



**Ike Sprenger**

**Persönlichkeitsentwicklung. Coaching. SchreibCoaching.**

***Bilder als Spiegel der Seele***  
***SchreibCoaching als Weg***



**Persönlichkeitsentwicklung durch  
die Arbeit mit Bildern und Texten**

**ein persönliches Handbuch**

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>03</b>
<b>Anstelle eines Vorworts: Meinen Weg gehen</b>	<b>04</b>
<b>Einleitung</b>	<b>05</b>
Zum Aufbau des Handbuchs	06
<b>1. Schritt: Mein Thema finden</b>	<b>07</b>
Bildauswahl	07
Bildbeschreibung: eigene Assoziationen	12
Bildbeschreibung: fremde Assoziationen	14
<b>2. Schritt: Aus Themen werden Fragestellungen</b>	<b>20</b>
Entwicklung eigener Fragestellungen zu Bild und Text	20
Auswahl einer Fragestellung	21
Schreiben zur ausgewählten Fragestellung	21
<b>3. Schritt: Von Fragestellungen zu Zielen</b>	<b>23</b>
Formulieren eines Ziels zur Weiterentwicklung	24
Präzisierung des Ziels als wohlgeformtes Ziel – PERO	24
Überprüfung des Ziels nach SMART-Kriterien	27
Präzisierung des Ziels entsprechend der somatischen Marker Diagnostik	30
Schreiben zum Ziel und/oder Reduzierung der Bedenken	38
<b>4. Schritt: Von Zielen zu Ressourcen</b>	<b>39</b>
Ressourcenaktivierung durch erneute Bildauswahl	39
Ressourcenaktivierung durch Assoziationen	41
Ressourcenaktivierung durch Checkliste persönlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten	42
Schreiben zu den Ressourcen	44
<b>5. Schritt: Verankern der Ressourcen im Alltag</b>	<b>46</b>
Verankern der Ressourcen durch Erinnerungshilfen	46
Verankern der Ressourcen durch die 7 Stufen des inneren Systems®	48
Verankern der Ressourcen durch Schreiben zu den 7 Stufen des inneren Systems®	50
<b>6. Schritt: Umsetzung des Ziels</b>	<b>52</b>
Formulierung des Ziels in der gegenwärtigen Fassung	52
Überprüfen des Ziels durch die 7 Stufen des inneren Systems®	53
Überprüfen des Ziels durch Schreiben zu den 7 Stufen des inneren Systems®	54
Umsetzung des Ziels durch die Macht der kleinen Schritte	55
<b>Schritte des SchreibCoachings auf einen Blick</b>	<b>58</b>