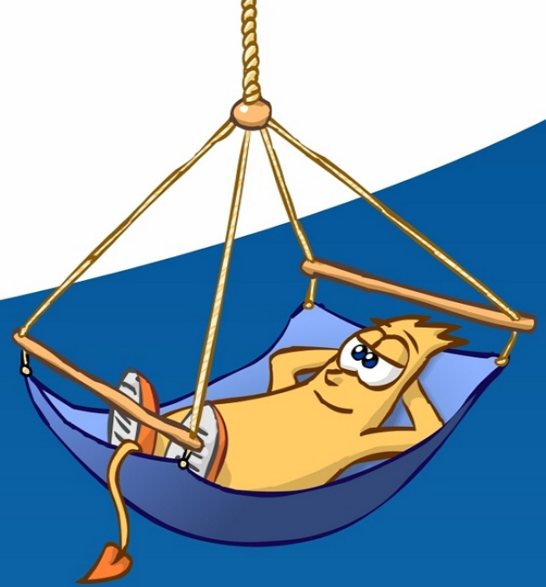


Lilli Höch-Corona



Führen mit Gefühl

Teamsitzungen gestalten und Gespräche führen
mit den Gefühlsmonster[®]-Karten



Lilli Höch-Corona

Führen mit Gefühl

**Teamsitzungen gestalten und
Gespräche führen mit den
Gefühlsmonster[®]-Karten**

Copyright: © 2020 Lilli Höch-Corona
Lektorat: Erik Kinting | www.buchlektorat.net
Illustrationen: Christian Corona
Umschlag & Satz: sabine abels | e-book-erstellung.de

Verlag und Druck:
tredition GmbH
Halenreihe 40–44
22359 Hamburg

978-3-347-16245-7 (Paperback)
978-3-347-16246-4 (Hardcover)
978-3-347-16248-0 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dank

Zuallererst möchte ich meinem Sohn Christian Corona danken. Ohne ihn wären die *Gefühlsmonster* nie entstanden und ich hätte meine Liebe zu Leichtigkeit in meiner Arbeit nie so entdecken können. Alle Grafiken in diesem Buch sind von ihm.

Danke an Corinna Telkamp, ohne die das Buch zu diesem Zeitpunkt nicht entstanden wäre. Von ihr ist die innere Struktur für die einzelnen Übungen. Dank ihrer Erfahrungen mit Mediation und Training konnte sie sich schnell in meine vorhandenen Texte und Erfahrungsberichte eindenken, und in enger Zusammenarbeit mit mir daraus die Entwürfe zu diesem Buch schreiben.

Dank auch an all diejenigen, die mir über die vergangenen 15 Jahre von ihren Erfahrungen mit den *Gefühlsmonstern* berichtet haben. Ihre Geschichten haben mich inspiriert, in meiner Arbeit Neues auszuprobieren und weiterzuentwickeln – und das dann in Seminaren weiterzugeben.

Ich bedanke mich bei unseren Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern, mit denen zusammen bei mir und meinen Kolleg/innen die Einsicht reifte, dass jede Technik sich weiterentwickelt.

Danke an Peter Metzler, Holger Buchholz, Susanne Sachse und Karin Molnar, die uns die ersten Rückmeldungen aus Firmenkontexten zu ihren Erfahrungen mit den *Gefühlsmonstern* schickten.

Danke an Thomas Fehr, der befreundete Kolleg/innen um ein Feedback zu diesem Text bat. Dieses erste Feedback von

Gefühlsmonster-unkundigen Fachleuten war der letzte Schritt dahin, dieses Buch tatsächlich in die Welt zu geben.

Danke an Ursula Rieger, die einen guten Tipp für den Verlag hatte.

Danke an Tijen Onaran für ihre Botschaft, dass nur das stattfindet, was sichtbar ist. Sie ist die Erste, die mich davon überzeugen konnte, dass Sichtbarkeit unserer Arbeit hilft, die gewünschte Verbreitung zu erreichen.

Danke an den Lektor Erik Kinting, der mir alle Fragen eingehend beantwortet und klare Ansagen zu seinen Zeiten gegeben und eingehalten hat! Danke an die Layouterin Sabine Abels, die sich unverdrossen durch die unterschiedlich anzuordnenden *Gefühlsmonster*-Darstellungen arbeitete. Ihre Begeisterung über Christians Zeichnungen hat uns motiviert, noch einige neue Icons hinzuzufügen, so dass nun die einzelnen Punkte der Struktur durch kleine Bilder am Rand sehr übersichtlich ist!

Lilli Höch-Corona

Inhaltsübersicht

Einleitung

Leitlinien

Im Team

Tool 1: Einstiegsrunde

Tool 2: Blitzlicht

Tool 3: *Gefühlsmonster*-Matrix

Tool 4: Soziometrische *Gefühlsmonster*-Fragen

Tool 5: Skalenfragen

Tool 6: Abschlussrunde

Einzel

Tool 7: Gesprächsvorbereitung

Tool 8: Selbstklärung mit Lösungsfokus

Zu Zweit

Tool 9: Mitarbeitergespräch

Tool 10: Mitarbeiter-Feedback-Tool

Tool 11: Konfliktklärung

Zu Dritt

Tool 12: Einleitung eines Konfliktklärungsgesprächs

Abschluss



Dieses Buch setzt voraus, dass Sie die *Gefühlsmonster*[®]-Karten kennen lernen und sie einsetzen möchten. Sind die *Gefühlsmonster* noch neu für Sie? Werfen Sie einen Blick auf die Homepage (siehe Link unten), dort können Sie sich ein Bild von den Karten machen.

Die *Gefühlsmonster*[®]-Karten sind ein Handwerkszeug, mit dessen Hilfe man leichter über Gefühle sprechen kann.

Gefühle stecken an. Dies gilt auch für Darstellungen von Gefühlen. Die meisten unserer Anwender/innen in den verschiedensten Fachbereichen berichten davon, dass Menschen über die Karten leichter ins Gespräch kommen und Stimmungsbilder und Feedbacks in Gruppen ebenfalls leichter werden. Worte werden mit Blick auf die *Gefühlsmonster* leichter gefunden, Aussagen prägen sich besser ein.

Die Karten werden in drei Größen im Online-Shop auf www.gefuehlsmonster.de angeboten:

- in Mini für die Arbeit am Tisch und für unterwegs
- in DIN A6 (Postkartengröße) für die Arbeit mit kleinen Gruppen
- in DIN A4 für die Arbeit mit größeren Gruppen

QR-Code zum Shop:



Wir bieten in der *Gefühlsmonster*-Akademie Seminare für die Anwendung der *Gefühlsmonster* in unterschiedlichen Bereichen an.

Mehr dazu hier:



<https://www.gefuehlsmonster.de/seminare-workshops/>

Sie erreichen uns bei Fragen unter
info@gefuehlsmonster.de
telefonisch unter 030/411 921 31

Einleitung

In diesem Buch geht es in jedem Kapitel um Gefühle; um erfreuliche, schwierige, unterschiedliche und gemeinsame Gefühle, vergangene und aktuelle, eigene und fremde und um überraschende Gefühle.

Gefühle haben die Tendenz, uns manchmal im unpassenden Moment zu überfallen. Das kann insbesondere bei schwierigen Gefühlen zu Problemen führen. Gespräche über Gefühle helfen, das Erlebte besser zu verarbeiten, Unterschiede und Gemeinsamkeiten deutlich zu machen und neue Wege miteinander zu entwickeln. Die *Gefühlsmonster*[®]-Karten können diese Gespräche erleichtern.

»Zuhören konnte ich nicht so gut, dazu war ich zu ärgerlich – aber schauen konnte ich noch, und da sah ich, dass es meiner Kollegin auch schlecht ging.« Diese Worte einer Mediationskundin folgten einem meiner ersten Versuche, die *Gefühlsmonster* in der Mediation einzusetzen. In den 15 folgenden Jahren entwickelten sich im Gespräch mit unseren Anwenderinnen und Kollegen viele weitere Techniken, wie sich mit Visualisierungen von Gefühlen Gesprächseinstiege erleichtern, Perspektivwechsel anregen und Gruppenmeinungen sichtbar machen lassen.

Mit diesem Buch möchte ich dazu beitragen, dass ein Austausch über Gefühle leichter wird und möglichst zu einer dauerhaft verbesserten Basis werden kann.

Dies wird nicht für jeden Menschen so sein, ebenso wie es nicht in jedem Moment eine gute Idee ist, über Gefühle zu sprechen. Die Entscheidung darüber liegt bei Ihnen, liebe Leserinnen und Leser.