

Emoodys

140 Karten mit Icons für Psychotherapie und Beratung. Kartenset mit Anleitung. Mit 12-seitigem Booklet

Bearbeitet von

Von: Roman Hoch, und Reimar Martin, Illustriert von: Alexandra Kriger

1. Auflage 2018. Sonstiges. 140 S.

ISBN 978 3 621 28612 1

Format (B x L): 17,6 x 17,7 cm

Gewicht: 459 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Roman Hoch, Dipl.-Soz.päd., Traumazentrierter Fachberater (DEGPT), arbeitet als Systemischer Berater & Therapeut (DGSF) in freier Praxis und als Dozent im Systemischen Zentrum (WISPO AG), Hamburg.

Reimar Martin, Psychologe (M.Sc.), Systemischer Therapeut / Familientherapeut (DGSF), Spartenleitung Gesundheitsmanagement B.A.D GmbH, Hannover.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2018
www.beltz.de

Illustrationen: Alexandra Kriger
Lektorat: Dr. Svenja Wahl
Herstellung: Uta Euler
Druck: ParioPrint, Krakau
Printed in Poland
ISBN 978-3-621-28612-1



Inhaltsverzeichnis

1	Emoodys in Therapie, Beratung und Coaching	4
2	Der Einsatz von Emoodys – Methodenvorschläge	6
2.1	Therapie, Beratung und Coaching im Einzel- oder Mehrpersonensetting	6
2.2	Gruppen, Fortbildungen und Teams	13
Literatur		15

1 Emoodys in Therapie, Beratung und Coaching

Emoodys sind eine innovative und zeitgemäße Zusammenstellung von Emotionsbildern und Symbolen für Therapie-, Beratungs-, Coaching-, Fort- und Weiterbildungsprozesse im Einzel- und Mehrpersonensetting.

Im Rahmen unserer beruflichen Tätigkeit sind wir in verschiedenen Settings mit der Fragestellung der Passung gängiger Bilder- und Karten-sets konfrontiert gewesen, da einige Klienten z.T. Schwierigkeiten hatten, sich auf »gefühlt abstrakte« Bilder einzulassen. Zunächst entstand – vor allem für die Arbeit mit Jugendlichen – die Idee, nach Symboliken und ausdruckstarken Bildern zu suchen, die möglichst viele Klientinnen und Klienten gut annehmen können.

Die Mehrzahl unserer Klienten im Alter zwischen 10 und 60 Jahren ist versiert im Umgang mit Smileys und Messenger-Icons als ergänzendes Kommunikationsmittel zum Ausdruck komplexer Sach- und Gefühlssituationen. – Dies für Therapie und Beratung nutzbar zu machen war von diesem Zeitpunkt an unser Ziel geworden.

Die Arbeit mit gängigen Symboliken aus dem Bereich schriftbasierter medialer Kommunikation erwies sich nach einer längeren Entwicklungsphase als außerordentlich wirksam für unsere therapeutischen Prozesse. In diesem Rahmen entwickelten wir ein geeignetes Set von Smileys und Symbolen, die wir grafisch neu und individuell aufbereiten ließen.

Das Potenzial dieses Ansatzes wurde schnell deutlich. Auch in anderen Settings wurden konkrete Erfolge sichtbar. So wurde die Idee der Emoodys geboren. Als universeller Sprachverstärker bereichern sie fortan unsere praktische Arbeit.

Für die Arbeit mit den Emoodys sind dieselben Wirkfaktoren wie bei anderen bildgestützten Methoden (z.B. Bildimpulse, Zürcher Ressourcenmodell) anzunehmen. Bildhafte Beschreibungen erleichtern den Zugang zu kognitiven und emotionalen Eindrücken und verstärken die entstehende neurophysiologische Verknüpfung. Konkrete visuelle »Anker« intensivieren diesen Effekt. Die Emoodys schaffen einerseits eine, oft entlastende, Distanz zum behandelten Inhalt und andererseits eröffnen sie die Möglichkeit, Wirklichkeiten »weicher« und in ihrer Komplexität reduziert zu beschreiben. Hierbei werden ähnliche Effekte möglich, wie beispielsweise bei der Arbeit mit Metaphern. Die paradoxe Folge ist, dass die Kommunikation nicht

nur erleichtert wird, sondern oft noch besser konkretisiert und vereinfacht abgestimmt verläuft!

