

Lilli Höch-Corona

Führen mit Gefühl

Teamsitzungen gestalten
und Gespräche führen mit
den *Gefühlsmonster®*-Karten

Copyright: © 2020 Lilli Höch-Corona

Lektorat: Erik Kinting | www.buchlektorat.net

Illustrationen: Christian Corona

Umschlag & Satz: sabine abels | e-book-erstellung.de

Verlag und Druck:

tredition GmbH

Halenrei 40–44

22359 Hamburg

978-3-347-16245-7 (Paperback)

978-3-347-16246-4 (Hardcover)

978-3-347-16248-0 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sons-
tige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zu-
gänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Da-
ten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dank

Zuallererst möchte ich meinem Sohn Christian Corona danken. Ohne ihn wären die *Gefühlsmonster* nie entstanden und ich hätte meine Liebe zu Leichtigkeit in meiner Arbeit nie so entdecken können. Alle Grafiken in diesem Buch sind von ihm.

Danke an Corinna Telkamp, ohne die das Buch zu diesem Zeitpunkt nicht entstanden wäre. Von ihr ist die innere Struktur für die einzelnen Übungen. Dank ihrer Erfahrungen mit Mediation und Training konnte sie sich schnell in meine vorhandenen Texte und Erfahrungsberichte eindenken, und in enger Zusammenarbeit mit mir daraus die Entwürfe zu diesem Buch schreiben.

Dank auch an all diejenigen, die mir über die vergangenen 15 Jahre von ihren Erfahrungen mit den *Gefühlsmonstern* berichtet haben. Ihre Geschichten haben mich inspiriert, in meiner Arbeit Neues auszuprobieren und weiterzuentwickeln – und das dann in Seminaren weiterzugeben.

Ich bedanke mich bei unseren Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern, mit denen zusammen bei mir und meinen Kolleg/innen die Einsicht reifte, dass jede Technik sich weiterentwickelt.

Danke an Peter Metzler, Holger Buchholz, Susanne Sachse und Karin Molnar, die uns die ersten Rückmeldungen aus Firmenkontexten zu ihren Erfahrungen mit den *Gefühlsmonstern* schickten.

Danke an Thomas Fehr, der befreundete Kolleg/innen um ein Feedback zu diesem Text bat. Dieses erste Feedback von *Gefühlsmonster*-unkundigen Fachleuten war der letzte Schritt dahin, dieses Buch tatsächlich in die Welt zu geben.

Danke an Ursula Rieger, die einen guten Tipp für den Verlag hatte.

Danke an Tijen Onaran für ihre Botschaft, dass nur das stattfindet, was sichtbar ist. Sie ist die Erste, die mich davon überzeugen konnte, dass Sichtbarkeit unserer Arbeit hilft, die gewünschte Verbreitung zu erreichen.

Danke an den Lektor Erik Kinting, der mir alle Fragen eingehend beantwortet und klare Ansagen zu seinen Zeiten gegeben und eingehalten hat! Danke an die Layouterin Sabine Abels, die sich unverdrossen durch die unterschiedlich anzuordnenden *Gefühlsmonster*-Darstellungen arbeitete. Ihre Begeisterung über Christians Zeichnungen hat uns motiviert, noch einige neue Icons hinzuzufügen, so dass nun die einzelnen Punkte der Struktur durch kleine Bilder am Rand sehr übersichtlich ist!

Lilli Höch-Corona

Inhaltsübersicht

Einleitung	9
Leitlinien	13
Im Team	
Tool 1: Einstiegsrunde	15
Tool 2: Blitzlicht	21
Tool 3: <i>Gefühlsmonster</i> -Matrix	24
Tool 4: Soziometrische <i>Gefühlsmonster</i> -Fragen.....	29
Tool 5: Skalenfragen	33
Tool 6: Abschlussrunde	38
Einzel	
Tool 7: Gesprächsvorbereitung.....	42
Tool 8: Selbstklärung mit Lösungsfokus.....	47
Zu Zweit	
Tool 9: Mitarbeitergespräch.....	53
Tool 10: Mitarbeiter-Feedback-Tool.....	57
Tool 11: Konfliktklärung.....	63
Zu Dritt	
Tool 12: Einleitung eines Konfliktklärungsgespräches	71
Abschluss.....	82



Dieses Buch setzt voraus, dass Sie die *Gefühlsmonster*®-Karten kennen lernen und sie einsetzen möchten. Sind die *Gefühlsmonster* noch neu für Sie? Werfen Sie einen Blick auf die Homepage (siehe Link unten), dort können Sie sich ein Bild von den Karten machen.

