

Der Einsatz von Therapiekarten im Coaching

Therapiekarten - Grundlagen, Anwendung und Wirksamkeit

Abschlussarbeit

Ausbildung zum systemischen Coach

Stephan Schölzel

September 2025

Einleitung

In den letzten Jahren hat sich das Coaching als eigenständige und anerkannte Methode zur Förderung persönlicher und beruflicher Entwicklung etabliert. Neben klassischen Gesprächs- und Interventionstechniken gewinnen kreative und visuelle Hilfsmittel zunehmend an Bedeutung. Besonders der Einsatz von sogenannten Therapiekarten hat sich im Coaching als wirkungsvolles Werkzeug erwiesen.

Die Überlegenheit von Bildern gegenüber verbalen oder schriftlichen Begriffen zeigte sich schon 1968 bei Emil Dovifat¹:

„Das Bild ermöglicht die gleichzeitige (simultane) Aufnahme des Ganzen einheitlich und unmittelbar. Das eben ist seine Überlegenheit gegenüber allen Begriffen; die Begriffe müssen angehört oder gelesen, in der Vorstellung erarbeitet werden. Sie gehen Umwege, das Bild packt sofort und ganz.“

Diese Abschlussarbeit untersucht unterschiedliche Formen von Therapiekarten – Stärken-, Achtsamkeits- und Ressourcenkarten – und geht auf deren Anwendung und Nutzen im Coaching-Prozess ein.

¹ Visuelle Kommunikationsforschung S. 76; Katharina Lobinger 2012

Theoretische Grundlagen

Definition und Geschichte von Therapiekarten

Therapiekarten sind strukturierte, meist visuell gestaltete Kartensets, die gezielt zur Förderung von Reflexion, Selbsterkenntnis und Entwicklung im Kontext von Beratung, Therapie und Coaching eingesetzt werden. Sie enthalten Impulse in Form von Begriffen/Schlagwörtern, Bildern, Fragen oder kurzen Texten, die den Nutzer zur Auseinandersetzung mit bestimmten Themen anregen. Die Ursprünge von Therapiekarten lassen sich auf die künstlerische und kreative Therapie zurückführen², in der visuelle Medien als Brücke zum Unbewussten genutzt werden³. Seit den 1990er Jahren finden Kartenformate (verstärkt Eingang in Coaching und Beratung, wobei sie kontinuierlich weiterentwickelt und an unterschiedliche Zielgruppen und Themenfelder angepasst werden.

Bedeutung von Therapiekarten im Coaching

Im Coaching dienen Therapiekarten als strukturierende und aktivierende Elemente, die Denk- und Gesprächsprozesse anstoßen und vertiefen können. Sie unterstützen Klientinnen und Klienten dabei, neue Perspektiven einzunehmen, Ressourcen zu entdecken und Lösungswege zu entwickeln. Durch die Visualisierung und Externalisierung innerer Themen wird die Selbstreflexion erleichtert und die Kommunikation zwischen Coach und Coachee bereichert. Besonders in komplexen oder festgefahrenen Situationen können Karten Impulse liefern, die zu neuen Einsichten und Handlungsoptionen führen.

² A Unique Deck of Metaphoric Associative Cards; Alexander Gorobchenko and Marina Evmenchik Psychologist Sep 21, 2011

³ OH Cards in Therapy: A Technique to Enhance Therapeutic Efficacy; Connie L. Simons, Psychologist Rolling Meadows, Illinois Apr 11, 2012

Stärke- und Ressourcenkarten^{4 5 6}

Beschreibung

Stärkekarten beinhalten Begriffe, Bilder oder kurze Beschreibungen, die verschiedene persönliche Stärken und Kompetenzen repräsentieren. Sie dienen dazu, das Bewusstsein für individuelle Fähigkeiten zu fördern und Selbstvertrauen zu stärken. Häufig sind sie farbenfroh und ansprechend gestaltet, um den Zugang zu positiven Eigenschaften zu erleichtern.

Ressourcenkarten fokussieren auf innere und äußere Ressourcen, die einem Menschen zur Verfügung stehen. Dazu zählen persönliche Eigenschaften, Erfahrungen, Fähigkeiten, aber auch unterstützende Beziehungen oder materielle Mittel. Die Karten regen an, sich der eigenen Möglichkeiten bewusst zu werden und diese gezielt zu nutzen.

