

Denise Ritter

75 Coachingkarten

Den eigenen Lebensentwurf gestalten

Mit
40-seitigem
Booklet
und Online-
Materialien



BELTZ

Liebe Nutzerin, lieber Nutzer,

mit diesem digitalen Kartenset sind Nutzungsrechte im Sinne des Urheberrechts verknüpft. Sie haben mit Vertragsschluss das nicht ausschließliche, nicht übertragbare, räumlich und zeitlich uneingeschränkte Nutzungsrecht an den Download-Inhalten zum ausschließlich privaten Gebrauch erworben. Eine Weitergabe dieser Inhalte an Dritte ist unzulässig und eine gewerbliche Benutzung bedarf unserer vorherigen Zustimmung bzw. gesonderter Lizenzierung.

Für digitale Karten räumen wir ein:

A) Sie möchten die Karten als Therapeutin oder Ausbilder_in in der Therapie, als Trainer_in, Coach, Berater_in zur Ausübung Ihres Gewerbes nutzen z.B. in Onlineseminaren, -schulungen oder Webinaren. Sie gehören nicht einer öffentlichen Bildungseinrichtung an.

Der Einsatz der digitalen Karten in Online-Veranstaltungen mit **maximal acht Teilnehmer_innen** ist mit dieser Nutzungslizenz abgedeckt. Sie dürfen während Ihrer Online-Veranstaltung beliebig viele Inhalte zeigen. Möchten Sie Ihren Teilnehmern eine Präsentation zur Verfügung stellen, dürfen Sie hier max. 15% der Karten einbinden. Sie dürfen die Karten weder einzeln noch insgesamt weitergeben.

Bei **mehr als acht Teilnehmer_innen** bieten wir Ihnen eine individuelle Nutzungslizenz an.

Bitte wenden Sie sich an unseren Kundenservice:
medienservice@beltz.de, 06201-6007-330

- B) Sie gehören einer öffentlichen Bildungseinrichtung an. Es gilt folgende Schrankenregelung:
UrHG § 60 a Unterricht und Lehre
- (1) Zur Veranschaulichung des Unterrichts und der Lehre an Bildungseinrichtungen dürfen zu nicht kommerziellen Zwecken **bis zu 15 Prozent** eines veröffentlichten Werkes vervielfältigt, verbreitet, öffentlich zugänglich gemacht und in sonstiger Weise öffentlich wiedergegeben werden
1. für Lehrende und Teilnehmer der jeweiligen Veranstaltung,
 2. für Lehrende und Prüfer an derselben Bildungseinrichtung sowie
 3. für Dritte, soweit dies der Präsentation des Unterrichts, von Unterrichts- oder Lernergebnissen an der Bildungseinrichtung dient.

Bei darüberhinausgehendem Bedarf wenden Sie sich bitte ebenfalls an unseren Kundenservice.

BELTZ

Nutzungsrecht

Die digitale Ausgabe dieses Kartensets ist für den eigenen, persönlichen Gebrauch bestimmt. Im Rahmen Ihrer beruflichen Tätigkeit können Sie ausgewählte Kartenvorderseiten und Kartenrückseiten an Ihre Klientel versenden. Es empfiehlt sich, jeweils eine begrenzte Kartenanzahl einzusetzen – vermutlich profitieren die meisten Anwenderinnen und Anwender mehr, wenn sie eine kleine Zahl von Karten zu einem für sie relevanten Thema bearbeiten und sich daran orientieren.

Auswahl und Zusammenstellung von Karten

Gehen Sie über Datei/Drucken und die Druckerauswahl: Print to PDF. Geben Sie die Seitenzahl der Seiten an, die Sie einzeln als Datei vorliegen haben oder die Sie zusammenfassen möchten, und klicken Sie auf Drucken. Sie erhalten so eine PDF-Datei mit den von Ihnen ausgewählten Karten.

Bitte beachten Sie: Dieses Coachingkartenset ist für professionelle Anwender entwickelt, die Klienten in ihren Anliegen begleiten. Wenn Sie es privat anhand vorgeschlagener Übungen nutzen möchten, dann sollten Sie gesund sein oder vorher den Rat Ihres Arztes oder Psychotherapeuten einholen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Coachingkartenset ist erhältlich als:
GTIN 4019172300210 Print
ISBN 978-3-407-36752-5 E-Book (PDF)

1. Auflage 2020

© 2020 Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier
Umschlagfotos: Denise Ritter
Herstellung, Satz und Layout: Michael Matl
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

Hinweise zum Einstieg	2
Das 6E-Modell: Phasen der Gestaltung des Lebensentwurfs	7
Rolle und Aufgaben als Coach	13
Aufbau der Coachingkarten	14
Hinweise zur Arbeitsweise	16
Methoden für die jeweiligen Coachingphasen	19
Abschließende Überlegungen	32
Die Impulswörter	34
Autorin und Fotografin	35
Die Bildkarten	36

Hinweise zum Einstieg

Menschen, die ins Coaching kommen, möchten sich mit ihrem Lebensentwurf auseinandersetzen. Sie sind sich bewusst, dass sie ihre persönliche Entwicklung, ihre Lebensweise und ihr Lebensgefühl beeinflussen können. Sie sind in irgendeiner Weise bestrebt und gewillt, sich und/oder ihr Leben in Zukunft neu auszurichten. Dahinter steht das Bedürfnis, ein

- sinnhaftes,
- glückliches,
- bewusstes,
- gesundes,
- verantwortungsvolles,
- unabhängiges,
- freies,
- kraftvolles,
- lebendiges,
- erfolgreiches,
- leidenschaftliches,
- kreatives,
- liebevolles,
- gemeinschaftliches,
- freundschaftliches,
- friedliches,
- spirituelles,

- achtsames,
- ausgeglichenes,
- wohlhabendes,
- – kurz gesagt – erfülltes Dasein zu führen beziehungsweise zu gestalten.