Der außerordentliche Vorteil der Emoodys liegt in der Nutzungsgewohnheit unserer Klienten bedingt durch die Bekanntheit ähnlicher, alltäglich genutzter Icons. Im Rahmen kanalreduzierter Kommunikation (z.B. Messenger, Chat) werden vergleichbare Icons von beinahe allen Menschen tagtäglich genutzt. Sie sind Teil einer internationalen, parasprachlichen Kommunikationskultur und somit quasi kulturunabhängig. Eine Art Meta-Sprache die nun, absolut folgerichtig, auch in unsere therapeutische und beraterische Praxis einfließen sollte.

Die Einsatzgebiete und Möglichkeiten für die Arbeit mit den Emoodys scheinen unbegrenzt zu sein. Wir möchten Sie ganz bewusst dazu einladen, mit Ihrem eigenen praktischen Erfahrungshintergrund, kreative Settings zu gestalten und Ihre Methoden durch Emoodys zu unterstützen, zu erweitern oder sogar völlig neu zu entwickeln!

Lockern Sie Ihr Setting mit »ungewohnten und gleichermaßen bekannten« Elementen auf. Eröffnen Sie mit vertrauten Symbolen neue, prozessrelevante Ebenen – in einer humorvollen und zeitgemäßen Weise.

Damit Ihre Klienten die Emoodys kennenlernen, wäre es beispielsweise denkbar, diese

zunächst auf einem Tisch auszulegen und zu fragen, welche Karte die Klienten heute ganz spontan anspricht. Sie werden erstaunt sein, wie schnell und direkt über diesen »Umweg« vollkommen neue Zugänge im Prozess erreicht werden.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen!

Roman Hoch & Reimar Martin



2 Der Einsatz von Emoodys – Methodenvorschläge

In der Arbeit mit Emoodys ist man auf keine bestimmte Phase im therapeutischen oder beraterischen Prozess begrenzt. Vielmehr sind Emoodys als methodische Erweiterung des Repertoires von Beratern und Therapeutinnen zu verstehen.

Im Sinne einzelner Prozessschritte innerhalb von Therapie und Beratung wurden in verschiedenen Bereichen bereits gute Erfahrungen gesammelt:

- ▶ um Gefühlsarbeit zu intensivieren und zu vertiefen,
- ▶ um Brücken zwischen kognitivem Verstehen und emotionalem Erleben zu schlagen,
- ▶ um Verhaltensalternativen zu entwickeln, beschreiben und leichter umsetzen zu können,
- ▶ um Beobachtungen, Attributionen und Emotionen zu differenzieren,
- ▶ zur Skalierung von Gefühlszuständen,
- ▶ um methodisches Arbeiten z.B. Aufstellungen mit dem Systembrett, Timeline, oder narrative Ansätze zu flankieren,
- ▶ um Hypothesen zu bilden und diese direkt bildlich zu verankern,
- ▶ um Unterschiedsbildung zu erzeugen,
- ▶ um Wirklichkeitskonstruktionen von Klienten pointiert zu erforschen und zu verbildlichen.

Aufgrund unseres Ausbildungshintergrundes als systemische Therapeuten und Berater haben wir nachfolgend vor allem systemisch-integrative Methoden angeführt. Zu den einzelnen methodischen Vorgehensweisen führen wir jeweils einige exemplarische Fragen als Inspiration für Ihr Setting auf.

2.1 Therapie, Beratung und Coaching im Einzel- oder Mehrpersonensetting

Problem, Auftrag, Lösung in Emoodys. Beraterinnen sind Expertinnen für die Prozessgestaltung, in dem sie – in der Haltung des »Nichtwissens« – Spielräume kreieren, in denen sich das gemeinsame Driften im Berater-Klienten-System kreativ und spielerisch-lustvoll vollzieht (Höcker et al., 2017).

In der Einzel- oder Familientherapie können Settings spielerisch mit Emoodys eröffnet werden. Die Klienten suchen sich situativ und ihrer emotionalen Verfassung entsprechende Emoodys aus, um leichter ihr Thema oder ihre Erwartung für die Therapie zu präsentieren. Anschließend wird vorgestellt, was damit gemeint war. In einem Mehrpersonen-System können Annahmen darüber gebildet werden, warum z.B. der Sohn ausgerechnet dieses Emoody ausgesucht haben könnte.

