

„Mach Dir ein Bild...“

Situationen, Prozesse, Dynamiken
auf unterschiedliche Arten sichtbar
machen

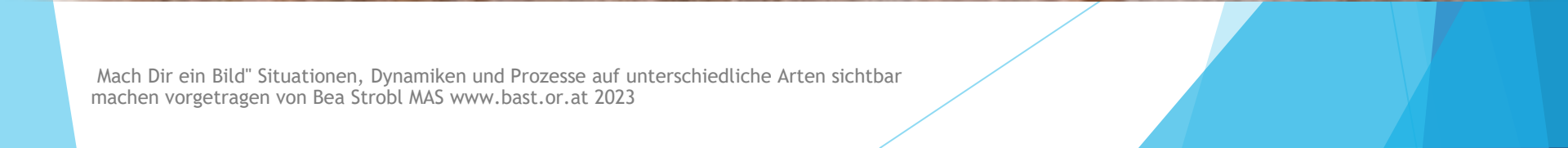


Allgemeines zum heutigen Abend:

- ▶ Ich bitte um das kollegiale „DU“
- ▶ Diese PowerPoint mit allen [links](#) gibt es nach dem Vortrag als PDF
- ▶ Fragen von den Menschen, die via zoom zugeschaltet sind bitte auf dem Padlet stellen:
- ▶ <https://padlet.com/>

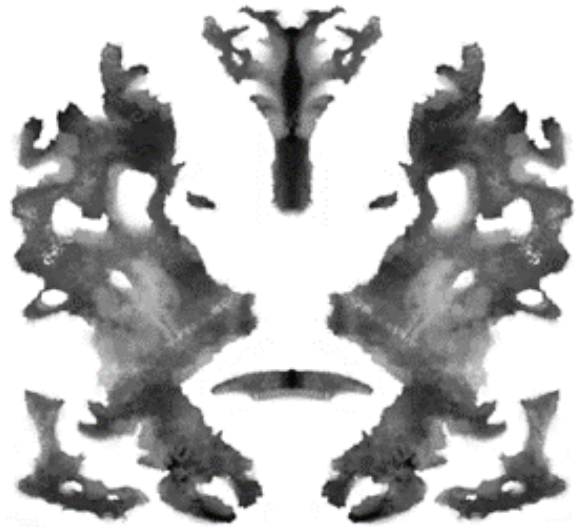
Antworten auf die Fragen auf Padlet:

- Die großen Karten in der Metallbox heißen „SichtWEISEnd“ Impulsbilder von Margit Kühne-Eisendle und Jimmy Gut und das gezeigte Buch ist ebenfalls von den beiden Autoren und heißt „Bildbar“
- Auf den kleinen Karten steht: 50 Achtsamkeit Gesprächsfragen und Bilder für Coaching von „The mindful Moment Company“ - der Markt ist hier riesig...
- Die Demo der Clean Space Methode ist zu finden bei Andrea Matt:
<http://coaching-mit-clean-space.de/clean-space.html>





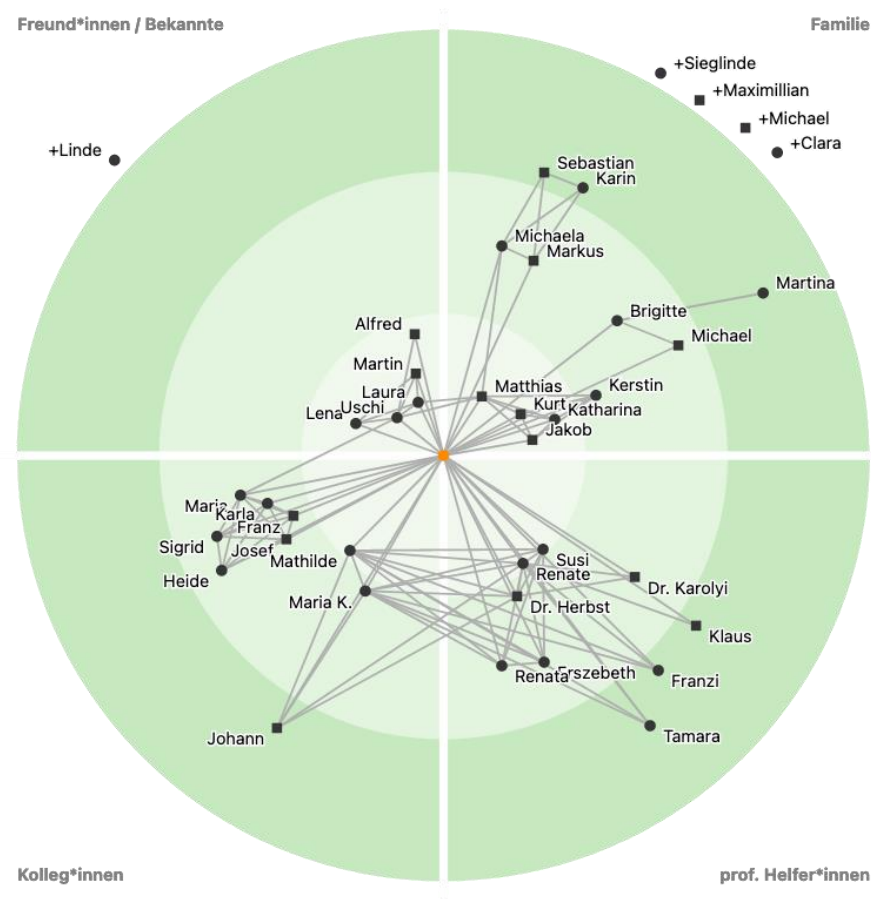




"Mach Dir ein Bild" Situationen, Dynamiken und Prozesse auf unterschiedliche Arten sichtbar machen vorgetragen von Bea Strobl MAS www.bast.or.at 2023

Netzwerkkarte digital:

