

Ada Fuest
Friedel John
(Hrsg.)

66 Methoden der individualpsychologischen Beratung

WAXMANN



Ada Fuest, Friedel John (Hrsg.)

66 Methoden der individualpsychologischen Beratung



Waxmann 2019
Münster • New York

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

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

Print-ISBN 978-3-8309-3976-4

E-Book-ISBN 978-3-8309-8976-9

© Waxmann Verlag GmbH, Münster 2019
Steinfurter Straße 555, 48159 Münster

www.waxmann.com
info@waxmann.com

Umschlaggestaltung: Inna Ponomareva, Düsseldorf
Umschlagabbildung: © okalininchenko – Fotolia.de
Satz: MTS. Satz & Layout, Münster
Druck: CPI Books, Leck

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier,
säurefrei gemäß ISO 9706



Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.
Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des
Verlages in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung
elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vorwort

Methoden sind für alle Fachleute in beratenden Tätigkeiten das Handwerkszeug für ihre Arbeit. Mit ihnen werden die Haltungen der Berater transportiert, sie dienen dazu, Inhalte zu verdeutlichen bzw. zu erarbeiten und sie helfen den Beratern als „Beziehungsarbeitern“ den Kontakt und die Kommunikation zu den Ratsuchenden, Supervisanden, Coachees usw. zu gestalten. Deshalb sind alle in der Beratung Tätigen ihr Berufsleben lang unterwegs auf der Suche nach neuen und passenden Methoden.

Unsere Ausbildungskandidaten brachten uns auf die Idee, ergänzend zu dem Handbuch individualpsychologischer Beratung in Theorie und Praxis (Waxmann Verlag 2014) unsere Methoden für individualpsychologische Beratung und Supervision, die die Ausbilder und Referenten der Berater- und Supervisoren-Weiterbildung entwickelt oder erfolgreich angewendet haben, zusammenzustellen. Daraus ergab sich die Idee dieses Buches, das drei Ziele verfolgt:

- Es ergänzt das „Handbuch individualpsychologischer Beratung in Theorie und Praxis“ durch praxis- und anwendungsorientierte Methoden und untermauert somit die praktische Umsetzung der Individualpsychologie in der Beratung.
- Es ergänzt den Methodenkoffer von jedem individualpsychologisch Tätigem, denn viele Methoden sind neu entwickelt worden und befinden sich noch nicht in anderen methodischen Veröffentlichungen. Die Methoden ergänzen das Kompendium individualpsychologischer Methoden und erweitern damit den Anwendungsbereich der Individualpsychologie.
- Es bietet jungen kreativen individualpsychologischen Beratern und Supervisoren die Möglichkeit, sich mit einem Beitrag bekannt zu machen und auf die eigene Beratungspraxis hinzuweisen, denn die Autoren sammeln auch nach der Veröffentlichung dieses Bandes weiterhin individualpsychologische Methodenbeschreibungen, um sie in einem weiteren Band zu veröffentlichen.

Die Struktur dieses Sammelbandes

Jeder Autor hat ein oder mehrere selbst entwickelte oder umgeformte Methoden nach einem immer gleichen Schema beschrieben. Den Methoden sind drei Kriterien zugeordnet, sodass dem Leser das Auffinden von Methoden für eine bestimmte Beratungsphase oder ein spezielles Beratungsthema erleichtert wird. Die Methoden sind nach

- der Phase der Beratung
- der Form der Methode
- dem Beratungssetting (d.h. ob sie für die Einzel- oder Gruppenarbeit sowie für beide verwendbar sind)

geordnet. Dazu finden sich jeweils Übersichten im vorderen Teil des Methodenbuches.

Die Autoren finden sich mit ihren Beratungsschwerpunkten und -methoden im Anhang, sodass die Methoden besser eingeordnet und verstanden werden können. Sie sind alle ausgebildete individualpsychologische Berater und Supervisoren.

Insofern dient das Buch der Ergänzung des „Methodenkoffers“ aller in Beratung und Supervision Tätigen oder in der Ausbildung befindlichen Kandidaten. Es dient aber sicherlich auch Menschen mit Hilfebedarf als eine praxisorientierte begleitende Lektüre zur Beratung.

