

Inhaltsverzeichnis

Der Blick in den See – eine Einstimmung	7
Gebrauchsanweisung für dieses Buch	8
1. Ansichten, Grundlagen und Überlegungen für die Erlebnispädagogik	11
1.1 Eine neue Definition von Erlebnispädagogik	12
1.2 Aus dem Erlebnis lernen – Ein Ausflug in die Neurophysiologie	19
1.3 Modell erlebnispädagogischer Prozessplanung	34
2. Theoretische Aspekte von Reflexion	43
2.1 Die Berge sprechen lassen, heißt schweigen – Warum „the mountains speak for themselves“ kein passives Modell ist	44
2.2 Outward Bound Plus – Darstellung eines Modells und seiner Kritik	47
2.3 Aktion und Reflexion – Thesen zum Reflexionsbegriff	50
2.4 Eine Reflexion über Reflexion – Nachdenken über einen Begriff	54
2.5 Problem Methode – Praktische Parameter zur Auswahl von Reflexionsmethoden	59
2.6 Praeflexion – Über Sensibilisierung im Vorfeld	68
2.7 Riten und Rituale als Raum der Reflexion	74
2.8 Die Frage nach dem Schatten – Wie wir der Oberflächlichkeit entrinnen	84
2.9 Metaphorisches Arbeiten und was es für die Reflexion bedeutet	94
2.10 Die Kunst der Frage – Systemische Überlegungen	105
2.11 Das Sähen der Saat – Tipps zu Gruppenphasen, Gestaltung und Atmosphäre im Reflexionsprozess	117
2.12 Spezialfall „coole Jugendliche“ – Sprachliche Hinweise	125
3. Praxisteil Reflexionsmethoden	131
3.1 Reflektieren aus dem Handgelenk oder „Wie kreiere ich blitzartig eine Methode?“	132
3.2 Die Assoziationstechnik oder „Wie finde ich eine Frage?“	137
3.3 Gestaltung der Methodensammlung	140

3.4 Kurz und bündig zum Warmwerden	142
Von Eier- und Sanduhren	143
Von Streichholz und Wunderkerze	145
Ein Wort – Ein Satz	147
Die Keksrolle	149
Telegramm/SMS schreiben	151
Gedankliche Momentaufnahme	153
Gesehen, gehört...	155
Reflektieren mit Gegenständen	157
Skalierungen	159
Gefühlskärtchen	161
Wetter-Stimmungsbarometer	164
Smilies	166
Flaschendrehen	168
3.5 Struktur gebend und vielfältig	170
Der Reflexionswürfel	171
Die Reflexionskamera	174
Der Reflexionsblumentopf	177
5-Finger-Reflexion	180
TZI-Reflexion	182
4-Seiten-einer-Botschaft-Reflexion	186
Positionieren zu Aussagen	189
Schatten und Licht	192
Kuchen-Reflexion	195
Die Reflexionsschleife	200
Oware-Reflexion	204
3.6 Weit offen und anspruchsvoll	207
Die offene Runde	208
Das Johari-Fenster	210
Der Sprechstab/Talking-Stick	215
Funneling-Methode	220
Handy-Reflexion	225
Zeitstrahl	228
Papierschiff und Meereskarte	231
Aufstellen nach Rollen	234
Fishbowl-Gespräch über die Gruppe	239
Der Rabe gibt Feedback	242

3.7 Wenig Worte, viel Effekt	245
Schreibgespräch	246
Stundensolo	249
Naturkunstwerk bauen	252
Symbol in der Natur finden	254
Landkarte malen	257
Das Innere malen	261
Mandala malen	263
Ein Haiku schreiben	266
Rücken an Rücken	269
Memorykarten	273
Knet-/Tonfiguren	275
3.8 Über sich sprechen	277
Der Mann, der .../die Frau, die ...	278
Von Fahrradteilen	280
Labyrinth	283
Die Tasse T	288
Labeling-Technik	292
Zweiergespräch	296
Die Hühnerhof-Methode	298
Kalenderbilder	301
4. Und das war erst der Anfang ...	303
4.1 Hilfskärtchen	304
4.2 Reflexion... Was bleibt noch übrig ...?	305
Den See hinter sich lassen ...	306
Über den Autor	307
Verwendete Literatur – Was in dieses Buch so einfloss ...	308