

Innerer Wetterbericht

WAHRNEHMEN. EINORDNEN. WEITERGEHEN.

Neun ruhige Karten als Einladung, momentanes inneres Erleben in eigene Worte zu fassen. Offen, freiwillig und ohne diagnostische Deutung.

9 KARTEN | FORMATVORSCHLAG 90 × 130 MM

6 Wetterbilder | 2 Pilotkarten | 1 optionale Abschlusskarte

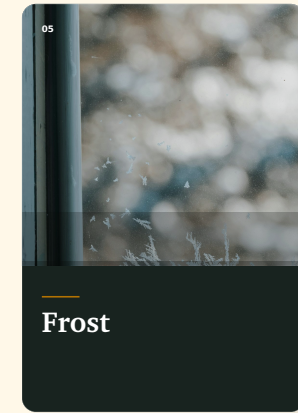
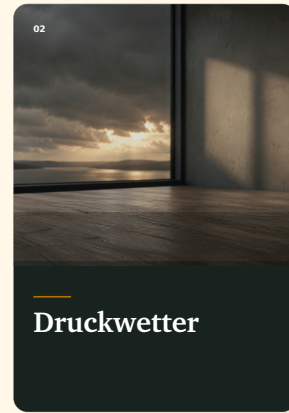
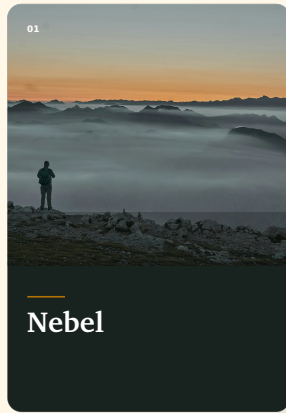
Mag.a Katharina Göbl

Psychotherapeutin und Klinische Psychologin | Existenzanalyse



Neun Karten - eine offene Einladung

6 Wetterbilder | 2 Pilotkarten | 1 optionale Abschlusskarte



Nebel

Ansicht 1:1 | Formatvorschlag 90 × 130 mm

Vorderseite



Impulsseite

Wahrnehmen, nicht deuten

Nebel

Was bedeutet dieses Bild für Sie? Vielleicht passt es ganz, teilweise oder gar nicht. Beschreiben Sie zuerst, was Sie selbst darin erkennen.

Zum Innehalten

Gibt es etwas, das heute nicht entschieden werden muss?

Optional vertiefen

Was wirkt klar, was unscharf - oder zeigt sich etwas ganz anderes?

