



Kartensets

für die Arbeit in Training, Coaching und Beratung

- Coaching und Beratung
- Anstöße, Ziele, Potentiale
- Professionelle Seminare
- Teams fördern, Konflikte lösen
- Stimme, Präsentation, Kommunikation
- Gesundheit



BELTZ

■ Coaching und Beratung	1
■ Anstöße geben • Ziele definieren • Potentiale wecken	10
■ Professionelle Seminare	15
■ Teams fördern • Konflikte lösen	17
■ Stimme • Präsentation • Kommunikation	20
■ Gesundheit	22

So bestellen Sie:

- ✉ Mit der Bestellkarte am Ende
- ☎ Bestell-Hotline: 06201/6007-330
- 📠 Bestell-Fax: 06201/6007-9331
- ✉ E-Mail: bestellung@beltz.de
- 🌐 www.beltz.de



Bestellung über www.beltz.de
kostenloser Versand weltweit

14 Tage Rückgaberecht
kostenfreie Rücksendung innerhalb von Deutschland unabhängig vom Bestellwert

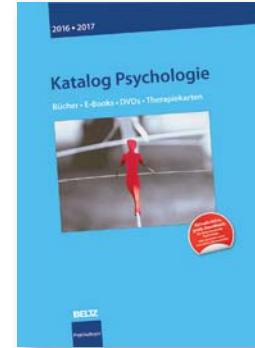
Lieferung mit  

Wählen Sie zwischen den Zahlungsarten:
• Rechnung (Lieferung ins Ausland gegen Vorkasse)
•   

Kostenlos für Sie:



**Training, Coaching
und Beratung**
Best.-Nr.: 902214



Katalog Psychologie
Best.-Nr.: 900554



**Katalog Kartensets
für die pädagogische
Arbeit**
Best.-Nr.: 902537

COACHING UND BERATUNG



36
Impulskarten

Marianne Berger / Hanna Hardeland
Coaching und Beratung evaluieren
36 Impulskarten mit 80-seitigem
Workbook für die eigene Professionali-
sierung.
2017. 36 Karten (12x16 cm). € 39,95
ISBN 978-3-407-36637-5

Evaluation als Fundament der Weiterentwicklung

Wenn Sie Ihre Beratungskompetenz gezielt weiterentwickeln wollen, brauchen Sie das Feedback Ihrer Klienten. Hier haben Sie ein Instrument, das sich dank der Karten schnell und effektiv einsetzen lässt. Fünf Beurteilungsdimensionen werden dabei berücksichtigt:

- Empathie
- Akzeptanz
- Aufmerksamkeit und Geduld
- Prozessgestaltung
- Ressourcenorientierung

Das umfangreiche Workbook erläutert die Methode und bietet Ihnen weiteres Material.

*Meine Gedanken und Gefühle
wurden manchmal auch schon
ohne viele Worte verstanden.*

*Mit jedem Gespräch
ging es ein Stück bergauf.*

*Die Beratung/das Coaching
war das Richtige für mich.*



Lösungen finden statt Probleme analysieren

Nutzen Sie die 37 Bildkarten als Gesprächseinstieg, als Denkanstoß, als emotionalen oder motivationalen Impuls. Zu jeder Bildkarte bekommen Sie eine Textkarte an die Hand, mit beispielhaft lösungsorientierten Fragen und Hinweisen zu den Beratungsintentionen.

Das Set bietet zu jeder der acht Phasen des lösungsorientierten Beratungsprozesses mehrere Kartenpaare. Im Booklet finden Sie Tipps für den Einsatz der Karten.

Günter G. Bamberger
Lösungsorientierte Fragen
 75 Therapiekarten.
 Mit 36-seitigem Booklet.
 2017. 75 Karten (24x16,5 cm). € 59,00
 ISBN 978-3-621-28499-8



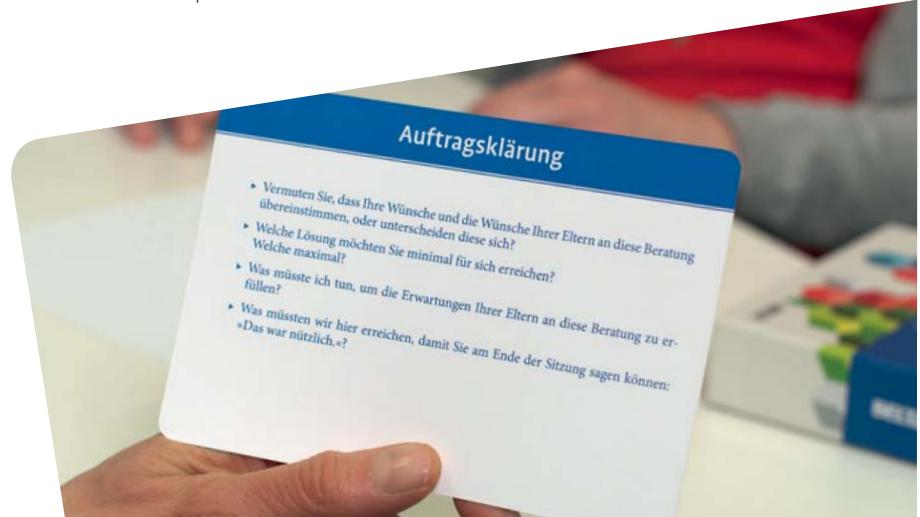
Roman Hoch
400 Fragen für systemische Therapie und Beratung
 Von Auftragsklärung bis Möglichkeitskonstruktion.
 Mit 20-seitigem Booklet.
 2016. 90 Karten (9,8x14,3 cm). € 34,95
 ISBN 978-3-621-28438-7

