

Járdán Tamás

Pataki Anna

A coaching by drawing™ módszer

Járdán Tamás

Pataki Anna

A coaching by drawing™ módszer

Hogyan indíts el változást egy rajzzal?

hvg  könyvek

© Járdán Tamás, 2021

Pataki Anna, 2021

Szerkesztette: Greff András

Borítóterv: Dusik Móni

Könyvterv: Kedves László és Dusik Móni

Ábrák és borítógrafika: Járdán Tamás

A szerzők fotója: Reviczky Zsolt

HVG Könyvek, Budapest, 2021

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Dufka Hajnalka

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-137-5

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Aduprint Kft.

Felelős vezető: Tóth Zoltán

Tartalom

Előszó	7	III. CÉLOK FELTÉRKÉPEZÉSE	139
Bevezetés	11	12. Lehetőségek margarétája	140
I. ÉLETÚT ÉS KAPCSOLATOK	33	13. Célok pókhálója	148
1. Következő lépcsőfok	34	IV. CÉLOK ELÉRÉSE	161
2. Lépcsősor	44	14. Emeld a lécet!	162
3. Elégedettséggörbe	54	15. Teljesítménylétra	172
4. Életfa	64	16. Világítótorny	182
5. Személyes naprendszer	74	17. Hólégballon	192
6. Hálózat	82	18. Úrhajó	204
II. ERŐFORRÁSOK	91	19. Felhőből háromszög	214
7. Gyöngysor	92	V. DÖNTÉS	225
8. Ragyogó csillag	100	20. Mérleghinta	226
9. Válj bajnokká!	108	21. Döntési lehetőségek	236
10. Görög templom	120		
11. Energiaforrások	130		

VI. FELISMERÉSEK	247	VII. VÁLTOZÁS	307
22. Erőfeszítés és értékteremtés	248	28. Közlekedési lámpa	308
23. Félig tele vagy félig üres?	258	29. Skála	316
24. Kancsó és pohár	266	30. Változáskapcsoló	326
25. Törd meg a körforgást!	276	31. Igen-nem, kevesebb-több	336
26. Maximalista	286	32. A változás C betűje	346
27. Beleragadva	296	33. Változásóra	354
		Köszönetnyilvánítás	369
		A szerzőkről	371
		Jegyzetek	373
		Név- és tárgymutató	375

Előszó

Legtöbbünknek van olyan tapasztalata, hogy szavakkal csak hosszan, körülményesen, vagy akár még úgy sem igazán sikerül megfogalmaznunk valamit, ami bennünk van, ugyanakkor egy képpel, metaforával egy pillanat alatt ki tudjuk fejezni. „Egy kép többet mond ezer szónál” – szokták idézni.

Coachként abban támogatom ügyfeleimet, beszélgetőpartnereimet, hogy tudatosítsák erősségeiket, ismerjék fel életükben a változási helyzeteket, fejlődési igényeiket, fogalmazzák meg céljaikat, és törekedjenek az elérésükre. Sok évvel ezelőtt vált szokásommá módszeresen rajzolni a coachingüléseimen, és úgy tapasztalom, hogy a rajzoknak köszönhetően kivételes hatékonyságot sikerül elérni. Több olyan ügyfelem is volt, akivel évekkkel később vettünk elő egy-egy régi rajzot, amely a korábbi céljaihoz kapcsolódott, és vizsgáltuk meg, mi hogyan teljesült belőlük. Mindkettőnknek kivételes pillanatok voltak ezek. Újra és újra megtapasztalhattam, hogy bár a coaching alapvetően verbális műfaj, a rajzok használata, a képszerű ábrázolás új dimenziókat nyithat meg a támogató beszélgetések során. A rajzo-

lás és a beszélgetés nem vetélkedik egymással, hanem éppen ellenkezőleg, az egyik kiegészíti a másikat.

Egy ideje elkötelezetten fejleszték olyan rajzalapú eszközöket, amelyek a személyes szakmai tapasztalatom alapján különböző helyzetekben támogatnak coachingjellegű beszélgetéseket. Először 2010-ben írtam le egy szakmai bemutatkozásban, hogy az én saját módszertanom a *coaching by drawing*, vagyis a rajzzal támogatott coacholás. Az évek során módszeresen gyűjtöttem az eszközöket és kísérleteztem velük a coachingmunkáimban. Többször átéltem coachingbeszélgetéseken, hogy miután egy kávézó asztalára kirakott papír alátét hátoldalára rajzoltunk, ügyfelem a végén azt kérdezte: „Ugye, elvihetem azt a papírt, amire rajzoltunk?”

