**So geht´s: Coachingkarten zur persönlichen Themenbearbeitung**

Kartenarbeit kann ein ideales Werkzeug im Coaching sein, beispielsweise wenn man in einer Sackgasse steckt und das sowohl in der Einzel- als auch in der Gruppenarbeit. Auch als Einstieg und zum Hinführen auf das anstehende Coachingthema kann die Kartenarbeit genutzt werden. Auf interessanten Plattformen, wie beispielsweise [www.Sessionbutler.de](http://www.Sessionbutler.de), ist eine solche Kartenarbeit mittlerweile auch Online möglich. „Gerade in diesen Zeiten, in denen viele Formate in die digitale Welt übertragen werden, ist die digitale Kartenarbeit eine sehr nützliche Ergänzung, da damit auch ein Online-Coaching greifbarer und die Ergebnisse nachhaltiger werden.“, berichtet Claudia Schimkowski, die selbst zwei Coachingkartensets entworfen hat und mit ihren Kunden sowohl online und offline erfolgreich damit arbeitet.

Heute gibt es bereits unzählige Kartensets am Markt, und mit welchem man am besten unterstützend arbeitet hängt sicherlich von der Persönlichkeit des Coaches, dem Coachee, dem individuellen Vorgehen und den zu bearbeitenden Themen ab. Die Erfahrung aus vielen Coachings und jahrelanger Arbeit mit Kunden zeigt jedoch, dass ein Thema, das ganz klar mit Coachingkarten aufgedeckt wird, leichter zu erkennen, zu akzeptieren und zu bearbeiten sind – insbesondere auch dann, wenn es sich um schwierige Musterthemen, Tabus oder Themen aus dem blinden Fleck handelt. „In vielen Coachings habe ich beobachtet, dass die Qualität der eingesetzten Karten maßgeblich die Ergebnisse im Coaching beeinflussen. Je tiefer der Prozess des Autors beim Schreiben ging, desto bahnbrechender können die tatsächlichen Ergebnisse sein.“, so die erfolgreiche Unternehmerin und Geschäftsführerin einer Werbeagentur aus ihrer jahrelangen Erfahrung als Beraterin.

Jedoch sei auch eine persönliche Kartenarbeit zielführend, weiß Schimkowski, denn oft sei man sich selbst einfach zu nah, um zu erkennen, wo es jetzt gerade zielführend weitergeht. Dann können Karten einen wichtigen Impuls geben, um selbstständig mit einem Problem zu einer Lösung zu gelangen. Damit dienen Coachingkarten zur Selbstreflektion, um das eigene Verhalten zu überdenken. „Meine absolute Leidenschaft ist die Arbeit mit den Menschen. Meine beiden neuen Kartenselts „Anleitung zum Glück“ enthalten so viel Herzblut und ermöglichen damit eine noch tiefere Vorgehensweise.“, so die Autorin. Mit einem gezielten Perspektivwechsel durch die Arbeit mit den Karten erhält der Kartennutzer einen neuen Blickwinkel auf sein Problem und dadurch einen gezielten Impuls zur eigenen Lösungsfindung beispielsweise in einer schwierigen Situation. Gleichzeitig hat man die Chance sich persönlich weiterzuentwickeln und erhält den wichtigsten Schlüssel für ein erfülltes Leben: Nämlich weg von der Projektion auf andere, hin zum neutralen Beobachter einer Situation. Es gibt viele unterschiedliche Methoden, um die Kartenarbeit für die eigene Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen.

Hier nun ein erstes Beispiel für den Einsatz von Coachingkarten in einer individuellen Situation. Wenn Du eine Frage oder ein Problem hast, für das es scheinbar keine Lösung gibt oder das ein immer wiederkehrendes Thema darstellt. Besorge Dir am besten ein kleines Büchlein oder Heft, dein Erkenntnisheft in die Du die Ergebnisse und folgenden Schritte für Dich einschreibst:

Formuliere also für dich in dein Heft zuerst eine möglichst konkrete Frage. Wichtig ist, dass die Worte und die Formulierung dir entsprechen und zu dir passen, wie "Was ist in der Situation XY für mich die Ursache?", "Wie finde ich eine Lösung bei XY?"... Dann suchst du Dir intuitiv eine für dein Thema passende Karte aus. Beispielsweise bei den Coachingkarten „Anleitung zum Glück“ Set 1 und 2 ein Gemälde auf der Vorderseite, das für dich stimmig ist und zum Thema passt.

