

I.	Einführung	7	II.	Methodensammlung	28
1.1	Vorab	7	2.1	Reden	29
1.2	Begriffsbestimmungen und Ecksteine für Reflexionen	9	2.1.1	5-Finger-„B“s	29
1.3	U-Prozess zur Vertiefung und Emporhebung in der Reflexion ...	10	2.1.2	Die Geschichte einer Frau/eines Mannes	31
1.4	Gewaltfreie Kommunikation	17	2.1.3	Nicht noch mal	33
1.5	Riemann-Thomann-Kreuz	18	2.1.4	Telefonlauscher	35
1.6	Die zehn Handlungsformen	20	2.1.5	Der innere Schweinehund	37
1.6.1	Reden	20	2.1.6	Gut – Schlecht – Gut	39
1.6.2	Schreiben	21	2.1.7	Lupenblick	41
1.6.3	Zeichnen	21	2.1.8	Experten-Interview	43
1.6.4	Gestalten	21	2.1.9	Momo-Gespräche	45
1.6.5	Auswählen	22	2.1.10	Fragen-Spaziergang	47
1.6.6	Quantifizieren	22	2.2	Schreiben	49
1.6.7	Aufstellen	23	2.2.1	Reflexionstagebuch	49
1.6.8	Darstellen	23	2.2.2	Scrabble	51
1.6.9	Zuordnen	24	2.2.3	Engagement-Karten	53
1.6.10	Besinnen	24	2.2.4	Eine gute Frage	55
1.7	Aufbau der einzelnen Methodenbeschreibungen	25	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
2.3.1	Meine App	69
2.3.2	Wetterkarte	71
2.3.3	Betrachten der großen Kunstwerke	73
2.3.4	Ausgesprochen metaphern-reich	75
2.3.5	Lernlandschaft	77
2.3.6	Kaisers neue Kleider	79
2.3.7	Smiley	81
2.3.8	Streit Art	83
2.3.9	Miss-Geschicke	85
2.3.10	Das Team auf Flugreise	87
2.4	Gestalten	89
2.4.1	Ton in Ton	89
2.4.2	Mein Wappen	91
2.4.3	Fische im Teich	93
2.4.4	Schätze auf dem Meeresgrund	95
2.4.5	Den Rahmen ändern – Reframing	97
2.4.6	Land Art	99
2.4.7	Echte Schatzkiste	101
2.4.8	Flaschenpost.....	103
2.4.9	Fotos mit dem Smartphone	105
2.4.10	Denk-mal	107

2.5	Auswählen	109
2.5.1	Fußballmannschaft	109
2.5.2	Schiffsteile	111
2.5.3	Team-Geister	113
2.5.4	Computer-Tastatur.....	115
2.5.5	Bogenschützen.....	117
2.5.6	Spruchkarten	119
2.5.7	Dixit-Karten.....	121
2.5.8	Gefühlskarten	123
2.5.9	Beutel voller Gegenstände	125
2.5.10	Werte-Quartett.....	127
2.6	Quantifizieren	129
2.6.1	Schiedsrichter	129
2.6.2	Säulen	131
2.6.3	Erbsen in der Tasche	133
2.6.4	Zirkuläre Skala.....	135
2.6.5	Cockpit	137
2.6.6	Tier-Maskottchen	139
2.6.7	Die Kurven meines Lebens.....	141
2.6.8	Veränderungen sehen und erraten.....	143
2.6.9	Persönlicher Akkustand.....	145
2.6.10	Lebenswippe	147

2.7	Aufstellen	149
2.7.1	Profiteure rufen	149
2.7.2	Walking in your shoes	151
2.7.3	Unterforderung, Herausforderung, Überforderung	153
2.7.4	TZI-Aufstellung.....	155
2.7.5	Mein Claim	157
2.7.6	Dramadreieck.....	159
2.7.7	Standpunkt einnehmen	161
2.7.8	Räume der Veränderung	163
2.7.9	Kraftorte.....	165
2.7.10	Eine Frage in den Raum stellen	167
2.8	Darstellen	169
2.8.1	Zukunftsinterview	169
2.8.2	Flaschendrehen	171
2.8.3	An der Bushaltestelle.....	173
2.8.4	Elevator Pitch.....	175
2.8.5	Der Rat des besten Freundes.....	177
2.8.6	Tagesschau	179
2.8.7	Heiratsantrag an das Glück	181
2.8.8	Würfel-Verhalten	183
2.8.9	Der/die Weise.....	185
2.8.10	Hand-Karten	187

2.9	Zeichnen	189
2.9.1	Zug	189
2.9.2	Landkarte.....	191
2.9.3	Kneipe, Sportplatz, Insel, Uni.....	193
2.9.4	Strategie-Karten.....	195
2.9.5	Die zwei Seiten einer Medaille – Werte-Münzen	197
2.9.6	Schaufenster, Laden, Lager	199
2.9.7	Mit fünf Mündern sprechen – mit fünf Ohren hören	201
2.9.8	Selbstbild-Fremdbild im Riemann-Thomann-Kreuz.....	203
2.9.9	Hand, Herz & Hirn	205
2.9.10	Double-T	207
2.10	Besinnen	69
2.10.1	Haiku.....	211
2.10.2	Seerose.....	213
2.10.3	Ritualisierter Feierabend	215
2.10.4	Körperresonanz	217
2.10.5	Tagtraum.....	219
2.10.6	Altar der Glaubenssätze.....	221
2.10.7	Die Sprache der Natur	223
2.10.8	Naturgegenstand	225
2.10.9	Surreale Bilder	227
2.10.10	Feuerabend.....	229

III. Die besten Methoden für ...	232		
3.1 Die Besten – themenbezogen	233	3.2 Die Besten – prozessbezogen	236
3.1.1 Reflexionen zur Bestimmung der Trainingsziele	233	3.2.1 Kurz und knackig	236
3.1.2 Beginn des Veränderungsprozesses/des Seminars etc.	233	3.2.2 Tief Berührendes	236
3.1.3 Teamentwicklung	233	3.2.3 Lebendiges/Energetisierendes	236
3.1.4 Individuelle, persönliche Entwicklung	234	3.2.4 Für alle Phasen einer Reflexion geeignet	237
3.1.5 Mitarbeitergespräch	234	3.2.5 Parallel mitlaufend	237
3.1.6 Führungskompetenz zur Führung von Mitarbeitern	234	3.2.6 Für sehr viele Themen und Anlässe geeignet	237
3.1.7 Zwischenreflexion	234	Dank und Nachwort an der Bar	238
3.1.8 Seminarende/Projektrückblick	235	Zum Autor	239
3.1.9 Zukunftsplanung	235	Leser-Service/Fotonachweise	240
3.1.10 Reflexionen zur Förderung der Nachhaltigkeit	235		