

Kartensets

für Training, Coaching
und Beratung

- Coaching-Methoden
- Motivieren und Fokussieren
- Professionelle Seminare gestalten
- Stimme und Persönlichkeit
- Veränderungsprozesse begleiten
- Zeitmanagement



■ Coaching-Methoden	1
■ Motivieren und Fokussieren	12
■ Professionelle Seminare gestalten	20
■ Stimme und Persönlichkeit	24
■ Veränderungsprozesse begleiten	30
■ Zeitmanagement	37

So einfach bestellen Sie bei Beltz:

- 🌐 Internet: beltz.de/coaching
- ✉ E-Mail: bestellung@beltz.de
- ☎ Bestell-Hotline: 06201/6007-330

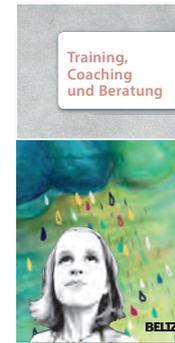


Ihre Vorteile:

- **Weltweit kostenloser Versand**
- **14 Tage Rückgaberecht**
kostenfreie Rücksendung innerhalb Deutschlands
unabhängig vom Bestellwert
- **Lieferung mit DHL**
- **Wählen Sie zwischen den Zahlungsarten:**
Rechnung (Lieferung ins Ausland gegen Vorkasse)



Diese und weitere Kataloge finden Sie kostenlos
– zum Bestellen sowie als Download –
unter beltz.de/kataloge



Prospekt Bücher
Training, Coaching
und Beratung
Best.-Nr.: 590148



Prospekt Kartensets
Psychotherapie und
Beratung
Best.-Nr.: 590367



Prospekt Kartensets
für die pädagogische
Arbeit
Best.-Nr.: 590117

Fragetechnik-
Skills
verbessern



Roman Hoch / Silvia Vater
**Kartenset Fragetechnik
für systemisches Coaching**
90 Fragekarten mit Anleitung
Mit 30-seitigem Booklet
2019. (14,3x9,8 cm). € 34,95
GTIN 4019172300111

Systemisches Fragen im Coaching

Systemisches Coaching lebt von Fragetechnik und der Fähigkeit, dass Sie geschickt Prozesse navigieren. Auf 90 Karten wird ein gesamter Coachingprozess abgebildet, der mithilfe der systemischen Fragetechnik durchgeführt wird.

In jeder der sechs Kategorien gibt es Fragen, Arbeits-hypothesen sowie hilfreiche Gedanken zur Reflexion:

- Beziehung aufbauen und Haltung vermitteln
- Anliegen konkretisieren und Contracting
- Beobachtungs- und Bearbeitungsebene finden
- Konstruktionen kontextualisieren und Arbeits-hypothesen entwickeln
- Realitätscheck und Auswirkungsüberprüfung
- Integration und Abschluss

COACHING- METHODEN

Beziehung aufbauen und Haltung vermitteln

Proaktive Transparenz und Partizipation I

Transparenz ist sowohl eine Grundhaltung als auch eine Intervention. Sie vermittelt Struktur, Orientierung, Ordnungsempfinden und Sicherheit.

Ihre Handlungen und die Denkweisen werden für Ihre Coachees besser einschätzbar. Die Arbeitsbeziehung wird somit berechenbarer.

Um Transparenz zu schaffen, (er-)klären Sie Ihre Rolle als Coach, das konkrete Angebot, die Rahmenbedingungen und Arbeitsweisen.

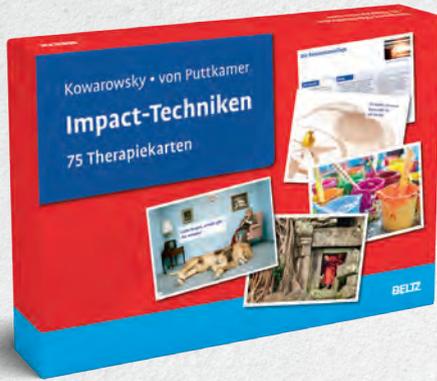


7

Proaktive Transparenz und Partizipation I

Perspektivübernahme

- Sicher haben Sie sich bereits viele Gedanken im Vorfeld gemacht.
- Sie wissen selbst am besten, was Ihnen guttut.
- Ihre eigenen Gedanken, Ideen, Werte sind wertvoll und wir schauen gemeinsam, wie diese Ihre Fragestellung beeinflussen werden.
- Ich kann Ihnen behilflich sein, Ihre Situation zu analysieren, indem wir sie aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten.
- Daraus können sich neue Strategien entwickeln.



Gert Kowarowsky /
Christina von Puttkamer
Impact-Techniken
75 Therapiekarten in
hochwertiger Klappkassette.
Mit 36-seitigem Booklet.
2018. (24x16,5 cm). € 49,95
GTIN 4019172100049

Impact = Effektiv beraten

Neue Perspektiven auf eine kreative, ungewöhnliche Art und Weise und auf möglichst vielen Sinneskanälen präsentieren – das hinterlässt einen bleibenden, langfristig wirksamen Eindruck. Diese Tatsache nutzen die Impact-Techniken. Die Übungen, Bilder und prägnanten Sätze auf diesen Karten geben Ihren Klient_innen Anregungen, um verfestigte Gedanken durch einen starken »Impact« aufzubrechen und nachhaltige Veränderungen in Gang zu bringen. Nutzen Sie diesen vielseitigen »Werkzeugkasten« für eine kreative, lösungsorientierte Bearbeitung häufiger Themen in Therapie, Beratung und Coaching:

- Angst- und Stressbewältigung
- Sucht
- Depression
- Essstörungen
- Partnerschaft
- Zwang

Bringen Sie
den Stein
ins Rollen!



Den Ressourcenraum öffnen



Angst überwinden

Hintergrund

Die einmalige Ressourcenaktivierung Impact! Bild ist Überwindung von Ängsten kann als erster Schritt zur stabilen Ursprungsentwerfer Denk- und Verhaltensweisen genutzt werden. In der freien Assoziation zu dem kernthemenatischen Impact! Bild kommt es dabei oftmals auch zu positiven emotionalen Reaktionen, die auf die reichhaltigen psychosozialen Interventionen einen äußeren günstigen therapeutischen Einfluss haben.

Übung

► Geben Sie der Patientin das Bild in die Hand und den Worten: »Lassen Sie dieses Bild einfach etwas auf sich wirken.« Geben Sie ihr Zeit, das Bild in aller Ruhe zu betrachten.
► Öffnen Sie dann den Ressourcenraum, indem Sie fragen: »Was sagt Ihnen dieses Bild? Was spricht das Bild in Ihnen an? Welche Ideen, Assoziationen, Gedanken, Gefühle hat es in Ihnen aus?« Die therapeutische Aufgabe besteht nun darin, häufiger zu sein. Klare Bemerkungen und Andeutungen zu registrieren und eine erste Nachformulierung zu erfinden, welche Ressourcen die Betroffene derzeit bei sich selbst wahrnimmt, was an potenziellen Ressourcen zwischen den Zeilen zu lesen ist, welche Ressourcen derzeit aktiv sind, welche beschlagnahmt und welche davon leicht der Reaktivierung zugänglich sind.

► Anschließend werden die von der Patientin gefundenen kernthemenatischen Ressourcen und Ressourcen noch einmal gemeinsam zusammengefasst und ein erstes Verhaltens-experiment daraus abgeleitet.



Günter G. Bamberger
Lösungsorientierte Fragen
 75 Therapiekarten in hochwertiger Klappkassette.
 Mit 36-seitigem Booklet.
 2017. (24x16,5 cm). € 49,95
 ISBN 978-3-621-28499-8

Mit Bildern und Fragen zur Lösung

Nutzen Sie die 75 Bildkarten für Ihre Klient_innen als Gesprächseinstieg, als Denkanstoß, als emotionalen oder motivationalen Impuls. Zu jeder Bildkarte bekommen Sie eine Textkarte an die Hand, mit beispielhaft lösungsorientierten Fragen zum Bild-Thema und Hinweisen zu den Beratungsintentionen.
 Aus dem Inhalt:

- Theoretisches Konzept der lösungsorientierten Beratung
- Das Kartenset in der Beratungspraxis
- Was Sie selbst mitbringen: Haltung

**Praxislehrbuch
 »Lösungsorientierte
 Beratung« und Bildkarten
 im Set nur € 79,-*
 ISBN 978-3-407-96012-2**



Sich mit anderen Augen betrachten

2 Problemsichtung
 2.2 Außenperspektive gewinnen



Frage an den Lösungssuchenden

Stellen Sie sich vor, jemand, der Sie wirklich gut kennt, mit ihm ins Gespräch zu kommen und Sie längerer Zeit nicht mehr gesehen hat. Was für Veränderungen, die mit Ihrem Problem zusammenhängen, würden dieser Person an Ihnen wahrscheinlich auffallen?