<https://www.easynwk.com>

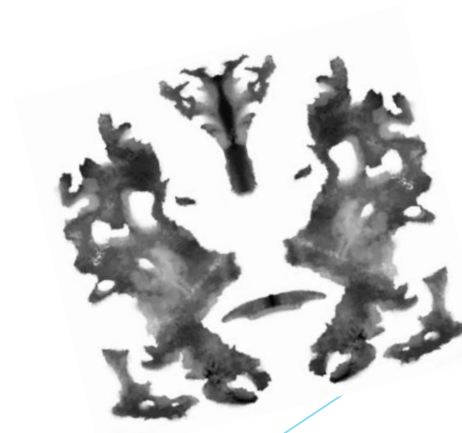
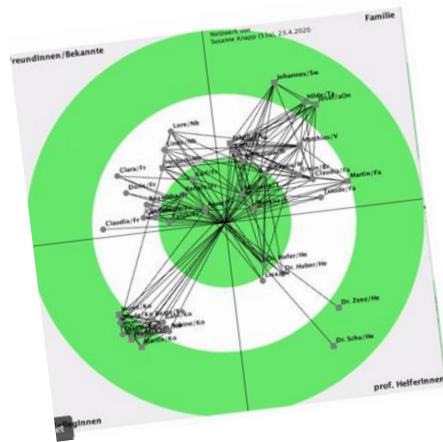


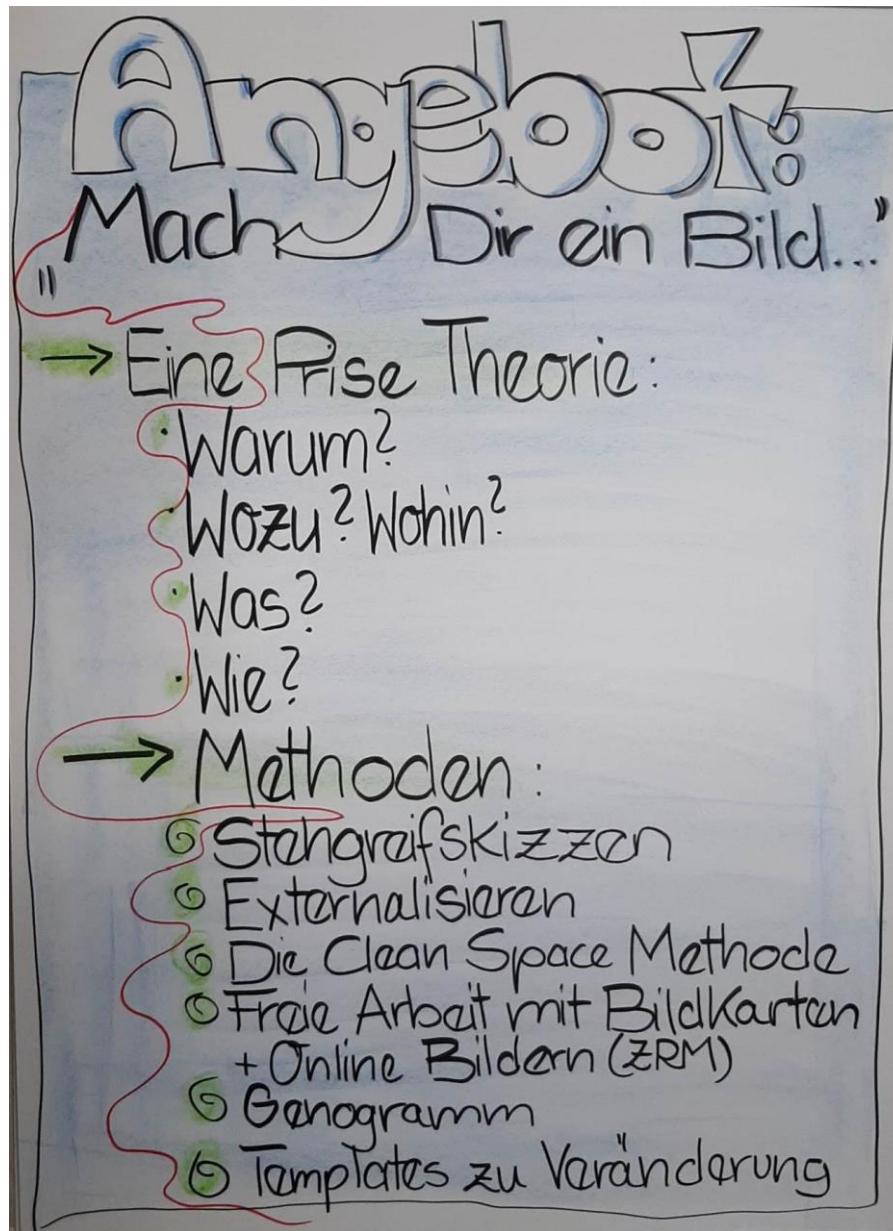
"Mach Dir ein Bild" Situationen, Dynamiken und Prozesse auf unterschiedliche Arten sichtbar machen
vorgetragen von Bea Strobl MAS www.bast.or.at 2023



