

Cornelia Schinzilarz
Martina Lauterjung

Kartenset mit
60 Impulskarten

Ziele erreichen mit Gerechtem Sprechen



BELTZ

Die Impulskarten »Ziele erreichen mit Gerechtem Sprechen« wurden in verschiedenen Settings entwickelt, erprobt und zur Anwendung gebracht.

Sowohl in der Selbstreflexion als auch im Coaching, in der Beratung, im Training und in den verschiedensten Therapieformen geht es darum, eigene Situationen wahrzunehmen und zu analysieren. Dann gilt es, Erkenntnisse daraus zu generieren, die zusammenfließen und schließlich in einer Entscheidung münden, die auf die Zukunft ausgerichtet ist. Ziele werden auf diese Weise erarbeitet und formuliert. Wenn diese Schritte vollzogen sind, gilt es, die Zielerreichung zu gestalten und in Angriff zu nehmen. Die Impulskarten sind entlang dieser Schritte aufgebaut und gestaltet.

Die Impulse auf den Karten beruhen auf der Grundlage des Kommunikationsmodells »Gerechtes Sprechen«, das Cornelia Schinzilarz entwickelt hat.

Gerechtes Sprechen



Gerechtes Sprechen ist ein Kommunikationsmodell, das auf den Grundannahmen aufbaut: Ich sage, was ich meine, und meine, was ich sage; Menschen haben einen freien Willen; es gilt das gesprochene Wort; Sprache benennt und erschafft Wirklichkeiten. Diese Annahmen haben Konsequenzen auf das alltägliche Sprechen.

Die wichtigsten Begriffe

Anwesende Sprache: Es wird das gesprochen, was ist, und darauf verzichtet, das zu sagen, was abwesend ist. Anstatt: Ich habe keine Zeit. Wird gesagt: Ich bin mit etwas anderem beschäftigt. Anstatt: Hoffnungslos. Wird gesagt: Verzweifelt.

Gefühlsgerechtes Sprechen: Gefühle sind eine Wahl der fühlenden Person. Sie stellen Bewältigungsstrategien für den Alltag dar. Sie werden ebenfalls anwesend gesprochen.

Benennende Sprache: Es wird das benannt, was auch tatsächlich ist. Auf Füllwörter, Drumherum-Gerede und den häufig eingesetzten Konjunktiv wird verzichtet.

Wollensystem: Auf die Zwangsbegriffe »müssen« und »sollen« wird verzichtet. Es wird im Wollensystem gesprochen.

Potenzialorientierung: Es findet eine absolute Orientierung an den vorhandenen Potenzialen, am Können und an den Erfolgen statt.

Strategisches Sprechen: Gerade berufliches Sprechen ist immer strategisches Sprechen. Es setzt sich zusammen aus der Abstrakten Sprache und der Beziehungssprache mit den Ebenen Gefühl und Sache und erhält sowohl eine philosophische als auch eine psychologische Tiefe.

Ausführlich können Sie die Grundlagen des Gerechten Sprechens nachlesen im Buch von Cornelia Schinzilarz »Gerechtes Sprechen: Ich sage, was ich meine. Das Kommunikationsmodell in der Anwendung« (2. Auflage 2016).

- Demnach sind die Impulskarten konsequent potenzialorientiert. Das bedeutet: Es geht darum, das eigene Können, die vorhandenen Kompetenzen, die manchmal noch schlummernden Ressourcen ins Zentrum der Aufmerksamkeit zu rücken.
- Mit der Anwesenden Sprache ist es leichtfüßig möglich, die jeweilige Wahrnehmung genau auf die Potenziale auszurichten.
- Im Wollensystem kann erkannt und damit analysiert werden, was denn tatsächlich ist.
- Erkenntnisse mit Vernunft und unter Einbezug des Gefühlsgerechten Sprechens sind gerecht und stimmig in Bezug auf die Person, im Hinblick auf die anderen beteiligten Personen und die jeweilige Situation, um die es geht.
- Auf der Grundlage der Benennenden Sprache kann dann konkret – und genau so gemeint – formuliert werden, welche Entscheidung, welches Ziel und welcher Weg passen und am stimmigsten sind.
- Die Gestaltung mithilfe des Strategischen Sprechens – einer Dimension des Gerechten Sprechens – umzusetzen macht eine gelungene Zielerreichung und damit Zukunftsgestaltung möglich.

