

Christian Stadler,
Sabine Spitzer-Prochazka,
Eva Kern, Bärbel Kress

Act creative!

Effektive Tools für Beratung,
Coaching, Psychotherapie und
Supervision



Zu diesem Buch

Act creative! Aber wie? Coaches, BeraterInnen und PsychotherapeutInnen stehen in ihrer beruflichen Praxis immer wieder vor der Frage, wie eine Gruppe motiviert werden oder ein festgefahrener Prozess wieder Fahrt aufnehmen kann. Überraschende Interventionen als »Joker-Übungen« spielen dabei eine entscheidende Rolle. »Act creative!« bietet nicht nur eine großartige Sammlung von 68 Tools, sondern präsentiert seine Inhalte wohl geordnet nach Anwendungsfeldern, nach Einstiegsübungen und Inputs für einen laufenden Prozess. Alle Übungen sind praxisnah, erprobt und leicht umsetzbar. Sie versetzen sowohl AnleiterInnen als auch Teilnehmende in einen lösungsorientierten Kreativitätsmodus.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Christian Stadler
Sabine Spitzer-Prochazka
Eva Kern
Bärbel Kress

Act creative!

**Effektive Tools für Beratung, Coaching,
Psychotherapie und Supervision**

Leben Lernen 281

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2016 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Roland Sazinger, Stuttgart

Unter Verwendung eines Fotos von © agsandrew/fotolia

Datenkonvertierung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89157-7

E-Book: ISBN 978-3-608-10963-4

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20330-1

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Einleitung	9
Navigator	18
TEIL I STARTER	27
Mit sich selbst in Kontakt kommen & körperlich aktiv werden	30
Starter 1 Arm-Bein-Countdown	30
Starter 2 Ein Schritt zur Zeit	32
Starter 3 Haltungen im Fluss	34
Starter 4 Innere Stimmigkeit	36
Mit anderen in Kontakt kommen	39
Starter 5 Wäsche klammern	39
Starter 6 Tiger-Samurai-Greisin	41
Starter 7 Variationen von Begegnung	43
Starter 8 Geheime Dreiecke	45
Starter 9 Waschstraße	47
Starter 10 Verstricken und entknoten	49
Starter 11 Kennenlernen über den Körper	51
Wahrnehmen, was ist	54
Starter 12 Aufstellungen in Bewegung	54
Starter 13 Feuer, Wasser, Erde, Luft	56
Starter 14 Haus der Gefühle oder Haus der Gedanken	58
Starter 15 Die 5-4-3-2-1-Technik	61
Kreativität wecken & Prozesse in Gang bringen	64
Starter 16 Vorstellrunden	64
Starter 17 Gegenstände erzählen	66

Starter 18	Lügendgeschichten	68
Starter 19	Warenkorb	70
Starter 20	Eine Postkarte für mich	72
Starter 21	Kugellager	75

TEIL II EXPLORER

79

Wahrnehmen, was ist

82

Explorer 1	Steckbrief	82
Explorer 2	Kulturelles Atom	86
Explorer 3	Seelenlandschaft aufstellen	90
Explorer 4	Alle in einem Zug	94
Explorer 5	»Wenn ich dich erlebe, denke ich an ...«	97
Explorer 6	Mein Dream-Team	101
Explorer 7	Prozesse und Verläufe	106
Explorer 8	Speeddating	111

Perspektiven wechseln

115

Explorer 9	Die kollegiale Visite	115
Explorer 10	Mütter und Väter im Café	118
Explorer 11	Leerer Stuhl	122
Explorer 12	Die letzte Begegnung	126
Explorer 13	Axio-Atom: Meine Werte	130
Explorer 14	Playback-Theater	134
Explorer 15	Clap-Theater	138
Explorer 16	Teamskulptur	141

Konflikte bearbeiten

146

Explorer 17	In einem anderen Kontext	146
Explorer 18	Ein Bild sagt mehr als	149
Explorer 19	Brief von meinem Schatten-Ich	153
Explorer 20	ProtagonistIn, AntagonistIn und Anti-Rolle	156
Explorer 21	Energietorte	162
Explorer 22	Ambivalenzen sichtbar machen	165
Explorer 23	Skulptur	168
Explorer 24	Selbststeuerungskreis	172

