

Sinn-ier Karten für Berufs- und Privatleben

Ein erster spielerisch-zufälliger Zugang

Liebe/r Kolleg/in, liebe/r Mit-Spieler/in

gerne würde ich erfahren, durch welchen Zu-Fall Sie auf diese Karten gestoßen sind. War es eigenes Mit-Erleben von Einsatz und Wirkung in einem Seminar oder bei Bekannten, war es eine Empfehlung von Kolleg/inn/en, guten Freunden oder anders wie einfach Fügung und reife Zeit dafür?

Noch mehr würde mich interessieren, was diese Begegnung für Sie bedeuten wird, was Sie daraus machen werden, und wohin Sie das alles führen wird.

Mich freut es jedenfalls sehr, dass Sie diese Karten in die Hand genommen haben. Sie werden Ihnen helfen, Ihre eigenen inneren Schätze sinnvoll zu heben und für Ihr Berufs- und Privatleben zu nutzen.

Die Karten laden Sie zugleich ein, einen spielerisch-kreativen Umgang mit Ihren zurzeit wesentlichen Themen und Fragen (wieder) zu finden. Lassen Sie sich überraschen, was Ihnen dieser Zu-Fall so bringen wird und welche Horizonte in Ihrem Denken, Fühlen und Handeln sich Ihnen öffnen und sichtbar werden.

Vielleicht haben Sie ja Lust, das Ganze gleich einmal auszuprobieren, bevor Sie mehr dazu lesen möchten.

Wenn ja, dann nehmen Sie bitte jetzt ein Kartendeck Ihrer Wahl zur Hand. Mischen Sie die Karten in Ruhe und überlegen Sie sich dabei, was Ihnen momentan am Herzen liegt.

Welches Thema oder Anliegen bewegt Sie gerade?

Auf welche Fragen suchen Sie eine Antwort?

Wofür möchten Sie gerne eine Anregung haben?

Sie können nun eine oder auch mehrere Karten ziehen oder abheben.

Wie hat das, was dort steht, mit Ihrem Thema zu tun?

Was regt Sie an (oder auf)? Was kommt bei Ihnen in Bewegung?

Was wird bestätigt oder in Frage gestellt?

Was wollen Sie damit anfangen?

Was tun oder lassen?

Damit haben Sie zugleich eine erste, wesentliche Spiel-Form mit diesen Karten erlebt: Sie ziehen ein oder mehrere Karten zu einem Sie bewegenden Thema oder auch als Tages-, Wochen-, Monats oder Jahreskarte, die Sie begleiten dürfen durch die gewählte Zeit.

Geben Sie den Karten dafür einen Ort, an dem Sie Ihnen immer wieder auf- und zufallen. Das kann auf dem Schreibtisch sein oder am Küchenschrank.

Sie können die Karten aber auch bei sich tragen, dort, wo Sie sonst Ihre anderen Wert-Karten aufbewahren und wo sie Ihnen von dort her immer wieder in die Hände fallen. Zu diesem Zweck haben wir die Karten im Scheckkartenformat gestaltet.

Die verschiedenen Karten-Decks

In dieser Erst-Ausgabe stehen Ihnen insgesamt 6 Karten-Decks à jeweils 100 Karten zur Verfügung.

Die Frage-Karten

„Wenn wir andere Fragen stellen, werden wir andere Antworten finden.“

Werner Heisenberg

Die Frage-Karten bieten mehr oder weniger einfache, ungewohnte, überraschende, manchmal auch freche Fragestellungen in folgenden Bereichen:

Leben I

Hier geht es um Fragen, die Sie anregen wollen, Ihr gegenwärtiges Leben mit seinen verschiedenen Bühnen in den Blick zu nehmen und mit Ihrem „inneren Wissen“ um Bedeutungen und sinn-vollen Zusammenhängen anzureichern. Wenn es gut geht, kommen dabei Kopf und Herz in spielreich-fruchtbare Dialoge.

Leben II

Die Fragen in Leben II bieten eine vertiefende Ergänzung zu den Fragen in Leben I. Sie sind zum Teil an-stößiger und herausfordernder, und erfordern eine erhöhte Bereitschaft zu persönlicher Auseinandersetzung und Stellungnahme.

Beruf

Diese Fragen beziehen sich schwerpunktmäßig auf Themen beruflicher Entwicklung und Karriere. Die Sammlung hat sich in vielen Persönlichkeitsseminaren für Führungskräfte bewährt und zu mancher Klärung und Neu-Ausrichtung in beruflichen Umbrüchen und Herausforderungen beigetragen.

