

## Postkarten-Check

Von Eberhard Hauser

*Kurzbeschreibung* Projektives Verfahren zur ganzheitlichen Betrachtung von Lern- und Entwicklungsschritten – besonders geeignet als Ergänzung zu einer rational-kognitiven Zielüberprüfung am Ende eines Coaching-Prozesses.

*Anwendungsbereiche* Der Postkarten-Check ist eine anregende Methode zur Betrachtung und Würdigung von inneren Entwicklungsprozessen; er ist auch bei Klienten gut anwendbar, die nur schwer Zugang zu ihrem emotionalen Innenleben haben oder dies schwer ausdrücken können.

*Zielsetzung/Effekte* Durch Coaching werden oft neben der rein problemorientierten Arbeit persönlichkeitsbildende Prozesse in Gang gesetzt, die von den Klienten als besonders wertvoll erlebt werden, aber mitunter schwer zu verbalisieren sind. Diese Tiefendimension von Coaching findet sich in kaum einer Zieldefinition zu Beginn eines Coachings. Das Tool gibt eine Hilfestellung bei der Thematisierung und Würdigung dieser Entwicklungsprozesse.

*Ausführliche Beschreibung* Der „Postkarten-Check“ kann in Abschluss-Sitzungen oder bei Zwischenbilanzen im Anschluss an die Zielüberprüfung eingesetzt werden. Gerade bei hohen Führungskräften fällt diese Bilanz oft etwas zu rational aus und ist einseitig auf den kurzfristigen Nutzen gerichtet. Der emotionale und persönliche Gewinn durch das Coaching wird möglicherweise vernachlässigt und so auch nicht entsprechend gewürdigt werden.

### 1. Schritt

Der Klient erhält einen Stapel von etwa 50 Postkarten. Anschließend wird er gebeten, sich die Bilder aufmerksam anzuschauen und je eine Karte für seine berufliche und persönliche Entwicklung auszuwählen. Die Postkarten-Sammlung sollte einen bunten Mix aus Tieren, Land-

schaften, Menschen in unterschiedlichen Situationen oder auch Kunstwerke enthalten.

## 2. Schritt

Hat der Klient ausgewählt, wird er gebeten, seine Bilder zu beschreiben und sie selbst zu deuten. Oft können die Klienten zunächst gar nicht sagen, warum sie ein bestimmtes Bild gewählt haben und sagen einfach: Es hat mich angesprochen.

## 3. Schritt

Nun kann ein spannender gemeinsamer Suchprozess beginnen. Welche Bedeutung hat es beispielweise für den Klienten, gerade ein Bild ausgewählt zu haben, das eine springende Katze darstellt? Ist es Ausdruck für die größer gewordene Sensibilität und Wachsamkeit des Klienten oder steht es für einen neu gewonnenen Zugang zur eigenen Aggressivität und Kraft? Fühlt sich der Klient jetzt geschmeidiger und flexibler als vorher? Diese persönlichkeitsbildenden Lernerfahrungen lassen sich über den „Postkarten-Check“ auf anregende und unterhaltsame Weise thematisieren und so im Bewusstsein des Klienten verankern.

Wichtigste Voraussetzung für ein Gelingen ist hier die Fähigkeit des Coaches zur Arbeit mit Bildern und Symbolen. Kenntnisse in der psychologischen Arbeit mit projektiven Verfahren sind vorteilhaft, ebenso Erfahrungen in Kunst- und Gestaltungstherapie oder Katathymem Bilderleben.

*Voraussetzungen/  
Kenntnisse*

Besondere Sorgfalt ist bei der Zusammenstellung der Postkarten-Sammlung nötig. Besonders geeignet sind ausdrucksvolle Bilder mit emotionaler Botschaft, Bilder, die „eine Geschichte erzählen“. Es sollte auf Vielfalt und unterschiedliche Aussagen geachtet werden – auch dunkle und schwermütige Bilder gehören dazu.

*Kommentar/  
Erfahrungen*

Leuner, H. (1994). Katathym-imaginative Psychotherapie. Stuttgart: Thieme.  
Schottenloher, G. (2000). Kunst- und Gestaltungstherapie. München: Kösel.

*Quellen*

Postkarten-Sammlung (ca. 50 Stück).

*Technische Hinweise*