

# coaching • disc®

Kommunikationstool für Berater und Denkhilfe für den Einzelnen.



# Was ist die coaching·disc®?

Die coaching·disc® ist ein multifunktionales Kommunikationsinstrument, das sowohl für den Einzelnen als Denk- und Konzentrationshilfe als auch für Beratungsgespräche eingesetzt werden kann.

Eine runde Metallscheibe mit einem vorgegebenen Raster fungiert als Aktionsradius, der mit Magnetsteinen in unterschiedlichen Farben, Größen und Formen bespielt wird. Sämtliche Bestandteile können mit abwaschbaren Stiften beschriftet/bemalt werden. Die coaching·disc® wird in Wiener Behindertenwerkstätten in Handarbeit hergestellt.

## Produktkomponenten der coaching·disc®:

1 lackierte Metallplatte ( Ø 40 cm); Magnete in unterschiedlichen Formen, Formaten und Farben; 1 metallhaltige Karte zum Fixieren der Magnete und zum Schutz der Platte; 1 wasserlöslicher Stift; 2-teilige Hülle.

**coaching·disc®** Sowohl Marke als auch Produkt sind gemäß dem Markenschutzgesetz 1990 geschützt.



»Beim Spiel kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennenlernen  
als im Gespräch in einem Jahr.«

*Platon*

## Warum coaching·disc®?

Die coaching·disc® unterstützt die verbale Kommunikation durch Visualisierung und bringt in kürzester Zeit ein Vielfaches an Informationen ans Licht.

Die coaching·disc® ist trotz oder vielleicht auch wegen des spielerischen Charakters, den die Farben und das Design vermitteln, ein effizientes Arbeitstool, das Kommunikations- und Denkprozesse unterstützt. Lässt sich der oder die Benutzerin auf die Arbeit ein, erfolgt Zentrierung auf das gewählte Thema. Innere Bilder werden lebendig und laufen wie eine Art Film im Kopf ab. Es ist nur zu oft die spielerische, absichtslose Herangehensweise der BenutzerInnen, durch die sich Lösungen wie von selbst ergeben.

Die Visualisierung bringt Klarheit in das sonst nur Gedachte oder Gesprochene. Schon bei der Darstellung der einzelnen Fakten kommt es oft zu überraschenden Erkenntnissen. Scheinbare Nebensächlichkeiten bekommen einen wichtigen Stellenwert, übergroße Probleme werden, kaum sichtbar gemacht, relativiert. Das dargestellte Gesamtbild verschafft Distanz und damit Überblick.

Besonders facettenreich ist der Einsatz der coaching·disc® in Beratungssituationen. Hier wird das Tool eingesetzt, um sowohl für BeraterInnen als auch für die zu Beratenden Übersicht zu schaffen, neue Perspektiven zu finden und im Bedarfsfall auch, um Lösungen zu finden. Es können sowohl einzelne Gesprächsteile und -inhalte als auch ganze Systeme oder Lebenssituationen visualisiert werden. KlientInnen können auf unkomplizierte Weise Probehandlungen auf der coaching·disc® vornehmen.

Die coaching·disc® als Tool bringt mit den Farben und dem Raster zwei bisher völlig neue Komponenten in die professionelle beraterische Kommunikation. Die Aufstellungstechnik als solche reduziert Komplexität, die Farben bringen unbewusste Motive und Zusammenhänge hervor.

# Wie funktioniert die coaching·disc®?

Bei der Kommunikation mit der coaching·disc® wird zusätzlich zu Worten mit Bildern kommuniziert. Als Ausgangspunkt für die visuelle Kommunikation wird der Stein, der für die eigene Person gesetzt wird – der ICH-Stein – , ausgesucht und zuerst gesetzt. Er bildet sowohl den Fokus als auch den Vergleichswert zu allen anderen Steinen.

*Die visuelle Kommunikation erfolgt über folgende Komponenten:*

**Farben** – es stehen unterschiedliche Farbmagnete zur Verfügung, um verschiedene Faktoren oder Fakten mit Farben zu symbolisieren.

**Distanzen** – die Magnete können sowohl zum eigenen Stein als auch zu allen anderen Steinen in entsprechender Distanz positioniert werden.