Beziehung

Beziehungen zu sich selbst und anderen stehen in dieser Rubrik im Vordergrund. Die Fragen eignen sich zur Selbstklärung ebenso wie zum Dialog mit den entsprechenden Partner/innen.

Die Fragekarten wollen dazu anregen, die eigenen „inneren Schatz-Kisten“, Wissens- und Erfahrungsspeicher zu diesen Themen wahr-zu-nehmen und zu nutzen. Sie ermuntern zugleich dazu, sich und anderen solche Fragerichtungen und Anregungen zuzumuten und damit in innere und/oder äußere Bewegung zu kommen. Wie bereits beim Bereich Leben, wird es zu den einzelnen Bereichen weiterführende Decks geben, ebenso zu neuen Themen wie z.B. Gesundheit / Krankheit oder Auf-Gaben.

Die Zu-Spruch-Karten

„Wenn es trifft, reicht ein Satz.“

Wolfram Jokisch

Die Zuspruch-Karten spiegeln Lebenserfahrung und Weisheit in verdichteter Form, geliehen von Frauen und Männern aus Vergangenheit und Gegenwart. Sie dienen der Ermutigung, Provokation, manchmal Erschütterung und Lösung. Die Zu-Sprüche wollen liebevoll treffen und begleiten, als Partner/innen von Fragen oder einfach so im Leben Ihrer Nutzer/innen.

Die Genius-Karten

Die Genius-Karten formulieren in jeweils 2-3 Worten die zentrale Orientierung und Lebensaufgabe eines Menschen. Sie sind eine verdichtete Antwort auf die Frage: Auf welche Weise bin ich ein einzigartiges Geschenk an mich und den Rest der Welt?

Das Genius-Konzept stammt von dem amerikanischen Kollegen Dick Richards, veröffentlicht in seinem Buch: "Weil ich einzigartig bin ..." Leider ist dieses Buch zurzeit vergriffen und ich weiß nicht, ob es wieder aufgelegt werden wird.

Ich stelle jedoch gerne eine subjektiv zusammengestellte Verdichtung seiner Thesen und des Anwendungsweges zur Verfügung. Er beschreibt darin verschiedene Wege, wie ich meinen Genius (eine römische Er-Findung: Kreuzung zwischen Polarstern und Schutzengel) finden und leben kann.

Das Leben bekommt dadurch eine faszinierend klare und sinn-volle Ausrichtung - bestätigt durch meine eigene und vielfältige Erfahrung mit Menschen, mit denen ich in Training und Beratung mit diesem Ansatz gearbeitet habe.

Die Genius-Karten stellen ein Pool solcher Genius-Formulierungen dar und können – bei entsprechend ernsthaft-spielerischer Grundhaltung – den eigenen Genius finden lassen – manchmal beim ersten Abheben, manchmal auch erst nach einem halben Jahr Beschäftigung damit. Oder irgendwann dazwischen.

Spiel-Formen für den Solo-Gebrauch

1. Sie nehmen sich ein Kartendeck Ihrer Wahl und suchen sich blättern lesend die 10 Fragen oder Sprüche heraus, die Sie spontan ansprechen und lassen sich von ihnen bewegen, führen, begleiten für einige Zeit. Vielleicht haben Sie auch Lust, die Karten in eine Reihenfolge zu bringen, z.B. nach Wirkung, Wichtigkeit oder zeitlicher Abfolge der Beschäftigung mit ihnen.

2. Sie legen ein oder mehrere Karten-Decks an einem guten Ort auf und ziehen sich dort Karten je nach spontanem Bedarf, Eingebung und Bereitschaft.

3. Sie mischen zwei oder mehr Karten-Decks (z.B. Frage-Karten zu einem bestimmten Gebiet mit Zuspruch- oder Genius-Karten) und lassen sich überraschen, welche Karten Ihnen auf diese Weise begegnen.

Wann tauchen eher Fragen auf, wann eher „Antworten“? Wie hat das mit dem zu tun, was Sie gerade wünschen oder brauchen?

Wie können und wollen Sie in Ihrem Denken, Fühlen und Handeln darauf antworten?

4. Sie ziehen sich 5 Karten aus einem oder mehreren Decks und legen sie in eine Reihe

1 – 2 – 3 – 4 – 5 oder in eine für Sie stimmige Form,
z.B. Mitte, oben, unten, links und rechts davon,
und studieren ihr zufälliges Zusammen-Spiel.