Hinweis für den Berater

Diese Frage erheben das problemrelevante Verhalten genauer und zwar durch eine Sicht von außen. Der Berater kann mit entgegnerischen Rückmeldungen dem Lösungssuchenden zu einer wichtigen Unterscheidung verhelfen: auf der einen Seite das aktuelle und spezifische Problemverhalten und auf der anderen Seite die Person als solche.



Wenn es besser geworden ist: Mehr des Guten tun

6 Lösungsvaluation
 6.3 Zu einer Fortsetzungsaufgabe einladen



Frage an den Lösungssuchenden

Lassen Sie sich nach einem Gespräch betrachten, was Sie unterteilt gemacht haben, denn das ist gut! (Um ist entscheidend! Also, wie war das im Detail – und was waren die Auswirkungen?)

Hinweis für den Berater

Wenn von einer guten Entwicklung berichtet wird, kann der Berater den Gesprächspartner zu einer Fortsetzungsaufgabe einladen und helfen, was dem tun, was offensichtlich so gut funktioniert. Dazu muss er aber die Details kennen, die diesen Erfolg ermöglicht haben.



Vorsorglich sich Unterstützer suchen

5 Lösungsverschreibung
 5.6 Vorsorge treffen



Frage an den Lösungssuchenden

Gibt es in Ihrem Familien- oder Freundeskreis vielleicht jemanden, der Ihnen die in irgendeiner Weise hilfreich sein könnte bei der Umsetzung dessen, was Sie sich vorgenommen haben? Können da jemand in den Sinn?

Wie könnte diese Person Sie unterstützen?

Hinweis für den Berater

Ein Projekt wird allein schon dadurch konkreter und erfolgswahrscheinlicher, das man mit jemand anderem darüber redet und es auf diese Weise öffentlich macht. Und ganz nebenbei soll diese Frage dazu inspirieren, in einem »Netzfall« zu wissen, wo Hilfe herkommen kann.



Björn Migge
75 Bildkarten Schema-Coaching
 in hochwertiger Klappkassette
 Mit Fotos von Rudi Fränkle.
 Mit 32-seitigem Booklet.
 2015. (24x16,5 cm). € 58,00
 ISBN 978-3-407-36565-1

Veränderungspotential aufspüren

Das Bildkartenset unterstützt Sie bei der vertieften Arbeit an den Schemata und Mustern Ihrer Klienten_innen.

Themenauswahl:

- Verletzte Grundbedürfnisse
- Kind- und Erwachsenenmodi, Weise Modi, Bewältigungsmodi
- Schatzkiste Ressourcen
- Vom Problemblick zum Lösungsblick

Hinweise für den Einsatz der Methode und detaillierte Übungsanleitungen im Booklet.

Inhaltsverzeichnis

Was ist Schema-Coaching?	2
Coaching ist mehr als nur reden	10
Bilder oder Symbole umkreisen	12
Verletzte Grundbedürfnisse	14
Von Fettnäpfchen- zu Resilienz-schemata	15
Kind- und Erwachsenenmodi	17
Bewältigungsmodi	18
Weise Modi	19
Schatzkiste der Ressourcen	21
Vom Problemblick zum Lösungsblick	21
Die Sonnenstrahlenübung	23
Zurück aus der Zukunft	24
Die Bildkarten im Detail	27





Claudia Härtl-Kasulke
**75 Bildkarten Positive Psychologie
 in hochwertiger Klappkassette**
 Mit 32-seitigem Booklet.
 2018. (24x16,5 cm). € 49,95
 ISBN 978-3-407-36660-3

Stärken stärken mit Fotos und Übungen

Wohlbefinden und Erblühen – sagt die Positive Psychologie – sind für jeden möglich. Dafür stärken Sie mit Hilfe der Bildkarten 24 Charakterstärken. Zusätzlich werden wichtige Themen der Positiven Psychologie wie **PERMA**

- Positive Emotionen
- Engagement
- Relationship/Beziehungen
- Meaning/Sinn
- Achievement/Zielorientierung

sowie Bewegung, Ernährung und Entspannung besprochen. Das Booklet bietet eine kurze Einführung in die Positive Psychologie sowie viele Tipps für den Einsatz der Bildkarten.



Authentizität

S 2 Authentizität

Ich bin mir selbst und anderen gegenüber aufrichtig, übernehme Verantwortung für meine Gedanken, Gefühle, Überzeugungen und Handlungen.

26

Claudia Härtl-Kasulke/Otto Kasulke, 75 Bildkarten Positive Psychologie
 © 2018 Beltz, München
 ISBN 978-3-407-36660-3
 www.beltz.de

BELTZ



Freundlichkeit

S 8 Freundlichkeit

Ich gehe wertschätzend mit Menschen um, bin großzügig und hilfsbereit. Ich liebe es, andere glücklich zu machen.

32

Claudia Härtl-Kasulke/Otto Kasulke, 75 Bildkarten Positive Psychologie
 © 2018 Beltz, München
 ISBN 978-3-407-36660-3
 www.beltz.de

BELTZ



Sonia Weidenmann / Bernd Weidenmann
75 Bildkarten für Coaching und Beratung
in hochwertiger Klappkassette
Mit 32-seitigem Booklet.
2013. (24x16,5 cm). € 49,95
ISBN 978-3-407-36535-4

Miteinander ins Gespräch kommen

Als Coach oder Berater erlebt man immer wieder, dass Klienten sich schwertun, über ein bestimmtes Thema offen zu sprechen. Nutzen Sie die Bildkarten, um Klienten aus der Reserve zu locken. Jede Box enthält 75 stabile Bildkarten mit anregenden Fotos. Dazu gibt es ein ausführliches Booklet mit didaktischem und psychologischem Hintergrundwissen.

So können Sie mit den Karten arbeiten:

- Zu einem Anlass, einer Situation oder einem Thema wählt man eine passende Bildkarte aus
- Lassen Sie Ihre Klient_innen mit Bildern über Themen sprechen
- Durch die große Themenvielfalt ist für jede_n Teilnehmer_in etwas dabei





Sonia Weidenmann / Bernd Weidenmann
75 Bildkarten für Trainings, Workshops und Teams
 in hochwertiger Klappkassette
 Mit 32-seitigem Booklet.
 2013. (24x16,5 cm). € 49,95
 ISBN 978-3-407-36524-8

So gelingt auch Ihr Workshop problemlos!

- Die Methode: Zu einem Thema wird eine passende Bildkarte ausgewählt und dann mitgeteilt, warum man gerade dieses Bild ausgesucht hat.
- Die Vorteile: Teilnehmer trauen sich mithilfe der Fotos mehr Ehrlichkeit zu, gerade wenn es um Themen geht, bei denen die soziale Erwünschtheit eine Rolle spielt. Die Bilder sind anregend und erleichtern das Sprechen.

**Ein wirksames
 Kommunikations-Tool
 für alle, die mit
 Gruppen in Workshops
 arbeiten**





Eva Wunderer
Ich wollte schon immer einmal...
 120 Satzanfänge zum Ergänzen in
 Psychotherapie und Beratung
 Mit 12-seitigem Booklet.
 2019. (5,9x9,2 cm). € 32,95
 GTIN 4019172100124

Themen auf einfache Art ansprechen

Das Ergänzen vorgegebener Satzanfänge bietet auf spielerische Weise die Möglichkeit Gedächtnisblockaden zu lösen und so sich auf wesentliche Aspekte wie Emotionen, Wertvorstellungen und Ressourcen zu fokussieren. Die farbenfrohen Karten sind 9 Modulen zugeordnet, die sich auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft beziehen.

Und so funktioniert´s:

- Die konkrete Satzergänzung auswählen
- Im Einzelsetting oder in der Gruppe ins Erzählen kommen.





Cornelia Schinzilarz / Charlotte Friedli
116 Fragekarten für mehr Humor
 Perspektiven verändern, ressourcenorientiert
 Lösungen finden
 Mit 24-seitigem Booklet und Downloadmaterial.
 2018. (5,9x9,2 cm). € 29,95
 GTIN 4019172300005

Vielfältige Einsatz-
bereiche und
Spielvarianten



Mit Humor geht alles besser

In allen Lebenslagen sollten die freudvollen Anteile des Lebens ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt werden. Im Coaching und in der Beratung können Sie mit diesen ressourcenorientierten Fragekarten das Lachen und Nachdenken auf ganz besondere Weise anregen.