Kreatives systemisches Fragen

Auf 90 Fragekarten werden über 400 Beispielfragen aufgeführt – entsprechend der einzelnen Bereiche eines systemisch lösungsorientierten Interviews strukturiert:

1. Auftragsklärung
2. Fragen zur Erfassung der Wirklichkeitskonstruktion
3. Fragen zur Erfassung der Möglichkeitskonstruktionen

Das Set eignet sich sowohl in der Ausbildung zum Systemischen Berater als auch als Ideenpool für die Praxis.





Björn Migge
75 Bildkarten
Sinnorientiertes
Coaching
Mit Fotos von Rudi Fränkle.
32-seitiges Booklet.
2016. 75 Karten (24x16,5 cm). € 49,95
ISBN 978-3-407-36576-7

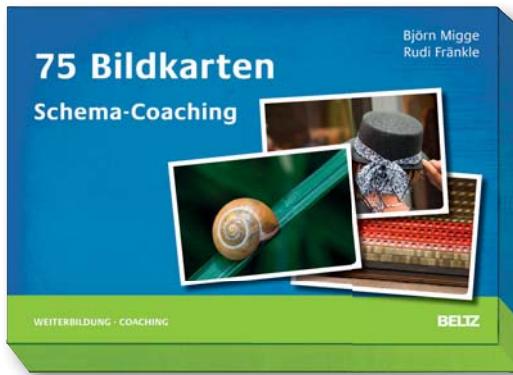
Die großen Fragen des Lebens

Die Themen:

- Vom Sinn
- Frage des Lebens
- Innere Bewegung
- Verantwortung
- Wahrhaftigkeit
- Aufgabe
- Herzlichkeit
- Lebendigkeit
- Loslassen
- Fairness
- Werteverwirklichung
- Tod
- Leid
- Schuld

Den Einsatz der Karten beschreibt
das Booklet.





Björn Migge
75 Bildkarten Schema-Coaching
 Mit Fotos von Rudi Fränkle.
 32-seitiges Booklet.
 2015. 75 Karten (24x16,5 cm). € 49,95
 ISBN 978-3-407-36565-1

Inhaltsverzeichnis

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

Veränderungspotential aufspüren

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

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.



Modi spielend leicht erkennen und zuordnen



Peter Graaf
**Schematherapie mit Kindern,
 Jugendlichen und Erwachsenen**
 Mit 12-seitigem Booklet.
 Illustrationen von Claudia Styrsky.
 2016. 56 Karten (10,8x15,3 cm). € 26,95
 ISBN 978-3-621-28323-6

Helfen Sie Ihren Klienten, die verschiedenen Facetten der eigenen Persönlichkeit kennenzulernen. Das erleichtert es, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln und befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen zu gestalten. Die Grundausstattung an Karten unterstützt Sie dabei.



Peter Graaf
Schematherapie
 Mit Bedürfnissen, Emotionen und
 Modi arbeiten.
 Mit 12-seitigem Booklet.
 Illustrationen von Claudia Styrsky.
 2016. 56 Karten (10,8x15,3 cm). € 26,95
 ISBN 978-3-621-28317-5

Dieses Kartenset erweitert das erste, kann jedoch auch unabhängig davon eingesetzt werden. Es beinhaltet eine weitere Auswahl von »Typen« zur Charakterisierung verschiedener Persönlichkeitsanteile. Die Bilder zeigen verletzliche menschliche Zustände sowie ihre Bewältigungsmuster noch differenzierter auf.

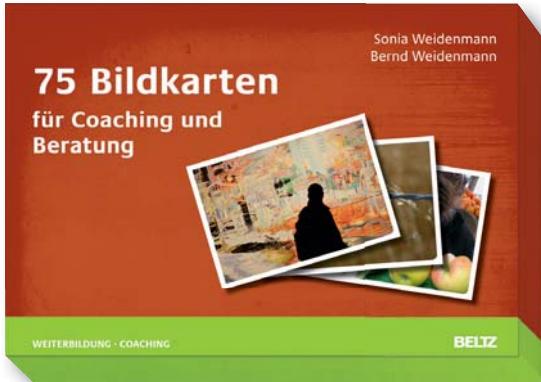


Miteinander ins Gespräch kommen

Diese Karten wirken in den persönlichen Bereich hinein und sind für kleine Gruppen oder das Zweiergespräch geeignet. Das Booklet bietet psychologische Grundlagen und Methoden zum Einsatz der Karten.

Die Themen:

- persönliche Ziele
- Beziehungsprobleme
- Selbstreflexion
- Feedback
- Prozessanalyse
- inneres Team
- Imagination
- Ankern von Schlüsselsätzen
- Reframing
- Krisen
- Projektion
- Traumata
- Work-Life-Balance
- Stressbewältigung
- Meditation
- Kreativität ...