A könyvírás gondolata már korábban is felmerült, többféle felállásban bele is fogtunk. A megvalósítás 2018-ban kapott új lendületet, amikor Anna beszállt a projektbe. (Elsősorban az én tapasztalataimat és módszeremet formáljuk együtt könyvvé, ennek megfelelően helyenként egyes szám első személyben írok a saját szakmai

tapasztalataimról.) Barátainktól, coach kollégáinktól, ügyfeleinktől sok pozitív visszajelzést és biztatást kapunk. Időközben elhatároztuk, hogy a korábbi koncepciótól eltérően nem kifejezetten coachoknak szóló szakkönyvet írunk, hanem sokkal tágabb célközönséget szeretnénk megszólítani ezzel a módszertannal.

A rajzalapú coachingban, coachingszemléletű beszélgetésben a beszélgetőpartnerrel (vagyis a coachot személylyel) közösen hozzuk létre, bontjuk ki és értelmezzük a rajzot, együtt kísérletezünk. E folyamat során eljuthatunk felismerésekhez, belátásokhoz, felfedezhetünk újabb összefüggéseket. A kreatív légkörben olyan megoldások is szülehetnek, amelyeket rajzok nélkül jóval nehezebben, körülményesebben vagy egyáltalán nem fogalmaztunk volna meg.

Gyakran úgy érezzük, hogy jól beszélni még nehéz róla, de a rajzon már megjelenik a lényeg. Amikor megrajzoljuk a megoldást, a jövőt, az kicsit olyan, mintha életre hívnánk, mintha már létezne. Ezáltal elérhetővé válik, hiszen „ott látom magam előtt a rajzon”. Sokszor még nincsenek szavaink egy-egy gondolatra, érzetre, ugyan-

akkor valamiféle ábrában már meg tudjuk jeleníteni. A rajzolás a közös megértést is támogatja, hiszen papírra vetve a szavaknál érzékletesebben, megkerülhetetlenül jelennek meg a konkrétumok, a részletek. Emellett egy közösen létrehozott ábrát sokkal könnyebb utólag felidézni, mint egy elhangzott beszélgetést. Ráadásul a beszélgetőpartner a rajzot magával viheti, így később is ránézhet, felidézheti üzeneteit és hatását, kiegészítheti vagy továbbfejlesztheti.

Tapasztalatunk, hogy a rajzalapú coaching során különösen erős jelenléttel tud kapcsolódni a coach a beszélgetőpartneréhez, és viszont. A rajz közös létrehozása, továbbfejlesztése kivételes együttműködést alakíthat ki. A párbeszéd mellett a rajzos coachingeszközök többsége rendkívül eredményesen alkalmazható egyéni felhasználásban, önfejlesztésben is. Úgy gondoljuk továbbá, hogy coachingjellegű, támogató beszélgetést nemcsak formális coachingülések keretében folytathatunk, hanem számos más helyzetben és emberi kapcsolatban is. Ebből fakadóan bátran ajánljuk a könyvben leírt rajzalapú coachingeszközöket coachok, tanácsadók, trénernek, vezetők, menedzserek, mentorok,



projektvezetők, csapatvezetők, HR-esek, fejedelmek, karrier-tanácsadók, tanárok, osztályfőnökök, szülők, házastársak, barátok, edzők, sportolók, lelkipásztorok, segítő foglalkozásúak, pszichológusok, terapeuták, szupervizorok, mediátorok, mentálhigiénés és terápiás segítő, szociális munkások, önkéntes segítő és mindazok számára, akik szeretnének másokat támogatni adott élethelyzetükben. Emellett a könyvben található rajzos eszközök jelentős része alkalmazható az önismertet erősítésére is.

Az évek során a coachingüléseken túl is sokat kísérleteztünk a rajz alapú eszközökkel, miközben továbbfejlesztettük, finomítottuk leírásukat. Az eszközöket egyénileg, saját élethelyzeteinkre, témáinkra is kipróbáltuk, és vállalkozókedvű ismerősökkel is feldolgoztuk.