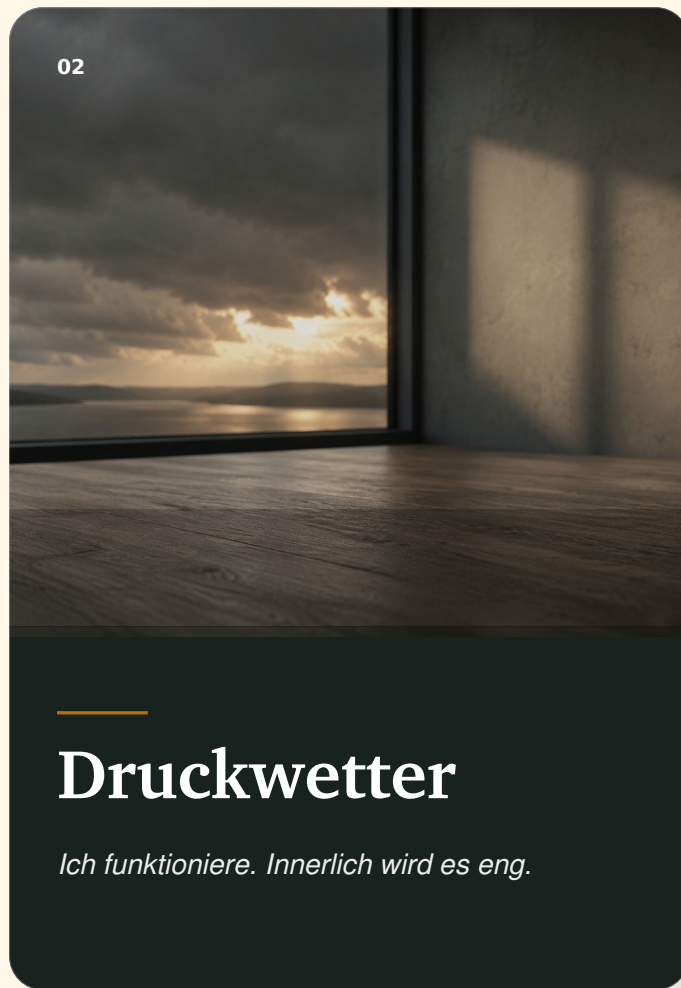
Freiwillig | kein Test | keine Diagnose

01

Druckwetter

Ansicht 1:1 | Formatvorschlag 90 × 130 mm

Vorderseite



Impulsseite



Dauerregen

Ansicht 1:1 | Formatvorschlag 90 × 130 mm

Vorderseite



Impulsseite

Wahrnehmen, nicht deuten

Dauerregen

Welche Bedeutung hat dieses Bild für Sie? Seine Stimmung, Bewegung oder Intensität kann passen - oder etwas ganz anderes. Ihre Beschreibung führt.

Zum Innehalten

Was fühlt sich im Moment schwer an - falls etwas davon passt?

Optional vertiefen

Verändert sich dieses Wetter im Tagesverlauf oder in bestimmten Situationen?

Freiwillig | kein Test | keine Diagnose

03

Gewitter

Ansicht 1:1 | Formatvorschlag 90 × 130 mm

Vorderseite



Impulsseite

Wahrnehmen, nicht deuten

Gewitter

Was bedeutet dieses Bild für Sie? Sie können beschreiben, was Sie sehen und was es in Ihnen auslöst. Die Karte erklärt weder Ursache noch Bedeutung.

Zum Innehalten

Woran merken Sie die Intensität dieses Wetters?

Optional vertiefen

Was gibt Ihnen im Moment einen kleinen Halt - falls Sie einen brauchen?

Freiwillig | kein Test | keine Diagnose

04

Frost

Ansicht 1:1 | Formatvorschlag 90 × 130 mm

Vorderseite



Impulsseite

Wahrnehmen, nicht deuten

Frost

Was fällt Ihnen an diesem Bild zuerst auf? Sie entscheiden, ob und wie es zu Ihrem Erleben passt. Das Bild legt keine Ursache fest.

Zum Innehalten

Wie erleben Sie Nähe, Distanz oder Lebendigkeit gerade?

Optional vertiefen

Verändert sich etwas, wenn Sie dem Bild einen Moment Aufmerksamkeit geben?

Freiwillig | kein Test | keine Diagnose

05

Windwechsel

Ansicht 1:1 | Formatvorschlag 90 × 130 mm

Vorderseite



Impulsseite

Wahrnehmen, nicht deuten

Windwechsel

Was bedeutet dieses Bild für Sie? Sie können Veränderung, Stillstand oder etwas ganz anderes darin sehen. Ihre eigene Beschreibung führt.

Zum Innehalten

Was verändert sich gerade - und was bleibt?

Optional vertiefen

Welche Richtung fühlt sich stimmig an - falls eine Richtung spürbar ist?

Freiwillig | kein Test | keine Diagnose

06

Wechselhaft

Ansicht 1:1 | Formatvorschlag 90 × 130 mm

Vorderseite



Impulsseite

Wahrnehmen, nicht deuten

Wechselhaft

Was bedeutet dieses Bild für Sie? Innere Zustände können gleichzeitig, nacheinander oder auch gar nicht eindeutig sein. Sie bestimmen die Beschreibung.

Zum Innehalten

Welche Wetterlagen sind heute gleichzeitig oder nacheinander da?

Optional vertiefen

Möchten Sie einer davon Aufmerksamkeit geben - oder keiner?

Freiwillig | kein Test | keine Diagnose

P1

Eigenes Wetter

Ansicht 1:1 | Formatvorschlag 90 × 130 mm

Vorderseite



Impulsseite

Wahrnehmen, nicht deuten

Eigenes Wetter

Keines der vorgegebenen Bilder muss passen. Sie können eine eigene Wetterlage benennen, beschreiben oder skizzieren. Auch ein unvollständiges Bild genügt.

