

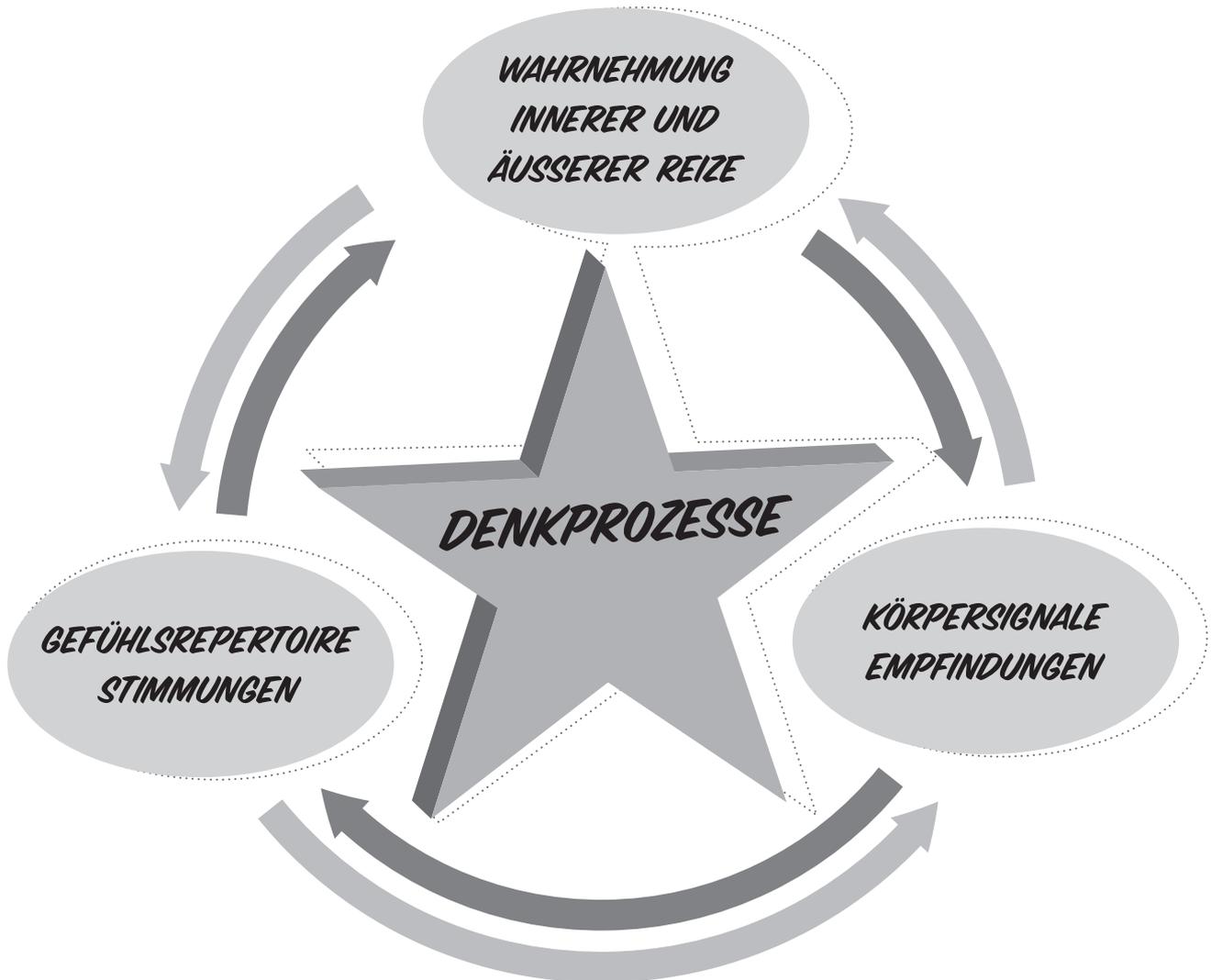


Cornelia Schinzilarz · Charlotte Friedli  
**Rituale für Veränderungsprozesse**  
60 Impulskarten mit 20-seitigem Booklet  
und Downloadmaterial  
GTIN-Code 4019172300012  
© Beltz Verlag 2018, Weinheim und Basel  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

## Inhaltsverzeichnis

Zusammenspiel von Denkprozessen, Empfindungen und Gefühlen .....	2
Raster für Erfolgsgeschichten .....	3
Erfolgsgeschichten mit Bild .....	4
Hineinsteigern in Gefühle .....	5
Regeln für ein philosophisches Gespräch .....	6
Erinnerungen ressourcenorientiert gestalten .....	7

