

Susanne Strobach • Claudia Pinkl

75 Coachingkarten Achtsamkeits- und Weisheitsgeschichten

Hinter jeder Tür eine Geschichte

Zwölf
Geschichten als
Audiodateien und
Thementabelle
online



BELTZ

Leseprobe aus: Strobach/Pinkl, 75 Coachingkarten Achtsamkeits- und Weisheitsgeschichten, GTIN 4019172300333

© 2019 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172300333>

Bitte beachten Sie: Dieses Coachingkartenset ist für professionelle Anwender und Anwenderinnen entwickelt, die Klientinnen und Klienten in ihren Anliegen begleiten. Wenn Sie es privat anhand vorgeschlagener Übungen nutzen möchten, dann sollten Sie gesund sein oder vorher den Rat Ihres Arztes oder Psychotherapeuten einholen.

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 Coachingkartenset ist erhältlich als:
GTIN 4019172300210 Print
ISBN 978-3-407-36923-9 E-Book (PDF)

1. Auflage 2022

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

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier
Umschlagfotos: Christa Rameder, Susanne Strobach
Satz und Herstellung: Michael Matl
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

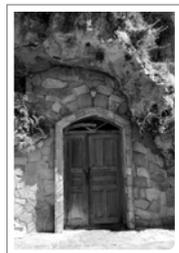
Inhaltsverzeichnis

Treten Sie ein!	2
Die Wirkung von Geschichten und Bildern auf unser Unterbewusstsein	4
Die Kraft des mündlichen Erzählens	5
Mit dem Herzen lauschen: unsere erzählten Geschichten	6
Der Einsatz von Bildern und Geschichten in der Biografiearbeit	7
Bilder und Geschichten	9
Türöffnende Reflexions- und Coachingfragen zu den einzelnen Geschichten	10
Coaching- und Reflexionsfragen	11
Tür auf – Tür zu. Türöffnende Sprüche und Gedanken	30
Türöffnende Anwendungsmöglichkeiten der Karten	31
Ein Blick durchs Schlüsselloch: die Powerfrauen hinter den Türen	34
Ein Blick durchs Schlüsselloch: die Fotografinnen der Türen	35
Die Bildkarten auf einen Blick	36

Die Bildkarten auf einen Blick



01



02



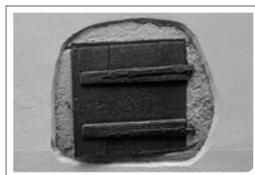
03



04



05



06



07



08



09



10



11



12



13



14



15



16



17



18



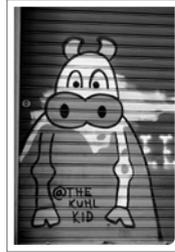
19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



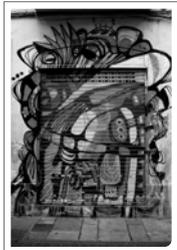
48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



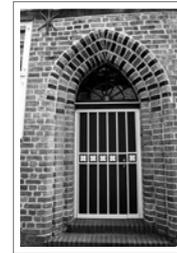
66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



Alles nur vom Besten

Der Schüler eines Zen-Meisters konnte stundenlang in Rezi-
tation und Meditation verharren und hatte doch das Gefühl,
dass er keine Fortschritte machte. Nicht die geringsten und
darunter litt er sehr.

Eines Tages schickte ihn der Meister auf den Markt, um Ge-
müse für das Kloster zu kaufen. Beim Stand eines Bauern ver-
langte der junge Mann: »Ich möchte nur die beste Qualität!«
Daraufhin entgegnete der Bauer: »Hier gibt es alles nur in
höchster Qualität!«

In diesem Augenblick wurde der Schüler erleuchtet. Er er-
kannte, dass die Einteilung in vollkommen und unvollkom-
men zu Unzufriedenheit führt. Seinem Meister konnte er am
Abend berichten: »Wenn ich davon ausgehe, dass alles in der
Welt zum Besten und jedes auf seine Art vollkommen ist,
dann muss ich nicht länger vermeintliche Schwächen analy-
sieren. Ich kann dankbar und gelassen sein, wie die Dinge ge-
rade sind und habe keinen Druck etwas ändern zu müssen.«

Der Drang nach ständiger Optimierung galt in der Wirtschaft lange als beste
Strategie für Wachstum und Gewinn. »Besser«, »schneller« und »mehr« hieß
die Devise und auch nach der Pandemie steckt die maximale Leistungsorien-
tierung noch in unseren Köpfen. Wir selbst bleiben in diesem Optimierungs-
wahn jedoch auf der Strecke, wenn wir unsere Fähigkeiten, unser Wesen,
unsern Beruf, unser Einkommen, unser Privatleben, unseren Körper und
so weiter ständig mit anderen vergleichen. Der Selbstoptimierungswahn
macht uns vor, dass jede und jeder alles schaffen kann. Wem das nicht ge-
lingt, ist »selbst schuld«, »eine Versagerin«, »ein Versager«. In Wirklichkeit
entsteht dadurch bei den Menschen ein Kreislauf der Unzufriedenheit, Treib-
sand für das eigene Sein. Eine ungesunde Erwartungshaltung führt automa-
tisch zu Enttäuschungen und diese zu inneren Verletzungen und Leere, die
wir mit Ersatzbefriedigungen zu befüllen versuchen.