„Mach Dir ein Bild...“

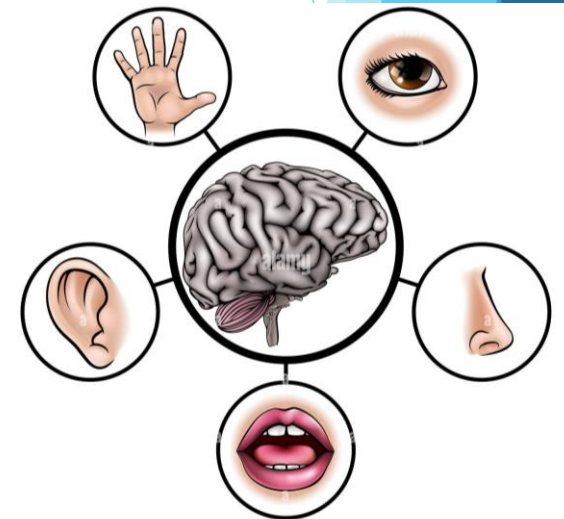
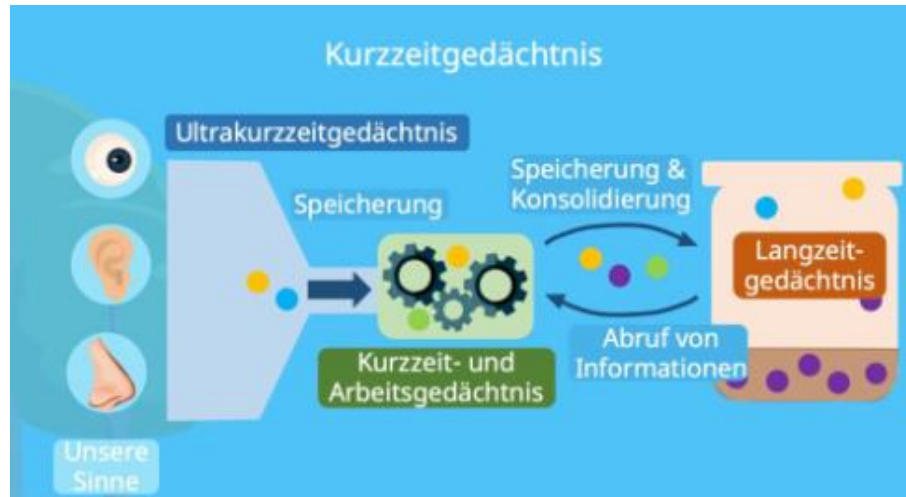
Situationen, Prozesse, Dynamiken auf unterschiedliche Arten sichtbar machen





Warum visualisieren? - die Neurobiologie gibt uns die Antwort...

- ... die Sache mit dem Gedächtnis...

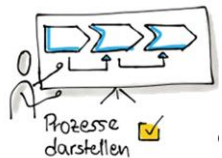


Bilder kreieren in der Beratung

- wozu?



- Innere Bilder aktivieren Ressourcen/Innere Organe/Erfahrungen
- Innere Bilder richten den inneren Kompass aus
- Innere Bilder fokussieren auf das erwünschte Ziel
- Visualisierung hilft die Fragestellung zu präzisieren, den Beratungsverlauf zu strukturieren und ein gemeinsames Verständnis herzustellen.
- Stehgreifskizzen können komplizierte Sachverhalte entwirren und somit als Klärungshilfe dienen.
- Visualisierung z.B. in Form eines Templates kann jedoch auch gezielt eingesetzt werden, um Beratungssettings zu stützen.
- Denken mit dem Stift - Visualisierung unterstützt Reflexions- und Lernprozesse
- Taschenlampe im Dunkeln - Visualisierung bringt verdeckte Haltungen zum Vorschein



"Mach Dir ein Bild" Situationen, Dynamiken und Prozesse auf unterschiedliche Arten sichtbar machen vorgetragen von Bea Strobl MAS www.bast.or.at 2023

Mach Dir ein Bild...

...muss es ein Bild sein?

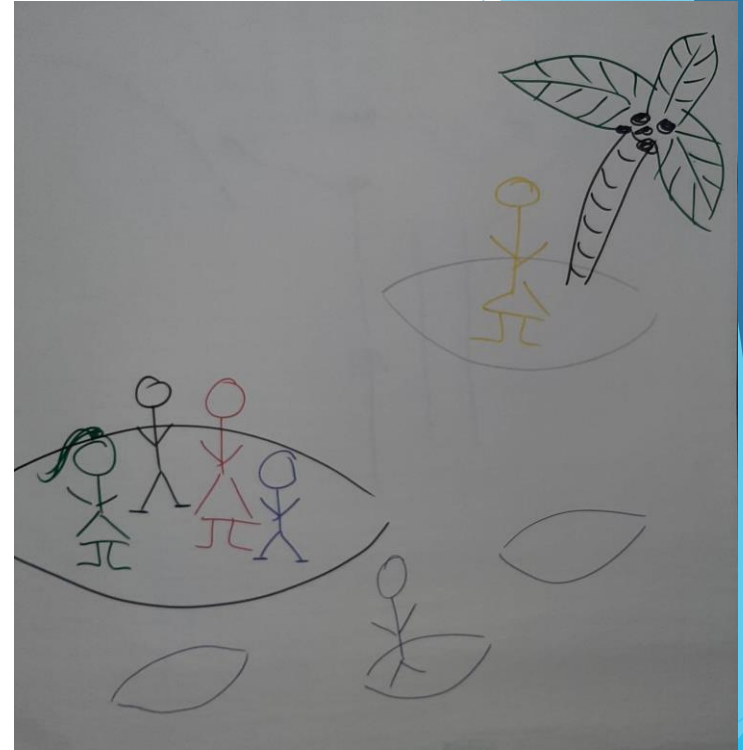
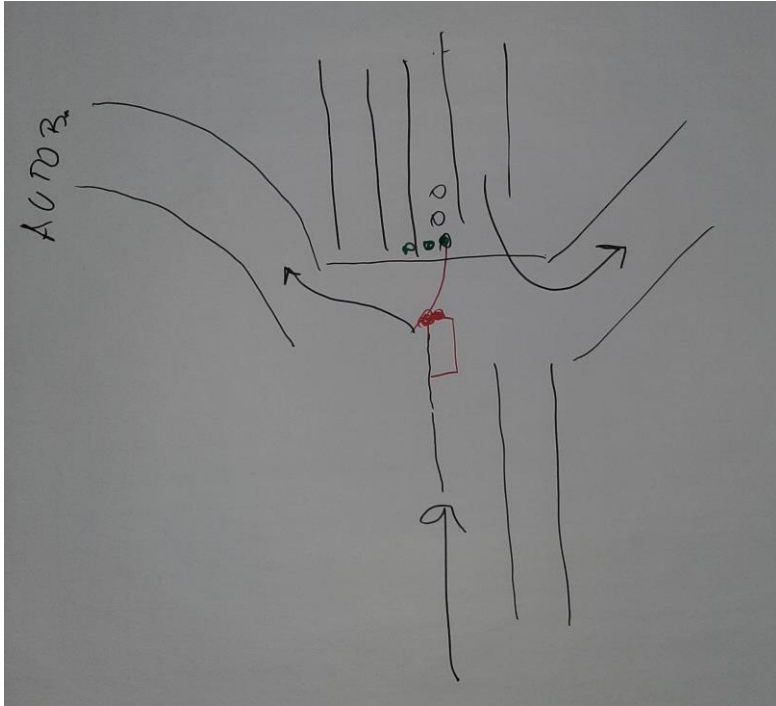
- ▶ Stehgreifskizzen
- ▶ Phantasiereise
- ▶ Zeichnungen nach einem Reflexionsprozess (auch meditativ)
- ▶ Einsatz von Templates (Vorlagen)
- ▶ Arbeit mit Bildkarten
- ▶ Visualisierung mit Moderationskarten
- ▶ Aufstellung z.B. auf dem Systembrett, Handtaschenaufstellung...
- ▶ Genogramm
- ▶ Verkörperung, Skulpting
- ▶ Leerer Stuhl
- ▶ Externalisieren uvm.