Die Beweggründe sind unterschiedlich und vielfältig. Die Notwendigkeit sich und/oder Bereiche seines Lebens neu zu erfinden oder neu zu ordnen ist entweder von außen herbeigeführt und/oder innerlich motiviert. Häufig fällt beides zusammen. In vielen Fällen greifen verschiedene Aspekte ineinander wie zum Beispiel folgende:

- Konflikt
- Kündigung
- Krankheit
- Trennung
- Krise
- Umzug
- Schwangerschaft
- traumatische Erfahrung (Gewalt, Unfall, Verlust ...)
- Umwelteinflüsse
- gesellschaftliche Einflüsse
- positive Erfahrung
- Erfolgserlebnis
- Zufall
- Angebot
- Überraschung

- Neugier
- Veränderungswunsch
- Bedürfnis nach Selbstbestimmung
- Potenzialentfaltung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Charakterbildung
- berufliche Orientierung
- zwischenmenschliches Wachstum
- Co-Kreation
- werteorientierte Lebensgestaltung
- innerer Frust
- Mangel
- Unzufriedenheit
- Langeweile
- Erschöpfungszustand

Die Auflistung lässt sich selbstverständlich fortführen. Mir ist an dieser Stelle nur wichtig herauszustellen, dass die Arbeit mit dem Lebensentwurf immer mit einem inneren oder äußeren Anreiz beginnt, der eine persönliche Entwicklung und eine veränderte Lebensweise nahelegt. Dabei geht es um bedeutend mehr als das Aufgeben einer einzelnen Gewohnheit oder eines einzelnen Glaubenssatzes. Es geht um die ganzheitliche, bewusste Neuausrichtung des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns im Einklang mit den persönlichen Zielen, Werten und Bedürfnissen und der Umwelt. Der Anreiz kann positiver oder negativer Natur sein. Manch-

mal sind es glückliche Zufälle, überraschende Angebote oder unerwartete Wendungen, die einen Lebenswandel herbeiführen. In anderen Fällen sind es traurige Ereignisse oder schmerzliche Erfahrungen, persönliche Schmerzpunkte, auf die wir stoßen oder gestoßen werden, und die die Frage aufwerfen, wie er eigene Lebensentwurf in Zukunft sinnvoll gestaltet werden kann.

Die Verwendung des Begriffs »Lebensentwurf« scheint mir passend, weil ein erfülltes Leben nicht das Ergebnis eines fixen Plans ist, auf den man mit unermüdlicher Akribie hinarbeitet, bis alles aufgeht und »stimmt«. Diese Art der Lebensgestaltung ist unmöglich, aus meiner Sicht kann man damit nur scheitern. Das Leben beinhaltet so viele Unwägbarkeiten und Dinge, auf die wir nur sehr begrenzt oder gar keinen Einfluss nehmen können. Diese Art der Herangehensweise an die Lebensführung erscheint mir zu starr und ist erfahrungsgemäß sehr unbefriedigend und frustrierend, vor allem auf lange Dauer gesehen. Am Ende mündet sie in verzweifelten, unglücklichen Versuchen, das Leben mit aller Macht zu beherrschen und alles unter Kontrolle zu bringen. Bei manchen Personen zeigt sich dann das andere Extrem: die Kontrolle wird vollkommen ab- oder aufgegeben, der Glaube an die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten und -fähigkeiten ist erloschen.

Das Leben lässt sich nicht perfekt designen und zu hundert Prozent exakt so leben und gestalten, wie wir es uns im Idealfall und in unserer kühnsten Vision wünschen. Und

doch haben wir die Möglichkeit, unser Leben in hohem Maße in vielerlei Hinsicht in eine bestimmte Form und Richtung zu lenken. Wir können es gestalten und dabei vieles, aber nicht alles in der Hand haben. Unsere Umwelt, unsere Natur, unsere Mitmenschen ... alles hat eine schöpferische Kraft und wirkt mit.

Ein sinnorientiertes, erfülltes Dasein ist kein erreichbarer Dauerzustand, kein passiver Hochgenuss – vornehmlich nicht in der heutigen Zeit, die uns täglich vor neue Entwicklungen und Herausforderungen stellt. Es geht darum, in ständiger, aktiver, lebendiger Wechselbeziehung mit sich, dem eigenen Lebensentwurf und der Realität zu stehen. Die Herausforderung besteht darin, sich und das Leben immer wieder neu zu erfinden und weiterzuentwickeln, um möglichst viele erfüllende Momente und Erfahrungen zu gestalten und zu sammeln. Ich vertrete die These, dass ein erfülltes, glückliches Leben nur dann möglich ist, wenn es in diesem Sinne aktiv immer wieder gestaltet wird: offen, neugierig, flexibel und kreativ.

Es ist unmöglich, sämtliche Bereiche des Lebens konstant auf einem Niveau zu halten und in gleichbleibender Qualität zu erfahren. Unser Leben, unser Körper, unser Fühlen und Denken, unser Verhalten, unsere Umwelt – alles verändert sich von Tag zu Tag und entwickelt sich auch mit einer gewissen Eigendynamik, ganz gleich, ob wir aktiv oder passiv daran mitwirken. Aus diesem Grund sind existenzielle Fragen wie »Was macht mich glücklich? Was erfüllt mich? Welchen

Wert hat Gesundheit für mich? Was bedeuten für mich Liebe und Erfolg?« nicht einmalig zu stellen und zu beantworten, sondern immer wieder neu.

Früher war es primär von Bedeutung, einen gesellschaftlich anerkannten Lebensplan möglichst linear zu verfolgen, auch dann, wenn persönliche Werte sich wandelten und plötzlich große Sehnsucht nach einer anderen Lebensweise oder -form aufkam. Das eigene Leben wurde keineswegs so offen und auch nicht in dem Maße hinterfragt wie heute. Was begonnen wurde, musste zu Ende gebracht werden. Heute sind Umbrüche gesellschaftlich akzeptiert und erlaubt, auch jenseits der Norm. Es ist möglich, sich und das eigene Leben verschiedentlich neu auszurichten und in hohem Maße authentisch zu leben. Die Selbsterkenntnis, die Selbstverwirklichung und die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens stehen im Vordergrund. Dennoch unterliegt die Lebensweise auch in der heutigen Zeit einigen Zwängen und Gesetzmäßigkeiten. So stellt sich ganz individuell die Frage, wie das eigene Leben erfüllend gestaltet und als solches erfahren werden kann. Es ist eine Lebensaufgabe.

