

Inhalt

Zum Gebrauch dieses Buches	9
---	---

Übersicht nach den Phasen der Beratung	11
---	----

Übersicht nach den Formen der Methoden	15
---	----

I Einzelsetting

1. Das Berufsbild	20
2. Das Tatortbild	23
3. Drei Namen	27
4. Ein Monster gegen die Angst	30
5. Das Genogramm	33
6. I do it my way	37
7. Kreativer Langzeitplan	39
8. Lebenslinie	42
9. Selbstbegrenzung verflüssigen	44
10. Spieglein, Spieglein an der Wand	46
11. Symptom-Dreieck	48
12. Vom „ich muss ...“ zum „ich kann ...“	51
13. Was ist klargeworden?	52
14. Wechselatmung	54
15. Zeitmaschine	56

II Einzel- und Gruppensetting

16. Vier-Farben-Methode	59
17. Arbeit mit Träumen	62
18. Selbsterkenntnis durch „Die vier Grundstrebungen der Persönlichkeit“	67
19. Christmas Special – sich selbst ein Geschenk machen	72
20. Der leere Stuhl	75
21. Disney-Methode	77
22. Ermutigung durch Satzergänzung	80
23. Familie in Tieren	82
24. Familienskulptur	84
25. I love my job	86
26. Ich – Powerfrau/Superheld	88
27. Koffer packen	92
28. Landschaft meines Lebens	95
29. Motivationspegel	98
30. Nein sagen	102
31. Reise durch den Körper (im Stand)	105

32. Stehen und Atmen	107
33. Stimmungsbarometer	109
34. Typisch ich	111
35. Verantwortungskästchen	113
36. Visionen entwickeln	114
37. Wahrnehmen und die Last von den Schultern nehmen	117
38. Wahrnehmen und Kontakt zur Erde spüren	119
39. Werte ableiten	121
40. Wir stehen auf den Schultern anderer	123
41. Wohlgeformtheitskriterien	125
42. Zurückweisung	127
43. Verabschiedungsritual	130
44. Die Glücksbohnen	132

III Gruppensetting

45. Ankommen und Wahrnehmen	133
46. Tuchföhlung	135
47. Dreiklang – aus Geschichten die Stärken und Kernfähigkeiten ableiten	137
48. Es war einmal – Schreibenreihum	139
49. Feedback-Karussell	142
50. Fingerspitzentanz	145
51. Fish-Bowl „à la Gabriele“	147
52. In meinem Reich bin ich Königin (König)	149
53. Resonanzskulptur	152
54. Team-Blume	154
55. Das Riemann-Modell im Team	156
56. Schneeflocken	158
57. Selbst- und Fremdbild	160
58. Spiegeln	162
59. Supervision mit kreativen Materialien	164
60. Teamfahrrad	166
61. Die 1-2-3-4-Methode	168
62. Turmbau	170
63. Wahrnehmen und Unterstützung spüren	173
64. Wahrnehmen und Aufrichtung erfahrbar machen	175
65. Farbinteraktion in der Gruppe	176
66. Abschlussrunden nach Gruppenarbeiten	178

Literatur	183
------------------------	------------

Quellen	184
----------------------	------------

Die Autorinnen und Autoren	185
---	------------