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





Lebenserfahrungen bewusst machen

Die Themen:

- Ahnen und Familie
- Kindheit und Jugend
- Wohnen und Arbeiten
- Freizeit
- Gesellschaft
- Materielle Sicherheit
- Sinn und Tod

Auf der Rückseite der Bildkarten sind Auszüge aus Gedichten, die das Bild ergänzen oder kontrastieren. Als Download stehen die kompletten Gedichte zur Verfügung. Das Booklet beschreibt Einsatz, Methoden, Settings.

Hans Georg Ruhe
75 Bildkarten Biografiearbeit
 Mit Downloadmaterialien und
 32-seitigem Booklet.
 Fotos von Senta Opitz.
 2016. 75 Karten (24x16,5 cm). € 49,95
 ISBN 978-3-407-36572-9



Mit Download-Material





Isabel Schürmann
Die Imagewerkstatt: 60 Impulskarten für Ihren persönlichen Auftritt
 Mit 16-seitigem Booklet.
 2017. 60 Karten (12x16 cm). € 29,95
 ISBN 978-3-407-36648-1

Überzeugend auftreten – auf andere wirken

Punkten Sie durch:

- Körpersprache
- Stimme
- Sprechweise
- optisches Erscheinungsbild
- moderne Umgangsformen

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

Wahrnehmung

Impression Management

In der Soziopsychologie steht der Begriff »**Impression Management**« für verschiedene **Techniken und bewusste Inszenierungstechniken**, mit deren Hilfe man versucht, ein bestimmtes Ansehen (Eindruck und Image) in der Öffentlichkeit zu erreichen. Sicherlich ist hierbei das Hinterlassen eines positiven Eindrucks das primäre Ziel. Es kann aber auch darum gehen, ein angestrebtes Selbstbild zu erzeugen oder aber bestimmte Verhaltensweisen beim Gegenüber hervorzurufen.

Unsere Persönlichkeit beherbergt viele unterschiedliche Rollen, und jeder Auftritt ist mit einer bewussten – zum Teil aber auch unbewussten – **Selbstinszenierung** gleichzusetzen (s. Impulskarte 08). Hierzu bedienen wir uns (privat und beruflich) verschiedenster Techniken, die sowohl kurz- als auch langfristigen Nutzen haben können.

Das **Vorstellungsgespräch** ist eine klassische Situation, in der einige Selbstdarstellungstechniken zur Anwendung kommen, nämlich die gewählte Kleidung, vorbereitete Gesprächsinhalte sowie Umgangsformen.

Kennen Sie weitere Beispiele für Selbstdarstellungstechniken im Business-Bereich?

Impuls

Impression Management im Privatleben: Welche Selbstdarstellungstechniken fallen Ihnen hierzu ein?

09

Isabel Schürmann: **Die Imagewerkstatt: 60 Impulskarten für Ihren persönlichen Auftritt**
 © Beltz Verlag • Weinheim und Basel • ISBN 978-3-407-36648-1

- der Handschlag (s. hierzu auch Impulskarte 56)
- mit der Hand winken
- mit den Schultern zucken
- den Kopf im Gespräch zur Seite neigen

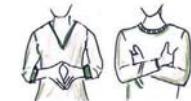
Nachfolgende Bewegungen werden beim Gestikulieren als positiv wahrgenommen:

- sichtbar nach oben zeigende Handflächen
- Bewegungen mit der ganzen Hand

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, zwischenmenschlichen Kommunikation. Ohne überhaupt 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 unser Engagement bezüglich einer bestimmten Angelegenheit sichtbar machen. Dies wird deutlich, wenn Sie beispielsweise an die Vermittlung nüchternster Sachinformationen denken. So kann der Einsatz sinnvoller Gesten, der Prozess der Informationsaufnahme bei Ihrem Gegenüber positiv beeinflussen. Dass sich dies vorteilhaft auf Ihre Kompetenzaustrahlung und Glaubwürdigkeit auswirkt, leuchtet sicherlich ein.

Nicht immer werden Gesten von uns als positiv wahrgenommen. Überlegen Sie einmal: Was empfinden Sie beim Gestikulieren als störend oder unangenehm?

ZIELBILDER

10

Wie sieht das Zielbild des Wandels aus?

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

Passt die Zielvorstellung zur Strategie der Organisation?

Wie sieht das Veränderungsziel aus der Sicht der verschiedenen Interessengruppen aus?

Wie können individuelle Ziele mit den Zielen des Wandels auf die Herausforderung in Einklang gebracht werden?

Welche Ziele der Vergangenheit sollten verworfen werden?

Tools

- Leitbildentwicklung und Visionsarbeit
- Zielhierarchie

ZUKUNFT EINLADEN

ZIELBILDER

10

WIRKUNGEN
ANLASS
RAHMENBEDINGUNGEN
VORAUSSETZUNGEN
RESSOURCEN

ZIELBILDER

VERÄNDERUNGSANSATZ
KOORDINATION
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. Mit den 48 Fragekarten strukturieren Sie den Change-Prozess und stellen im richtigen Moment die richtigen Fragen.

Heiko Roehl / Oliver Haas / Malte Belau
Der Change-Navigator
 48 Fragekarten für wirksames Change-Management.
 Mit 48-seitigem Booklet.
 2017. 48 Karten (24x16,5 cm). € 39,95
 ISBN 978-3-407-36588-0

ANSTÖSSE, ZIELE, POTENTIALE

Mit Werten spielerisch arbeiten

Nach welchen Werten möchte Ihr Klient leben? Lassen Sie ihn aus dem Kartenset die für ihn wichtigsten Werte ziehen und bestimmten Lebensbereichen zuordnen. Mithilfe der Aktionskarten erarbeiten Sie gemeinsam die Umsetzung, räumen Hindernisse aus dem Weg und definieren Ziele. Das 12-seitige Booklet erläutert Ihnen die Methode, sodass Sie gleich beginnen können.