In diesem Zusammenhang ist das Bild einer Baustelle hilfreich. Jeder Mensch besitzt eine ureigene Vorstellung von dem Leben, das er gern führen möchte (inneres Bild, Vision), vergleichbar mit einem Gebäude, das im Laufe der Jahre errichtet, erweitert und umgebaut wird. Dazu setzt er sein Wissen, seine Fähigkeiten und Ressourcen ein, holt sich Hilfe und so weiter. Weil ihm nur begrenzt Kraft und

Zeit zur Verfügung stehen und gewisse Anforderungen an die Konstruktion und den Baufortschritt bestehen, muss er sich für ein Prozedere entscheiden, Prioritäten setzen, Ressourcen sorgsam einteilen. Er kann nicht alle Räume im gleichen Maße aufbauen und herrichten, obwohl alle in unterschiedlicher Weise etwas einfordern. In jedem Raum lauert eine Herausforderung. Und dazu gibt es Anforderungen und Einwirkungen, die eine raumübergreifende Ausarbeitung verlangen. Der Bauplan ist nicht in Stein gemeißelt, er dient als grober Entwurf und Richtschnur. Er verfolgt die Grundidee und den optimalen Einsatz aller Ressourcen und wird im Zuge dessen immer wieder angepasst, überarbeitet und aktualisiert. Ähnlich verhält es sich mit der Gestaltung des Lebensentwurfs.

Ein Beispiel

Ein Mann steckt über viele Jahre einen Großteil seiner Energie in die Arbeit, die ihm große Freude bereitet und einen enormen Entfaltungsraum bietet. Bis er irgendwann bemerkt, dass seine Beziehungen zunehmend verkümmern und seine Leistungsfähigkeit nachlässt. Weiterleben wie bisher erscheint wenig sinnvoll und gestaltet sich zunehmend schwieriger. Es stellt sich die Frage, welche Veränderungen am Bauwerk (Lebensentwurf) und in der Bauweise (Gestaltung) nötig sind, um erfüllt weiterleben zu können.

Oft zeigt sich, dass mancher Raum vielleicht zu klein gedacht war, dass manches mehr Platz benötigt oder bekommen soll als ursprünglich gedacht, und dass das, was einmal vorgesehen war, vielleicht nach einer Weile nicht mehr passend erscheint. Manchmal stellt sich die schmerzliche Erkenntnis ein, dass wir bestimmte Räume nicht mehr so füllen können, wie wir es lange getan haben, oder schlichtweg nicht mehr wollen, weil sich unsere persönliche Werte und Vorstellungen im Hinblick auf die Zukunft gewandelt haben. Manchmal bricht auch etwas ins Leben hinein, das wir nicht erwartet haben. Das Leben bringt uns immer wieder in andere Situationen und stellt uns vor neue (Entwicklungs-)Aufgaben.

Die Gestaltung des Lebensentwurfs ist in der Tat wundervoll, wenn wir uns das bewusst machen. Kreativität spielt in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle. Mithilfe dieser Fähigkeit können oftmals scheinbar unlösbare Herausforderungen und Probleme bewältigt werden und persönliche Potenziale zur Anwendung kommen. Sie ist von hohem Wert, wenn es darum geht, auf intelligente, nützliche Weise Neues zu entwickeln oder zu erschaffen. Persönliche Begabungen, Wissen, Können, Motivation und Ressourcen werden so zusammengebracht, dass sich im wahrsten Sinne des Wortes eine »neue Welt«, sozusagen ein neues Stockwerk erschließt. Ein sinnvoller Handlungsraum entsteht oder wird plötzlich erkennbar.

Leben darf und will gestaltet werden

Genau dafür wurde dieses Kartenset entwickelt. Es will die jeweilige Gestaltung des eigenen Lebensentwurfs erleichtern, anregen und unterstützen. Wenn Sie es im Coaching einsetzen, nehmen Sie hiermit sowohl Einfluss auf den Prozess der Lebensgestaltung (das Wie) als auch auf den Lebensentwurf selbst (das Was).

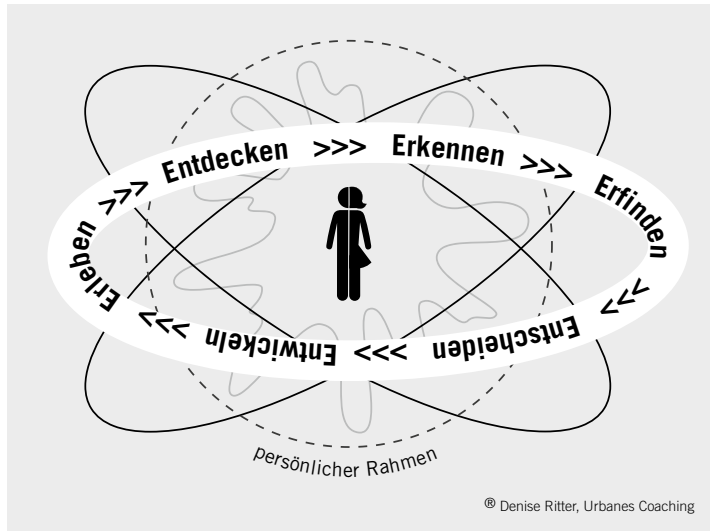
Es können mithilfe der Karten verschiedene, positive Effekte erzielt werden. Der/die Coachee kann beispielsweise

- die eigene Lebensweise und -gestaltung aus verschiedenen Blickwinkeln wahrnehmen,
- neue Erkenntnisse, Klarheit und Bewusstheit über den eigenen Lebensentwurf gewinnen,
- zu neuen Ideen, Ansätzen, Lösungen und Modellen für die persönliche Weiterentwicklung und Selbstverwirklichung kommen,
- persönliche Potenziale erkennen,
- eine realistische Zukunftsvision entwickeln,
- wegweisende Entscheidungen treffen,
- konkrete Schritte in Richtung einer neuen Lebensweise definieren,
- Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster erkennen, aufweichen, umstrukturieren,
- Gewohnheiten verändern, persönliche Bedürfnisse beachten lernen,
- neue Motivation, Impulse und Inspiration für persönliche Vorhaben erlangen,

- seine Lebenseinstellung und seine Beziehung zu sich selbst verbessern,
- den eigenen Lebenssinn finden und gestalten,
- ein positives Lebensgefühl entwickeln und verstärken.

