

Sonia Weidenmann
Bernd Weidenmann

75 Bildkarten

für Trainings,
Workshops
und Teams



Inhaltsverzeichnis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen
ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk
eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen
und sonstigen Bildungseinrichtungen.

© 2013 Beltz Verlag · Weinheim und Basel
www.beltz.de

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier
Herstellung und Satz: Sarah Veith
Druck: Beltz Druckpartner GmbH & Co. KG, Hemsbach
Umschlaggestaltung: Sarah Veith
Umschlagfotos: Sonia Weidenmann, München
Printed in Germany

ISBN 978-3-407-36524-8

➤01 Die Methode	2
Öfter Bilder!	2
Bildkarten in der Gruppensituation	2
Der Standardablauf	4
Details	5
Zur Psychologie des Redens über Bilder	6
Don'ts	8
Antworten auf häufige Fragen zur Methode	9
➤02 Situationen für Bildkarten	12
Setting »Kennenlernen«	12
Setting »Persönliches Feedback«	15
Setting »Bezug zum Thema«	17
Setting »Rückblick«	19
Setting »Vorsätze«	20
Setting »Krise«	22
Setting »Ideen«	24
➤03 Die Bildkarten im Detail	26
Thematische Kategorien für die Bildkarten	26

➤01 Die Methode

Öfter Bilder!

Die Kommunikation in Trainings, Workshops und Teamarbeit ist sprachdominiert. Die Sprachzentren im Gehirn der Teilnehmer sind permanent gefordert: beim Zuhören, beim Sprechen, beim Lesen, beim Schreiben. Bilder aktivieren andere Gehirnareale und -zentren. Die sind aber, weil Bilder in Trainings und Meetings eher selten vorkommen, meistens im Standbymodus. Wenn in solchen Veranstaltungen mal ein Bild ins Blickfeld gestellt wird, gehört es in der Regel zur Gruppe der sogenannten »logischen Bilder«, zum Beispiel Diagramme und Charts. Diese bildhaften Informationen sind abstrakt und mit Text sowie Zahlen kombiniert, sodass dabei doch wieder vor allem die sprachverarbeitenden Zentren Futter bekommen.

Die Bildkarten in dieser Sammlung sind keine logischen Bilder, sondern darstellende. Es sind Fotos, also Abbilder von realen Situationen. Das Gehirn des Betrachters schafft aus der zweidimensionalen Fläche mit hellen und dunkleren Partien, mit Farben und Linien die Illusion, man blicke auf ein reales Objekt oder eine reale Szene. Jedes Bild dieser Art zieht in einer sprachdominierten Veranstaltung sofort die Aufmerksamkeit auf sich. Denn unser Gehirn ist seit Urzeiten auf die

Wahrnehmung der realen Umwelt trainiert. Deshalb fällt es uns so leicht, ein Bild auf einem realitätsnahen Foto innerhalb von weniger als einer Sekunde zu »erkennen«. Dabei helfen uns gespeicherte Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens in der realen Welt gemacht haben. Weil diese Erfahrungen stets mit Gefühlen verknüpft sind, können solche Bilder sofort Stimmungen auslösen. Ein Extrembeispiel dafür ist das weltberühmte Foto aus dem Vietnamkrieg, auf dem ein nacktes neunjähriges Mädchen, von Napalm verbrannt, aus ihrem zerstörten Dorf direkt auf den Betrachter zuläuft.

Realitätsnahe Bilder haben offensichtlich einen viel direkteren, unmittelbareren Zugang zu unserem Gehirn als abstrakte Codes wie Wörter, Zahlen oder Diagramme. Diese Eigenschaften machen Bildkarten zu einer attraktiven Bereicherung in Trainings, Workshops und Teamworks. Sie erreichen die Teilnehmer anders als Verbales, lösen andere Reaktionen aus, setzen andere Prozesse in Gang. Die folgenden Beschreibungen sollen das konkretisieren und Sie anregen, in Ihr Methodenrepertoire auch solche Bilder aufzunehmen und gezielt die darin liegenden besonderen Stärken auszuspielen.