Gerade in Situationen, in denen Menschen wie vor einem Berg oder vor einer Mauer stehen und es ihnen schwerfällt, sich die Zukunft überhaupt zu denken, ist

es nötig, die Perspektive zu ändern. Hier gilt es, einmal den Mut aufzubringen, sich umzudrehen, sich an die Mauer zu lehnen und den Blick schweifen zu lassen.

Probieren Sie es aus: Was sehen Sie? Welche Landschaft liegt Ihnen zu Füßen? Was gefällt Ihnen an diesem Anblick oder Ausblick? Es lohnt sich, erst einmal diese Ansicht in Ruhe anzuschauen und zu genießen. Dabei wird Kraft getankt, neue Hoffnung geschöpft und andere Gedanken werden möglich. Ja, und dann können Sie sich wieder umdrehen und einen Blick auf die Mauer oder den Berg werfen.

Die Erfahrung zeigt: Die Mauer ist zumindest kleiner und handhabbarer geworden oder vielleicht sogar ganz verschwunden und der Blick nach vorn ist frei. Beim Berg werden die Wege sichtbar, die zum Gipfel führen oder auch um den Berg herum. Jetzt kann analysiert, erkannt, entschieden und gestaltet werden.

Aufbau der Karten

Dieses Kartenset enthält 60 Impulskarten. Auf den Karten stehen Inputs und Hinweise zum Gerechten Sprechen, die dazu geeignet sind, die eigene Wahrnehmung zu erkennen, Situationen zu analysieren, Erkenntnisse daraus zu generieren, Ziele zu erkennen, diese zu formulieren und das Erreichen der Ziele zu gestalten. Die Illustrationen von Martina Lauterjung verdeutlichen jeweils die kurzen Texte von Cornelia Schinzilarz.

Die 60 Karten sind in fünf Kategorien mit jeweils vier Themen eingeteilt. Zu jedem Unterthema gibt es je drei Impulskarten. Die Kategorien sind farblich unterschiedlich gekennzeichnet. Die Unterthemen finden Sie jeweils am oberen linken Rand genannt. So sind sie leicht in der Gestaltung und in der Begleitung eines Veränderungsprozesses einsetzbar. Die Karten können sowohl ergänzend als auch einzeln und in einer anderen Reihenfolge genutzt werden.

Wahrnehmung (grün): Zuhören, Sehen, Körperempfindung, Gefühl.

Mit diesen Karten wird die Situation, in der sich die Betroffenen befinden, mit allen Dimensionen genauer wahrgenommen und vertieft. Zudem wird die Wahrnehmung geschärft und trainiert.

Analyse (violett): Benennen, was anwesend ist, Erfolge herauskristallisieren, Potenziale herausarbeiten, Gefühlsstrategien entdecken.

Hier geht es um die Analyse der Situation. Dabei sind die Potenziale im Zentrum der Aufmerksamkeit. Sie bilden den Ausgangspunkt für weitere Erkenntnisse.

Erkenntnis (orange): Fragen, Antworten, Hintergründe, Denken.

Jetzt werden Fragen und Antworten gefunden, die begründet und durchdacht werden. Hier geht es um die Verortung im eigenen Denken und Wertesystem.

Entscheidung (blau): Freier Wille, Wollensystem, Ziele formulieren, Vergewisserung.

Jetzt werden Entscheidungen getroffen, formuliert und überprüft. Das wird so lange erprobt, bis eine Entscheidung getroffen ist.

Gestaltung (gelb): Wege beschreiben, Strategien entwickeln, Konsequenzen erarbeiten, Kontrolle festlegen.

Mit diesen Karten wird der Weg hin zur Umsetzung der Entscheidung erarbeitet. Es wird entdeckt, wie sich das Gewollte auch geholt werden kann.

