

Inhaltsverzeichnis

Fotografen und Künstler:

Ursula Corleis, Egon Dejóri, Rudi Fränkle, Klaus Isemann, Edda Koch-Königer, Conny Leithoff, Harri Morgenthaler, Stefanie Raaf, Ingeborg Sachsenmeier, Julia-Maria Seidlein, Wilhelm Senoner.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

© 2015 Beltz Verlag · Weinheim und Basel
www.beltz.de

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier
Herstellung und Satz: Michael Matl
Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Umschlaggestaltung: Lelia Rehm
Umschlagfotos: ©PHB.cz, Fotolia; Julia-Maria Seidlein; Ursula Corleis
Printed in Germany

ISBN 978-3-407-36570-5

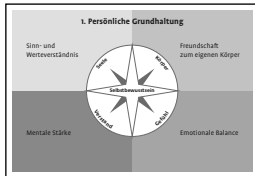
| | |
|--|-----------|
| Vorbemerkung | 2 |
| Einsatzorte für Bildkarten: | |
| Resilienztrainings und Einzel-Coachings | 3 |
| Der Aufbau der HBT-Methode | 3 |
| Zum Aufbau des Kartensets | 4 |
| Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten | 4 |
| Worauf zu achten ist | 6 |
| HBT-Kompasse als Navigationshilfe | 7 |
| In zehn Schritten zu persönlicher Resilienz – Die Übungen | 8 |
| Die Bildkarten im Detail | 21 |
| Literatur, Autorin, Künstler und Fotografen | 31 |

Die Bildkarten im Detail

Die folgende Übersicht zeigt die einzelnen Bildkarten mit ihrer Zuordnung:

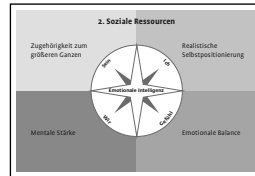
Die fünf HBT-Kompassse

1



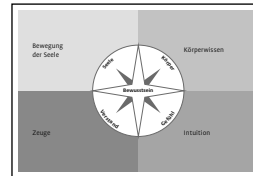
Klare persönliche Haltung

2



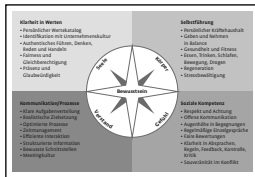
Tragendes Beziehungsnetzwerk

3



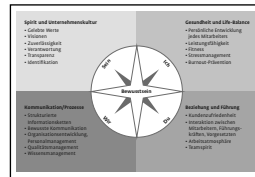
Gezieltes Bewusstseinstraining

4



Führungskraft

5



Balancierte Organisation

6



Rollenklarheit

7



Energiefass

8



Grenzen setzen – wahren –
öffnen

9



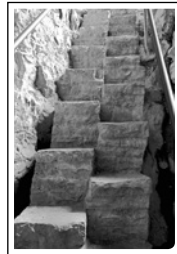
Biografielinie

10



Selbstwertwaage

11



Achtsamer Tagesablauf

12



Beziehungsdiagramm

13



Blickpunktwechsel

14



HASE

15



Die Ziellinie: raus
aus dem Hamsterrad

Klare Persönliche Haltung

Selbstbewusstsein

16



Ich achte auf meine eigenen
Bedürfnisse und Anliegen

17



Ich vertraue mir selbst

18



Krisenzeiten machen mich
erfahrener und stärker

19



Veränderungen betrachte ich als
Chance zur Weiterentwicklung

Freundschaft zum Körper

20



Ich halte oft am Tag inne und spüre in meinen Körper hinein

21



Ich achte auf Essen und Trinken, Bewegung und Schlaf

22



Ich habe im Alltag Rituale entwickelt, um Stress auszubalancieren

23



Ich höre auf die Symptome meines Körpers und pflege meine Gesundheit

Emotionale Balance

24



Ich nehme meine Gefühle wahr

25



Ich erlaube mir, meine Gefühle auszudrücken

26



Ich erlaube mir, klare Grenzen zu setzen

27



Ich kann Liebe empfangen und verschenken

Mentale Stärke

28



In stürmischen Zeiten
bewahre ich Ruhe

29



Ich nehme mir Zeit für
eine realistische Reflexion
von Umständen (in die
Zeugenposition gehen)

30



Ich konzentriere mich
zielgerichtet auf
Handlungsspielräume

31



Ich nehme positiven
Einfluss auf Geschehnisse

Sinn- und Werteverständnis

32



Ich kenne meine Werte

33



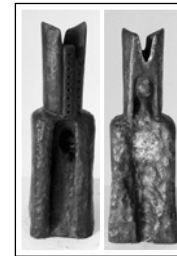
Ich lebe meine Werte
im Alltag

34



Ich erfreue mich an
kleinen Dingen

35



Ambivalenzen und Gewissens-
konflikten stelle ich mich

Tragendes Beziehungsnetzwerk

Emotionale Intelligenz

36



Ich versetze mich in die Gefühlswelt meines Gegenübers

37



Ich fördere aktiv die Stärken anderer Menschen

38



Ich gestalte Gespräche wertschätzend und konstruktiv

39



Ich kann unangenehme Menschen so annehmen, wie sie sind

Realistische Selbsteinschätzung

40



Ich kenne meine Stärken, Schwächen und Belastbarkeit

41



Ich kann mich klar und eindeutig positionieren

42



Ich überprüfe meine Ziele auf ihre realistische Umsetzbarkeit

43



Ich plane aktiv meine Zukunft

Beziehungsfähigkeit

44



Mir fällt es leicht, Beziehungen zu knüpfen

45



Ich hege und pflege Beziehungen

46



Ich gehe Konflikte konstruktiv an

47



Ich kann mir Unterstützung suchen und mich anlehnen

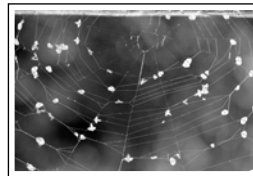
Netzwerkcompetenz

48



Ich kann Menschen zusammenbringen und inspirieren

49



Ich ziehe Kraft aus Netzwerken

50



Ich hole mir von anderen Feedback ein und gebe es aktiv

51



Ich weiß, bei wem ich mir Rat holen kann

Zugehörigkeit zu einem größeren Ganzen

52



Ich habe Menschen um mich,
die mich wertschätzen und
lieben

53



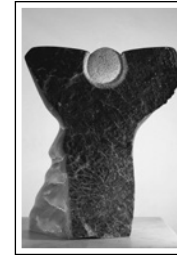
Ich vertraue dem Leben

54



Ich erlebe die Natur als
große Kraftquelle

55



Ich habe meinen Platz im
Leben gefunden

Gezieltes Bewusstseinstaining

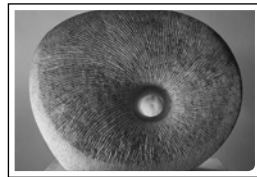
Sein

56



Ich lebe die Schönheit und Kraft
meines persönlichen Wesens

57



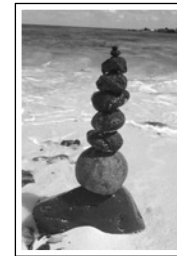
Ich bin verbunden mit
einer großen Schöpferkraft

58



Ich erfahre in mir Stille,
Liebe und Verbundenheit

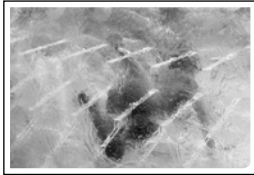
59



Ich bin präsent im Augenblick

Körperwissen

60



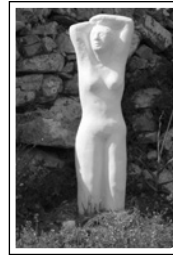
Ich achte auf die feinen Botschaften meines Körpers

61



Ich spüre den tieferen Wurzeln von körperlichen Symptomen nach

62



Ich mache regelmäßig mir angenehme Körperübungen

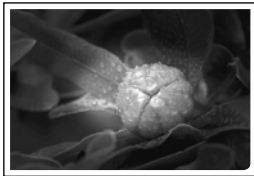
63



Ich bin bewusst mit meinem Atem verbunden

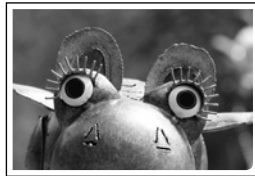
Intuition

64



Ich achte auf feine Stimmungen

65



Ich schenke »meiner Nase« Beachtung

66



Ich vertraue meiner Intuition und folge ihr

67



Ich berücksichtige bei Entscheidungen meine Gefühle

Zeugenkraft

68



Ich kann Dinge mit viel Abstand betrachten

69



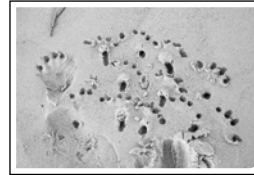
Ich kenne meine Antreiber und balanciere sie aus

70



Ich kann Umstände weise, umsichtig und großzügig betrachten

71



Ich übe mich in der Erforschung meiner Muster und Prägungen

Bewegung der Seele

72



Ich achte auf die feinen Regungen meiner Seele

73



Ich erfreue mich an Kunst, Musik und Poesie

74



Ich erkenne die Schönheit der Seele im anderen

75



Ich weiß meine Seele zu »ernähren«