**Positionen** – sowohl das eindeutig markierte Zentrum als auch ein vorgegebener Raster ermöglichen verschiedenste Positionen auf der Platte zueinander.

**Formate** – die Steine haben drei unterschiedliche Größen, die für Werte, Hierarchien und Bedeutungen eingesetzt werden.

**Formen** – die Steine bestehen aus zwei Formen – rund und eckig – wobei die runden Formen überwiegen. Eckige Formen symbolisieren daher meist Besonderheiten.

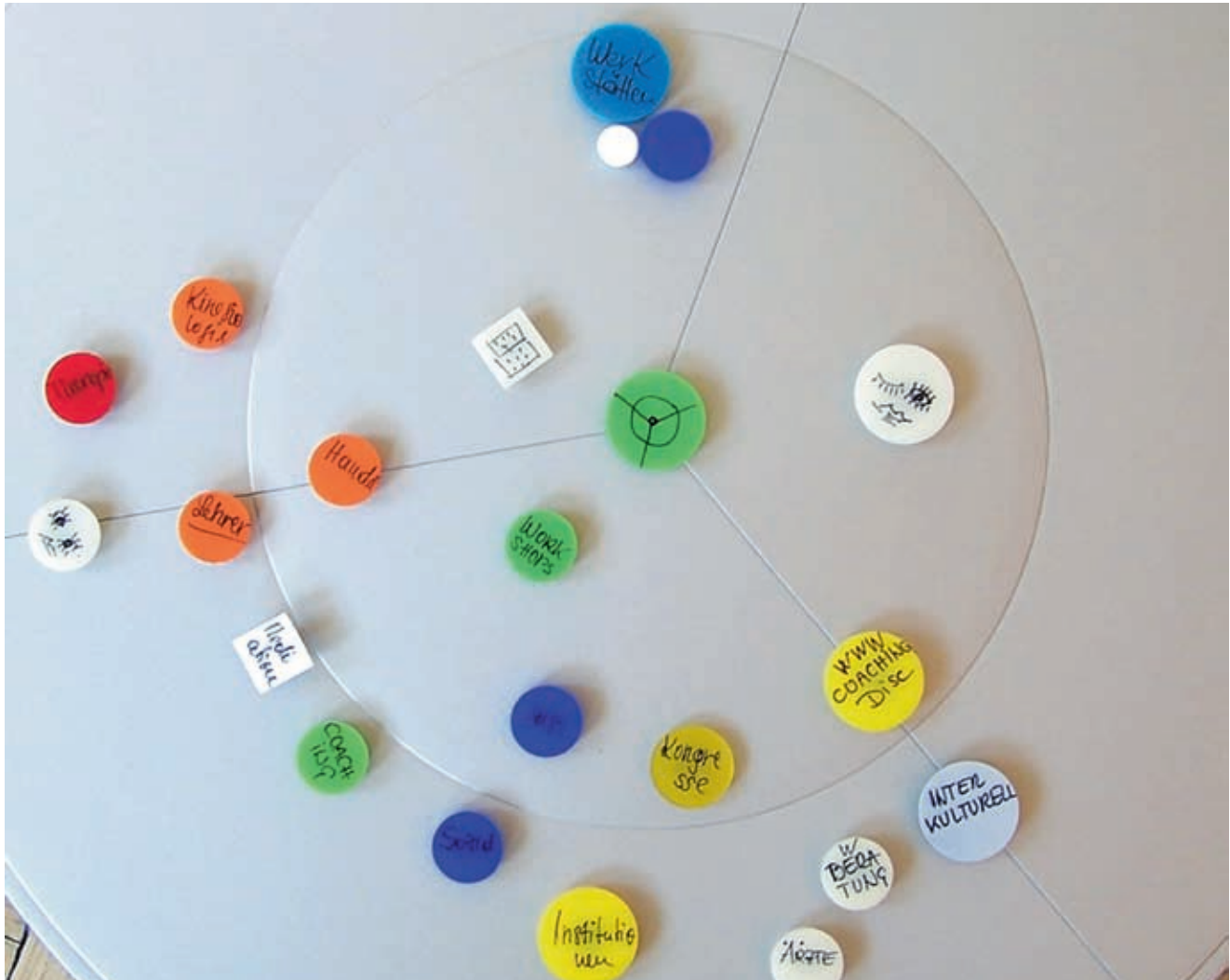
**Gesamtbild** – die Steine auf der Disc ergeben ein Bild, das beim Betrachter einen spontanen Eindruck hinterlässt und auch ein erstes Gefühl für die Situation hervorruft.

