

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 und welche zu den ausführlicheren Tools (*Explorer*) gehören. Sowohl die Starter als auch die Explorer sind nach verschiedenen Anliegen (*Welches Anliegen wird verfolgt?*) sortiert. Neben der zugehörigen *Nummerierung* und dem *Titel* der Übung 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 (*Wo im Buch zu finden?*). Bei den Zielgruppen unterscheiden wir zwischen Einzelpersonen (E), Paaren bzw. Zweierkonstellationen (P), Gruppen (G) und Teams (T). Unter Paaren verstehen wir somit Duos aller Art, und nicht nur die klassische Paarkonstellation.

Sortierung nach Anliegen

Welches Anliegen wird verfolgt?	Nr.	Titel der Übung	Für wen? Einzelpersonen (E), Paare (P), Gruppen (G), Teams (T)				Wo im Buch zu finden? (Seite)	
STARTER								
Mit sich selbst in Kontakt kommen & körperlich aktiv werden	S1	Arm-Bein-Countdown	E	P	G	T	30	
	S2	Ein Schritt zur Zeit		P	G	T	32	
	S3	Haltungen im Fluss	E	P	G	T	34	
	S4	Innere Stimmigkeit	E	P	G	T	36	
Mit anderen in Kontakt kommen	S5	Wäsche klammern			G	T	39	
	S6	Tiger-Samurai-Greisin			G	T	41	
	S7	Variationen von Begegnung			G	T	43	
	S8	Geheime Dreiecke			G	T	45	
	S9	Waschstraße			G	T	47	
	S10	Verstricken und entknoten			G	T	49	
Wahrnehmen, was ist	S11	Kennenlernen über den Körper		P	G	T	51	
	S12	Aufstellungen in Bewegung			G	T	54	
	S13	Feuer, Wasser, Erde, Luft	E	P	G	T	56	
	S14	Haus der Gefühle oder Haus der Gedanken	E	P	G		58	
Kreativität wecken & Prozesse in Gang bringen	S15	Die 5-4-3-2-1-Technik	E	P	G		61	
	S16	Vorstellrunden			G	T	64	
	S17	Gegenstände erzählen	E	P	G	T	66	
	S18	Lügengeschichten			G	T	68	
	S19	Warenkorb	E	P	G	T	70	
	S20	Eine Postkarte für mich	E	P	G	T	72	
Wahrnehmen, was ist	S21	Kugellager			G	T	75	
	EXPLORER							
	E1	Steckbrief	E		G	T	82	
	E2	Kulturelles Atom	E	P	G	T	86	
	E3	Seelenlandschaft aufstellen	E	P	G		90	
	E4	Alle in einem Zug			G	T	94	
	E5	»Wenn ich dich erlebe, denke ich an...«			G	T	97	
	E6	Mein Dream-Team	E	P	G	T	101	
E7	Prozesse und Verläufe	E	P	G	T	106		
E8	Speeddating			G	T	111		

Perspektiven wechseln	E9	Die kollegiale Visite	E	P	G	T	115
	E10	Mütter und Väter im Café		P	G		118
	E11	Leerer Stuhl	E	P	G		122
	E12	Die letzte Begegnung	E	P	G		126
	E13	Axio-Atom: Meine Werte	E	P	G	T	130
	E14	Playback-Theater			G	T	134
	E15	Clap-Theater			G	T	138
	E16	Teamskulptur			G	T	141
Konflikte bearbeiten	E17	In einem anderen Kontext	E	P	G	T	146
	E18	Ein Bild sagt mehr als ...	E	P	G	T	149
	E19	Brief von meinem Schatten-Ich	E	P	G		153
	E20	ProtagonistIn, AntagonistIn und Anti-Rolle	E		G	T	156
	E21	Energietorte	E	P	G		162
	E22	Ambivalenzen sichtbar machen	E	P	G	T	165
	E23	Skulptur			G	T	168
	E24	Selbststeuerungskreis	E	P			172
Feedback geben und nehmen	E25	Fragensoziogramm			G	T	176
	E26	Brillante Momente		P	G	T	180
	E27	Du bist für mich		P	G	T	183
	E28	Schiffsreise mit Hindernissen			G	T	186
	E29	Nähe und Distanz		P	G	T	189
	E30	Behind your back		P	G	T	192
	E31	Fishbowl			G	T	196
Stärken stärken & Ressourcen aktivieren	E32	Sieben Säulen meines Lebens	E	P	G	T	201
	E33	Belastungswaage	E	P	G	T	205
	E34	Ressourcentransfer	E		G	T	208
	E35	Begegnung mit meinem inneren Helfer	E		G		212
	E36	Sicherheitszone	E	P	G		216
	E37	Notfallkoffer	E	P	G	T	220
	E38	Begegnung mit meinem künftigen Ich	E	P	G	T	223
Lösungen finden	E39	Drei Stühle			G	T	228
	E40	Drei (Zeit-)Perspektiven	E	P	G	T	230
	E41	Der rote Faden der Zeit - Krisenbewältigung	E	P	G	T	233
	E42	Veränderungsmotivation erzeugen	E	P	G	T	238
	E43	Zauberladen	E	P	G	T	242
	E44	Bewältigungsgeschichten	E	P	G		246
	E45	Gruppenimagination			G	T	251
	E46	Durchs Tor die Stadt verlassen			G	T	254
	E47	Abschied nehmen in fünf Schritten	E	P	G		257