Einsatz von Visualisierung mit unterschiedlichen Foki möglich:

- ▶ Visualisieren z.B. Aufschreiben, aufzeichnen als „Nach-Denkzettel“
- ▶ Ein Bild/einen Gegenstand als Gesprächsgrundlage wählen
- ▶ Problemdefinition aufzeichnen lassen
- ▶ Freies Assoziieren mit der Visualisierung ...und was könnte es noch sein?
- ▶ Verkörpern, sozusagen „Übersetzen“
- ▶ Das Bild weiterentwickeln, z.B. vom Problem- zum Lösungsbild
- ▶ Aufstellen - den Raum nutzen und ein Raumbild machen
- ▶ Ein Bild/einen Gegenstand als Stellvertreter für jemand oder etwas wählen
- ▶ Nähe und Distanz zum Objekt ausprobieren
- ▶ Sich emotional einfühlen
- ▶ Prozesse und Dynamiken darstellen mit einer eigenen Bildfolge
- ▶ Meta-Ebene einnehmen



Stegreifskizzen



Externalisieren - Einladung zu einem „Experiment“

„Probleme sind uns gerne nahe“ ;-), daher

- ▶ Distanz schaffen von innen nach außen
- ▶ Je nach Persönlichkeit ist der Prozess entweder formaler oder phantasiereicher
- ▶ Die Idee ist, das Problem zu personifizieren (z.B. Der Zorn, der Ärger...) und somit die Eigenschaft („ich bin...), oder die Handlung („Ich ärgere mich“) zu entkoppeln.
- ▶ Das Problem bekommt einen Namen und das weitere Explorieren hängt von den Möglichkeiten und dem Prozess ab, z.B. Konsistenz, Figur, Geruch, Geräusch, Nähe/Distanz - „sich ein Bild machen...“
- ▶ Durch die Personifizierung ist es möglich, aus der Distanz die Auswirkungen des Problems zu erkunden
- ▶ Was möchte d.K. an dem Verhältnis zum Problem ändern?
- ▶ Ausnahmen - „sparkling moments“ werden erkundet



Die Clean Space Methode...

© David Grove

- ▶ ... nutzt einen Raum „dreidimensional“...
- ▶ ... um verschiedene Aspekte zu durchdenken und zu ordnen.
- ▶ Verbindungen und Wechselwirkungen werden betrachtet
- ▶ neue Einsichten und Ideen tauchen auf

Ein Clean-Space-Prozess...

- ▶ ...regt die Kreativität an und
- ▶ ... hilft dabei, passende Lösungen zu finden.
- ▶ ...beschränkt den Einfluss der beratenden Person auf ein Minimum
- ▶ ... lässt den/die KlientIn selbst den Lösungsweg kreieren

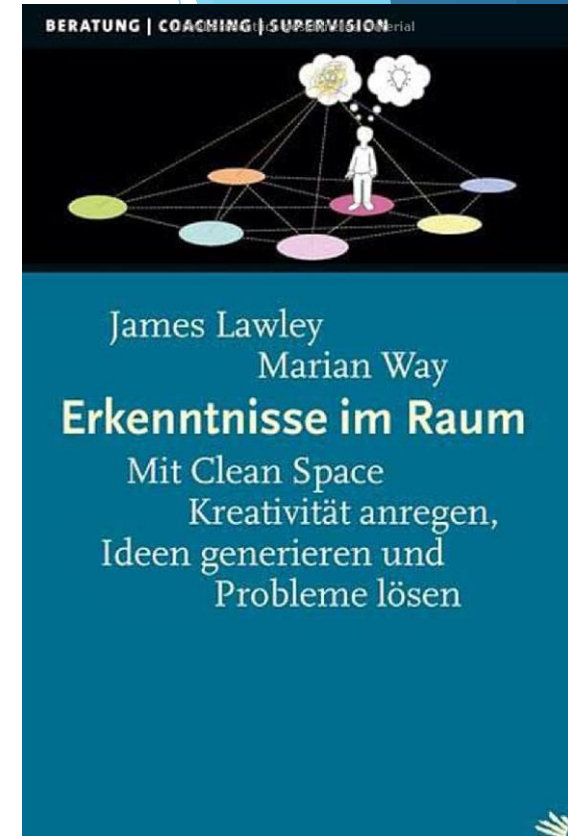
Beispiel Clean Space Methode



Ablauf Clean Space Methode

- Das Anliegen wird benannt, in Kurzform aufgeschrieben und ein Platz im Raum gesucht, der beschriftete Klebezettel wird dort abgelegt
- 1. Ortswechsel: zu dem Platz gehen, an dem sich d.K. in Bezug auf das Anliegen jetzt befindet, explorieren, Namen geben, aufschreiben und den Ort damit markieren
- Wichtige Fragen: Was weißt Du hier? Und gibt es noch etwas, was Du hier weißt? Wie könnte der Ort heißen?
- 2. Ortswechsel: ...und finde einen anderen Ort... (Fragen s.o.)
- 3. Ortswechsel: ...und finde einen anderen Ort...
- Ortswechsel so oft als nötig, danach die Orte miteinander in Verbindung bringen (z.B. was weißt Du hier über den Ort x?)
- ...und wenn Du all das weißt, was weißt Du dann, wenn Du an den Ursprungsort (Problem/Anliegen) gehst? ... und was macht das für einen Unterschied?
- Erkenntnisse verankern und erste Schritte in die erarbeitete Richtung planen.

