

PRAXISTEST „75 COACHINGKARTEN: WIRKSAME ROUTINEN ENTWICKELN“

Bild für Bild zu guten Gewohnheiten



Foto: Silvia Balaban

Die Motive auf den insgesamt 75 Coachingkarten des Sets stehen sinnbildlich für gute neue Gewohnheiten.

Spazieren gehen für frische Gedanken oder täglich ausmisten, um zu viel Gerümpel vorzubeugen – gesunde Routinen in den Alltag zu integrieren, kann sich auf alle Lebensbereiche positiv auswirken. Wie gut ein neues Kartenset dabei unterstützen kann, hat Coach Silvia Balaban für Training aktuell getestet.

Das Angebot

Die „75 Coachingkarten: Wirksame Routinen entwickeln“ von Beltz dienen dem Aufbau von guten Gewohnheiten im Alltag. Die Karten sollen dabei helfen, einfach und schnell aus alten Mustern auszubrechen und das eigene Verhalten nachhaltig zu verändern. Die neuen und stärkenden Routinen sollen wiederum Stabilität und Sicherheit im Alltag der Klienten bringen, um die komplexen Anforderungen in Beruf und Privatleben flexibel und mit Stärke zu bewältigen. Der Coach kann die Karten für die Klienten aus zehn unterschiedlichen Kategorien – Entspannung, Körper, Meditation, Schreiben,

Kreativität, Loslassen, Wahrnehmen, Fokus, Dankbarkeit und Ernährung – individuell zusammenstellen.

TA-Check

Das Kartenset kommt in einer Box, in der 75 beidseitig bedruckte und folierte Karten im Format DIN A5 enthalten sind. Auf der Vorderseite ist jeweils ein ansprechendes Bild, auf der Rückseite fin-

det sich die Beschreibung der neuen Gewohnheit sowie Empfehlungen zur Durchführung, etwa die empfohlene Tageszeit, die Dauer und das benötigte Material. Bei so vielen bunten Karten und interessanten Themenbereichen wird sofort meine Neugier geweckt und ich blättere mit Freude durch die Routinen.

Zudem beinhaltet das Set ein 32-seitiges Booklet, das zusätzliche Informationen und anregende Geschichten von erfolgreichen Menschen und ihren Gewohnheiten beinhaltet. Häufig wird im Text der Klient direkt angesprochen (z.B. »Lassen sich schlechte Gewohnheiten auslöschen?«). Informationen zum Einsatz im Coaching sind textlich vom Fließtext abgesetzt – eine gesonderte Kurzanleitung für Coachs gibt es aber leider nicht. Online-Materialien, u.a. ein Gewohnheits-Tracker, stehen auf der Verlags-Website zur Verfügung.

Ich teste das Set im Online-Coaching mit einer Klientin. Sie ist Führungskraft im Topmanagement, 46 Jahre alt und sucht aufgrund ihrer Stressbelastung Unterstützung bei mir. Nachdem wir in den ersten Sessions ihre Stressoren und ihre Lebensgebote analysiert und Lösungswege erarbeitet haben, gilt es nun, die Themen Entspannung und Abgrenzung anzugehen. Ich nehme dazu die Karten aus den Kategorien Entspannung, Körper, Meditation, Dankbarkeit und Loslassen. Ich zeige sie meiner Klientin über meine zweite, auf den Tisch gerichtete Webcam und frage, womit sie starten möchte. Sie wählt Loslassen und Entspannung.