Die bunten Magnetsteine werden je nach Bedarf als Platzhalter für Personen, Eigenschaften, Faktoren, Projekte, Personengruppen, Problemaspekte, Fragen, innere Anteile, Befindlichkeiten etc. eingesetzt. Verstärkt wird der Symbolgehalt der einzelnen Steine durch das Beschriften. Jeder Stein – wie übrigens auch die Disc – können mit abwischbaren Stiften beschriftet oder bemalt werden. Dies dient als „Merkhilfe“ und hat auch den Vorteil, dass der Benutzer jeden Stein nochmals bewusst und aktiv kennzeichnet und damit zusätzlich den Symbolgehalt verstärkt.

Das Vergleichen, das Festhalten von Gleichem und das Aufzeigen von Unterschieden bei den Farben, Formen, Positionen und Distanzen ist ein Teil der Arbeit mit der coaching·disc – hier geht es darum, Kommunikation zu präzisieren, Situationen zu analysieren. Die coaching·disc® ist jedoch auch Denk- und Konzentrationshilfe! Und dieser Teil kann nicht erfragt werden. Im Gegenteil, es geht hier um Ruhe, um Konzentration und auf das

Ausschließen von Fremdeinwirkungen sowie um das bewusste Wahrnehmen von hochkommenden Gefühle und Gedanken. Die BenutzerInnen fokussiert sich nur auf das Geschehen auf der Disc und schaltet Umwelt sowie äußere Einflüsse aus.

Das Zusammenspiel des Rasters mit den bunten Steinen führt fast automatisch zu einer Fokussierung der BenutzerInnen auf das gewählte Thema.



# Welche Fragen sind zielführend bei der Arbeit mit der coaching-disc®?

Erfolgt die Arbeit mit der coaching-disc® in Beratungssituationen, so ist es die Aufgabe der BeraterInnen einerseits die Visualisierung so ruhig wie möglich zu führen und andererseits zu fragen, zu fragen und »nichts zu wissen«.

Aber auch für Selbstcoaching sind nachfolgende Fragestellungen hilfreich:

## **Fragen nach der aktuellen Situation**

Zuerst sollte man nach der Aktualität und Vollständigkeit fragen. Dies ist insofern wichtig, als sich hier im letzten Moment oft noch wichtige Fakten einstellen, die bisher nicht beachtet wurden:

- Hier und jetzt?
- Was noch?
- Noch was?

## **Fragen nach dem Gesamteindruck/Vogelperspektive**

Hier geht es einerseits darum, die Gefühle, die mit dieser Situation verbunden sind, festzumachen und andererseits dieselbe Situation aus der Distanz oder der Sicht eines anderen zu beobachten.

- Wie empfinden Sie die Situation?
- Welchen Gesamteindruck vermittelt das Bild?
- Angenommen, XY würde die dargestellte Situation von einem Hubschrauber aus sehen, was würde er denken?

## **Fragen nach Positionen/Distanzen**

Nun wird hinterfragt, in welcher bewussten oder unbewussten Verbindung einzelne Steine zueinander stehen und welche Position sie auf der Disc einnehmen.

- Wie sind die Entfernungen zueinander?
- Wer oder was steht auf Linie?
- Wer oder was ist durch Linien getrennt?
- Wer oder was steht im Zentrum?



## Wer arbeitet mit der coaching·disc®?

Die coaching·disc® wurde ursprünglich für Coaches, TherapeutInnen und Personen, die in einer beraterischen Funktion tätig sind, entwickelt. Zu den coaching·disc® Kunden zählen in der Zwischenzeit auch TrainerInnen, MedizinerInnen, PädagogInnen und WirtschaftsberaterInnen. Die coaching·disc® wird bei der Kommunikation mit Gruppen und Teams genauso eingesetzt wie in der Einzelberatung.