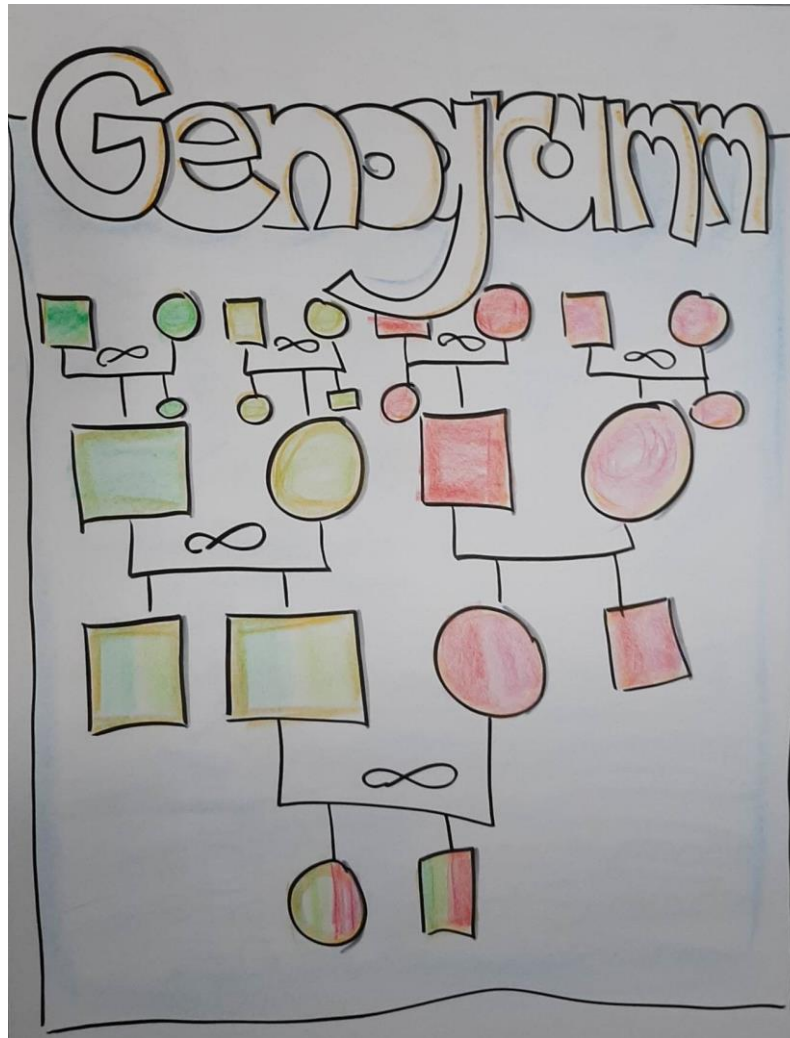
<https://www.youtube.com/watch?v=a5xKSRZLLvo>





Freie Arbeit mit Bildkarten und Online Bildern

Onlinetool nach dem Züricher Ressourcenmodell:
Gratis Selbsttest unter <https://zrm.ch> zrm Online Tool deutsch

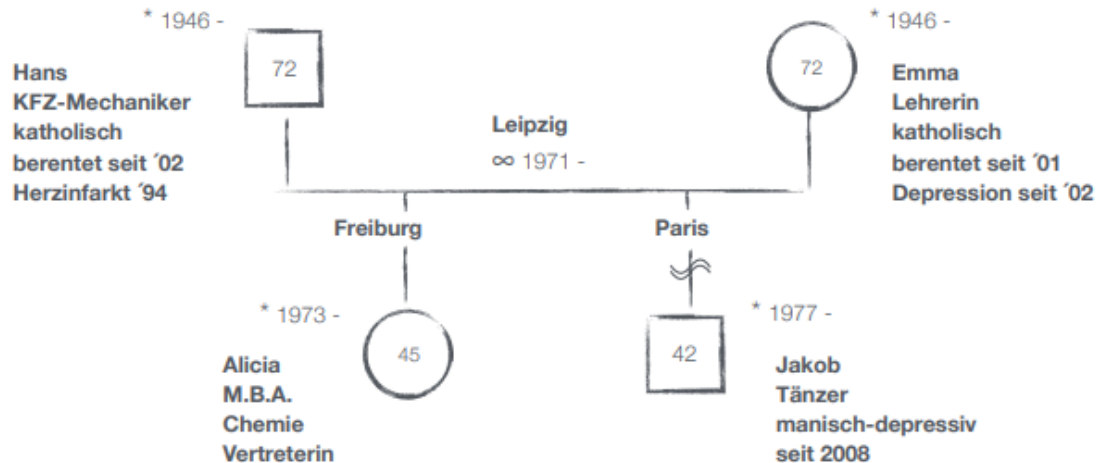


"Mach Dir ein Bild" Situationen, Dynamiken und Prozesse auf unterschiedliche Arten sichtbar machen vorgetragen von Bea Strobl MAS www.bast.or.at 2023

Das Genogramm Bilder © Abis GmbH

Grundregeln im Genogramm:
















- Frauen rechts, Männer links
- Älteste Geschwister links, dann in der Reihenfolge des Alters nach rechts
- Geschwister und Halbgeschwister auf einer Ebene
- Alle Mitglieder des Systems haben ihren Platz (auch die Ungeborenen, die Verstorbenen, die Totgeschwiegenen...)



Mögliche Angaben im Genogramm:

- Alter, Beruf, Krankheiten
- Aktueller Lebensmittelpunkt, aktuelle Tätigkeit
- Religion, Migration
- Besonderheiten, Eigenarten, Charakterzüge, Herausforderungen, Schicksalsschläge, Suchterkrankungen...
- Die Angaben sollten zu der Fragestellung passen, mit der das Genogramm erstellt wird.