Sie können den Zahlen vorher oder im Vollzug bestimmte Bedeutungen zuordnen, z.B. Ursache und Wirkung oder Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie können auch Zahl der Karten, Legefigur und Bedeutungen weiter variieren, in der von Ihnen gewünschten Balance von Eigen-Steuerung und Zu-Fall.

Wenn Sie dazu ein spezifisches Thema, ein Anliegen, ein Ziel oder eine Fragestellung haben, wird auch das Spiel spezifisch.

Wenn Sie einfach nur rum-spielen mögen, auch in Ordnung.

5. Sie ziehen sich Karten aus verschiedenen Decks und lassen sich überraschen, wie sie zusammen-wirken in Passung, Spannung, Widerspruch. Zugleich studieren Sie die Wirkung und die Impulse, die in Ihnen wachgerufen werden.

Wie passt das zu Ihren aktuellen Themen?

Wozu werden Sie eingeladen?

Wo gibt es Bestätigung?

Wo taucht vielleicht auch ein ganz neuer Horizont oder zumindest ein neuer Aspekt auf, der nach Aufmerksamkeit verlangt?

6. Sie erlauben sich spielerisch-kreativ Ihre einmaligen / besonderen Formen des Umgangs und der Begegnung mit diesen Karten zu entwickeln und zu leben. Ich würde mich als Autor sehr freuen, davon zu hören. Und wenn Sie einverstanden wären, würden diese Ihre Varianten und Weiterentwicklungen in der nächsten Ausgabe mit Ihrem Namen versehen der Spiel-Gemeinschaft zur Verfügung gestellt werden.

Die Wirkung dieser Sinn-ier Karten ist manchmal sehr eigen-artig, je nach Haltung / Einstellung des/der Spieler/in, der gegebenen Situation und ihrem Eigen-Leben. Sie reichen von: Null Bewegung / Unverständnis bis hin zu hoher emotionaler Erschütterung / Betroffenheit und entsprechenden Umsetzungsimpulsen.

Bitte seien Sie achtsam und wohlwollend mit sich und Ihrer Umgebung. Nehmen Sie sich gegebenenfalls Zeit für „Nachwehen“ und die angemessene Gestaltung Ihrer Impulse. Die Karten können und wollen Anreger, Tür-Öffner, Sinn-Diener und Weg-Begleiter sein. Das Subjekt des Erlebens und Handelns sind und bleiben Sie.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Sinn in Ihrer persönlichen Begegnung mit diesen

Karten und ihren Botschaften auf Ihrem je einmaligen Weg durch diese Welt.

Spiel-Formen für Paare

1. Sie wählen ein Fragen-Karten-Deck, ziehen eine Frage und stellen diese Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder beantworten sie selbst. Danach zieht die Partnerin / der Partner und Sie antworten, äußern Ihre Ideen, Einfälle und Reaktionen auf die Frage.

Gemeinsam verweilen Sie im gemeinsamen Gespräch dort, wo es für Sie beide lohnend und inspirierend ist. Zu passender Zeit folgt der nächste Karten-Zug.

2. Sie ziehen jede/jeder abwechselnd zwei Frage-Karten. Eine davon beantworten Sie selbst, die andere stellen Sie Ihrem Gegenüber.

3. Bei je drei gezogenen Karten darf jede/r eine „unterdrücken“. Vielleicht haben Sie dann nach mehreren solchen Runden Lust, auch einmal eine „Runde der Unterdrückten“ zu spielen, in der eben diese Fragen Raum bekommen.

4. Sie wählen das Zusprüche-Deck und suchen sich jede/r drei bis fünf Karten heraus, deren Sprüche sie spontan ansprechen, bewegen, etwas Ihnen Wichtiges „auf den Punkt“ bringen. Danach stellen Sie sich diese Auswahlen gegenseitig vor und kommen ins Gespräch darüber.

5. Sie wählen ein Fragen- und das Zusprüche- oder Genius-Deck. Ein Partner zieht eine Frage, der/die andere eine Zuspruch- oder Genius-Karte. Legen Sie beide nebeneinander. Welchen Sinn ergibt das bzw. geben Sie dieser „Begegnung“. Anschließend wechseln Sie die Aufgaben und legen das Karten-Paar wiederum nebeneinander.

