

Inhalt

Einleitung	5
Emotionale Kompetenz	9
Wahrnehmungs-Übungen	9
Eins weiter	9
Bewegungen spiegeln	10
Fotoapparat	11
Gefühle über Gang und Haltung ausdrücken	12
Gefühle benennen	13
Gefühle ausdrücken	16
Sehende Füße	17
Wer gibt den Ton an?	18
Freundschaftstor	19
Das gehört nicht hier her!	20
Vertrauens-Übungen	21
Verknotete Arme	21
Blindenführung	22
Auf und nieder, immer wieder	23
Zick-Zack-Kreis	24
Voll in die Decke laufen	25
Deckensprung	26
Vertrauensrunde	27
Erster Vertrauensfall	28
Zweiter Vertrauensfall	29
Stuhlkreis	30
Erlebnispädagogische Übungen	31
Kooperation	31
Der Reihe nach	31
Papierbrücke	32
Hoch hinaus	33
Kran bauen	34
Ei(n)fall	35
Kugelrinne	36
Kontakt halten	37
Brücke von hier nach dort	38
Power-Tower	39
Treibende Eisschollen	41
Schmelzende Eisscholle	42
Bergung der Reaktorbrennstäbe	43
Nägel balancieren	44
Blinde Geometrie	45
Storchennest	46
Brücke von zwei Seiten	47
Akrobatische Skulptur	48
Ausgestoßen	49
Die andere Seite	50
Spinnennetz	51
Auf die Mauer	52
Moorquerung	53
Hochspannungsleistung	54
Punktlandung	55
Nur nichts verschütten!	56
Titanic	57
Sture Gämsen	58
Ball im Korb	59
Der richtige Dreh	60
Menschenpyramide	61
Vergifteter Teich	62
Baumfrühstück	64
Die Wand runter	65
Die Wand hochlaufen	66
Wettstreit-Spiele	69
Deckenlauf	69
Wackeliger Transport	70
Rollbrett	71
Hundehütte	72
Millimeterarbeit	73
Abenteuer-Spiele	74
Stein der Erkenntnis	74
Flucht aus Alcatraz	76
Weltreise	77

Reflexion und Auswertung 78

Reflexion und Auswertung 78
Beobachtungsbogen für Gruppenaufgaben 79
Fragebogen für Gruppenaufgaben 80
Punkteblitzlicht 81
Eigenen Standpunkt einnehmen 82
Schatztruhe und Abfalleimer 83
Gruppendiagramm 84
Wetterbericht 86
Wettersymbole 87
Einkaufswagen 88
Galerie 89
Ein Netz, das trägt 90

Materialliste mit Besorgungshinweisen 91

Literaturverzeichnis 96