Entdecken Sie bitte auch selbst, was in der Zusammenarbeit mit Ihren Coachees möglich ist und entsteht.

Das 6E-Modell: Phasen der Gestaltung des Lebensentwurfs



Bevor Sie das Kartenset in der Praxis einsetzen, empfehle ich, sich mit den verschiedenen Phasen der Lebensentwurfsgestaltung vertraut zu machen. Dazu habe ich das 6E-Modell entwickelt, das Sie auch bei den Online-Materialien finden. In der Arbeit mit Coachees kann es als Orientierungshilfe und Leitfaden dienen.

Aus meiner Sicht und Erfahrung erstreckt sich die Gestaltung des eigenen Lebensentwurfs auf sechs Phasen, die innerhalb eines persönlichen Rahmens (psychisch, physisch, sozial) ablaufen:

Erste Phase: Entdecken

Um den Status quo beurteilen zu können, helfen die folgenden Fragen:

- Wie sieht mein Lebensentwurf aus?
- Wie geht es mir mit mir und meiner Art zu leben?
- Wie erfüllt ist mein Leben?
- Wie entwickle ich mich?
- Inwieweit schöpfe ich Potenziale aus?
- Was nehme ich wahr?

Zweite Phase: Erkennen

Eine Veränderung ist notwendig, sinnvoll und/oder gewollt. Worum geht es genau?

- innerlich (seelisch, psychisch, geistig), äußerlich (körperlich, strukturell, materiell)
- Lebensbereich(e): Beruf, Familie, Ernährung ...
- Ausmaß: Personen, Beziehungen, System, Gesellschaft, Umwelt
- Grad der Veränderung: geringfügig, mittelmäßig, weitreichend, massiv
- Bedürfnisse

Wichtig ist in dieser Phase, dass die Coachees Klarheit über die Herausforderung, die anstehenden Entwicklungsaufgaben und Bedürfnisse bekommen.

Dritte Phase: Erfinden

In dieser Phase sind die folgenden Fragen hilfreich:

- Was kann ich mir im besten Sinne für mich und mein Leben in Zukunft vorstellen?
- Welche Chancen und Möglichkeiten sehe ich?
- Welche Entwicklung und Transformation strebe ich an?
- An welchen Werten will ich mein Wirken und Sein ausrichten?
- Wie lautet – mutig formuliert – meine Vision?
- Wie schaffe ich maximal Sinn?

Vierte Phase: Entscheiden

Nachdem die Ideen für die Veränderungen gesammelt wurden, wird gezielt an der Entscheidung gearbeitet, in welche Richtung es gehen soll.

- Welchen Grad an Veränderung strebe ich an?
- Wie werde ich meinen Lebensentwurf in Zukunft gestalten?
- Welche Entscheidungen und Maßnahmen ergreife ich?
- Welche Veränderung(en) werde ich in nächster Zeit konkret herbeiführen?
- Was werde ich ab sofort tun?
- Was werde ich nicht (mehr) tun?

Fünfte Phase: Entwickeln

Bei der praktischen Gestaltung des Lebensentwurfs spielen folgende Punkte eine große Rolle:

- Wertedefinition und -orientierung
- Anwendung von Kenntnissen und Kompetenzen
- Lernen und Weiterentwicklung
- Einsatz von Gaben und Ressourcen
- Modifikation von Denken, Fühlen und Verhalten
- Überwinden biografischer Prägungen und Muster
- Kommunikation und Konfliktlösung
- neue Gewohnheiten, Rituale
- strukturelle Veränderungen und Maßnahmen
- Selbstmanagement
- aktives Umsetzen
- Experimentieren
- Erfahrungen sammeln

Sechste Phase: Erleben

Nun geht es um Transformation, Integration und Adaption und es stellen sich folgende Fragen:

- Was hat sich für mich geändert?
- Was ist anders?
- Welche neuen Erkenntnisse, Erfahrungen, Fähigkeiten habe ich gewonnen?
- Wer bin ich jetzt?
- Wie ist das Verhältnis zu mir?
- Wie fühle ich mich?

- Was zeichnet mein Leben aus?
- Wie ist meine Lebensqualität?
- Was passt noch nicht?
- Wo gibt es Barrieren oder Widerstände?
- An welchen Reibungspunkten oder Schmerzpunkten will ich ansetzen?
- Was kann ich genau verändern?

Persönlicher Rahmen

Dieser Prozess vollzieht sich innerhalb eines bestimmten, persönlichen Rahmens, der von unterschiedlichen Parametern beeinflusst wird.

- **Psychisch:**
 - Welche Gedanken und Gefühle begleiten die Lebensgestaltung?
 - Welche biografischen Prägungen bestehen?
 - Wie viel Freude bereitet die Lebensgestaltung?
 - Wie ist die psychische Verfassung?
 - Wie ist die grundlegende Lebenseinstellung und welche Lebensphilosophie steckt dahinter?
- **Physisch:**
 - Welche Einschränkungen bestehen?
 - Wie sind körperliche Konstitution, Aussehen, Gestalt?
 - Welche Erkrankungen, genetischen Faktoren liegen vor?
- **Sozial:**
 - Wie ist die soziale Eingebundenheit?
 - Welche Ressourcen sind vorhanden?

