

Systemische Coachingkarten – Ein Instrument zum Coaching und Selbstcoaching

von Gabriele Müller

Spielerische Variante

- für prozessunterstützendes Coaching
- für die Entwicklung von Lösungswegen
- für Coaches, Trainer, Berater

- für Selbstcoaching
- für Einzelcoaching
- für Gruppencoaching

Ziel der Systemischen Coaching-Karten

- **Förderung der Kreativität**
- **Änderung der Wahrnehmung**
- **Perspektivwechsel**
- **Flexibilitätssteigerung der Denkstruktur**
- **Wahrnehmung in den Sekundärbereich schicken**
- **Neue Erkenntnisse im Primärbereich integrieren**

Selbst-/Einzelcoaching

- **Ziehen von 1 bis 3 verdeckten Karten zum persönlichen Thema**
- **Aufdecken der Karten in gezogener Reihenfolge**
- **Freies Assoziieren zum Anliegen**
- **Entdecken neuer Lösungswege**
- **Entwickeln eigener Strategien zur Zielerreichung**

Gruppencoaching

- **zur Klärung von unbehandelten Gruppenthemen**
 - Durch Brainstorming mit Flipchart
 - Auswählen der 3 wichtigsten Themen
 - Kleingruppen bilden
 - Jeder Gruppenteilnehmer bekommt 1 Karte für sein „Gruppenthema“
Freie Assoziation (hilfreiche Gedanken und Lösungswege)
 - Präsentation der Gruppenergebnisse durch jeweils einen Vortragenden

 - Alternative:
Behandlung aller Themen in der Großgruppe,
jeder trägt seinen Beitrag – seine Assoziationen anhand der Karte bei

Ein Beispiel

Karte 15

Werde der du bist!
(Friedrich Nietzsche)

Was
ist nach der Zielerreichung
Ihr nächstes Ziel?

©

Karte 18

Nutze den Tag!
(Horaz)

Nennen Sie mir drei
Ihrer vorhandenen Ressourcen,
die zur Zielerreichung
unabdinglich sind.

Welche Ressourcen
fehlen Ihnen noch?

©

Joker