Ähnlich kann eine Auftragsklärung gestaltet werden. Jedes Mitglied sucht ein Emoody aus, das dafür steht, wie das Ziel oder die Lösung für sie oder ihn wäre, sodass gesagt werden kann, »damit wäre ich zufrieden«. Es wird wieder die Auswahl vorgestellt oder durch Hypothesen ermittelt, worum es den einzelnen Personen geht. Ein konkreter Auftrag an das Setting muss anschließend noch ausformuliert werden, jedoch lässt sich anhand der ausgewählten Emoodys leichter ablesen, ob wirklich alle Beteiligten bei diesem Auftrag »mit im Boot« sind.

- ▶ Gibt es spontan ein Emoody, das Ihnen besonders gut gefällt?
- ▶ Welches passt zur aktuellen Situation oder Ihrem Veränderungswunsch besonders gut?
- ▶ Was verbinden Sie noch mit diesem Emoody, was für Sie persönlich wichtig wäre?

Start-Ziel-Planung. In den meisten Settings wird früh im Verlauf ein Ziel festgelegt, welches zugleich den Erfolg der Beratung messbar macht. Dies dient dazu, einen möglichen Weg zur Zielerreichung zu visualisieren und mögliche Hindernisse frühzeitig zu erkennen.

Die Klienten könnten z.B. auf einem A3-Blatt einen Weg einzeichnen, der von heute bis zu dem Zeitpunkt in der Zukunft führt, an dem das Ziel erreicht wurde. Zu den folgenden Fragen können jeweils Emoodys ausgewählt werden, die symbolisch passen würden.

- ▶ Mit welcher Stimmung gehen Sie los?
- ▶ Was erwarten Sie auf dem Weg?
- ▶ Mit welchen Hindernissen rechnen Sie?
- ▶ Was brauchen Sie, um trotz der Hindernisse weiter zu kommen?
- ▶ Welche Abzweige oder Umwege könnten auftauchen?
- ▶ Wer oder was wird Sie unterstützen?
- ▶ Welche Ihrer Fähigkeiten wird dann nützlich sein?
- ▶ Was für Zwischenziele erreichen Sie unterwegs?
- ▶ Mit welchen Gefühlslagen rechnen Sie unterwegs?
- ▶ Wie wird es sein, dort wo Sie Ihr Ziel erreicht haben werden?
- ▶ Welches Emoody passt zu dem ersten kleinen Schritt, den Sie sich vorstellen können zu gehen?

Hypothesen. Ziel ist es, die gemeinsame Marschrichtung innerhalb von Beratung und Therapie abzugleichen.

Die Klienten werden eingeladen einige Emoodys auszuwählen, die das heutige Thema mit dazugehörigen Stimmungen abbilden sollen. Sie als Therapeut/Therapeutin bilden nun Annahmen darüber, worum es gehen könnte. Nutzen Sie die Gelegenheit, um passende Reframings oder Metaphern einzuführen, die eine neue Konnotation oder Sichtweise in der jeweiligen Sitzung ermöglichen.

Nutzen Sie auch die Möglichkeit für eine Rückmeldung darüber, wie kongruent Sie die Aus-

wahl des Emoodys mit Ihrer aktuellen Wahrnehmung von den Klienten empfinden.

Sprache. Gefühlte Sprachlosigkeit oder der hemmende Gedanke, »nicht die richtigen Worte finden zu können«, kann durch den Einsatz von Emoodys überbrückt werden:

Bitten Sie den Klienten, jeweils 1–2 Emoodys für die folgenden Fragen auszusuchen:

- ▶ Wie geht es dir heute,
- ▶ gestern,
- ▶ vor drei Jahren?
- ▶ Wie war die Beziehung zu deiner Mutter in dieser Zeit?
- ▶ Was war das Besondere in deinem Leben?
- ▶ Was ist es heute?

Diskussion anbieten:

- ▶ Wozu ist es gut, Gefühle auszudrücken?
- ▶ Wofür lohnt es sich, genau und bildhaft zu beschreiben?

Sprache abstimmen und erlernen – bewusstes Gefühlserleben.

Verstehen wir uns eigentlich? Wissen wir tatsächlich, was andere meinen, wenn sie ihre Gefühle beschreiben? Über Gefühle zu sprechen ist nichts Alltägliches.

Zeigen Sie Ihren Klientinnen die Emoodys nacheinander.

- ▶ Welches Gefühl ist hier gemeint? (Mimik Emoodys)
- ▶ Woran erinnert dich das? Bitte nenne mir ein Beispiel dazu.