Zum Innehalten

Wie würde Ihr eigenes Wetter heute heißen?

Optional vertiefen

Was möchten Sie über dieses Wetter sagen?

Freiwillig | kein Test | keine Diagnose

P2

Aufklaren

Ansicht 1:1 | Formatvorschlag 90 × 130 mm

Vorderseite



Impulsseite

Wahrnehmen, nicht deuten

Aufklaren

Diese optionale Karte dient nur als Zwischenstand. Es muss nichts klarer geworden sein; auch Gleichbleiben oder mehr Unklarheit können stimmige Ergebnisse sein.

Zum Innehalten

**Ist etwas klarer, gleich geblieben
oder unklarer geworden?**

Optional vertiefen

Was möchten Sie aus diesem Zwischenstand mitnehmen - falls etwas?

Freiwillig | kein Test | keine Diagnose

A

Ruhig anbieten. Offen bleiben.

Gesprächsimpuls für Erwachsene | freiwillig | nicht diagnostisch

Möglicher Ablauf

Fünf ruhige Schritte

1 Anbieten

Als unvalidierten Prototyp und freiwillige Möglichkeit vorstellen; Zustimmung einholen.

2 Wählen

Ein Bild, mehrere Bilder, die offene Karte oder keine Karte zulassen; nie zuordnen.

3 Beschreiben

Zuerst fragen, was die Person selbst im Bild erkennt.

4 Vertiefen

Eine Kartenfrage anbieten, ohne Bedeutung vorzugeben.

5 Weitergehen

Nur gemeinsam klären, ob ein kleiner nächster Schritt passt.

Fachliche Grenzen

Wofür die Karten nicht gedacht sind

- kein Screening und keine Diagnostik
- keine Einschätzung von Gefährdung
- keine Bewertung von Mitarbeitenden oder Gruppen
- Bildwahl nicht als Befund, Diagnose, Risikoindikator oder Messwert verwenden
- keine Interpretation gegen die Aussage der Person
- kein Zwang zur Auswahl oder Offenlegung

Sicherheit

Bei Hinweisen auf akute Gefährdung: Kartenarbeit beenden und nach dem fachlichen Krisenprotokoll handeln. Das Material ersetzt keine unmittelbare fachliche Abklärung. Österreich: Rettung 144, Euronotruf 112, TelefonSeelsorge 142.



Aktuelle Webfassung

Als echtes Kartenset gedacht

Formatvorschlag für ein physisches Pilotset - Produktionsdatei separat erstellen

3 mm Beschnitt



Empfohlene Ausführung

Format

90 × 130 mm hoch | 3 mm Beschnitt | Text mindestens 6 mm vom Endformat

Papier

350-400 g/m², warmweiß, FSC, hohe Opazität; vor Produktion einen Andruck prüfen

Oberfläche

Matt und reflexionsarm; robuste Anti-Scratch-Kaschierung statt Hochglanz oder Soft-Touch

Weiterverarbeitung

Beidseitiger Druck, gerundete Ecken R4-R5; Ausschießen und Farbprofil durch die Druckerei

PROTOTYP-HINWEIS

Diese Review-PDF zeigt Gestaltung und Lesbarkeit. Für die Produktion braucht es eine eigene Datei mit einer Kartenseite pro PDF-Seite.

Rückmeldung aus der Erprobung

Für Fachpersonen | bitte keine personenbezogenen Angaben dokumentieren

Kontext der Erprobung

Einzelgespräch | Selbsterfahrung | Supervision | Beratung | anderes

Verwendete Karte(n)

01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | P1 | P2 | A

Was hat den Gesprächseinstieg erleichtert?

Wie wurden Wahlfreiheit und Wirkung erlebt? Gab es Irritation oder Aktivierung?

Welche Formulierung war zu eng, deutend oder unklar?

Welche Wetterlage fehlt oder überschneidet sich?

Würden Sie das Material erneut verwenden? Warum oder warum nicht?

Ziel der Pilotphase ist Gebrauchstauglichkeit, nicht wissenschaftliche Validierung.