Immer größer wird der Kreis der Personen, die die coaching·disc® für sich persönlich als Unterstützung in Denkprozessen, zur Stressreduktion oder für strategische Planungen einsetzen. Es handelt sich dabei genauso um Profis wie auch um Privatpersonen.

Die coaching·disc® wird auch in unterschiedlichen Fachbereichen eingesetzt: in der Werbung, im Marketing sowie in der Markt- und Markenforschung, in der interkulturellen Kommunikation, im Sozialbereich sowie in allen Bereichen, in denen es verbale Barrieren in der Kommunikation gibt. Die nonverbale Kommunikation mit Farben, Zeichen und Formen erweitert bewusste und unbewusste Ausdrucksmöglichkeiten.

## Methoden für den Einsatz der coaching·disc®

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit der coaching·disc® zu arbeiten. Im Folgenden werden zwei Arbeitstechniken vorgestellt. Das nachfolgende Beispiel zeigt den Einsatz als Denkhilfe für den Einzelnen.



## **Selbstcoaching oder »Wenn es rundgeht!«**

Sie kennen das vielleicht: Sie arbeiten und arbeiten, und je mehr Sie arbeiten, desto mehr scheint die Arbeit zu werden und das auch noch, und das noch ...

Diese Methode hilft auch bei Schlafproblemen, wenn die Gedanken kreisen!

## **Nehmen Sie sich Zeit – für mehr Zeit!**

Stellen Sie die coaching-disc® bereit, wählen Sie einen Stein für sich selbst, positionieren Sie ihn, und schon kann es losgehen:

- Nehmen Sie die Steine, wie sie kommen. Beschriften Sie sie für jeden Gedanken, der Ihnen durch den Kopf geht, alles, was Sie zurzeit stresst. Positionieren Sie die Magnete auf der Platte. Platzieren Sie einen nach dem anderen, alles, wie es kommt, bis der Kopf leer ist.
- Betrachten Sie das Bild nochmals in Ruhe. Stehen Sie vielleicht auf und betrachten Sie das Ergebnis aus der Ferne, drehen Sie die Scheibe. Überlegen Sie, wie das Gesamtbild auf Sie wirkt, spüren Sie, welche Gefühle es in Ihrem Körper auslöst.
- Versuchen Sie nun etwas Ordnung zu schaffen, in dem Sie die Steine nach deren Dringlichkeit sortieren und zusammenschieben: Teilen Sie die Steine nach Arbeit, die absolut vorrangig ist und nur von Ihnen selbst erledigt werden kann. Einen weiteren Bereich für alles, was mittelfristig von Ihnen besorgt werden kann. Dem dritten Bereich teilen Sie alles zu, was entweder delegiert werden oder warten kann. Sie können für die Dreiteilung den Raster verwenden oder auch sonst wo immer Sie wollen auf der Disc die Steine zusammenschieben. Überprüfen Sie nun auch noch Ihre eigene Position, ob diese noch stimmt oder korrigiert werden soll, und überlegen Sie genau, was wie wichtig ist.
- Sie haben nun die Möglichkeit, entweder noch weiterzuarbeiten, indem Sie mittels der oben angeführten Fragen die Darstellung analysieren. Oder Sie lassen die Disc vorerst ruhen, um vielleicht am nächsten Tag nochmals korrigierend einzugreifen.

Das Mindeste, das Sie bei dieser Arbeit gewonnen haben sollten, ist, dass Sie sich nun entspannter fühlen. Nachdem Sie alles bildlich festgehalten hatten, konnten Sie Ihren Kopf leeren und sich damit entlasten. Vielleicht ist es aber auch so, dass Ihnen, nachdem Sie alles vor Augen hatten, die eine oder andere Idee zugeflogen ist? Dass manches an Dringlichkeit und Bedeutung verloren hat, während das Eine oder das Andere mehr in den Vordergrund gerückt ist?

## **Beratungsgespräch »Entscheidungsfindung«**

Es gibt mehrere Methoden, um mit der coaching-disc® KlientInnen bei deren Entscheidungsfindungen zu unterstützen. Eine davon wird im Folgenden Schritt für Schritt vorgestellt:

Gehen wir davon aus, es handelt sich um eine Person während einer Beratung, die Schwierigkeiten hat, sich für Situation A oder B zu entscheiden. Nehmen wir an, die Person ist in einem zufriedenstellenden Angestelltenverhältnis und bekommt überraschend ein sehr gutes Jobangebot.