Feedback geben und nehmen	176
Explorer 25 Fragensoziogramm	176
Explorer 26 Brillante Momente	180
Explorer 27 Du bist für mich	183
Explorer 28 Schiffsreise mit Hindernissen	186
Explorer 29 Nähe und Distanz	189
Explorer 30 Behind your back	192
Explorer 31 Fishbowl	196
Stärken stärken & Ressourcen aktivieren	201
Explorer 32 Sieben Säulen meines Lebens	201
Explorer 33 Belastungswaage	205
Explorer 34 Ressourcentransfer	208
Explorer 35 Begegnung mit meinem inneren Helfer	212
Explorer 36 Sicherheitszone	216
Explorer 37 Notfallkoffer	220
Explorer 38 Begegnung mit meinem künftigen Ich	223
Lösungen finden	228
Explorer 39 Drei Stühle	228
Explorer 40 Drei (Zeit-)Perspektiven	230
Explorer 41 Der rote Faden der Zeit – Krisenbewältigung	233
Explorer 42 Veränderungsmotivation erzeugen	238
Explorer 43 Zauberladen	242
Explorer 44 Bewältigungsgeschichten	246
Explorer 45 Gruppenimagination	251
Explorer 46 Durchs Tor die Stadt verlassen	254
Explorer 47 Abschied nehmen in fünf Schritten	257
TEIL III ANHANG	261
Vertiefung/Ausbildung	263
Kontakt zu den AutorInnen	271
Glossar	272
Im Buch verwendete und zur weiteren Lektüre empfohlene Literatur	275

Einleitung

Warum dieses Buch?

Act creative! Aber wie? Neben dem Wunsch, eine fundierte Aus- oder Weiterbildung für den eigenen Arbeitsbereich zu haben, ist das die häufigste Frage im beruflichen Alltag. »Ich suche eine zündende Idee für die nächste Stunde, die nächste Sitzung, aber mir fällt einfach gerade nichts ein...«, oder: »da habe ich eine Idee, aber es ist immer nur dieselbe«. »Und dann wüsste ich wenigstens gerne, ob es passt für mein Klientel und für die augenblickliche Phase im gemeinsamen Prozess...«, oder: »eigentlich weiß ich genau, was ich machen möchte, aber ich hätte gerne noch einen Joker in der Hinterhand, wenn mein Plan nicht aufgeht...« Über solche Rückmeldungen in →Supervision, Weiterbildung und →Coaching sind wir zu dem Schluss gekommen, dass handlungsorientierte BeraterInnen, TherapeutInnen und Coaches so etwas brauchen wie *Chefkoch.de*: Eine Rezeptsammlung für Menschen, die nicht jeden Tag Spaghetti mit Tomatensauce oder Schnitzel mit Kartoffelsalat zubereiten, sondern einfach einmal etwas Neues ausprobieren möchten, ohne gleich die Küche neu einrichten und in den Delikatessladen zum Einkaufen gehen zu müssen.

Selbstverständlich gibt es schon das eine oder andere Buch, das praktische Übungen zur Verfügung stellt. »Act creative!« ist jedoch keine einfache Methodensammlung, sondern maßgeschneidert im Hinblick auf die Bedürfnisse vieler unserer KollegInnen:

- die handverlesenen Übungen sind alle praxisnah und erprobt,
- sie sind für AnwenderInnen ohne großen Aufwand machbar,
- sie versetzen sowohl die AnleiterInnen als auch die Teilnehmenden in einen Kreativitätsmodus, der dabei hilft, schwierige Fragestellungen mit Lust anzugehen,
- die Auswahl der Übungen orientiert sich an den wichtigsten Anliegen von KlientInnen in Beratung, Coaching, Psychotherapie und Supervision,

¹ Chefkoch.de ist eine umfangreiche Online-Kochrezeptsammlung.