- ▶ Was musst du tun, um dieses Gefühl zu bekommen?
- ▶ Was musst du tun, um es wieder los zu werden?
- ▶ Welches Gefühl kann hierdurch bei dir ausgelöst werden? (Emoody zeigen)
- ▶ Welche Situationen kennst du, wo es schon mal so ähnlich war?
- ▶ Wie gehst du normalerweise damit um?

Die Intervention ist außerdem nützlich für die Klienten, da sie feststellen können, welchen unmittelbaren Einfluss sie selbst auf ihre Stimmungen haben. In ihrem Selbsterleben steigert sich das eigene Bewusstsein für Gefühle und damit auch die empfundene Selbstwirksamkeit.

Gefühle, denen Symbole zugeordnet werden, die sprachlich benannt werden können und somit an Komplexität verlieren, erleichtern ein differenzierteres Problembewusstsein.

Interkultureller Einsatz, z.B. bei Menschen mit Fluchterfahrungen.

Unter anderem die Globalisierung und verschiedene humanitäre Katastrophen haben in den letzten Jahren zu einem erhöhten Bedarf an »kulturberücksichtigender« und »kulturübergreifender« Therapie- und Beratungskompetenz bei Fachkräften geführt. Emoodys stellen hierbei eine gemeinsame kulturunabhängige international verbreitete Sprache bzw. eine Grundlage für eine gemeinsame Sprache dar.

Wenn Sie mit Menschen arbeiten, die aus ihrem Herkunftsland geflüchtet sind, können Sie die Emoodys dort verwenden, wo Worte (noch) fehlen. Es könnten die Emoodys als offenes Angebot im Raum oder auf dem Tisch ausgelegt werden. Machen Sie den ersten Schritt und suchen Sie spontan einen Emoody aus und benennen Sie ihn. Laden Sie Ihren Klienten, notfalls körpersprachlich, ein, eine Auswahl zu treffen. Bieten Sie ihm nun das deutsche Wort für diese Auswahl an. Neben ersten Schritten, um unsere Sprache zu lernen, wird so die Möglichkeit eröffnet, die Klienten dort abzuholen, wo sie sich gerade emotional befinden. Dies fördert das Gefühl, verstanden zu werden – ein elementarer Faktor innerhalb sprachlicher und kultureller Inklusion.

Zirkularität. Im Rahmen lösungsfokussierter Beratung und Therapie ist die Zirkularität ein häufig und effektiv genutztes beraterisches und therapeutisches Mittel. Es hilft Ihren Klienten, die Auswirkungen von Veränderungen auf sich und ihr soziales Umfeld zu überprüfen.

- ▶ Angenommen, Sie würden sich entscheiden einen ersten kleinen Schritt in Richtung der Veränderung zu unternehmen, wer in Ihrem Umfeld würde wahrscheinlich zuerst Notiz davon nehmen?
- ▶ Wie würde sich dies bei dieser Person bemerkbar machen? (Emoody aussuchen)
- ▶ Was zeigt das gewählte Emoody?

- ▶ Welcher Unterschied zu vorher wäre dann da?
- ▶ Welches Emoody würde diese Person für Sie selbst (Klientin) aussuchen, das dann gut zu Ihnen passen würde?
- ▶ Wie verändert sich Ihre Beziehung zum Problem, wenn Ihnen mehr Lösungsmöglichkeiten (Darstellung mit Emoodys) deutlich werden?

Besonders zielführend scheint der Einsatz im Mehrpersonensystem. Sensibilität und das Einfühlungsvermögen für andere Personen im System können verbessert werden.

- ▶ Wie kann sich Ihre Beziehung zu Ihrem Partner verändern, wenn Sie eine emotionale Klärung mit Ihrer Mutter herbeigeführt haben? (Darstellung mit Emoodys)
- ▶ Welche Annahme haben Sie zu den Gefühlen Ihrer Kinder? (Emoody)
- ▶ Was nehmen Sie an, erwartet Ihre Chefin von Ihnen, um den Konflikt zwischen Ihnen zwei direkten Kollegen beizulegen?
- ▶ Welche Emoodys repräsentieren an dieser Stelle bestmöglich Ihr aktuelles Empfinden?

Wechselwirkung. Vielen Klienten, vor allem auch Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen, gelingt es häufig zunächst nicht, zu Beginn einer Beratung Lösungen, Zukunftsperspektiven und mögliche Veränderungswünsche für sich zu benennen. Nutzen Sie die Emoodys, um zirkuläre Perspektiven einzunehmen.