Achtsamkeit orientiert sich nicht am Mangel, sondern an der Fülle des
gegenwärtigen Augenblicks und hat auf diese Weise auch eine burnout-
präventive Wirkung, wie uns diese Zen-Geschichte zeigt.



Der beste Bote

Die Herrscherin eines riesigen Landes hatte ein Problem: Ihr Reich erstreckte sich über viele Länder und unterschiedlichste Kulturen. Nach einer eingehenden Diskussion mit ihren Ministern entschied die Königin, dass sie vor allem für die wichtigsten und sensibelsten Nachrichten und Botschaften einen besonderen Boten bräuchte.

So wurde ein Wettbewerb ausgeschrieben und nach langen und gnadenlosen Vorausscheidungen hatten sich zwei junge Männer und eine junge Frau qualifiziert. Der eine Mann meinte, er sei gut trainiert und laufe flink wie ein Leopard, der andere behauptete von sich, er laufe schnell wie der Wind. Beide übertrafen sich in Argumenten, welcher besser sei. Die junge Frau schwieg dazu.

»Wir werden sehen«, antwortete die Königin. »Am südlichsten Tor meines Reiches steht ein Olivenbaum. Wer zuerst wieder mit einer Olive und einem Zweig von diesem Baum hier ist, hat gewonnen und wird unser neuer Bote.« Die zwei Männer liefen los. Der eine flink wie ein Leopard, der andere lief schnell wie der Wind. Die Frau jedoch blieb vor der Königin stehen, verneigte sich und erzählte dann der Königin: »Hier auf dem Handteller meiner rechten Hand könnt ihr eine Olive sehen, groß wie eine Kirsche. Seht nur, sie ist von tief dunkler, fast schwarzer Farbe, glänzend und prall und etwas staubig, denn lange hat es dort nicht mehr geregnet. Sie ist sogar voller feiner Sandkörner, die von der nahe gelegenen Wüste herübergeweht wurden. Wenn ihr genau hinseht, erkennt ihr die Sandkörner. Und sie trägt den Duft der trockenen Kräuter, die ringsherum im kargen Boden wurzeln ...« Mit diesen und anderen eindringlichen Bildern beschrieb sie der Königin den Olivenbaum mit seinen Zweigen und Früchten so gut, dass diese glaubte, die Oliven sogar zu schmecken. »Genug!«, rief die Königin schließlich »Du bist die beste Botin! Du hast mir den Olivenbaum vom südlichsten Tor meines Reiches durch dein Erzählen lebendig werden lassen wie niemand anderer. Du sollst hinkünftig meine Nachrichten im ganzen Land überbringen.«



Die Rettung des Klosters

Ein Kloster machte eine schwere Zeit durch – spirituell und wirtschaftlich. Für die meisten Menschen waren strenge religiöse Praktiken nicht mehr zeitgemäß und kein junger Mann wollte noch Mönch werden und im Zölibat leben. Die kleine Gemeinschaft, die an diesem Ort wirkte, wusste, dass das Kloster in Kürze geschlossen werden müsste, wenn nicht ein Wunder geschehe.

Als der letzte der älteren Mönche im Sterben lag, versammelten sich die wenigen Novizen an seinem Sterbebett. Mit seinem letzten Atemzug flüsterte er: »Ich bin so stolz auf euch, ich darf noch sehen, dass einer von euch als Heiliger in die Geschichte eingehen wird.« Mit diesen Worten starb er.

Während der Beerdigung sahen die jungen Männer einander mit neuen Augen an. Wer würde der Auserwählte sein? Der mit dem liebevollen Herzen, dessen Rat die Dorfbewohner am häufigsten suchen? Der, der mit der meisten Hingabe Gespräche mit Gott führte? Der, der sofort zupackte, wenn jemand Unterstützung benötigte? Der, der am tiefsten zuhören konnte? Der mit dem größten Organisationstalent, der auch ohne Geld in der Kasse immer für eine warme Mahlzeit sorgen konnte?

Tief berührt vom Gedanken, dass ein Heiliger unter ihnen war, beschlossen die Novizen, die Schließung des Klosters noch eine Weile aufzuschieben. Sie waren Freunde geworden und wer auch immer am Ende als Heiliger in die Geschichte eingehen würde, sie alle wollten einen Beitrag dazu leisten. Sie organisierten Materialien, um die beschädigten Mauern zu reparieren, Lebensmittel, um Speisen für die Obdachlosen zubereiten und verteilen zu können, und sie beteten und predigten voller Hingabe.

Eines Tages kam ein junger Mann an die Klosterpforte. Er war beeindruckt von der Energie des Miteinanders und der Freude und der sinnvollen Arbeit, die die Novizen leisteten. Er blieb, um mitzuhelfen. Ein paar Tage später stieß ein weiterer junger Mann zu ihnen. Schritt für Schritt verbreitete sich der Ruf der engagierten kleinen Klostergemeinschaft in der ganzen Provinz. Mancher Sohn bat seinen Vater um Erlaubnis, ins Kloster eintreten zu dürfen. »Sie machen die Dinge mit solcher Hingabe«, berichteten die Menschen. »Seht doch, das Kloster ist schöner als je zuvor.«

Zehn Jahre später waren in dem Kloster wieder über 100 Mönche. Ob die Prophezeiung des alten Mönches wahr geworden ist? Wer weiß ...?