

Points of you

http://www.dascoachinggame.de/shop_content.php?coID=11

Über das Coachinggame

Das Coaching Game ist ein **vergnügliches, anregendes** Spiel, das uns erlaubt innezuhalten und das Leben aus einer **anderen Perspektive** zu betrachten. Mit dem Coaching Game trainieren Sie Ihre **Intuition**.

Das Coaching Game kann man allein nutzen, zu zweit oder in einer Gruppe.

Eine Erfahrung jedoch zieht sich durch alle Situationen wie ein roter Faden: **selber denken macht Spass!**

Im Unterschied zu anderen Kartenspielen werden hier keine Deutungsversuche vorgegeben. Jede Karte regt die eigene Assoziation an, irritiert, begeistert, bestätigt oder hinterfragt und gibt uns so die Möglichkeit, unsere eigene Intuition zu trainieren und uns mehr und mehr mit der uns innewohnenden Weisheit zu verbinden. Dies mit vielen zu teilen ist unsere Motivation.

Die Geschichte von Points Of You

Yaron Golan und Efrat Shani haben nach einem Werkzeug gesucht, das Menschen ermutigt und befähigt, einen klaren und unterstützenden Kommunikationsstil zu entwickeln und wesentliche Themen einfach besprechen zu können. Dabei sind sie auf die vielen verschiedenen Sichtweisen gestossen, die Menschen auf dieser Welt zu den gleichen Anliegen haben. Genau daraus haben sie das Coaching Game entwickelt. Mit dem Coaching Game kann man spielerisch und unkompliziert Perspektiven wechseln, sich selbst und andere besser kennen lernen, inne halten und wesentlichen Fragestellungen für einen Moment Raum geben.

POINTS OF YOU ist ein Wortspiel mit "points of view" (verschiedene Blickwinkel) und "points of you" (deine Punkte). Auf der einen Seite ist es unsere aller Fähigkeit, unterschiedliche Sichtweisen auf dieser Welt zu verstehen: zu jedem Thema, zu jeder Begebenheit, zu jedem Gespräch, zu jeder Situation gibt es unzählige Blickwinkel.

Auf der anderen Seite gibt es unseren eigenen, einzigartigen Blickwinkel – point of you: wofür wir stehen und wie wir unsere persönliche Sichtweise ausdrücken. Ohne zu fragen, wie unsere Sichtweise aufgenommen wird, ob sie sich dumm anhört, ob sich jemand darüber ärgert... Wie oft in unserem Leben geben wir zu erkennen, wie wir wirklich sind?! Ein Wandel tritt oft dann ein, wenn wir bereit sind, die Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Perspektiven sind ein wichtiger und integraler Bestandteil unserer Entwicklung und unseres Wachstums.

Yaron + Efrat:

„POINTS OF YOU - worum es geht: Nachdem wir sorgfältig 65 Themen ausgesucht haben, mit denen wir in unserem Leben immer wieder zu tun haben, haben wir beschlossen, jedes davon mit so vielen Blickwinkeln wie möglich zu präsentieren - und so hat unsere Reise in die Welt der Perspektiven begonnen. Wir haben zu hunderten Profis und Amateurfotografen aus der ganzen Welt Kontakt aufgenommen - aus den USA, Brasilien, Singapur, Iran, Italien, Saudi Arabien, um nur einige der Länder zu nennen - alles wunderbare Menschen, die unserer Vision etwas von sich selbst beigesteuert haben, und dabei hat jeder von ihnen uns um seine Perspektive bereichert. Wir haben mehr als eine Million Fotografien angesehen.