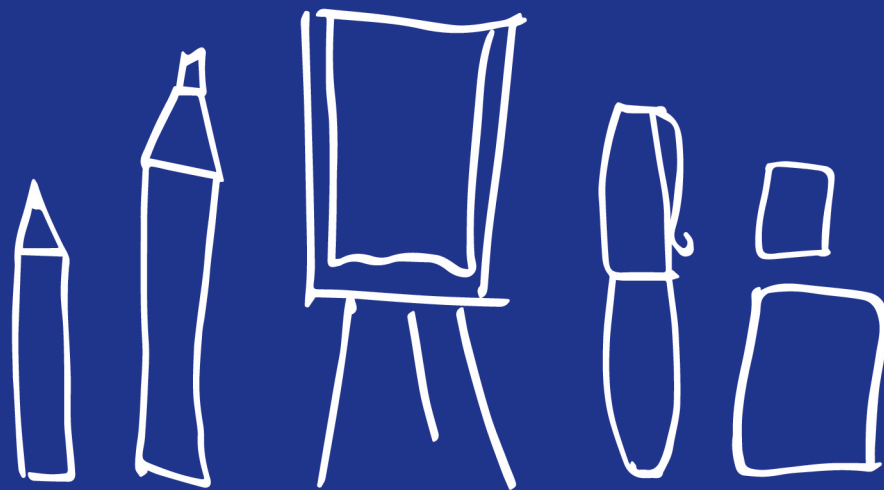
Az egyéni, önfejlesztő jellegű alkalmazás bennünket is értékes felismerésekhez segített.

Ehhez a kötethez már meglévő eszköztárunkból választottuk ki azt a harminchármat, amely szerintünk sokszínű eszközkészletet ad a kísérletező kedvű olvasó kezébe. Nem titkolt célunk, hogy később a többi eszközt is hozzáférhetővé tegyük a szélesebb közönség számára. Bízunk benne, hogy sokakat támogat majd ez a könyv abban, hogy coachingjellegű beszélgetéseken bátran merjenek kísérletezni rajzolással, rajz alapú eszközök alkalmazásával. Reméljük továbbá, hogy a kötetben lévő eszközökre alapozva nagyszerű coachingszemléletű beszélgetések bontakoznak ki, jelentős változásokhoz hozzásegítve a beszélgetőpartnereket.

Járdán Tamás

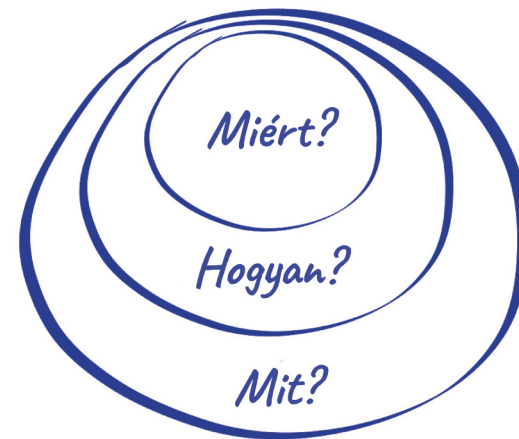


Bevezető



A módszer hátterének bemutatásához Simon Sinek *Kezdj a miérttel! – Az inspiráló vezetés titka (Start With Why – How Great Leaders Inspire Everyone to Take Action)*¹ című könyvéből megismert aranykörmodell logikáját használjuk. Sinek a három egymásba ágyazott kör (a legbelső körben a *miért*, a középsőben a *hogyan*, a külsőben pedig a *mit* szerepel) segítségével keresi a választ arra, mi inspirál minket. Mi pedig ezt a struktúrát alkalmazzuk könyvünk szerkezetének bemutatására.

Sinek javaslatát követve először a legfontosabb kérdésről írunk, vagyis hogy *miért* rajzoljunk: mi miatt jó szerintünk rajzolni a coachingjellegű megbeszéléseken, és miért hasznos a coach verbális eszköztárát módszeresen rajzokkal kiegészíteni. Ezt követően részletezzük, *hogyan* rajzoljunk: miként kezdjük hozzá, illetve hogyan kérdezzünk, és milyen módon használhatjuk fel az elkészült rajzokat. Végül azzal foglalkozunk, hogy *mit* rajzoljunk: vagyis mely rajzalapú coaching-eszközöket mutatjuk be a kötetben, és milyen struktúrában. A *miért–hogyan–mit* felépítésű bevezetőt követi a 33 rajzalapú coachingeszköz részletes leírása.