Genogrammsymbole © Abis GmbH

	Frau		Mann		bisexuelle Frau		bisexueller Mann
	drittes Geschlecht				Alter		Geburtsjahr
	Transgender Frau		Transgender Mann		Tod		Tod
	homosexuelle Frau		homosexueller Mann		Haustier		Familiengeheimnis

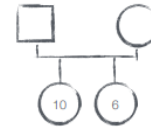
Genogrammsymbole II © Abis GmbH



Beziehung



Heirat



Kinder



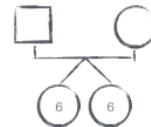
Schwangerschaft



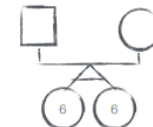
Trennung



Scheidung



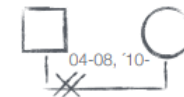
Zwillinge



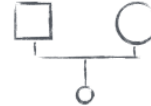
eineiige
Zwillinge



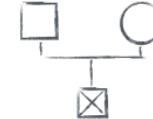
Affäre



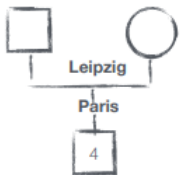
erneute Heirat



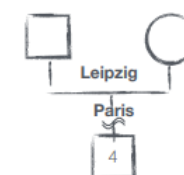
Abtreibung



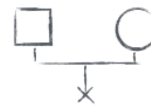
Totgeburt



Lebensmittelpunkt



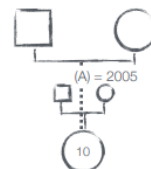
Migration



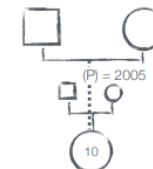
Fehlgeburt



Samenspende



Adoption



Pflegekind

Genogrammsymbole

gratis download bei:

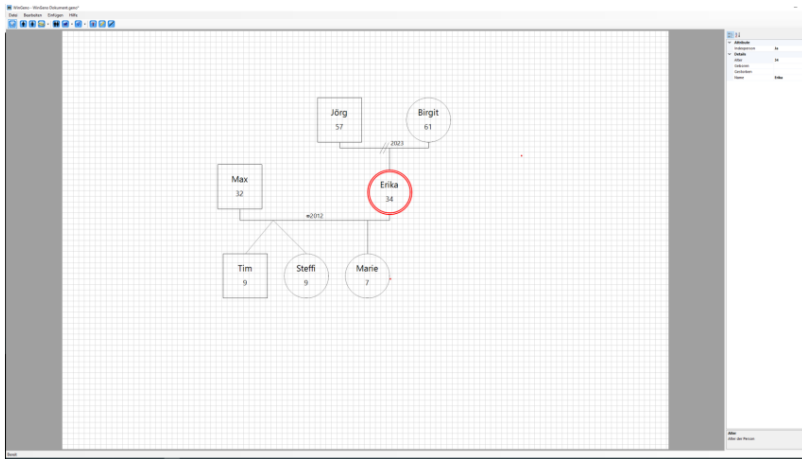
ABIS GmbH Institut für systemische Kompetenz



► [https://paartherapieleipzig.de/
genogrammsymbole](https://paartherapieleipzig.de/genogrammsymbole)

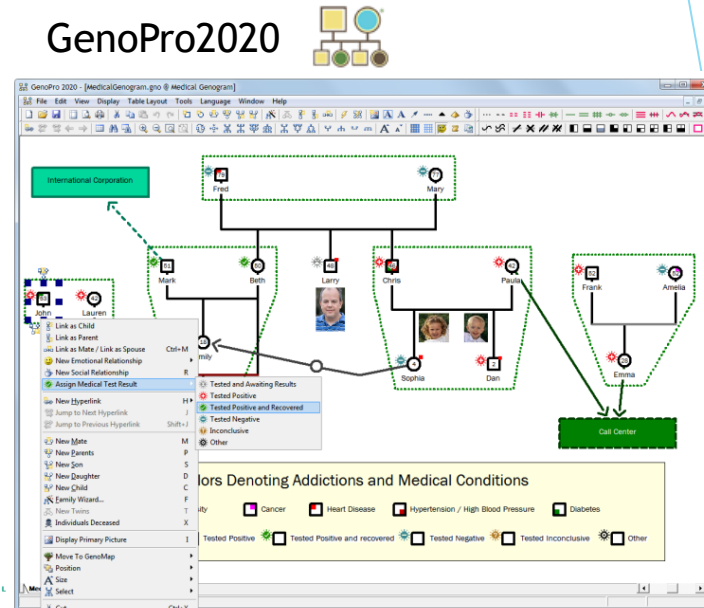
Genogramm - Onlinetools - freeware:

Win Geno



<https://www.wingeno.org/>

GenoPro2020



<https://genopro.com/>

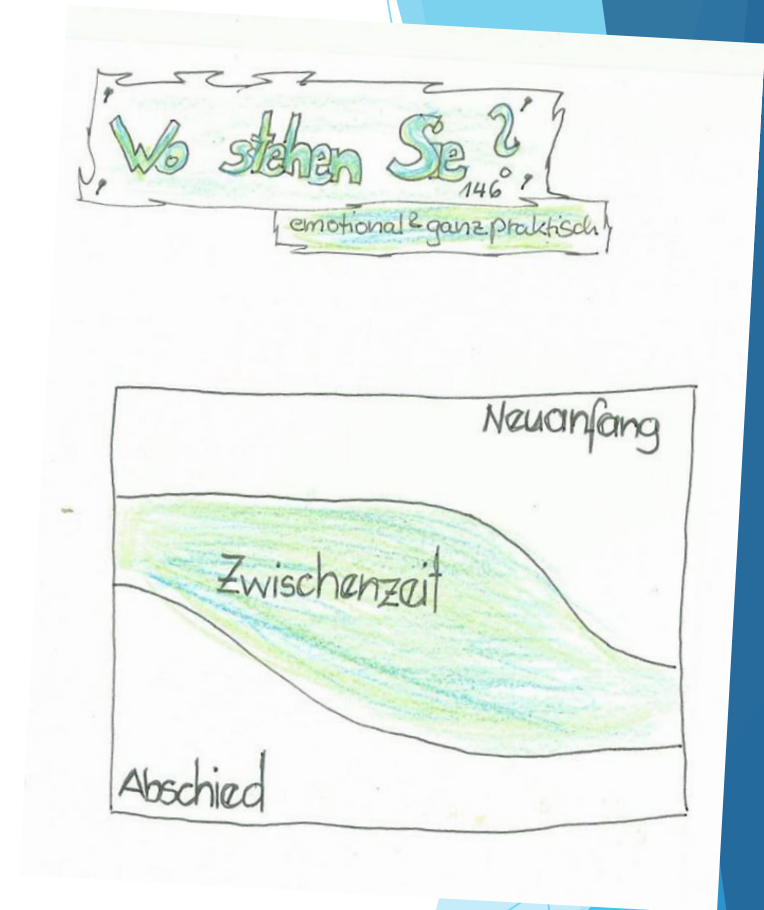
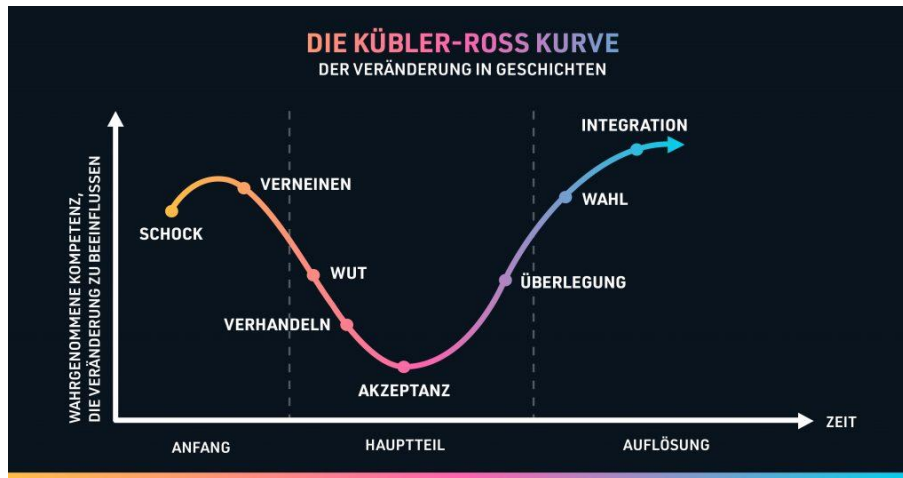