- Welchen Support gibt es auf emotionaler, praktischer, alltäglicher Ebene?
- **Gesellschaftlich:**
 - Welcher Lebensraum und welche Lebensbedingungen liegen zugrunde?
 - Welche Rolle spielen Gesetzgebung, Politik, Gesundheitswesen?
 - Welche gesellschaftlichen Trends und Normen gilt es zu beachten?

Die Gestaltung des eigenen Lebensentwurfs ist also ein höchst individueller, subjektiver Vorgang in Wechselbeziehung zur Umwelt, den Menschen und der Gesellschaft.

Wer sich persönlich verändern und sein Leben neu gestalten möchte, kann sich zunächst auf einer ganz grundlegenden, persönlichen Ebene und übergeordneten Sicht heraus mit den beschriebenen Punkten und Fragen auseinandersetzen und sich fragen: Wie sieht mein Leben augenblicklich aus? Wie ist mein Lebensgefühl? Wie zufrieden bin ich mit meiner Lebensweise? Wie will ich meinen Lebensentwurf in Zukunft gestalten? Wie möchte ich mich persönlich weiterentwickeln? Gleichfalls können einzelne Lebensbereiche herausgegriffen und genauer und tiefer angeschaut werden. Wie sieht es in meiner Partnerschaft aus? Welche persönliche Entwicklung strebe ich in diesem Bereich an? Inwieweit werde ich mit meinem Lebensentwurf aktiv darauf hinwirken? Das schaut bei jedem Einzelnen ganz anders aus.

Der Zyklus wird in unterschiedlichen Bereichen auf verschiedenen Ebenen durchlaufen. Der Zugang und die Betrachtung sind individuell verschieden und erfolgen entweder ganzheitlich oder in Teilbereichen.

Darüber hinaus ist wichtig zu verstehen, dass die in der Abbildung auf Seite 7 gezeigten Phasen des 6E-Modells im Laufe des Lebens nicht einmalig und einfach erlebt und erfahren werden, sondern vielfach und wiederholt, sodass sie immer wieder neu angegangen werden. Die Gestaltung des Lebensentwurfs ist somit eine lebenslange Angelegenheit und Aufgabe. Wir werden in den verschiedenen Bereichen des Lebens – im Großen wie im Kleinen – immer wieder auf mannigfache Weise damit konfrontiert.

Die Komplexität ergibt sich daraus, dass mehrere Gestaltungsprozesse in verschiedenen Lebensbereichen gleichzeitig ablaufen. Ein Coachee kann sich im Bereich Arbeit aufgrund einer beruflichen Neuorientierung beispielsweise gerade in der fünften Phase »Entwickeln« befinden und im Bereich Gesundheit in der zweiten Phase »Erkennen«, weil er unter Übergewicht leidet und verstanden hat, dass er seine Ernährung in Zukunft anders gestalten muss.

Ferner sind die Prozesse nicht einzeln und isoliert zu betrachten, sondern stets im Zusammenhang. Die Wechselwirkungen sind sehr bedeutsam.

Zum einen kann eine bestärkende, positive Erfahrung dazu führen, dass Coachees endlich den Mut aufbringen und sich insgesamt viel leichter tun, umfangreiche Verände-

rungen auch in anderen Lebensbereichen einzuleiten und vorzunehmen. Erfolgserlebnisse steigern die Selbstwirksamkeitserwartung, das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten. Es wird also viel positive Energie freigesetzt, die für die Gestaltung des Lebensentwurfs insgesamt förderlich ist, und die im Coachingprozess eingebunden und genutzt werden kann.

Zum anderen kann ein Erlebnis in negativer Weise Einfluss nehmen. Beispielsweise kann eine zurückliegende, enttäuschende Erfahrung den Selbstwert und die psychische Gesundheit so stark angreifen, dass sich dies in der Gestaltung des Lebensentwurfs auf andere Lebensbereiche auswirkt. Berufliche Ziele werden auf Eis gelegt, Freizeitaktivitäten vernachlässigt, gute Gewohnheiten schleifen gelassen und anderes mehr. Es zeigt sich ein Grundthema oder -problem. Das kann im Coaching aufgegriffen werden.

Darüber hinaus entstehen in bestimmten Lebensbereichen oftmals Situationen, in der die Gestaltung der eigenen Lebensweise temporär ruht und erst zu einem späteren Zeitpunkt wieder reaktiviert wird, zum Beispiel weil andere Vorgänge gegenwärtig viel Energie kosten und mehr Aufmerksamkeit und Beachtung erfordern.

In allen Phasen der Lebensentwurfsgestaltung kann es zu Stagnation und Blockaden kommen. Grund hierfür sind entweder innere Abwehrmechanismen oder äußere Geschehnisse und Entwicklungen. Es ist überaus wichtig, dieser Dynamik im Coaching Beachtung zu schenken:

- Was ist das Grundthema oder -problem?
- In welchen Bereichen stagniert die (proaktive) Lebensgestaltung? Ist der Zustand temporär oder anhaltend?
- Welche Unterstützung braucht der/die Coachee, um die Gestaltung des Lebensentwurfs wieder aktiv angehen zu können?

Aufgabe des Coachs ist, zu erkennen, inwieweit Coachees zur Gestaltung ihres Lebensentwurfs fähig sind und was diese benötigen, um diese Fähigkeit weiterzuentwickeln.

Wenn die (pro)aktive Gestaltung des eigenen Lebensentwurfs vollkommen versagt oder zum Erliegen kommt, ist große Vorsicht geboten. Ernsthafte psychische Erkrankungen und schwerwiegende traumatische Erfahrungen können die Ursache sein.

Grundsätzlich bedeutet die Neu- oder Umgestaltung des eigenen Lebensentwurfs, dass vertrautes Terrain verlassen und sich in bislang unbekannte, unvertraute und unerschlossene Bereiche vorgewagt wird. Nur so kann persönliche Weiterentwicklung, persönliches Wachstum und Lernen stattfinden.

