

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Navigator</b> .....	18
<b>TEIL I STARTER</b> .....	27
<b>Mit sich selbst in Kontakt kommen &amp; körperlich aktiv werden</b> .....	30
Starter 1     Arm-Bein-Countdown .....	30
Starter 2     Ein Schritt zur Zeit .....	32
Starter 3     Haltungen im Fluss .....	34
Starter 4     Innere Stimmigkeit .....	36
<b>Mit anderen in Kontakt kommen</b> .....	39
Starter 5     Wäsche klammern .....	39
Starter 6     Tiger-Samurai-Greisin .....	41
Starter 7     Variationen von Begegnung .....	43
Starter 8     Geheime Dreiecke .....	45
Starter 9     Waschstraße .....	47
Starter 10    Verstricken und entknoten .....	49
Starter 11    Kennenlernen über den Körper .....	51
<b>Wahrnehmen, was ist</b> .....	54
Starter 12    Aufstellungen in Bewegung .....	54
Starter 13    Feuer, Wasser, Erde, Luft .....	56
Starter 14    Haus der Gefühle oder Haus der Gedanken .....	58
Starter 15    Die 5-4-3-2-1-Technik .....	61
<b>Kreativität wecken &amp; Prozesse in Gang bringen</b> .....	64
Starter 16    Vorstellrunden .....	64
Starter 17    Gegenstände erzählen .....	66

Starter 18	Lügendgeschichten .....	68
Starter 19	Warenkorb .....	70
Starter 20	Eine Postkarte für mich .....	72
Starter 21	Kugellager .....	75

## **TEIL II EXPLORER .....** 79

### **Wahrnehmen, was ist .....** 82

Explorer 1	Steckbrief .....	82
Explorer 2	Kulturelles Atom .....	86
Explorer 3	Seelenlandschaft aufstellen .....	90
Explorer 4	Alle in einem Zug .....	94
Explorer 5	»Wenn ich dich erlebe, denke ich an ...« .....	97
Explorer 6	Mein Dream-Team .....	101
Explorer 7	Prozesse und Verläufe .....	106
Explorer 8	Speeddating .....	111

### **Perspektiven wechseln .....** 115

Explorer 9	Die kollegiale Visite .....	115
Explorer 10	Mütter und Väter im Café .....	118
Explorer 11	Leerer Stuhl .....	122
Explorer 12	Die letzte Begegnung .....	126
Explorer 13	Axio-Atom: Meine Werte .....	130
Explorer 14	Playback-Theater .....	134
Explorer 15	Clap-Theater .....	138
Explorer 16	Teamskulptur .....	141

### **Konflikte bearbeiten .....** 146

Explorer 17	In einem anderen Kontext .....	146
Explorer 18	Ein Bild sagt mehr als ... .....	149
Explorer 19	Brief von meinem Schatten-Ich .....	153
Explorer 20	ProtagonistIn, AntagonistIn und Anti-Rolle .....	156
Explorer 21	Energietorte .....	162
Explorer 22	Ambivalenzen sichtbar machen .....	165
Explorer 23	Skulptur .....	168
Explorer 24	Selbststeuerungskreis .....	172

<b>Feedback geben und nehmen</b> .....	176
Explorer 25 Fragensoziogramm .....	176
Explorer 26 Brillante Momente .....	180
Explorer 27 Du bist für mich .....	183
Explorer 28 Schiffsreise mit Hindernissen .....	186
Explorer 29 Nähe und Distanz .....	189
Explorer 30 Behind your back .....	192
Explorer 31 Fishbowl .....	196
<b>Stärken stärken &amp; Ressourcen aktivieren</b> .....	201
Explorer 32 Sieben Säulen meines Lebens .....	201
Explorer 33 Belastungswaage .....	205
Explorer 34 Ressourcentransfer .....	208
Explorer 35 Begegnung mit meinem inneren Helfer .....	212
Explorer 36 Sicherheitszone .....	216
Explorer 37 Notfallkoffer .....	220
Explorer 38 Begegnung mit meinem künftigen Ich .....	223
<b>Lösungen finden</b> .....	228
Explorer 39 Drei Stühle .....	228
Explorer 40 Drei (Zeit-)Perspektiven .....	230
Explorer 41 Der rote Faden der Zeit – Krisenbewältigung .....	233
Explorer 42 Veränderungsmotivation erzeugen .....	238
Explorer 43 Zauberladen .....	242
Explorer 44 Bewältigungsgeschichten .....	246
Explorer 45 Gruppenimagination .....	251
Explorer 46 Durchs Tor die Stadt verlassen .....	254
Explorer 47 Abschied nehmen in fünf Schritten .....	257
<b>TEIL III ANHANG</b> .....	261
<b>Vertiefung/Ausbildung</b> .....	263
<b>Kontakt zu den AutorInnen</b> .....	271
<b>Glossar</b> .....	272
<b>Im Buch verwendete und zur weiteren Lektüre empfohlene Literatur</b> .....	275