

Christian Stadler,
Sabine Spitzer-Prochazka,
Eva Kern, Bärbel Kress

Stay creative!

NOCH MEHR effektive Tools für Beratung,
Supervision, Coaching und Psychotherapie



Mit
Arbeitsmaterialien
zum Download



Zu diesem Buch

Handlungsorientierte Interventionen sind sowohl in der Psychotherapie als auch in der Beratung, im Coaching, in Gruppen- und Teamarbeit oder in der Supervision ein geeignetes Mittel, um frischen Wind in den Prozess zu bringen. Die hier versammelte Fülle an Übungen und Anregungen für die Praxis erweitert nach dem erfolgreichen Buch des Autorenteam »Act creative!« das Repertoire aller AnwenderInnen nochmals enorm. Auch hier erleichtert eine gut durchdachte und übersichtliche Struktur die Umsetzung in die Praxis. Zudem gibt es Design-Vorschläge für ganze Workshops, Teamentwicklungseinheiten und Supervisionstage. Für besonders herausfordernde Gruppensituationen und -dynamiken finden sich erprobte Handlungsimpulse.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Christian Stadler
Sabine Spitzer-Prochazka
Eva Kern
Bärbel Kress

Stay creative!

**Noch mehr effektive Tools für Beratung,
Supervision, Coaching und Psychotherapie**



Die digitalen Zusatzmaterialien zu diesem Buch haben wir Ihnen zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM89255**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © phil sheldon ABIPP on Unsplash

Datenkonvertierung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89255-0

E-Book: ISBN 978-3-608-12053-0

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20440-7

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung	9
Navigator	19
TEIL 1 STARTER	29
Starter 1 Name dropping	31
Starter 2 Kennenlern-Bingo	33
Starter 3 Ab durch die Mitte	35
Starter 4 Gruppengarten	37
Starter 5 Fragebogen-Warm-up	40
Starter 6 Flotte Dreier	42
Starter 7 Blitzportrait	44
Starter 8 Klatschen, Verbeugen, Hüpfen	46
Starter 9 Stuhlbalance	48
Starter 10 Auftragschaos	51
Starter 11 Pferdestehlen	54
Starter 12 Schräge Sachen	56
Starter 13 Persönliche No-Gos	58
Starter 14 Reise nach New York	61
Starter 15 Mindful Faces	63
Starter 16 Grenzen setzen	66
Starter 17 Ort der Entspannung	69
Starter 18 Klagemauer	72
Starter 19 Sprechender Spiegel	74
Starter 20 Bewegungen ausrichten	77
Starter 21 Auftauen	79
Starter 22 Komplimentetausch	81
Starter 23 Seilschaften	83
Starter 24 Jahre später	86
Starter 25 1-2-3-4-Skulptur	88
Starter 26 Ich bin ein Star	91

Starter 27	Die treffendere Assoziation	94
Starter 28	Something personal	96

TEIL 2 EXPLORER 99

Explorer 1	Die 7 fetten und die 7 mageren Jahre	101
Explorer 2	Unsere Wurzeln	106
Explorer 3	Genogramme stellen	111
Explorer 4	Familienquintett	117
Explorer 5	In den Schuhen der Großeltern	121
Explorer 6	Gruppensymbol	124
Explorer 7	Team-Analyse	128
Explorer 8	Aufstellung in der Teamuhr	134
Explorer 9	Selbstsupervision	139
Explorer 10	Ich zeige dir, wer du bist	143
Explorer 11	Entdeckungstour im Werte-Rad	148
Explorer 12	SPACE around	155
Explorer 13	Meine beruflichen Zugpferde	163
Explorer 14	Tetralemma	168
Explorer 15	Ikigai-Aufstellung	174
Explorer 16	Ziel mit Hindernissen	180
Explorer 17	Das Motivationsquadrat	186
Explorer 18	GROW – wachsen, aber richtig!	190
Explorer 19	Glaubenssätze im Chor	196
Explorer 20	Reflexionslandschaften	201
Explorer 21	Stärkenquiz	207
Explorer 22	Ressourcenatom	212
Explorer 23	Hidden Buddy	218
Explorer 24	Krafttiere als Begleiter	223
Explorer 25	Mein Leben auf Powerpoint	228

TEIL 3 INTEGRATOR 233

Integrator 1	Processing mit Symbolen	235
Integrator 2	Baum der Erkenntnisse	237
Integrator 3	Schlagzeile zum Tag	240

Integrator 4	Das Destillat	242
Integrator 5	Elfchen	244
Integrator 6	Glück to go	247
Integrator 7	Eine Blume für mich selbst	250

TEIL 4 DESIGNS 253

Design 1	Start-up	257
Design 2	Boxenstopp	266
Design 3	Emergency Room	273
Design 4	Closing	281

TEIL 5 SPECIALS 287

Special 1	Größere Gruppen als erwartet	290
Special 2	Hoch konflikthafte Teams und Gruppen	291
Special 3	Kleinere Gruppe als erwartet	292
Special 4	Herausfordernde Persönlichkeiten unter den TeilnehmerInnen: die aktive Variante	293
Special 5	Herausfordernde Persönlichkeiten unter den TeilnehmerInnen: die passive Variante	295
Special 6	Hierarchien in Teams und Gruppen	297
Special 7	Zeit wird knapp	298
Special 8	Plötzlich tritt ein Konflikt im Team auf	299
Special 9	Hidden Agenda	300

TEIL 6 ZUSATZMATERIAL 303

ANHANG	321
Kontaktadressen für die Psychodrama Aus- und Weiterbildung	322
Glossar	326
Literatur	329
Kontakt zu den AutorInnen	332

Einleitung

Warum noch ein Buch mit kreativen Übungen?