Bildkarten in der Gruppensituation

Die Bildkarten in dieser Sammlung haben wir speziell für den Einsatz in Gruppen zusammengestellt. In der Regel ge-

hen wir von sechs bis zwölf Teilnehmern aus. Bei einer höheren Anzahl von Teilnehmern dauert die Standardanwendung (siehe »Standardmethode«) zu lange. Andere Varianten (siehe »Situationen für Bildkarten«) lassen sich jedoch auch in großen Gruppen problemlos durchführen.

Literaturtipp:

Für Zweiersituationen, in denen sich Coaches und Berater mit einem einzelnen Klienten befinden, gibt es eine weitere Fotosammlung mit bewährten Motiven: »75 Bildkarten für Coaching und Beratung« (Beltz 2013).



Im Unterschied zum vertraulichen Setting in Coaching und Beratung ist das Geschehen in der Gruppe immer öffentlich. Wer gerade über ein Bild spricht, ist stets von mehreren Zuhörern umgeben, wird angeschaut und beobachtet. Diese Öffentlichkeit verstärkt meist ein Verhalten im Sinne der sozialen Erwünschtheit. Die meisten Teilnehmer achten in einer solchen Situation darauf, in einem positiven Licht zu erscheinen, sensible Themen zu vermeiden, Werte und Weltanschauungen anderer nicht infrage zu stellen. Kurz, man will auf keinen Fall Imagerisiken eingehen. Diese Vorsicht und das Bemühen um soziale Anerkennung um den Preis der Anpassung gelten für jedes Verhalten innerhalb einer Gruppe. Das betrifft nicht nur die Arbeit mit Bildkarten.

Im Gegenteil: Ein großer Vorteil der Bildkarten besteht darin, dass sich die Teilnehmer mithilfe der Fotos mehr Ehrlichkeit zutrauen, gerade wenn es um Themen geht, bei denen die soziale Erwünschtheit eine Rolle spielt. Beispielsweise ist es in einer Vorstellungsrunde – in der das Bestreben besonders stark ist, vorteilhaft zu wirken – leichter, auch etwas jenseits der eigenen Schokoladenseite anklingen zu lassen, da man nicht nur über sich selbst spricht, sondern auch über das ausgewählte Bild. Man muss dabei nicht einmal die Blicke der anderen ertragen, denn diese schauen auf die Bildkarte und hören zu.

Dennoch sind Bildkarten keine Garantie für Ehrlichkeit innerhalb einer Gruppe. Der entscheidende Faktor dafür ist, dass sich die Teilnehmer in der Gruppe wohlfühlen und das Vertrauen haben, sich so geben zu können, wie sie sind, ohne deswegen Nachteile fürchten zu müssen. Dazu können Leiter bereits in der Anfangssituation beitragen, indem sie sich selbst authentisch präsentieren, offen mit sich und den Mitgliedern umgehen, eine entspannende Mischung aus Interesse an den Personen einerseits und Gelassenheit andererseits vorleben. Wichtig ist, wie das Arbeiten mit den Bildkarten eingeführt wird, also wie sich die Instruktion der Gruppe anhört.

Einführung in das Arbeiten mit Bildkarten

Bei der Einführung sind folgende Aussagen eher hinderlich:

- Appelle wie: »Seien Sie ehrlich!« »Überlegen Sie sich gut, welches Bild Sie auswählen.«
- Hinweise wie: »Das ist eine Methode, die es Ihnen erleichtert, über persönliche Dinge zu sprechen.«
- Beruhigungen wie: »Vielleicht fällt es Ihnen das erste Mal schwer, sich auf ein Bild einzulassen.«

Förderlich wirkt sich dagegen aus:

- Legen Sie die Bilder auf dem Boden oder einem großen Tisch aus und sagen Sie einfach: »Wir machen jetzt eine Runde zum Thema ... (zum Beispiel: Kennenlernen oder Feedback geben). Suchen Sie sich ein Bild aus, das gut zu dem passt, was Sie sagen wollen. Nachdem Sie Ihre Wahl getroffen haben, gehen Sie zurück zu Ihrem Platz. Nacheinander stellen Sie in der Runde das Bild vor und sagen uns, warum Sie es ausgewählt haben.«

Die hinderlichen Äußerungen sind alle gut gemeint, aber sie verunsichern die Teilnehmer. Präsentieren Sie die Bildkarten dagegen als selbstverständlich und unproblematisch, dann fördert das die Neugier und entspannt die Teilnehmer.