- die Tools können schnell gefunden werden, und die AnleiterInnen sehen auf einen Blick im Navigator, welche Übung am besten zum Einsatz kommen kann.

Wir sind nach dem Prinzip KISS vorgegangen: *Keep it small and simple!* Das bedeutet, unser Buch bietet schnelle, kurze Antworten auf berufsalltagsnahe Fragen, die in einer überschaubaren Zeit verstehbar und auch umsetzbar sind. Um im Bild vom Kochen zu bleiben: Kein Fastfood, keine exotischen Zutaten, aber in kurzer Zeit etwas Raffiniertes auf den Tisch zaubern, das den Kreislauf anregt.

So ist das Buch aufgebaut

Damit der Zugriff auf die passenden Tools möglichst gut gelingt, haben wir uns über verschiedene Zugangswege Gedanken gemacht:

1. Für systematische LeserInnen: Sie blicken in den *Navigator* auf Seite 18 und wissen, wie das System gedacht und aufgebaut ist. Wo stehen Übungen für den Anfang (*Starter*), wo ausführlichere Tools (*Explorer*), wo finde ich etwas für das Einzelsetting, wo finde ich eher etwas für eine Gruppe, ein Paar oder ein Team? Wo kann ich das Beschriebene vertiefen?
2. Für spontane LeserInnen: Sie blättern einfach durch, lassen sich von den kleinen Icons am Rand oder den Titeln eines Tools ansprechen und schauen dann unter »Worum geht es?« oder »Wann passt es?«, ob es das ist, was Sie jetzt brauchen können.
3. Für gründliche LeserInnen: Sie lesen das Buch zweimal, einmal von vorne bis hinten, und dann schauen Sie beim zweiten Mal entweder in das *Inhaltsverzeichnis* oder in den *Navigator* und finden dort schnell über ein Schlüsselwort wieder zu der Übung, die Ihnen beim ersten Lesen schon aufgefallen ist.

Diese Zugangswege zeigen, dass das Buch zwar von vorne bis hinten gelesen werden kann, aber nicht muss. Wir haben uns Gedanken gemacht, wie das Buch am sinnvollsten aufzubauen ist, damit sich LeserInnen in den Tools gut zurechtfinden. Aus diesem Grund haben wir diese erst einmal in zwei große Kategorien eingeteilt, solche, die gewählt werden können, um einen Prozess anzuwärmen, das sind die *Starter*, und solche, die eher in einem bereits in Gang gekommenen Prozess zur Anwendung kommen, das sind die *Explorer*. Letztere brauchen mehr Zeit, vertiefen einen Prozess und erfordern eine Nachbesprechung, für die auf jeden Fall ausreichend Zeit eingeplant werden sollte.

Innerhalb dieser Kategorien haben wir dann noch einmal unterschieden in verschiedene Anliegen, welche damit verfolgt werden können.

Bei den *Startern* sind das folgende Anliegen:

- Mit sich selbst in Kontakt kommen & körperlich aktiv werden
- Mit anderen in Kontakt kommen
- Wahrnehmen, was ist
- Kreativität wecken & Prozesse in Gang bringen



Bei den *Explorern* sind das die Anliegen:

- Wahrnehmen, was ist
- Perspektiven wechseln
- Konflikte bearbeiten
- Feedback geben und nehmen
- Stärken stärken & Ressourcen aktivieren
- Lösungen finden

Wir empfehlen für die Arbeit mit diesen handlungsorientierten Tools, dass sie prozessorientiert zum Einsatz kommen. Es können *Starter* und *Explorer* kombiniert werden, aber hier ist es wieder wie beim Essen. Ist der Gast nach dem Hors d'œuvre satt, ist die beste Hauptspeise schwer bekömmlich. Um mit den Übungen in Kontakt zu kommen, ist es leichter, zunächst einmal ein Tool aus einer Kategorie auszuwählen und dann zu schauen, welcher kreative Prozess bei den KlientInnen in Gang kommt. Weniger ist oft mehr, und Kreativität zeigt sich nicht immer gleich auf den ersten Blick, sondern meist dann, wenn von der Leitung Raum und Zeit gegeben wird, dass sich Dinge in den KlientInnen entfalten. Wir verstehen *Kreativität* als eine jedem Menschen inhärente Kraft, die ihm hilft, sein Leben aktiv und gesund zu gestalten. Manchmal ist diese Kraft blockiert, dann kann ein passendes, aktivierendes Tool dabei helfen, diesen inneren (Selbstheilungs-)Prozess wieder in Fluss zu bringen.