## Zusammenspiel von Denkprozessen, Empfindungen und Gefühlen



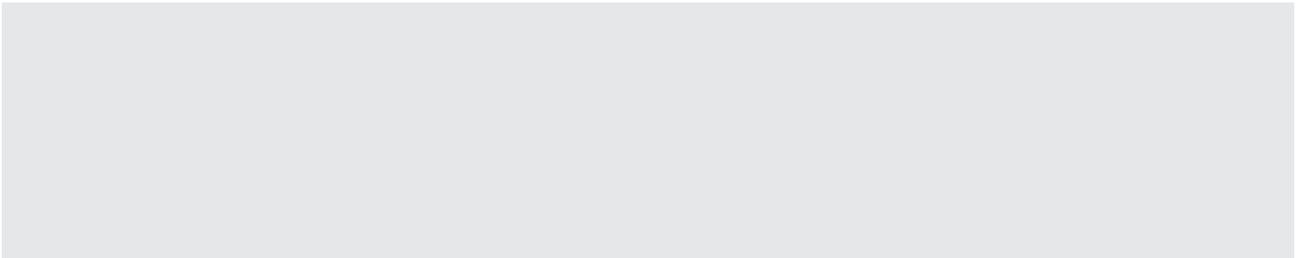
Das Zusammenspiel von Körperempfindungen und Gefühlen ist verknüpft mit dem menschlichen Bewusstsein und der Fähigkeit zu denken. Mit Ritualen ist es möglich, Wahrnehmungsvorgänge mit Denkprozessen zu verknüpfen, um so das eigene Handeln bewusst zu verändern.

Weitere Informationen dazu finden Sie im Kapitel »Humor als Haltung« im Buch »Humor in Coaching, Beratung und Training« (Schinzilarz/Friedli 2018, S. 235 ff.).

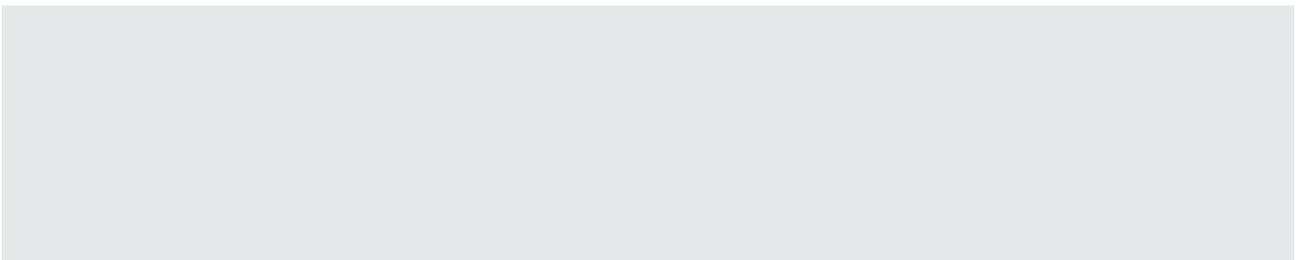
## Raster für Erfolgsgeschichten

Erfolgsgeschichten erzählen und reflektieren ist ein zentraler Bestandteil des Kommunikationsmodells Gerechtes Sprechen. Schinzilarz, Cornelia (2016): Gerechtes Sprechen. Ich sage, was ich meine. Das Kommunikationsmodell in der Anwendung. 2. Auflage. Beltz: Weinheim und Basel.

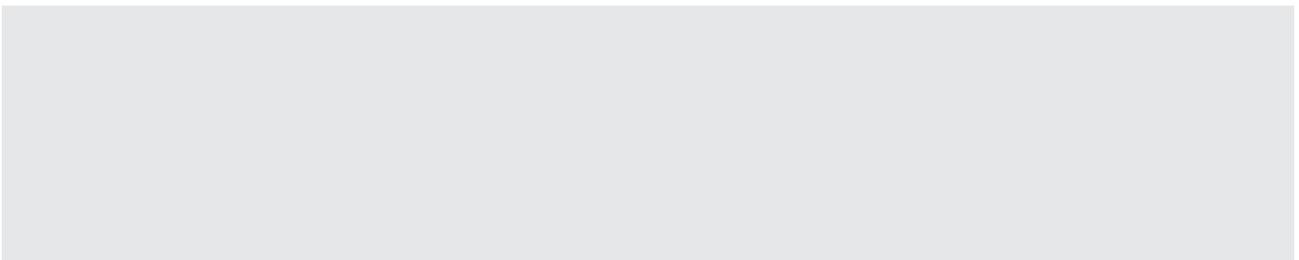
Der Erfolg in einem Satz:



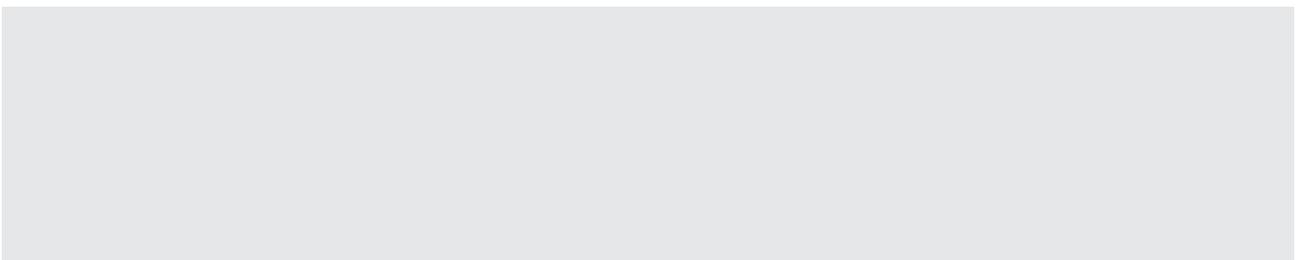
Was genau habe ich für diesen Erfolg gemacht?



So habe ich mich dabei gefühlt:



Darauf bin ich besonders stolz:



## Erfolgsgeschichten mit Bild

Ausführlichere Informationen dazu finden Sie im Booklet der »75 Bildkarten Teamentwicklung« (Friedli 2016).

- Wähle eine Ritualkarte passend zu deinem Erfolg.
- Gib dem Bild einen Titel in Analogie zu deinem Erfolg.
- Benenne deine Gefühle dazu.
- Beschreibe im Wechselspiel zwischen Bild und Wort deinen Erfolg in einem Satz.
- Was genau hast du gemacht? Beschreibe die Handlungen, die zum Erfolg führten, als Strategie.
- Formuliere deinen Satz als Erkenntnis.
- Bringe dein Gefühl in einem Wort zum Ausdruck.
- Schreibe beides unter den Bildtitel.

## Hineinsteigern in Gefühle

Mehr dazu finden Sie im Kapitel »Verstärkungen« im Buch »Humor in Coaching, Beratung und Training« (Schinzilarz/Friedli 2018, S. 112).

- Welches Gefühl willst du fühlen?
- Denke an dieses Gefühl.
- Gib diesem Gefühl einen mimischen Ausdruck.
- Stelle das Gefühl mit deinem Körper dar.
- Verbinde dein Körperempfinden mit deinem Gefühl.
- Unterstütze dich mit Bewegungen und Tönen.
- Lasse die Bewegungen größer, die Töne lauter und das Gefühl stärker werden.
- Spüre deinem Gefühl nach und genieße!

## Regeln für ein philosophisches Gespräch

Ausführlich können Sie die Regeln nachlesen im Buch »Besser kommunizieren im Beruf durch Gerechtes Sprechen« (Schinzilarz 2013, S. 32).

- Der Denkraum ist eröffnet.
- Ein gemeinsames Thema ist ausgewählt.
- Der zeitliche Rahmen ist definiert.
- Alle machen kurz und klar einen Beitrag zum gewählten Thema.
- Es wird gesagt, was gemeint und gemeint, was gesagt wird.
- Jede Meinung gilt und wird als solche akzeptiert.
- Es wird zugehört und das Gehörte wird als Quelle für das eigene Weiterdenken genutzt.
- Gemeinsames Denken findet statt.

## Erinnerungen ressourcenorientiert gestalten

Siehe Kapitel »Gerechte Erinnerungsarbeit« in »Gerechtes Sprechen. Ich sage, was ich meine. Das Kommunikationsmodell in der Anwendung (Schinzilarz 2016, S. 29)

- Schreibe deine Erinnerungen auf, so wie sie dir im Moment präsent sind.
- Nimm dir dafür zehn Minuten Zeit.
- Lies deine Erinnerungen.
- Dabei achte konkret auf deine Erfolge.
- Welche Zusammenhänge hast du gut gemacht?
- Wobei hast du dich wohl und zufrieden gefühlt?
- Notiere deine Erkenntnisse.
- Schreibe nun deine Erinnerung um.
- Du als Person mit deinen Erfolgen und gelungenen Anteilen bist im Zentrum deiner Erinnerung.
- In den kommenden vier Wochen liest und erzählst du deine neue Erinnerung regelmäßig.