Wie beziehen sich diese aufeinander?

Was sind die Aus-Wirkungen?

Wie spielen diese mit dem ersten Karten-Paar zusammen?

Welche Themen eröffnen sich dabei für Sie als Paar?

Bitte spielen Sie so weiter, solange Sie Lust haben und für Sie interessante Entdeckungen machen.

6. Sie haben als Paar ein konkretes Thema zu besprechen / zu klären und nehmen die Karten als „Gesprächspartner“ dazu. Sie lassen sich durch Mischen und Ziehen oder

verdecktes Auslegen und Umdrehen von Karten Fragen und „Antworten“ (Zusprüche / Genius) zufallen. Das geht auch mit zuvor vermischten Decks.

So können sich Perspektiven und Anregungen ergeben, die vielleicht ganz neue Räume und Horizonte für Ihr Thema öffnen und sie begleiten.

7. Jede Partnerin / jeder Partner sucht sich aus einem gewählten Fragen-Deck 3 – 5 Fragen heraus, die er/sie „immer schon einmal“ mit dem Gegenüber besprechen wollte. Anschließend stehen Sie sich abwechselnd gegenseitig Rede und Antwort.

8. Sie gehen als Paar gemeinsam die Fragen durch und einigen sich auf drei bis fünf bis zehn Fragen, die Sie gemeinsam besprechen möchten. Vielleicht lassen Sie sich zu der einen oder anderen Frage auch einen Zuspruch oder Genius zufallen und beziehen sie in Ihr weiteres Gespräch mit ein.

9. Sie erfinden Ihre einzigartige Spezial-Form mit diesen Karten zu experimentieren.

Spiel-Formen in Gruppen und im Freundeskreis

1. Jedes Mitglied im Kreis zieht drei Fragekarten aus einem zu wählenden Themen-Deck. Es geht reihum. Eine Frage darf „unterdrückt“ werden, eine wird selbst beantwortet. Die dritte darf ich einer/einem der Anwesenden stellen, von der/dem mich die Antwort besonders interessiert.

2. In der Mitte auf Tisch oder Fußboden sind die 100 Karten eines Fragen-Decks, z.B. 10 x 10er Reihe ausgelegt. Reihum werden je zwei Karten aufgedeckt. Eine Karte beantwortet die aufdeckende Person selbst, die andere stellt sie einer anderen im Kreis.

Zusatzregeln können z.B. sein:

Jede/r darf 2 x die Antwort verweigern.

Jede/r hat minimal/maximal 30 / 120 Sekunden Antwort-Zeit.

Jede/r darf 2 x die Frage an den Frager/die Fragerin zurück oder an eine dritte Person weitergeben.

3. Es liegen ein Fragen- und ein „Antworten“-Deck nebeneinander. Eine Person zieht eine Frage und stellt sie einer zweiten. Diese kann selber antworten und/oder eine Karte aus dem Zuspruch- oder Genius-Deck ziehen.

Was ist zutreffend / überraschend / bedeutsam?

Welche Zusammenhänge werden deutlich?

4. Ein Fragen-Deck wird so ausgelegt, dass die Fragen gut lesbar sind. Jede/r darf reihum ein bis drei Fragen auswählen, die er/sie immer schon einmal stellen (oder beantworten) wollte. Diese Form ist auch interessant, wenn die Gruppe / der Freundeskreis ein vorher definiertes Thema besprechen möchte.

Welche Räume, Perspektiven, Möglichkeiten tun sich dadurch auf?

Auch in einer festgefahrenen Diskussion / Auseinandersetzung könnte dies befruchtend und lösend wirken, zumal wenn dabei Zuspruch-Karten einbezogen werden. Wenn die jeweils gezogenen Fragen und/oder Antworten in ihrer Reihenfolge aufgelegt werden, ergibt sich dadurch manchmal auch ein Weg oder ein roter Faden fürs Ganze.

5. Erlauben Sie sich auch einfach, mit den Karten „rumzuspielen“, vielleicht fällt Ihnen auch eine ganz einmalige Spiel-Form, zu, die für Sie Spaß und Sinn verbindet. Wenn Sie mich als Autor davon wissen lassen, freu ich mich.

Und ich stelle diese Ihre Spiel-Idee unter Ihrem Namen gerne der Spiel- Gemeinschaft zur Verfügung.

