

VARIADU / METHODENSEITE

Rückgabekarten

Acht Ansagen, die die Lösung beim Gegenüber lassen

Für Coaches, Trainer:innen und Dozent:innen im Einzel- und Gruppencoaching

Schneide die Karten aus und leg sie vor der Sitzung neben deine Notizen. Taucht eine der Szenen auf, nimm den Satz als Startpunkt und sag ihn in deinen eigenen Worten. Nach der Sitzung prüfst du, wer die Lösungen formuliert hat.

So nutzt du die Karten

Drei Schritte für die nächste Sitzung

1

Szenen wählen

Nimm pro Sitzung höchstens zwei Karten mit: die zu den Szenen, die bei dieser Person am häufigsten auftauchen.



2

Sagen und schweigen

Nach der Ansage wartest du mindestens fünf Sekunden. Die Pause gehört zur Intervention.



3

Nachher zählen

Notiere nach der Sitzung, wie viele Lösungsideen von dir kamen und wie viele vom Gegenüber. Kommt mehr als die Hälfte von dir, nimm beim nächsten Mal Karte 1 mit.



Wann die Karten nicht passen

Bei anhaltender Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Panik oder Traumafolgen gehört das Anliegen in ärztliche oder psychotherapeutische Hände. Dann gibst du nicht die Lösung zurück, sondern hilfst, die richtige Stelle zu finden.

Karten 1 bis 4

An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 1 · Wenn gefragt wird, was du tun würdest

ZURÜCKGEBEN

Ich könnte Ihnen sagen, was ich tun würde. Dann hätten Sie meine Lösung. Was wäre Ihre?

Karte 2 · Wenn alles unmöglich wirkt

SORTIEREN

Was davon liegt in Ihrer Hand, was nicht? Wir sortieren zuerst und entscheiden dann.

Karte 3 · Wenn jemand sich klein macht

ERINNERN

Wann haben Sie etwas Ähnliches schon einmal gelöst? Was genau haben Sie da getan?

Karte 4 · Wenn die Stimme leiser wird

BODEN

Darf ich Ihnen eine Minute im Sitzen vorschlagen? Beide Füße auf den Boden, einmal lang ausatmen. Dann sagen Sie den Satz noch einmal.

Karten 5 bis 8

An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 5 · Wenn ein Nein fehlt

NEIN

Wie klingt Ihr Nein in einem Satz, ohne Begründung? Sagen Sie ihn einmal laut. Ich höre nur zu.

Karte 6 · Wenn ein Ja-aber kommt

ABER

Das Aber ist wichtig. Was müsste passieren, damit es kleiner wird?

Karte 7 · Wenn die Einsicht steht

WENN-DANN

Wann genau ist die nächste Gelegenheit? Formulieren Sie: Wenn das passiert, dann tue ich Folgendes.

Karte 8 · Wenn der Dank an dich geht

EIGENE IDEE

Moment, wer hat die Lösung eben gefunden? Ich habe nur gefragt.