Die *Gefühlsmonster*®-Karten sind ein Handwerkszeug, mit dessen Hilfe man leichter über Gefühle sprechen kann.

Gefühle stecken an. Dies gilt auch für Darstellungen von Gefühlen. Die meisten unserer Anwender/innen in den verschiedensten Fachbereichen berichten davon, dass Menschen über die Karten leichter ins Gespräch kommen und Stimmungsbilder und Feedbacks in Gruppen ebenfalls leichter werden. Worte werden mit Blick auf die *Gefühlsmonster* leichter gefunden, Aussagen prägen sich besser ein.

Die Karten werden in drei Größen im Online-Shop auf www.gefuehlsmonster.de angeboten:

- in Mini für die Arbeit am Tisch und für unterwegs
- in DIN A6 (Postkartengröße) für die Arbeit mit kleinen Gruppen
- in DIN A4 für die Arbeit mit größeren Gruppen

QR-Code zum Shop:



Wir bieten in der *Gefühlsmonster*-Akademie Seminare für die Anwendung der *Gefühlsmonster* in unterschiedlichen Bereichen an.

Mehr dazu hier:



<https://www.gefuehlsmonster.de/seminare-workshops/>

Sie erreichen uns bei Fragen unter
info@gefuehlsmonster.de
telefonisch unter 030/411 921 31

Einleitung

In diesem Buch geht es in jedem Kapitel um Gefühle; um erfreuliche, schwierige, unterschiedliche und gemeinsame Gefühle, vergangene und aktuelle, eigene und fremde und um überraschende Gefühle.

Gefühle haben die Tendenz, uns manchmal im unpassenden Moment zu überfallen. Das kann insbesondere bei schwierigen Gefühlen zu Problemen führen. Gespräche über Gefühle helfen, das Erlebte besser zu verarbeiten, Unterschiede und Gemeinsamkeiten deutlich zu machen und neue Wege miteinander zu entwickeln. Die *Gefühlsmonster*[®]-Karten können diese Gespräche erleichtern.

»Zuhören konnte ich nicht so gut, dazu war ich zu ärgerlich – aber schauen konnte ich noch, und da sah ich, dass es meiner Kollegin auch schlecht ging.« Diese Worte einer Mediationskundin folgten einem meiner ersten Versuche, die *Gefühlsmonster* in der Mediation einzusetzen. In den 15 folgenden Jahren entwickelten sich im Gespräch mit unseren Anwenderinnen und Kollegen viele weitere Techniken, wie sich mit Visualisierungen von Gefühlen Gesprächseinstiege erleichtern, Perspektivwechsel anregen und Gruppenmeinungen sichtbar machen lassen.

Mit diesem Buch möchte ich dazu beizutragen, dass ein Austausch über Gefühle leichter wird und möglichst zu einer dauerhaft verbesserten Basis werden kann.

Dies wird nicht für jeden Menschen so sein, ebenso wie es nicht in jedem Moment eine gute Idee ist, über Gefühle zu sprechen. Die Entscheidung darüber liegt bei Ihnen, liebe Leserinnen und Leser.



Was Sie in diesem Buch finden, ist eine Sammlung von bewährten Tools für die Gruppenarbeit, für das Selbstmanagement, die Einzelberatung und die Konfliktklärung.

Unsere Kommunikation ist komplex – und wir sind alle unterschiedlich. Erfahrungshintergründe bestimmen unser Handeln manchmal mehr, als uns lieb ist, und das, was wir erfahren, ist so unterschiedlich wie die Welt, in der wir aufgewachsen sind und leben.

Ärgerlich zu sein bewirkt den üblichen Tunnelblick, lässt uns gangbare Wege nicht sehen, trennt uns von Menschen, denen wir eigentlich wohl wollen oder mit denen zusammen wir an wichtigen Projekten arbeiten.