Anwendung in Seminaren, Trainings und Beratung

1. In der Kennenlern-Runde am Anfang eines Seminars bitte ich die Teilnehmer/innen, nach einer kleinen Einführung in die Karten als „begabte und erfahrene Seminarbegleiter“, sich jede/r drei Karten aus einem zum Seminalthema passenden Fragen-Deck zu ziehen.

Dann geht es reihum: Eine der Fragen dürfen sie einem anderen Teilnehmer/ einer anderen Teilnehmerin stellen, von der/dem sie die Antwort interessiert. Eine zweite Frage sind sie gebeten selbst zu beantworten. Die dritte Frage dürfen sie „für sich behalten“.

Erfahrungsgemäß spielen diese „unterdrückten“ Fragen in der fortgeschrittenen Kennenlern-Runde, oft auch für die entsprechende/n Teilnehmer/in selbst, gleich oder im weiteren Verlauf des Seminars eine eigene Rolle. Gut ist es dabei, wenn die Teilnehmer/innen „ihre Karten“ für die Zeit des Trainings behalten dürfen.

2. Häufig bitte ich die Teilnehmer/innen zu Beginn eines Trainings in 2er-Gruppen ihre

Themen, Anliegen und Ziele für die kommende Zusammenarbeit im Training zu klären und zu formulieren, als Vorbereitung auf eine Ziel-Vereinbarungsrunde im Plenum. Auch hier lade ich die Teilnehmer/innen ein, sich jede/r zwei bis vier Karten zu ziehen und in das Gespräch zu zweit einzubeziehen.

Dabei kann auch jede/r eine Frage dem Gegenüber stellen und eine selbst beantworten, oder jede/r zieht sich abwechselnd eine Karte aus dem Spiel des Partners/der Partnerin, darf aber dann entscheiden, ob er/sie die Frage selbst beantworten und beantwortet haben will.

3. Manchmal lasse ich die Teilnehmer/innen zu Beginn oder später im Seminar auch einfach nur drei Karten ziehen, und bitte sie, sich durch diese im weiteren Verlauf begleiten und überraschen zu lassen.

Teilnehmer/innen bringen „ihre“ Fragen / Sprüche und deren Wirkungen dann oft spontan an den Stellen im Seminar ein, an denen sie „Sinn machen“. Häufig wird damit zeitlich und seelisch passend ein wesentlicher Impuls für den/die Karten-Inhaber/in und die ganze Gruppe wahrgenommen und zugleich seine mitlaufende Verarbeitung eingeleitet oder auch bereits abgeschlossen.

Als Trainer bleibt mir meist „nur“ der Part der Würdigung der gelungenen Zusammenarbeit von Zu-Fall und aktiver Sinn-Gebung durch den/die Teilnehmer/in, manchmal bedarf es einer kleinen Nacharbeit.

4. Gerne lege ich auch nach der Anfangsphase im Seminar, wenn die Basis für eine intensive fachliche und persönliche Zusammenarbeit geschaffen ist, drei bis sechs Kartendecks in die Mitte des Stuhlkreises und sage etwa: „Dies ist ein/mein/unsere Zufalls- oder besser Sinn-Generator, ein in der Zusammenarbeit bewährter Trainings und Coaching-Partner, der unsere gemeinsame Arbeit am Thema und Ihren persönlichen Anliegen wirksam anregen und begleiten kann.“

Sinn-Generator deshalb, weil er uns scheinbar zufällig Fragen, Anregungen und Impulse zu-spielt, die im aktiven Nach-Denken und passiven Wirken-Lassen durchaus bestätigende oder auch überraschende Sinn-Zusammenhänge eröffnen und erschließen hilft.“ (vgl. dazu als spannende und erhellende Hintergrundlektüre: Angela und Theodor Seifert: So ein Zufall! Synchronizität und der Sinn von Zufällen. Freiburg. 2001) Die Teilnehmer/innen werden dann eingeladen, sich bei Bedarf, bei innerem Impuls und spielerischer Achtsamkeit, im Seminarverlauf Karten zu ziehen. Das kann in den

offiziellen Arbeitsphasen sein, wenn sie gerade „dran“ sind oder auch „heimlich“ in den Pausen, oder abends und morgens, wenn niemand sonst mehr im Seminarraum ist.

Sie dürfen mit den Karten „schwanger gehen“, sich von ihnen bewegen lassen, und gegebenenfalls auch veröffentlichen, was sie dabei anregt bzw. was sie daraus für sich machen. Je spezifischer ihr inneres Thema oder Anliegen formuliert ist und je aufgeschlossener Sie für neue Impulse sind, desto wirksamer wird meiner Erfahrung nach auch der Sinn-Generator.

