



# Sinnsuche

*48 Karten für Karriere-Coaching & Sinnsuche*

Ein DIY metaFox Coaching Karten Set

## DRUCKE DEINE EIGENEN 'SINNSUCHE' COACHING BILDKARTEN

### Was sind die Coaching-Karten?

Bilder sind die tiefgründigste Art der Wahrnehmung. Die *Sinnsuche* Karten helfen dir oder deinen Klient:innen, deine Bestimmung zu finden, d.h. das "Warum" und das "Wozu" in deinem Leben, und sie auf einer tieferen Ebene zu ergründen.

Ein Coaching- und Kontemplationstool für Einzelpersonen und Gruppen. Mehr auf [www.metafox.eu/cards-methods](http://www.metafox.eu/cards-methods)

### Wie kann ich die deep pictures selbst drucken?

Lade dieses PDF herunter und bringe es zu deiner Druckerei oder drucke es mit deinem Drucker aus. Drucke die PDF-Datei beidseitig aus, am besten auf A4-Papier (300 g/m<sup>2</sup>), damit du stabilere Karten zu erstellen. Schneide die Karten entlang der Linien aus und sei so präzise wie möglich, um Bildkarten zu erstellen, die genauso schön sind wie das Original. Auf [www.metafox.eu/blogs](http://www.metafox.eu/blogs) findest du verschiedene Möglichkeiten, wie du die Karten verwenden kannst.

### Wie kann ich die deep pictures einsetzen?



#### Ein Leitgedanke für das Leben

Die *Sinnsuche* Karten dienen dir als Hilfsmittel im Karriere-, Lebenscoaching- oder Logotherapieprozess. Sie helfen den Klient:innen, ihre Bestimmung zu klären und zu benennen. Die Karten sind in drei Kategorien unterteilt: Lieben und leben, erschaffen und tun und sein und glauben. Sie können dir helfen zu verstehen, was deine Klient:innen wollen, wofür sie sich begeistern und woran sie glauben. Das kann dir helfen, ihre Ziele zu verstehen und einen Sinn in ihrem täglichen Leben zu finden.



#### Meine Zielkarten im Coaching

Im Coachingprozess ist es wichtig, eine Vielzahl von Impulsen zu verwenden, um die innere Einsicht und Kreativität deines Coachees anzuzapfen. Die *Sinnsuche* Karten können diesen Prozess unterstützen:

- Kartenwahl mit Begriffen
- Kartenwahl mit Bildern
- Weiterarbeit & Verdichtung
- Reflexion



#### Mehr Ideen für die Nutzung der Karten

In der Teamarbeit - Jede:r im Team wählt ihren Beitrag bzw. ihre Beiträge zur aktuellen Aufgabe oder zum Team im Allgemeinen.

**Tageskarte** - Frage dich am Morgen innerlich: „Was ist heute für mich wichtig?“ Wähle zur Antwort eine Sinnsuche Karte.

**Motivation** - Du hast einen schwierigen Tag vor dir? Frage deine Intuition: „Was soll ich heute beachten? Was ist heute wichtig für mich?“ Ziehe eine zufällige Karte und lass dich motivieren.

**Schlechte Laune-Karte** - Wähle eine Karte mit der Fragestellung: „Was ist die größere Perspektive? Was habe ich heute zu lernen?“ Lass dich beschenken.