Stay creative! Kreativ bleiben, weitermachen ... Wir wollen mit dem vorliegenden Band erreichen, dass die LeserInnen Ideen bekommen, wie sie kreativ mit beruflichen Alltagssituationen umgehen können. Wie bereits mit dem Band »Act creative!« wollen wir Menschen ansprechen, die einmal Lust auf Neues haben und dazu Ideen bekommen möchten, wie sie was und wann ausprobieren können.

Wenn Sie »Act creative!« kennen, werden Sie die Struktur des Buches wiedererkennen: Es gibt einen *Navigator*, der Sie durch die Übungen führt, es gibt kurze Übungen, die *Starter*, die in ein Thema einführen, und es gibt die bewährten längeren Übungen, die *Explorer*, die dabei helfen, Themen zu vertiefen.

Was neu ist, sind die Tools, die wir *Integrator* genannt haben, da sie Prozesse abrunden, einen Überblick verschaffen und Erkenntnisse integrieren. Es sind noch etwas kürzere Übungen als die Starter am Beginn.

Neu hinzugekommen sind auch die *Designs*, die *Specials* und das *Zusatzmaterial* im Anhang als Kopiervorlage. Unter dem Titel *Design* teilen wir unsere Gedanken, was wichtig ist, wenn man ganze Workshops als Tages- oder Halbtagesveranstaltungen für Teams und Gruppen planen möchte. Worauf ist dabei grundsätzlich zu achten und was ist hilfreich mitzudenken? Schließlich haben wir unter dem Kapitel *Design* beispielhaft vier konkrete Beispiele herausgearbeitet, wie man einen Seminartag, eine Teammaßnahme, eine längere Supervisions Einheit oder einen Workshop im Detail mit vielen kreativen Tools durchstrukturieren kann.

Last, not least haben wir uns mit *Specials* befasst: JedeR kennt Situationen, die in der Beratung, im Coaching, in der Supervision oder einem Workshop herausfordern, um nicht zu sagen, die einen kurz zweifeln lassen, warum man sich nur entschlossen hat, ausgerechnet diese Anfrage anzunehmen. Die eigenen Kompetenzen kommen an die Grenzen, die Herausforderung dagegen nicht. In den *Specials* fassen wir einige typische Herausforderungen zusammen und formulieren Vorschläge, wie man damit gut und professionell umgehen kann.

Und damit der Umsetzung auch wirklich nichts im Wege steht, finden Sie im Kapitel *Zusatzmaterial* eine Reihe von Kopiervorlagen und Material zum Verteilen an Ihre KlientInnen. »Stay creative!« ist wie bereits »Act creative!« keine simple Methodensammlung, sondern wieder maßgeschneidert im Hinblick auf die Bedürfnisse vieler unserer KollegInnen und KundInnen. Von dem bewährten »Act-creative!«-Konzept haben wir übernommen:

- Die 60 handverlesenen Übungen sind alle praxisnah und erprobt.
- Sie sind für AnwenderInnen ohne großen Aufwand machbar.
- Sie versetzen sowohl die AnleiterInnen als auch die Teilnehmenden in einen Kreativitätsmodus, der dabei hilft, schwierige Fragestellungen mit Lust anzugehen.
- Die Auswahl der Übungen orientiert sich an den wichtigsten Anliegen von KlientInnen in Beratung, Coaching, Psychotherapie und Supervision.
- Die Tools können schnell gefunden werden, und die AnleiterInnen sehen auf einen Blick im Navigator, welche Übung am besten zum Einsatz kommen kann.

Wir sind weiterhin dem Prinzip KISS treu geblieben: *Keep it small and simple!* Das bedeutet, unser Buch bietet schnelle, kurze Antworten auf berufsalltagsnahe Fragen, die in einer überschaubaren Zeit verstehbar und auch umsetzbar sind. Das lässt es vielleicht manchmal auf den ersten Blick einfach aussehen, erlaubt aber allen LeserInnen ohne große Vorkenntnisse einzusteigen, und wir sind selbstverständlich nicht böse, wenn sie die eine oder andere Übung abwandeln und mit mehr Raffinesse versehen.

So ist das Buch aufgebaut

Damit der Zugriff auf die passenden Tools möglichst gut gelingt, stellen wir uns verschiedene Zugangswege vor:

1. Für systematische LeserInnen: Sie blicken in den *Navigator* und wissen, wie das System gedacht und aufgebaut ist. Wo stehen Übungen für den Anfang (*Starter*), wo ausführlichere Tools (*Explorer*), wo Übungen, um einen guten Schlusspunkt zu setzen (*Integrator*), wo finde ich etwas für das Einzelsetting, wo finde ich eher etwas für eine Gruppe, ein Paar oder ein Team? Wo kann ich das Beschriebene vertiefen?
2. Für spontane LeserInnen: Sie blättern einfach durch, lassen sich von den kleinen Icons am Rand oder den Titeln eines Tools ansprechen und schauen dann

unter »Worum geht es?« oder »Wann passt es?«, ob es das ist, was Sie jetzt brauchen können.

3. Für gründliche LeserInnen: Sie lesen das Buch zweimal, einmal von vorne bis hinten, und dann schauen Sie beim zweiten Mal entweder in das *Inhaltsverzeichnis*, den *Navigator* oder in das *Stichwortverzeichnis* und finden dort schnell über ein Schlüsselwort wieder zu der Übung, die Ihnen beim ersten Lesen schon aufgefallen ist.