Der Vorteil dieser Karten ist, dass das sowohl online <https://sebu.tools> mit Code 938239 oder tatsächlich haptisch mit der Printversion der Karten geschehen kann. Schon der Weg zur Wahl kann dabei für Dich wichtig sein und die Gedanken schreibe in Dein Heft ein. Nun lasse in einem nächsten Schritt, das Bild und den Titel auf dich wirken und schreibe auf, warum du dieses ausgewählt hat. Das kann fürs Erste schon genügen, um dich mit einem Thema neu oder aus einem anderen Blickwinkel auseinander zu setzen. Es können außerdem begleitende Fragen dazu bearbeitet werden wie „Was hat die Karte mit mir zu tun?“ „Was ist neu an diesem Gedanken und was habe ich so noch nie gesehen?“
 **Die ersten vier Schritte**

1. Die konkrete Frage formulieren
2. Intuitive Wahl einer passenden Karte
3. Besprechen des Weges zur Wahl
4. Warum habe ich diese Karte gewählt.
5. Begleitende Fragen werden angeschaut.

Wenn du noch tiefer in das Thema gehen möchtest, möglicherweise an einem anderen Tag, dann folgt der nächste Schritt, in dem die die Karte online oder in der Printversion umgedrehst und du die passenden Impulse und wenn notwendig auch der weiterführenden Text in einem begleitenden Booklet liest. Abermals schreibst Du deine Gedanken und Erkenntnisse in dein Heft.

**Die vier noch tiefer führenden Schritte**

1. Die Karte wird gewendet.
2. Text und Impulse werden gelesen
3. und darüber reflektiert.
4. Begleitende Fragen werden erörtert.

**Prozess über die nächsten Wochen**

Wenn du einen noch tieferen Prozess suchst, dann kannst Du auch in den kommenden Tagen und Wochen an diesem aufgedeckten Thema dranbleiben. Mit einem intuitiven Schreib- oder Malprozess arbeitest du noch weiter. Dazu schreibst oder malst Du mindestens 20 Minuten intuitiv auf, was Dir noch zum Thema und der gewählten Karte einfällt. Die begleitenden Fragen können abermals eingesetzt werden.

„Ich liebe diese Arbeit und dass meine 74 Gemälde und die begleitenden Texte damit so liebevoll den Raum für die Entwicklung der Menschen öffnen“, ergänzt Schimkowski. Die Coachingkarten „Anleitung zum Glück“ sind auf der Vorderseite mit einem hochschwingenden Gemälde und einem Denkanstoß versehen. Auf der Rückseite gibt es weitere Impulse und Affirmationen. Eine Besonderheit am Markt, dass sowohl die bildliche Darstellung als auch die Weiterführungen und Coachingtools aus der gleichen Feder stammen und als Lernmittel eingestuft sind. Viele Rückmeldungen geben dem Engagement der Autorin recht: „Mit den Karten habe ich mittlerweile über ein paar Wochen zu einem bestimmten Thema intensiv gearbeitet. Die Ergebnisse waren erstaunlich präzise. Ich konnte eine Entwicklung erkennen und habe sehr von der Arbeit mit diesem Set profitiert und Klarheit in meiner Angelegenheit gewinnen können. Darum spreche ich hiermit gerne eine Empfehlung für diese zwei Coachingkarten-Decks aus.“

Claudia Ulrike Schimkowski

Schamanischer Coach, Unternehmerin & Seelenkünstlerin

**Fotos** **Bildunterschriften:**

Weitere Fotos finden Sie gerne hier zum Download: <https://www.dropbox.com/sh/ubyb0op6903fyyc/AABY58lTS4Z_6td4wIhGRUFNa?dl=0>

V01:
Die Arbeit mit Coachingkarten macht Spaß und bietet sehr viele Möglichkeiten und Methoden. Mit den Kartensets 1 und 2 „Anleitung zum Glück“ können neue Lösungen initiiert oder Wege aus der Stagnation werden.

V02:
Die Qualität der eingesetzten Karten entscheiden maßgeblich über die Ergebnisse im Coaching. Je tiefer der Prozess des Autors beim Schreiben ging, desto bahnbrechender können die tatsächlichen Ergebnisse sein.

V03:
Claudia Ulrike Schimkowski, schamanischer Coach, Autorin und Unternehmerin nach der Visionssuche auf Lanzarote. Hier bekam sie die Durchsage aus der geistigen Welt, das Buch zu schreiben, aus dem sich die Coachingkarten Sets ableiteten. Foto von Sonia Emilia Rainbow.