- ▶ Wenn du in Zukunft versuchst, dich an die Absprache zu halten und ... zu machen, was denkst du, wie

- sieht dann das Gesicht deiner Mutter am ehesten aus? (zu jeder Frage Emoody auswählen)
- ▶ ... und wenn sie dich dann auf diese Weise anschaut, was denkst du, wie würdest du wahrscheinlich dann zu ihr zurück schauen?
 - ▶ Wie würde sich das anfühlen?
 - ▶ Was wäre dann anders als sonst?
 - ▶ Stellen Sie sich vor, Sie würden sich in Zukunft verhalten, wie Sie es eben beschrieben haben, wie würde es ... dabei gehen?
 - ▶ Wer wäre die erste Person, die eine Veränderung feststellen würde? Welches Emoody empfinden Sie am passendsten?
- Variante mit z.B. wütendem oder traurigem Emoody:*
- ▶ Was müsstest du machen, damit deine Mutter so ein ... Gesicht macht?
 - ▶ Was passiert normalerweise, bevor sie so guckt?
 - ▶ Was kannst du machen, wenn du ein anderes Gesicht lieber sehen möchtest?
- Um die Kopplung eigenen Verhaltens und Wirkung auf die Gefühle anderer Menschen zu üben, können auf diese Weise unterschiedliche Emoodys »getestet« werden:
- ▶ Was müsstest du machen, wenn du ganz sicher sein willst, dass Papa heute Abend wieder so guckt ...? (Emoody auswählen)
- Unterschiedsbildung.** Die Unterschiedsbildung stellt eine Grundlage systemischer Diagnostik und zugleich eine therapeutische Intervention dar. Systemische Beratung und Therapie ist stets lösungs- und ressourcenorientiert ausgerichtet. Das Bewusstsein über Veränderungen und Veränderungsbereitschaft soll durch die Wahrnehmung von Unterschieden gefördert werden.
- ▶ Erinnern Sie bestimmte Emoodys an Gefühle, die Sie im Moment des ... (Problems) haben?
 - ▶ Was zeichnete die Zeit vor dem beschriebenen Problem insbesondere aus? (Emoodys aussuchen)
 - ▶ Bitte suchen Sie 3 Emoodys aus, die zu den Situationen passen, in denen Ihr Problem besonders gut sichtbar wird.
 - ▶ Welche 3 Emoodys passen zu Situationen, in denen Ihr Problem eher unsichtbar ist?
 - ▶ Welche Erklärung finden Sie dafür?
 - ▶ Erinnern Sie eine Situation, in der Sie das gewünschte Verhalten haben umsetzen können? Welches Emoody erscheint Ihnen am geeignetsten, um Ihre Gefühle in der Situation zu repräsentieren?
 - ▶ Wann haben Sie das Gefühl mehr oder weniger stark oder intensiv erlebt?
 - ▶ Mit wem zusammen / in welcher Situation erleben Sie das Gefühl besonders intensiv?
- Timeline-Support.** Sie arbeiten mit Ihren Klienten mithilfe einer Zeitlinie? Perfekt. Nutzen Sie die Emoodys, um beispielsweise einzelne Etappen oder Meilensteine auf dem Lebensweg optisch zu markieren. Welche Gefühle spielten in dieser bestimmten Phase eine besondere Rolle? Welche Symbole können Lebensinhalte treffend repräsentieren? Die Timeline wird auf

diese Weise individueller, differenzierter und vielfältiger.

Stabilisierung – was hilft mir in Krisen? Ihre Klienten rutschen immer wieder in krisenhafte Zustände. Es ist wichtig, auf diese gut vorbereitet zu sein und schon im Vorfeld die Dinge und Handlungen klar zu ermitteln, die in diesen Situationen hilfreich sein können.

- ▶ Woran merken Sie manchmal schon im Vorfeld, dass es nun langsam zu viel wird für Sie, sodass Sie an dieser Stelle bereits den Kreislauf unterbrechen können? (zu dieser und den folgenden Fragen jeweils ein Emoody aussuchen)
- ▶ Welche Skills haben Sie bereits entwickelt, auf die Sie zugreifen können, um Ihre Anspannung zu reduzieren?
- ▶ Welche kennen Sie noch, die Sie bisher noch nicht versucht haben, die Sie sich zu testen vorstellen könnten?
- ▶ Wer in Ihrer Umgebung ist für Sie zur Lösung Ihres Anliegens hilfreich?
- ▶ Was tun Sie normalerweise noch, was für Sie nützlich ist?
- ▶ Woran denken Sie, damit Sie sich wieder entspannen?
- ▶ Welche Bedingungen brauchen Sie, damit es wirklich funktioniert?
- ▶ Was tun Sie, um den entspannten Zustand wieder zu erhalten?

