

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	10

Die einzelnen Warming-ups

1. Das Förderband	24
2. Der Kollegensitzkreis	27
3. Der Seilkreis	30
4. Klick! Die menschliche Kamera	33
5. »Gemeinsam mehr sehen!«	36
6. Der schwebende Bambusstab	39
7. Verkehrschaos	42
8. Die Zyklopen	45
9. Der Ring	48
10. Der Sinnesparcours	51
11. Der Lauschangriff	54
12. Das Pendel	57
13. Rückendeckung	60
14. »Gemeinsam schaffen wir es!«	62
15. Der Deckenball	64
16. Der Herr der Ringe	66
17. Die Rettungsinsel	70
18. Der Vertrauenslauf	72
19. Discovery	76
20. Electric Fence	78
21. Partnerbalance	80
22. Balljongleure	82
23. Stand up!	84
24. Standhalten	86
25. Blind Snake	88

26. Bildermeditation	91
27. Das Berchtesgadener Mysterium	94
28. Das Streichholznest	96
29. Der Jurtenkreis	98
30. Blind geometrische Figuren bilden	100
31. Der Bullring	102
32. Money, it's a crime (Werner Michl)	106
33. Wahrnehmungsübung (Markus Eberhard)	108
34. Schlüsselbund (Markus Eberhard)	111
35. Stuhl umdrehen (Markus Eberhard)	113
36. Diskussion (Galina Pokhmelkina)	115
37. Anabiose (Galina Pokhmelkina)	117
38. Pantoffeln (Galina Pokhmelkina)	120
39. Wortsalat (Karin Göppel)	122
40. Nur ich allein ... (Karin Göppel)	125
41. Memories (Susanne Tanner)	128
42. Wikingertanz (Peter Emil Jensen)	131
43. An die Wäsche gehen (Markus Ried)	133
44. Kreuzworträtsel – Mein Thema und I.C.H. heute (Christina Achner)	135
45. »Birne lüften« (Christina Achner)	139
Anhang: Die Suchmaschine	141
Die Co-Autoren	157
Literaturempfehlungen	159