Miért rajzoljunk?

Megközelítés és történetiség

Történeti szempontból az első példa, amely eszünkbe jut a vizualizációról, az ősember által készített barlangrajzok. Ha alaposan megvizsgáljuk, már a barlangrajzok keletkezésében egyértelműen beazonosítható a coachingszakmaiság. Kétségkívül az ősemberek teamcoacha készíthette a rajzokat, aki a vadászok megbeszélését facilitálta a mamutvadászat előtt. E rajzok másik felhasználási területe az akkor már szintén kibontakozóban lévő rezilienciacoaching volt, amikor az ősocoach, azaz a sámán, a komoly sérüléseket kockáztató, emiatt motivációs problémákat és kiégési tüneteket produkáló vadászok mentális felkészítését támogatta.

Nehéz is lenne más magyarázatot látni ezekben a képi ábrázolásokban, mint a rajzzal támogatott coaching első megnyilvánulásait, hiszen megjelent a cél (elejtendő állat), a csapatmunka (a vadászok serege), az együttműködés lehetősége és az abban rejlő potenciál, megjelentek az eszközök (íj, lándzsa), és az egész tetőzött a művelet, a küzdelem teátrális dinamikájában: egyik oldalon a vadászok, a másikon a vadállat.



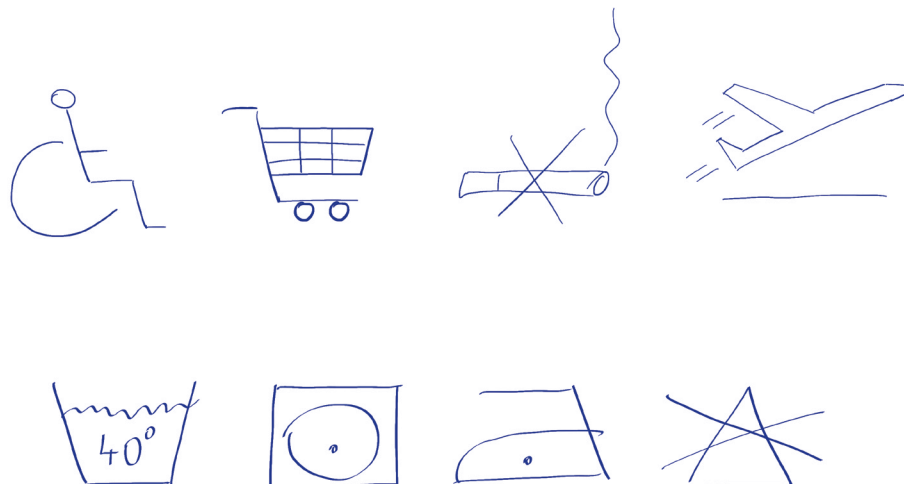
Ebből az is kiderült számunkra, hogy a coaching by drawing koncepció valójában már több tízezer éves. Emiatt is bátran bízhatunk az alkalmazhatóságában, hiszen az egyik legidőtállóbb módszertan.

A vizualitás szerepe és jelentősége

Átugorva a jelenkorba, számos kutatást végeztek arra vonatkozóan, hogyan dolgozzuk fel a vizuális ingereket, tartalmakat. Az emberi szem óránként 36 000 vizuális üzenetet tud feldolgozni, míg egy átlagos olvasó egy óra alatt 15 000 szót olvas el.² Ha ehhez hozzávesszük, hogy egy kép jóval több információt hordoz, mint egy szó, akkor láthatjuk, hogy a vizuális kommunikáció segítségével jóval több információt jelentősen gyorsabban tudunk átadni.³ Egyes becslések szerint a képi információforrások üzenete 60 ezerszer gyorsabban ér célba, mint a szövegeseké. Emellett az agyunk által befogadott információ több mint 80%-a vizuális természetű.⁴ A gondolkodásunkban és a tanulásunkban tehát kulcsszerepet játszanak a vizuális elemek.