Aus dem Inhalt:

- Heitere Interaktionen
- Humorvolle Selbsteinschätzung
- Verhalten leichtfüßig gestalten
- Lebensfrohes Lernen und Arbeiten
- Gefühle genießen

Buch und Karten im Set
 nur € 69,- *
 ISBN 978-3-407-96085-6



NEU



Jasmin Römer / Isabella Thoma
75 Coachingkarten Tiermotive ressourcenorientiert nutzen
 Kartenset mit 75 Karten in stabiler Box, mit 32-seitigem Booklet und Online-Materialien.
 2020. (24x16,5 cm). € 49,95
 GTIN 4019172300166



Gecko: »Meister der Anpassungsfähigkeit«

Stichworte: Tarnung – Erneuerung – Standfestigkeit

»Achtung! Haftbart! Der Gecko schafft selbst steilste Anstiege.«
 (Jasmin Römer)

<p>Lebensweise & Eigenschaften</p> <p>Geckos (Gekkonidae), eine Familie der Schuppenhaute (Reptilien), bestehen aus etwa 20.000 Arten. In der Welt sind über 100 Arten bekannt. Geckos sind kleine, bodenbewohnende Reptilien, die sich an fast alle Lebensräume anpassen können. Sie sind nachtaktiv und ernähren sich von Insekten. Geckos sind in der Lage, sich an fast alle Oberflächen anzupassen. Sie können an fast allen Oberflächen laufen und klettern. Geckos sind in der Lage, sich an fast alle Oberflächen anzupassen. Sie können an fast allen Oberflächen laufen und klettern.</p>	<p>Kommunikation</p> <p>Geckos können ihren Schwanz bei Bedrohung abwerfen. Der Schwanz wächst zurück. Geckos können ihren Schwanz abwerfen. Der Schwanz wächst zurück. Geckos können ihren Schwanz abwerfen. Der Schwanz wächst zurück.</p>	<p>Historie & Mythologie</p> <p>Mythologie und Geschichten sind der Gecko kein fremd. Die Irokesen nannten den Gecko den »Hörnchen-Gecko«. In der Maya-Kultur wird der Gecko als »Hörnchen-Gecko« bezeichnet. In der Maya-Kultur wird der Gecko als »Hörnchen-Gecko« bezeichnet.</p>
<p>72 Jasmin Römer / Isabella Thoma 75 Coachingkarten Tiermotive ressourcenorientiert nutzen © Beltz Verlag München und Berlin Foto: © Klaus Rüdiger, Berlin</p>		

Auch als digitale Version im PDF erhältlich

Welches Tier repräsentiert Ihre Emotionen?

Tieren werden bestimmte Eigenschaften, Lebensweisen und Sozialverhalten zugeschrieben. Nutzen Sie diese Coachingkarten mit 75 Tierfotos im Einzel- und im Gruppensetting und

- lernen Sie neue Perspektiven bei Konflikten kennen,
- entdecken Sie ungeahnte Ressourcen &
- finden Sie interessante Impulse für eigene Charaktereigenschaften.

Und so funktioniert es:

Auf der Vorderseite der Karten ist jeweils ein Tier abgebildet. Auf der Rückseite der Karten werden Lebensweise, Lebensraum, Sozialverhalten, Kommunikation sowie biologische Eigenschaften in Kürze beschrieben. Auch kulturelle Bedeutungen werden skizziert. Ergänzt werden diese Informationen durch drei prägnante Assoziationswörter. Diese eröffnen einen zusätzlichen Raum für den Umgang mit den Inhalten aus den Coachingkarten. Weitere Einsatzmöglichkeiten werden im 32-seitigen Booklet beschrieben.



Schaf: »Meister der Rücksichtnahme«

Stichworte: Friedfertigkeit – Gemütsamkeit – Weichheit

Das schwarze Schaf (der Familie) sein: Man wird schnell zum Außenseiter, doch manchmal kann Abgrenzung notwendig sein!

<p>Lebensweise & Eigenschaften</p> <p>Schaf sind friedliche Wesen, die in Herden leben. Sie sind in der Lage, sich an fast alle Lebensräume anzupassen. Sie sind nachtaktiv und ernähren sich von Pflanzen. Schaf sind in der Lage, sich an fast alle Lebensräume anzupassen. Sie sind nachtaktiv und ernähren sich von Pflanzen.</p>	<p>Kommunikation</p> <p>Schaf können durch ihre Stimme kommunizieren. Sie können durch ihre Stimme kommunizieren. Sie können durch ihre Stimme kommunizieren.</p>	<p>Historie & Mythologie</p> <p>Die Schafzucht ist eine der ältesten menschlichen Tätigkeiten. Die Schafzucht ist eine der ältesten menschlichen Tätigkeiten. Die Schafzucht ist eine der ältesten menschlichen Tätigkeiten.</p>
<p>72 Jasmin Römer / Isabella Thoma 75 Coachingkarten Tiermotive ressourcenorientiert nutzen © Beltz Verlag München und Berlin Foto: © Klaus Rüdiger, Berlin</p>		

BELTZ

NEU



Alexander Noyon / Thomas Heidenreich
Werte und Sinn in Worten
 Kartenset mit 88 Aussagen für Psychotherapie, Beratung und Coaching.
 Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton.
 2020. (5,9x9,2 cm). € 26,95
 GTIN 4019172100230

Weitere
 „IN WORTEN“-
 Kartensets
 auf beltz.de

Welche Werte sind wichtig und sinnvoll im Leben?

Die Kartenset- Reihe „in Worten“ bietet Karten mit vielfältigen Aussagen – aus der alltäglichen Lebenswelt, Sprichworte oder Allgemeinplätze, die in einem Set ein Thema aufarbeiten. Die Arbeit mit den Aussagen hilft dabei, ein Thema in seiner Bedeutung für Einzel- und Gruppensettings zu erschließen.

Zentrale Fragen dieses Kartensets sind:

- Was ist uns wichtig im Leben?
- Wofür stehen wir und wo wollen wir hin?
- Was gibt unserem Leben Sinn?

Sie können diese Themen spielerisch mit Ihren Klient_innen bearbeiten.



MOTIVIEREN UND FOKUSSIEREN



Nicola Katharina Leffers
**75 Bildkarten Wahrnehmungstraining
 und Potenzialentfaltung**
 Mit Musiktipps und Affirmationen.
 In hochwertiger Klappkassette mit
 38-seitigem Booklet.
 2017. (24x16,5 cm). € 58,00
 ISBN 978-3-407-36634-4

Persönlichkeitsentwicklung mit allen Sinnen – Sehen, Hören, Genießen

Unterstützen Sie Ihre Klienten dabei, die eigenen Potenziale zu erkennen und ihre Ressourcen zu heben. Nicola Leffers hat zu folgenden Themen einfache Übungen zusammengestellt:

- Antrieb und Motivation
- Entspannung
- Kreativität und Inspiration

Die »75 Bildkarten Wahrnehmungstraining und Potenzialentfaltung« verknüpft die Autorin mit Affirmationen auf der Rückseite und Musikempfehlungen im Booklet.



Ich bin ...

- harmonisch
- inspirierend
- ehrlich



Björn Migge / Sybille Wohlfarth
75 Bildkarten Imaginationstraining
 Karten in hochwertiger Klappkassette
 mit 46-seitigem Booklet.
 2018. (24x16,5 cm). € 58,00
 ISBN 978-3-407-36645-0

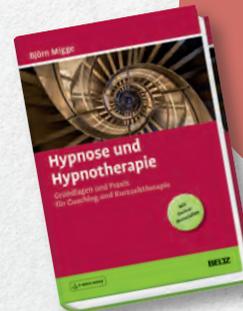
Die Kraft innerer Vorstellungen entfalten

Die Kraft der unbewussten Bilder und Vorstellungen (Imaginationen) ist mächtiger als das rationale Denken allein. Innere Vorstellungen beleben unsere Motivation und ziehen uns in ein tatkräftiges Leben ... oder sie behindern uns – und dann scheitern gute Vorsätze oder Pläne. Dieses Bildkartenset mit ungewöhnlichen Illustrationen und Collagen ermöglicht ein strukturiertes Training der Imaginationsfähigkeit, also der inneren Kraft- und Motivationszentrale, aus der heraus unser Denken und bewusstes Wollen erst Wirksamkeit erlangt.

- Einsetzbar im Coaching, in der Kunst- und Gestaltungsarbeit, im Hypno-Coaching, in der Hypnose- und im Motivations- und Mentaltraining
- Das Booklet enthält viele praktische, wirkungsvolle Übungen und Interventionen für die Imaginationsarbeit



**Praxislehrbuch »Hypnose
 und Hypnotherapie« und
 Bildkarten im Set
 nur € 85,- *
 ISBN 978-3-407-96083-2**





Cornelia Schinzilarz / Charlotte Friedli
Rituale für Veränderungsprozesse
 60 Impulskarten mit 20-seitigem Booklet und Downloadmaterial
 2018. (5,9x9,2 cm).
 € 34,95
 GTIN 4019172300012

Mit Ritualen aus Stolpersteinen Wege gestalten

Im Umgang mit Krisen und Ängsten werden Rituale, die die verschiedenen Sinne ansprechen, als Unterstützung erlebt – gerade auch dann, wenn heftige Gefühle im Spiel sind. Abschied und Neuanfang sind zwei zentrale Positionen denen ein Veränderungsprozess gegenüberstehen kann. Stellen Sie sich weitere vor: Übergänge in verschiedenen Lebensphasen, plötzlicher Tod eines lieben Menschen, der erste und der letzte Arbeitstag, Umstrukturierungen und Changeprozesse werden in diesem Kartenset in Bild und Wort erschlossen.

