

„Verkehrszeichen“, die zu sinnvollen Zielen führen

VISUELLE PSYCHOLOGIE. Eine Art „Zeichensprache“, die aus 37 Symbolen besteht, führt Ratsuchende schnell und sicher zur Definition „sinnvoller“ Ziele und zur Lösung innerpsychischer Konflikte. Die Fokus-Karten-Methode wurde von einem Münchener Therapeuten entwickelt, der sie in einem gerade erschienenen Buch auch für das Business-Coaching aufbereitet hat.

Menschen, die einen Coach aufsuchen oder eine Therapie beginnen, fällt es anfangs oft sehr schwer, über ihre Konflikte oder ihre „eigentlichen“ Ziele zu sprechen. Ein bewährter Einstieg besteht darin, die Ratsuchenden Bilder malen zu lassen, die ihre Situation versinnbildlichen.

Dr. Christian Mayer, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und psychosomatische Medizin in München, hat vier Jahre lang über 500 solcher Bilder wissenschaftlich analysiert (C. Mayer: Hieroglyphen der Psyche, Verlag Schattauer, Stuttgart 2007) und daraus 37 Symbole – eine universelle Zeichensprache, eine Art „Währung“ des menschlichen Erlebens – abgeleitet.

Sechs von 37 Symbolen, die zu einer schnellen Selbsterkenntnis führen. Die Symbole haben keine „Namen“, um die Wahl der Coachees nicht zu beeinflussen. Sie können positiv oder negativ gedeutet werden.

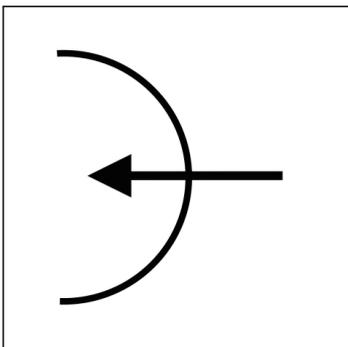
Die 37 Symbole wurden in Form eines Kartensets nicht nur zu einem Tool für Therapeuten, sondern auch für Business-Coaches. „Die Klarheit der Zeichen beschleunigt den Erkenntnisprozess“, lautet die Rückmeldung vieler Coaches, die bereits erste Erfahrungen sammeln konnten. „Das Spielerische an diesem Werkzeug erleichtert es sehr, eingefahrene Denkweisen aufzugeben.“ Die auf den Karten dargestellten Zeichen sind ein Extrakt aus dem Bildmaterial von Menschen in Konfliktsituationen. Sie werden unmittelbar „verstanden“.

Die Aufforderung, mit der die Arbeit mit den Symbolen anfängt, lautet: „Bitte wählen Sie jeweils eine Karte aus, die einem Zustand oder einem Gefühl entspricht, das Sie vermeiden möchten! Und wählen Sie bitte auch eine Karte aus, die für Sie für einen angestrebten Zustand, ein erwünschtes Gefühl, steht.“ Ein Beispiel aus dem Business-Coaching macht deutlich wie es dann weitergeht.

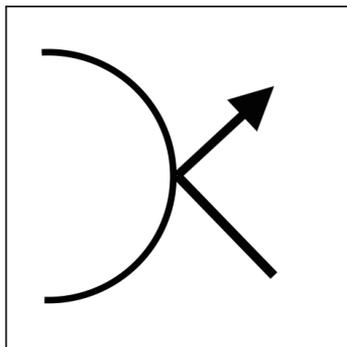
Ein 52-jähriger Manager wählte beispielsweise Symbol 1 und Symbol 2 (siehe Grafiken auf dieser Seite) aus. Dieser Manager ist in seinem Betrieb als ein Mensch bekannt, der jeglichen persönlichen Kontakt mit Mitarbeitern meidet und demzufolge auch von inoffiziellen Informationen, der „Stimmung“ an seinem Arbeitsplatz, abgeschnitten ist. Im Jahresgespräch wurde ihm daher von seinem Vorgesetzten ein Coaching nahegelegt.

Was man ablehnte, wird plötzlich zum Ziel

Der zunächst wortkarge Coachee erklärt zu den gewählten Karten, er fühle sich gegenwärtig sehr verletztlich (Symbol 1). Er sehne sich danach, wieder so zu werden wie er sich eigentlich kenne (Symbol 2) – nämlich unempfindlich und unbeirrbar. Grund für die Verletzlichkeit sei wohl ein privater Anlass. Seine Frau wolle sich von ihm trennen. Er zöge sich deshalb



Symbol 1



Symbol 2



Symbol 3