Inhalt

Zum Gebrauch dieses Buches	9
Übersicht nach den Phasen der Beratung	11
Übersicht nach den Formen der Methoden	15
I Einzelsetting	
1. Das Berufsbild	20
2. Das Tatortbild	23
3. Drei Namen	27
4. Ein Monster gegen die Angst	30
5. Das Genogramm	33
6. I do it my way	37
7. Kreativer Langzeitplan	39
8. Lebenslinie	42
9. Selbstbegrenzung verflüssigen	44
10. Spieglein, Spieglein an der Wand	46
11. Symptom-Dreieck	48
12. Vom „ich muss ...“ zum „ich kann ...“	51
13. Was ist klargeworden?	52
14. Wechselatmung	54
15. Zeitmaschine	56
II Einzel- und Gruppensetting	
16. Vier-Farben-Methode	59
17. Arbeit mit Träumen	62
18. Selbsterkenntnis durch „Die vier Grundstrebungen der Persönlichkeit“	67
19. Christmas Special – sich selbst ein Geschenk machen	72
20. Der leere Stuhl	75
21. Disney-Methode	77
22. Ermutigung durch Satzergänzung	80
23. Familie in Tieren	82
24. Familienskulptur	84
25. I love my job	86
26. Ich – Powerfrau/Superheld	88
27. Koffer packen	92
28. Landschaft meines Lebens	95
29. Motivationspegel	98
30. Nein sagen	102
31. Reise durch den Körper (im Stand)	105

32. Stehen und Atmen	107
33. Stimmungsbarometer	109
34. Typisch ich	111
35. Verantwortungskästchen	113
36. Visionen entwickeln	114
37. Wahrnehmen und die Last von den Schultern nehmen	117
38. Wahrnehmen und Kontakt zur Erde spüren	119
39. Werte ableiten	121
40. Wir stehen auf den Schultern anderer	123
41. Wohlgeformtheitskriterien	125
42. Zurückweisung	127
43. Verabschiedungsritual	130
44. Die Glücksbohnen	132

III Gruppensetting

45. Ankommen und Wahrnehmen	133
46. Tuchföhlung	135
47. Dreiklang – aus Geschichten die Stärken und Kernfähigkeiten ableiten	137
48. Es war einmal – Schreibenreihum	139
49. Feedback-Karussell	142
50. Fingerspitzentanz	145
51. Fish-Bowl „à la Gabriele“	147
52. In meinem Reich bin ich Königin (König)	149
53. Resonanzskulptur	152
54. Team-Blume	154
55. Das Riemann-Modell im Team	156
56. Schneeflocken	158
57. Selbst- und Fremdbild	160
58. Spiegeln	162
59. Supervision mit kreativen Materialien	164
60. Teamfahrrad	166
61. Die 1-2-3-4-Methode	168
62. Turmbau	170
63. Wahrnehmen und Unterstützung spüren	173
64. Wahrnehmen und Aufrichtung erfahrbar machen	175
65. Farbinteraktion in der Gruppe	176
66. Abschlussrunden nach Gruppenarbeiten	178

Literatur	183
------------------------	-----

Quellen	184
----------------------	-----

Die Autorinnen und Autoren	185
---	-----

Zum Gebrauch dieses Buches

Zunächst einmal muss darauf hingewiesen werden, dass sich die Autoren nach langer Diskussion doch wieder dafür entschieden haben, generell die rein männliche Form zu wählen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir auf die gendermäßig korrektere Verwendung beider geschlechtsspezifischen Formen verzichtet.

Den Begriff „Beratung“ verstehen wir als Oberbegriff zu jeder Form der Beratung in Form von psychologischer Einzelberatung, Supervision, Coaching, Therapie, Mentoring, Betreuung, Begleitung, Unterricht, Training usw. Wir bitten den Begriff immer in der übergeordneten Form zu verstehen. Das gleiche gilt für den Begriff des Ratsuchenden.

Wir möchten zu Beginn des Buches ausdrücklich darauf hinweisen, dass für eine qualifizierte Beratung eine fundierte Aus- oder Weiterbildung erforderlich ist. Das tiefgreifende Grundverständnis der menschlichen Psyche und Psychodynamik sowie die Erarbeitung einer menschenwürdigen und wertschätzenden Grundhaltung, die eine gleichwertige Beratung voraussetzt, kann nicht durch das bloße Anwenden und Ausprobieren von Methoden ersetzt oder erreicht werden. Wir empfehlen deshalb auch als grundlegende Lektüre für die hier dargestellten Methoden das „Handbuch für individualpsychologische Beratung in Theorie und Praxis“ (Waxmann Verlag 2014).