Gehen Sie anschließend die Auswahl mit Ihren Klienten gemeinsam durch. Bitten Sie sie, sich

selbst eine Textnachricht zu schreiben, in der die ausgewählten Emoodys vorkommen, damit sie diese in der nächsten Krise lesen können, um sich zu erinnern.

Selbstbild-Puzzle. Diese Intervention besteht in dem Angebot an Ihre Klienten, sich selbst mit ihren Facetten symbolisch zu beschreiben. Der Fokus sollte hierbei einerseits auf den gefühlsmäßigen Stimmungen liegen, die die Klienten häufig an sich erleben, aber auch auf besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten, die charakteristisch für sie sind.

Das Ziel ist es, in weiteren Schritten einen Abgleich zu ermöglichen und zwar zwischen dem Selbstbild, einem (zirkulär) eingeschätzten Fremdbild, aber auch, am Schluss der Intervention, mit einem Wunschbild von sich selbst.

Ablauf: Es werden zuerst einige Emoodys ausgewählt, die sich in der Persönlichkeit der Klienten wiederfinden (6–8 Emoodys). Anschließend beschreiben die Klienten, um was es sich bei ihrer Auswahl handelt und was die Emoodys für sie repräsentieren.

Klienten (alle Menschen) nehmen in verschiedenen Kontexten, in Abhängigkeit von den (empfundenen) Anforderungen und dem situativen Erleben, unterschiedliche Rollen an. Welches Fremdbild entsteht in welchem Kontext? Wie würden andere Menschen die Klienten beispielsweise auf der Arbeit beschreiben?

- ▶ Angenommen, ich frage Ihren Abteilungsleiter, »welche Stimmung nehmen Sie besonders häufig an Frau XY (Klientin) wahr? «, was würde er wahrscheinlich antworten? Welches Emoody würden Sie dafür auswählen?
- ▶ Was würden Ihre direkten Arbeitskollegen sagen, wenn ich sie frage, was an Ihrer Art sehr typisch für Ihren Umgang mit Konflikten ist? Welches Emoody würden Sie dafür auswählen?
- ▶ Welche Besonderheiten würde mir Ihre Kollegin nennen, mit der Sie das Team bereichern? Welches Emoody würde sie dafür auswählen?
- ▶ Wenn ich Ihre Partnerin fragen würde, was aus ihrer Sicht gut funktioniert in Ihrer Beziehung, welches Emoody würde sie dafür auswählen?

Zum Abschluss der Intervention könnten die Klienten eingeladen werden, ein Wunschbild zusammenzusetzen, welches für einen ausgewählten Kontext besonders passend ist.

- ▶ Was für Eigenschaften würden Sie sich für Ihre Arbeit, Ihre Beziehung, die Fähigkeit mit Konflikten umzugehen noch zusätzlich wünschen? (Emoodys auswählen)
- ▶ Wo sind hier die Unterschiede zum ursprünglich ausgewählten Ensemble?
- ▶ Welche Erklärungen gibt es dafür?
- ▶ Wovon hätten die Klienten gerne etwas mehr? Wovon weniger?
- ▶ Wie können Sie davon etwas mehr erreichen?

Mithilfe systemischer Fragetechnik können Lösungsschritte entwickelt werden.

Aufstellung innerer Teams. Nach Schulz von Thun (2002) gibt es in jedem von uns Teams aus inneren Anteilen, Ansichten und »Stimmen«, die miteinander, gegeneinander und durcheinander arbeiten.

- ▶ Welche Seiten Ihrer Persönlichkeit kommen in diesem inneren Theater vor? (Emoodys aussuchen)
- ▶ Wer steht häufiger auf der Bühne, wer seltener?
- ▶ Wer ist Ihnen angenehm, wer kann auch manchmal stören?
- ▶ Wer steht mit wem manchmal im Konflikt, wer schließt sich mit wem zusammen?

