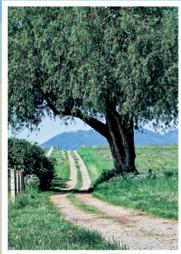


# Burnout-Prävention · Das KartenSet im Überblick



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



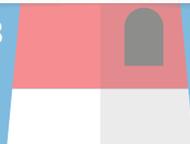
11



12



13



# Burnout-Prävention · Das KartenSet im Überblick



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



# Burnout-Prävention · Das KartenSet im Überblick



27



28



29



30



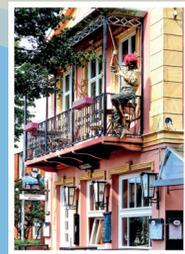
31



32



33



34



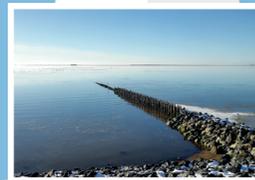
35



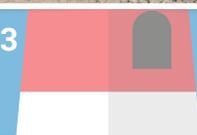
36



37



38



# Burnout-Prävention · Das KartenSet im Überblick

39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



## Bildkarten in der Burnout-Prävention

Der 1894 in Budapest geborene Fotograf André Kertész bezeichnete die Kamera einst als ein Werkzeug, mit dessen Hilfe alles um ihn herum sinnvoll werde. Im Verweilen, in nachdenklicher Betrachtung, in beschaulichen, stillen Umgebungen konnte er seine Motive finden – dem Anschein nach alltägliche, nebensächliche, unbedeutende. Die Fotografie verstand er nicht als bloßes Mittel, die Erscheinungen der äußeren Welt zu dokumentieren, nicht als eine objektive Darstellung städtischer und sozialer Wirklichkeit, vielmehr ging es ihm um subjektive Sichtweisen, um die eigene Interpretation dessen, was er sah.

Der ungarische Fotograf Brassai vermied es, nach Motiven zu suchen, die exotisch oder sensationell sind. Er bezog sich in seinen Bildern stets auf das alltägliche Leben und sah darin die aufrichtigste und bescheidenste Erfassung der äußeren Realität, mit

der er das alltägliche Geschehen ins Besondere überführen konnte.

Fotografische Bilder sind subjektiv, Ausdruck einer bewussten Entscheidung und mehr als die bloße Darstellung eines Geschehens. Sie erzeugen Assoziationen, Stimmungen, rufen Erinnerungen und Emotionen hervor, regen die Fantasie an, besänftigen, berühren, empören, lassen uns innehalten oder richten unsere Aufmerksamkeit weg von den Belastungen und Zwängen des Alltags hin zu neuen Betrachtungsweisen der gegenwärtigen Situation.

Zurückliegende negative Erfahrungen können neu eingeordnet, bewertet, Veränderungen herbeigeführt und innere Blockaden aufgelöst werden. Gerade hier liegt das Potenzial, liegen die Chancen für die Heilkraft beim Einsatz von Bildkarten in der Burnout-Prävention.



## Gestaltung von Lernprozessen mit Bildkarten

Bildkarten-Sets zählen zur Grundausstattung des Werkzeugkoffers von Coachs, Supervisoren, Psychotherapeuten und Trainern. Verknüpft mit entsprechenden Impulsfragen können Bildkarten in den verschiedensten Settings und Phasen der Erwachsenenbildung hilfreich eingesetzt werden.

### **Bildkarten**

- ▶ erleichtern den Einstieg in die Arbeit,
- ▶ sprechen ohne Worte,
- ▶ fördern die Aufmerksamkeit,
- ▶ helfen, müheloser und auf spielerische Art Zugang zu den eigenen Gefühlen zu gewinnen,
- ▶ begünstigen das Aufspüren persönlicher Wünsche, Bedürfnisse und Werte,
- ▶ weisen auf Persönlichkeitsausprägungen hin,
- ▶ zeigen auf den Erfahrungshintergrund,
- ▶ spüren Ressourcen auf,

- ▶ regen Fantasie und Kreativität an,
- ▶ stoßen die Ideenfindung an,
- ▶ geben Impulse für den weiteren Prozessverlauf,
- ▶ zeigen Bewältigungsstrategien und Alternativen auf,
- ▶ bieten Raum für einen assoziativen Einstieg in unterschiedliche Themenbereiche,
- ▶ dienen der kreativen Abwechslung im jeweiligen Setting,
- ▶ erhöhen die Fähigkeit, neu erworbenes Wissen und vermittelte Inhalte zu vertiefen und zu verankern,
- ▶ können im ‚Notfallset‘ ihren Platz finden.