Anwendungen

Bei einem Coaching sehen wir uns häufig einer*einem Coachee gegenüber, der*die eigene Lösungskompetenz ausgeschöpft hat oder deren*dessen zu dem eigentlichen Problem nicht kompatibel sind. Dabei können wir aus diesen Wegen wichtige Informationen gewinnen.

*Was hat der*die Coachee schon einmal gut hinbekommen?*

Welche Ausnahmen vom Problem gab es, wann war es weniger drängend, und unter welchen Bedingungen?

Bildkarten helfen hier, Erfahrungen sichtbar und besprechbar zu machen. Der*die Coachee wählt intuitiv ein bis drei Karten, die für gelungene Momente, hilfreiche Haltungen oder unterstützende Rahmenbedingungen stehen. Ausgehend vom Bild erzählt er*sie konkrete Szenen („Als ich so ruhig blieb wie auf diesem Bild...“), benennt beteiligte Personen, innere Sätze, kleine, aber wirksame Handlungen. So entstehen aus Einzelfällen tragfähige Hypothesen: Diese Ressource war an Bord, in diesem Kontext funktioniert sie, so lässt sie sich dosieren.

Praxisnah bedeutet das: Wir verlangsamen bewusst, würdigen die Geschichte vor dem Coaching und übersetzen Bild-Assoziationen in handfeste Ressourcen. Wichtig ist, die Deutung beim Gegenüber zu lassen: Das Bild gibt Anstöße, aber Bedeutung wird gemeinsam konstruiert. Coachende fragen deshalb offen („Was genau daran passt zu Ihnen?“), statt Bedeutungen vorzugeben. So bleiben Ressourcen konkret, anschlussfähig und alltagsnah – und die oft abstrakte Idee von „Stärken“ wird zu überprüfbaren Annahmen für die nächste Woche.

Zu beachten: Weil es für manche Menschen eine Herausforderung darstellt, die eigenen Ressourcen zu identifizieren, können zirkuläre Fragen als sprachliche Begleitung hilfreich sein.

⁴ Scholz: Ressourcen- und Zielewerkstatt – Produktbeschreibung für Therapie und Beratung,

⁵ Scholz: Stärken-Schatzkiste für Therapie und Beratung

⁶ Guyer: Ressourcen aktivieren in Psychotherapie und Beratung

In der Praxis

Ein wertschätzender Einsatz der Stärken- und Ressourcenkarten sieht unter anderem wie folgt aus: Der*die Coachee erinnert, was er*sie unternommen hat, um das Problem zu verringern, und wählt für jeden Versuch eine Karte. Bereits dieses Auslegen wirkt: Es wird spürbar, wie viel Energie und Ernsthaftigkeit schon investiert wurden. Diese Würdigung senkt oft Scham und Selbstkritik und öffnet den Blick dafür, was prinzipiell funktioniert. Anschließend werden die Karten in zwei Gruppen sortiert: „hat etwas bewegt“ und „hat nicht geholfen“. Bei der ersten Gruppe wird präzisiert, *warum* es wirkte (Timing, Dosierung, beteiligte Menschen, Rahmen). Bei der zweiten Gruppe wird erkundet, was genau den Effekt verhindert hat und was man stattdessen probieren könnte – im Sinne der lösungsorientierten Basisregel: „Mehr von dem, was wirkt; etwas anderes, wenn es nicht wirkt.“

In der Umsetzung heißt das: Wir arbeiten nicht mit Etiketten, sondern mit beobachtbaren Kriterien. Der*die Coachee formuliert zu jeder „wirkt“-Karte ein kleines „Weiter so – aber gezielter“ (z. B. „Gesprächsleitfaden *vorab* verschicken, nicht erst im Termin“). Zu jeder „wirkt nicht“-Karte entsteht ein konkretes Experiment („statt länger erklären: zuerst fragen, was die andere Seite schon verstanden hat“). So wird aus Würdigung Handlung. Wer remote arbeitet, kann mit einfachen Foto-Kacheln oder nummerierten Bildlisten den gleichen Effekt erzielen. Entscheidend bleibt der Ton: respektvoll, ressourcenorientiert, ohne Ironie oder Abwertung früherer Versuche – denn sie waren ernst gemeinte Lösungen unter damaligen Bedingungen.