Russ Harris
Akzeptanz- und Commitmenttherapie
 56 Bildkarten zum Erarbeiten von Werten und Zielen.
 Mit 12-seitigem Booklet.
 2016, 56 Karten (8x12 cm). € 29,95
 ISBN 978-3-621-28310-6

Ressourcenaktivierung leicht gemacht!

Eine zentrale Rolle in der Beratung spielen die Ressourcen der Klienten, die zur Lösungsfindung und zum Aufbau von Zuversicht beitragen.

Dieses Kartenset besteht aus 116 verschiedenen Ressourcen oder besonderen Eigenschaften, aus denen die Klienten diejenigen auswählen, die zur Lösung ihrer spezifischen Problemlage hilfreich sind. Diese unkomplizierte und direkte Form der Ressourcenaktivierung kann als »Spiel« für Gruppen aufbereitet werden oder ist im Einzelcoaching einsetzbar.



Jean-Luc Guyer
Ressourcen aktivieren in Psychotherapie und Beratung
 Mit 12-seitigem Booklet.
 2015, 116 Karten (5,9x9,2 cm). € 29,95
 ISBN 978-3-621-28223-9



Ernst Fritz-Schubert / Alexander Ehhalt
75 Bildkarten Glück, Werte und Wohlbefinden
 Mit 32-seitigem Booklet.
 2016. 75 Karten (24x16,5 cm). € 49,95
 ISBN 978-3-407-63008-7

Gesprächsanlässe – Denkanstöße – Assoziationen

Kommen Sie mit Ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern ins Gespräch über Werte, Wünsche, Zufriedenheit und Lebensziele. Diese 75 Bildkarten unterstützen Sie dabei.

Die Themen:

- Leiblichkeit
- soziales Netz
- Arbeit und Leistung
- materielle Sicherheit
- Werte

Ernst Fritz-Schubert, der Erfinder des Schulfachs »Glück«, und der Fotograf Alexander Ehhalt haben die Motive zusammengestellt. Das Extra für den erfolgreichen Einsatz: 32 Seiten Methoden-Booklet mit vielen hilfreichen Tipps!

Bildkarten im Seminar einsetzen

Erörtern Sie mit Hilfe dieser Bildkarten mit Ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern lebenspraktische Fragen.

Regen Sie sie dazu an,

- eigene Anschauungen und Stärken zu erkennen,
- Regeln, Denk- und Verhaltensmuster zu hinterfragen und
- gegebenenfalls zu verändern.

Ein Beispiel für den Einsatz:

Kennenlernrunde mal ganz anders: Die Karten werden ausgelegt und von allen eingehend betrachtet. Anschließend wählt jeder eine Karte. Sollten sich zwei oder mehr für ein Bild entscheiden, bilden diese eine Gruppe. Nun sucht sich jeder einen Partner, mit dem er sich über die Abbildung austauscht, den persönlichen Bezug zum Bild erläutert, die Wahl begründet ... Dabei spielt der »Interviewer« mit seinen wertschätzenden Nachfragen eine wichtige Rolle. In der Großgruppe stellen sich die Partner dann gegenseitig vor. Dabei können auch bestimmte Stärken und Ressourcen thematisiert werden.



Nicola Katharina Leffers
75 Bildkarten
Wahrnehmungstraining
und Potenzialentfaltung

Mit Musiktips und
Affirmationen

38-seitiges Booklet.
2017. 75 Karten (24x16,5 cm).
€ 49,95
ISBN 978-3-407-36634-4



Mit Download-Material

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.



Leitsätze neu inszeniert

»Erst die Arbeit, dann das Vergnügen«,
»Nur der Starke setzt sich durch«

Glaubenssätze können uns zur Orientierung dienen, doch oftmals hemmen sie uns auch in unserer Entwicklung. Diese Bildkarten deuten Glaubenssätze um: Sie zeigen Wegweiser, Warn-, Hinweis-, Gebots- und Verbotsschilder, die so bearbeitet wurden, dass sie zum Nachdenken einladen.

Ein origineller Gesprächseinstieg mit Gruppen.



Holger Lindemann
75 Bildkarten für die Arbeit mit Leit- und Glaubens- sätzen
Mit 32-seitigem Booklet.
2016. 75 Karten (24x16,5 cm).
€ 49,95
ISBN 978-3-407-36595-8



Jan Glasenapp
Emotionen als Ressourcen nutzen
 Ein Programm in 90 Karten.
 Mit 20-seitigem Booklet.
 2016. 90 Karten (13,2x17,2 cm).
 € 39,95
 ISBN 978-3-621-28324-3



Mit Download-Material

Das Kartenset bietet ein modulares Vorgehen in der Arbeit mit Emotionen: Neben dem Erkennen und Zuordnen von Emotionen liegt ein Schwerpunkt auf dem emotionalen Stil des Klienten und den Möglichkeiten der Veränderung.
 Aus dem Inhalt:

- Wie kann ich Emotionen benennen?
- Wie kann ich Emotionen erkennen?
- Was ist mein emotionaler Stil?

