

Anwendungen für Bildimpulskarten

Ziel

In diesem Beitrag werden einige verschiedene Anwendungsmöglichkeiten für Bildimpulskarten in Seminaren, Coachings oder Mediationen vorgestellt.

Kontext

- Kennenlernen
- Seminargestaltung
- Reflexion

Praktische Umsetzung

Einstieg/Kennenlernen: Egal ob in einem Seminar, einer Coaching- oder einer Mediationseinheit – gerade für den Einstieg eignen sich Übungen mit Bildimpulskarten sehr gut, da sie so gut wie keine Vorbereitungszeit benötigen und dennoch sehr viel Resonanz erzeugen. Hier einige Beispiele:

Kennenlernrunde am Seminar: Man legt beliebige Karten in den Raum – entweder auf den Boden oder auf einen Tisch und fordert die Teilnehmer/innen auf, sich die Karte auszusuchen, mit der sie sich am ehesten identifizieren können (die ihnen gerade ins Auge springt). Anschließend stellt sich jede/r in der Runde anhand der gewählten Karte vor („Mein Name ist und ich habe diese Karte gewählt (zeigt sie allen), weil ...“).

Der Vorteil an dieser Übung ist, dass jede Person so viel von sich preisgeben kann, wie sie es gerade für angemessen hält. Angefangen von „...weil das meine Lieblingsfarbe ist.“ bis hin zu „... weil mich das an meine glückliche Kindheit in ... erinnert.“ ist alles drin.

Variante: Man kann die Übung auch erweitern, indem man die Aufgabenstellung leicht abändert: Man bittet die Teilnehmer/innen, sich zwei Karten zu suchen, eine, mit der sie sich gerade identifizieren und anhand derer sie sich später vorstellen und eine, die eine ihrer Fähigkeiten symbolisiert, die sie in diese Gruppe einbringen können.

Einstieg in eine Mediationseinheit: Hierfür verwendet man am besten Bilder, mit denen sich leicht Emotionen verknüpfen lassen. Man breitet die Bilder vor den Medianden / Mediandinnen aus und bittet sie, sich die Karte auszusuchen, die gerade am besten zu der Stimmung passt, mit der sie zu diesem Treffen gekommen sind. Anschließend beschreiben sie diese Stimmung/dieses Gefühl (z.B. „Ich habe mir diese Karte ausgesucht, weil ...“).

Genauso kann man die Übung auch für eine Coaching-Einheit anwenden.

Erwartungsabklärung am Seminar: Man wählt ein oder mehrere Kartensets, die man wieder gut sichtbar irgendwo im Raum platziert. Man bittet die Teilnehmer/innen, sich eine (oder, je nach Intention, auch mehrere) Karte(n) auszusuchen. Dafür stellt man bestimmte Anforderungen. Einige Beispiele:

- ‚Suchen Sie sich die Karte aus, die am besten Ihre Erwartungshaltung an dieses Seminar darstellt.‘
- ‚Suchen Sie sich die Karte aus, die am besten das gewünschte Resultat des Wochenendes darstellt.‘
- ‚Suchen Sie sich die Karte aus, die am ehesten die Stimmung beschreibt, die Sie sich für diese Gruppe in den nächsten Tagen wünschen.‘
- ‚Suchen Sie sich die Karte aus, die am ehesten zu Ihrer Vorstellung der Rolle der Trainerin/des Trainers für dieses Seminar passt.‘
- ‚Suchen Sie sich die Karte aus, die am ehesten zu dem passt, was Sie sich für dieses Seminar vorgenommen haben.‘

Anschließend kann man die Teilnehmer/innen entweder in Einzelarbeiten schicken, damit sie ihre Überlegungen in Worte fassen und später in der großen Runde vorstellen können oder man schickt sie in Kleingruppen, damit sie sich dort über ihre Vorstellungen und Ideen austauschen und gemeinsam Antworten auf die anfangs gestellten Fragen erarbeiten, die sie anschließend der ganzen Gruppe vorstellen (z.B. anhand eines Plakats, das sie mit den Bildern und den entsprechenden Begriffen gestaltet haben). In jedem Fall dient die Übung mit den Karten hier vor allem der assoziativen Einführung in die Fragestellung. Die Bilder stellen eine Art Anker dar, mit dem es vielen leichter fällt, die eigenen Gedanken und Erwartungen zu greifen und zu in Worte zu fassen.

Stimmungsbarometer (in allen Settings): Gerade zum Ende von Einheiten (egal in welchem Setting) ist es oftmals für alle Beteiligten hilfreich, wenn laut ausgesprochen wird, wie die Stimmung der einzelnen Personen gerade ist. Als Trainer/in, Coach, Mediator/in kann man so leichter einschätzen, ob die Einheit/die Übung das bewirkt hat, was man geplant hatte – man kann es also als eine Art Feedback ansehen. Für die Teilnehmer/innen kann es befreiend wirken, die Emotionen laut auszusprechen und/oder zu hören, wie es den anderen mit der aktuellen Situation/dem gerade Besprochenen geht. Da es allerdings bekanntlich nicht so einfach ist, die eigenen Stimmung in Worte zu fassen, können auch hier Bildimpulskarten zu Hilfe genommen werden: Man lässt die Teilnehmer/innen jeweils eine Karte auswählen: ‚Suchen Sie sich bitte die Karte aus, die Ihre momentane Stimmung am ehesten beschreibt.‘ Anschließend lässt man die einzelnen Personen sprechen: ‚Diese Karte beschreibt meine derzeitige Stimmung am ehesten, weil ...‘

Feedback geben: Auch um Feedback zu formulieren, kann man Bildimpulskarten verwenden. Soll eine Person einer anderen Person Feedback zu einer bestimmten Situation (z.B. einer

Präsentation) geben, kann sie sich ein Bild aussuchen, das ihrer Meinung nach am besten die Leistung/den Auftritt/das Handeln beschreibt, um anschließend anhand dieses Bildes das Feedback zu formulieren – viel Mehrwert hat diese Variante des Feedback-Gebens, wenn das entsprechende Bild anschließend an die Person übergeben wird, die das Feedback bekommen hat. So fällt es ihr zu einem späteren Zeitpunkt leichter, sich an die Rückmeldungen zu erinnern und zu reflektieren.

Hierfür eignen sich sehr gut Bilder, die einzelne Gegenstände darstellen (Alltagsgegenstände, Pflanzen, Fahrzeuge, etc.), da man damit einzelne Eigenschaften besonders gut hervorheben kann.

Kommentar

Es macht Sinn, verschieden Sets von Bildimpulskarten parat zu haben, da man so flexibler in der Handhabung und differenzierter in der Fragstellung werden kann. So kann man beispielsweise unterschiedliche Gesichtsausdrücke gut zur Beschreibung von Emotionen oder Erwartungshaltungen verwenden. Verschiedene Fahrzeuge etwa können ebenfalls der Schilderung der Erwartung aber auch der Beschreibung der eigenen Fähigkeiten dienen. Unterschiedliche Landschaften können die Gruppeneinschätzung/-stimmung wieder spiegeln, etc.

Richtiger Zeitpunkt/Voraussetzungen

Siehe Beschreibung der einzelnen Anwendungsmöglichkeiten.

Querverweise

- Kennenlernen
- Feedback

Arbeitsmaterial

- Bildimpulskarten