Dieses Buch bietet eine Vielzahl sehr unterschiedlicher Methoden für sehr verschiedene Beratungssituationen und -inhalte. Bevor Sie sich auf die Suche nach einer Methode machen, sollten Sie klären, ob die Beratung sich in der Anfangs- und Klärungsphase befindet, in der Informationen aufgenommen und analysiert werden, ob sie sich in der Umstellungs- und Erörterungsphase befindet, in der es oft auch um Vertiefung der Themen und das Finden von Lösungswegen geht. Oder durchläuft die Beratung gerade ihre Schlussphase, in der es um die Konsolidierung der Ergebnisse, um Festigung und Reflexion und schließlich auch um die strukturierte Beendigung des Beratungsprozesses geht? Erst dann sollten Sie sich auf die Suche nach einer geeigneten Methode machen. Hierfür haben wir drei Hilfsmittel an die Hand gegeben: Das Setting, die Form der Methode und die Phase der Beratung.

So finden Sie die richtige Methode. Wählen Sie zunächst die Rubrik, die zu dem Setting passt.

I. Einzelsetting

II. Einzel- und Gruppensetting

a. (Diese Methoden sind sowohl für die Einzelarbeit als auch für Gruppenzusammenhänge nutzbar)

III. Gruppensetting

Dann wählen Sie die Methode anhand von zwei Kriterien aus:

- der Form der Methode
oder
- der Phase der Beratung

Alle in diesem Buch beschriebenen Methoden sind in beiden Listen enthalten und ihnen zugeordnet.

Die Zuordnung der Methoden zu den Beratungsformen und zu den Phasen der Beratung soll eine bessere Orientierung bei der Wahl der hilfreichsten Methode für einen Beratungszusammenhang bieten. Sie darf aber keinesfalls als Begrenzung oder sogar Ausgrenzung von einzelnen Methoden für spezifische Beratungssituationen verstanden werden.

Wir wollen keineswegs die Kreativität und die fachliche Kompetenz unserer Kollegen durch die empfehlende Orientierung in Frage stellen oder einschränken. Verstehen Sie bitte alle dargestellten Methoden als Anregung, die Methoden weiter zu entwickeln und auf Ihre Beratungssituation und Ihren Ratsuchenden anzupassen. Wir wollen durch die Vielzahl der Methoden zu Kreativität, Spaß und Weiterentwicklung anregen.

Natürlich würden wir uns freuen, wenn Sie uns die Weiterentwicklung unserer Methoden oder neue und selbst entwickelte individualpsychologisch verwertbare Methoden zusenden würden. Wenn es genug neue Methoden gibt, werden wir sie in einem weiteren Band veröffentlichen, in dem Sie sich dann selbst als Autor vorstellen können.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß bei der Anwendung und Weiterentwicklung der in diesem Buch beschriebenen Methoden.

Ada Fuest und Friedel John

Übersicht nach den Phasen der Beratung

Phasen und Anliegen der Beratung	Settings	Auftragsklärung	Anamnese	Datenerhebung	Kennenlernen	Selbsterkenntnis	Thema klären	Perspektiven/Ziele identifizieren	Umstellung	Reflexion	Beziehungs-klärung	Fallberatung/kollegiale Supervision	Beendigung der Beratung/Verabschiedung	Sonstige Methoden
Einzelsetting														
1 Das Berufsbild	E			X		X	X	X		X				
2 Das Tatortbild	E					X	X			X	X			
3 Drei Namen	E				X	X								
4 Ein Monster gegen die Angst	E						X		X		X			
5 Genogramm	E		X		X	X			X	X	X			
6 I do it my way	E	X				X	X	X		X			X	
7 Kreativer Langzeitplan	E	X					X	X	X					
8 Lebenslinie	E	X	X	X	X	X		X	X	X				
9 Selbstbegrenzung verflüssigen	E					X			X	X				
10 Spieglein an der Wand	E					X			X	X				
11 Symptom-Dreieck	E		X			X			X	X	X			
12 Vom „ich muss ...“ zum „ich kann ...“	E					X			X					
13 Was ist klar geworden	E								X	X			X	
14 Wechselatmung	E					X								Entspannung
15 Zeitmaschine	E		X	X		X	X			X	X			