Diese Zugangswege zeigen, dass das Buch zwar von vorne bis hinten gelesen werden kann, aber nicht unbedingt muss. Wir haben uns Gedanken gemacht, wie eine sinnvolle Einteilung für so ein Buch aussehen kann, damit sich LeserInnen in den Tools gut zurechtfinden.

Aus diesem Grund haben wir diese erst einmal in drei große Kategorien eingeteilt, solche, die gewählt werden können, um einen Prozess anzuwärmen, das sind die *Starter*, und solche, die eher in einem bereits in Gang gekommenen Prozess zur Anwendung kommen, das sind die *Explorer*. Letztere brauchen mehr Zeit, vertiefen einen Prozess und erfordern eine Nachbesprechung, für die auf jeden Fall ausreichend Zeit eingeplant werden sollte. Und zu guter Letzt kommen die *Integrator-Tools*, die Ihnen helfen, Prozesse gut abzuschließen.

Innerhalb dieser Kategorien haben wir dann noch einmal unterschieden in verschiedene Anliegen, welche damit verfolgt werden können:

Bei den *Startern* sind das folgende Anliegen:

- Kennenlernen: Ankommen und Platz finden
- Aktivierung: Energie und Dynamik erzeugen
- Entschleunigung: Achtsamkeit und Innehalten ermöglichen
- Kontakte: Begegnungen und Beziehungen erleben

Bei den *Explorern* sind das die Anliegen:

- Identität: Herkunft und Biografie erkunden
- Systeme: Verständnis und Vernetzung fördern
- Orientierung: Werte und Ziele definieren
- Change: Entwicklung und Veränderung gestalten
- Empowerment: Stärken und Ressourcen aktivieren

Und wenn Sie nach einem *Integrator* suchen, dann lautet das Anliegen möglicherweise:

- Integration: Abrundung und Transfer unterstützen

Wir empfehlen für die Arbeit mit diesen handlungsorientierten Tools, dass sie prozessorientiert zum Einsatz kommen. *Starter*, *Explorer* und *Integrator* können kombiniert werden, aber hier ist es wie beim Essen. Ist der Gast nach dem Hors d’oeuvre satt, ist die beste Hauptspeise schwer bekömmlich. Um mit den Übungen in Kontakt zu kommen, ist es leichter, zunächst einmal ein Tool aus einer Kategorie auszuwählen und dann zu schauen, welcher kreative Prozess bei den KlientInnen in Gang kommt. Weniger ist oft mehr, und Kreativität zeigt sich nicht immer gleich auf den ersten Blick, sondern meist dann, wenn von der Leitung Raum und Zeit gegeben wird, dass sich Dinge in den KlientInnen entfalten. Wir verstehen *Kreativität* als eine jedem Menschen inhärente Kraft, die ihm hilft, sein Leben aktiv und gesund zu gestalten. Manchmal ist diese Kraft blockiert, dann kann ein passendes, aktivierendes Tool dabei helfen, diesen inneren (Selbstheilungs-)Prozess wieder in Fluss zu bringen.

Daher noch ein Wort zu dem KISS-Konzept: *small & simple* bezieht sich vor allem auf den Aufbau und den Versuch, (unnötige) Komplexität zu reduzieren. Das bedeutet aber, dass vermeintlich schlichte Übungen die TeilnehmerInnen durchaus psychisch fordern können. Ein genaues Hinschauen und Nachbesprechen macht das Potential vor allem der *Explorer* deutlich. Das kreative und belebende Potential während der Handlung zu erleben ist eines, es kann sich mit einem »Aha-Moment« schnell gut anfühlen; aber genauso wichtig ist der nachhaltige Prozess bei den KlientInnen, welcher durch Reflexion und Nachwirken lassen entsteht.

Starter, *Explorer* und *Integrator* sind alle gleich aufgebaut. Als Hilfestellungen haben wir kleine Icons an den Rand des Textes eingefügt. So können die passenden Abschnitte mit einem Blick gefunden werden.

Inhalt	Überschrift im Buch	Icon
Kurzbeschreibung	Worum geht es?	
Zielgruppe und Setting	Für wen?	
Ziele	Wozu?	

Inhalt	Überschrift im Buch	Icon
Zeit	Wie lange?	
Beschreibung im Detail	Was ist genau zu tun?	
Varianten		
Instruktion	Wie sage ich es?	
Auswertung	Was kommt dabei heraus?	
Indikation/ Kontraindikation	Wann passt es?	
Benötigtes Material, technische Hinweise	Was wird benötigt?	
Literatur	Wo kann ich nachlesen?	
Zusatzmaterial im Anhang als Kopiervorlage		

In den verschiedenen Kategorien wird Folgendes beschrieben:

- »Worum geht es?« Hier findet sich eine Kurzbeschreibung des Tools, die Ihnen helfen soll zu entscheiden, ob die Übung für Ihre Zwecke geeignet ist.
- »Für wen?« fasst die beiden Punkte Zielgruppe und Setting zusammen. Der erste Unterpunkt ist immer die *Zielgruppe*. Dabei gibt es vier Möglichkeiten: Einzelpersonen, Paare/Zweierkonstellationen, Gruppen und Teams. Die Zweierkonstellation kann entweder die Arbeit mit einem Paar allein sein (z. B. in der Paartherapie oder beim Konfliktcoaching mit zwei KollegInnen) oder aber die Arbeit mit Paarungen innerhalb von Gruppen oder Teams (im Sinne einer 2er-Kleingruppe). Wir unterscheiden Gruppen und Teams, weil hier grundsätzlich andere Dynamiken vorherrschen. Ein Team ist eine besondere Form der Gruppe: Die Teammitglieder arbeiten auf ein gemeinsames Ziel unter der Führung einer Teamleitung hin. Dies kann z. B. im Rahmen eines Projekts erfolgen (Projektteam) oder in einer Organisationseinheit (z. B. einer Abteilung). Zur Bewältigung der gemeinsamen Aufgabe sind die Teammitglieder aufeinander angewiesen oder auch voneinander abhängig und dem Teamleiter unterstellt. Für beide gehen wir von einer Standardgröße von 10–12 Personen aus. Ist die Gruppe oder das Team kleiner, braucht es weniger Zeit, insbesondere bei der Auswertung, ist die Gruppe oder das Team größer, braucht es in aller Regel mehr Zeit für Durchführung und Auswertung. Die weiteren Unterpunkte benennen die Settings, die aus unserer Erfahrung am ehesten für die Anwendung geeignet sind. Folgende mögliche Settings sehen wir:
 - Bei Einzelpersonen: *Einzelcoaching, Therapiesitzung, Beratungsgespräch*
 - Bei Zweierkonstellationen: *Partnerübung* in einer Gruppe, *Paarberatung, Paartherapie*
 - Für Gruppen: *Aus- und Weiterbildungsgruppe, Selbsterfahrungsgruppe, Therapiegruppe, Gruppencoaching, Training, Supervision*
 - Für Teams: *Teamcoaching, Teamworkshop, Training, Supervision*
- »Wozu?« Hier wird in wenigen Unterpunkten das Ziel des Tools beschrieben, also das, was am Ende damit erreicht werden soll.
- »Wie lange?« Die durchschnittliche Dauer für die Durchführung des Tools wird hier in Minuten angegeben. Wenn in den verschiedenen Settings unterschiedlich lange Durchführungszeiten bestehen, werden die Zeitangaben nach Settings getrennt aufgeführt. Die durchschnittliche Gruppengröße wurde auch für die Zeitberechnung mit 10–12 Personen angenommen. Der Zeitbedarf umfasst

den Zeitraum für eine eventuelle Vorbereitung, für die Durchführung und die Auswertung.

- »Was ist genau zu tun?« Unter diesem Punkt findet sich die detaillierte Beschreibung des Tools. Die LeserInnen erfahren hier, welche Schritte aufeinander folgen und was die Bestandteile der Übung sind. Ebenso findet sich hier ein Hinweis, ob etwas vorbereitet werden muss, bevor mit dem Tool begonnen werden kann.
- »Variante«. Bei den Explorern und z. T. auch bei den Startern findet sich dieser Punkt, der auf mögliche Abwandlungen der ursprünglichen Übung z. B. für verschiedene Settings verweist, die hier kurz und prägnant beschrieben werden.
- »Wie sage ich es?« Bei den Explorern haben wir Instruktionsbeispiele als Hilfestellung vorformuliert. Gerade wenn man ein Tool zum ersten Mal anwendet, kann es hilfreich sein, eine beispielhafte Instruktion vor sich zu haben. Bei diesen Anleitungen haben wir bewusst auf die Wahl der Worte geachtet. Sie können verwendet, aber auch – wenn nicht nötig – überblättert werden. Authentisch wirkt in der Leitung, wer ohne nachzudenken sich in der je eigenen Sprache verständlich machen kann. Manchmal ist es aber auch bereichernd, ergänzend eine neue Formulierung ins eigene Repertoire zu übernehmen. Es ist also ein Vorschlag, der übernommen werden oder einfach als Orientierung dienen kann.
- »Was kommt dabei heraus?« Der Punkt bezieht sich auf die Auswertung nach Durchführung des Tools. Bei den Startern ist nicht immer eine Auswertung nötig, da sie für einen weiteren Prozess anwärmen. Würde hier eine Auswertung in Form einer kognitiven Reflexion oder Mentalisierung stattfinden, ginge die emotionale Erwärmung wieder ein Stück weit verloren. Bei den Explorern unterscheiden wir bei diesem Punkt zwischen *formalen* und *inhaltlichen* Auswertungskriterien. Die formalen Fragen zur Auswertung beziehen sich auf das Erleben und Gelingen der Übung, die inhaltlichen auf die konkreten, persönlichen Erkenntnisse und Ergebnisse. Sind es Tools, die in einer Gruppe oder einem Team zur Anwendung kommen, gibt es manchmal noch die Kategorie *gruppenspezifisch*. Dies ist dann der Fall, wenn die Übung gruppenspezifische Erkenntnisse zum Ziel hatte bzw. wenn solche als Neben-Effekte entstehen.

Anschlussübungen finden sich, soweit uns welche naheliegend erscheinen, auch in dieser Kategorie. Meist erbringen die Tools genug Material für eine Beratungs-/Therapieeinheit, aber an einigen Stellen haben wir eine mögliche Anschlussübung im Blick gehabt und wollten sie den LeserInnen nicht vorenthalten. Grundsätzlich ist aber ein Coaching, eine Beratung oder eine Therapie-

stunde ein offener, dynamischer Prozess, sodass sich nicht im Vorhinein sagen lässt, ob eine potentielle Anschlussübung zum Prozess passt oder nicht.