Die Gefühle, die die Coachees in diesem Zusammenhang zeigen oder entwickeln, sind für die Arbeit als Coach von großer Aussagekraft und Bedeutung.

Es ist absolut menschlich, sogar wichtig und richtig, dass mit der Gestaltung des Lebensentwurfs nicht nur Gefühle wie Vorfreude und Begeisterung einhergehen, sondern glei-

chermaßen Gefühle der Angst, Unsicherheit und Zweifel, aber auch Trauer, Unlust und Wut – vor allem bei Übergängen lässt sich das häufig beobachten. Die Neugestaltung eines Lebensentwurfs beinhaltet weitreichende Veränderungen und Umbrüche, vor diesem Hintergrund ist es selbstverständlich, dass Ihre Coachees einen regelrechten Mix aus Gefühlen erleben.

Wenn sich über einen längeren Zeitraum hinweg jedoch extreme Gefühle von Angst und Bedrückung zeigen und ausdehnen, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass sich ihre Coachees mit der Gestaltung des eigenen Lebensentwurfs überfordern, zum Beispiel indem sie unangemessene Entscheidungen treffen oder zu hohe Erwartungen an sich formulieren. Auch das Gefühl der Sinnhaftigkeit und der Wirksamkeit des eigenen Handelns kann verlorengehen, wenn fruchtbare Entwicklungen ausbleiben. Achten Sie auf die Qualität, die Intensität und den Ausdruck der gezeigten Gefühle.

Jede Phase ist mit bestimmten Fragen, Herausforderungen und Gefühlen verbunden. Oftmals zeigt sich ein Grundthema, das sich durch alle Bereiche des Lebens zieht, die persönliche Weiterentwicklung hemmt und das allgemeine Lebensgefühl beeinträchtigt.

Die Bewusstheit darüber, in welchen Phasen und Prozessen der Lebensgestaltung sich die Coachees gerade befinden und wie diese den Prozess der Gestaltung ausführen und erleben, ist ausschlaggebend für die positive Wirkung und den Erfolg des Coachings.

Themen wie Selbstliebe, Selbstfürsorge, Selbstvertrauen und Selbstwert schwingen im Coaching immer mit und sind von großer Bedeutung. Menschen, die sich selbst und ihre persönlichen Träume, Wünsche, Bedürfnisse und Werte annehmen und achten, fällt es leichter, den eigenen Lebensentwurf selbstbestimmt zu gestalten. Sie sind insgesamt mutiger, aufgeschlossener, neugieriger und lernwilliger, lebensbejahender. Es bereitet ihnen weniger Schwierigkeiten, eigenverantwortlich und konsequent zu agieren.

Menschen, die viele negative Prägungen erfahren haben und deren Selbstliebe und Selbstwert darunter leiden, fällt es um ein Vielfaches schwerer, Veränderungen selbstbewusst einzuleiten und umzusetzen. Es besteht zwar oft ein genaues Wissen darüber, was dringend ansteht oder zu tun wäre, aber der persönliche Transfer, ein Umdenken und die konse-

quente Übersetzung ins Handeln finden nicht oder nur unzureichend oder sehr unbeständig statt. Hier müssen oft erst die innere Bereitschaft und Fähigkeit geschaffen werden, das eigene Leben in aller Konsequenz selbst in die Hand zu nehmen.

Die Coachingkarten regen die persönliche und kreative Auseinandersetzung an. Sie steigern die innere Bereitschaft und die Fähigkeit, sich bestimmten Herausforderungen, Konflikten, Krisen und Problemsituationen in einer bis dahin nicht erfahrenen, neuartigen Art und Weise zu stellen und diese zu meistern. Neue Handlungsspielräume und Perspektiven werden erschlossen, und gleichzeitig wird Freude geweckt, sich aktiv weiterzuentwickeln.

Die Coachingkarten lassen sich in jeder der beschriebenen Phasen einsetzen.

Rolle und Aufgaben als Coach

Abhängig von der individuellen Ausgangslage und Situation Ihrer Coachees üben Sie in der Rolle als Coach unterschiedliche Aufgaben und Funktionen aus. Sie

- ermutigen,
- konfrontieren,
- machen etwas bewusst,
- klären,
- spiegeln,
- hinterfragen,
- fokussieren,
- fühlen,
- ordnen,
- informieren,
- klären auf,
- denken mit,
- fördern,
- entzerren,
- fordern heraus,
- provozieren,
- stützen,
- stabilisieren,
- entwickeln,
- integrieren,
- fassen zusammen,
- setzen Impulse,
- regen an,
- festigen,
- geben Feedback,
- warnen,
- ...

Um Ihre Coachees in der Gestaltung Ihres Lebensentwurfs bestmöglich unterstützen zu können und den Coachingprozess selbst so effektiv und effizient wie möglich zu gestalten, sollten Sie sich gedanklich intensiv mit folgenden Fragen auseinandersetzen:

- Welche Zyklen der Lebensentwurfsgestaltung durchläuft der jeweilige Coachee gerade?
- In welchen Phasen befindet er sich?
- Welche wichtigen Übergänge stehen bevor?
- Wie kongruent sind Vision, Werte, Ziele und Bedürfnisse?
- Wo zeigen sich Widerstände, Blockaden, Mechanismen von Selbstsabotage?
- Welche Herausforderungen, Gefahren, Chancen birgt der Lebensentwurf?
- In welchen Bereichen mangelt es an Wissen, Fähigkeiten, Ressourcen?
- Worauf gilt es besonders zu achten?
- Was benötigen die Coachees?
- Welche Form der Unterstützung kann ich persönlich anbieten?
- Wo stoße ich an Grenzen?

Wenn Sie möchten, können Sie für sich einen eigenen Fragenkatalog entwickeln. Mit der Zeit werden Sie eine gewisse Routine und Erfahrung entwickeln, die persönliche Situation Ihrer Coachees einzuschätzen und dementsprechend bestimmte Funktionen und Aufgaben in der Rolle als Coach zu übernehmen.