Wir haben uns in tausende und abertausende Zitate vertieft; wir entdeckten tausende Geschichten und Fabeln; wir gingen durch unzählige Sichtweisen, die wir filtern, sortieren, und auswählen mussten, um bei denen zu landen, mit denen wir am meisten anfangen konnten. Auch wenn wir jedes Thema von allen Seiten beleuchtet haben, so spiegelt unsere Auswahl letzten Endes doch unsere eigene Sichtweise wider. Dieses Spiel ist umweltfreundlich; alle Materialien sind wieder verwertbar oder biologisch abbaubar.“

Das Points of You Coaching Game™ arbeitet mit 65 Lebensthemen:

- 65 Coaching Karten, von denen jede ein Thema in visueller Form anzeigt
- Ein 165seitiges farbig illustriertes Coaching Buch, in dem jeweils eine Doppelseite einem Thema gewidmet ist: durch eine Geschichte. Zitate, als auch konkrete Coaching-Fragen und assoziative Gedanken zum Thema.
- Eine quadratische Legevorlage aus Stoff, auf der vier Legemuster abgedruckt sind, mit denen sich ein spezifisches Thema genauer erforschen lässt.
- Wir schicken jeden Monat in unserem Newsletter neue Legemuster zum Herunterladen an unsere Abonnente
- Ein Block mit Coaching-Kärtchen, auf die Sie die aus dem Prozess gewonnenen Einsichten aufschreiben können, sowie den Plan zum weiteren Vorgehen. Jedes Coaching-Kärtchen ist ein Anker, der es ermöglicht, die Einsichten umzusetzen.

Für die persönliche Entwicklung

Das Coaching Game ist ein vergnügliches, anregendes Spiel, das uns erlaubt innezuhalten, zu atmen und unser Leben oder eine konkrete Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Das Coaching Game erlaubt uns, tiefer in bedeutsame Themen einzusteigen – Liebesbeziehungen, Karriere, Beziehungen zu Kindern, und mehr – und sie aus anderen Blickwinkeln zu betrachten. Sie können das Coaching Game alleine spielen oder mit einer Person Ihrer Wahl.

Allgemeine Vorschläge zu der Arbeit mit den Coaching Karten

1. Entscheiden Sie sich für ein Thema, eine Fragestellung, an der Sie arbeiten wollen.
2. Schreiben Sie die Frage, das Thema auf den Coaching Notizzettel.
3. Entscheiden Sie sich für ein Legesystem.
4. Mischen Sie die Karten. Wählen Sie – je nach Legesystem oder persönlichem Wunsch eine oder mehrere Karten.
5. Sie können die Karten verdeckt auswählen (Rückseite nach oben) oder sich offen für Karten entscheiden (Vorderseite nach oben).
6. Wenn Sie die Karten offen benutzen braucht das in der Regel mehr Zeit.
7. Wenn Sie sich für die Karten entschieden haben, betrachten Sie zuerst das Bild und dann den Begriff. Wir empfehlen manchmal, das Wort mit dem Finger abzudecken und vorerst nur das Bild zu betrachten.
8. Welche Assoziationen haben Sie zu dem Bild, zu dem Begriff und was hat das mit Ihrem Thema / Ihrer Fragestellung zu tun? Welche Gedanken, Empfindungen kommen Ihnen dazu?
9. Lesen Sie die entsprechende Seite im Buch.
10. Machen Sie sich Notizen.

Selbstcoaching

Ein Ritual gestalten - Luxus für sich selbst inne zu halten ist nicht immer leicht. Die meisten von uns nehmen sich wenig Zeit für sich selbst. Wenn wir inne halten, schaffen wir einen Zwischenraum in unserem Alltag und können uns dabei selbst auf der Spur zu bleiben.

Ich kann aus der Begegnung mit mir regelmässige, kleine Rituale machen: Wie geht es mir? Um was geht es gerade? Was steht an?

Ob wir es mögen oder nicht, das Leben zwingt uns sowieso, inne zu halten: Tod, Krankheit, Abschied, eine ökonomische Krise, oder eine ungewollte Veränderung sind oft eine schmerzhaftes Zäsur.

Durch den Aufbau einer regelmässigen Zeit für sich selbst, schaffen wir uns eine Gewohnheit, die uns in guten und in schwierigen Zeiten hilft. Wir trainieren unsere Intuition und geben dem Leben und dem Vertrauen in uns Raum.

Warum die Karten funktionieren

Die Coaching Karten im „Points of You“-Paket tragen entscheidend dazu bei, dass das Coaching Spiel ein gemeinschaftliches Spiel ist. Es geht nicht um Gewinnen oder Verlieren, sondern um Zusammenarbeit.