Achtsamkeitskarten⁷

Beschreibung

Achtsamkeitskarten enthalten Impulse, Übungen oder Zitate, die die Selbstwahrnehmung und das bewusste Erleben fördern. Sie unterstützen dabei, im Hier und Jetzt zu bleiben, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

Manchmal geschieht es im Coaching, dass der*die Coachee sich in den eigenen Gedanken verliert. Antworten verzweigen sich, es entstehen gedankliche Schleifen, und statt voranzukommen, fühlt sich alles blockiert an. In solchen Momenten ist es hilfreich, einen klaren Impuls von außen zu setzen, um den inneren Dialog zu unterbrechen und wieder Zugang zur eigenen Kraft zu finden. Als Unterstützung kann eine Achtsamkeitskarte gezogen werden. Sie dient als Einladung, den Blick zu weiten, Abstand zu gewinnen und sich neu zu orientieren.

Ein Beispiel hierfür ist die Karte mit dem Hinweis: „Suche die Stille auf und nimm Dir die Zeit und den Raum, um in deine eigenen Träume und Ziele hineinzuwachsen.“ Diese Botschaft wirkt wie ein Anker und erinnert daran, dass es erlaubt ist, innezuhalten, bevor neue Schritte gegangen werden. Die Wirkung entfaltet sich dabei durch die Verbindung von Sprache und Körperwahrnehmung. Zum einen wird der gedankliche Kreislauf durchbrochen und der innere Monolog kurz gestoppt, zum anderen richtet sich die Aufmerksamkeit durch eine Atemübung auf den Körper. Besonders die bewusste Zwerchfellatmung schafft Zugang zu innerer Ruhe, Distanz zum blockierenden Gedankenstrom und damit die Möglichkeit, aus der Anspannung herauszutreten.

Die Zwerchfellatmung ist dabei leicht umsetzbar: Man setzt oder stellt sich bequem hin, legt eine Hand auf den Bauch und die andere auf die Brust. Mit der Einatmung durch die Nase hebt sich die Bauchdecke, während die Brust weitgehend ruhig bleibt. Beim langsamen Ausatmen durch den Mund senkt sich die Bauchdecke wieder. Bereits wenige Atemzüge reichen aus, um diesen Effekt zu spüren.

Durch diese kurze Atempause entsteht ein Moment der Freiheit. Der*die Coachee kann neu entscheiden, wie er*sie mit der Situation umgehen möchte

⁷ Schug: Achtsamkeit – Therapie und Beratung

Wirkungsweise, Chancen und Herausforderungen von Therapiearten im Coaching

Analyse der Wirksamkeit⁸

Die Wirksamkeit von Therapiearten im Coaching zeigt sich insbesondere in ihrer Fähigkeit, komplexe innere Prozesse sichtbar und besprechbar zu machen. Stärken- und Ressourcenkarten ermöglichen es, vergangene Erfahrungen und Kompetenzen des Coachees konkret zu verankern und aus Erinnerungen handlungsrelevante Hypothesen abzuleiten. Der Coachee erlebt dadurch eine Wertschätzung bereits unternommener Lösungsversuche, welche Scham reduziert und Motivation stärkt. Achtsamkeitskarten wirken vor allem in Momenten gedanklicher Blockaden. Sie unterbrechen innere Monologe, schaffen Distanz zu belastenden Gedanken und öffnen einen Raum für Selbstregulation, beispielsweise über Atemübungen. Die Wirksamkeit beruht hier weniger auf inhaltlicher Tiefe der Botschaft, sondern auf der Verknüpfung von Impuls und körperlicher Erfahrung.

Chancen und Herausforderungen

Chancen:

- Karten erleichtern den Zugang zu Ressourcen, die verbal schwer greifbar sind.
- Sie fördern Kreativität und intuitive Entscheidungen, was insbesondere in festgefahrenen Situationen neue Perspektiven eröffnet.
- Sie ermöglichen eine klare Strukturierung von Prozessen, etwa durch Sortieren in „wirkt“/„wirkt nicht“ oder durch die intuitive Bildauswahl.
- Auch im digitalen Kontext (z. B. über Fotos oder nummerierte Bildlisten) bleibt ihre Wirksamkeit weitgehend erhalten, was ihre Einsatzmöglichkeiten erweitert.

Herausforderungen:

- Nicht alle Coachees (und Coaches) fühlen sich sofort wohl mit bildhaften oder metaphorischen Methoden. Manche empfinden sie als „zu spielerisch“ oder ungewohnt.
- Die Gefahr besteht, dass der Coach Bedeutungen vorschnell vorgibt, anstatt diese gemeinsam zu entwickeln. Dies würde die Wirksamkeit erheblich einschränken und der eigentlichen Aufgabe des Coaches gegensätzlich sein.