Anwendungsmöglichkeiten

Die Karten sind so gestaltet, dass Sie sie sowohl für sich selbst, in der erziehenden Arbeit mit Kindern und Jugendlichen als auch in einem professionell begleiteten Prozess mit Menschen anwenden können. Die Einteilung der 60 Karten in fünf Kategorien erleichtert die gezielte Anwendung. Die jeweils vier Unterthemen erlauben die genaue Verortung, die anhand der drei dazugehörigen Impulskarten bearbeitet werden kann. Die Karten können sowohl ergänzend als auch einzeln, frei voneinander eingesetzt werden.

Wir haben uns entschieden, die Nutzer auf den Impulskarten mit Du anzusprechen. Die Du-Anrede ist die direkteste Form, um Denken, Fühlen und Empfinden anzuregen. Sprache erschafft bekanntlich Wirklichkeiten, eröffnen wir also eine Wirklichkeit, die Veränderungen begünstigt.

Die Einsatzmöglichkeiten der Impulskarten



Bei großen Fragen des Lebens, wenn **wichtige Entscheidungen** anstehen und die besten Ziele gefunden werden wollen, bieten diese Impulskarten Unterstützung beim Ordnen der Gedanken und Gefühle, bei der Formulierung der Erkenntnisse und Ziele, bei der Gestaltung der Zielerreichung. So stehen die Impulskarten als Begleiter im eigenen Leben zur Verfügung.

In **Beratung, Coaching und Therapie** geht es regelmäßig um Veränderungsprozesse. Durch die spezielle Aufbereitung der Impulskarten – Wahrnehmung, Analyse, Erkenntnis, Entscheidung, Gestaltung – sind sie als Fünf-Schritte-Programm einsetzbar. Damit kann jeder Veränderungsprozess gezielt und potenzialorientiert begleitet werden.

Lernen ist umso effizienter, wenn die Lernenden wissen, was sie mit einem Vortrag, einem Seminar, einem Workshop oder Training erreichen wollen. Zu Beginn einer wie auch immer gestalteten **Weiterbildung** lohnt es sich, eine ausgewählte Impulskarte zur Klärung der angestrebten Ziele anzubieten. Oder mit einer anderen Karte die Sinne zu schärfen für die Inhalte, die dann folgend angeboten werden. Aus Erfahrung lohnt es sich, auch die passenden Gefühle zu wecken, sodass es ein Leichtes wird, Neues zu verstehen und zu lernen. Gerade in der schulischen Arbeit hat ein solches Vorgehen durchschlagenden Erfolg.

Zielvereinbarungen mit **Kindern und Jugendlichen** stellen immer wieder eine Herausforderung dar. Wir haben die Impulskarten so gestaltet, dass die Illustrationen für sich sprechen. Damit sind die Karten sowohl in der Erziehung als auch in der professionellen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen einsetzbar. Zur Unterstützung des Einsatzes der Impulskarten in dieser Zielgruppe empfehlen wir das Ressourcenheft zu nutzen, das Sie im Buch »Potenziale erkennen und entfalten. Mit dem Ressourcenheft Ziele erreichen« (Schinzilarz/Schläfli 2012) finden.

Vorbereitung

Ordnen Sie die Karten vor einem Setting nach Farben, sodass Sie aus dem passenden Schritt der Zielfindung und Zielerreichung Karten ziehen oder auswählen lassen können.

Vorgehensweisen

In einem Beratungssetting geht es zum Beispiel um die Neuorientierung im Beruf, um die Gestaltung des kommenden Jahres, um die Frage »Mache ich mich selbstständig?«, um die Themen Vereinbarkeit von Familie und Beruf, wie die Kinder in ihrem Werdegang unterstützt werden können, um die Frage »Lasse ich mich scheiden oder bleibe ich verheiratet?« oder darum, wie mit dem Mobbing in der Firma umgegangen werden kann. Vielleicht geht es auch um den ersten Berufswunsch einer Jugendlichen oder um einen Ehestreit oder darum, wie eine Schulklasse miteinander zurechtkommt, in einem Team miteinander zusammengearbeitet werden kann und viele Fragen mehr.