Im beiliegenden Booklet werden die einzelnen Schritte gut nachvollziehbar vorgestellt.



Claudia Härtl-Kasulke / Monica van Bueren
75 Bildkarten Die Kraft der Emotionen
 Mit 32-seitigem Booklet.
 2016. 75 Karten (24x16,5 cm). € 49,95
 ISBN 978-3-407-36614-6



Mit Download-Material

Emotionen erkennen und bearbeiten

Emotionen können uns genauso beflügeln wie sie uns Kraft und Energie rauben können. Diese Bildkarten inspirieren Ihre Klienten, über Emotionen zu sprechen, sich dieser bewusst zu werden. Das Booklet erläutert die gesunde Kraft der Emotionen, das Zusammenspiel von Bedürfnissen und Gefühlen sowie Methoden für den Einsatz der Bildkarten.



In fünf Schritten ans Ziel

Gerechtes Sprechen ist ein Kommunikationsmodell, das unser Sprechen eindeutig, individuell und respektvoll macht. Mithilfe der Impulskarten werden Zugänge, Tipps und Vorgehensweisen aufgezeigt. Das Booklet beschreibt die fünf Schritte zu gerechtem Sprechen:

- Wahrnehmung
- Analyse
- Erkenntnis
- Entscheidung
- Gestaltung

Sie können die Karten für die Selbstreflexion nutzen, aber auch in Training, Coaching und Beratung einsetzen.



Cornelia Schinzilarz
Ziele erreichen mit Gerechtem Sprechen
Mit 12-seitigem Booklet.
2016. 60 Karten (12x16 cm). € 27,95
ISBN 978-3-407-36597-2



Barbara Renner-Wiest /
Christiane Pfohlmann
Gewaltfreie Kommunikation.
Achtsam miteinander umgehen
Mit 12-seitigem Booklet.
2015. 60 Karten (12x16 cm). € 26,95
ISBN 978-3-621-28304-5

Ein wertschätzendes Miteinander

Der gewaltfreien Kommunikation liegt eine empathische Haltung zugrunde – beim Sprechen und Zuhören.

Die 60 Karten sind in 15 Kategorien wie Empathie, Cyberspace, Gefühle unterteilt. Sie geben Ihnen und Ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern Anregungen, wie Sie zu einem besseren Umgang finden, gute Lösungen bei Streitschlichtungen entwickeln und Konflikte vermeiden können. Das Booklet bietet vielfältige Anregungen für den Einsatz der Karten.

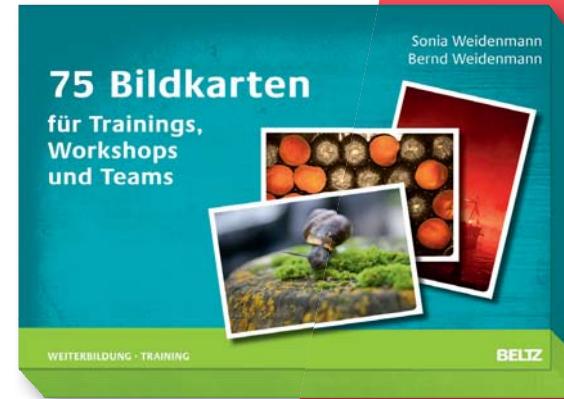


Impulse geben

Mit diesen Motiven locken Sie Ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Reserve. Das Booklet bietet psychologische Grundlagen und Methoden zum Einsatz der Karten.

Die Themen: • Kennenlernen • Feedback • Blitzlicht • Zielvisionen
 • Zwischenbilanz • Beziehungsklärung • Vorsätze und Transfer
 • Ideenfindung • Gruppendynamik • Konflikte und Krisen
 • Prozessklärung • Problemlösungen • Projektmanagement ...

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



**PROFESSIONELLE
SEMINARE**



Gesicht Zeigen! e.V.
Gruppen zum Sprechen bringen
 6 x 10 Gefühlskarten zum
 spielerischen Assoziieren.
 Mit 8-seitigem Booklet.
 2017. 60 Karten (12x16 cm). € 24,95
 ISBN 978-3-407-63023-0

Gruppen mit Gefühlskarten zum Sprechen bringen

Das Kartenset ist ideal für die Arbeit mit Gruppen. Sie erhalten insgesamt 60 farbig illustrierte Karten mit 6 x 10 Motiven. Abgebildet sind emotionsstarke, geschlechtsneutrale Weltraumbewohner, die Raum für eigene Interpretationen lassen.

Sie können in unterschiedlichen Situationen eingesetzt werden, z. B.:

- in Kennenlern- und Feedbackrunden,
- zum Einstieg oder
- zum Abschluss eines Seminars.

Das achtseitige Booklet erläutert die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten.



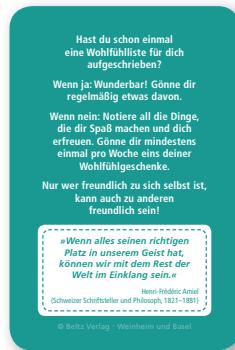
Saskia Baisch-Zimmer
Bärenstarke Gedanken
 Affirmationskarten für jede Gelegenheit.
 Mit 16-seitigem Booklet.
 2017. 55 Karten (5,9x9,2 cm). € 9,95
 ISBN 978-3-407-62980-7

Affirmationen für Jugendliche und Erwachsene

Ob als Mutmacher für Sie selbst oder für Ihre Gruppen: Affirmationen wirken im Unterbewussten und stärken den Glauben an die eigenen Fähigkeiten. Die Karten helfen dabei, auf konstruktive Gedanken zu kommen, und bieten weiterführende Denkanstöße. Das Booklet erläutert die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten.



