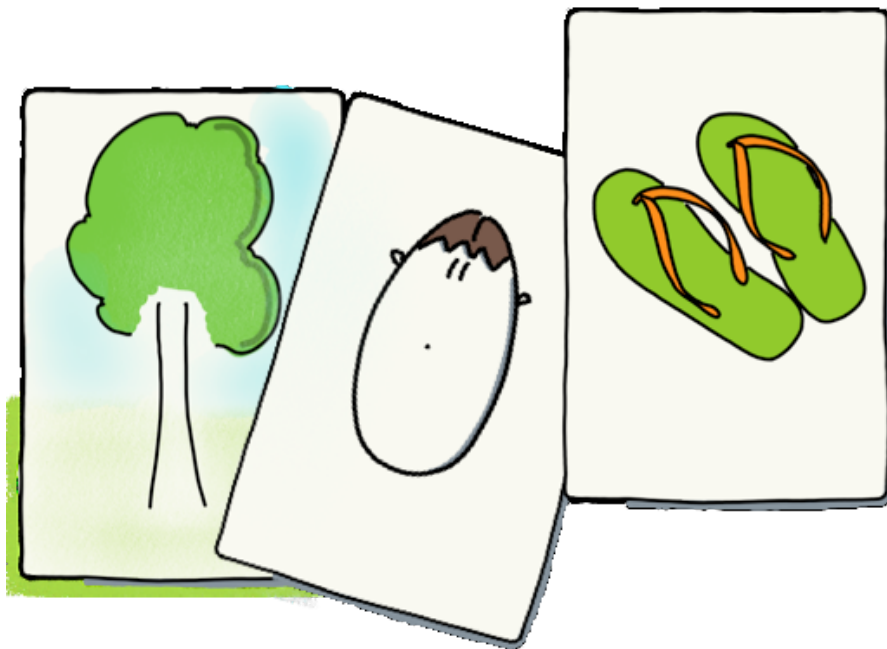


Bildkarten.

Bilder als Brücke ins Unterbewusste.

Bildkarten sind ein vielseitiges Werkzeug für Reflexion, Coaching und Workshops. Über die intuitive Bildauswahl öffnen sie das Bewusstsein für die eigene Stimmung, für Ressourcen oder verborgene Themen. Sie passen in Trainings, Teamentwicklungen, Coachings und überall dort, wo Worte allein nicht reichen.



Bildkarten setze ich gerne in meinen Coachings ein. Manchmal sagt ein Bild mehr als zehn Fragen, und plötzlich öffnet sich, was vorher verschlossen war.

Was siehst du? Was zieht dich an? Was berührt dich?

Bildkarten machen sichtbar, was unter der Oberfläche liegt.

REFLEXION

Bildkarten. So funktioniert's.

- Vorbereitung** Leg eine Auswahl Bildkarten offen vor deinem Coachee aus. Mindestens 30 Karten, damit eine echte Wahl möglich ist.
- Karte wählen** Lass deinen Coachee in Ruhe durch die Karten gehen und eine auswählen, die zu seinem Anliegen seiner aktuellen Stimmung oder einer bestimmten Frage passt. **Bauchgefühl statt Kopf.**
- Bild wirken lassen** Gemeinsam das Bild betrachten. Was siehst du? Was fällt dir auf? Lass dem Bild Zeit, zu wirken.
- Vertiefen** Nutze die Karte als Spiegel, Frag nach den Details, den Farben, der Stimmung.
Was hat das Bild mit deinem Coachee zu tun?
Wo zeigt sich das in seinem Leben?
- Reflexions-Fragen**
- Warum gerade diese Karte?
 - Was zieht dich an? Was stößt dich vielleicht ab?
 - Welche Stimmung, welches Gefühl spricht aus dem Bild?
 - Was hat das Bild mit deiner aktuellen Situation zu tun?
 - Was zeigt dir das Bild, was du noch nicht in Worte gefasst hast?



ZUSATZ-TIPP
fürs Coaching

Lass deinen Coachee zwei Karten ziehen. Eine für die jetzige Situation und eine für das gewünschte Ziel. Der Vergleich öffnet oft den Weg dorthin.

REFLEXION

Bildkarten. Material und Tipps.

Bewerte Sets aus der Coaching-Praxis

Gemeinsam das Bild betrachten. Was siehst du? Was fällt dir auf? Lass dem Bild Zeit, zu wirken.

OH-Karten Die Klassiker. Spielkarten-Format mit assoziativen Motiven. Oft mit ergänzenden Wort-Karten.

**ZRM®
Bildkartei** Zürcher Ressourcen Modell. Wissenschaftlich fundiert, perfekt für die Ressourcen-Arbeit.

**Visual Coaching
Cards** Moderne, hochwertige Foto-Karten.

Strengths Cards Karten mit Fokus auf Stärken und Ressourcen.

So baust du dir deine eigene Sammlung

Postkarten sammeln. Auf Reisen, in Museen, in Buchläden. Über die Jahre wächst eine ganz persönliche Sammlung.

Magazine ausschneiden. Bilder, die dich anziehen, sammeln und laminieren.

Eigene Fotos drucken. Günsitg und persönlich. Achte auf Vielfalt: Natur, Menschen, Abstraktes, Symbole.

REFLEXION



Du willst mehr? Hab ich!

28 weitere Methoden für Training, Coaching und Workshops.
Kostenlos in meiner ViP-Lounge. Trag dich für den Lounge-Letter ein und du bist
drin.

[ZUR ViP-LOUNGE](#)

Du willst tiefer einsteigen?

Methoden sind Werkzeuge. Haltung ist das Handwerk.
Bei mir lernst du beides. Ich biete Weiterbildung für Trainer und Coaches.
Praxisnah. Persönlich. In München.

[Trainer-Weiterbildung →](#)

[Coachausbildung →](#)

Carola Scharvogel
Business Coach (dvct) • NLP-Trainerin
TRAINER LOUNGE München
www.trainer-lounge.net

