

Inhalt

Vorwort zur zweiten Auflage	8
Einleitung	9
Worum es geht	9
Für wen dieses Tool gedacht ist	9
Unsere Empfehlung zum Lesen dieses Manuals	9

1 Theorie

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 konfigierend ergänzten Motive	36
1.7.5 Der bewusste Motivkonflikt	37

2 Praxis

Wie unbewusste Bedürfnisanteile ans Licht gebracht und in die Motivklärung miteinbezogen werden können	40
2.1 Offene oder themenspezifische Bildwahl?	41

2.2	Allgemeine Themenstellung mit offener Bildwahl	41
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
2.3	Das Vorgehen bei speziellen Ausgangslagen	49
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
2.4	Das Vorgehen in speziellen Settings	56
2.4.1	Einzelcoaching (<i>Frank Krause & 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 & 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

2.5	Vorgeschaltete Verfahren	70
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 & 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 Somatiche-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
2.6	Bildkartei, Wunschelemente und Ideenkor in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen (<i>Astrid Riedener Nussbaum</i>)	88
2.7	Ausblick	94
	Anhang – Entspannungstext, Arbeitsblätter, Materialien	95
	Fragen, die häufig gestellt werden	105
	Literatur	109