Dieses gemeinschaftliche Spiel gehört zum Genre der assoziativen Karten. Assoziative Spielkarten geben den Teilnehmern die absolute Freiheit, das Spiel so zu formen, wie sie es für richtig halten, was sie auch dazu ermutigt, dass sie eine unabhängige und kreative Haltung zu ihrem Leben einnehmen.

Ein Thema wird auf jeder Karte durch ein Wort und ein konkretes, reales Foto dargestellt. Die Kombination der beiden ist nicht unbedingt offensichtlich, und erzeugt zeitweise absichtlich eine Dissonanz. Jedes Foto wurde sorgfältig und mit der einzigen Absicht ausgesucht, das Thema auf eine visuelle Art darzustellen, die normalerweise nicht mit dem Thema assoziiert wird, um unser Spektrum der Gedanken und Gefühle optimal zu aktivieren.

Das Wort, der Begriff auf der Karte steht für das logisch-analytische Denken, das auch traditionell als "männliche" Denkweise gilt, mit einer dominierenden linken Gehirnhälfte. Das Foto steht für die Emotion, Kreativität und Intuition, Raumnatur unserer „weiblichen“ Seite, die von der rechten Gehirnhälfte geführt wird. Die polare Kombination zwischen Eigenschaften, die als männlich und solchen, die als weiblich gelten, schaffen zusammengenommen ein harmonisches Ganzes.

Die Fotografien sprechen direkt unsere Intuition und Gefühle an, manchmal sogar unter Umgehung unseres rationalen Denkens, das manche Dinge herausfiltert, die wir lieber nicht an uns heranlassen wollen. Diese Eigenschaft, die für Bilder charakteristisch ist, ermöglicht ihnen, Reaktionen zu erzeugen, die wir oft schwer mit Worten ausdrücken können – und geben ihnen damit eine magische Qualität. So wie Kunstwerke einfach durch das Betrachten wirken, oder wie Träume, an die wir uns beim Erwachen erinnern, aber schwer beschreiben können, entsteht auch zu Bildern auf einer unbewussten, emotionalen Ebene eine Verbindung.

Deshalb sind die Assoziationen, die von Bildern geweckt werden, vorwiegend emotionaler Natur. Worte wieder sprechen den Intellekt an. Sie sind oft mit unserer Sicht auf Dinge verbunden, die mit unserem Gewissen zu tun haben, mit unserem täglichen Leben, unseren Beziehungen zu ändern; das heisst sie repräsentieren unser rationales, analytisches Denken. Sogar die Assoziationen, die aus Worten entstehen, kommen aus derselben kleinen Box, in der wir Worte und ihre Bedeutung speichern. Wenn man ein Foto mit einem Wort kombiniert, regt man die rechte und die linke Gehirnhälfte an, und diese gleichzeitige Stimulation bewirkt ein ungewöhnliches Phänomen: Unsere rationalen und intuitiven Reaktionen arbeiten als Tandem, verschmelzen und schaffen neue Assoziationen.

Für Profis

Das Coaching Game für alle, die professionell mit Menschen arbeiten: Führungskräfte, Trainer, Berater, Coaches, Therapeuten, Supervisoren, Lehrer, Dozenten, Referenten, Ausbilder, Sozialarbeiter ...

Das Coaching Game ist ein wirksames, erlebnisorientiertes Werkzeug sowohl für die Arbeit mit Gruppen als auch für die Arbeit mit einzelnen. Es ist leicht in jeden Prozess zu integrieren und an jeden Stil anzupassen.

Das Coaching Game bringt eine kreative, intuitive Dimension in die Arbeit mit Menschen. Es ermöglicht eine offene und kreative Kommunikation. Das Coaching Game inspiriert beide Gehirnhälften; die Arbeit damit stimuliert das gesamte Spektrum der Gedanken, Empfindungen und Emotionen. Eigene Sichtweisen und Denkmuster werden im Spiegel der Karten bewusster und neue Blickwinkel kommen ergänzend dazu. Es gibt unzählige Möglichkeiten, das Coaching Game methodisch zu verwenden – schauen Sie dazu auch unter Anwendung.

Wir veröffentlichen unter dieser Rubrik regelmässig neue Methoden und bieten Ihnen auch eine Plattform, sich über Ihre Erfahrungen auszutauschen.

