

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Herzlich willkommen!	7
Die drei Arbeitsbereiche	
Zu meiner Person	
Selbstbewusstsein	14
Zu diesem Arbeitsbuch	18

Arbeitsbereich 1 "Aufreten"

1. Spaß und Freude #1100

- #1101 Stocktanz
- #1102 Freeze!
- #1103 Skulpturen bauen
- #1104 Luftballonspaß
- #1105 "In Ohnmacht" fallen
- #1106 "Oh, wie schön!"
- #1107 Ausklopfmassage
- #1108 Igelballmassage

2. Mut und (Selbst-)Vertrauen #1200

- #1201 Robotersteuerung
- #1202 Sich fallen lassen
- #1203 Kreiselmumie
- #1204 Der Reißverschluss
- #1205 Das Podest
- #1206 Superstar
- #1207 Luftballon-Action
- #1208 Blindes Gassenlaufen
- #1209 Spiegelsprüche
- #1210 Reframing
- #1211 Komplimente geben und annehmen
- #1212 Poolnudel-Spießrutenlaufen
- #1213 Ballregen
- #1214 Handtuch wegziehen
- #1215 Absprung
- #1216 Weichbodensandwich
- #1217 Sich hinabstürzen
- #1218 Mattenwettklatschen und -wettrutschen
- #1219 Po-Katapult
- #1220 (Haus)Aufgaben (sich überwinden)

3. Praktische Kompetenzen #1300

- #1301 Stadt- und Fahrpläne lesen
- #1302 Nägel einschlagen
- #1303 Stereoanlage aufbauen und zusammenschließen

4. Theoretische Kompetenzen #1400

- #1401 Edward de Bonos "PMI"
- #1402 4-Botschaften-Modell

Arbeitsbereich 2

"Vorbeugend denken und handeln"

5. Aufmerksamkeit und Intuition #2100

- #2101 Posen kopieren
- #2102a Posen modellieren
- #2103 Blickkontakt halten
- #2104 Schau' mir in die Augen (Was merkst du dir?)
- #2105a Persönliches Info-Management
- #2106 Die Mauer
- #2107 Zuzwinkern
- #2108 Gefühle spielen
- #2109 Die Psychologin
- #2110 Wo bist du?
- #2111 Mein rechter Platz ist leer
- #2112 Aus der Erstarrung
- #2113 Zu viele Informationen
- #2114 Spiegelbild-Pantomime
- #2115 Alles sehen und merken?
- #2116 Blinder Verfolger
- #2117 Sätze rufen

6. Sich abgrenzen #2200

- #2201a "NEIN DANKE!"
- #2202 Gewitterwolken
- #2203a TIT FOR TAT (Wie du mir, so ich dir!)
- #2204a Talkshow
- #2205 Der Ekeleffekt

Arbeitsbereich 3

"Anschreien und durchsetzen"

7. Verbales Durchsetzungsvermögen #3100

- #3101 Atem- / Vorübung
- #3102 "JA!" / "NEIN!"
- #3103 "Mach' mal ..." / "Kannst'e mal ..."
- #3104 "Zschiiit!"
- #3105 Herumpöbeln
- #3106 Löwinnen
- #3107 Fluchen wie die Kesselflicker
- #3108a Situationen

8. Körperliches Durchsetzungsvermögen #3200

- #3201 Rauf- und Rangelspiele (a - m)
- #3202 "Hau ab!" + wegschubsen
- #3203 Unerwünschte Umarmung
- #3204 Losreißen
- #3205 "Einfach" aufstehen
- #3206 (Matten)Flucht
- #3207 Mattenüberwindung

Vorlagen	213
Kopiervorlagen	
Arbeitskärtchen	
Quellen	261