

Sabine Müller-Waltle

# 50 Coachingkarten

Aktivierung, Selbstreflexion,  
Konzentration im Einzelsetting

Mit  
16-seitigem  
Booklet.  
Inkl. digitaler  
Version



**BELTZ**

Leseprobe aus: Müller-Waltle, 50 Coachingkarten Aktivierung, Selbstreflexio, Konzentration im Einzelsetting, GTIN 9783407368096

© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=9783407368096>

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Dieses Bildkartenset ist erhältlich als:  
GTIN 4019172300241 Print  
ISBN 978-3-407-36809-6 E-Book (PDF)

1. Auflage 2022

© 2022 Beltz Verlag  
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Julia Zubcic  
Umschlaggestaltung: Sabine Müller-Waltle  
Text und Illustrationen: Sabine Müller-Waltle  
[www.waltledesign.de](http://www.waltledesign.de)

Satz und Herstellung: Michael Matl  
Druck und Bindung: Pario Print, Kraków  
Printed in Poland

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	2
Achtsamkeit und Selbstreflexion .....	3
Zurück zum Glück .....	3
<b>Aktivierungsübungen? Was ist das?</b> .....	4
<b>Zeichnerisches Aktivieren ist besonders</b> .....	5
Zeichnen, das kann jeder! .....	6
Kreative Aktivierung .....	7
Hintergründe und Erkenntnisse .....	7
Wirksamkeit von Aktivierungsübungen .....	8
<b>Diverse Einsatzszenarien der Aktivierungsübungen</b> .....	9
Im Duo .....	9
Alleine .....	9
<b>Die Magie von gezeichneten Aktivierungsübungen</b> .....	10
Live .....	10
Virtuell .....	11
<b>Welche Übung passt zu welchem Moment?</b> .....	12
<b>Teilt gerne eure Erfolge!</b> .....	14
<b>Die Autorin</b> .....	14



**DOODELN**

Kopf frei



# DOODELN

## MATERIAL

- Papier und Stift

## ZEIT



## ABLAUF

### Kritzle dich frei

Der Coach gibt ein Stichwort vor. Das kann zum Beispiel ein besonderer Ort sein, wie zum Beispiel »Strand«, ein Adjektiv, wie zum Beispiel »glücklich« oder ein bestimmter Zeitpunkt, wie zum Beispiel »gestern«. Kritzle alles, was dir dazu einfällt in einer vorgegebenen Zeit nieder. Gemeinsam wird das entstandene Bild betrachtet. Kann man ein Muster oder Thema erkennen?





# WUNSCHLISTE



# WUNSCHLISTE

## MATERIAL

- Papier und Stift

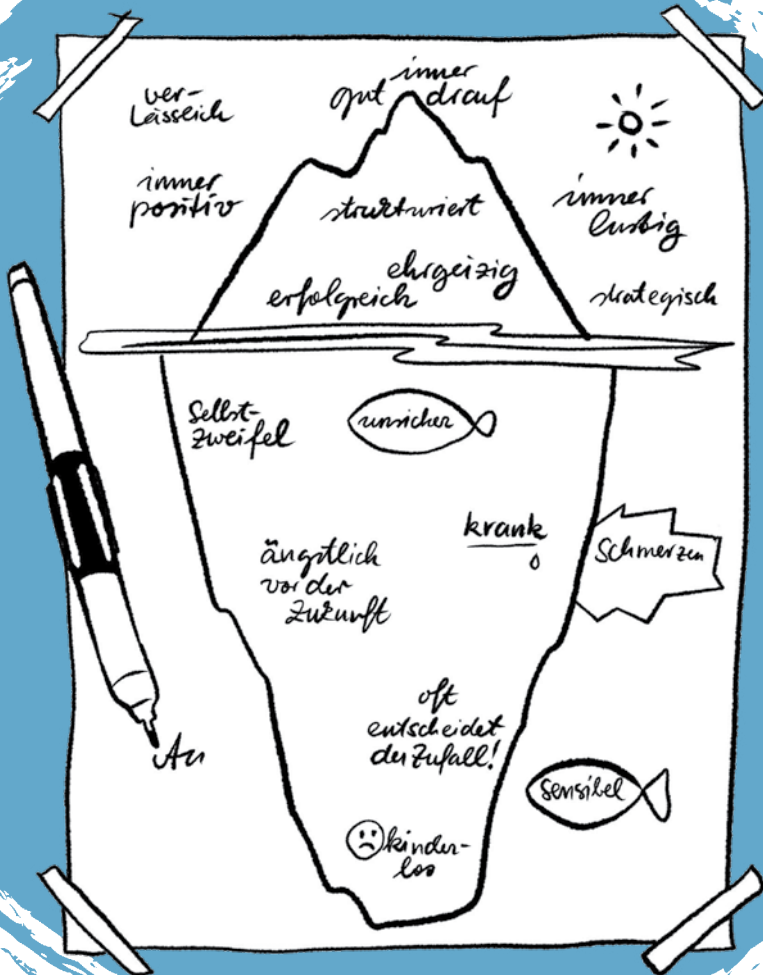
## ZEIT



## ABLAUF

### Wenn Wünsche in Erfüllung gehen.

Nimm dir Zeit, um dein Leben zu betrachten. Was läuft gut? Was sind Ziele, die du noch erreichen möchtest? Wähle aus diesen Zielen drei aus, die dein Leben bereichern würden, die du vermisst oder noch auf deiner To-do-Liste des Lebens stehen. Zeichne diese Ziele auf. Versuche dabei, die Ziele mit möglichst vielen Details zu versehen. Wenn dir deine Zeichnung gefällt, dann hänge sie am besten auf oder fotografiere sie mit deinem Smartphone ab, damit du dir deine Ziele immer wieder vor Augen führen kannst.



# DIE SPITZE DES EISBERGES



# DIE SPITZE DES EISBERGES

## MATERIAL

- Papier und Stift

## ZEIT



## ABLAUF

### Die Spitze eines Eisberges zeigt nur ein Drittel des Ganzen

Überlege dir, welche Eigenschaften und typischen Merkmale bei dir zu sehen sind und welche – das ist ja besonders spannend – sind unter der Oberfläche noch zu finden, zu entwickeln oder versteckt? Zeichne auf ein Blatt einen Eisberg. Im oberen Drittel die Spitze des Eisberges und unter der Wasserlinie den größeren Restanteil deines Eisberges. Nun schreibe sichtbare Eigenschaften oberhalb der Oberfläche in den Eisberg. Unter Wasser könnten Fische mit deinen Inhalten schwimmen.





# SEISMOGRAF



# SEISMOGRAF

## MATERIAL

- Papier und Stift

## ZEIT



## ABLAUF

### Ein Blick aufs Ganze zeigt wo man steht – und den Weg bis dahin

Zeichne ein Diagramm. Die Linie nach oben zeigt den Grad von positiven Gefühlen, nach unten fortgesetzt den Grad der negativen. Die waagrechte Linie zeigt deine Lebenszeit bis hierher. Nun beginne am Punkt null und zieh deine Lebenslinie mit allen Höhen und Tiefen bis zum heutigen Tag. Schildere alle Höhen und Tiefen. Die waagrechte Linie kann auch deinen Tag, deine Woche oder die Stunde darstellen.