Einfach neugieriges Ausprobieren ist natürlich genauso willkommen, ergibt dann allerdings meist auch oberflächlichere Resonanzen. Ich habe dieses Design einige Jahre erprobt, während der Weiterentwicklung der Karten-Decks. Es gab zum Teil erstaunliche Ergebnisse und hohe Betroffenheiten, wenn jemand ihre/seine lösende Frage, einen treffenden Zuspruch oder seinen/ihren Genius fand. Die gemeinsame Arbeit am Trainingsthema bekam zugleich Impulse besonderer Qualität.

5. Die Karten lassen sich auch als „Coach“ bei der spezifischen Anliegen- Bearbeitung einzelner Teilnehmer/innen einsetzen. Nach einer Runde der Anliegen- und Ziele- Klärung lade ich z.B. die Teilnehmer/innen ein, sich in 3er- Gruppen gegenseitig zu coachen (3 x 20 Min.)

Jede/r zieht sich dafür vier Karten, z.B. zwei Fragen und zwei Zuspruch-Karten.

Bei der konkreten Beratung von A durch B und C (oder durch B, zwischenberaten durch C) werden die Karten nach Bedarf und Wunsch als dritter Coach zu Rate gezogen, spätestens, wenn B gerne einen neuen Impuls hätte. Oft ergeben sich daraus überraschend neue, antithetische Perspektiven und Wege.

6. Das Genius-Karten-Deck bietet eine „geniale“ Möglichkeit, auf spielerisch- zufällig- leichte Weise herauszufinden, auf welche einmalige Weise ich ein Geschenk für mich und die Welt bin bzw. wofür mein Herz in diesem Leben schlägt. Dies ergibt häufig eine be-deutame Bestätigung oder auch Neu- Ausrichtung für berufliche Orientierung, professionelle Stimmigkeit und Gesamt- Lebensplanung.

Dies kann vor, während und nach der Beschäftigung mit Themen der Berufs- und Lebensplanung geschehen, und dabei als Erstimpuls, begleitende Anregung oder auch Vergewisserung dienen. Es kann auch einfach zu-fällig, durch Ziehen einer Karte, vollzogen werden.

Teilnehmer/innen können das Deck aber auch als Annäherungshilfe an ihre Genius-Formulierung verwenden, in dem sie das Genius-Deck durchblättern, und sich die 5 – 10 Karten heraussuchen, deren Formulierung Resonanz in ihnen wachruft / sie spontan an-spricht.

Von dort aus kann dann in Einzelarbeit, Partnerberatung und/oder Plenum weiter verdichtet und spezifiziert werden.

7. In der Abschlussphase eines Trainings können die Fragekarten z.B. als persönlich zu-fallende Auswertungsperspektiven genutzt werden, unter denen die Teilnehmer/innen je persönlich das Seminar Revue passieren lassen und/oder Transferüberlegungen für ihre Praxis zu Hause anstellen.

Manchmal biete ich einzelnen Teilnehmer/innen oder auch der ganzen Gruppe an, sich noch eine Frage oder einen Zuspruch „mit auf den Weg“ zu nehmen, als Er-Innerung und Impuls zugleich.

8. In der Einzel-Beratung verwende ich die Karten immer wieder auch als zweiten Coach und Impuls-Geber für Anliegen und Fragestellungen der Klienten. Manchmal so, dass wir erst einmal unsere „normale“ Beratungsarbeit machen und dann zwischen-checken oder am Schluss überprüfen, was der zweite Coach zu kommentieren, in Frage zu stellen oder zu bestätigen hat. Manchmal lasse ich auch gleich am Anfang oder am Schluss ein bis drei Karten ziehen, als Begleiter im Prozess oder dann zu Hause.

9. Die kartenmäßige Sammlung von Fragen und Zusprüchen kann Ihnen natürlich auch als „Steinbruch“ in der Vorbereitung von Coachings und Seminaren dienen, sei es als Auswahl für bestimmte Themen und Situationen, sei es als Anreger für Sie selber im Prozess der Vorbereitung.