### **Beispielhafte Impulsfragen im Rahmen der Einzelberatung**

- ▶ *„Wählen Sie die Bildkarte, die Sie mit Ihrem heutigen Anliegen verbinden!“*
- ▶ *„Welche Karte macht Ihr Bedürfnis nach ‚...‘ am ehesten deutlich?“*

## Zur Arbeit mit Bildkarten

- ▶ „Mit welchen Karten verbinden Sie Ihre drei wichtigsten Werte?“
- ▶ „Suchen Sie sich die Karten aus, die am deutlichsten Ihre Ressourcen symbolisieren!“
- ▶ „Wenn Sie an Ihr Ziel ‚...‘, denken, das Sie sich jetzt vorgenommen haben: Welche Bildkarte unterstützt Ihre Motivation und soll Sie auf Ihrem Weg zum Ziel begleiten?“

### Hinweis

Sollten Teilnehmende keine passenden Bildkarten finden, könnten sie ihr Wunschbild beschreiben und die dazugehörigen Assoziationen schildern.

### Anleitungen für die Seminararbeit mit Bildkarten

Bildkarten können methodisch in allen Phasen eines Seminarprozesses eingesetzt werden.

Bei den hier beschriebenen Übungsanleitungen für ein Konzept der Burnout-Prävention bieten die Seminarphasen nach Wendorff die theoretische Grundlage.

### Seminarphasen (nach Wendorff, 2021)

Warm-up

Transparenz

Hinführung

Information

Verarbeitung

Cool-down









Fair-Teiler



2

# KartenSets für **kre**ative Köpfe

Bilder ermöglichen neue, intuitive Zugänge zu inneren Prozessen und Ressourcen. Die KartenSets von managerSeminare unterstützen Sie überall dort, wo es um Team- und Strategieentwicklung, Coaching, Konfliktmanagement, Stress, Feedback, Reflexion, Visions- oder Zielarbeit geht.

Margit Kühne-Eisendle, Jimmy Gut

## **Bildbar – Das KartenSet**

Kartensatz mit 50 Fotokarten  
in einer Metallbox

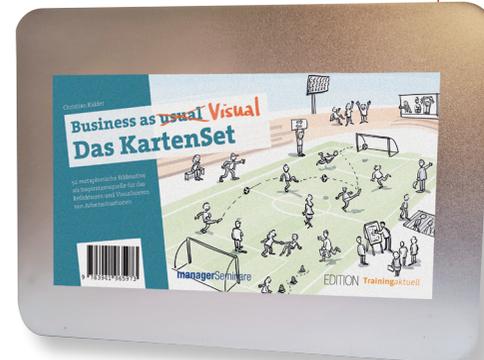
Infos: [www.managerSeminare.de/tb/tb-10921](http://www.managerSeminare.de/tb/tb-10921)  
ISBN 978-3-941965-83-6  
Ladenpreis: 39,90 EUR

Margit Kühne-Eisendle, Jimmy Gut

## **Grenzen gestalten – Bildbar-KartenSet II**

Kartensatz mit 50 Fotokarten  
und Booklet in einer Metallbox

Infos: [www.managerSeminare.de/tb/tb-11345](http://www.managerSeminare.de/tb/tb-11345)  
ISBN 978-3-941965-97-3  
Ladenpreis: 39,90 EUR



Christian Ridder

## **Business as Visual – Das KartenSet**

50 metaphorische Bildmotive zum  
Reflektieren und Visualisieren  
in einer Metallbox

Infos: [www.managerSeminare.de/tb/tb-12083](http://www.managerSeminare.de/tb/tb-12083)  
ISBN 978-3-95891-089-8  
Ladenpreis: 39,90 EUR



# Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?

Als Mitglied von **Training aktuell** erhalten Sie beim Kauf von Trainingsmedien Sonderpreise. Beispielsweise bis zu **20% Rabatt auf Bücher**.

Zum Online-Shop

## Training *aktuell* einen Monat lang testen



### Ihre Mitgliedschaft im Testmonat beinhaltet:

- ▶ eine ePaper-Ausgabe **Training aktuell** (auch Printabo möglich)
- ▶ **Teil-Flatrate** auf 5.000 Tools, Bilder, Inputs, Vertragsmuster [www.trainerkoffer.de](http://www.trainerkoffer.de)
- ▶ **Sonderpreise** auf Trainingsmedien: ca. **20% Rabatt** auf auf Bücher, Trainingskonzepte im Durchschnitt **70 EUR günstiger**
- ▶ **Flatrate auf das digitale Zeitschriftenarchiv**: monatlich neue Beiträge, Dossiers, Heftausgaben

Mitgliedschaft testen