A vizuális ingerek evolúciósan egyidősek a látási képességgel, míg a szöveges kommunikáció mindössze néhány ezer éve van jelen. A képek feldolgozása tehát sokkal természetesebb az agyunk számára, mint a szövegeké.

A legtöbbünknek vannak személyes tapasztalatai arról, hogy valamilyen vizuális élmény sokkal erősebben megmaradt bennünk hosszú távon, mint a szavak, amelyeket hallottunk vagy olvastunk. A vizuális tartalmakat agyunk könnyebben, energiatakarékosabban tudja befogadni, és sokkal tovább tudunk emlékezni a képi tartalmakra, mint arra, amit hallottunk egy beszélgetés során.



Sokszor talán nem is tudatosul bennünk, hogy életünk mennyi területén van jelen a képi ábrázolás. A mindennapi élethelyzetekben a bennünket irányító, támogató leírások, útmutatók – háztartási gépek használata, vásárlás egy automatából, a repülőgépek biztonsági utasításai – mind-mind egyszerű és közérthető ikonok segítségével is kommunikálnak felénk.

Megszoktuk ezeket, és valóban hatékonyan támogatják a mindennapjainkat, mert csak annyi energiát és figyelmet követelnek meg, amennyi okvetlenül szükséges. A karikatúrák is a vizuális befogadásunkra és emlékezetünkre építenek csakúgy, ahogyan egy képekkel kísért előadásból, kiadványból is jellemzően a vizuális elemek ragadják meg a figyelmünket, míg a szöveges részek tartalma a többségünk fejéből hamar elszáll. A közösségi oldalak logikája is szinte kizárólag a vizuálistartalomgyártást és -megosztást helyezi előtérbe. Napjainkban egyértelműen eltolódik a hangsúly a szövegolvasásról a képi vagy videóalapú információmegosztás és -fogyasztás felé.

A vizualizáció előnyeinek kiaknázására számos módszer, technika épül. Néhány egyszerű példa a hétköznapi ábrázolásra a családfa, a döntési fa, a szervezeti ábra, az infografika vagy a folyamatábra. A manapság egyre népszerűbb személyes naplójellegű könyvek, amelyek célokat és a hozzájuk vezető utat segítenek rögzíteni, szintén képszerű kategóriákkal és kiemelésekkel teszik hatékonyabbá a változás megragadását.

Bill Burnett és Dave Evans a *Tervezd meg az életed – Design thinking: ahogy a Stanfordon oktatják (Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life)*⁵ című könyvükben egyenesen a *dizájn gondolkodás*, vagyis a tervezői észjárás kiaknázását javasolják a saját életünk megtervezésekor. Egyre elterjedtebb a grafikus jegyzetelés is, amikor különböző eseményeken (konferencián, előadáson, tréningen, műhelymunkán) egy grafikus jegyzetelő hatalmas méretű papírokon a program történéseivel egy időben elkészíti az elhangzottak és bemutatottak rajzos-szöveges lenyomatát.⁶ Számos könyv és szoftveralkalmazás támogatja a *gondolattérképek (mind mapek)* létrehozását, szerkesztését, amelyek kiválóan alkalmazhatók ötletelés támogatására, jegyzetek készítésére, tanulásra, projektmenedzsmentre, tetszőleges témában vázlatok, tervek készítésére, összetett helyzetek módszeres ábrázolására.⁷

Miért rajzoljunk a coachingjellegű beszélgetések során?

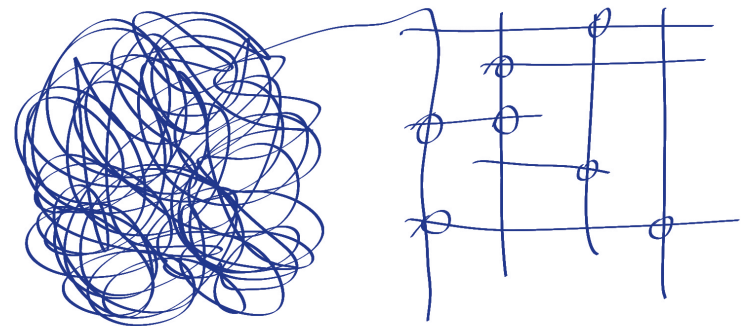
Különböző élethelyzetekben, többek között a coaching-beszélgetéseken is, mániákusan szeretek firkálgatni. Észrevettem, hogy a firkáim azáltal, hogy megjelenítik az ügyfél témájának összefüggéseit, hangsúlyait, hatását, segítenek rácsatlakozni is az elhangzottakra.