Vorderseite



Rückseite



Charlotte Friedli / Cornelia Schinzilarz
Mit Fragen Konflikte managen
 Mit 16-seitigem Booklet.
 2016. 116 Karten (5,9x9,2 cm). € 29,95
 ISBN 978-3-407-36591-0

Fragekarten – in Konflikten spontan und gezielt einsetzen

Diese Karten regen zum Perspektivwechsel an: Die überraschenden Fragen zeigen selbst in schwierigen Situationen Gestaltungsspielräume auf. Konflikte werden mit dem Drei-Stufen-Modell benannt, analysiert, bewertet und schließlich beendet.

Das Booklet beschreibt die Vorgehensweise.

TEAMS FÖRDERN, KONFLIKTE LÖSEN



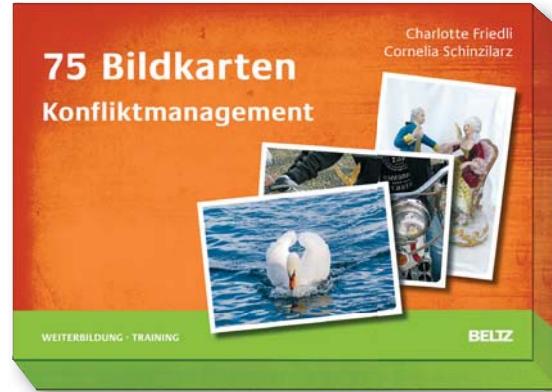
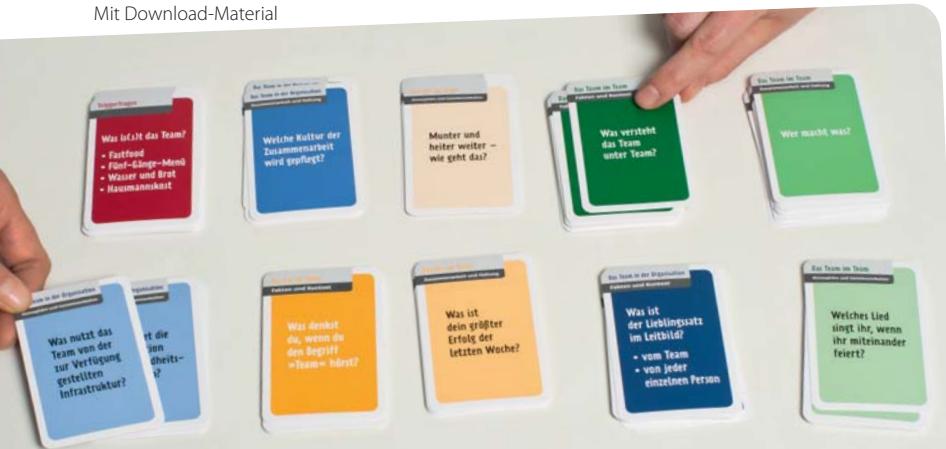
Überraschende Fragen für eine erfolgreiche Zusammenarbeit

Die Fragekarten unterstützen die Teambildung und -entwicklung und helfen bei der Aufgabenverteilung und Akzeptanz der unterschiedlichen Kompetenzen innerhalb einer Gruppe. Mit den oft überraschenden Fragen werden neue Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten für das Team als Ganzes genauso wie für die einzelnen Teammitglieder angeregt.

Charlotte Friedli / Cornelia Schinzilarz
116 Fragen für die erfolgreiche Teamentwicklung
Mit 16-seitigem Booklet.
2016. 116 Karten (12x16 cm). € 29,95
ISBN 978-3-407-36611-5



Mit Download-Material



Konstruktiv mit Konflikten umgehen

Diese 75 Bildkarten unterstützen Sie bei einem variantenreichen und spielerischen Konfliktmanagement. Die Motive der Bildkarten sind so ausgewählt, dass sie immer auch auf die vorhandenen Potenziale, Gestaltungsmöglichkeiten und Kompetenzen hinweisen.

Im Booklet erhalten Sie:

- Hintergründe und Situationen, in denen die Bildkarten einsetzbar sind
- Übungen, Spiele und Reflexionsfragen zum direkten Einsatz der Karten

Charlotte Friedli / Cornelia Schinzilarz
75 Bildkarten Konfliktmanagement
Mit 32-seitigem Booklet.
2015. 75 Karten (24x16,5 cm). € 49,95
ISBN 978-3-407-36573-6



Mit Download-Material

Viereitig einsetzbar:
Für Seminare,
Team und Coaching,
Einzelsettings



Aus einer Gruppe wird ein Team

Wie erreichen Sie, dass die ganze Gruppe an einem Strang zieht und sich eine Kultur der guten Zusammenarbeit entwickelt? Durch sorgsame und aktive Pflege des kommunikativen Austausches unter den Teammitgliedern – diese Bildkarten unterstützen Sie dabei!