- »Wann passt es?« Diese Kategorie ist zweigeteilt in *Hier passt es* und *Hier besser nicht*. Damit sind die Themen Indikation und Kontraindikation angesprochen. Diese aus der Medizin entlehnten Begriffe signalisieren, dass die Verwendung von etwas, z. B. von einem Medikament, angezeigt – indiziert – ist oder dass man in diesem speziellen Fall besser die Finger davon lassen sollte, weil das Medikament kontraindiziert ist. Dieser Abschnitt ist dafür gedacht, dass man schnell nachschauen kann, ob ein Tool in den aktuellen Prozess mit den KlientInnen passt oder ob es Situationen oder Gruppen von KlientInnen gibt, für die dieses Tool gerade nicht geeignet ist.
- »Was wird benötigt?« Diese Kategorie spricht für sich. Wir haben sie angeführt, damit die Leitung auf den ersten Blick sieht, ob vorher Material besorgt oder bereitgelegt werden muss.
- »Wo kann ich nachlesen?« Zu einigen Tools haben wir erklärende, differenzierter beschreibende oder weiterführende Literatur gefunden. Auch wenn wir Anregungen oder ähnliche Übungen gefunden haben, ist dies in dieser Kategorie aufgeführt.
- Zusatzmaterial gibt es zu manchen Tools, und der entsprechende Hinweis ist blau hinterlegt. In diesen Fällen finden sich im Anhang Vorlagen oder Arbeitsblätter, die kopiert und an die TeilnehmerInnen ausgeteilt werden können, oder auch ergänzende Informationen, die die Leitung bei der Vorbereitung und Durchführung unterstützen sollen. Dieses Zusatzmaterial kann auf der Klett-Cotta-Website downgeloadet werden, siehe dazu die Anleitung auf Seite 4 dieses Buches.

Nach der Beschreibung der Tools in den Kategorien *Starter*, *Explorer* und *Integrator* haben wir noch ein Kapitel mit vier kompletten Designs aufgenommen sowie eines zu speziellen Herausforderungen bei der Anleitung von Gruppen oder Teams.

Designs

Hier stellen wir exemplarisch vier Designs für einen Workshop von vier bis acht Stunden vor: eine Anfangssituation, eine Zwischenbilanz, eine Konfliktklärung und eine Abschlusssituation. Alle vier Designs beziehen sich auf ein Gruppen- oder Teamsetting. Wir haben versucht, unterschiedliche Formate abzubilden: Beratung und Psychotherapie, Supervision und Teamentwicklung.

Specials

Im Kapitel Specials gehen wir auf Situationen ein, die den meisten LeserInnen aus ihrem beruflichen Alltag bekannt sein dürften. Die Planung war perfekt, aber es passiert dann doch dies oder das, was alles durcheinanderzubringen droht. Wir haben auch hier die wichtigsten prototypischen Situationen herausgegriffen und beschrieben, wie Lösungen dazu aussehen könnten.

Ein Wort zur Sprache

Wir haben uns im vorliegenden Buch für eine genderfaire Schreibweise entschieden. In der Regel haben wir Frauen und Männer dadurch angesprochen, dass wir das große »I« verwendet haben und bei den unbestimmten Artikeln »einE« oder »eineR«.

Außerdem haben wir uns bemüht, möglichst alltagsnahe Begriffe und Formulierungen zu gebrauchen, damit das Buch für einen breiten LeserInnenkreis gut verständlich ist. Wissenschaftliche Termini haben wir weitgehend vermieden. Dennoch haben wir manchmal Begriffe verwendet, die in unseren Berufsfeldern bzw. dem Verfahren Psychodrama gebräuchlich und verständlich sind. Dazu zählen z. B. die folgenden:

- *ProtagonistIn*: Dies ist die Hauptperson, mit der gearbeitet wird, also der oder die Coachee, KlientIn, PatientIn oder GruppenteilnehmerIn.
- *Leitung*: Dahinter verbergen sich im Einzelsetting Coaches, BeraterInnen oder TherapeutInnen. Im Gruppen- oder Teamsetting sind dies neben den Genannten möglicherweise auch TrainerInnen oder SupervisorInnen. Im Paarsetting kann mit Leitung auch einE PaartherapeutIn oder -beraterIn gemeint sein.
- *Beratung*: Dies ist in sehr weitem Sinne gemeint. Unter das Format Beratung gehören SupervisorInnen, aber auch BeraterInnen, die in Beratungsstellen arbeiten (Sucht, Psychiatrie, Familienberatung etc.). Nicht gemeint sind damit die UnternehmensberaterInnen, die Organisationen rein strukturbezogen beraten.
- *Rolle*: Dies ist nicht die soziologische Rolle, die eine Person, z.B. der Bürgermeister in der Gesellschaft, spielt, sondern es ist eine Rolle, die in einer szenischen Darstellung eingenommen wird: »Ich gehe jetzt in die Rolle meiner Schwester« oder »in die Rolle meines Chefs«.
- *Tool*: Wir haben kurze (Starter, Integrator) oder ausführlichere (Explorer) Tools beschrieben. Dies sind Handwerkszeuge, die in einer Arbeitsform, einem Arrangement zum Einsatz kommen können, also innerhalb einer strukturierten

Einzel- oder Gruppenaktivität. Sie sind einem Verfahren zugeordnet, also einem übergeordneten System, aus dem sich die Anwendung herleiten lässt; dieses übergeordnete Verfahren ist in diesem Fall das Psychodrama von J.L. Moreno.

Begriffe, die darüber hinaus aus unserer Sicht erklärens-wert sind, haben wir in einem *Glossar* zusammengefasst.

Die Art und Weise, wie wir alle Tools durchführen und beschreiben, ist maßgeblich durch das Verfahren Psychodrama von J.L. Moreno geprägt. Daher stellen wir am Ende des Buches eine Übersicht der Kontaktadressen für die Psychodrama-Aus- und -Weiterbildung zur Verfügung für all diejenigen, die Interesse haben, das Verfahren zu erlernen.