Es können situative und kontextabhängige innere Teamaufstellungen exploriert werden, die sich über die Visualisierung nachhaltiger setzen.

Erwartungs-Erwartungen. Pörksen und Schulz von Thun (2014) nehmen an, dass gelingende Kommunikation im Grunde genommen hochgradig unwahrscheinlich ist. Kommunikation findet immer auf unterschiedlichen Ebenen statt, wir senden stets vielfältige, direkte und indirekte und für unser Gegenüber häufig auch unklare Botschaften. Das Besondere an Kommunikation ist, dass wir erst wenn Missverständnisse explizit werden, verstehen, wie wenig wir von dem anderen wissen. Das offene Missverständnis wäre dann die einzige paradoxe Chance des Verstehens und eines »echten« Austauschs. Ziel der Arbeit mit Emoodys ist es entsprechend, Kommunikation zu ermöglichen,

indem diese musterunterbrechend und Missverständnisse aufzeigend eingesetzt werden, um so gelingende Kommunikation wahrscheinlicher werden zu lassen.

- ▶ Was denken Sie würde Ihr Mann für Emoodys auswählen, die dafür stehen, wie er aktuell Ihre Beziehung erlebt?
- ▶ Welche Emoodys könnte er dafür auswählen, wie er sich gegenüber Ihrem Anliegen positioniert?
- ▶ Welche Verhaltensweisen wären in Bezug auf Ihr Problem von Ihrer Frau typischerweise zu erwarten? (Emoody)
- ▶ Angenommen Sie akzeptieren, dass Sie situativ nicht zuverlässig einschätzen können, was den anderen innerlich beschäftigt, wie würde sich das wahrscheinlich auf Ihre Kommunikation auswirken?

Die Idee ist es, den Beziehungspartnern zu verdeutlichen, wie schnell wir dazu neigen, Erwartungen anderer anzunehmen, obwohl wir im Grunde nur Rückschlüsse auf unser eigenes Erleben ziehen können. Die Notwendigkeit, zu fragen anstatt Zuschreibungen zu machen, sollte herausgearbeitet werden.

2.2 Gruppen, Fortbildungen und Teams

Um erfolgreich Seminare, Kurse oder Veranstaltungen umzusetzen, braucht es kreative Methoden. Ergänzen Sie Ihre erfolgreichen Methoden durch Emoodys oder erweitern Sie Ihren Methodenpool.

Zielkalen und Bilanzierung. Zunächst wählen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer den für sie bestpassendsten Emoody aus, der mit ihrem wünschenswerten Zielzustand zum Abschluss des Seminars assoziiert ist. Im Rahmen der Vorbereitung eines Seminars sollte für diese Intervention eine Skala an einer Wand (ggf. magnetisch, z.B. ein Whiteboard) präpariert werden, sodass alle Teilnehmer ihren Emoody dort platzieren können. Hierbei wird den Klienten überlassen, an welcher Stelle sie ihr Emoody zu Beginn platzieren. Bei Skalierungen kann mit einem Kontinuum gearbeitet werden, an dem nur die äußersten Extrempunkte (»minimalst erreicht« und »voll erreicht«) definiert sind. Am Ende des Tages wird die Übereinstimmung bilanziert.

Mediation und Moderation. Es gab Streit zwischen zwei Bewohnern einer Wohngruppe. Bei nahe wäre die Situation eskaliert. Am Abend findet ein Reflexionsgespräch statt, welches von einer Betreuerin moderiert wird. Es geht um einen Perspektivwechsel, der helfen soll, die eigenen Anteile nachzuvollziehen und gleichzeitig das Erleben der anderen Seite zu ermöglichen.

Schritt 1: Der Konflikt aus meiner Perspektive?

Anhand einiger weniger Fragen werden nacheinander Sichtweise bzw. subjektiven Beschreibungen des Konflikts mit Emoodys dargelegt (kurz fassen!).

- ▶ Worum ging es dir?
- ▶ Was war dir wichtig?
- ▶ Welche Gefühle waren dabei?
- ▶ Was hättest du gebraucht, damit der Streit nicht weitergeht?

Der Beschreibende schildert anschließend, was er ausgelegt hat (ggfs. fotografieren). Anschließend ist der andere an der Reihe, seine Sicht darzustellen.

Schritt 2: Perspektive nachvollziehen

Der Zweite wiederholt den Konflikt aus der Perspektive des Ersten.

