

# Inhalt

<b>Vorwort zur zweiten Auflage</b> .....	8
<b>Einleitung</b> .....	9
Worum es geht .....	9
Für wen dieses Tool gedacht ist .....	9
Unsere Empfehlung zum Lesen dieses Manuals .....	9
 <b>1 Theorie</b>	
 1.1 Das Unbewusste .....	12
1.2 Das Unbewusste in Coaching, Beratung und Psychotherapie .....	15
1.3 Ressourcen aktivieren .....	17
1.4 Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten .....	20
1.5 Somatische Marker .....	23
 1.6 Bildwahl und Ideenkorb .....	28
1.6.1 Bildwahl .....	28
1.6.2 Ideenkorb .....	28
 1.7 Fünf Möglichkeiten im Verhältnis von Bedürfnis und Motiv .....	32
1.7.1 Die neuen Motive .....	32
1.7.2 Die bestätigten Motive .....	33
1.7.3 Die harmonisch ergänzten Motive .....	35
1.7.4 Die konfligierend ergänzten Motive .....	36
1.7.5 Der bewusste Motivkonflikt .....	37
 <b>2 Praxis</b>	
 Wie unbewusste Bedürfnisanteile ans Licht gebracht und in die Motivklärung miteinbezogen werden können .....	40
 2.1 Offene oder themenspezifische Bildwahl? .....	41

<b>2.2</b>	<b>Allgemeine Themenstellung mit offener Bildwahl</b>	<b>41</b>
2.2.1	Setting und Ausgangslage	41
2.2.2	Das Vorgehen im Bildkartei-Teil	42
2.2.3	Das Vorgehen im Ideenkorb	44
2.2.4	Die Rolle der Leitung	48
<b>2.3</b>	<b>Das Vorgehen bei speziellen Ausgangslagen</b>	<b>49</b>
2.3.1	Thematische Eingrenzung und Doppelbild-Wahl	49
2.3.1.1	<i>Die Ausgangslage</i>	49
2.3.1.2	<i>Das Vorgehen im Bildkartei-Teil</i>	50
2.3.1.3	<i>Das Vorgehen im Ideenkorb</i>	51
2.3.2	Thematische Eingrenzung und themenspezifische Bildwahl	52
2.3.2.1	<i>Die Ausgangslage</i>	52
2.3.2.2	<i>Das Vorgehen im Bildkartei-Teil</i>	52
2.3.2.3	<i>Das Vorgehen im Ideenkorb</i>	52
2.3.3	Problemfixierung und Doppelbild-Wahl	53
2.3.3.1	<i>Die Ausgangslage</i>	53
2.3.3.2	<i>Das Vorgehen im Bildkartei-Teil</i>	54
2.3.3.3	<i>Das Vorgehen im Ideenkorb</i>	54
2.3.4	Empfehlung: Wann welcher Bildwahl-Modus	55
<b>2.4</b>	<b>Das Vorgehen in speziellen Settings</b>	<b>56</b>
2.4.1	Einzelcoaching ( <i>Frank Krause &amp; René Meier</i> )	56
2.4.1.1	<i>Das Setting</i>	56
2.4.1.2	<i>Das Vorgehen im Bildkartei-Teil</i>	56
2.4.1.3	<i>Das Vorgehen im Ideenkorb</i>	57
2.4.2	Großgruppen ( <i>René Meier</i> )	59
2.4.2.1	<i>Das Setting</i>	59
2.4.2.2	<i>Das Vorgehen im Bildkartei-Teil</i>	59
2.4.2.3	<i>Das Vorgehen im Ideenkorb</i>	61
2.4.3	Internet ( <i>Yves-Laurent Séganfrédo &amp; Jeremias Wicki</i> )	64
2.4.3.1	<i>Das Setting</i>	65
2.4.3.2	<i>Das Vorgehen im Bildkartei-Teil</i>	65
2.4.3.3	<i>Das Vorgehen im Ideenkorb</i>	66
2.4.4	Mit dem Online-Tool ein Basis-Motto-Ziel bilden ( <i>Johannes Storch</i> )	68
2.4.4.1	<i>Das Setting</i>	68
2.4.4.2	<i>Das Vorgehen im Bildkartei-Teil</i>	68
2.4.4.3	<i>Das Vorgehen im Ideenkorb</i>	69

<b>2.5</b>	<b>Vorgeschaltete Verfahren</b> .....	<b>70</b>
2.5.1	Im «Ressourcenmarkt» eine Neuorientierung einleiten ( <i>Joerg Schett</i> ) .....	70
2.5.1.1	<i>Die Ausgangslage</i> .....	70
2.5.1.2	<i>Das Verfahren</i> .....	70
2.5.1.3	<i>Der Übungsverlauf</i> .....	71
2.5.2	Mit dem «Logbuch» Veränderungswünschen auf die Spur kommen ( <i>Barbara Hobi &amp; Susanne Benz</i> ) .....	72
2.5.2.1	<i>Die Ausgangslage</i> .....	72
2.5.2.2	<i>Veränderungswünsche erkennen</i> .....	73
2.5.2.3	<i>Veränderungswünsche ins Training einfließen lassen</i> .....	75
2.5.3	Im Somatische-Marker-Training die Gefühlswahrnehmung verbessern ( <i>Julia Weber</i> ) .....	76
2.5.3.1	<i>Die Ausgangslage</i> .....	76
2.5.3.2	<i>Das Wahrnehmen negativer Gefühle</i> .....	77
2.5.3.3	<i>Das Wahrnehmen positiver Gefühle</i> .....	78
2.5.4	Das Gefühlsziel festlegen und Widerstand zum Thema machen ( <i>Maja Storch</i> ) .....	79
2.5.4.1	<i>Die Ausgangslage</i> .....	79
2.5.4.2	<i>Das Gefühlsziel</i> .....	81
2.5.4.3	<i>Themenspezifische Bildwahl mit Gefühlsziel</i> .....	82
2.5.5	Standortbestimmung mit zwei Bildkarteien ( <i>Eliane Weissenbach-Vuadens</i> ) .....	85
2.5.5.1	<i>Die Ausgangslage</i> .....	85
2.5.5.2	<i>Das Vorgehen</i> .....	86
2.5.5.3	<i>Die Auswertung der beiden Bildwahlen</i> .....	87
2.5.5.4	<i>Beispiele</i> .....	87
<b>2.6</b>	<b>Bildkartei, Wunschelemente und Ideenkorb in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen</b> ( <i>Astrid Riedener Nussbaum</i> ) .....	<b>88</b>
<b>2.7</b>	<b>Ausblick</b> .....	<b>94</b>
	<b>Anhang – Entspannungstext, Arbeitsblätter, Materialien</b> .....	<b>95</b>
	<b>Fragen, die häufig gestellt werden</b> .....	<b>105</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>109</b>