Die Übungen stammen aus den unterschiedlichsten Quellen. Wenn es konkrete Quellen in der Literatur gab, haben wir diese immer direkt bei den jeweiligen Tools angegeben. Dies haben wir auch so gehandhabt, wenn wir Abwandlungen von bereits veröffentlichten Tools beschrieben haben. Wenn kein Quellenhinweis von unserer Seite erfolgt ist, waren es entweder unsere eigenen kreativen Ideen oder die unserer KollegInnen, die sie uns erzählt, oder Tools, die sie mit uns zusammen durchgeführt haben.

Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle bei Stefan von Andrian für die künstlerische Gestaltung unserer Icons, bei Frau Dr.in Treml-Begemann vom Klett-Cotta-Verlag für ihre Bereitschaft, einen zweiten Band mit uns zu machen, und für ihre schnelle und freundliche Unterstützung in allen Fragen, bei unseren Coachees, KlientInnen und PatientInnen für die Bereitschaft, sich auf unsere Tools einzulassen, für die Anregungen von KollegInnen und bei unseren Familien, FreundInnen und Vertrauten für deren Geduld und Hilfe.

Navigator

Der Navigator hilft bei der Suche nach einem passenden Tool. Entlang der Spalten zeigt er auf, welche Übungen für den Anfang (*Starter*) passend sind, welche zu den ausführlicheren Tools (*Explorer*) gehören und welche am Ende den Prozess abrunden (*Integrator*). Starter, Explorer und auch die »Integrator« genannten Übungen sind nach verschiedenen Themen (*Welches Anliegen wird verfolgt?*) sortiert. Neben der zugehörigen *Nummerierung* und dem *Titel* des Tools sind die jeweiligen Zielgruppen (*Für wen?*) dargestellt. In der letzten Spalte ist dann die Seite im Buch vermerkt, auf der die ausführliche Beschreibung der Übung zu finden ist (*Im Buch auf Seite*). Gibt es für eine Übung Zusatzmaterial, so steht neben dem Titel der Übung ein Sternchen.

Bei den Zielgruppen unterscheiden wir zwischen Einzelpersonen (E), Paaren (P), Gruppen (G) und Teams (T). Unter Paaren verstehen wir Duos aller Art und nicht nur die klassische Paarkonstellation, sondern z. B. auch PartnerInnenübungen im Gruppenkontext.

Sortierung nach Anliegen

Welches Anliegen wird verfolgt?	Nr.	Titel des Tools * Zusatzmaterial verfügbar	Für wen? Einzelpersonen (E), Paare (P), Gruppen (G), Teams (T)				Im Buch auf Seite:
STARTER							
Kennenlernen: Ankommen und Platz finden	S1	Name dropping			G	T	31
	S2	Kennenlern-Bingo			G	T	33
	S3	Ab durch die Mitte*			G	T	35
	S4	Gruppengarten			G	T	37
	S5	Fragebogen-Warm-up*	E	P	G	T	40
	S6	Flotter Dreier			G	T	42
	S7	Blitzportrait		P	G	T	44

Welches Anliegen wird verfolgt?	Nr.	Titel des Tools * Zusatzmaterial verfügbar	Für wen? Einzelpersonen (E), Paare (P), Gruppen (G), Teams (T)				Im Buch auf Seite:
Aktivierung: Energie und Dynamik erzeugen	S8	Klatschen, Verbeugen, Hüpfen			G	T	46
	S9	Stuhlbalance			G	T	48
	S10	Auftragschaos*		P	G	T	51
	S11	Pferdestehlen			G	T	54
	S12	Schräge Sachen			G	T	56
	S13	Persönliche No-Gos		P	G	T	58
	S14	Reise nach New York			G	T	61
Entschleunigung: Achtsamkeit und Innehalten ermög- lichen	S15	Mindful Faces	E	P	G	T	63
	S16	Grenzen setzen*	E	P	G	T	66
	S17	Ort der Entspannung	E	P	G	T	69
	S18	Klagemauer	E	P	G	T	72
	S19	Sprechender Spiegel		P	G	T	74
	S20	Bewegungen ausrichten	E	P	G	T	77
	S21	Auftauen			G	T	79
Kontakte: Begegnungen und Beziehungen erleben	S22	Komplimententausch			G	T	81
	S23	Seilschaften			G	T	83
	S24	Jahre später			G	T	86
	S25	1 – 2 – 3 – 4 – Skulptur			G	T	88
	S26	Ich bin ein Star			G	T	91
	S27	Die treffendere Assoziation			G	T	94
	S28	Something personal			G	T	96
EXPLORER							
Identität: Herkunft und Biografie erkunden	E1	Die 7 fetten und die 7 mageren Jahre	E	P	G	T	101
	E2	Unsere Wurzeln		P	G	T	106
	E3	Genogramme stellen*	E	P	G		111
	E4	Familienquintett			G	T	117
	E5	In den Schuhen der Großeltern		P	G	T	121