Daher noch ein Wort zu dem KISS-Konzept: *small & simple* bezieht sich vor allem auf das Design und den Versuch, (unnötige) Komplexität zu reduzieren. Das bedeutet aber, dass vermeintlich schlichte Übungen die TeilnehmerInnen durchaus psychisch fordern können. Ein genaues Hinschauen und Nachbesprechen macht das Potenzial vor allem der *Explorer* deutlich. Das kreative und belebende Potenzial während der Handlung zu erleben ist eines, es kann sich mit einem »Aha-Moment« schnell gut anfühlen; aber genauso wichtig ist der nachhaltige Prozess bei den KlientInnen, welcher durch Reflexion und Nachwirken entstehen kann.

Die *Starter* und die *Explorer* sind alle gleich aufgebaut. Als Hilfestellungen haben wir kleine Icons an den Rand des Textes eingefügt. So können die passenden Abschnitte mit einem Blick gefunden werden.

Inhalt	Überschrift im Buch	Icon
Kurzbeschreibung	Worum geht es?	
Zielgruppe und Setting	Für wen?	
Ziele	Wozu?	
Zeit	Wie lange?	
Beschreibung im Detail	Was ist genau zu tun?	
Varianten	Varianten	
Instruktion	Wie sage ich es?	
Auswertung	Was kommt dabei heraus?	
Indikation/ Kontraindikation	Wann passt es?	
Benötigtes Material, technische Hinweise	Was wird benötigt?	
Literatur	Wo kann ich nachlesen?	

In den verschiedenen Kategorien wird Folgendes beschrieben:

- »Worum geht es?« Hier findet sich eine Kurzbeschreibung des Tools, die Ihnen helfen soll zu entscheiden, ob die Übung für Ihre Zwecke geeignet ist.
- »Für wen?« fasst die beiden Punkte Zielgruppe und Setting zusammen. Der erste Unterpunkt ist immer die *Zielgruppe*. Dabei gibt es vier Möglichkeiten: Einzelpersonen, Paare/Zweierkonstellationen, Gruppen und Teams. Die Zweierkonstellation kann entweder die Arbeit mit einem Paar allein sein (z. B. in der Paartherapie oder beim Konfliktcoaching mit zwei KollegInnen) oder aber die Arbeit mit Paarungen innerhalb von Gruppen oder Teams (im Sinne einer 2er-Kleingruppe). Wir unterscheiden Gruppen und Teams, weil hier grundsätzlich andere Dynamiken vorherrschen. Für beide gehen wir von einer Standardgröße von 10–12 Personen aus. Ist die Gruppe oder das Team kleiner, braucht es weniger Zeit, insbesondere bei der Auswertung, ist die Gruppe oder das Team größer, braucht es in aller Regel mehr Zeit für Durchführung und Auswertung. Die weiteren Unterpunkte benennen die Settings, die aus unserer Erfahrung am ehesten für die Anwendung geeignet sind. Folgende mögliche Settings sehen wir:
 - Bei Einzelpersonen: → *Einzelcoaching, Therapiesitzung, Beratungsgespräch*
 - Bei Zweierkonstellationen: *Partnerübung* in einer Gruppe, *Paarberatung, Paartherapie*
 - Für Gruppen: *Aus- und Weiterbildungsgruppe, Selbsterfahrungsgruppe, Therapiegruppe*, → *Gruppencoaching, Training*, → *Supervision*
 - Für Teams: → *Teamcoaching, Teamworkshop, Training, Supervision*
- »Wozu?« Hier wird in wenigen Unterpunkten das Ziel des Tools beschrieben, also das, was am Ende damit erreicht werden soll.
- »Wie lange?« Die durchschnittliche Dauer für die Durchführung des Tools wird hier in Minuten angegeben. Wenn in den verschiedenen Settings unterschiedlich lange Durchführungszeiten bestehen, werden die Zeitangaben nach Settings getrennt aufgeführt. Die durchschnittliche Gruppengröße wurde auch für die Zeitberechnung mit 10–12 Personen angenommen. Der Zeitbedarf umfasst den Zeitraum für eine eventuelle Vorbereitung, für die Durchführung und die Auswertung.
- »Was ist genau zu tun?« Unter diesem Punkt folgt die detaillierte Beschreibung des Tools. Die LeserInnen erfahren hier, welche Schritte aufeinander folgen und was die Bestandteile der Übung sind. Ebenso findet sich hier ein Hinweis, ob etwas vorbereitet werden muss, bevor mit dem Tool begonnen werden kann.

