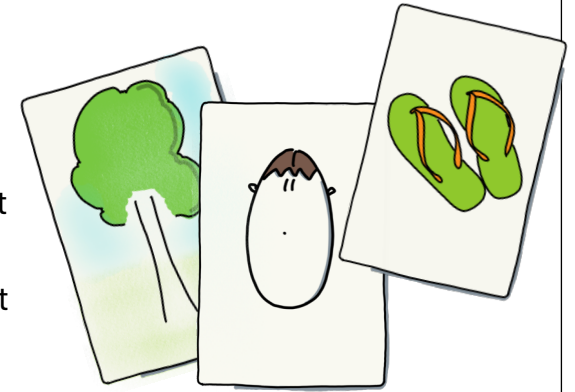


# Bildkarten für die Stimmungsabfrage

Bildkarten bieten eine schöne Möglichkeit für eine Stimmungsabfrage. Über die spielerische Art der Bildauswahl öffnet sie das Bewusstsein für die eigene Stimmung. Du kannst sie in Workshops, Trainings, Seminaren oder einer Teamentwicklung nutzen. Auch im Coaching macht die Arbeit mit Bildkarten Spaß und ist äusserst hilfreich.



## So funktioniert's

- ★ Leg die Bildkarten im Raum aus
- ★ Lade deine Teilnehmer ein, sich in Ruhe eine Karte auszusuchen, die ihre momentane Stimmung am besten ausdrückt
- ★ Wenn jeder seine Karte hat, dürfen sie erzählen, warum sie sich für diese bestimmte Karte entschieden haben

## Material

Es gibt viele unterschiedliche Bildkarten, die du online kaufen kannst. Dazu gehören zB OH-Karten oder ZRM Zürcher Ressourcen Modell oder oder oder. Du kannst aber auch einfach anfangen, Bild-Postkarten zu sammeln.

## Das schöne an dieser Methode ist außerdem, ...

- ★ dass sich deine Teilnehmer leichter öffnen können und kommunikationsbereit werden
- ★ dass sie sich ihrer eigenen Stimmung bewusst werden
- ★ dass du als Trainer die Reaktionen deiner Teilnehmer einschätzen kannst

Vielen Dank liebe Vera Llewellyn-Davies!

<http://llewellyndavies.de>