Im Booklet erhalten Sie:

- methodische Grundlagen und Gesprächstechniken
- Einsatzmöglichkeiten des Materials
- Übungen, Spiele, passende Aphorismen

Charlotte Friedli
75 Bildkarten Teamentwicklung
 Mit 32-seitigem Booklet.
 2016. 75 Karten (24x16,5 cm). € 58,00
 ISBN 978-3-407-36587-3



Mit Download-Material



STIMME, PRÄSENTATION, KOMMUNIKATION



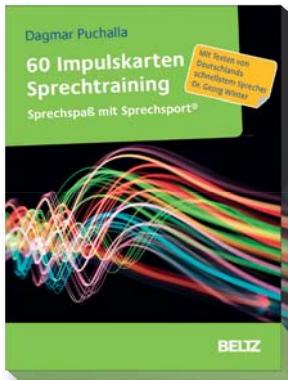
Martin Hartmann
**75 Bildkarten für Präsentations-,
Vortrags- und Rhetoriktrainings**
 Mit 32-seitigem Booklet.
 2015. 75 Karten (24x16,5 cm). € 49,95
 ISBN 978-3-407-36566-8

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.



Schnuppern Sie dreimal hintereinander, ohne dazwischen auszuatmen. Schnuppern Sie, als ob Sie an einer Rose riechen. Spüren Sie Aktivität in der Körpermitte? Da wo der Gürtel sitzt? Atmen Sie in Ihrem Rhythmus weiter. Lassen Sie so zwei, drei Atemzüge kommen und gehen. Nun versuchen Sie, die **Muskulspannung in der Körpermitte** nach der Einatmung einen Augenblick **aufrechtzuerhalten**, halten Sie den Sauerstoff im Körper, lassen Sie ihn sich ausbreiten. Dann atmen Sie entspannt wieder aus und atmen nach. Wie-derholen Sie den Vorgang einige Male. Dann richten Sie die Aufmerksamkeit auf das Ende der Ausatmung. Nehmen Sie eine Pause nach der Ausatmung wahr, bevor es umschwenkt und zur Einatmung? Konzentrieren Sie sich auf diese **Pause** und versuchen Sie, diese **spielerisch zu verlängern**.

Dagmar Puchalla
60 Impulskarten Sprechtraining
 Sprechspaß mit Sprechsport®.
 Mit 16-seitigem Booklet.
 2017. 60 Karten (12x16 cm). € 29,95
 ISBN 978-3-407-36640-5

Ein sportives Sprechtraining mit hohem Spaß-Faktor

Die Impulskarten trainieren Körperhaltung, Körpersprache, Gestik, Lautstärke, Atemmuskulatur, Stimme sowie die Artikulation. Sie erläutern die wichtigsten Regeln des »Hochdeutschen« und stellen wirkungsvolle Entspannungsübungen vor, die auch bei Auftrittsangst helfen. Sie können die Übungen einsetzen für

- regelmäßige Trainingseinheiten
- als Warm-up vor Vorträgen und Präsentationen
- einen sportlichen Wettbewerb mit der ganzen Gruppe



Sabine F. Gutzeit
60 Impulskarten Stimmtraining
 Mit 16-seitigem Booklet.
 2016. 60 Karten (12x16 cm). € 29,95
 ISBN 978-3-407-36619-1

Ein Stimm- und Sprechtraining

Eines Ihrer wichtigsten Instrumente ist – Ihre Stimme. Mit Stimme und Persönlichkeit wirken, die stimmliche Ausdauer und Überzeugungskraft trainieren: Die Impulskarten mit vielen einfachen und sehr effektiven Übungen und Tipps für den Sprechalltag laden ein zum Experimentieren, Entdecken und gezielten Verbessern!



Heute gilt es zu beobachten, **wie oft und wann** sich ein **»Äh«** beim Sprechen einschleicht.

Um das **»Äh«** zu vermeiden, versuchen Sie bitte, sobald Sie nichts zu sagen haben, die Lippen zu schließen. So lange, bis der Sprechplan wieder gereift ist. Wir sprechen hier über wenige Sekunden! Versuchen Sie in kurzen Sätzen mit Punkten und Pausen zu sprechen.

Bilder öffnen den Blick

Diese Karten bieten eine hervorragende Möglichkeit, aus der aktuellen Situation aus- und in die Achtsamkeitspraxis einzusteigen.

Sie finden metaphorische Fotos rund um die Themen Achtsamkeit und Gesundheit. Die zahlreichen Übungen im Booklet zeigen Ihnen, wie Sie die Bilder in Zweiersituationen, in Klein- und Großgruppen einsetzen können.

