

Kartenset „Kleine Strichmännchen ganz groß“ Basisemotionen & Stimmungen

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kurzbeschreibung: | Universelle Grundemotionen werden mit einfachen Strichmännchen dargestellt. Das Kartenset kann überall dort zum Einsatz kommen, wo es „menschelt“, also Emotionen im Spiel sind – sei es bewusst oder unbewusst. Denn Gefühle drücken wir Menschen über die Mimik aus, die mit einer entsprechenden Körperhaltung einhergeht. Es geht also um Körpersprache und nonverbale Kommunikation in ihrer pursten Form. |
| Anwendungsbereiche: | Das Kartenset kann grundsätzlich überall dort zum Einsatz kommen, wo Gefühle im Spiel sind oder etwas blockieren. Es kann im Business-Coaching (z.B. Teambuilding, Führungskräfte-Coaching, Konfliktmanagement, Selbst-Fremdwahrnehmung etc.) ebenso eingesetzt werden wie in Coachings mit Privatpersonen (Themen: Wo stehe ich, wer bin ich, wo will ich hin? Hinterfragen von Glaubenssätzen, Empathie fordern und fördern etc.). |
| Zielsetzung / Effekte: | Eigene und fremde Emotionen wahrnehmen, Sensibilisierung für sich und andere: Menschen lesen. Bei "verkopften" Menschen unterstützt es bspw. den Prozess, wieder dem eigenen Bauchgefühl zu trauen. |
| Ausführliche Beschreibung: | Die Coaching-Karten sind einerseits punktuell einsetzbar, also integrierbar in andere Methoden, z.B. als Eisbrecher bei Vorstellungsrunden oder Blitzlichterunden. Man lässt den Klienten bzw. Teilnehmer eine Karte aussuchen, die entweder am besten gefällt (subtile Fragestellung nach Befinden) oder die dem eigenen Gefühl aktuell am nächsten kommt (direkte Fragestellung). Andererseits kann man diese Karten auch als Hauptakteur über einen längeren Zeitraum einsetzen, wenn es z.B. um Glaubenssätze, Eigen-Fremdwahrnehmung, Konfliktmanagement, Ressourcen, Burnoutprophylaxe etc. geht. Hierbei wird die gewünschte Wirkung verstärkt, wenn man dem Klienten das jeweilige Befinden oder das wahrgenommene eines Anderen oder auch eine Wunschemotion selbst zeichnen lässt, ggf. auch in Form eines Tagebuches. Die Ergebnisse werden in den jeweils folgenden Sitzungen thematisiert. Der Klient wird so einerseits sensibilisiert, eigene Emotionen, wie auch die anderer, (wieder) wahrzunehmen. Gleichzeitig hat das Zeichnen einen meditativen Aspekt. Schließlich erfährt der Klient, dass alle Basisemotionen ihre Berechtigung haben und zum allgemeinen Wohlbefinden lediglich ausgewogen sein sollten. |
| Voraussetzungen / Kenntnisse: | Dieses Tool ist für Coaches geeignet, die schwerpunktmäßig mit Ressourcenaktivierung und -entwicklung arbeiten und nonverbale Kommunikation und Körpersprache (Schwerpunkt Mimik/Körperhaltung als Ausdrucksmittel für Emotion) in den Vordergrund stellen. |
| Persönlicher Hinweis / Kommentar / Erfahrungen: | Die Karten sind selbsterklärend und universell. Mit diesen emotionalen Strichmännchen kann man nichts falsch machen. |
| Einordnung in den Coaching-Prozess nach dem COACH-Modell: | Dieses Tool kann in ALLE Phasen des "COACH-Modells" integriert werden. <ul style="list-style-type: none">• Kennenlernphase/Vorstellungsrunde: Eisbrecher• Inhaltliche Orientierung: Impulsgeber• Analyse: Tool Selbst-/Fremdwahrnehmung• Veränderungsphase: Richtungsweiser• Schlussrunde/Blitzlicht: Motivierende Bestätigung und Ausblick |

**Technische Hinweise
und Anlagen:**

Die Durchführungsdauer ist sehr flexibel und abhängig von der Phase des Coaching-Prozesses, in die das Tool eingebaut wird. Wird es z.B. "nur" als Eisbrecher im Kennenlernprozess einer Gruppe eingesetzt, beträgt der Einsatz etwa 1–5 Minuten pro Person (z.B. Vorstellungsrunde). Verwendet man es als konkreten Impulsgeber (z.B. Eigen-/Fremdwahrnehmung, persönliche Befindlichkeiten) oder verbindet es mit einer konkreten Aufgabe (z.B. in der Phase der Analyse oder im Change-Prozess) sind 1–2 Stunden anzusetzen.

**Quellen / Weiterfüh-
rende Literatur:**

Engelhardt, Manuela (2018). *Kleine Strichmännchen ganz groß*. Norderstedt: BOD (Books on Demand).

Autor/in:

Manuela Engelhardt
<https://stickmenmunich.jimdo.com>