

Inhalt

Einleitung	9
Literatur	21
Kapitel 1: Anwärmrituale	23
Tonga-Ritual	24
Encounter-Ritual	25
Shanghai-Ritual	26
Preußisches Ritual	28
Ritual mit Trios	29
Herausforderung	30
Check-in-Ritual	31
Weggehen, um da zu sein	32
Ole Nele Nischikow	33
Happy Birthday	34
Impuls	35
Roulett	36
Cómo está Usted	37
Himmel und Erde	38
Babylon	40
Rush hour	42
Klar Schiff machen	43
Romeo und Julia	44
Schneller geht's nicht	46
Symbolische Aktion	47
Teamwork!	48
Die richtigen Fragen stellen	49
Konzertierte Aktion	50
Interview	51
Eine Strategie finden	52
High Noon	53
 Kapitel 2: Vertrauen können	 55
Flasche drehen	56
Die Faust öffnen	57
Das Nadelöhr	58
Unsere Gruppe	60
Improvisieren	61
Der Trip	62

Zwischen Vertrauen und Kontrolle	64
Die italienische Reise	65
Klick	66
Komm näher	67
Safari	68
Diffizile Aufgabe	70
Hinderniskurs	72
Einen Kreis bilden	73
Guru	74
Was ich vermeide	75
Krieg paradox	76
Die Nase	77
Mit den Händen sehen	78
Ein ganz besonderes Vertrauen	79
Die Suche	81
Der Kreis schützt	82
Blind joggen	83
Rallye	84
Zwischen zwei Reihen fallen	85
Blinder Wettkampf	86
Sherpa-Spaziergang	88
 Kapitel 3: Sich selbst kennen	 89
Chat Room	90
Wahre und falsche Sätze	91
Metaphorische Porträts	92
Buch des Lebens	93
Jedermann	94
Drei Eigenschaften	96
Wie andere mich sehen	97
Kreatives Malen: der Baum	98
Lebenslauf graphisch	99
Selbstbild in zehn Sätzen	100
Selbstbild symbolisch	101
Heute	102
Geschichten erzählen	105
100 Antworten	106
Selbstsabotage	107
Eine geheime Persönlichkeit vorstellen	108

Ärger	109
Wie ich mich selbst darstelle	110

Kapitel 4: Differenzen anerkennen

Poetische Assoziationen	112
Werte	113
Sprachlos	115
Ähnlich und ganz anders	116
Wie alle, wie einige, wie keiner	117
Kabarett	119
Unterschiede	120
Sanftes Feedback	121
Neugier	122
Kontraste, die sich auszahlen	123
Die Gruppe als Spiegel	127
Draußen vor der Tür	128
Wunschträume	129
Der Helfer	130
Wie stehe ich zur Gruppe?	132
Metaphorisches Gruppenbild	133
Einfluss	134
Vermutungen, Beschwerden, Liebeserklärungen	135
Soziogramm	136
Gruppenskulptur	137

Kapitel 5: Präsent sein

Bewusste Bewegung	140
Wo bist du gerade?	141
Der Atem verbindet Himmel und Erde	142
Klopfmassage	143
Geistige Energie	144
Ausschütteln	145
Bewegen und bewegt werden	146
Jagdfieber	147
Der rote Baron	148
Ich auch!	149
Magische Einheit	150
Pina	151
Casablanca	152

Orpheus und Eurydike	153
Lachgesicht	154
Die Farben des Regenbogens	155
Grüppchen bilden	156
Du oder ich	157
Vorbilder	158
 Kapitel 6: Besser kommunizieren	 159
Rot oder blau?	160
Unser Team	161
Übertreiben	162
Nichtwertende Aufmerksamkeit	163
Zuhören können	164
Gefühle „scannen“	165
Das Thema erraten	166
„Suggestiologie“	167
Was machst du?	168
Zen der Zahlen	169
Welche Werte?	170
Gemalter Dialog	172
Blinde Geometrie	174
Sockenball	176
Spiegelbild	178
Spiegelbild im Trio	181
Tauschhandel	183
Collage: Reisebilder	185
Schatzinsel	186
SchriII und schräg	187