

Inhalt

Vorwort	11
Hinweise zur Benutzung des Buches	13
Einleitung	15
Auseinandersetzung mit Formen und Problemen des interpersonalen Handelns	17
Regeln für Selbsterfahrungsgruppen	19
Die Selbsterfahrungsgruppe – ihre Sinnhaftigkeit und ihr Zweck	20
Regeln für den Gruppenleiter/Seminarleiter	22
Die Gruppe und ihre Dynamik	24
Die Übungen:	
Vorstellungs- und Kennenlernphase	
Kennenlernspiel	28
Wandzeitung	29
Namenskette	30
Kennenlernspiel	31
Partnerinterview	32
Partnerinterview	33
Partnerinterview	34
Kofferpacken	35
Nonverbale Übung	36
Kennenlernspiel	37
Selbstdarstellung	38
Kennenlernspiel	39
Selbstdarstellung	40
Auswahl eines Bildes	41
Sensibilitätsübung	42
Nonverbale Beschreibung einer Person	43
Collagen anfertigen	44

Klammerspiel	45
Die Zeitung.	46
Interview anhand eines Fragebogens.	47

Kommunikation und Gruppenbildung

Sensibilitätsübung	54
Kennenlernspiel	55
Ich sehe was, was du nicht siehst.	56
Wahrnehmungsübung	57
Wahrnehmungsübung	58
Konstruktionsspiel	59
Pantomime	60
Geschichte aus dem Leben.	61
Nonverbale Übung	62
Visuelle Informationsaufnahme.	63
Kalorienjagd	64
Kreatives Malen	65
Malen nach Musik	66
Masken bauen.	67
Kreatives Gestalten mit Y-tong	68
Hast du Töne?	69
Geschicklichkeitsspiel	70
Geschicklichkeitsspiel	71
Kennenlernspiel	72
Spiegelbild	73
Jakob, wo bist du?	74
Blinzelspiel.	75
Artgenossen gehören zusammen	76
Atomspiel	77
Ebbe und Flut	78
Der Zauberer	79
Phantasie- und Geschicklichkeitsübung	80
Multifunktionsmaschine.	81
Geschicklichkeitsübung	82
Geschicklichkeitsübung	83
Standhalten	84
Roboterspiel	85
Entspannungsübung	86
Der Rollenträger.	87
Skulptur I	89
Bau einer Skulptur	90

Rückenmassage	91
Orchester	92
Identitätsfindung	93
Ertasten eines Mitspielers	94
Das Outfit	95
Ausdruckstanz	96
Gruppendiskussion	97
Ideensammlung	98
Identifikationsübung	99
Wellenschlagen	100
Vertrauensübung	101
Blinden führen	102
Labyrinth	103
Vertrauensübung	104
Wortassoziationsspiel	105
Katze und Maus	106
Konzentrationsübung	107
Was sagt mein Gesicht aus?	108
Nonverbale Übung	109
Siedlerspiel	110
Visitenkarte	111
Leben eines Clowns	112
Emotionale Befindlichkeit	113
Phantasiebild	114
Who is who?	115
Konzentrationsübung	116
Körperkontakt	117
Meinungsbildung	118
Feedback-Empfänger	123
Modellbau	124
Puzzle legen	125
Verbale Inhalte wahrnehmen	127
Übertragungsphänomen	129
Der Anspruch auf Macht	131
Einschätzübung	132
Feedback	133
Nonverbale Übung	135
Mein Lebensbild	137
Roboterköpfe	139
Tauziehen	142
Nonverbale Übung	143

Phantasiereisen	144
Blinden führen II	145
Diagnostik	146
Phantasiereise	147
Sinneswahrnehmung	148
Flaschenpost	150
Tiger, Katze, Maus	151
Tierzeichnung	152
Selbsteinschätzung	153
Motivation	154
Verbales Geschenk	155
Erfolg	156
Lebensabschnitt	157
Ich habe	158
Körperübung	159
Lebenserfahrung	160
Glückssekunden	161
Wert	162
Dialog	163
Hintermänner	164
Positive und negative Anteile in mir	165
Surprise	166
Who is who?	167
Phantasiereise	168
Future	169
Ich habe ..., ich kann ..., ich bin	170
Windmühle	171
Soziale Fenster	173
Index	174
Landkarte	175
Kindheitserlebnisse	176
Standorte	177
Ressourcenverteilung	178
Gefühlskiste	179
Blockaden	180
Frust	181
Musikmeditation	182
Selbstporträt	183
Begegnung am Arbeitsplatz	184
Twenty Years Later	185
Mülltonne	186

Kosten-Nutzen-Rechnung	187
Begegnungen	189
Beschwerden verbalisieren.....	190
Selbstbehauptung	191
Vergraben einer Form • Gestalt	192
Die Rede am eigenen Grab.....	193
Post	194
Abschlußübung.....	195
Abschlußübung.....	196
Brillenträger	197
Selbsteinschätzungsfragebogen	198
Auswertungsbogen	201
Bewertungsfragebogen.....	204
Abschied	206
Abschlußübung – Ein Brief für mich.....	207
Sauer macht lustig	208
Wer bin ich?	209
Lebenswelt-Kontext	213
Literaturverzeichnis	216
Weiterführende Literatur	216
Quellennachweis der z.T. übernommenen und neu modifizierten Interaktionsspiele	218