Aufbau der Coachingkarten

Die Karten bestehen aus mehreren Elementen, die inhaltlich ineinandergreifen:

- Auf der Vorderseite sehen Sie ein Foto mit einem urbanen Motiv in Kombination mit einem Impulswort.
- Auf der Rückseite erhalten Sie Stichworte zur Situation und Herausforderung sowie inspirierende Fragen und Impulse.

Die Fotos zeigen zeitgemäße, ausdrucksstarke, urbane Motive aus unterschiedlichen Lebenszusammenhängen und -kontexten. Bei den Impulswörtern wird mit unüblichen und teilweise provokativen Wortkreationen gearbeitet. Auf gängige Begriffe aus der Psychologie habe ich bewusst verzichtet, da insbesondere erfahrene Coachees häufig mit gewohnter Manier darauf reagieren.

Der künstlerische Ansatz in Wort und Bild, die außergewöhnlichen Motive und die provokanten Wortkombinationen regen die Coachees in hohem Maße an. Sie wecken unmittelbar das Interesse, laden ein zur tieferen Auseinandersetzung und schaffen Raum für persönliche Einfälle, Assoziationen und Ideen rund um den eigenen Lebensentwurf.

Auf den Kartenrückseiten stehen in der linken Spalte stichwortartig Situationen, die mit der Kartenvorderseite in Verbindung gebracht werden können. Zusätzlich habe ich

noch die Herausforderungen benannt, die diese Situationen im Hinblick auf die Gestaltung des Lebensentwurfs implizieren können. Diese Einteilung hilft sowohl Ihnen als Coach als auch den Coachees, ihre individuelle Situation zu erkennen und einzuordnen. Sie können gemeinsam überlegen, welche Beschreibung die jeweilige Lebenssituation trifft und welche Anforderung in Bezug auf den eigenen Lebensentwurf erkannt und angenommen wird. Wenn Sie möchten, können Sie dazu das 6E-Modell mit den Phasen der Gestaltung des Lebensentwurfs heranziehen.

Den Ausgangspunkt bildet stets die persönliche Situation der Coachees: Was ist gerade los? In welcher Lebenssituation befindet sich Ihr Coachee gegenwärtig? Mit welcher Frage, welchem Thema oder Problem sieht sich Ihr Coachee aktuell konfrontiert? Welche Erfahrungen beziehungsweise Vorstellungen für die Zukunft werden genannt? Und im nächsten Schritt: Wie kann die gegenwärtige Situation passend verändert werden? Wie kann für neue Erfahrungen gesorgt werden? Welche Entwicklung steht an, um zu einem selbstbestimmten, sinnvollen Umgang zu kommen? Welche persönliche Chance liegt in der momentanen Herausforderung?

Anhand dieser Fragen und mithilfe der Stichworte auf der Kartenvorderseite können Sie Ihrem Coachee bewusst machen, dass es in seiner persönlichen Verantwortung liegt, wie er sich und sein Leben weiterentwickelt. Sie können beispielsweise Ihrer Coachee vor Augen führen, welche aussichtsreichen Optionen sie hat, wenn sie sich selbst wirklich

als Gestalter ihres Lebens begreift. Sie kann auf diese Weise lernen, sich nicht mehr als passives Opfer und Gefangene ihres Lebensentwurfs zu betrachten. Sie kann so Entwicklungsmöglichkeiten und Handlungsspielräume besser wahrnehmen und diese nutzen.

Die inspirierenden Fragen auf der Kartenrückseite verstärken den Blick in diese Richtung. Passen Sie diese an Ihre jeweiligen Coachees an. So können diese für sich feststellen und klären, inwieweit tatsächlich die persönlichen Möglichkeiten, Fähigkeiten, Potenziale und Ressourcen ausgeschöpft werden, um das Leben erfüllend zu gestalten. Die Fragen fordern dazu auf, sich aus unterschiedlichen Blickwinkeln mit einem bestimmten Thema oder Bereich des eigenen Lebensentwurfs auseinanderzusetzen und zu wertvollen, neuen Erkenntnissen über sich und die Lebensgestaltung in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu kommen. Grundsätzlich geht es darum, mithilfe der Fragen ein klares Bewusstsein zu entwickeln, welche persönlichen Veränderungen, Entscheidungen und Schritte in nächster Zeit anstehen und wie diese sinnvollerweise umgesetzt werden können.

Die Coachingkarten unterstützen Sie und Ihre Coachees darin, auf wesentliche Punkte aufmerksam zu werden und gemeinsam neue Ideen und Lösungen zu entwickeln, die der Selbstverwirklichung und Potenzialentfaltung dienen. Sie motivieren, notwendige strukturelle Veränderungen vorzunehmen und neue Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen zu entwickeln. Letztlich soll die Möglichkeit wahrgenommen

werden, den eigenen Lebensentwurf auf ein stimmiges und sinnvolles, neues Niveau zu heben.

Die Impulse auf der Kartenrückseite formulieren wichtige Kernaussagen und regen unmittelbar dazu an, in der Gestaltung des Lebensentwurfs wirklich tätig zu werden und Initiative zu ergreifen. Die Impulse sind eingängig formuliert, sodass sie gedanklich und emotional unmittelbar ansprechen, ermutigen und wachrütteln. Sie können auch als Leitgedanken, Anker oder als Überschrift für das eigene Handeln aufgegriffen werden.

Sehr wirkungsvoll ist zudem, die Coachees dazu einzuladen, einen eigenen Impuls zu einer bestimmten Karte zu formulieren. Manche Coachees nutzen die Kraft ausgewählter Impulse über längere Zeiträume, indem sie sie innerlich mit sich führen und sich im Alltag immer wieder vergegenwärtigen (zum Beispiel nach dem Aufstehen, beim Einschlafen, in der Meditation).

Das Kartenset ermöglicht, den persönlichen Lebensentwurf in verschiedenen Bereichen und Aspekten konkret »anzufassen«. Die Coachees lernen mit persönlichen Herausforderungen und Ressourcen umzugehen, Ängste und Muster zu durchbrechen und neue Ideen und Lösungen zu verwirklichen.