Phasen der Beratung

Phasen und Anliegen der Beratung														
Methodenname	Settings	Auftragsklärung	Anamnese	Datenerhebung	Kennenlernen	Selbsterkenntnis	Thema klären	Perspektiven/Ziele identifizieren	Umstellung	Reflexion	Beziehungs-klärung	Fallberatung/kollegiale Supervision	Beendigung der Beratung/Verabschiedung	Sonstige Methoden
Einzel- und Gruppensetting														
16 4-Farben-Methode	E+G					X			X	X	X	X		
17 Arbeit mit Träumen	E+G		X			X	X			X	X			
18 Selbsterkenntnis durch Grundstrebungen der Persönlichkeit	E+G		X	X		X	X		X	X	X	X		
19 Christmas Special	E+G					X				X			X	
20 Der leere Stuhl	E+G					X				X	X	X	X	
21 Disney-Methode	E+G					X	X	X	X					
22 Ermutigung durch Satzergänzung	E+G					X	X		X					
23 Familie in Tieren	E+G		X	X		X	X		X	X	X			
24 Familienskulptur	E+G					X	X		X	X	X	X		
25 I love my job	E+G				X	X	X		X	X	X			
26 Ich-Powerfrau/ Superheld	E+G					X			X	X				
27 Koffer packen	E+G									X			X	
28 Landschaft meines Lebens	E+G	X	X			X	X			X				
29 Motivationspegel	E+G		X			X	X		X					
30 Nein sagen	E+G					X			X	X	X			

Phasen der Beratung

Phasen und Anliegen der Beratung	Settings	Auftragsklärung	Anamnese	Datenerhebung	Kennenlernen	Selbsterkenntnis	Thema klären	Perspektiven/Ziele identifizieren	Umstellung	Reflexion	Beziehungs-klärung	Fallberatung/kollegiale Supervision	Beendigung der Beratung/Verabschiedung	Sonstige Methoden
Methodenname														
31 Reise durch den Körper	E+G					X							X	Entspannung
32 Stehen und Atmen	E+G				X	X								
33 Stimmungsbarometer	E+G		X		X		X			X			X	
34 Typisch ich	E+G					X	X	X	X	X				
35 Verantwortungskästchen	E+G	X					X		X			X		
36 Visionen entwickeln	E+G		X			X		X	X	X			X	
37 Wahrnehmen und die Last von den Schultern nehmen	E+G					X			X					
38 Wahrnehmen und Kontakt zur Erde spüren	E+G					X			X	X				
39 Werte ableiten	E+G					X		X		X	X			
40 Wir stehen auf den Schultern der Anderen	E+G		X			X			X	X	X			
41 Wohlgeformtheitskriterien	E+G							X	X	X				
42 Zurückweisung	E+G	X	X			X			X		X			
43 Verabschiedungsritual	E+G									X			X	
44 Glücksbohnen	E+G								X	X			X	

Phasen der Beratung

Phasen und Anliegen der Beratung														
Methodenname	Settings	Auftragsklärung	Anamnese	Datenerhebung	Kennenlernen	Selbsterkenntnis	Thema klären	Perspektiven/Ziele identifizieren	Umstellung	Reflexion	Beziehungs-klärung	Fallberatung/kollegiale Supervision	Beendigung der Beratung/Verabschiedung	Sonstige Methoden
Gruppensetting														
45 Ankommen und Wahrnehmen	G				X	X				X				
46 Tuchföhlung	G				X	X					X			
47 Dreiklang	G					X				X				
48 Es war einmal	G				X	X								
49 Feedbackkarussell	G				X	X	X			X	X			
50 Fingerspitzentanz	G				X	X				X	X			
51 Fish-Bowl „à la Gabriela“	G					X				X	X	X		
52 In meinem Reich bin ich die Königin	G					X			X	X	X			
53 Resonanzskulptur	G	X			X	X	X	X		X	X	X		
54 Team-Blume	G				X		X			X		X	X	
55 Riemann-Modell im Teams	G				X	X	X	X	X	X	X	X		
56 Schneeflocken	G				X	X				X				
57 Selbst-Fremdbild	G				X	X				X	X	X		
58 Spiegeln	G				X	X				X	X			
59 Supervision mit kreativen Mitteln	G						X		X	X	X	X		
60 Teamfahrrad	G							X		X	X	X		
61 1-2-3-4-Methode	G	X					X	X		X	X			
62 Turmbau	G					X				X				
63 Wahrnehmen und Unterstützung spüren	G		X			X	X		X					
64 Wahrnehmung und Aufrichten	G				X	X				X				
65 Farbinteraktion in der Gruppe	G				X	X	X	X		X	X			
66 Abschlussrunden nach Gruppenarbeiten	G									X			X	