A híres amerikai dizájnér, Milton Glaser – aki egy taxi hátsó ülésén firkantotta le egy szalvétadarabra az ikoni-

kussá vált „I ♥ NY” logót – mondta: „Mindig nézünk, de sohasem látunk igazán. Amikor elkezdünk lerajzolni valamit, elménk mélyen, intenzíven figyelmessé válik. Az ilyen szintű figyelem teszi lehetővé, hogy valamit valóban megragadjunk, és teljesen tudatossá váljunk vele kapcsolatban.”⁸

Sokszor tapasztaltam, hogy egy rajz, egy metafora olyan belátásokhoz járult hozzá, olyan gondolatokat hozott felszínre, amelyek akkor intellektuálisan még nem formálódtak meg a partnerben, így verbalizálni sem tudta még őket. A rajzolás olyan folyamatokat tud elindítani benne, amelyek segítségével kibontakozik a története. Lehet, hogy a szavak szintjén még nem született meg a válasza, a továbbvivő gondolata, de egy rajz segít kifejteni, kibontani, megfogalmazni. A rajz alapú eszközök tehát azért is hasznosak, mert a partnerünk mondani-olóját, gondolatait, szavakba még nem öntött érzeteit segítenek módszeresen strukturálni.

Amikor rajzolunk, agyunk elvontabb szinten működik, és ezáltal a tudatunk számára még nem hozzáférhető tartalmak, gondolatok, ötletek is felszínre tudnak kerülni. A rajzolás művelete képes lehet bekapcsolni a jobb agyféltekét, ezáltal aktiválva a képzelőerőt, a kreativitást és az intuíciót. Emellett a rajzolás hatására tapasztalataink szerint sokszor a partner is jóval erősebben, lelkesebben csatlakozott rá az adott témára, és a mély bevonódásnak köszönhetően transzformatív belátásokban volt része.



Egy rajz különleges perspektívát tud adni azáltal, hogy képszerűen megjeleníti a változást. Így körbe lehet járni, ízlelgetni, kicsit meg lehet tapasztalni, milyen is lesz, amikor megvalósul a vágyott jövő. A rajzok, a metaforák segítenek, hogy az egyszerű párbeszéd történetmeséléssé egészülhessen ki.

Egy másik fontos érv a rajzolás mellett, hogy miközben beszélünk, nehezen tudjuk egyszerre meg is figyelni a kimondottakat. Ugyanakkor ha lerajzoljuk és az ábra mellé odaírjuk a főbb gondolatainkat, akkor már kívülről is rá tudunk nézni, meg tudjuk figyelni, értékelni tudjuk a papíron megjelenő tartalmat.

A rajzolás a szövegtől eltérő gondolkodást tesz lehetővé, amely nem lineáris, a különböző dimenziók (például az ábra mérete, elhelyezkedése) pedig számos többletinformációt hordozhatnak magukban.⁹ A beszélgetés szekvenciális folyamat, amelyben emlékezhetünk elágazásokra, lehetséges további témákra. A rajz térszerűbb megoldás, mert az adott ábrán egyszerre jelenik meg egy komplex témahalmaz, amelynek bármelyik részéhez könnyű kapcsolódni, majd tovább beszélni róla. Ezáltal sokszor kivételes kapcsolódás, együttgondolkodás, rezonálás, harmónia tud létrejönni a partner, a témája és a coachszerepben lévő fél között.

A partnerrel közösen elkészített ábrázolás hozzásegít ahhoz, hogy nagyon hasonlóan értsük a témát, mivel ugyanazt látjuk magunk előtt. Az ábra alapján releváns,

erős, célirányos kérdéseket tehetünk fel egy-egy részlethez kapcsolódóan, rámutathatunk mindenre, amire szükségesnek látjuk, illetve közösen továbbalakíthatjuk a képet.