Aus dem Inhalt

- Gekonnter Umgang mit Krisen und Ängsten
- Mit Ritualen Umstrukturierungen und Changeprozesse gestalten
- Übergänge in verschiedenen Lebensphasen sinnlich erleben



Ulrike Pilz-Kusch
60 Impulskarten Kraftvoll durch den Tag
 Mit 32-seitigem Booklet.
 Illustrationen von Martina Lauterjung.
 2017. 60 Karten (12x16 cm). € 34,95
 ISBN 978-3-407-36639-9

Ihre Krafttankstelle

Haben Sie an manchen Tagen das Gefühl, tausend Dinge gleichzeitig erledigen zu müssen? Die »60 Impulskarten Kraftvoll durch den Tag« helfen dabei, gestärkt und zentriert durch den Arbeitsalltag zu steuern.

Sie sind in vier Kategorien eingeteilt:

- Krafttankstellen
- Stärkende Tagesrituale
- Stress und negative Gedanken umwandeln
- Erkundungsexperimente – den inneren Kompass befragen



Melanie Gräßer / Eike Hovermann
Ressourcenübungen für Erwachsene
 60 Bildkarten
 Mit 20-seitigem Booklet.
 2019. (5,9x9,2 cm). € 27,95
 GTIN 4019172100087

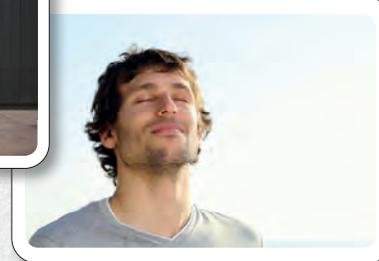
Sofort-Hilfe für neue Energie

60 ausgewählte Ressourcenübungen helfen Ihren Klient_innen dabei, sich in schwierigen Situationen schnell auf eigene Ressourcen zu besinnen, Ressourcen zu aktivieren und somit gelassener an Herausforderungen heranzugehen. Die Übungen sind in vier Kategorien gegliedert:

- Imagination – Mit Übungen für Einsteiger und Imaginationspros.
- Ablenkung – In schwierigen Situationen helfen diese Übungen, sich durch gezielte Ablenkung auf seine Ressourcen zu besinnen, auch als Notfallinstrument.
- Ressource / Aktivität – Diese Übungen bewirken eine schnelle und sichere Ressourcenaktivierung und -nutzung.
- Achtsamkeit / Meditation – Für einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

Ein entspannter Zustand macht das bewusste und unbewusste Erleben sowie Einstellungen und Gefühle Ihrer Klient_innen zugänglich.

Jede Übung ist auf der Rückseite der Karte mit einem passenden Bild illustriert.



NEU



Martin Hartmann
Krisen bearbeiten – in Krisen coachen.
 Kreativ und anregend die Kraft starker
 Zitate nutzen. Kartenset mit 60 Karten
 inklusive digitaler Version. Mit 32-
 seitigem Booklet im Stülpkarton.
 2021. (12x16 cm).
 € 39,95
 GTIN 4019172300258

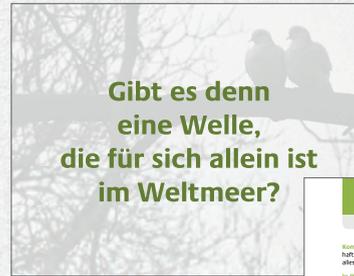
So kommen Ihre Klient_innen sicher durch Krisen!

Dieses Kartenset unterstützt Sie dabei, professionell Gespräche mit Menschen in Krisen zu führen: anregend, einfühlsam und lösungsorientiert. Die von Autor Martin Hartmann ausgewählten Sätze, Zitate, Aphorismen auf der Kartenvorderseite erzeugen im Coaching Bilder und lösen Gefühle aus. Auf der Kartenrückseite stehen auf das Zitat oder den Satz ausgerichtete Coachingfragen und hilfreiche Anregungen.

Für das einfache und übersichtliche Arbeiten sind die Karten in Kategorien unterteilt:

- Kategorie 1: Krise = Gefahr & Chance
- Kategorie 2: Der Blick nach innen
- Kategorie 3: Aktiv werden
- Kategorie 4: Begleitung in der Krise
- Kategorie 5: Für sich Gutes tun

Inkl.
 digitaler Karten
 im PDF



Begleitung in der Krise
 35

»Gibt es denn eine Welle, die für sich allein ist im Weltmeer?«
(aus Okean)

Konkrete Frage: ... Aber auch ein eigenartiges BiG: Ein Meer mit nur einer Welle! Ein mächtiges, hochtrabendes BiG: Eine Welle, die sich ganz allein im Weltmeer hebt. Was ist auf Ihrer Krise wohl alles anders?

in Ihrer Krise: Wenn Sie an Ihre aktuelle Situation denken, bevorzugen Sie sie lieber mit Menschen oder doch lieber allein? Wann brauchen Sie die anderen, die Helfenden, die Menschen um Sie herum?

Wie gingen es Ihnen, wenn Sie allein mit allem, was so geschieht?

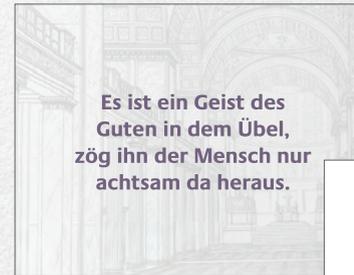
Aber auch: Wo sind Sie lieber für sich allein im Weltmeer? Was möchten Sie lieber ganz allein tun oder lassen? Wo ist Ihnen das Alleinsein in der Krise gut? Wann könnten Sie besser darauf verzichten?

Wie war das bisher? Waren Sie eher der Typ-in-Gemeinschaft oder eher der »süßsame Käse«?

Was hat sich geändert? Wie schaffen Sie aktuell in dieser kritischen Lage die Balance zwischen dem Alleinsein und der Gemeinschaft mit anderen Menschen?

Und welche Welle mögen Sie sein? Schauen Sie sich einmal an:
 »Die große Welle vor Kolumbus« von Karlheinz Peckol oder »Lute George« von Georgie O'Keefe oder »Liebst in der Ostsee« von Harald Metzkes.

© 2021 Beltz Verlag · Weiskopf und Baur · ISBN Code: 4019172300258



Für sich Gutes tun
 59

»Dumme Dinge hören auf, albern zu sein, wenn sie von vernünftigen Menschen auf unerschämte Weise getan worden.«
(aus Aulus, 1725 Suetonius 11817) (Wolfgang, England)

Kraftquellen in Ihrer Krise: Aber müssen es denn gleich dumme Dinge, nutzlose Albernheiten sein? Nein! In Ihre Krise ist außergewöhnlich, da können außergewöhnliche Dinge außergewöhnliche Perspektiven eröffnen und außergewöhnlich Mut und Kraft vermitteln.

Also: Welche Albernheiten, welche Verirrtheiten könnten Ihnen guttun? Wie können Sie einmal richtig kreativ sein, einen Ton, was sich hören auf Ihrer Seite ganz finden lassen – und jetzt plöte-lich ganz von Erfüllung und Kraftquelle für Körper, Geist und Seele werden können?

Natürlich nicht jede Albernheit, von Ihnen als vernünftigen Menschen konzipiert und ohne Scham aufgeführt, zu einer neu-sensiblen Sensation für Ihre Krisensituationen! Nennen oder ero-bieren Sie also fünf Dinge, an denen Sie sich lieber nicht so recht betreten können, die Sie aber – ganz einfach – einen großen klaren Schritt voranbringen werden.

Zur Beilegung soll Marie von Ebner-Eschenbach sich:
 »Dieser Mensch hat ein Brod vor dem Fuß!« – es kommt nur auf die Entfremdung an.»

© 2021 Beltz Verlag · Weiskopf und Baur · ISBN Code: 4019172300258

NEU



Elmar Willnauer
**60 Impulskarten Ziele setzen –
 Entscheidungen treffen**
 Kartenset mit 60 Impulskarten.
 Mit 48-seitigem Booklet im Stülpkarton.
 2020. (12x16 cm).
 € 39,95
 GTIN 4019172300036

Entscheidungsfindung leicht gemacht

Das Ziel dieses Kartensets ist es, die beiden Themen »Entscheidungen treffen« und »Ziele setzen« mithilfe vorgegebener Bild- und Frageimpulse miteinander zu verknüpfen, damit am Ende die »richtigen« Entscheidungen für die erfolgreiche Zielsetzung und Umsetzung herauskommen.

Fünf verschiedene »Toolkits«, jeweils mit einfach anwendbaren (»Basic-Modus«) als auch tiefer gehenden (»Advanced-Modus«) Einsatzmöglichkeiten, helfen bei der Entscheidungsfindung im Berufsalltag.

- Denk- und Entscheidungsfallen aktiv vermeiden
- Entscheidungsmethoden verinnerlichen und anwenden
- Notwendige Maßnahmen erarbeiten und umsetzen

Werden auch neue Ideen bei der Entscheidung bzw. der Zielerreichung angenommen?