Hinweise zur Arbeitsweise

Das Kartenset lässt sich in Coaching, Therapie und Beratung vielseitig nutzen: im Einzelsetting und in der Arbeit mit Teams und Gruppen. Bevor ich Ihnen einige Methoden für die Praxis vorstelle, möchte ich ein paar übergreifende Hinweise geben.

Schenken Sie ausreichend Zeit zur persönlichen Betrachtung und Auseinandersetzung. Erlauben Sie Ihren Coachees sich in aller Ruhe mit dem Motiv, dem Impulswort und den Fragen zu beschäftigen. Erwarten Sie keine sofortige Reaktion, Erklärung oder Interpretation. Lassen Sie die Karten zu Beginn wirklich für sich sprechen und wirken.

In vielen Fällen macht es Sinn, zunächst nur mit der Vorderseite zu arbeiten und erst zu einem späteren Zeitpunkt die Rückseite miteinzubeziehen.

Geben Sie sich auch insgesamt Zeit, wichtige Punkte zu erspüren und zu erfassen. Bedeutungsvolle Erkenntnisse und Aha-Momente entwickeln sich oftmals erst im Gespräch.

Beobachten Sie die Interaktion. Nehmen Sie aufmerksam wahr, was zwischen Coachees und Karte passiert: Wie wird eine Karte ausgewählt? Wie wird mit der Karte (inter)agiert? Welche emotionale, verbale oder körperliche Reaktion können Sie bemerken? Was zeigt sich deutlich? Was wird möglicherweise überspielt oder unterdrückt?

Hören Sie zu aufmerksam zu. Was löst die Karte aus? Was wird gesagt? Worauf wird Bezug genommen? Wie ist die innere Haltung? Wie wird die Karte aufgefasst und verstanden? Was ist möglicherweise unklar oder irritiert? Welche persönlichen Schlüsse werden gezogen? Wie ist die Sprechweise, die Körpersprache und die Ausstrahlung?

Bewerten und interpretieren Sie nicht. Ermöglichen Sie Ihren Coachees sich frei zu äußern und eigene Zusammenhänge und Erkenntnisse zu entwickeln. Spiegeln Sie, was Sie wahrnehmen, indem Sie in Ihren eigenen Worten wiedergeben, was sie von Ihren Coachees an Inhalten, Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen aufgenommen und verstanden haben. Es geht (zunächst) nicht darum, was Sie sehen oder wie Sie etwas wahrnehmen, sondern ausschließlich darum, was Ihre Coachees wahrnehmen und erleben. Schaffen Sie eine vertrauensvolle, wertschätzende Atmosphäre.

Jeder Gedanke, jeder Einfall, jedes Gefühl ist willkommen. Gerade das (scheinbar) Undenkbare, Unmögliche, Verrückte bildet oft den Ausgangspunkt für einmalige und außergewöhnliche Lebensentwürfe. Seien Sie offen für alles, was aufkommt, und trauen Sie sich, mutig in verschiedene Richtungen weiterzudenken. Nicht alles, was zur Sprache kommt, wird am Ende tatsächlich verwirklicht. Im ersten Schritt geht es lediglich darum, sich möglichst kreativ und angstfrei mit neuen Formen und Möglichkeiten der Gestal-

tung des eigenen Lebensentwurfs zu beschäftigen und vertraut zu machen.

Der Inhalt hat Vorrang vor der Methode. Setzen Sie das Kartenset nicht ein, bloß weil es Ihnen und/oder Ihren Coachees Spaß macht, damit zu arbeiten. Arbeiten Sie nur dann mit der Methode, wenn Sie den Coachingprozess effektiv unterstützt und die Weiterentwicklung Ihrer Coachees sinnvoll voranbringt und erleichtert. Überlegen Sie sich im Vorfeld genau, was Sie in der Zusammenarbeit erreichen möchten, und wie dies optimal gelingen kann. Wozu möchten Sie das Kartenset einsetzen? Diese Frage sollten Sie klar beantworten können.

Probieren Sie die Karten selbst aus. Bevor Sie die Karten in der Arbeit mit Ihren Coachees einsetzen, sollten Sie selbst Erfahrung damit gesammelt haben. Schlüpfen Sie in die Rolle der Coachees, zum Beispiel indem Sie selbst einige Karten ziehen und sich intensiv mit den Vorder- und Rückseiten befassen. So gewinnen Sie ein Gefühl für die Einsatzmöglichkeiten und die Prozesse, die mithilfe der Karten ausgelöst werden können. Vielleicht haben Sie Lust, mit einer Gruppe von Kolleginnen und Kollegen zu experimentieren und eigene Methoden für Ihr Arbeitsfeld zu entwickeln. Das Kartenset lässt sich als Methode in ganz unterschiedlichsten Themenfeldern und Settings einsetzen.

In der ersten Betrachtung und Auseinandersetzung ist es hilfreich, mit Fragen zu arbeiten. Die angeführten beispielhaften Begriffe sollen Ihnen jeweils einen Eindruck vermitteln, in welche Richtung Sie eventuell noch weiter nachfragen können, zum Beispiel um unbewusste Bereiche zu erschließen und die Wahrnehmung der Coachees zu erweitern und um Potenziale aufzuzeigen.

Einstiegsfragen

Was löst die Karte in Ihnen aus?

- körperlich
- gedanklich
- emotional
- sensorisch (zum Beispiel Geruch)
- visuell (zum Beispiel inneres Bild, Traum oder Erinnerung)

Was spricht Sie am meisten an? Inwiefern?

- Impulswort
- Foto insgesamt oder ein bestimmtes Bildelement
- Person oder Gegenstand
- Situation, Verhalten
- Atmosphäre, Farben, Stimmung

Welche Gedanken, Gefühle und inneren Bilder kommen auf?

- Was läuft innerlich ab?
- Welche innere Dynamik bemerken Sie?
- Was taucht wiederholt auf?
- Was überrascht oder irritiert?