Welches Anliegen wird verfolgt?	Nr.	Titel des Tools * Zusatzmaterial verfügbar	Für wen? Einzelpersonen (E), Paare (P), Gruppen (G), Teams (T)				Im Buch auf Seite:
Systeme: Verständnis und Vernetzung fördern	E6	Gruppensymbol			G	T	124
	E7	Team-Analyse				T	128
	E8	Aufstellung in der Teamuhr			G	T	134
	E9	Selbstsupervision	E				139
	E10	Ich zeige dir, wer du bist		P	G		143
Orientierung: Werte und Ziele definieren	E11	Entdeckungstour im Werte-Rad	E				148
	E12	SPACE around	E			T	155
	E13	Meine beruflichen Zugpferde*	E		G		163
	E14	Tetralemma	E		G		168
	E15	Ikigai-Aufstellung	E	P	G		174
Change: Entwicklung und Veränderung gestalten	E16	Ziel mit Hindernissen	E	P	G	T	180
	E17	Das Motivationsquadrat	E	P	G	T	186
	E18	GROW – wachsen, aber richtig!*	E		G	T	190
	E19	Glaubenssätze im Chor*			G		196
	E20	Reflexionslandschaft	E	P	G	T	201
Empowerment: Stärken und Ressourcen aktivieren	E21	Stärkenquiz			G	T	207
	E22	Ressourcenatom	E	P	G	T	212
	E23	Hidden Buddy			G	T	218
	E24	Krafttiere als Begleiter	E		G	T	223
	E25	Mein Leben auf Powerpoint		P	G	T	228
INTEGRATOR							
Integration: Abrundung und Transfer unter- stützen	I1	Processing mit Symbolen	E	P	G	T	235
	I2	Baum der Erkenntnisse			G	T	237
	I3	Schlagzeile zum Tag			G	T	240
	I4	Das Destillat			G	T	242
	I5	Elfchen*	E		G	T	244
	I6	Glück to go*	E	P	G	T	247
	I7	Eine Blume für mich selbst			G	T	250

Sortierung nach Zielgruppen

Tools für Einzelpersonen

Nr.	Titel des Tools * Zusatzmaterial verfügbar	Für wen? Einzelpersonen (E), Paare (P), Gruppen (G), Teams (T)				Im Buch auf Seite:
STARTER						
S5	Fragebogen-Warm-up*	E	P	G	T	40
S15	Mindful Faces	E	P	G	T	63
S16	Grenzen setzen*	E	P	G	T	66
S17	Ort der Entspannung	E	P	G	T	69
S18	Klagemauer	E	P	G	T	72
S20	Bewegungen ausrichten	E	P	G	T	77
EXPLORER						
E1	Die 7 fetten und die 7 mageren Jahre	E	P	G	T	101
E3	Genogramme stellen*	E	P	G		111
E9	Selbstsupervision	E				139
E11	Entdeckungstour im Werte-Rad	E				148
E12	SPACE around	E			T	155
E13	Meine beruflichen Zugpferde*	E		G		163
E14	Tetralemma	E		G		168
E15	Ikigai-Aufstellung	E	P	G		174
E16	Ziel mit Hindernissen	E	P	G	T	180
E17	Das Motivationsquadrat	E	P	G	T	186
E18	GROW – wachsen, aber richtig!*	E		G	T	190
E20	Reflexionslandschaft	E	P	G	T	201
E22	Ressourcenatom	E	P	G	T	212
E24	Krafttiere als Begleiter	E		G	T	223
INTEGRATOR						
I1	Processing mit Symbolen	E	P	G	T	235
I5	Elfchen*	E		G	T	244
I6	Glück to go*	E	P	G	T	247

Tools für Paare

Nr.	Titel des Tools * Zusatzmaterial verfügbar	Für wen? Einzelpersonen (E), Paare (P), Gruppen (G), Teams (T)				Im Buch auf Seite:
STARTER						
S5	Fragebogen-Warm-up*	E	P	G	T	40
S7	Blitzportrait		P	G	T	44
S10	Auftragschaos*		P	G	T	51
S13	Persönliche No-Gos		P	G	T	58
S15	Mindful Faces	E	P	G	T	63
S16	Grenzen setzen*	E	P	G	T	66
S17	Ort der Entspannung	E	P	G	T	69
S18	Klagemauer	E	P	G	T	72
S19	Sprechender Spiegel		P	G	T	74
S20	Bewegungen ausrichten	E	P	G	T	77
STARTER						
E1	Die 7 fetten und die 7 mageren Jahre	E	P	G	T	101
E2	Unsere Wurzeln		P	G	T	106
E3	Genogramme stellen*	E	P	G		111
E5	In den Schuhen der Großeltern		P	G	T	121
E10	Ich zeige dir, wer du bist		P	G		143
E15	Ikigai-Aufstellung	E	P	G		174
E16	Ziel mit Hindernissen	E	P	G	T	180
E17	Das Motivationsquadrat	E	P	G	T	186
E20	Reflexionslandschaft	E	P	G	T	201
E22	Ressourcenatom	E	P	G	T	212
E25	Mein Leben auf Powerpoint		P	G	T	228
INTEGRATOR						
I1	Processing mit Symbolen	E	P	G	T	235
I6	Glück to go*	E	P	G	T	247

Tools für Gruppen

Nr.	Titel des Tools * Zusatzmaterial verfügbar		Für wen? Einzelpersonen (E), Paare (P), Gruppen (G), Teams (T)		Im Buch auf Seite:
STARTER					
S1	Name dropping			G T	31
S2	Kennenlern-Bingo			G T	33
S3	Ab durch die Mitte*			G T	35
S4	Gruppengarten			G T	37
S5	Fragebogen-Warm-up*		E P	G T	40
S6	Flotter Dreier			G T	42
S7	Blitzportrait		P	G T	44
S8	Klatschen, Verbeugen, Hüpfen			G T	46
S9	Stuhlbalance			G T	48
S10	Auftragschaos*		P	G T	51
S11	Pferdestehlen			G T	54
S12	Schräge Sachen			G T	56
S13	Persönliche No-Gos		P	G T	58
S14	Reise nach New York			G T	61
S15	Mindful Faces		E P	G T	63
S16	Grenzen setzen*		E P	G T	66
S17	Ort der Entspannung		E P	G T	69
S18	Klagemauer		E P	G T	72
S19	Sprechender Spiegel		P	G T	74
S20	Bewegungen ausrichten		E P	G T	77
S21	Auftauen			G T	79
S22	Komplimententausch			G T	81
S23	Seilschaften			G T	83
S24	Jahre später			G T	86
S25	1 – 2 – 3 – 4 – Skulptur			G T	88
S26	Ich bin ein Star			G T	91
S27	Die treffendere Assoziation			G T	94
S28	Something personal			G T	96