10. Und wenn Ihnen angesichts dieser Anleitung eigene Ideen für eine für Sie stimmig-pfiffige Verwendung dieser Karten in den Sinn kommen, folgen Sie bitte einfach Ihrer Spur. Und – ich würde mich freuen, von Ihnen und Ihren Ideen und Anwendungen zu hören. Gerne veröffentliche ich diese mit Ihrem Namen in der nächsten Ausgabe, so dass auch Kollegen und Kolleginnen in ihren Genuss kommen.

Sie begegnen in diesen Anregungen zugleich der Grundfigur von „Core-Card-Coaching“: Kern-Fragen und sinn-reiche Sprüche (Core) begegnen auf dem Zufallsmedium Karten (Card) in konkreten Trainings- und Beratungssituationen

spezifischen Themen und Anliegen von Teilnehmer/innen.

Diese begleiten und unterstützen sie bei ihren je eigenen inneren Suchprozessen, aktivieren bisher nicht genutzte Ressourcen und bieten ungewohnte Perspektiven (Coaching). So habe ich diese spezielle Beratungsform genannt, in der intentionale und intuitive Quellen und Zugänge zu anstehenden Themen und ihren Er-Lösungen zu-fällig-absichts-voll verbunden sind. In meiner Rolle als Trainer und Coach begleitet und entlastet mich dieser Karten-Coaching-Kollege bei meiner Arbeit mit Teilnehmer/innen und Klientin/n-en in den verschiedenen Phasen und Situationen in ganz unterschiedlicher Weise.

Ich möchte heute nach einigen Jahren der Zusammen-Arbeit auf seine Hilfe nicht mehr verzichten müssen und bin ihm stets aufs Neue dankbar, wenn es sich / er es wieder einmal „gefügt“ hat.

Entstehungsgeschichte – Hintergründ(ig)e(s)

In meiner Tätigkeit als Trainer und Coach bewegt mich seit vielen Jahren, wie Menschen mit wesentlichen Themen, Fragen und Herausforderungen ihres Berufs- und Privatlebens in Kontakt kommen, sich ihnen stellen und zu ihrem professionellen und persönlichen Wachstum nutzen können.

Mich interessiert, was ich als Begleiter dazu beitragen kann, dass diese Begegnung mit eigenen wesentlichen Themen spielerisch leicht und zugleich gehaltvoll geschehen kann, und wie dazu alle vorhandenen Ressourcen und Potenziale aktiviert und eingeladen werden können.

Zugleich möchte ich herausfinden, wie ich selbst gelassen und vertrauensvoll dem je einzigartigen Zusammenspiel von Planung und Zu-Fall, von eigener Aktivität und Geschenk zur Verfügung stehen kann, so dass sich das momentan Stimmige und Sinnvolle für alle Beteiligten zeigen kann?

Welche Unterstützung kann ich mir und anderen dabei geben, die elegant, wirksam und einfach zugleich ist? In vielen Beratungsansätzen spielen Fragen eine wesentliche Rolle, wenn es darum geht, den Partner / die Partnerin im Beratungsprozess mit eigenen wichtigen Themen, Erfahrungen, Ressourcen, Potenzialen und Zielvorstellungen in Kontakt zu bringen.

Fragen steuern die Aufmerksamkeitsrichtung, eröffnen „innere Suchbewegungen“ und, wenn es gut geht, ungewohnte und befreiende Perspektiven und Horizonte bei Fragesteller/innen und Befragten. „Wenn wir andere Fragen stellen“, soll Werner Heisenberg einmal formuliert haben, „werden wir andere Antworten finden.“

Ressourcen- und lösungsorientierte Wirksamkeit hängt von den Fragen ab, die zu stellen wir uns entscheiden – und: denen wir uns zu stellen gemeinsam entscheiden. Wie lässt sich diese konstruktive Kraft der Fragen fassen und in eine Form bringen, die möglichst vielen Menschen einen leicht-spielerisch-wirksamen Zugang ermöglicht, sei es in Beratung, Training oder besser noch einfach in ihrem Leben?

Immer wieder habe ich mich in den letzten 25 Jahren (meist nur für mich) mit Tarot, diesen wunderbaren Karten gesammelten Menschheitswissens und seinen Hintergründen beschäftigt. Wissen und Zu-Fall werden hier in einer respektvoll-einzigartigen Weise ge-mischt und auf aktuelle Themen und Fragestellungen bezogen.

In dem Wissen, dass Zu-Fall eben etwas Zu-Fallendes ist, das nach Zusammenschau, nach Sinn-Gebung und Sinn-Findung verlangt und so neuen Sinn stiften kann. Sinn in eben dem jungianischen Verständnis von Zufall als Synchronizitätsereignis, in dem im wahr-genommenen Augenblick Chronos und Kairos zusammenfallen – Symbolos als Sinn-Stiftung.