Das Fünf-Schritte-Programm

Erster Schritt: Die Wahrnehmung

Im ersten Schritt gilt es, mithilfe der Impulskarten die Wahrnehmung der jetzigen Situation zu analysieren. Vielleicht braucht es dazu alle zwölf Karten dieses Schritts. Vielleicht reicht auch eine Auswahl. Unsere Empfehlung ist, in jedem Fall eine Impulskarte aus jedem Bereich – Zuhören, Sehen, Körperempfindung und Gefühl – einzusetzen. So wird die Wahrnehmung in ihrer gesamten Palette angesprochen.

In einem Gruppensetting werden die Fragen individuell beantwortet und in der Gruppe ausgetauscht. Ist diese Gruppe ein Team, wird an dieser Stelle keine Einigung in Bezug auf die Inhalte benötigt. Vielfalt ist durchaus normal, denn es werden so die unterschiedlichen Wahrnehmungen der gleichen Tatsache deutlich.

Zweiter Schritt: Analyse

Dann folgen Sie der Analyse des bisher Erarbeiteten. Achten Sie hier darauf, dass diese tatsächlich potenzialorientiert durchgeführt wird. Das Bild mit der Mauer und dem Sich-daran-Anlehnen ist insbesondere in Krisensituationen von großem Wert. Die Erfahrung hat gezeigt, dass das Nutzen der eben noch bedrohlich wirkenden Mauer als schutzgebender Halt den zukunftsgerichteten Blick besonders erleichtert.

Das Gleiche gilt für ein Gruppen- oder Teamsetting. Hier ist es besonders lohnend, die Erfolgsgeschichten für alle hörbar zu erzählen. Der Effekt ist meist umwerfend: Das Team erlebt wieder einmal ein Wir-Gefühl.

Dritter Schritt: Erkenntnis

Nun geht es um die Erkenntnisse. Auch hier lohnt es sich, Fragen, Antworten, Hintergründe und Denken zu berücksichtigen. Eine für die Person und Situation angepasste Auswahl ist möglich. Bei Menschen, die eher Schwierigkeiten mit der Entscheidungsfindung haben, lohnt es sich, bei diesem Schritt, ein wenig zu verweilen. Denn wenn die Hintergründe und Denkbewegungen erkannt und geordnet sind, fällt auch dieser Zielgruppe eine Entscheidung leicht.

In einem Teamsetting ist es sinnvoll, wenn alle die Begründungen und Denkbewegungen der anderen kennenlernen. Das erleichtert eine Einigung unter Berücksichtigung des Arbeitsauftrags, den das Team zu erfüllen hat.

Vierter Schritt: Entscheidung

Jetzt wird die Entscheidung getroffen und das Ziel oder die Ziele werden formuliert, überprüft und festgelegt. Folgen Sie dabei den entsprechenden Karten. Verzichten Sie darauf, die Zwangsbegriffe »müssen« und »sollen« zu verwenden. Bleiben Sie sprechend im Wollen-

system. So können Menschen vernetzt, zurückblickend und vorausschauend denken und dementsprechende Entscheidungen treffen. Dazu dienen die Impulskarten, die das Wollensystem stützen und das eigene Wollen hervorheben. Sie können aufgedeckt und offen für alle sichtbar als Impuls dienen.

Hier ist es in jedem Fall sinnvoll, eine Einigung im Team zu erreichen. Das wird aufgrund der bisher geleisteten Vorarbeit wunderbar möglich. Oftmals werden zu Beginn eines Teamprozesses, einer Eheberatung, einer Mobbingauflösung und vielem anderen mehr aus dem Stand heraus Ziele festgelegt, die dann zu bearbeiten und zu erreichen sind. Nur bleibt häufig – trotz großen Einsatzes – alles beim Alten. Sie können jedoch mit den Impulskarten aus dem dritten Schritt »Erkenntnis« diese Ziele überprüfen, bestätigen oder gegebenenfalls anpassen.