Templates zum Thema Veränderung

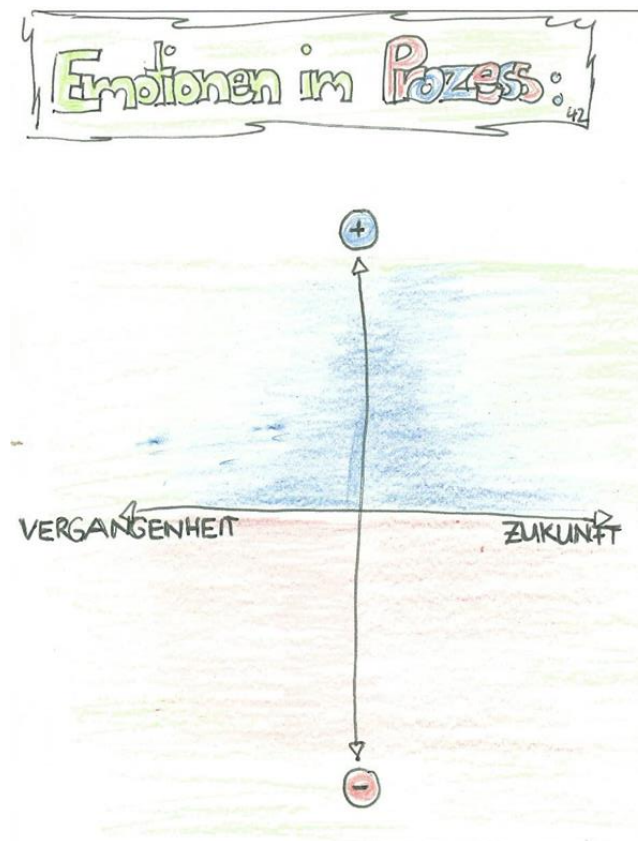
© Anna Egger

Veränderung

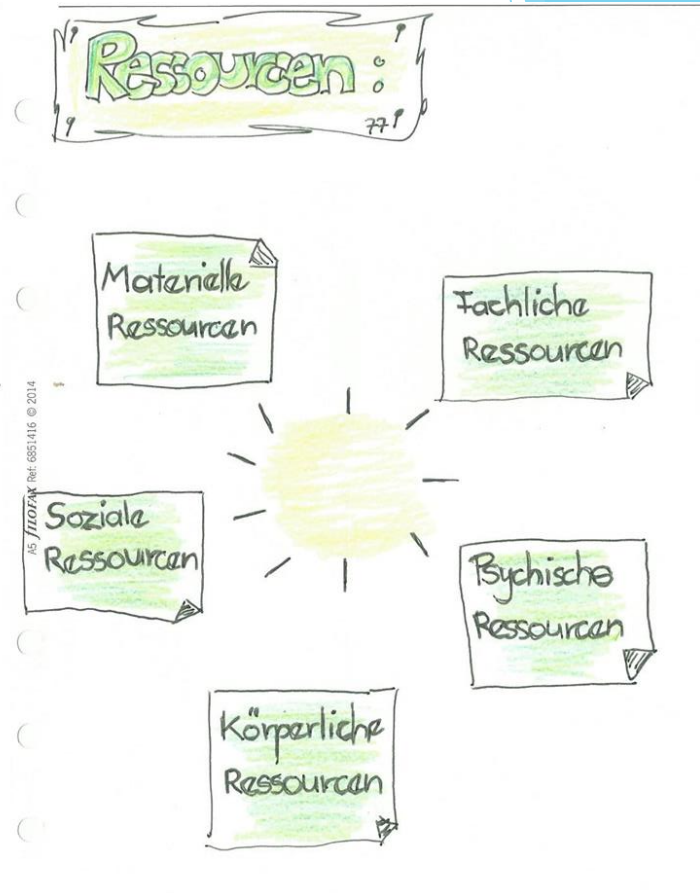
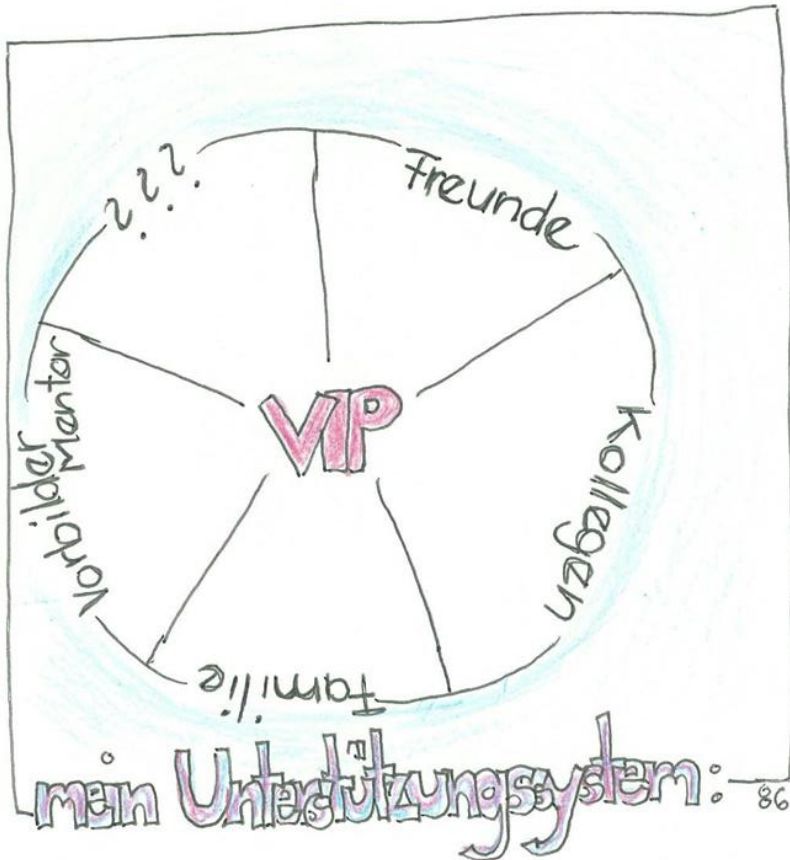
- ▶ Veränderungskrise - Von einer solchen Lebensveränderungskrise spricht man dann, wenn die innere Krise aufgrund von Entwicklungsschritten oder eben Veränderungen auftritt.



Veränderung



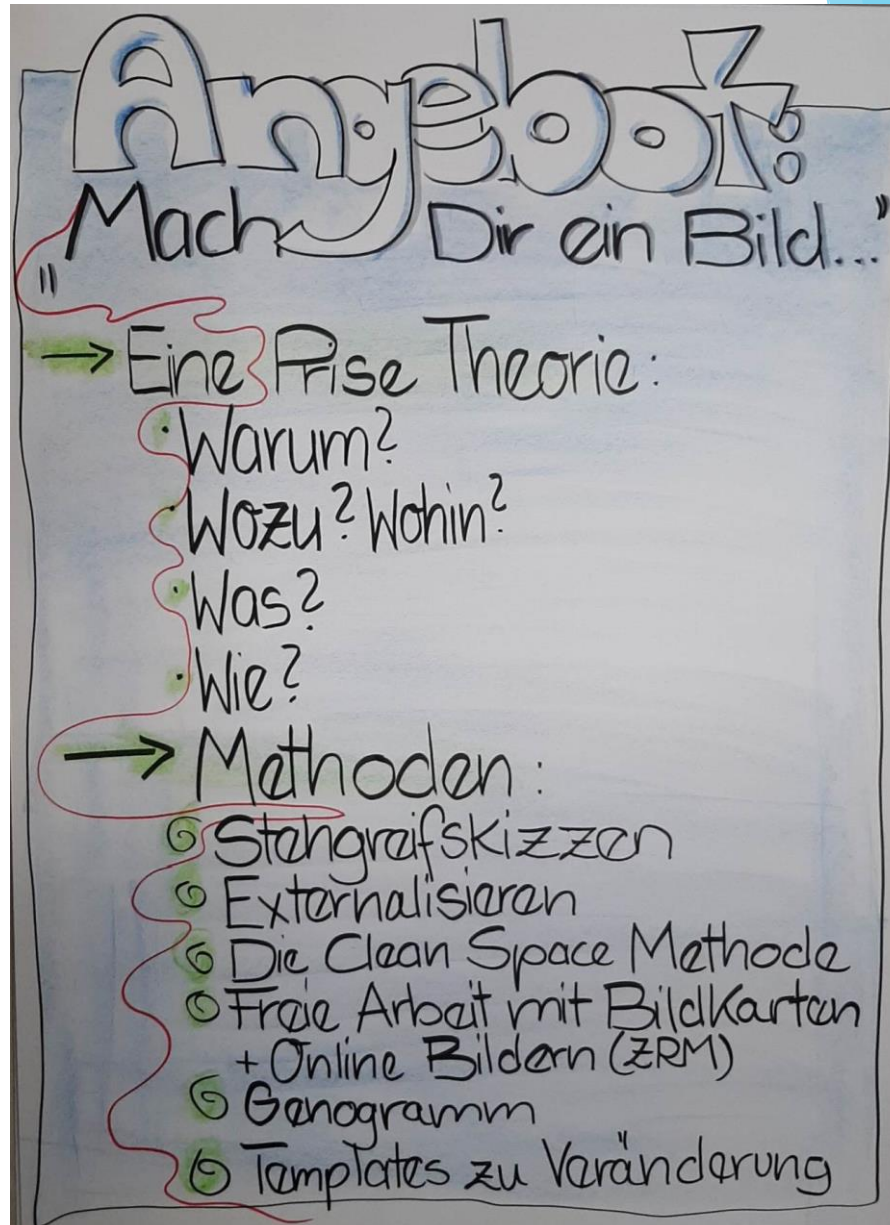
Veränderung



...mach Dir ein Bild



Danke fürs
Dabei-Sein!





„Worte haben
keine Energie,
solange sie kein
Bild auslösen!“

Virginia Satir