

Anleitung Sinnier-Karten für Berufs- und Privatleben

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

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/oder 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

Insgesamt gab/gibt es bis heute 32 Kartendecks mit insgesamt 3200 Fragen und Impulsen

in unterschiedlichen Gebindeformen, so als 100er-Kartendecks, als 10x10er-Etuis

ebenso wie (ganz neu) in einer Din-a-4-Dateiform und z.T. auch als Plakat.

Spiel-Formen für den Solo-Gebrauch

1. Sie nehmen sich ein Kartendeck Ihrer Wahl und suchen sich blätternd 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 denken sich 2 – 6 Zahlen zwischen 1 und 10 bzw. 150 und sehen nach, welche Fragen oder Impulse Ihnen in der gewählten Din-a-4-Datei begegnen (sh. auch unten: Kleine Anleitung zur Arbeit mit der Din-a-4-Datei)

4. 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?

5. 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

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 ein Deck aus und suchen sich jede/r drei bis fünf Karten heraus,
deren Fragen oder Sprüche sie spontan ansprechen, bewegen,
etwas Ihnen Wichtiges „auf den Punkt“ bringen.

Danach stellen Sie sich die jeweiligen Auswahlen gegenseitig vor
und kommen ins Gespräch darüber.

5. Sie wählen ein Fragen- und ein Impulse-Deck.

Ein Partner zieht eine Frage, der/die andere einen Impuls.

Legen Sie beide nebeneinander.

Welchen Sinn ergibt das bzw. geben Sie dieser „Begegnung“.

Anschließend wechseln Sie, der die vorhin erste zieht einen Impuls,
der/die vorhin zweite eine Frage.

Legen Sie auch dieses zweite 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 miteinander interessante Entdeckungen machen.

6. Sie haben als Paar ein konkretes Thema zu besprechen / zu klären und nehmen die Karten als
„Gesprächspartner/in“ dazu. Sie lassen sich durch Mischen und Ziehen oder verdecktes Auslegen und
Umdrehen von Karten Fragen und Impulse 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 Zuspuch oder Genius zufallen und beziehen sie in Ihr weiteres Gespräch mit ein.

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. als 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 Zuspuch- 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 Zuspuch-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.

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 Seminarthema 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 wahr-genommen 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 SinnGebung 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/unser 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 zu-fällig 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 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. 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 Erinnerung und Impuls zugleich.

7. 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.

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

9. 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.

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).

Core-Card-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 diese/r Karten-Coaching-KollegIn 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/n – Hintergründiges

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 zufallendem Geschenk zur Verfügung stehen kann, so dass sich das momentan Stimmige und Sinn-volle 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 Konzentrationsrichtung, 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 35 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 gemischt 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 Synchronizitäts-ereignis, 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, die mir in den letzten Jahren zugewachsen ist, und 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 Zu-Lassen 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 er-leben und zum Nutzen für ihre beruflichen und privaten
Lebensbühnen einsetzen können?

Welche Form wird diesen Inhalten und Qualitäten gerecht und bleibt dabei zugleich leicht und
spielerisch? Seit 20 Jahren experimentiere ich dazu mit den Karten in Seminaren, in Beratungen und
im „Selbst-Studium“. Gut 3000 Karten sind in dieser Zeit entstanden, erst Fragen, dann auch Sprüche,
Entdeckungen und Verdichtungen von anderen Menschen, von mir gesammelt, verändert und erprobt
mit vielen Gruppen und Einzelnen. Ihnen allen sei herzlich gedankt.

Von 2004 bis 2020 haben wir die Karten in unserem eigenen Verlag
Janus & Jokisch Sinnier GmbH gemeinsam mit der Janus GmbH
verlegt und vertrieben.

Seit 2022 sind neue Karten-Sets /zunächst im Din A 4 – Papierformat entstanden:

Leben III – die herausfordernden Fragen in der zweiten Lebenshälfte

Leben IV – Chancen und Herausforderungen in der zweiten Lebenshälfte

SelbstCoaching I – Fragen

Gegensätze achten I – Fragen

Gegensätze achten II – Impulse

Gegensätze achten III - Gegensatzpaare

Außerdem haben wir die vergriffenen Decks

Sich selbst führen I und II

Leben II und Zusprüche

200 Genius-Formulierungen,

ebenfalls im Din A 4 – Papierformat neu aufgelegt.

Im August 2023

Susanne Löhner-Jokisch / Wolfram Jokisch

