

I.	Einführung	7
1.1	Vorab ...	7
1.2	Begriffsbestimmungen und Ecksteine für Reflexionen	9
1.3	U-Prozess zur Vertiefung und Emporhebung in der Reflexion	10
1.4	Gewaltfreie Kommunikation	17
1.5	Riemann-Thomann-Kreuz	18
1.6	Die zehn Handlungsformen	20
1.6.1	Reden	20
1.6.2	Schreiben	21
1.6.3	Zeichnen	21
1.6.4	Gestalten	21
1.6.5	Auswählen	22
1.6.6	Quantifizieren	22
1.6.7	Aufstellen	23
1.6.8	Darstellen	23
1.6.9	Zuordnen	24
1.6.10	Besinnen	24
1.7	Aufbau der einzelnen Methodenbeschreibungen	25

II.	Methodensammlung	28
2.1	Reden	29
2.1.1	5 Finger-, „B“s	29
2.1.2	Die Geschichte einer Frau/eines Mannes	31
2.1.3	Nicht noch mal	33
2.1.4	Telefonlauscher	35
2.1.5	Der innere Schweinehund	37
2.1.6	Gut – Schlecht – Gut	39
2.1.7	Lupenblick	41
2.1.8	Experten-Interview	43
2.1.9	Momo-Gespräche	45
2.1.10	Fragen-Spaziergang	47
2.2	Schreiben	49
2.2.1	Reflexionstagebuch	49
2.2.2	Scrabble	51
2.2.3	Engagement-Karten	53
2.2.4	Eine gute Frage	55
2.2.5	Starten, Stoppen, Stärken	57
2.2.6	Schlüsselsatz	59
2.2.7	Wer soll mit wem worüber reden?	61
2.2.8	Das Buch	63
2.2.9	Fußabdruck	65
2.2.10	Drei Bitten	67

2.3	Zeichnen	69	2.5	Auswählen	109
2.3.1	Meine App	69	2.5.1	Fußballmannschaft	109
2.3.2	Wetterkarte	71	2.5.2	Schiffsteile	111
2.3.3	Betrachten der großen Kunstwerke	73	2.5.3	Team-Geister	113
2.3.4	Ausgesprochen metaphern-reich	75	2.5.4	Computer-Tastatur	115
2.3.5	Lernlandschaft	77	2.5.5	Bogenschützen	117
2.3.6	Kaisers neue Kleider	79	2.5.6	Spruchkarten	119
2.3.7	Smiley	81	2.5.7	Dixit-Karten	121
2.3.8	Streit Art	83	2.5.8	Gefühlskarten	123
2.3.9	Miss-Geschicke	85	2.5.9	Beutel voller Gegenstände	125
2.3.10	Das Team auf Flugreise	87	2.5.10	Werte-Quartett	127
2.4	Gestalten	89	2.6	Quantifizieren	129
2.4.1	Ton in Ton	89	2.6.1	Schiedsrichter	129
2.4.2	Mein Wappen	91	2.6.2	Säulen	131
2.4.3	Fische im Teich	93	2.6.3	Erbsen in der Tasche	133
2.4.4	Schätze auf dem Meeresgrund	95	2.6.4	Zirkuläre Skala	135
2.4.5	Den Rahmen ändern – Reframing	97	2.6.5	Cockpit	137
2.4.6	Land Art	99	2.6.6	Tier-Maskottchen	139
2.4.7	Echte Schatzkiste	101	2.6.7	Die Kurven meines Lebens	141
2.4.8	Flaschenpost	103	2.6.8	Veränderungen sehen und erraten	143
2.4.9	Fotos mit dem Smartphone	105	2.6.9	Persönlicher Akkustand	145
2.4.10	Denk-mal	107	2.6.10	Lebenswippe	147

2.7	Aufstellen	149	2.9	Zuordnen	189
2.7.1	Profiteure rufen	149	2.9.1	Zug	189
2.7.2	Walking in your shoes.....	151	2.9.2	Landkarte	191
2.7.3	Unterforderung, Herausforderung, Überforderung	153	2.9.3	Kneipe, Sportplatz, Insel, Uni	193
2.7.4	TZI-Aufstellung	155	2.9.4	Strategie-Karten	195
2.7.5	Mein Claim	157	2.9.5	Die zwei Seiten einer Medaille – Werte-Münzen	197
2.7.6	Dramadreieck	159	2.9.6	Schaufenster, Laden, Lager.....	199
2.7.7	Standpunkt einnehmen.....	161	2.9.7	Mit fünf Mündern sprechen – mit fünf Ohren hören	201
2.7.8	Räume der Veränderung	163	2.9.8	Selbstbild-Fremdbild im Riemann-Thomann-Kreuz	203
2.7.9	Kraftorte	165	2.9.9	Hand, Herz & Hirn	205
2.7.10	Eine Frage in den Raum stellen	167	2.9.10	Double-T	207
2.8	Darstellen	169	2.10	Besinnen	211
2.8.1	Zukunftsinterview	169	2.10.1	Haiku.....	211
2.8.2	Flaschendrehen	171	2.10.2	Seerose	213
2.8.3	An der Bushaltestelle	173	2.10.3	Ritualisierter Feierabend	215
2.8.4	Elevator-Pitch	175	2.10.4	Körperresonanz	217
2.8.5	Der Rat des besten Freundes.....	177	2.10.5	Tagtraum.....	219
2.8.6	Tagesschau	179	2.10.6	Altar der Glaubenssätze	221
2.8.7	Heiratsantrag an das Glück.....	181	2.10.7	Die Sprache der Natur.....	223
2.8.8	Würfel-Verhalten.....	183	2.10.8	Naturgegenstand	225
2.8.9	Der/die Weise	185	2.10.9	Surreale Bilder	227
2.8.10	Hand-Karten	187	2.10.10	Feuerabend.....	229

III. Die besten Methoden für ... 232

3.1 Die Besten – themenbezogen	233
3.1.1 Reflexionen zur Bestimmung der Trainingsziele.....	233
3.1.2 Beginn des Veränderungsprozesses/des Seminars etc.....	233
3.1.3 Teamentwicklung	233
3.1.4 Individuelle, persönliche Entwicklung	234
3.1.5 Mitarbeitergespräch	234
3.1.6 Führungskompetenz zur Führung von Mitarbeitern	234
3.1.7 Zwischenreflexion	234
3.1.8 Seminarende/Projektrückblick.....	235
3.1.9 Zukunftsplanung.....	235
3.1.10 Reflexionen zur Förderung der Nachhaltigkeit.....	235

3.2 Die Besten – prozessbezogen	236
3.2.1 Kurz und knackig	236
3.2.2 Tief Berührendes.....	236
3.2.3 Lebendiges/Energetisierendes	236
3.2.4 Für alle Phasen einer Reflexion geeignet	237
3.2.5 Parallel mitlaufend.....	237
3.2.6 Für sehr viele Themen und Anlässe geeignet	237
 Dank und Nachwort an der Bar.....	 238
 Zum Autor.....	 239
 Leser-Service/Fotonachweise	 240