränderungen leichter und das Leben schöner und magischer machen!

Im nächsten V.I.E.L Coaching Letter (Nr. 136, August 2014) lesen Sie:

## **Kreatives Coaching mit Bilder- und Symbolarbeit - Teil 2: Coaching mit inneren Bildern und Symbolen**





## Und zu guter Letzt noch ein aktueller Beitrag...wenn auch nur sehr indirekt zum Thema „Arbeit mit Symbolen“



V.I.E.L Coaching Letter © 2014

Herausgeber:

V.I.E.L<sup>®</sup> Coaching + Training  
Ehrlich, Fiolka, Hartung, Rückerl GbR  
Elbberg 1, 22767 Hamburg  
Redaktion: Ulrich Tormin (V.i.S.d.P.)

Alle Beiträge - soweit nicht anders vermerkt - © V.I.E.L  
Kommerzielle Nutzung, Vervielfältigung oder Abdruck - auch teilweise - nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung

