

Strategiekarten

Kurzanleitung

Kurzanleitung

Um Dich mit den Möglichkeiten der Strategiekarten vertraut zu machen, empfehlen wir zuerst nach der 'Kurzanleitung' zu spielen. Nach Deinen ersten Erfahrungen mit den Karten wird vieles, was wir auf unsere Webseite und in der erweiterten Anleitung ausführlich besprechen werden, viel klarer und leichter zugänglich sein.

Ziel 1: Die passende Karte finden

Die Strategiekarten verbinden Strategien und bestimmte Zeiträume mit Bedürfnissen. Es gibt unterschiedliche Spielmöglichkeiten. Um Dich auf den Weg zu bringen, raten wir mit einem Spiel zu beginnen, das wir gerne in unseren Kursen anwenden: **Der Kreis der Strategien**. Misch die Karten und lege sie auf dem Boden (siehe Bild). Nimm die Karte, die Deine Aufmerksamkeit anzieht. Laut unserer Erfahrung lenkt Dein Unterbewusstsein Deine Augen zu den Worten, die gefunden und gehört werden möchten.

Löst diese Strategie / dieser Zeitraum unangenehme Gefühle aus?

Ziel 2a: Dir selber zuhören

Es gibt einen Grund, weshalb Du gerade diese Karte gezogen hast. Welche Gedanken kommen hoch? Welche Bilder? Welche Gefühle? Rede mit anderen über diese Gedanken und Gefühle oder schreibe sie auf, bis du ausreichend gehört worden bist.



Kreis der Strategien

Ziel 3: Strategie konkretisieren

Die Vorderseite und die kleinen Karten 'Alleine' und 'Zusammen' bieten Möglichkeiten um eine konkrete Strategie zu finden. Einerseits siehst Du so, ob eine Strategie mit dieser Karte verbunden ist. Andererseits kannst Du eine gewählte Strategie damit genauer definieren.

Beispiel: Es gibt bezahlte und unbezahlte Arbeit. Mehrere Karten bieten Vorschläge für konkretere Strategien. Neben diesen Vorschlägen kannst Du selber auch auf Deine eigene Art die gewählte Strategie noch weiter konkretisieren, z.B. welche Arbeit, wie viele Stunden, wo Du arbeitest, usw..

Wie sieht Deine Strategie konkret aus?

Schule / Ausbildung
Arbeit
(bezahlt / unbezahlt)

Strategie

Zusammen

Füge diese Karte zu einer Strategiekarte hinzu.

Alleine

Natur

(groß, klein und sehr klein)

Strategie

Alleine / Zusammen

Viele Strategien kann man alleine oder zusammen ausführen. Füge die Karte 'Alleine' oder 'Zusammen' zu einer Strategiekarte hinzu und bemerke, was am besten passt.

Führst Du Deine Strategie lieber alleine oder zusammen aus?

G. Arbeit / Schule / Ausbildung

Ist diese Strategie verbunden mit deinem Bedürfnis nach

- **Zugehörigkeit?**
- einem (höheren) Ziel / Sinn?
- **Geld?**
- **Stabilität, Gewißheit?**
- **Dich wertvoll fühlen?**
- **Herausforderung, lernen / persönliches Wachstum, Kreativität?**
- **Du selbst sein?**
- ...

* Dies ist eine andere Strategiekarte.

Ziel 4: Bedürfnisse finden

Jede Strategie ist ein Versuch, eins oder mehrere Bedürfnisse zu erfüllen. Gleichzeitig fühlt es sich oft an, als ob durch eine Strategie andere Bedürfnisse nicht mehr ausreichend erfüllt werden. Auf der Rückseite jeder Karte stehen Bedürfnisse (und einige Strategien) die möglicherweise mit dieser Strategie oder diesem Zeitraum verbunden sind.

Unterstrichene Worte

Unterstrichene Worte sind **Haupt-** oder **alternative** Worte auf Karten in dem 'Deck of Needs' (oder eine andere **Strategiekarte**). Die Farbe des Striches stimmt überein mit der Farbe dieser Karte.

Welche Worte ziehen Deine Aufmerksamkeit an?

Ziel 2b: Dir selber zuhören

Mit den Bedürfnissen auf der Rückseite kannst Du erforschen:

- welche Bedürfnisse durch eine eigene Strategie nicht ausreichend erfüllt werden.
- welche Bedürfnisse eine andere Person möglicherweise versucht zu erfüllen mit einer für dich unangenehmen Strategie.
- ob diese Strategie beitragen kann, ein bestimmtes Bedürfnis zu erfüllen.

Mehr?

Du hast jetzt Deine erste Einführung zu den Strategiekarten abgeschlossen. Auf www.deckofneeds.com findest Du mehr Spiele, mehr Möglichkeiten die Karten zu benutzen, Beispiele und mehr Hintergrundinformationen. Eine PDF-Datei mit der 'Erweiterten Anleitung' kannst Du dort downloaden, so bald sie fertig ist. Du findest auf unserer Webseite auch mehr Informationen über andere Tools wie z.B. das 'Deck of Needs' und die 'Selbstkarte'. Viel Spaß.