### **1. Schritt**

Formulieren Sie mit der Person eine eindeutige Fragestellung, z. B. „Welche Jobsituation (oder Wohnung etc.) bietet mir mehr Lebensqualität (Karriere, Sicherheit etc.)?“

### **2. Schritt**

Fordern Sie nun die zu beratende Person auf: „Suchen Sie nun für sich einen Stein und positionieren Sie ihn auf der Disc. Stellen Sie für das Thema (z. B. Lebensqualität, Sicherheit etc.) einen weiteren Stein auf und beschriften Sie ihn.“

### **3. Schritt**

„Nehmen Sie einen Stein nach dem anderen für Fakten etc., die Ihnen in Bezug auf das Thema Lebensqualität und die beiden Jobvarianten (also der aktuelle Job, der neue Job) einfallen – auch wenn es vollkommen irrational erscheint. Kennzeichnen Sie die Steine und positionieren Sie sie auf der Disc.“

### **4. Schritt**

Unterstützen Sie diesen Prozess mit ruhiger Konzentration und wenigen unterstützenden Fragen:

- Was noch?
- Und was noch???
- Gibt es noch irgendwelche Fakten oder auch absurde Ideen oder sonst etwas, das Ihnen jetzt durch den Kopf geht?
- Noch etwas?

Wichtig ist es, dass dieser Teil ruhig vor sich geht, sodass die KlientInnen bei der Gedankenarbeit möglichst wenig gestört werden.

### **5. Schritt**

Wenn sichergestellt ist, dass alle Faktoren, die im Moment eine Rolle spielen, visualisiert sind, veranlassen Sie die zu beratende Person das Bild aus der »Vogelperspektive« zu betrachten, drehen Sie die Disc, um neue Perspektiven zu suchen, und klären Sie eventuelle Emotionen und Gefühle, die aufsteigen.

## 6. Schritt

Beginnen Sie nun mit neutralen Fragen, indem Sie darauf achten, wo Farbgleichheiten sind. Ist z. B. die Farbe des Steins für die Person selbst identisch mit der Farbe einer der beiden Jobvarianten? Welche der beiden Möglichkeiten steht näher, welche distanzierter zu dem Thema, etc.? Wichtig ist, dass keinerlei Bewertung oder Interpretationen aus Sicht der BeraterInnen erfolgt, sondern eindeutig bei den Klientinnen bleibt.

- Was fällt Ihnen spontan ein oder auf?
- Erinnert Sie das Bild an etwas Bestimmtes, Vergangenes?
- Welche Emotionen tauchen auf, wenn Sie das Bild aus der Vogelperspektive betrachten?
- Welchen Eindruck erwecken die Farben als Gesamtbild?
- Welchen Eindruck hinterlässt die dargestellte Jobsituation A, und welche Gefühle kommen beim Betrachten der Situation B auf?

*Gehen Sie nun zu den einzelnen Steinen über:*

- Wo auf der Platte steht Ihr Stein und wo das Thema »Lebensqualität«?
- Welcher Stein steht im Zentrum oder dem Zentrum am nächsten?
- Welche Steine haben dieselbe Farbe wie »Ihr« Stein?
- Welche Steine haben Farben aus derselben Farbfamilie?
- Wie sind die Distanzen zueinander?
- Wo gibt es Verbindungen/Trennungen?

In diesem Stadium sollte es zu einem deutlichen Mehr an Informationen und auch Wissen über unbewusste Zusammenhänge in der Entscheidungsfrage gekommen sein.

Sollte noch ein Bedürfnis für weitere Klärung bestehen, so gibt es die Möglichkeit, zu einem anderen Zeitpunkt ins Probehandeln überzugehen.



»Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist,  
und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.«

*Friedrich Schiller*

Copyright, Workshops, Einschulungen  
& weitere Informationen:

## **E .W. CONSULTING**

Elisabeth Wrubel  
Stumpergasse 14/12  
1060 Wien

Tel.: +43 1 48 98 115  
Mobil: +43 0699 10 303 602  
office@ewconsulting.at

**www.ewconsulting.at**  
**www.coachingdisc.com**