

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
1 City Bound – Erlebnispädagogik in der Stadt	13
1.1 Leitideen von City-Bound-Aufgaben	14
1.2 Lernen durch Herausforderung – das Lernzonenmodell	16
1.3 Coaching – die Begleitung bei der Überwindung des „inneren Schweinehundes“	19
1.4 Das Stufenmodell	20
1.5 Das pädagogische Potenzial von City-Bound-Programmen	21
1.6 Anforderungen an die Leitung	24
Exkurs: Peter und das Eis	27
2 Die Vorbereitung von City-Bound-Programmen	29
2.1 Safety first! – Sicherheitsaspekte	29
2.2 Bevor es losgeht: die City-Bound-Checkliste	33
3 City-Bound-Aufgaben	35
3.1 Hinweise zum Einsatz der City-Bound-Aufgaben	36
3.2 Sammlung der City-Bound-Aufgaben	38
Alltagsfragen	39
Autogrammjäger	40
Bilder nachstellen	41
Bitte lächeln	42
Bring und gewinn	43
Bühne frei – ein Rollentausch	44
Cheftermin	45
City-Scouts	46
City-Soundtrack	47
Darf ich mich zu Ihnen setzen?	48
Das Nachtlager	49

Demo	50
Der Outfit-Knigge	51
Dichter	52
Die Schlacht am Büfett	53
Dingsda	54
Eiertanz	55
Eine Einladung zum Eis	56
Engel auf Erden	57
Es grünt so grün	58
Es war einmal	59
Fotorallye	60
Harte Jobs	61
Headhunter	62
Höhenrausch	63
Ich liebe dich!	64
Jahreskalender	65
Jobhunter	66
Kaffeeklatsch	67
Kartoffeltausch	68
Lichterkette	69
Lückenfüller	70
Mahl mal anders	71
Pantomime	72
Passantenchor	73
Praktikum für 30 Minuten	74
Probeliegen	75
Pudding kochen	76
Rasender Reporter	77
Rollstuhltour	78
Schatzsuche	79
Schaufensterpuppe	80
Schirmträger	81
Stadtgeräusche-Karte	82
Stadtplan der Sinne	83

Stadtwappen	84
Stempeljagd	85
Straßenkünstler	86
Tannenbaum to go	87
Teamwork-Rallye	88
Telefonzelle	89
Warenkorb	90
Wetterfrösche	91
Wichteln	92
Wünsche	93
Rollenspiel: Mr. X – Verfolgungsjagd im Frankfurter Untergrund	94

4 Reflexion und Transfer – das A und O von City-Bound-Programmen 103

4.1 Phasen der Reflexion	104
4.2 Sammlung der Reflexionsaufgaben	107
Abschlussalphabet	108
Ampelreflexion	109
An der Grenze I	110
An der Grenze II	111
Ausgezeichnet	112
Avatar-Reflexion	113
Berufestammbaum	114
Blitzlicht	115
Brief an mich selbst	116
Echokreis	117
Emoticons	118
Ernte	119
Farbkleckse	120
Fingerzeig	121
Fünf-Finger-Reflexion	122
Gefühlsdiagramm	123
Gefühlskarten	124
Geheimer Beobachter	125
Hand-und-Fuß-Reflexion	126

Ich packe meinen Koffer ...	127
Impro-Talkshow	128
Ja-Nein-Aufstellung	129
Kerzenreflexion	130
Luftballonreflexion	131
Mit anderen Augen sehen	132
Namenspower	133
Schatzkiste und Mülleimer	134
Schlussreflexion	135
Sinnesreflexion	136
Spaziergang	137
Statements	138
Stationslauf	139
Sterntaler	140
Streichholzreflexion	141
Tagebuch	142
Wasserreflexion	143
Wetterbericht	144

5 Beispielseminare aus der Praxis 145

5.1 Seminar „Starke Klasse“: City Bound zum Thema „Gruppenfindung“	146
5.2 Seminar „JobFIT“: City Bound zum Thema „Berufsorientierung“	149
5.3 Seminar „Vier Tage Perspektivenwechsel“:	152
City Bound zum Thema „Stärken sehen und erweitern“	
Zum Ausklang: Die Jagd nach dem Koffer	156

Anhang 160

Fragebogen zur Stadterkundung	160
Praktikumsbescheinigung	162
Literaturverzeichnis	163
Internetquellen	163
Bildnachweis	164