



Monika Wieber

Foto-Bildkarten Stressmanagement

Für Ressourcenarbeit und Burnout-Vorbeugung
in Coaching, Beratung und Therapie

Ökotopia Verlag, Münster





Inhalt

Einleitung	4	„Meine inneren Antreiber“	17
Das Arbeiten mit Bildern	5	„Mein Stop-Schild“	18
Das „Arbeiten mit Bildkarten“	6	„Mein Ballast“	18
Methode: Bildinformation	7	„Meine Mülltonne“	19
als nonverbales Ausdrucksmittel	7	„Meine faule Seite“	20
Praktische Schritte	8	„Meine Wünsche“	20
Beispiel: „Meine Schatzkiste“	9	„Meine Grenzen“	21
Arbeiten mit Bildkarten	9	„Meine schönen Rückblicke“	21
im Kontext des ressourcenorientierten	11	„Meine Tankstelle“	22
Stressmanagements	11	„Meine Spannungswaagschale“	23
Zur Bildauswahl	12	„Meine Stolpersteine“	23
Interventionen für	13	„Meine schönen Augen-Blicke“	25
den Einsatz der Bildkarten	13	„Meine glücklichen Zeiten“	25
„Meine Ist-Situation“	13	„Meine neue Sichtweise“	26
„Mein Bild der Entspannung“	14	„Mein neuer Weg“	27
„Meine Stressoren“	14	Methode: Impulsfragen zu den Bildkarten	28
„Meine Stressreaktion“	15	Literatur	30
„Meine somatischen Marker“	15	Die Autorin	31
„Meine Stressverstärker“	16		





Einleitung

»Dieses Bild hat mich sehr berührt.«

»Dieses Bild hat einen bleibenden Eindruck bei mir hinterlassen.«

Zwei Redewendungen, die die Wirkung von Bildern auf uns als Metapher in bildhafter Weise beschreiben. In einem Fall »berührt etwas«, im anderen Fall »drückt sich etwas ein« bzw. »hinterlässt einen Ein- bzw. Abdruck«. In beiden Fällen muss ein Ereignis sehr nah gewesen sein, sowohl körperlich als auch emotional. So nah, dass es berührt und einen Eindruck hinterlassen kann.

Diese Wirkung von Bildern werden Sie, liebe Leserinnen und Leser, in Ihrem Leben sicherlich schon wiederholt wahrgenommen haben. Wenn Sie sich jetzt, in

diesem Augenblick, ein Bild vorstellen, dass Sie in dieser Weise berührt und einen bleibenden Eindruck hinterlassen hat, werden Sie außer der mentalen Bildwahrnehmung auch eine Emotion, eine Stimmung, ein Gefühl bemerken, das mit diesem Bild gleichfalls erscheint. Wenn Sie wollen, lassen Sie sich kurz auf dieses Geschehen ein ... schließen Sie Ihre Augen ... schauen Sie Ihr Bild mit Ihrem inneren Auge an ... Darf ich Sie fragen, was jetzt gerade beim Betrachten dieses inneren Bildes mit Ihnen geschieht?





Das Arbeiten mit Bildern

Das Arbeiten mit den Foto-Bildkarten ist ein **Arbeiten** mit **nonverbalen** und **verbalen** Anteilen.

Der nonverbale Anteil bezieht sich auf die Wirkung der Bildsprache der ausgesuchten Bilder bei dem Teilnehmer/der Teilnehmerin, dem Klienten/der Klientin im Folgenden TN/KL genannt.

Der verbale Anteil dieser Methode umfasst die erklärenden und ergänzenden Auswahlbeschreibungen des/der TN/KL sowie den Dialog mit dem Prozessbegleiter/der Prozessbegleiterin (im Folgenden PB) als auch das Arbeiten mit Impulsfragen.

Diese Vorgehensweise/Methode kann in allen Bereichen des Coachings, der Beratung, Therapie, Supervision, Erwachsenen- und Weiterbildung praktiziert werden.

Das vorliegende Manual arbeitet mit **»äußeren und inneren Bildern«** – mit **»äußeren Bildern«** in Form von Bildkarten und **»inneren Bildern«** in Form von abgespeicherten Erfahrungen und Erinnerungen. Ziel ist es, über die Bildsprache den Zugang sowohl zu den bewussten als auch zu inneren (un- bzw. vorbewussten)

Befindlichkeiten zu erlangen. Diese angesprochenen Eigenwahrnehmungen können dann, umgesetzt in Sprache, verbal zur Klärung, Veränderung und in die Findung eines neuen Lösungsverhaltens einbezogen werden.

Im Blick dieser Auseinandersetzungen steht die **Person** mit ihrer Biografie und ihren Ressourcen sowie ihre **Beziehung und Kommunikation** mit anderen Individuen, Gruppen und Systemen.

Der dadurch angestoßene **Prozess** dient

- dem Bewusstwerden/Klären der momentanen Situation,
- dem Bewusstwerden/Klären der Wünsche, Bedürfnisse und Ziele,
- dem Entwickeln und Umsetzen von neuen, alternativen Handlungsoptionen,
- dem Sichern und Verankern der neuen Lösungswege.





Aufgabenstellung: In der folgenden Aufgabe geht es darum, sich der störenden und hinderlichen Verhaltensweisen bewusst zu werden, um sich von ihnen zu verabschieden und zu trennen. *Welchen persönlichen Ballast möchten Sie jetzt noch behalten? Von welchem möchten Sie sich trennen? Welches Verhalten werfen Sie in die Mülltonne?* (→ weiter wie im Beispiel S. 9 beschrieben)

»MEINE FAULE SEITE«

Themenbereiche: Nicht gelebte Anteile
Ziel: Vergrößerung der Selbstfürsorge, bewusstwerden und akzeptieren von Bedürfnissen, Wünschen und vernachlässigten Persönlichkeitsanteilen.

Information/Klärung: In unserem leistungsorientierten Alltag gibt es oftmals wenig Raum für die Dinge, die uns in einem ausgewogenen Lebensrhythmus von Anspannung und Entspannung gut tun und für Erholung und regenerieren notwendig sind. Dies sind oftmals Haltungen, die primär nicht leistungsfördernd sind. Dadurch werden sie abgewertet, verdrängt und unterdrückt. Die Balance von Anspan-

nung und Entspannung wird so erschwert und kann als Folge nur wenig oder nicht gelebt werden. «Noch mehr ..., noch schneller ..., noch öfter ...» sind die leistungsorientierten Antrieber.

Aufgabenstellung: Mit der folgenden Fragestellung sollen bewusst diese »faulen Anteile« angesprochen und aktiviert werden. *Ich gebe mir die Erlaubnis faul zu sein ...»- Wie könnte das aussehen?« - »Was würden Sie dann gerne tun?«* (→ weiter wie im Beispiel S. 9 beschrieben)

»MEINE WÜNSCHE«

Themenbereiche: Bedürfnisse wahrnehmen
Ziel: Klärung von Wünschen, Bedürfnissen, Sehnsüchten, nicht gelebten Teilen der Persönlichkeit.

Information/Klärung: Wünsche stehen oft anstelle von Bedürfnissen. Wünsche zu äußern fällt leichter als Bedürfnisse kundzutun. Wünsche sind gesellschaftlich akzeptiert, Bedürfnisse werden eher als Schwäche abgewertet. Doch hinter jedem Wunsch steckt ein Bedürfnis. Der Umgang mit Wünschen schließt den Umgang mit den eigenen Bedürfnis-