- ▶ Was hast du verstanden von dem, was du gesehen hast?
- ▶ Bitte beschreibe noch einmal, was du gehört hast und weshalb gerade diese Emoodys ausgesucht wurden.
- ▶ Was kannst du darüber sagen, wie XY den Konflikt erlebt hat?
- ▶ Welche Gefühle waren dabei?
- ▶ Was vermutest du, welche Gefühle jetzt da sein könnten?

Anschließend ist der andere an der Reihe.

Schritt 3: Lösungsideen

Es wird eine gemeinsame Lösungsmöglichkeit beschrieben (oder Wunsch). Die Leitfrage lautet: Was wird benötigt damit in Zukunft ein Konflikt vermieden oder sogar konstruktiv ausgetragen werden kann? Gemeinsam wird ein Emoody-Ensemble ausgelegt.

Das Lösungensemble ist die Grundlage für eine Einigung, wie beim nächsten Mal miteinander umgegangen werden kann.

Reflecting Team. Auch im Emoody-gestützten Reflecting Team (RT) werden kompetenzfokussierte und hypothesenfördernde Rückmeldungen über einen beobachteten Beratungsprozess gegeben. Jeder Teilnehmer des RT sucht sich zum Gehörten und Gesehenen 2-3 Emoodys aus, die den individuellen Eindruck widerspiegeln. Über die Beschreibung der Auswahl (Emoodys werden dabei den anderen RT-Mitgliedern gezeigt) soll das Feedback gegeben werden. Als Variante ist diese Form natürlich auch für andere Arten von Feedback umsetzbar.

Medieninput. In der Kommunikation mit Messenger und Chat gibt es die Besonderheit der sog. »Kanalreduktion«. Damit ist gemeint, dass innerhalb einer zeitversetzten und nur schriftlichen Art der Kommunikation bestimmte Sinneskanäle fehlen, die uns normalerweise zur Verfügung stehen. Besonders in der Arbeit mit Jugendlichen, aber auch in der Arbeit mit PARENTEN, kann es lohnenswert sein, diesen Faktor zu diskutieren.

- ▶ Was fehlt eigentlich, wenn wir nicht sehen, mit wem wir sprechen?
- ▶ Woher wissen wir, wie das, was geschrieben wurde, gemeint ist? (Vor allem wenn keine Emoticons verwendet wurden)

- Wie entstehen auf diese Weise manchmal Missverständnisse?
- Wer hat so etwas schon einmal erlebt?
- Wie entstehen auch innerhalb von Kommunikation von Angesicht zu Angesicht Missverständnisse?
- Wie könnte diesen vorgebeugt werden?

Weitere Anwendungsmöglichkeiten für die Arbeit mit Emoodys in Therapie und Beratung finden Sie unter www.beltz.de.

Literatur

- Hoch, R. (2016). 400 Fragen für systemische Therapie und Beratung. Weinheim: Beltz.
- Höcker, M., Hummelsheim, A. & Rohr, D. (2017). »Don't play what's there. Play what's not there« – Vom Spielen beim Beraten und in der Beratungslehre. Kontext. Zeitschrift für Systemische Therapie und Familientherapie, 3, 278–291.
- Pörksen, B. & Schulz von Thun, F. (2014). Kommunikation als Lebenskunst – Philosophie und Praxis des miteinander-Redens. Heidelberg: Auer.
- Schulz v. Thun, F. (2002). Miteinander reden 3: Das »Innere Team« und situationsgerechte Kommunikation. Kommunikation, Person, Situation (9. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.



Emoodys – das sind Icons, die zur Kommunikation von Gefühlen und Stimmungen eingesetzt werden. Sei es ein trauriges, ein lachendes oder ein vor Wut schier platzendes Gesicht, eine Rakete oder das »Daumen hoch«-Zeichen, die Ausdrucksmöglichkeiten sind enorm vielfältig.

In der Psychotherapie und Beratung können die 140 Emoodys ungewöhnliche Impulse setzen. Die Motive lockern das Setting mit »ungewohnt bekannten« Elementen auf und eröffnen mit vertrauten Symbolen auf humorvolle und moderne Weise neue Ebenen.

Die Karten können in der Verhaltenstherapie, Systemischen Therapie, Coaching, Konfliktmoderation, Paarberatung und interkulturellen Settings eingesetzt werden. Zahlreiche Einsatzmöglichkeiten werden im Booklet beschrieben – sowohl für das Ein- als auch für Mehrpersonensettings.