

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	25
2. Theoretische Aspekte von Reflexion	33
2.1 Die Berge sprechen lassen, heißt schweigen – Warum „the mountains speak for themselves“ kein passives Modell ist	34
2.2 Outward Bound Plus – Darstellung eines Modells und seiner Kritik	37
2.3 Aktion und Reflexion – Thesen zum Reflexionsbegriff	40
2.4 Eine Reflexion über Reflexion – Nachdenken über einen Begriff	44
2.5 Problem Methode – Praktische Parameter zur Auswahl von Reflexionsmethoden	49
2.6 Praeflexion – Über Sensibilisierung im Vorfeld	58
2.7 Riten und Rituale als Raum der Reflexion	64
2.8 Die Frage nach dem Schatten – Wie wir der Oberflächlichkeit entrinnen	73
2.9 Metaphorisches Arbeiten und was es für die Reflexion bedeutet	83
2.10 Die Kunst der Frage – Systemische Überlegungen	93
2.11 Das Sähen der Saat – Tipps zu Gruppenphasen, Gestaltung und Atmosphäre im Reflexionsprozess	105
2.12 Spezialfall „coole Jugendliche“ – Sprachliche Hinweise	113

3. Praxisteil Reflexionsmethoden	119
3.1 Reflektieren aus dem Handgelenk oder „Wie kreiere ich blitzartig eine Methode?“	120
3.2 Gestaltung der Methodensammlung	125
3.3 Kurz und bündig zum Warmwerden	127
Von Eier- und Sanduhren	128
Von Streichholz und Wunderkerze	130
Ein Wort – Ein Satz	132
Die Keksrolle	134
Telegramm/SMS schreiben	136
Gedankliche Momentaufnahme	138
Gesehen, gehört...	140
Reflektieren mit Gegenständen	142
Skalierungen	144
Gefühlskärtchen	146
Wetter-Stimmungsbarometer	149
Smilies	151
Flaschendrehen	153
3.4 Struktur gebend und vielfältig	155
Der Reflexionswürfel	156
Der Reflexionsblumentopf	159
5-Finger-Reflexion	162
TZI-Reflexion	164
4-Seiten-einer-Botschaft-Reflexion	168
Positionieren zu Aussagen	171
Kuchen-Reflexion	174
Die Reflexionsschleife	179
Oware-Reflexion	183
3.5 Weit offen und anspruchsvoll	187
Die offene Runde	188
Das Johari-Fenster	190
Der Sprechstab/Talking-Stick	195
Funneling-Methode	200
Handy-Reflexion	205
Zeitstrahl	208
Aufstellen nach Rollen	211
Fishbowl-Gespräch über die Gruppe	216
Der Rabe gibt Feedback	219

3.6 Wenig Worte, viel Effekt	223
Schreibgespräch	224
Stundensolo	227
Naturkunstwerk bauen	230
Symbol in der Natur finden	232
Landkarte malen	235
Das Innere malen	239
Mandala malen	241
Ein Haiku schreiben	244
Rücken an Rücken	247
Memorykarten	251
Knet-/Tonfiguren	253
3.7 Über sich sprechen	255
Der Mann, der .../die Frau, die ...	256
Von Fahrradteilen	258
Labyrinth	261
Die Tasse T	266
Labeling-Technik	270
Zweiergespräch	274
Die Hühnerhof-Methode	276
Kalenderbilder	279
4. Und das war erst der Anfang ...	281
 4.1 Hilfskärtchen	282
 4.2 Reflexion... Was bleibt noch übrig...?	283
Den See hinter sich lassen...	284
Über den Autor	285
Verwendete Literatur – Was in dieses Buch so einfloss...	286