Titel: Ziele setzen - Entscheidungen treffen
 Verlag: Willnauer und Beltz GmbH Code: 4019172300036



NEU



Jürgen Küster / Anja Tack
Der Taschen-Coach: Authentizität.
 Mit Illustrationen von Denise Ohms.
 Kartenset mit 60 Reflexionskarten.
 Mit 24-seitigem Booklet im Stülpkarton.
 2020. (8x12 cm).
 € 26,95
 GTIN 4019172300135

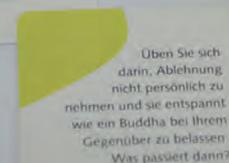
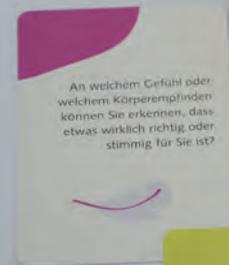
Schritt für Schritt zu mehr Authentizität im Coaching

Der Taschen-Coach vermittelt Ihnen einen fünf Schritte Prozess zur Stärkung Ihrer eigenen Authentizität:

- Rollen und Muster im Leben
- Widerstände erkennen
- Zu sich selbst stehen
- Innerer Kern
- Authentisch sein

Zu jedem dieser Schritte gibt es zwölf Reflexionskarten mit Fragen oder Aufgaben und inspirierenden Zeichnungen. Wertschätzend, humorvoll, aber auch herausfordernd bringen Sie die Karten auf den Weg, ihre eigene Authentizität zu stärken. Nutzen Sie das Booklet für Impulse zu vielfältigen Einsatzmöglichkeiten.

Ihr persönliches
 Tool für die Hand-
 und Jackentasche!



NEU



Günter G. Bamberger
Lösungen finden in Worten
 Kartenset mit 88 Aussagen für Psychotherapie, Beratung und Coaching.
 Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton.
 2020. (5,9x9,2 cm).
 € 26,95
 GTIN 4019172100346

Mit Worten spielen

Das Thema »Lösungen finden« ist in (psychologischer) Beratung und im Coaching allgegenwärtig: Menschen, die in eine Beratung kommen, suchen häufig nach Lösungen – in der Auseinandersetzung mit Problemen, Fragen, anstehenden Lebensthemen. Die 88 Aussagekarten helfen bei der Themenfindung und -bearbeitung und fördern die Lösungsorientierung.

Leseprobe
 der Karten
 auf beltz.de



PROFESSIONELLE SEMINARE GESTALTEN



Barbara Messer
Seminare designen
 60 Impulskarten
 Mit 16-seitigem Booklet.
 2019. (12x16 cm). € 34,95
 GTIN 4019172300081

Mit mehr Struktur zum Seminar-Profi werden!

Profitables Trainings- und Seminar-design kann man lernen. Mit den Impulskarten »Seminare designen« bekommen sie wertvolle Tipps und Möglichkeiten, sinnvoll und effektiv aufgebaute Trainings und Seminare zu kreieren. Und sie erhalten konkrete Maßnahmen für die verschiedenen Phasen. Im beiliegenden Booklet beschreibt Barbara Messer den Einsatz der Karten.

- Sinnvoller Aufbau von Trainings und Seminaren
- Die einzelnen Phasen optimal und originell gestalten
- Lernziele definieren und erreichen



Schließe den Inhalt auf!

Zahlreiche Trainer arbeiten mit klassischen Seminarelementen. Dadurch ist vieles vorhersehbar. Diese Vorhersehbarkeit gilt es zu unterbrechen.

Was kannst du machen?

Einem besonderen Höhepunkt schaffst du im Seminar, indem du dafür sorgst, dass die Teilnehmenden große Lust auf den Inhalt bekommen.

- Wie kannst du sie motivieren, ihre Neugier zu entfachen, ihr Interesse wecken?
- Wie kannst du den Inhalt für die Teilnehmenden am besten aufschließen?
- Wie bekommen sie den Zugang dazu?

Ist mehr da über diese besonderen Momente und Aspekte nachdenkst, desto wertvoller sind die »aha-Momente« in deinen Seminaren. Weitere Ideen für diese besonderen Momente findest du auch auf den Impulskarten 36 und 37 zum Thema Mind Openers, andere nennen sie »Eye Opener«.

Konkrete Impulse

Welcher Punkt ist im Hinblick auf dein Thema der schwierigste (oder der vornehmlich langweiligste)? Packe ihn an und mache ihn deutlich. Erlebe genau diesen Aspekt: kreativ, humorvoll, schüchtern und verständlich.

»Good content isn't about good storytelling. It's about telling a true story well« (Ann Handley)

Bei den verschiedensten Settings, von Präsentationen über persönliche Reflexionen und in der Organisationsberatung lässt sich Storytelling wunderbar einsetzen. Falls Sie noch nicht dazu gehören, sollten Sie diese Methode nun ausprobieren! Die »75 Bildkarten Storytelling« geben Impulse durch die Fotos auf der Bildkartenvorderseite und die Anregungen auf der Rückseite. Im Booklet werden Methoden und Einsatzmöglichkeiten beschrieben.

Aus dem Inhalt (Auszug):

- Biografearbeit
- Prozesse anstoßen
- Positionierungsarbeit und Standortbestimmung
- Teamcoaching
- Storytellingprozesse in der Organisationsarbeit

Barbara Messer
75 Bildkarten Storytelling in hochwertiger Klappkassette
 Impulse, Türöffner, Positionierung
 Mit 32-seitigem Booklet und Downloadmaterial.
 2019. (24x16,5 cm), € 49,95
 GTIN 4019172300074





Martin Hartmann
 75 Bildkarten für Präsentations-,
 Vortrags- und Rhetoriktrainings in
 hochwertiger Klappkassette
 Mit 32-seitigem Booklet.
 2015. (24x16,5 cm). € 58,00
 ISBN 978-3-407-36566-8



Professionell sprechen und präsentieren

Diese Karten bereichern Ihre Vortrags- und Präsentationstrainings.

- Sie regen die Kreativität an
- Erzeugen Gefühle
- Vermitteln Spaß und Fantasie

Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig. So werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer angeregt, neue Techniken und spielerische Ansätze auszuprobieren. Das umfangreiche Booklet enthält zahlreiche Übungen und Vorschläge.



Sabine Mertens
Zeichnen im Coaching
 60 Impulskarten mit konkreten Handlungsanleitungen
 Mit 16-seitigem Booklet.
 2018. (5,9x9,2 cm). € 34,95
 GTIN 4019172300029

Es geht auch ohne Worte in Coaching und Beratung

Die 60 Impulskarten und das Booklet geben Ihnen die Möglichkeit in Kurzform zu lernen, was sich in jahrelanger Praxis bereits bewährt hat. Bringen Sie mit diesem Kartenset Ihre Klient_innen zum Malen und Zeichnen und nutzen Sie die entstandenen Bilder für Entscheidungsprozesse und Problemlösungen im Coaching, in der Therapie und Beratung.



Anke Nienkerke-Springer
Mit Fokussierung zu mehr Gelassenheit
 60 Impulskarten mit Zeichnungen von Dorothee Wolters
 Mit 16-seitigem Booklet.
 2019. (12x16 cm). € 34,95
 GTIN 4019172300104

Eigene Ressourcen mithilfe von Fokussierungsstrategien stärken

In einer geschwindigkeitsgetriebenen und hektischen Welt ist es eine Herausforderung, Ruhe und Muße zu finden. Mehr Gelassenheit und Balance müssen her! Um zu einem Ausgleich zwischen den komplexen Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltags zu gelangen, benötigen Sie ein Mindset der Gelassenheit.

Mit diesem Kartenset bekommen Sie zielorientierte Impulse und praktische Handlungsanleitungen, um sich zu einer fokussierten Persönlichkeit zu entwickeln und sich wieder auf das Wesentliche konzentrieren zu können.

Im Fokus stehen sechs Themenbereiche:

- Selbsterkenntnis
- Selbstorganisation
- Selbstverwirklichung und Entschiedenheit
- Achtsamkeit
- Beziehungen gestalten
- Transformation

STIMME UND PERSÖNLICHKEIT



Isabel Schürmann
**Die Imagewerkstatt: 60 Impulskarten
 für Ihren persönlichen Auftritt**
 Mit 16-seitigem Booklet.
 2017. (12x16 cm). € 34,95
 ISBN 978-3-407-36648-1

Überzeugend auftreten – auf andere wirken

Punkten Sie durch:

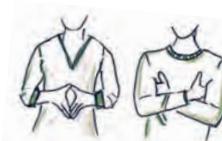
- Körpersprache
- Stimme
- Sprechweise
- Optisches Erscheinungsbild
- Zeitgemäße Umgangsformen

Hier finden Sie für sich und Ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer Hinweise, wie Sie den Eindruck, den Sie machen, nicht dem Zufall überlassen.