Als eine der ersten Ausbilderinnen für Mediation habe ich schnell gemerkt, dass keine noch so gute Technik uns einen Ablaufplan bietet, wie wir schwierige Situationen meistern. Neben all dem, was wir über Techniken und Kommunikation lernen können, sind wir immer auch gefordert, uns als Person mit dem, was uns ausmacht, einzubringen. Gleichzeitig kann uns eine gute Technik auf Ideen für konstruktive Strategien bringen, sodass wir Menschen und Gruppen auf der Basis unseres Wissens, unserer Einfühlung und Erfahrung auf ihrem Weg einen Schritt weiterbringen können.

Wie liest man dieses Buch?

Lassen Sie sich anregen, zunächst diejenigen Tools auszuprobieren, die Sie ansprechen. Die Praxisbeispiele zu Beginn jedes Tools zeigen, worum es in der folgenden Technik geht, und helfen, die weiteren Schritte zu verstehen. Alle Beispiele in diesem Buch sind aus meiner Arbeit und der meiner Kolleg/innen. Sie wurden so verändert, dass sie einerseits nicht auf die beteiligten Personen zurückzuführen sind und andererseits deutlich machen, wozu

das folgende Tool dient. Alle Namen sind frei erfunden. Wenn bei Ihnen die Lust aufkommt, eine Technik auszuprobieren, ist das genau der richtige Einstieg.

Ich wünsche Ihnen gute Erfahrungen mit den Techniken aus diesem Buch – und viele Ideen für Ihre eigene Arbeit!

Leitlinien

Ein paar Worte zur Haltung, mit der wir die *Gefühlsmonster®*-Karten verwenden:

»Na, dann lassen Sie uns das mal analysieren!«, sagte ein Seminar teilnehmer in einer Beratung zu der Person, die *Gefühlsmonster®*-Karten für ihre aktuelle Situation ausgewählt hatte. Seine Worte inspirierten mich dazu, die folgenden Leitlinien zu formulieren, die sich im Laufe der Jahre in unserer Arbeit bewährt haben:

- Die Leitfrage ist: Was bedeutet diese Karte für dich, für Sie? So erhalten Sie offene Antworten und laden dazu ein, mehr zu der Karte zu sagen.
- Wer die Bilder anschaut, entscheidet, was sie oder er in den Bildern sieht.
- Eigene Worte zu den Karten sind hilfreicher als Zuschreibungen durch eine andere Person.
- Jede Figur kann und soll unterschiedlich verstanden werden. Rechnen Sie damit, überrascht zu sein, welcher Figur Ihr Gesprächspartner welche Bedeutung zuweist.
- Bei Bedarf können diese Beschreibungen durch ein Feedback der Begleiterin bzw. des Gesprächspartners ergänzt werden.
- Die Qualität der Begleitung bei der Arbeit mit den *Gefühlsmonster®*-Karten korrespondiert mit der Offenheit, Flexibilität und dem Einfühlungsvermögen der Begleitenden.

Leitlinien

- Das Wort *Monster* oder *Gefühlsmonster* soll nur verwendet werden, wenn die/der Betrachtende versteht, dass es spielerisch gemeint ist.
- Im Businesskontext verwenden wir gerne zum Einstieg das Wort *Gefühlskarten*, um das zunächst Ungewohnte des Einsatzes von Comic-Abbildungen etwas abzumildern. Sobald Menschen die Karten im Einsatz erfahren haben, mögen sie den Namen *Gefühlsmonster*, weil er die Heftigkeit der erlebten Gefühle erfahrbar macht und mit Humor verbindet.

TEAM

Tool 1: Einstiegsrunde

Praxisbeispiel

Chantal Meunier macht einen Workshop mit ihren Teamleiter/innen, um die Effekte der Einführung eines neuen Prozesses zu diskutieren und ggf. nachzusondieren. Zum Start wählt sie die Einstiegsrunde mit den *Gefühlsmonstern* mit der Frage, wie es den Teamleiter/innen mit dem neuen Prozess geht.

Alle gehen herum, bleiben bei der Karte ihrer Wahl stehen und erläutern diese in einem Satz.