Gruppen, die mit dem Coaching Game bisher gearbeitet haben, reichen von Kindern bis zu Armeegenerälen, Führungskräfte, Trainer, Therapeuten und Berater... Das Coaching Game ist mittlerweile ein internationaler Standard geworden, und wird von Trainern an vielen grösseren Coaching- Ausbildungsinstituten eingesetzt.

Die Coaching Notizkärtchen - allgemeine Hinweise zum Gebrauch

Die Kärtchen sind dazu da, unsere Einsichten und Wünsche in etwas Greifbares zu verwandeln. Dies ist unsere Gelegenheit für eine wahre Veränderung und einen Durchbruch. Schreiben ist ein Werkzeug, mit dem sich zu experimentieren lohnt. Es verwandelt flüchtige Gedanken in etwas Konkretes.

1. Definieren Sie Ihr Thema auf klare und präzise Weise. Schreiben Sie es auf dem Coaching-Kärtchen auf. Notieren Sie die Art des Prozesses und das Datum. Falten Sie das Kärtchen in der Mitte und stellen Sie es an der angegebenen Stelle auf die Legevorlage.
2. Nachdem Sie die Karten ausgelegt haben, schreiben Sie auf das Kärtchen, welche Karten es sind. Auf der Rückseite des Kärtchens, dort wo Platz für Einsichten ist, schreiben Sie das Wichtigste aus dem Prozess auf – eine plötzliche Einsicht, eine aufkommende Frage, einen flüchtigen Gedanken.

Und jetzt, wenn Sie wirklich einen Wandel herbeiführen wollen und jetzt lieber etwas tun wollen, statt nur die Lage zu betrachten, dann verpflichten Sie sich, etwas Spezifisches zu unternehmen. Auf das Kärtchen schreiben Sie die nächsten Schritte, die Sie in Hinblick auf Ihr Thema unternehmen wollen. Machen Sie sich keine Zugeständnisse. Tun Sie alles, um Ihr Ziel zu erreichen!

Coaching Prozesse

Legesysteme zum Download:

- Eine Verabredung mit mir
 - POINTS OF YOU™

Das Coaching Game

Coaching Notiz
Eine Verabredung mit mir

Dieser Prozess kann für jedes Lebensthema angewendet werden. Sie können auch fragen: Was funktioniert in meinem Job, in meiner Liebesbeziehung, für mich als Elternteil, in meiner Beziehung zu Geld, in meiner Beziehung zu meiner Mutter, Vater, Person xy...oder jedes andere Thema. Das gleiche können Sie dann mit der zweiten und dritten Frage machen.

Was bedeutet das, „funktioniert“? Wenn wir darüber reden, was in unserem Leben funktioniert, fordern wir Sie eigentlich dazu auf, sich einen Moment zurückzulehnen und ein halbgefülltes Glas zu betrachten. Dinge anzusehen, die wir für selbstverständlich halten und Dinge zu vergessen, die wir nach dem Aufstehen nicht mehr bemerken, z.B. was für ein wunderbarer Sonnenaufgang, meine; meine Kinder sind großartig; ich haben den besten Chef der Welt....

2. Was funktioniert derzeit nicht?

- Den ganzen Weg

Den ganzen Weg...

Zum Beispiel:
Ich möchte mindestens 5.000,- Euro im Monat verdienen.
Ich möchte in einer glücklichen Beziehung leben.

2. Was bringt mich näher an mein Ziel?

Zielsetzung des Legesystems:
Die Ziele in Ihrem Leben klar beschreiben zu können und herzufinden, was es braucht und was getan werden muss, um sie zu realisieren.

Tipps für diesen Prozess:
Wählen Sie ein Thema aus Ihrem Leben (ein Problem, eine Entscheidung, eine Entwicklung, eine Beziehung und mehr). Schreiben Sie dieses Thema in klaren Worten auf den Coaching-Notizzettel und stellen Sie den Zettel oben auf „Coaching Notiz“.
Wählen Sie nach dem Zufallsprinzip 3 Karten aus und legen Sie sie in der Reihenfolge der Fragen auf die entsprechenden Felder.