

Bilder ziehen

Das Bilder Ziehen hilft, bildhaft-metaphorisch über ein Thema oder eine Frage nachzudenken. Die Methode eignet sich daher besonders gut, wenn es darum geht, neue Aspekte zu entdecken und den eigenen Blick auf ein Thema zu weiten.

In welchem Setting kann die Übung eingesetzt werden?

Die Übung kann sowohl in der Arbeit mit Gruppen z. B. in Trainings oder Workshops eingesetzt werden, aber auch in der Arbeit mit Einzelpersonen.

Welche Ziele werden mit der Übung verfolgt?

- ✓ Förderung von assoziativ-bildhaftem Nachdenken zu einer Impulsfrage
- ✓ Den Blick auf ein Thema oder eine Fragestellung weiten
- ✓ Aspekte eines Themas kreativ erkunden, die bisher wenig Beachtung erfahren haben
- ✓ Nutzung von möglicherweise unbewusst abgespeicherten Ideen durch den assoziativen Zugang

Welches Material wird benötigt?

Bildkarten, z. B. Zürcher Ressourcenmanagement oder Beltz-Verlag

Wie sieht die Durchführung genau aus?

1. Zu Beginn der Übung legt die Trainerin gemeinsam mit ihrem Klienten oder der Gruppe die Reflexionsfrage oder das Thema fest, zu der die Übung durchgeführt werden soll. Als Beispiel können die folgenden Fragen oder Themen verwendet werden.

Beispiele für Fragen

- ✓ Mit Blick auf das vergangene Jahr, was waren besondere Lernmomente für mich?
- ✓ Mit Blick auf unser Team, was sind unsere Stärken?
- ✓ Was zeichnet unsere Partnerschaft aus und macht sie besonders?

- ✓ Wo könnten sich Ansatzpunkte verbergen, um weniger Stress und mehr Gelassenheit zu erleben?

Beispiele für Themen

- ✓ Familie
- ✓ Beruf
- ✓ Gesundheit
- ✓ Freundschaft

2. Die Bilder werden nun verdeckt im Raum verteilt. Anschließend ziehen die Teilnehmenden jeweils 1 oder 2 Karten und verteilen sie auf die zuvor festgelegten Fragen bzw. Themen. Die Karten werden noch nicht umgedreht, sondern verdeckt verteilt. Das Ergebnis ist, dass die Bilder zufällig verteilt werden.
3. Abschließend können die Bilder nun nacheinander umgedreht werden. Sie geben Impulse zur Reflexion und zum assoziativen Weiterdenken.

Als Starthilfe können Sie beispielsweise diese Frage nutzen:

Welche Assoziationen kommen Ihnen in den Sinn, wenn Sie das Bild betrachten? Wo sehen Sie einen Bezug zu Ihrem Anliegen bzw. der Ausgangsfrage?

Was gibt's sonst noch zu wissen?

- Die Übung eignet sich im Rahmen des Einzelcoachings gut dazu, die Anliegen der Klientin zu sondieren. Sie weitet den Blick zunächst, so dass im Anschluss oft leichter fällt, das konkrete Anliegen zu benennen.
- Hilfreich ist es häufig, zunächst in der Metaphorik des Bildes zu bleiben und sich auf die Suche nach Assoziationen und Bedeutungszuschreibungen zu machen. Mit diesen aktivierten mentalen Landkarten lässt sich dann ein neuer Blick auf das Thema bzw. die Ausgangsfrage werfen.