

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>1.     Anfangen – Kennenlernen</b>	
<b>Einsteigen in ein Thema</b>	<b>12</b>
Die Runde	12
Begrüßungsformeln	14
Ich suche jemanden ...	16
Cocktailparty	17
Aufstellen im Raum 1: Ordnen	18
Aufstellen im Raum 2: Skalieren	19
Internationale Begrüßung	20
Der freundliche Fisch	21
333	22
Kugellager	23
4 – 6 Ecken	24
Ressourcengespräch	26
Graffiti	27
Meine Idee für dich!	29
Stummer Dialog	30
Automatisches Schreiben	32
Morgenseiten	34
Listen schreiben	35
Mein Bild zu mir / Mein Bild zum Thema	37
Mein Gegenstand zu mir / Mein Gegenstand zum Thema	39
<b>2.     Arbeit an einem Thema</b>	<b>40</b>
Themenbaum	40
Nonverbale Begegnung	42
Schlüsselwörter darstellen	43

Gruppen – Recherche	44
Expertenrunde	45
Rollenspiel	46
Talk – Show	47
Forum-Theater	49
Die amerikanische Debatte	50
Stellung beziehen	52
Stellungnahme im Kreis	53
Analoggraffiti	54
Collagen	56
Meine Biographie gestalten	58
 <b>3. Arbeit mit Texten</b>	 60
Um-Schreiben	60
Statuen bauen und erraten	61
Innere Monologe	62
Text teilen	62
Text schütteln	64
Text in Stationen	65
Text in Zitaten	66
Paar-Bilder zum Text	67
Grafisches Umsetzen eines Textes	68
Fotos zum Text	69
Fotos zum Thema	70
Ich bin – Methode	70
 <b>4. Auflockerung – Entspannung</b>	 72
Fantasiereise an einen guten Ort	72
Fantasiereise zu einer liebevollen Person	74
Gemeinschaftsgeschichte	75
Nonverbales Begrüßen	76
Gefühle sind ansteckend	76
Emotionale Räume	77
Geschlossene Gesellschaft	78

Szenen pantomimisch darstellen	79
Metaphernraten	80
„21“	81
Lustige Bilder	82
Kevin allein zu Hause	83

## **5. Vortragen und Präsentieren 84**

Heißer Stuhl	84
Telefonbuchlesen	85
Gefühle raten	86
3-Wort-Geschichte	86
Nachrichten mit Hindernissen	87
Teamflieger	88
Vanille-Pudding	89
Unsinnsthesen	90
Geschichte über mich	91
Personen raten	92

## **6. Persönlichkeitsentwicklung und Beratung 93**

Meine Werte	93
Werteliste	94
Eigenschaften – Stärken – Kompetenzen	95
Einsatzmöglichkeiten von Eigenschaftskärtchen	96
Basar-Spiel	96
Feedback- Kärtchen	96
Stärke-Schwäche-Paarübung	96
Paar-Coaching	96
Gefühle für Gefühlskärtchen	97
Einsatzmöglichkeiten für Gefühlskärtchen	98
Eröffnungs- oder Schlussrunde	98
Rhetorik-Übungen mit Gefühlskärtchen	98
Über Gefühle reden	98
Gefühlvolle Texte	98

Lösungswege	99
Berufsideen	101
Arbeitsblatt Berufsideen	102
Lebensträume	104
Impulsfragen Lebensträume	105
Anerkennung für mich	106
Anerkennung	107
Bekenntnis zur Selbstachtung	108
Ressourcen-Coaching	110
Boxenstopp	111
Schreiben aus der Zukunft	112
KTC - Kollegiales Team-Coaching	113
Kraftwort	115
Meine Ressourcen	115
 <b>7. Methoden in der Natur</b>	 116
Vertrauensspaziergang	116
Meine 7 Entdeckungen für dich	117
Mein Team führen	117
Ein Symbol aus der Natur	118
Mein Kraftplatz	118
10 Minuten für mich	120
Rettungsmänner	121
Kreativer Transport	122
Transport mit Behinderungen	122
Schafgatter	123
 <b>8. Feedbackübungen</b>	 124
Feedback-Regeln	124
Nachbar-Feedback	124
Feedback-Wichteln	125
Eine/r für alle – alle für eine/n	125
Sandwich-Feedback	127
Zwei Feedback-GeberInnen für mich	128
☺- Kärtchen	128

<b>9. Abschluss eines Themas / einer Einheit</b>	<b>129</b>
Autogramme sammeln	129
Begriffe ordnen	130
Fragentopf	131
Zitatespaziergang	132
Zitate zum Thema ‚Lernen‘	133
Zitate zum Thema ‚Kommunikation‘	134
Zitate zum Thema ‚Systemisches Denken‘	136
Highlight – Plakate	138
Blitzlicht	139
Handblitzlicht	139
Fotoalbum	140
Sanduhr- oder Zündholz-Blitzlicht	141
Würfel-Wiederholung	142
Wandzeitung	143
Abschlussfragen	144
<b>Danksagung</b>	<b>146</b>
<b>Quellenverzeichnis und Literaturempfehlungen</b>	<b>148</b>