Folgendes Bild ergibt sich.



Sie weiß nun, dass die Mehrheit der Teamleiter/innen dem Prozess offen gegenüber steht und wer noch unsicher oder besorgt ist. So fühlt sie sich gut vorbereitet für das folgende Gespräch.



Anlass

- Bei Workshops, Fortbildungen, Klausurtagen.
- Wenn Sie die Teilnehmenden zu Beginn der Veranstaltung aktivieren möchten.
- Wenn Sie mögliche Widerstände gleich zu Beginn der Veranstaltung herausfinden möchten.



Ziel

- Sie erhalten gleich zu Beginn ein Stimmungsbild.
- Sie bekommen in kurzer Zeit Informationen darüber, welche Teilnehmer/innen motiviert sind, wer Bedenken gegenüber der Veranstaltung hat oder wessen Aufmerksamkeitslevel wegen Müdigkeit oder privater/beruflicher Belastungen eingeschränkt ist.
- Sie steigern die Aufmerksamkeit für das anschließende Thema der Veranstaltung.



Zeit

30–60 min., je nach Teilnehmerzahl

Material

Gefühlsmonster®-Karten Mittel (oder Extragroß für die Variante)



So funktioniert es

Die Karten liegen in der Mitte im Kreis aus und alle Teilnehmer/innen äußern sich, wie es ihnen zum Start der Veranstaltung geht.



Überlegen Sie sich zuerst, was Sie fragen möchten. Mögliche Fragen sind:

- a) Wie geht es Ihnen gerade allgemein?
- b) Wie fühlen Sie sich heute hier bei der Veranstaltung?
- c) Wie fühlen Sie sich in Bezug auf unser heutiges Thema?

Dann legen Sie einen Kreis aus den Karten in der Mitte des Raumes.

Kleine Einstiegsrede für diese Methode:

»Sie sehen hier 25 Karten mit Darstellungen von Gefühlen, genannt *Gefühlsmonster*. Gefühle stecken an. Wenn Sie beim Herumwandern aufmerksam hinsehen, werden Sie bei einigen Karten eine leichte Resonanz spüren. Diese Figuren können etwas damit zu tun haben, wie es Ihnen gerade jetzt im Moment geht. Genau das möchte ich Sie fragen: ... (*Hier stellen Sie die von Ihnen ausgewählte Frage a, b oder c.*) Bei diesen Karten bleiben Sie stehen und denken kurz darüber nach, was die Karte für Sie bedeutet. Entscheiden Sie sich für maximal drei Karten, zu denen Sie etwas sagen möchten. Bitte prägen Sie sich die Nummern dieser Karten ein. Anschließend werde ich Sie bitten, der Reihe nach die Karten zu zeigen, die Sie ausgewählt haben, und diese zu kommentieren.«



Alle Teilnehmer/innen wandern nun um die Karten herum und suchen sich 1–3 Karten aus, prägen sich die Nummern ein und setzen sich erst einmal wieder hin. Dann beginnt der/die erste Teilnehmende, nimmt die gewählte(n) Karte(n) auf, sagt jeweils, was die Karte für sie/ihn bedeutet, legt sie wieder hin und setzt sich. Dann ist der/die Nächste dran, bis die ganze Gruppe sich geäußert hat.



Wirkung

- Hohe Aufmerksamkeit in der Gruppe durch die starke Strukturierung.
- Teilnehmer/innen, die durch andere Gegebenheiten (zum Beispiel in ihrem sonstigen Alltag) oder einfach durch unangenehme Gefühle an der Aufmerksamkeit für die Veranstaltung gehindert sind, haben zu Beginn die Gelegenheit, dies zu benennen. Das fördert dann den Fokus auf die Veranstaltung.

Variante für größere Gruppen und ausreichend Platz

Legen Sie die großen Karten (A4) kreuz und quer auf dem Boden im Raum aus. Laden Sie die Teilnehmenden ein, im Raum herumzuwandern, von Karte zu Karte zu gehen und sich zu der Karte zu stellen, die sie auswählen möchten. Der Platzwechsel hilft, auch gedanklich in Bewegung zu kommen.