Nr.	Titel des Tools * Zusatzmaterial verfügbar	Für wen? Einzelpersonen (E), Paare (P), Gruppen (G), Teams (T)				Im Buch auf Seite:
EXPLORER						
E1	Die 7 fetten und die 7 mageren Jahre	E	P	G	T	101
E2	Unsere Wurzeln		P	G	T	106
E3	Genogramme stellen*	E	P	G		111
E4	Familienquintett			G	T	117
E5	In den Schuhen der Großeltern		P	G	T	121
E6	Gruppensymbol			G	T	124
E8	Aufstellung in der Teamuhr			G	T	134
E10	Ich zeige dir, wer du bist		P	G		143
E13	Meine beruflichen Zugpferde*	E		G		163
E14	Tetralemma	E		G		168
E15	Ikigai-Aufstellung	E	P	G		174
E16	Ziel mit Hindernissen	E	P	G	T	180
E17	Das Motivationsquadrat	E	P	G	T	186
E18	GROW – wachsen, aber richtig!*	E		G	T	190
E19	Glaubenssätze im Chor*			G		196
E20	Reflexionslandschaft	E	P	G	T	201
E21	Stärkenquiz			G	T	207
E22	Ressourcenatom	E	P	G	T	212
E23	Hidden Buddy			G	T	218
E24	Krafttiere als Begleiter	E		G	T	223
E25	Mein Leben auf Powerpoint		P	G	T	228
INTEGRATOR						
I1	Processing mit Symbolen	E	P	G	T	235
I2	Baum der Erkenntnisse			G	T	237
I3	Schlagzeile zum Tag			G	T	240
I4	Das Destillat			G	T	242
I5	Elfchen*	E		G	T	244
I6	Glück to go*	E	P	G	T	247
I7	Eine Blume für mich selbst			G	T	250

Tools für Teams

Nr.	Titel des Tools * Zusatzmaterial verfügbar		Für wen? Einzelpersonen (E), Paare (P), Gruppen (G), Teams (T)				Im Buch auf Seite:
STARTER							
S1	Name dropping				G	T	31
S2	Kennenlern-Bingo				G	T	33
S3	Ab durch die Mitte*				G	T	35
S4	Gruppengarten				G	T	37
S5	Fragebogen-Warm-up*		E	P	G	T	40
S6	Flotter Dreier				G	T	42
S7	Blitzportrait			P	G	T	44
S8	Klatschen, Verbeugen, Hüpfen				G	T	46
S9	Stuhlbalance				G	T	48
S10	Auftragschaos*			P	G	T	51
S11	Pferdestehlen				G	T	54
S12	Schräge Sachen				G	T	56
S13	Persönliche No-Gos			P	G	T	58
S14	Reise nach New York				G	T	61
S15	Mindful Faces		E	P	G	T	63
S16	Grenzen setzen*		E	P	G	T	66
S17	Ort der Entspannung		E	P	G	T	69
S18	Klagemauer		E	P	G	T	72
S19	Sprechender Spiegel			P	G	T	74
S20	Bewegungen ausrichten		E	P	G	T	77
S21	Auftauen				G	T	79
S22	Komplimententausch				G	T	81
S23	Seilschaften				G	T	83
S24	Jahre später				G	T	86
S25	1 – 2 – 3 – 4 – Skulptur				G	T	88
S26	Ich bin ein Star				G	T	91
S27	Die treffendere Assoziation				G	T	94
S28	Something personal				G	T	96

Nr.	Titel des Tools * Zusatzmaterial verfügbar	Für wen? Einzelpersonen (E), Paare (P), Gruppen (G), Teams (T)				Im Buch auf Seite:
EXPLORER						
E1	Die 7 fetten und die 7 mageren Jahre	E	P	G	T	101
E2	Unsere Wurzeln		P	G	T	106
E4	Familienquintett			G	T	117
E5	In den Schuhen der Großeltern		P	G	T	121
E6	Gruppensymbol			G	T	124
E7	Team-Analyse				T	128
E8	Aufstellung in der Teamuhr			G	T	134
E12	SPACE around	E			T	155
E16	Ziel mit Hindernissen	E	P	G	T	180
E17	Das Motivationsquadrat	E	P	G	T	186
E18	GROW – wachsen, aber richtig!*	E		G	T	190
E20	Reflexionslandschaft	E	P	G	T	201
E21	Stärkenquiz			G	T	207
E22	Ressourcenatom	E	P	G	T	212
E23	Hidden Buddy			G	T	218
E24	Krafttiere als Begleiter	E		G	T	223
E25	Mein Leben auf Powerpoint		P	G	T	228
INTEGRATOR						
I1	Processing mit Symbolen	E	P	G	T	235
I2	Baum der Erkenntnisse			G	T	237
I3	Schlagzeile zum Tag			G	T	240
I4	Das Destillat			G	T	242
I5	Elfchen*	E		G	T	244
I6	Glück to go*	E	P	G	T	247
I7	Eine Blume für mich selbst			G	T	250

TEIL 1

STARTER