Ich lege zuerst die sieben Bildkarten der Kategorie »Loslassen« auf meinem Tisch aus und fordere sie auf, die drei

Im Test

- » Produkt: 75 Coachingkarten: Wirksame Routinen entwickeln
- » Anbieter: Beltz
- » Preis: 58 Euro
- » Link: bit.ly/3t87H9U

Bilder auszusuchen, die sie am meisten ansprechen. Sie wählt die Bilder »unter Wasser« »Flohmarkt« und »Wald«. Ich lese ihr die jeweiligen Karten vor. Auf der ersten Karte steht: »Gefühle annehmen: Ungeliebte negative Gefühle sind gebundene Energie, die dir dann für deine positive Lebensgestaltung fehlt. Hol dir mit folgender Übung deine Energie zurück ...« In der Übung geht es darum, unverarbeitete Erlebnisse und deren Emotionen wahrzunehmen, anzunehmen, einzutauchen und loszulassen. Meine Klientin hört aufmerksam zu. Nachdem ich die Schritt-für-Schritt-Anleitung vorgelesen habe, sagt sie: »Ja, da hätte ich schon das ein oder andere Erlebnis, an welches ich immer wieder denken muss, obwohl es schon sehr lange zurückliegt.«

Die zweite Karte »Flohmarkt« hat das Motto »Entrümpeln«: »Innerliches Abschiednehmen und Loslassen kann von äußeren Maßnahmen unterstützt werden.« Die Coachingkarte lädt zum Ausmisten ein und nennt dafür sechs Gründe. Als Minigewohnheit wird hier etwa empfohlen, täglich ein Ding, welches nichts mehr mit dem eigenen und aktuellen Leben zu tun hat, in eine

von drei Kisten zu packen (Wegwerfen, Verschenken, Verkaufen). Meine Klientin lacht: »Ausmisten – damit tue ich mich in der Tat schwer! Obwohl ich schon stolz bin, dass ich während des ersten Lockdowns meinen Keller auf Vordermann gebracht habe. Wie so viele, die erstmals im Homeoffice waren.«

Die dritte Karte »Wald« empfiehlt, sich ein Problem auszuwählen, von dem man sich gerne trennen möchte, und es mit auf einen Spaziergang zu nehmen. Dabei soll abwechselnd die Aufmerksamkeit auf das Problem und den inneren Dialog sowie die Natur gerichtet werden. Laut der Karten werden durch die abwechselnde Bewegung beider Körperhälften beim Gehen auch die Gehirnhälften neu synchronisiert, und Denken und Fühlen kann wieder besser zusammengehen. »Ja, das gefällt mir!«, meint meine Klientin. »Spazieren gehen hat mir früher bei so mancher Verarbeitung und Problemlösung geholfen. Ich habe das nur schon

sehr lange nicht mehr praktiziert.« Sie entscheidet sich abschließend für die neuen Gewohnheiten der Karten »unter Wasser« und »Wald«.

Wir bearbeiten im nachfolgenden Coaching, wie die Umsetzung aussehen kann und welche Hindernisse dabei aufkommen könnten. Anschließend leite ich meine Klientin an, mit welchen Strategien sie die Umsetzung sicherstellen kann.

TA-Eindruck

Der Einsatz des Kartensets im Coaching kam gut an. Meiner Klientin hat die Arbeit mit den Bildern gefallen, und sie konnte sich mit den neuen Gewohnheiten schnell anfreunden. Das Set bietet eine breite Auswahl an Themen, die den Coachingprozess sinnvoll unterstützen. Zudem können die Karten Coachs als Inspiration dienen, sich eigene gute Gewohnheiten auszudenken.

Ich kann mir auch den Einsatz im Training gut vorstellen – demnächst werde ich bei Trainings zu den Themen Ernährung und Entspannung die jeweiligen Themenkarten einbringen.

TA-Fazit

Die »75 Coachingkarten: Wirksame Routinen entwickeln« sind ein umfangreiches und leicht anzuwendendes Tool. Die vielen sinnvollen, gesunden und anregenden Inspirationen helfen dabei, die Klienten beim Aufbau von guten Gewohnheiten in vielen unterschiedlichen Themenbereichen zu unterstützen.

Silvia Balaban ■



Die Autorin: Silvia Balaban, Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH), ist Dozentin für Betriebliches Gesundheitsmanagement und Wirtschaftspsychologie. Mit ihrem Unternehmen Recalibration unterstützt sie Firmen im Aus- und Aufbau des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, der Betrieblichen Gesundheitsförderung sowie der Gestaltung von neuen Lernwelten. Kontakt: www.recalibration.de