Übersicht nach den Formen der Methoden

Form der Methode	Retrospektive Methoden											
	Settings	Kommunikationsmethoden	Narration	In Szene setzen	Kreative Methoden	Assoziative Methoden	Genogramm	Familien-Konstellation	Geschwister-Konstellation	Körperarbeit	Rollenmethoden	Sonstige Methoden
Methodenname												
Einzelsetting												
1 Das Berufsbild	E	X			X	X						
2 Das Tatortbild	E	X				X				X		
3 Drei Namen	E	X				X						
4 Ein Monster gegen die Angst	E		X		X	X						
5 Genogramm	E	X					X					
6 I do it my way	E	X				X						
7 Kreativer Langzeitplan	E	X				X						Zeitmanagement
8 Lebenslinie	E	X				X						
9 Selbstbegrenzung verflüssigen	E	X										
10 Spieglein an der Wand	E				X							
11 Symptomdreieck	E	X				X						
12 Vom „ich muss“ zum „ich kann	E	X										
13 Was ist klar geworden	E	X										
14 Wechselatmung	E									X		
15 Zeitmaschine	E	X				X						

Formen der Methoden

Form der Methode	Settings	Kommunikations-methoden	Narration	In Szene setzen	Kreative Methoden	Assoziative Methoden	Retrospektive Methoden			Körperarbeit	Rollenmethoden	Sonstige Methoden
							Genogramm	Familien-Konstellation	Geschwister-Konstellation			
Methodenname												
Einzel- und Gruppensetting												
16 4-Farben-Methode	E+G	X				X						Persönlich-keitsmodell
17 Arbeit mit Träumen	E+G	X	X	X	X	X		X	X		X	
18 Selbsterkenntnis durch Grundstrebungen der Persönlichkeit	E+G	X				X						Persönlich-keitsmodell
19 Christmas Special	E+G	X			X							
20 Der leere Stuhl	E+G	X		X		X					X	
21 Disney-Methode	E+G	X				X					X	
22 Ermutigung durch Satzergänzung	E+G	X										
23 Familie in Tieren	E+G	X			X	X		X	X			
24 Familienskulptur	E+G			X				X	X		X	Aufstellung
25 I love my job	E+G	X										
26 Ich-Powerfrau/Superheld	E+G				X	X						
27 Koffer packen	E+G	X			X							
28 Landschaft meines Lebens	E+G				X	X						
29 Motivationspegel	E+G	X				X						
30 Nein sagen	E+G	X	X							X		
31 Reise durch den Körper	E+G									X		
32 Stehen und Atmen	E+G									X		
33 Stimmungsbarometer	E+G	X				X						Skalierung
34 Typisch ich	E+G	X	X									

Formen der Methoden

Form der Methode	Settings	Kommunikations-methoden	Narration	In Szene setzen	Kreative Methoden	Assoziative Methoden	Retrospektive Methoden			Körperarbeit	Rollenmethoden	Sonstige Methoden
							Genogramm	Familien-Konstellation	Geschwister-Konstellation			
Methodenname												
35 Verantwortungskästchen	E+G	X										Teamentwicklung
36 Visionen entwickeln	E+G	X			X							
37 Wahrnehmen und die Last von den Schultern nehmen	E+G	X										
38 Wahrnehmen und Kontakt zur Erde spüren	E+G							X	X			
39 Werte ableiten	E+G		X		X							
40 Wir stehen auf den Schultern der Anderen	E+G							X				
41 Wohlgeformtheitskriterien	E+G	X			X							
42 Zurückweisung	E+G	X			X							Fragebogen
44 Verabschiedungsritual	E+G	X		X	X					X		
44 Glücksbohnen	E+G	X			X							
45 Ankommen u Wahrnehmen	G	X										Wahrnehmungsmethode
46 Tuchföhlung	G	X							X			
47 Dreiklang	G	X	X							X		
48 Es war einmal	G	X	X	X	X	X						
49 Feedbackkarussell	G	X										
50 Fingerspitzentanz	G				X				X			