Körpersprache

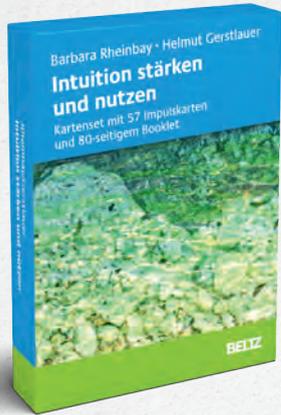
Gestik

Auch die Gestik eines Menschen, die sich zu-
 meist in der Bewegung
 der Hände, der Arme
 oder auch des Kopfes
 äußert, ist Zeichen der
 nonverbalen, zwischen-
 menschlichen Kommu-
 nikation. **Ohne über-
 haupt ein Wort zu sprechen, können wir nur über Gesten
 eine Vielzahl von Informationen übermitteln.** Fallen Ihnen
 hierzu Beispiele ein?

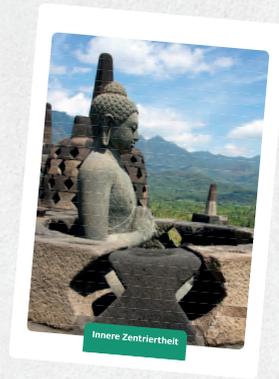


Über Gesten allein können wir unsere Überzeugung und un-
 ser Engagement bezüglich einer bestimmten Angelegenheit
 sichtbar machen. Dies wird deutlich, wenn Sie beispielsweise
 an die Vermittlung nüchterner Sachinformationen denken.
 So kann der Einsatz sinnvoller Gesten, den Prozess der Infor-
 mationsaufnahme bei Ihrem Gegenüber positiv beeinflussen.
 Dass sich dies vorteilhaft auf Ihre Kompetenzausstrahlung
 und Glaubwürdigkeit auswirkt, leuchtet sicherlich ein.

Nicht immer werden Gesten von uns als positiv wahrgenom-
 men. Überlegen Sie einmal: Was emp-
 findlich



Barbara Rheinbay / Helmut Gerstlauer
Intuition stärken und nutzen
 Kartenset mit 57 Impulskarten
 Mit 80-seitigem Booklet.
 2018. (12x16 cm). € 39,95
 ISBN 978-3-407-36662-7



Treffen Sie die richtige Bauchentscheidung!

Kreativität steigern, Ziele definieren, Visionen entfalten ohne die eigene Intuition zu berücksichtigen, ist wie ein Wald ohne Bäume.

Die intuitiven und energiereichen Fotografien mit ihren inspirierenden Titeln auf der Vorderseite der 57 Impulskarten ermöglichen einen leichten Zugang zur eigenen Intuition. Auf der Kartenrückseite sowie im Booklet werden ausführliche Anregungen gegeben, Übungen und Rituale vorgestellt, um den Zugang zur eigenen Intuition zu verbessern.

Die Karten sind in drei Kategorien unterteilt:

- Liebe, Mitgefühl, Berührung, Vergebung
- Verlust, Wandel, Neubeginn, Berufung
- Das Universelle, Natur, inneres Wissen

Falk Scholz
Stärken-Schatzkiste für Therapie und Beratung
 Kartenset mit 120 Karten
 Mit 16-seitigem Booklet.
 2018. (5,9x9,2 cm). € 29,95
 GTIN 4019172100001



Impulskarten für ein gutes Selbstwertgefühl

Was ist an mir einzigartig und liebenswert? Wobei bin ich mir treu geblieben? Wann spüre ich Tatendrang?

Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstachtung sind wesentliche Wirkfaktoren im beraterischen und therapeutischen Prozess. Die Stärken-Schatzkiste hilft, sie zu aktivieren und weiterzuentwickeln.

- Für Einzel- und Gruppensettings
- Das Booklet enthält eine ausführliche Spielanleitung und Vorschläge für Spielvarianten

NEU



Martina Nohl
75 Coachingkarten wirksame Routinen entwickeln
 Gute Gewohnheiten für ein glückliches Leben. Kartenset mit 75 Coachingkarten in stabiler Box, mit 32-seitigem Booklet. 2020. (24x16,5 cm).
 € 58,00
 GTIN 4019172300159

Mit Impulsen aus dem Veränderungs-coaching



Das Leben mit guten Gewohnheiten lenken!

Es ist nicht immer leicht, komplexen Alltagsanforderungen flexibel und leistungsfähig gegenüber zu treten. Ein starkes Gerüst an positiven Routinen kann hierbei helfen, kann Sicherheit und Stabilität verleihen.

Die Coachingkarten können dabei aus mehreren Kategorien zu einem individuellen, neurobiologisch und -psychologisch fundierten Alltagstraining zusammengestellt werden. Es gibt »gute Gewohnheiten« für diese und weitere Kategorien:

- Entspannung, Bewegung, als Wahrnehmungstraining,
- Schreiben, Kreatives Gestalten,
- Ernährung und Spiritualität.

Jede Karte beschreibt Schritt für Schritt, wie die gute Gewohnheit umgesetzt werden kann. Eine Abbildung auf der Rückseite dient als Alltagsanker, der diese Umsetzung für die Klient_innen erleichtert.



Gehmeditation

↳ Meditation | Dankbarkeit

🕒 10 Minuten | 📅 1 Tag
🕒 20 bis 30 Minuten
📄 1 Karte

Bereiche deinen Tag mit einer Gehmeditation.
 So setzt du ein Zeichen für mehr Achtsamkeit, das auf den gesamten Tag ausstrahlt.

Bei einer Gehmeditation bist du ganz in deiner Gehbewegung. Du achtest normal, aber verlangsamt. Schau dirmal, wie langsam sich auch Mehlkörner für sich verhalten. Lass deinen Atem noch etwas vertiefen und setz ein kleines Lächeln auf. Du kannst diese Übung auch immer wieder irgendwo bei kleinen Stopps einsetzen. Ich empfehle dir hier die einfachste Variante: Mach deinen Weg zu Fuß langsam zu einer kleinen Gehmeditation. Und wenn du magst, verbinde diese Gehmeditation direkt mit einer Fortan-Dankbarkeit. So kannst du mit dieser Gehmeditation gleich mehrere Phasen mit einem Klappi schlingen.

1. Stoppe an dem Bett und denke oder sage beim Aufstehen deinen ersten Fortan-Atem, beim zweiten Fuß ab. Dann denkst du auf und gehst los.
2. Sprich innerlich bei jedem bewussten Schritt, wenn ein Fuß den Boden berührt: »Ich danke, dass es mich ist, was normal ist und mich begleitet zu gehen.«
3. Wenn innerlich in dir aufsteigt, warte du darüber hin, ist das prima, zum Beispiel dass du ein Leben hast, das qualitativ hat, dich eine warme Dusche erwartet, deine Kinder gesund sind

📌 **Achtungsausschuss:** Geh endlich langsamer! Ingehe zu Fuß und spüre in einem Fuß, wie sie den Boden berühren, wie sie dich tragen, diese dabei etwas mehr zu wachen.

19 Martina Nohl - 75 Coachingkarten Wirksame Routinen entwickeln © Beltz Verlag, Weinheim und Saar
 Foto: © iStockphoto.com/Agapostolos.com

BELTZ

NEU



Falk Peter Scholz
**Selbstfürsorge-Schatzkiste für
 Therapie und Beratung**
 Kartenset mit 120 Karten.
 Mit 20-seitigem Booklet im Stülpkarton.
 2020. (5,9x9,2 cm).
 € 29,95
 GTIN 4019172100308

Selbstfürsorge ist spielend leicht!

Was sind meine Kraftquellen im Alltag? Was macht ein Zuhause zu meinem Zuhause? Wer ist der wichtigste Mensch in meinem Leben? Welche Augenblicke genieße ich bewusst? Wer Herausforderungen des Alltags mit fürsorglichem Handeln begegnet, fördert sein Wohlbefinden und beugt Stress und Erschöpfung vor. Das Kartenset hilft dabei, eine grundlegende Fürsorge für sich selbst zu aktivieren und weiterzuentwickeln.

- Für Einzel- und Gruppensetting geeignet
- Anleitung zum Einsatz der Karten im Booklet
- Enthält drei leere Jokerkarten für eigene (Lieblings-)Impulse



NEU



Gitta Jacob / Laura Seebauer
Selbstwert. 75 Therapiekarten
 Kartenset mit 75 Karten in stabiler Box,
 mit 24-seitigem Booklet.
 2020. (24x16,5 cm).
 € 49,95
 GTIN 4019172100377

Auch für
 pädagogische
 Settings

75 bunte Karten, 75 Ideen: Den Selbstwert stärken

75 Interventionen in Kartenform: Mit zahlreichen Übungen, psychoedukativen Texten und Beispielen sowie Bildimpulsen bildet das Kartenset ein vielfältiges Instrumentarium, um mit dem Thema Selbstwert zu arbeiten.

Es unterstützt Sie und Ihre Klient_innen bei der Arbeit an folgenden Punkten:

- Den eigenen Selbstwertproblemen auf die Spur kommen
- Sich selbst der beste Freund werden
- Übermäßige Standards abbauen, realistische Standards aufbauen
- Ziele besser erreichen
- Selbstbewusster werden im Umgang mit anderen

MODUL 1 – DEN EIGENEN SELBSTWERTPROBLEMEN AUF DIE SPUR KOMMEN

Selbstwert – was ist das eigentlich?

