
essentials

essentials liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. *essentials* informieren schnell, unkompliziert und verständlich

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Expertenwissen von Springer-Fachautoren kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet. *essentials*: Wissensbausteine aus den Wirtschafts-, Sozial- und Geisteswissenschaften, aus Technik und Naturwissenschaften sowie aus Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen. Von renommierten Autoren aller Springer-Verlagsmarken.

Weitere Bände in der Reihe <http://www.springer.com/series/13088>

Jasmin Messerschmidt

Professionell coachen mit Bildmaterialien

Die Sprache des Unbewussten
verstehen und nutzen

 Springer

Jasmin Messerschmidt
Messerschmidt Coaching
Darmstadt, Hessen, Deutschland

ISSN 2197-6708

ISSN 2197-6716 (electronic)

essentials

ISBN 978-3-658-23691-5

ISBN 978-3-658-23692-2 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-23692-2>

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

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Was Sie in diesem *essential* finden können

- Möglichkeiten, wie Sie Bildmaterialien (Fotos, Postkarten oder Kunstdrucke) im Coaching einsetzen können.
- Aktuelle wissenschaftliche Erklärungen zur Wirkungsweise von Bildmaterialien.
- Einen praktischen Leitfaden, wie Sie den Bildeinsatz Schritt für Schritt professionell und achtsam gestalten.
- Beispiele und Anregungen aus der Praxis, wie Sie mit Bildmaterialien erfolgreich umfassende Selbstreflexions- und Entwicklungsprozesse unterstützen können.

Inhaltsverzeichnis

1	Überblick: Was erwartet Sie?	1
2	Theoretische Grundlagen für den Einsatz von Bildmaterialien im Einzelcoaching	3
2.1	Neurophysiologische Grundlagen für die Gestaltung von Selbstreflexions- und Entwicklungsprozessen	3
2.2	Ergebnisorientierte Selbstreflexion als Voraussetzung für nachhaltige Entwicklung	5
2.3	Selbstkongruente Lebensführung	6
2.4	Selbstreflexions- und stimmige Entwicklungsprozesse optimal fördern	7
3	Bilder als Übersetzer zwischen bewussten und unbewussten Ebenen	9
3.1	Die Theorie der somatischen Marker	9
3.2	Multiple Code Theory	10
3.3	Symbolbildung nach Jung	11
4	Ansätze zur Förderung von Entwicklungsprozessen mit Bildern	15
4.1	Bildmaterialien im Beratungsprozess	15
4.2	Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)	16
4.3	Kombination von selbstgemalten Bildern und Magazinbildern	17
4.4	Positives Selbstbild	17
4.5	Kunst als Medium im Beratungsprozess	18
4.6	Essenz	19

5	Voraussetzungen für ein professionelles Coaching mit Bildern	21
5.1	Passung der Methode zu dem Coach	21
5.2	Passung der Methode zu dem Kunden	22
5.3	Welche Bildmaterialien eignen sich?	22
6	Prozessschritte: Vorgehen Schritt für Schritt	25
6.1	Fallbeschreibung: Das ursächliche Anliegen	26
7	Typische Anliegen für die Arbeit mit Bildmaterialien	33
7.1	Ein Bild als Richtschnur für den gesamten Veränderungsprozess	33
7.2	Kongruente Ziele entwickeln	34
7.3	Schwierige Situationen erfolgreich bewältigen	35
7.4	Sein Potenzial zeigen	36
7.5	Gefühle verbalisieren	37
7.6	Emotionen steuern	38
8	Schwierige Situationen	41
8.1	Keine Wirkung	41
8.2	Im zweiten Anlauf	42
8.3	Nachhaltigkeit erzielen	42
9	Grenzen und Herausforderungen: Damit können Sie rechnen!	43
9.1	Wenn ein Bild Angst macht	43
9.2	Angst vor der eigenen Courage	44
9.3	Wenn es tiefer wird als gedacht	44
9.4	Plädoyer für einen professionellen und reflektierten Bildeinsatz	45
10	Relevanz des Bildeinsatzes für Führungskräfte-Coachings	47
11	Fazit und Ausblick	49
	Literatur	53