**Abenteuer wagen**



**Brücken bauen**



**Herzen erfreuen**



**Gemeinschaft gestalten**



**Brücken  
bauen**



**Abenteuer  
wagen**



**Gemeinschaft  
gestalten**



**Herzen  
erfreuen**

**Genuss zelebrieren**



**Menschen inspirieren**



**Für Schönheit sorgen**



**Menschen begleiten**



**Menschen  
inspirieren**



**Genuss  
zelebrieren**



**Menschen  
begleiten**



**Für Schönheit  
sorgen**

**Kranke heilen**

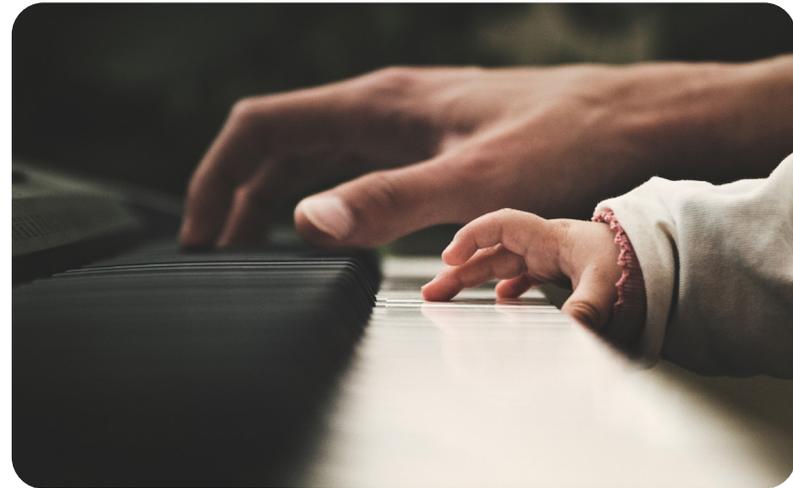


**Bedürftigen helfen**



**Kinder stärken**

**Mit Musik verzaubern**





**Bedürftigen  
helfen**



**Kranke  
heilen**



**Mit Musik  
verzaubern**



**Kinder  
stärken**

**Mit Tieren verbinden**



**Freude schenken**



**Überraschungen gestalten**



**Wohlfühl verbreiten**



**Freude  
schenken**



**Mit Tieren  
verbinden**



**Wohlgefühl  
verbreiten**



**Überraschungen  
gestalten**



**Den Horizont erweitern**



**Perspektiven wechseln**



**Entwicklung voranbringen**

**Die Umwelt schützen**



**Perspektiven  
wechseln**



**Den Horizont  
erweitern**



**Die Umwelt  
schützen**



**Entwicklung  
voranbringen**

## Probleme analysieren



## Strukturen schaffen



## Potenziale entfalten



## Zukunft gestalten



**Strukturen  
schaffen**



**Probleme  
analysieren**



**Zukunft  
gestalten**



**Potenziale  
entfalten**

**Unterstützung geben**



**Mit den Händen erschaffen**



**Lehrreiches schreiben**



**Für Gerechtigkeit sorgen**



**Mit den Händen  
erschaffen**



**Unterstützung  
geben**



**Für Gerechtigkeit  
sorgen**



**Lehrreiches  
schreiben**

Schönes gestalten



Kulturen versöhnen



Technik entwickeln



Großes bauen





**Kulturen  
versöhnen**



**Schönes  
gestalten**



**Großes  
bauen**



**Technik  
entwickeln**



**Weisheit vorleben**



**Aus der Fülle schöpfen**



**Wesentliches erfassen**



**Für Achtsamkeit sorgen**



**Aus der Fülle  
schöpfen**



**Weisheit  
vorleben**



**Für Achtsamkeit  
sorgen**



**Wesentliches  
erfassen**

**Fels in der Brandung sein**



**Gesundheit fördern**



**Ruhe bringen**



**Trost spenden**



**Gesundheit  
fördern**



**Fels in der  
Brandung sein**



**Trost  
spenden**



**Ruhe  
bringen**

**Bedeutung geben**



**Mit der Quelle verbinden**



**Auf Transzendentes hinweisen**



**Würde bewahren**



**Mit der Quelle  
verbinden**



**Bedeutung  
geben**



**Würde  
bewahren**



**Auf Transzendentes  
hinweisen**

**Dem Höheren dienen**



**Liebe verströmen**



**Das Gute entdecken**



**Zum Strahlen bringen**



**Liebe  
verströmen**



**Dem Höheren  
dienen**



**Zum Strahlen  
bringen**



**Das Gute  
entdecken**