Die Psychologie C.G. Jung's hat mich viele Jahre begleitet und immer neu und wieder fasziniert und angeregt, bei mir und mit anderen Menschen die größeren Zusammenhänge in ihrem Leben zu erkunden.

Sie hat mir und anderen geholfen, Schätze in der eigenen Geschichte wie auch in der und den gesammelten Geschichte/n der Menschheit zu entdecken und in achtsamer Weise im eigenen Leben und in der Begegnung mit anderen zu nutzen.

Wie bin ich mit/in meinem Leben Teil eines größeren Ganzen?

Als wer mache ich mir und anderen Sinn?

Wie geht mein Entwicklungsweg vom kleinen Ich zum großen Selbst?

Was macht mich einzigartig und in dieser besonderen Weise verbunden zugleich mit dem Rest der Welt?

Beim Zugang zu diesem Schätzen erschließt sich mir zunehmend die Bedeutung des Herzens als der körperlich-seelisch-geistige Ort, an und mit dem sich die Begegnung mit wesentlichen Themen und Aspekten meines Lebens vollzieht.

„Über alles hüte Dein Herz, denn von ihm geht aus Leben.“

„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

Core-Arbeit (vom englischen Wort core = Herz, Zentrum, Wesens-Kern) nenne ich eine Zugangs- und Arbeitsform, in der ich Menschen einlade, ihre besonderen Stärken, Möglichkeiten und Schätze in beruflichen und privaten Kontexten kennen zu lernen und mit respektvollem Augenmaß einzusetzen.

Auch hier spielt wie bei den Karten der Zu-Fall als Sinn-Geber eine wichtige Rolle. In der Achtsamkeit des Herzens verbinden sich bewusste Gestaltung und vertrauensvolles Zulassen auf eine je einmalige und besondere Weise.

Wie lassen sich diese meine Zugänge meiner eigenen Lebenspraxis und Erfahrungen aus dem Trainings- und Beratungsalltag für Menschen so zugänglich machen, dass sie eigenständig und unabhängig von mir, die Qualitäten der Zusammenarbeit von Ich und Selbst, von bewusstem Denken / Handeln und Zufalls-Qualitäten erleben und zum Nutzen für ihre beruflichen und privaten Lebens Bühnen einsetzen können?

Welche Form wird diesen Inhalten und Qualitäten gerecht und bleibt dabei zugleich leicht und spielerisch? Seit 30 Jahren experimentiere ich dazu mit den Karten in Seminaren, in Beratungen und im „Selbst-Studium“.

Gut 3000 Karten sind bis heute entstanden, erst Fragen, dann auch Sprüche, Entdeckungen und Verdichtungen von anderen Menschen, von mir gesammelt, verändert, verdichtet und erprobt mit vielen Gruppen und Einzelnen.

Ihnen allen sei herzlich gedankt. Nun scheint es mir an der Zeit, den Kreis der Mitspieler/innen zu vergrößern, die Karten, das Spiel zu öffnen und weiter zu geben.

Ihr Wolfram Jokisch

Jahrgang 51 - Studium der Theologie, Pädagogik und Psychologie. Mag. theol. / Dipl. Päd. / Zusatzausbildungen in Gestalttherapie und systemischer Transaktionsanalyse. Heilerlaubnis als HP / zertifizierter Transaktionsanalytiker CM/DGTA, NLP, Jungsche Psychologie, Shiatsu-lehrer.

20 Jahre leitende Tätigkeit in der Aus- und Fortbildung kirchlicher Mitarbeiter/innen und Führungskräfte. Seit 1992 selbständiger Trainer, Coach und System-Berater im Profit-Bereich. Lehrtrainer und Lehrsupervisor für Coaching und Teamentwicklung bei JANUS /

München und seit 1998 im Institut für systemische Beratung / Wiesloch (ISB).
Mit-Inhaber und Geschäftsführer von CoreWork – Institut für SinnBeratung.

Schwerpunkte heute:

Professions- und Persönlichkeits-Coaching,

Weiterbildung in SystemischEssenzieller Aufstellungsarbeit

Altersham 34, 84347 Pfarrkirchen

0171 / 26 22 9 33

wolfram.jokisch@corework.de

www.corework.de