- »Variante«: Nur bei den Explorern wird hier auf mögliche Abwandlungen der ursprünglichen Übung verwiesen, die kurz und prägnant beschrieben werden.
- »Wie sage ich es?« Bei den Explorern haben wir Instruktionsbeispiele als Hilfestellung vorformuliert. Gerade wenn man ein Tool zum ersten Mal anwendet, kann es hilfreich sein, eine beispielhafte Instruktion vor sich zu haben. Bei diesen Instruktionen haben wir bewusst auf die Wahl der Worte geachtet. Sie können verwendet, aber auch – wenn nicht nötig – überblättert werden. Authentisch wirkt in der Leitung, wer, ohne nachzudenken, sich in der je eigenen Sprache verständlich machen kann. Manchmal ist es aber auch bereichernd, ergänzend eine neue Formulierung ins eigene Repertoire zu übernehmen. Es ist also ein Vorschlag, der übernommen werden oder einfach als Orientierung dienen kann.
- »Was kommt dabei heraus?« Der Punkt bezieht sich auf die Auswertung nach Durchführung des Tools. Bei den Startern ist nicht immer eine Auswertung nötig, da sie für den weiteren Prozess vorbereiten. Würde hier eine Auswertung in Form einer kognitiven Reflexion oder Mentalisierung stattfinden, ginge die emotionale → Erwärmung wieder ein Stück weit verloren. Bei den Explorern unterscheiden wir bei diesem Punkt zwischen *formalen* und *inhaltlichen* Auswertungskriterien. Die formalen Fragen zur Auswertung beziehen sich auf das Erleben und Gelingen der Übung, die inhaltlichen auf die konkreten, persönlichen Erkenntnisse und Ergebnisse. Sind es Tools, die in einer Gruppe oder einem Team zur Anwendung kommen, gibt es manchmal noch die Kategorie *gruppendynamisch*. Dies ist dann der Fall, wenn die Übung gruppendynamische Erkenntnisse zum Ziel hatte bzw. wenn solche als Nebeneffekte entstehen. *Anschlussübungen* finden sich, soweit uns welche naheliegend erscheinen, auch in dieser Kategorie. Meist erbringen die Tools genug Material für eine Beratungs-/Therapieeinheit, aber an einigen Stellen haben wir eine mögliche Anschlussübung im Blick gehabt und wollten sie den LeserInnen nicht vorenthalten. Grundsätzlich ist aber ein Coaching, eine Beratung oder eine Therapiestunde ein offener, dynamischer Prozess, sodass sich nicht im Vorhinein sagen lassen kann, ob eine potenzielle Anschlussübung zum Prozess passt oder nicht.
- »Wann passt es?« Diese Kategorie ist zweigeteilt in *Hier passt es* und *Hier besser nicht*. Damit sind die Themen Indikation und Kontra-Indikation angesprochen. Diese aus der Medizin entlehnten Begriffe signalisieren, dass die Verwendung von etwas, z. B. von einem Medikament, angezeigt – indiziert – ist oder dass man in diesem speziellen Fall besser die Finger davon lassen sollte, weil das Medikament kontra-indiziert ist. Dieser Abschnitt ist dafür gedacht, dass man