Fünfter Schritt: Gestaltung

Und weiter geht es im letzten Schritt mit der Gestaltung. Dabei dreht sich alles um die Planung, die Umsetzung und um die Kontrolle. Wenn Menschen sich Ziele setzen – sei dies privat oder beruflich –, ist es sinnvoll, die Umsetzung auch zu begutachten. Die Motivation zur tatsächlichen Zielerreichung wird durch solche Kontrollmeilensteine enorm gesteigert. Es lohnt sich, die Wege zu kennen, die Dimensionen der Strategie-

möglichkeiten zu durchdenken und sich über die Konsequenzen für die richtigen Strategien klar zu werden. Und dann geht es los bis zur vereinbarten und inhaltlich festgelegten Kontrolle.

Themenauswahl

Manchmal kommen Klienten und haben schon fertige Antworten, die sie überprüfen wollen. So wollen sie beispielsweise feststellen, ob sie die richtige Entscheidung getroffen, das passende Ziel ausgesucht haben. Hier lohnen sich die Impulskarten zur »Erkenntnis« zu aktivieren. Mit der Vergewisserung der Hintergründe und Denkmöglichkeiten lassen sich diese Antworten auf ihre Stimmigkeit hin überprüfen.

Bei vorgefassten Meinungen, Haltungen oder Einschätzungen von Situationen lohnt es sich, mit dem ersten und zweiten Schritt vorzugehen. Denn die vertiefte Wahrnehmung einer Situation ermöglicht eine andere Analyse und damit eine andere Meinung. Insbesondere bei Vorurteilen jeder Art ist diese Schrittfolge anwendbar.

Wenn ein neues Projekt umzusetzen ist, dessen Thema und Zielvorgabe definiert sind, sind Impulse aus dem ersten Schritt zur Vergewisserung und Wahrnehmungsabgleichung einsetzbar. Dann kann mit dem

fünften Schritt fortgefahren werden, mit dem das Projekt dann konkret umgesetzt werden kann.

Bei Auseinandersetzungen in einem Team können die Impulse aus dem ersten und dem zweiten Schritt zur Anwendung kommen. Der Abgleich der verschiedenen Wahrnehmungen zum gleichen Sachverhalt und die Analyse dieser Wahrnehmungen unterstützen einen Konsens.

Vorzüge des strategischen Zieleerreichens mithilfe des Gerechten Sprechens



- Gerechtes Sprechen bietet eine besondere Klarheit der Sprache.
- Die konsequente Ausrichtung auf die Potenziale und das Gewollte, fußend auf dem freien Willen ermöglichen eine gute Ausrichtung der Ziele.
- Neben den Denk- und Handlungsstrategien werden die Gefühlsstrategien integriert.
- Die Ausgangssituation ist geprüft und auf ihre Potenziale hin durchleuchtet. Alles, was wesentlich ist, bleibt erhalten und wird für die angestrebte Veränderung verwertbar gemacht.
- Die Ziele sind durchdacht, begründet und dienen der persönlichen Entwicklung und der Zusammenarbeit unter den beteiligten Personen. Sie sichern zudem den betrieblichen oder familiären Zusammenhalt.



Cornelia Schinzilarz, Inhaberin
KICK Institut für Coaching und
Kommunikation, Humorexpertin,
Theologin, Supervisorin.
Homepage: www.kick.dich.ch



Martina Lauterjung, Dipl. Industrial
Designerin, Coach, Entwicklerin
der Emographie, Spezialistin für
Visualisierungskompetenz, Inhaberin
Lauterjung-Design.
Homepage: www.lauterjung-design.de

© 2016 Beltz Verlag · Weinheim und Basel
Werderstraße 10 · 69469 Weinheim
www.beltz.de

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier
Herstellung: Michael Matl
Druck: quartettbar, Münster
Text: Cornelia Schinzilarz
Illustrationen: Martina Lauterjung
Umschlagabbildung: © Fred Froese, iStock
Umschlaggestaltung: Lelia Rehm
Printed in EU

ISBN 978-3-407-36597-2