

Anfangen (Impulskarten 01 bis 08)

- 01: Fünf Arten, wie Sie dieses Set nutzen können
- 02: Bilder – wieso, weshalb, warum?
- 03: In Resonanz gehen – das Resonanzphänomen
- 04: Zeitinvestition und Material
- 05: Was Sie tun können und was Sie besser lassen sollten
(als Coach oder Therapeut)
- 06: Was Sie tun können und was Sie besser lassen sollten
(als interessierter Laie)
- 07: Tipps und Tricks
- 08: Vorgespräch und erste Stunde

Bilder machen (Impulskarten 09 bis 24)

Bildthemen für den Einstieg

- 09: Erfolgserlebnisse
- 10: Was beschäftigt Sie jetzt gerade am meisten?
- 11: Resonanzbild im Hinblick auf eine konkrete Situation
- 12: Lebenspanorama

Weiterführende Bildthemen

- 13: Ich-/Selbst-Zustände und Ich-/Selbst-Anteile
- 14: Das innere Team
- 15: Familiendarstellung
- 16: Körperbilder
- 17: Gegenpole sichtbar machen (zwei Aspekte)
- 18: Chronologik und Zukunftskonstruktion (Bildreihe mit
drei Aspekten in vier Schritten)
- 19: Grundformen

20: Bilder als Holons

21: Irritationen

Bildthemen in der Schlussphase eines Coachingprozesses

22: Bilanz ziehen mit Ich-/Selbst-Anteilen und der inneren Familie

23: Ressourcenzirkel mit Bildern

24: Bilanz ziehen mit Multiskalierung und Abschlussbild

»Hilfreiche Konzepte« (Impulskarten 25 bis 35)

Aus Psychoanalyse, Tiefenpsychologie und transpersonaler Psychologie

25: Sigmund Freud: Strukturmodell der menschlichen Psyche

26: Eric Berne: Transaktionsanalyse und Skripttheorie

27: Konrad Wolff: Schichtenmodell der menschlichen Psyche

28: Objektbeziehungen

29: Stanislav Grof: COEX-Systeme

30: Alfred Lorenzer: szenisches Verstehen

Aus den Neurowissenschaften

31: Somatische Marker

Aus der Soziologie

32: Status

Aus der Erwachsenenbildung

33: Biografisches Lernen

Aus der Kunsttherapie

- 34: Wechselwirkungen im Schwingungsfeld
- 35: Gisela Schmeer: »absichtsloses Warten«

Mit den Bildern umgehen (Impulskarten 36 bis 49)

- 36: Bild und Sprache
- 37: Metaphern
- 38: Die Kunst des Fragens
- 39: Widerstand in Coaching und Therapie
- 40: Gestaltphänomene
- 41: Die Aufteilung des Bildraums verstehen
- 42: Lesarten einzelner Bilder: gedreht
- 43: Lesarten einzelner Bilder und Serien: linear oder zyklisch
- 44: Progressive und regressive Dynamiken
- 45: Erst beschreiben, dann bedeuten
- 46: Sätze und Fragen zur Gesprächsanbahnung
- 47: Heuristiken nutzen
- 48: Lesetechniken: emotionale Distanz, Lücken, leere Blätter
- 49: Hausaufgaben

Emotionen – Wechselwährung von Bildern (Impulskarten 50 bis 55)

- 50: Herzensbildung und emotionale Kompetenz
- 51: Selbsteinschätzung der Emotionen: Wie oft erleben Sie diese Gefühle im Tagesverlauf?
- 52: Gefühle visualisieren und transformieren

- 53: Irritierende Ich-Zustände visualisieren und transformieren
- 54: Körperwissen und Gefühle
- 55: Resonanzbilder sind Emogramme©

Zeichensprache der Emotionen (Impulskarten 56 bis 58)

- 56: Fahrzeuge/Fortbewegungsmittel
- 57: Baum
- 58: Haus

Ästhetische Selbstpraktiken für den Alltag (Impulskarten 59 bis 60)

- 59: Der Blick in den Spiegel
- 60: Impulsen nachgeben, Analogien bilden