⁸ CoachingTheor. Prax. Sandra J. Schiemann, Vicky König, Maximilian M. A. Brantl, Eva Jonas (2020)6:135–142 <https://doi.org/10.1365/s40896-020-00033-1>

- Karten können lediglich Impulse setzen, ersetzen aber nicht die notwendige Prozessbegleitung. Ohne achtsame Einbettung können sie oberflächlich wirken.
- Besonders bei Achtsamkeitskarten ist die Balance wichtig: Der Impuls darf nicht als Belehrung, sondern als Einladung erlebt werden.

Fazit und Ausblick

Therapiekarten stellen im Coaching ein wertvolles Werkzeug dar, das durch Visualisierung, Strukturierung und Aktivierung wesentlich zur Förderung von Reflexion und Handlungskompetenz beiträgt. Stärken- und Ressourcenkarten machen vorhandene Kompetenzen sichtbar und nutzbar, während Achtsamkeitskarten besonders in blockierten Situationen den Zugang zu innerer Ruhe und Selbstregulation eröffnen.

Gleichzeitig zeigen sich Grenzen: Karten sind kein Allheilmittel, sondern entfalten ihre Wirkung nur in Verbindung mit einer respektvollen, ressourcenorientierten Haltung des Coaches. Entscheidend bleibt, die Deutungshoheit beim Coachee zu belassen. Für die Zukunft ist zu erwarten, dass digitale Formate von Therapiekarten zunehmend an Bedeutung gewinnen – insbesondere im Rahmen von Online-Coachings. Zudem könnten weitere Forschungsarbeiten die nachhaltige Wirkung⁹ von Karten im Vergleich zu anderen Coaching-Interventionen untersuchen..

Bei Berücksichtigung folgender Aspekte, können Therapiekarten ihre Wirkung entfalten :

**dienen statt führen,
übersetzen statt überreden
handlungsnah statt nur symbolisch**

Dann werden sie zu einem präzisen, empathischen Werkzeug, das Klient:innen nicht nur durch eine Sitzung begleitet, sondern spürbar in ihren Alltag hineinwirken kann.

In eigener Sache: In vielen Veröffentlichungen wird darauf hingewiesen, dass es keine Psychologischen/Neurologischen Studien zur Wirksamkeit von Therapiekarten im Coaching gibt. Meiner Meinung nach werden hier jedoch die psychologischen Studien z.B. des MIT¹⁰ aus 2014 zum Bildeinsatz im Journalismus vernachlässigt. Die Wirkmacht und Wirksamkeit von Bildern in Medien – von Werbung zu Journalismus bis hin zu social Media – ist durch viele wissenschaftliche Studien belegt.

⁹ Der Zauber von Bildern im Coaching, MAS Thesis von Dania Aeberhardt

¹⁰ <https://news.mit.edu/2014/in-the-blink-of-an-eye-0116>

Literaturverzeichnis

Guyer, J.-I.: Ressourcen aktivieren in Psychotherapie und Beratung (Kartenset)
Beltz-Verlag

Scholz, K.: Ressourcen- und Zielewerkstatt (Kartenset) Beltz-Verlag

Scholz, K.: Stärken-Schatzkiste für Therapie und Beratung (Kartenset) Beltz-Verlag

Schug, S.: Achtsamkeit – 60 Übungskarten (Kartenset) Beltz-Verlag

Coaching: Prof. Dr. Siegfried Greif

https://aop.uni-wuppertal.de/fileadmin/aop/Dokumente/Leseprobe_Coaching.pdf

Der Zauber von Bildern im Coaching: MAS Thesis von Dania Aeberhardt

[https://files.www.soziothek.ch/source/Aeberhardt_MAS%20Thesis%202022%20\(3\).pdf](https://files.www.soziothek.ch/source/Aeberhardt_MAS%20Thesis%202022%20(3).pdf)

Bedürfniskarten im Coaching; CoachingTheor. Prax. Sandra J. Schiemann, Vicky König, Maximilian M. A. Brantl, Eva Jonas (2020)6:135–142
<https://link.springer.com/article/10.1365/s40896-020-00033-1>

Imagination als heilsame Kraft, Luise Reddemann, 24. Auflage 2024

Verlag Klett-Cotta, ISBN 978-3-608-89178-2

Beratung ohne Ratschlag, Sonja Radatz, 2009

Verlag systemisches Management, ISBN 978-3902155016

Positive Psychologie und Coaching, Dr. Daniela Blickhan, 2021

Verlag Junfermann, ISBN 978-3-95571-951-7