Egy beszélgetés során eldönthetünk dolgokat, kitűzhetünk célokat, ráhangolódhatunk egy-egy kihívásra, amelyek, ha csak a szavak szintjén maradunk, az egyre fakuló emlékeinkben élnek tovább. A rajzok ugyanakkor segíthetnek mindezeket jól rögzíteni egy szimbólum, egy történet vagy struktúra segítségével, amelyet az adott rajz kihangsúlyoz. Egy megoldás képi megjelenítése óriási erőt, kapaszkodót adhat a megvalósításhoz. Ha valamit lerajzolunk, intenzívebbé tud válni a hatása, mintha csupán kimondanánk, mert explicitebb a megjelenése. Később rá tudunk újra nézni, fel tudjuk idézni, akár módosítani is tudjuk, illetve maguktól is tovább élnek, tovább alakulnak a partnerben – és gyakran a coachszerepben lévőben is – két beszélgetés között.

A fentiek mellett a rajzolásban maga a mozdulatsor egyszerre megnyugtató és feltölt. Megnyugtató, mert a kibontakozás elkezdődött, és feltölt, mert ott és akkor teremtek valamit. Nem számít, az elkészült firka jól néz-e ki, vagy sem. A firkálástól megváltozik az ember tudatállapota. Megnyugtató tevékenység, ha zaklatottak vagyunk vagy stresszelünk, segíthet fókuszáltabbá válni – összegezzük Sunni Brown, a népszerű TED-előadó vonatkozó gondolatait.¹⁰

Természetesen nem minden coachingjellegű beszélgetésen érdemes rajzolni, hiszen vannak olyan témák, helyzetek, amelyekben nem ez az eszköz segít a leginkább, illetve vannak, akik számára beszélgetőpartnerként kevésbé támogató ez a műfaj. Arra bátorítunk mindenkit, hogy kísérletezzon, firkáljon, rajzoljon, és közben engedje át magát annak, amit a helyzet hoz.

Hogyan keletkeztek a könyvben bemutatott rajzalapú eszközök?

A kötetben bemutatott rajzalapú eszközök különböző módokon jöttek létre, illetve érték el jelenlegi állapotukat. Van közöttük olyan, amelyik spontán, intuitív módon született, például a „Törd meg a körforgást!” eszköz. Miközben egy coachingülésem az ügyfelem hosszasan beszélt arról a csapdahelyzetről, amelybe egy adott szokása behúzta, elkezdtem köröket rajzolni egymásra, mert úgy éreztem, nekem így jelenik meg, amit mond. Ahogyan hosszan hallgattam őt, bennem is nőtt a feszültség, majd egyszer csak hirtelen áthúztam egy határozott, erős vonallal a folyton csak önmagukba visszatérő vonalakat, a „végtelen” köröket. Meg is jelent az eszköz, nagyszerű alapot adva a beszélgetés további részéhez, amikor megmutattam neki a jegyzetemben ezt az ábrát.

Olyan is volt, amikor egy hirtelen felismerés hívott életre egy eszközt. Például amikor az egyik ügyfelemmel felrajzoltuk egy táblára két hatalmas körben a munkája hozzáadott értékének és a fontosabb feladatainak kördiagramját, egy hirtelen bevilanó ötlettől vezérelve a rajzot kiegészítettem egy szemüveggé, behozva ezzel egy új perspektíva lehetőségét. Így jött létre az „Erőfeszítés és értékteremtés” szemüvege. Ezt a képet más ügyfeleknek is bemutattam, ha relevánsnak találtam, és akkor is működött, így később már módszeresen rajzoltunk szemüvegeket az ügyfeleimmel. Volt, hogy az így értelmezett szemüveget utóbb már egy vállalati stratégiai prezentációban láttam viszont.

Vannak metaforikus eszközök, amelyek eredete jellemzően egy-egy ülésen spontán módon kitalált hasonlat, ami akkor és ott jelentős hatást ért el, például az „Úrhajó” a nagy ívű változás modellezésében.

Bizonyos eszközöket a másoktól hallottak vagy tanultak alapján fejlesztettünk tovább Annával közösen, ilyen például az „Energiaforrások” vagy a „Skála”. Van olyan eszköz, amely hosszú, módszeres kísérletezés eredményeként állt elő, például a „Maximalista”. Ezt azért dolgoztam ki, mert jó néhány ügyfelem szenvedett a saját tökéletességre törekvő hozzáállásától, és úgy éreztem, hasznos lehet megjeleníteni számukra az eltúlzott igények beteljesíthetlenségét.