Formen der Methoden

Form der Methode							Retrospektive Methoden					
Methodenname	Settings	Kommunikations-methoden	Narration	In Szene setzen	Kreative Methoden	Assoziative Methoden	Genogramm	Familien-Konstellation	Geschwister-Konstellation	Körperarbeit	Rollenmethoden	Sonstige Methoden
Gruppensetting												
51 Fish-Bowl „à la Gabriele“	G	X				X					X	
52 In meinem Reich bin ich die Königin	G	X		X		X					X	
53 Resonanzskulptur	G	X		X		X				X		
54 Team-Blume	G	X			X	X						
55 Riemann-Modell im Teams	G	X										Persönlichkeitsmodell, Feedbackmethode
56 Schneeflocken	G				X							
57 Selbst- und Fremdbild	G	X		X						X		
58 Spiegeln	G	X		X		X				X		
59 Supervision mit kreativen Mitteln	G	X	X	X	X	X						
60 Teamfahrrad	G	X				X					X	
61 1-2-3-4-Methode	G	X										Entscheidungsmethode
62 Turmbau	G	X			X						X	
63 Wahrnehmen und Unterstützung spüren	G									X		

Formen der Methoden

Form der Methode	Retrospektive Methoden										Sonstige Methoden
	Settings	Kommunikations-methoden	Narration	In Szene setzen	Kreative Methoden	Assoziative Methoden	Genogramm	Familien-Konstellation	Geschwister-Konstellation	Körperarbeit	
Methodenname											
64 Wahrnehmen und Aufrichten	G								X		
65 Farbinteraktion in der Gruppe	G	X			X	X					
66 Abschlussrunden nach Gruppenarbeiten	G	X			X	X					Feedbackmethoden

I Einzelsetting

1. Das Berufsbild

Anna Paduano

Die Methode eignet sich für die Einzelberatung.

Diese Methode hilft

- mit der eigenen Kreativität eine Entscheidung zu treffen, die als zu sich selbst zugehörig erfahren wird
- Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu visualisieren
- Ressourcen zu erkennen

Diese Übung ist für Klienten gedacht, die noch keinen beruflichen Weg eingeschlagen haben oder aber für Klienten, die einen Berufswechsel ohne klares Ziel anstreben.

Beratungsphase

Thema klären, Perspektiven/Ziele identifizieren, Umstellung

Anleitung

Im ersten Schritt wird die Schulbildung erfragt sowie, falls vorhanden, nach Fortbildungen, Weiterbildungen, Fernkurse etc. und der Berater schreibt sie auf Karten oder einem Blatt Papier auf.

Dann wird der Ratsuchende gebeten, die Berufe aufzuschreiben (das kann auf einer Liste erfolgen oder auf Karten/Post-it-Zetteln), die ihm als realistische Vorstellung einer auszuübenden Tätigkeit erscheinen – ohne Einschränkungen. Der Ratsuchende wird anschließend zu den Berufen befragt: „Was macht den Beruf attraktiv, spannend?“ Was reizt Sie an diesem Beruf oder der Tätigkeit?“

Im zweiten Schritt wird er gebeten alle Fähigkeiten, Fertigkeiten, Interessen und Hobbies zu benennen, die er seiner Meinung nach besitzt. Der Berater schreibt sie auf. Auch hier kann ganz nach Belieben auf Karten o.ä. geschrieben werden.

Der Berater erfragt nun weitere Fähigkeiten, etc., indem er den Ratsuchenden bittet, sich vorzustellen, was denn Freunde, Eltern, etc. antworten würden. U.U. erweitert sich so die Liste bzw. Anzahl der Karten.