Wenn Sie einen guten Selbstwert haben, dann haben Sie in den meisten Situationen das grundsätzliche Gefühl, dass Sie so, wie Sie sind, eigentlich ganz in Ordnung sind. Sie finden sich lebenswerter und sind mit sich und Ihrem Leben im Großen und Ganzen einverstanden – auch wenn Sie vielleicht nicht mit allem, was Sie ausmacht und was Sie erreicht haben, völlig zufrieden sind.

Die folgenden Konzepte sind mit dem Selbstwert eng verwandt und unterscheiden sich:

- ▶ **Selbstvertrauen:** Beschreibt die Einstellung, dass man die Dinge, die man möchte, auch erreichen kann oder wird – man kann sich auf sich selbst verlassen.
- ▶ **Selbstbewusstsein oder Selbstsicherheit:** Beschreibt wie auch Selbstvertrauen, dass man die Person seine Ziele erreichen kann; beide Begriffe sind stärker auch mit einem selbstsicheren Auftreten verbunden.
- ▶ **Selbstmitgefühl:** Beschreibt Mitleid mit sich selbst, ganz und gar zugewandte Haltung gerade auch in Zeiten von Stress.

Der Engelskreis einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung

```

    graph TD
      A[Selbstwert wird gestärkt] --> B[Hohe Selbstwirksamkeitserwartung]
      B --> C[Nach Lösungen suchen]
      C --> D[Herausforderungen und Probleme aktiv angehen]
      D --> E[Erfolgslebnisse]
      E --> A
  
```


VERÄNDERUNGS- PROZESSE BEGLEITEN



Jürgen Küster / Anja Tack
**Der Taschen-Coach: Veränderungen
 und Entwicklungen anstoßen**
 60 Reflexionskarten mit Illustrationen
 von Denise Ohms.
 Mit 16-seitigem Booklet.
 2019. (8x12 cm). € 24,95
 GTIN 4019172300050

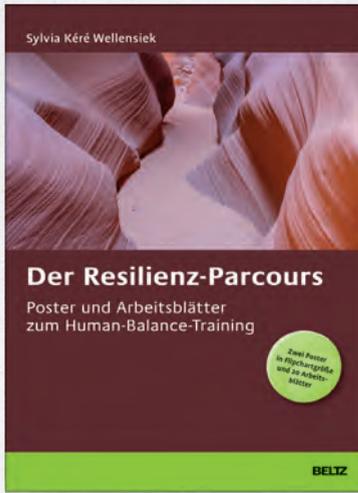
Ihre Persönlichkeitsentwicklung im praktischen kleinen Format!

Veränderungen und das Erkunden des persönlichen Entwicklungspotenzials stehen häufig im Fokus verschiedenster Coaching-Ansätze. Das Kartenset bietet Coaches, Trainer_innen und Therapeut_innen in zwölf Themenbereichen rund um das eigene Ich vielfältige Möglichkeiten zum Einsatz in der täglichen Praxis und als Entwicklungsaufgaben für die Klient_innen zwischen den Sitzungen.

- Das Besondere an diesen Impulskarten sind die an der Persönlichkeit orientierten, offenen Fragen
- Die Karten eignen sich bestens zum Selbstcoaching

Themen der Karten (Auswahl):

1. Meine Stärken
2. Innere Ruhe und Gelassenheit
3. Ja sagen zu mir selbst
4. Sich und andere führen
5. Körper und Gesundheit
6. Freude im Beruf



Sylvia Kéré Wellensiek
Der Resilienz-Parcours
 Zwei Poster in Flipchartgröße
 und 20 Arbeitsblätter
 2018, € 26,95 *
 ISBN 978-3-407-36655-9

Eigene Stärke gewinnen, mit schwierigen Situationen wachsen

Die Poster und Arbeitsblätter der Resilienzparcours bieten eine Art Zirkeltraining für innere Stärke, Klarheit und Gelassenheit. Mithilfe der zehn Trainingsschritte können Einzelne – als auch Teams innerhalb kurzer Zeit erste Ziele erreichen. In einer ausführlichen Einführung und Anleitung wird der Einsatz der Poster und Arbeitsblätter beschrieben.

- Das Plakat »Balance in Leistung und Gesundheit« (Teamtraining) bildet die zehn Schritte zum resilienten Team ab
- Das Plakat »Fels in der Brandung statt Hamster im Rad« (Einzeltraining) zeigt zehn Schritte zur persönlichen Resilienz.

Die Arbeitsblätter sind auf jede einzelne Trainingsstufe abgestimmt.



REFLEXION **ZIELBILDER** 10

Wie sieht das Zielbild des Wandels aus?

Gibt es eine gemeinsame Vorstellung über das Ziel/die Wirkung des Wandels?

Fasst die Zielvorstellung zur Strategie der Organisation?

Wie sieht das Veränderungsziel aus der Sicht der wichtigsten Interessensgruppen aus?

Wie können individuelle Ziele mit den Zielen der Organisation in Bezug auf die Herausforderung in Einklang gebracht werden?

Welche Ziele der Vergangenheit sollten verworfen werden?

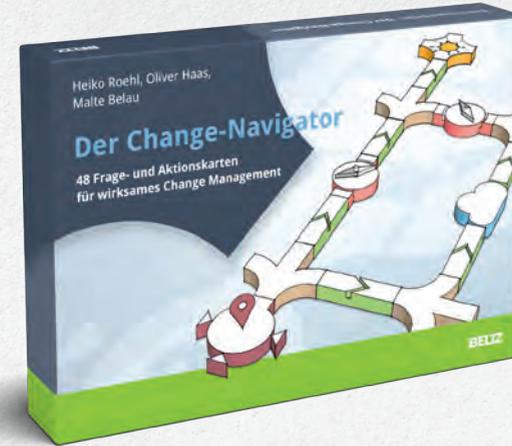
Tools	Fallstricke
<ul style="list-style-type: none"> → Leitbildentwicklung und Visionsarbeit → Zielhierarchie 	<ul style="list-style-type: none"> → Keine ausreichende Kompetenz → Einsame Spitze → Zu viel Gestern, zu viel Morgen → Nabelschau auf der Insel

ZUKUNFT EINLADEN

REFLEXION **ZIELBILDER** 10

WIRKUNGEN ANLÄSSE RAHMENBEDINGUNGEN VORAUSSETZUNGEN RESSOURCEN	ZIELBILDER	VERÄNDERUNGSANSATZ KOORDINATIONEN VORGEHEN DYNAMIKEN FEHLER
--	------------	---

ZUKUNFT EINLADEN



Veränderungen meistern

Schritt für Schritt die richtigen Fragen zu stellen und diese im Kreis der Verantwortlichen zu besprechen, ist die hohe Schule bei komplexen Change-Prozessen. Die gemeinsame Lösungssuche ist erfolgversprechender als das Implementieren von fertigen Lösungen. Das Ziel: Die Beteiligten lösen ihre Probleme eigenständig.

- Kompaktes Beraterwissen auf 48 Karten
- Ihr idealer Begleiter bei Veränderungsprojekten
- Change-Management im Dialog

Heiko Roehl / Oliver Haas / Malte Belau

Der Change-Navigator

48 Fragekarten für wirksames Change-Management.

Mit 48-seitigem Booklet.

2017. (24x16,5 cm). € 44,95

ISBN 978-3-407-36588-0

NEU



Denise Ritter
75 Coachingkarten Den eigenen Lebensentwurf gestalten
 Kartenset mit 75 Coachingkarten in stabiler Box, mit 40-seitigem Booklet. 2020. (24x16,5 cm).
 € 58,00
 GTIN 4019172300210

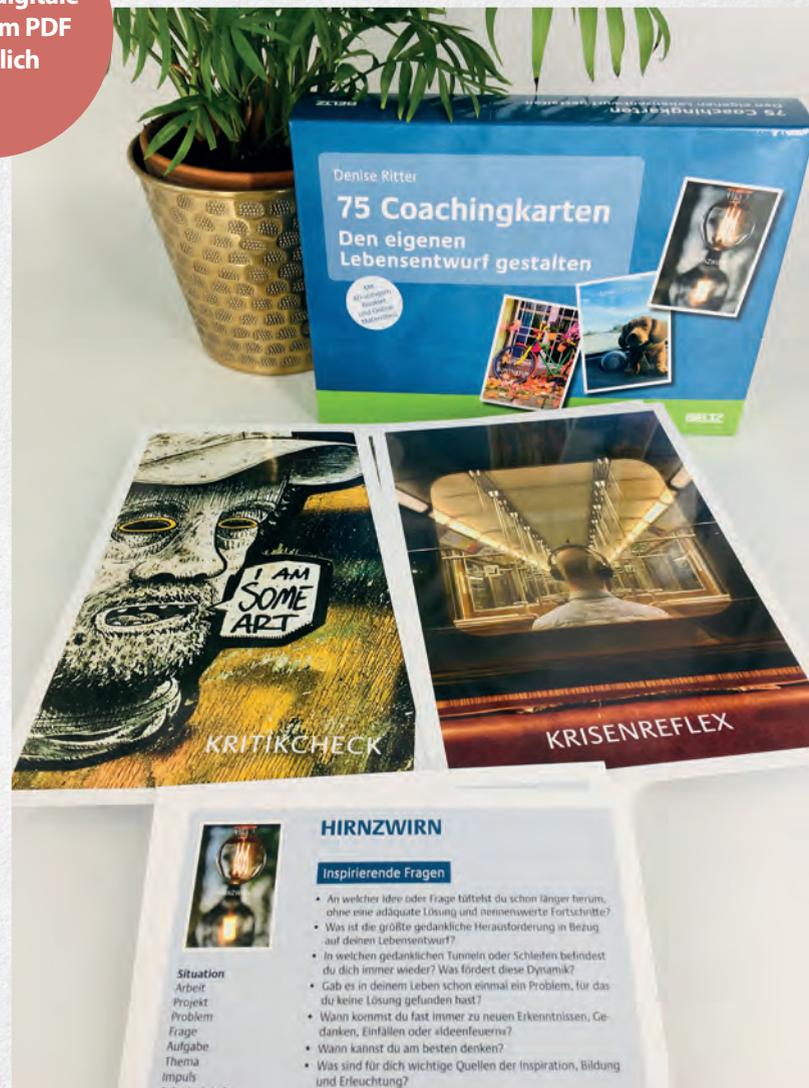
Auch als digitale
 Version im PDF
 erhältlich