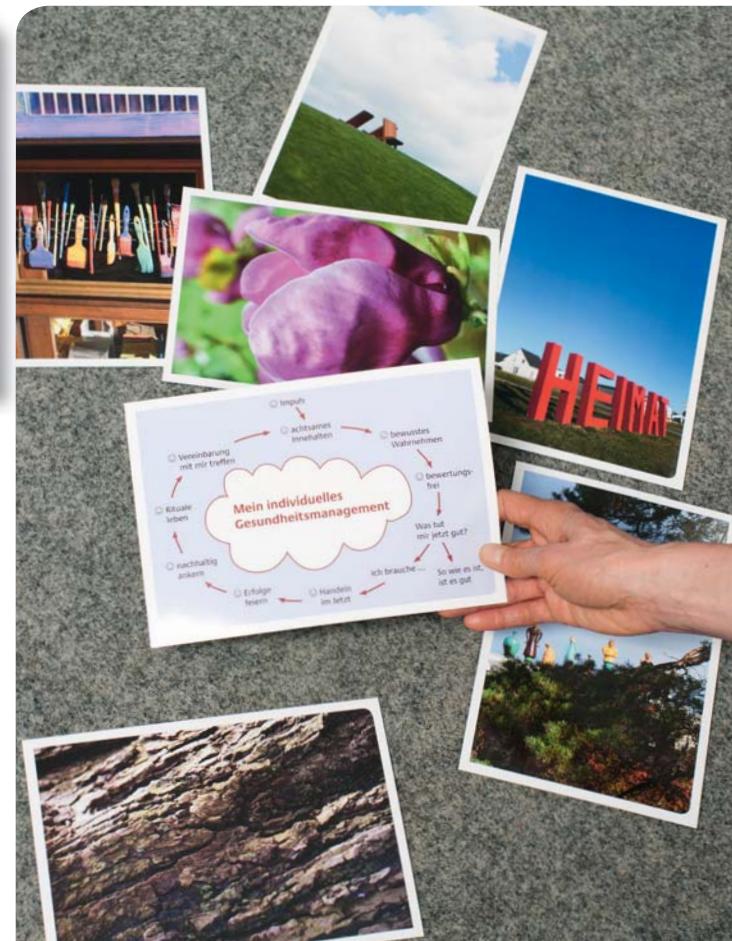


Claudia Härtl-Kasulke / Otto Kasulke
75 Bildkarten Gesundheit und Achtsamkeit
 Mit 32-seitigem Booklet.
 2015. 75 Karten (24x16,5 cm). € 49,95
 ISBN 978-3-407-36580-4



Mit Download-Material

GESUNDHEIT





In 10 Schritten zu mehr Resilienz

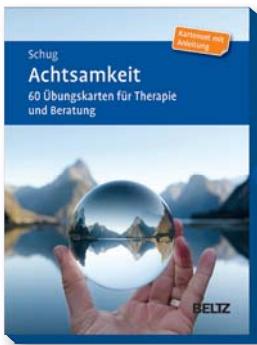
Die Bildkarten versinnbildlichen in Fotos zehn wesentliche Übungen zur Stärkung der persönlichen Resilienz und zeigen 60 verschiedene Resilienzkompetenzen. Im Booklet beschreibt die Autorin den Einsatz der Karten und die Übungen.

Die drei Ebenen der Resilienzförderung:

1. Die persönliche Haltung
2. Ressourcen auf der Beziehungsebene
3. Umfassendes Bewusstseinstraining zur Förderung von Achtsamkeit, innerer Ruhe, Klarheit und Kraft.

Sylvia Kéré Wellensiek
75 Bildkarten Resilienztraining
 Mit 32-seitigem Booklet.
 2015. 75 Karten (24x16,5 cm). € 49,95
 ISBN 978-3-407-36570-5





Susanne Schug
Achtsamkeit
 60 Übungskarten für Therapie und Beratung
 Mit 12-seitigem Booklet.
 2017. 60 Karten (12x16 cm). € 26,95
 ISBN 978-3-621-28416-5

Übungen für mehr Achtsamkeit

Das Kartenset umfasst 60 Karten mit

- informellen Achtsamkeitsübungen: Dabei handelt es sich um Routineaufgaben, die normalerweise im Autopilotenmodus durchgeführt werden.
- formellen Achtsamkeitsübungen in Form von Meditationen.

Sie können die Übungen für sich selbst nutzen oder in Gruppen anwenden, einzelne Karten können Sie Personen zur Festigung der Technik mitgeben. Das beiliegende Booklet stellt Möglichkeiten und Varianten der Anwendung vor.



Beispiel informelle Übung



Beispiel formelle Übung



Ulrike Pilz-Kusch
60 Impulskarten Kraftvoll durch den Tag
 Mit 32-seitigem Booklet.
 Illustrationen von Martina Lauterjung.
 2017. 60 Karten (12x16 cm). € 29,95
 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 zu vier Ladestationen
- stärkende Tagesrituale
- Stress und negative Gedanken umwandeln
- Erkundungsexperimente – den inneren Kompass befragen



DAS MAGAZIN

für Leser, die ihr eigenes Verhalten – und das ihrer Mitmenschen – besser verstehen möchten und Antworten suchen rund um die großen Themen

IHRES LEBENS

TESTABO:
3 HEFTE
NUR
15,- €



DAS BEWEGT MICH!

PSYCHOLOGIE
HEUTE

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

Newsletter abonnieren & Vorteile sichern

- exklusive Angebote für Trainer, Coaches und Führungskräfte
- Buchempfehlungen von Beltz und Campus
- Praxismaterialien kostenfrei zum Download
- Gutscheine und Gewinnspiele

Jetzt kostenlos anmelden
www.beltz.de/train



Gratis Downloads
in jedem Newsletter



Folgen Sie der Coach&Train-Facebook-Community:
www.facebook.com/coachundtrain

Das Buchprogramm
mit allen Titeln aus
dem Bereich
Training, Coaching
und Beratung immer
aktuell auf
www.beltz.de