Zum besseren Verständnis noch zusammenfassend ein kurzer Blick auf einige wichtige Unterschiede zwischen dem

Einsatz von Bildkarten in Gruppen (zum Beispiel in einem Seminar) und in einer Zweiersituation (zum Beispiel im Coaching). Die Formulierungen in der folgenden Tabelle geben die Perspektive der Teilnehmer wieder.

■ Bildkarten in der Gruppe	■ Bildkarten in der Zweiersituation
Alle hören mir zu.	Eine Person meines Vertrauens hört mir zu.
Was ich sage, ist öffentlich.	Was ich sage, ist vertraulich.
Ich erfahre, was die anderen zum Thema und zu den Bildern sagen.	Es gibt nur meine Äußerung.
Die Aussagen zu den Bildkarten bleiben unkommentiert.	Mit meiner Äußerung zum Bild wird weitergearbeitet (Dialog).
Es bleibt pro Runde bei einem Bild meiner Wahl.	Ich kann noch weitere Bilder aussuchen und darüber sprechen.

Der Standardablauf

- Es liegt eine Auswahl von Bildkarten auf dem Tisch oder auf dem Boden aus.

- Dazu gibt der Trainer, Workshop- oder Sitzungsleiter einen Impuls. Zum Beispiel lautet die Ankündigung in einer Kennenlernrunde in einem neuen Arbeitsteam: »Suchen Sie sich ein Bild aus, das etwas zu Ihrer Person erzählen kann.« Oder zum Tagesfeedback in einem Seminar: »Suchen Sie sich ein Bild dazu aus, wie Sie diesen Tag erlebt haben.«
- Die Teilnehmer schauen sich die Bilder an. Jeder sucht eines aus, das für ihn oder sie am besten zum Impuls passt.
- Wenn alle eine Wahl getroffen haben, greift sich jeder »seine« Bildkarte heraus und nimmt sie mit an den Platz. Haben mehrere Teilnehmer das gleiche Bild gewählt, nimmt einer die Karte mit an seinen Platz und gibt sie später, nach seinem Kommentar dazu, an den anderen Teilnehmer weiter.
- Wenn alle in der Runde sitzen, sagt jeder der Reihe nach etwas zu seiner Bildwahl. Er oder sie zeigt zuerst den anderen das Foto und erzählt dann, warum gerade dieses Motiv gewählt wurde.
- Wurde eine Bildkarte von mehreren gewählt, reicht sie der Erste an die nächste Person weiter, sobald er sein Statement dazu abgegeben hat. Dann ist diese an der Reihe, ihre Wahl zu erläutern.
- Wenn alle Teilnehmer zu ihrem Bild etwas gesagt haben, ist die Runde beendet.

Details

- Als Faustregel gilt: Es werden doppelt so viele Bilder ausgelegt, wie es Teilnehmer gibt. Wird die Anzahl der Bildkarten erhöht, wird auch die Auswahl erschwert. Ein Set besteht aus maximal 25 Bildern. Ein Bild kann ja von mehreren Teilnehmern ausgewählt und später in der Runde als Sprech Anlass verwendet werden.
- Der Impuls, den der Leiter setzt, muss klar und einfach sein. Er darf sich auch nur auf ein Thema beziehen. Ein Negativbeispiel für einen solchen »Doppelpack« wäre zum Beispiel: »Suchen Sie ein Bild aus, das etwas zu Ihrer Person sagt und dazu, wie Sie sich gerade fühlen.«
- Die Bildkarten sollen frei ausliegen und sich nicht gegenseitig verdecken. Sie brauchen keineswegs in Reih und Glied gelegt werden. Es wirkt viel lebendiger, wenn die Karten durcheinanderliegen, sodass die Teilnehmer herumgehen und auch einmal den Kopf drehen müssen.
- Die Teilnehmer dürfen erst dann »ihre« Bildkarte anfassen und mitnehmen, wenn auch alle anderen eine Wahl getroffen haben. Das wird nach etwa zwei Minuten Bildbetrachtung abgefragt. Wenn jemand danach sein Bild noch nicht gefunden hat, gibt man noch maximal eine Minute Zeit zum Auswählen. Zusätzlich kann der Leiter in diesem Fall die Wahl erleichtern, indem er sagt: »Nehmen Sie die Bildkarte, die Ihrer Meinung nach am ehesten zum Thema passt.«