

Vorwort	5	29. Buchstabensuppe	72
Kapitel 1: Entspannung	7	30. Meine Ferien.....	74
1. Am Strand	8	31. Jetzt siehst du mich	76
2. Atmung.....	13	32. Mörder gesucht.....	78
3. Atmung und Konzentration.....	15	33. Jeder berührt jemanden, der	80
4. Hörbare Sinneseindrücke	16	34. Detektivarbeit	82
5. Berühre den Himmel!	18	Kapitel 6: Konzentration	85
Kapitel 2: Körperwahrnehmung	21	35. Lasst mich in Ruhe!	86
6. Energie atmen	22	36. Einfach nur zählen	88
7. Natürlich auftreten	24	37. Ding, dang, dong.....	90
8. Die Maschine	26	38. Kannst du mich noch hören?	92
9. Das Ding.....	28	39. Auge in Auge	94
10. Freundliche Hände.....	29	40. Gezielter Applaus.....	96
11. Achterbahn der Gefühle.....	31	41. Denk nicht an die Farbe Rot.....	97
12. Siamesische Zwillinge	34	42. Eine verrückte Unterhaltung	99
Kapitel 3: Beobachten	37	43. Schnelle Zahlen	101
13. Beobachten in der Gruppe.....	38	Kapitel 7: Als Ensemble	
14. Drei Veränderungen	40	funktionieren	103
15. Aktive Flüsterpost.....	41	44. Aller Anfang ist	104
16. Mördersuche	44	45. Flüsterpost	105
17. Aufstehen – hinsetzen.....	47	46. Die Zeitbombe.....	107
Kapitel 4: Gedächtnisübungen	49	47. Den Teppich umdrehen	109
18. Das ist Alina	50	48. Die Schiffbrüchigen	111
19. Das Namenspiel.....	52	49. Herzschlag	113
20. Namen werfen	54	Kapitel 8: Rollen ausgestalten/ Charakterisieren	117
21. Verwirrball.....	55	50. Tierfarm	118
22. Kameraspiel.....	57	51. Die Stunde der komischen Gänge.....	120
23. Beschreibe mich, so gut du kannst!	59	52. Märchenstunde	124
24. 20 Dinge.....	61	53. Kauderwelsch.....	125
25. Geschichten erzählen	62	54. Was ihr wollt	127
26. Die richtige Reihenfolge.....	64	55. Bär, Fisch, Mücke.....	130
Kapitel 5: Sinneswahrnehmung	67	56. Eine Schachtel voller Hüte.....	132
27. Was habe ich in der Hand?	68	57. Tonfälle	134
28. Wo ist das Ding?	70	58. Gemütszustände spielen	135

Kapitel 9: Fantasie.....	137	Kapitel 15: Raumwahrnehmung	205
59. Eine Rede halten	138	87. Unterhaken	206
60. Der Experte	139	88. Armknäuel	208
61. 20 Fragen	141	89. Der Sockenklau	210
62. Gedankenfluss.....	143	Kapitel 16: Motorik	215
63. Das Unbekannte beschreiben	146	90. Spiegeln	214
64. Wenn diese Person ein Auto wäre	148	91. Zwei in einem	216
Kapitel 10: Improvisation.....	151	92. Klatschen – aber richtig!.....	218
65. Ball werfen	152	93. Popcorn	220
66. Improvisierte Tanzrunde	154	Kapitel 17: Nonverbale Kommunikation	223
67. Wer bin ich?.....	155	94. Sag die Wahrheit.....	224
68. Automatisches Schreiben	158	95. Stillleben	226
69. Versteinern	159	96. Werbespot	228
70. Berühren – aber richtig.....	165	97. Rangordnung.....	230
Kapitel 11: Aktion und Reaktion	167	98. Scharade.....	232
71. Hund, Hund, Hund.....	168	99. Der rosarote Panther	233
72. Heiße Kartoffel	170	100. Ja, lasst uns	235
73. Simon sagt	171	101. Was machst du gerade?	236
74. Ein-Wort-Geschichte	173	102. Puppen führen.....	238
75. Obstkuchen	176	Kapitel 18: Entscheidungen treffen	239
Kapitel 12: Vertrauen	179	103. Schiffbruch.....	240
76. Schiffsnavigation.....	180	104. Das Ampelspiel	241
77. Eine Sache des Vertrauens	181	105. Eckenrennen	243
78. Reiseführer	184	Kapitel 19: Auftreten.....	245
79. Blindlauf	186	106. Glamour-Geschichte	246
Kapitel 13: Sein Ziel kennen	189	107. Märchenhafte Zeiten	247
80. Faustkampf.....	190	108. Klatsch-Olympiade.....	249
81. Das ist meine Party	192	109. Wortakrobaten.....	252
82. Posieren	193	Kapitel 20: Um die Ecke denken.....	255
Kapitel 14: Neue Erfahrungen machen	195	110. Die Liebe zum Detail	256
83. König und Königin.....	196	111. Schwarze Magie	259
84. Schwebende Arme	198	Medientipps	262
85. Ich mag dich, weil	200		
86. Überraschende Oberflächen.....	201		