Mit Klienten über Lebensentwürfe, unbewusste Prozesse und Bedürfnisse sprechen

Dieses Kartenset lässt sich in Coaching, Therapie und Beratung vielseitig nutzen. Es besticht durch den ungewöhnlichen, kreativen und künstlerischen Zugang und die hohe Qualität der urbanen Motive. Mit den vielen Anregungen auf der Rückseite der Coachingkarten und im Booklet können Sie mit Ihren Coachees unterschiedliche Blickwinkel auf den eigenen Lebensentwurf einnehmen und wichtige Themen des Lebens bearbeiten, u.a.:

- Beziehungen
- Gesundheit
- Business
- Lifestyle
- Spiritualität
- Verantwortung

Wecken Sie die Lust auf persönliche Weiterentwicklung und den selbstbestimmten, fokussierten und selbstkritischen Umgang mit persönlichen Herausforderungen und Ressourcen.



Situation
 Arbeit
 Projekt
 Problem
 Frage
 Aufgabe
 Thema
 Impuls

HIRNZWIRN

Inspirierende Fragen

- An welcher Idee oder Frage tützelst du schon länger herum, ohne eine adäquate Lösung und neurowerte Fortschritte?
- Was ist die größte gedankliche Herausforderung in Bezug auf deinen Lebensentwurf?
- In welchen gedanklichen Tunneln oder Schleifen befindest du dich immer wieder? Was fördert diese Dynamik?
- Gab es in deinem Leben schon einmal ein Problem, für das du keine Lösung gefunden hast?
- Wann kommst du fast immer zu neuen Erkenntnissen, Gedanken, Einfällen oder Ideenfeuern?
- Wann kannst du am besten denken?
- Was sind für dich wichtige Quellen der Inspiration, Bildung und Erleuchtung?

NEU



Dennis Sawatzki
75 Bildkarten Veränderungsprozesse
anregen - begleiten - reflektieren.
Kartenset mit 75 Karten in stabiler Box,
mit 32-seitigem Booklet. Bild- und
Textimpulse.
2020. (24x16,5 cm).
€ 49,95
GTIN 4019172300142

Auch als digitale
Version im PDF
erhältlich

Mit Bildern und Aphorismen die Sprachlosigkeit überwinden

Manchen Klient_innen fällt es in Beratungs- und Coachingkontexten schwer, ihre Situation offen zu benennen oder ihren derzeitigen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Sie sind so angespannt, dass der Wechsel in einen Modus, in dem neben den kognitiven auch die emotionalen Aspekte beleuchtet werden, nicht gelingt. Hier unterstützen die Bilder und Sprüche in diesem Set Ihre Klient_innen, Zugang zu ihren Emotionen zu finden und diese zuzulassen.

Die Aphorismen versuchen auf pointierte Weise Denk- und Diskussionsanstoß zugleich zu sein. Mit Hilfe dieser großformatigen Bildkarten schaffen Sie es, Ihre Klient_innen an Veränderungsprozesse erfolgreich heranzuführen. Dieses Kartenset ist auch als digitale Version erhältlich und wird Ihr Online-Coaching und Ihre Seminare bereichern.



NEU



Rainer Biesinger / Bärbel Römer
75 Coachingkarten
Suchtgefahren erkennen
 Kartenset mit 75 Coachingkarten in stabiler Box, mit 40-seitigem Booklet. 2020. (24x16,5 cm).
 € 49,95
 GTIN 4019172300173

Auch als digitale Version im PDF erhältlich

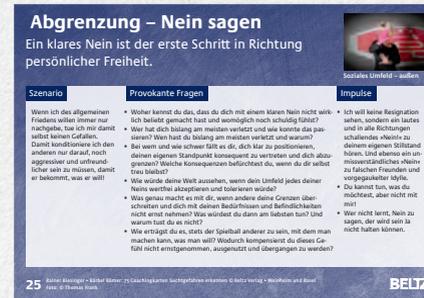
Suchtentstehung hinterfragen und bewusstmachen

Sucht oder Abhängigkeit entsteht in den seltensten Fällen von heute auf morgen. Oft ist den Menschen ihr Verhalten gar nicht bewusst oder sie wollen es sich nicht eingestehen. Die Coachingkarten bieten einen wirkungsvollen Einstieg in die Bewusstmachung und Veränderungsarbeit.

So funktioniert es: Die ausdrucksstarken Bildkompositionen auf der Vorderseite der Coachingkarten öffnen den Zugang zu Klient_innen. Die Texte auf der Kartenrückseite erleichtern mit Musterfragen und Impulsen zur weiteren Nutzung die Arbeit an den Suchtgefahren. Im Booklet erhalten Sie Informationen zu weiteren Einsatzmöglichkeiten.

Das Kartenset beinhaltet Karten, die fünf Kategorien zugeordnet werden:

- Persönlichkeit, innere Einflüsse
- Soziales Umfeld, äußere Einflüsse
- Leiden lindern
- Freude erfahren
- Lebensqualität





NEU

Rike Bucher

Zukunftsmut in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für Psychotherapie, Coaching und Beratung.

Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton.

2021. (5,9x9,2 cm).

€ 26,95

GTIN 4019172100742

Mutig in die Zukunft blicken

Therapeut_innen, Coaches und Berater_innen kennen die Verzweiflung ihrer Klient_innen in Krisenzeiten. Mit Zukunftsmut kann sie gelindert werden.

Zukunftsmut entsteht, wenn mehrere Fähigkeiten zusammenkommen:

- die Hoffnung, dass es besser wird
- die Widerstandskraft, sich gegen Zweifel und widrige Umstände zu behaupten
- die Erfahrung von Selbstwirksamkeit, die spüren lässt: Ich selbst kann etwas verändern und mit mir verändert sich etwas.

Dieses Kartenset regt Klient_innen an, die eigenen Wünsche anzunehmen und klar zu formulieren.



Menschenkenntnis verbessern & das individuelle Zeitmanagement optimieren

Eva Brandt
Mit Persönlichkeitsanalyse das Zeitmanagement stärken
 60 Impulskarten und als Online-Material Zeitstrukturanalyse.
 Mit Illustrationen von Christian Ridder.
 Mit 16-seitigem Booklet.
 2019. (12x16 cm). € 29,95
 GTIN 4019172300043

Sie möchten Ihr Coaching mit kreativen und zielgerichteten Impulskarten zum Thema Persönlichkeit und Zeitmanagement erweitern? Nutzen Sie dieses Set entweder für sich selbst, für Ihre Coachingprozesse oder im Training bei Gruppenarbeiten und geben Sie damit Ihren Interaktionen zusätzliche Impulse. Das Kartenset bietet einen schnellen Überblick über die unterschiedlichen Zeitpersönlichkeiten und den damit verbundenen individuellen Kompetenzen.

Eva Brandt mit Klienten im Coachingprozess



Eva Brandt
Zeitmanagement im Takt der Persönlichkeit
 199 Seiten | 2020
 € 29,95 *
 ISBN 978-3-407-36738-9

ZEITMANAGEMENT

Nutzen Sie die Vorteile des Beltz-Newsletters:

- Exklusive Angebote für Trainer, Coaches & Führungskräfte
- Buchempfehlungen von Beltz
- Zeitschriftenartikel kostenfrei zum Download
- Gutscheine und Gewinnspiele

Jetzt kostenlos anmelden
www.beltz.de/train



BELTZ
Coach
Train&



Folgen Sie der Facebook-Community
facebook.com/beltzcoachundtrain

- Buchtrailer und -empfehlungen
- interessante Artikel zu neuen Trends, Methoden und Produkten
- Links zur stetigen persönlichen Professionalisierung
- und vieles mehr!