Sortierung nach Zielgruppen

Übungen für Einzelpersonen

Nr.	Titel der Übung	Für wen? Einzelpersonen (E), Paare (P), Gruppen (G), Teams (T)				Wo im Buch zu finden? (Seite)
STARTER						
S1	Arm-Bein-Countdown	E	P	G	T	30
S3	Haltungen im Fluss	E	P	G	T	34
S4	Innere Stimmigkeit	E	P	G	T	36
S13	Feuer, Wasser, Erde, Luft	E	P	G	T	56
S14	Haus der Gefühle oder Haus der Gedanken	E	P	G		58
S15	Die 5-4-3-2-1-Technik	E	P	G		61
S17	Gegenstände erzählen	E	P	G	T	66
S19	Warenkorb	E	P	G	T	70
S20	Eine Postkarte für mich	E	P	G	T	72
EXPLORER						
E1	Steckbrief	E		G	T	82
E2	Kulturelles Atom	E	P	G	T	86
E3	Seelenlandschaft aufstellen	E	P	G		90
E6	Mein Dream-Team	E	P	G	T	101
E7	Prozesse und Verläufe	E	P	G	T	106
E9	Die kollegiale Visite	E	P	G	T	115
E11	Leerer Stuhl	E	P	G		122
E12	Die letzte Begegnung	E	P	G		126
E13	Axio-Atom: Meine Werte	E	P	G	T	130
E17	In einem anderen Kontext	E	P	G	T	146
E18	Ein Bild sagt mehr als ...	E	P	G	T	149
E19	Brief von meinem Schatten-Ich	E	P	G		153
E20	ProtagonistIn, AntagonistIn und Anti-Rolle	E		G	T	156
E21	Energietorte	E	P	G		162
E22	Ambivalenzen sichtbar machen	E	P	G	T	165
E24	Selbststeuerungskreis	E	P			172
E32	Sieben Säulen meines Lebens	E	P	G	T	201

E33	Belastungswaage	E	P	G	T	205
E34	Ressourcentransfer	E		G	T	208
E35	Begegnung mit meinem inneren Helfer	E		G		212
E36	Sicherheitszone	E	P	G		216
E37	Notfallkoffer	E	P	G	T	220
E38	Begegnung mit meinem künftigen Ich	E	P	G	T	223
E40	Drei (Zeit-)Perspektiven	E	P	G	T	230
E41	Der rote Faden der Zeit – Krisenbewältigung	E	P	G	T	233
E42	Veränderungsmotivation erzeugen	E	P	G	T	238
E43	Zauberladen	E	P	G	T	242
E44	Bewältigungsgeschichten	E	P	G		246
E47	Abschied nehmen in fünf Schritten	E	P	G		257

Übungen für Paare

Nr.	Titel der Übung	Für wen? Einzelpersonen (E), Paare (P), Gruppen (G), Teams (T)				Wo im Buch zu finden? (Seite)
STARTER						
S1	Arm-Bein-Countdown	E	P	G	T	30
S2	Ein Schritt zur Zeit		P	G	T	32
S3	Haltungen im Fluss	E	P	G	T	34
S4	Innere Stimmigkeit	E	P	G	T	36
S11	Kennenlernen über den Körper		P	G	T	51
S13	Feuer, Wasser, Erde, Luft	E	P	G	T	56
S14	Haus der Gefühle oder Haus der Gedanken	E	P	G		58
S15	Die 5-4-3-2-1-Technik	E	P	G		61
S17	Gegenstände erzählen	E	P	G	T	66
S19	Warenkorb	E	P	G	T	70
S20	Eine Postkarte für mich	E	P	G	T	72
EXPLORER						
E2	Kulturelles Atom	E	P	G	T	86
E3	Seelenlandschaft aufstellen	E	P	G		90
E6	Mein Dream-Team	E	P	G	T	101
E7	Prozesse und Verläufe	E	P	G	T	106
E9	Die kollegiale Visite	E	P	G	T	115
E10	Mütter und Väter im Café		P	G		118
E11	Leerer Stuhl	E	P	G		122
E12	Die letzte Begegnung	E	P	G		126
E13	Axio-Atom: Meine Werte	E	P	G	T	130
E17	In einem anderen Kontext	E	P	G	T	146
E18	Ein Bild sagt mehr als ...	E	P	G	T	149
E19	Brief von meinem Schatten-Ich	E	P	G		153
E21	Energietorte	E	P	G		162
E22	Ambivalenzen sichtbar machen	E	P	G	T	165
E24	Selbststeuerungskreis	E	P			172
E26	Brillante Momente		P	G	T	180
E27	Du bist für mich		P	G	T	183

E29	Nähe und Distanz		P	G	T	189
E30	Behind your back		P	G	T	192
E32	Sieben Säulen meines Lebens	E	P	G	T	201
E33	Belastungswaage	E	P	G	T	205
E36	Sicherheitszone	E	P	G		216
E37	Notfallkoffer	E	P	G	T	220
E38	Begegnung mit meinem künftigen Ich	E	P	G	T	223
E40	Drei (Zeit-)Perspektiven	E	P	G	T	230
E41	Der rote Faden der Zeit – Krisenbewältigung	E	P	G	T	233
E42	Veränderungsmotivation erzeugen	E	P	G	T	238
E43	Zauberladen	E	P	G	T	242
E44	Bewältigungsgeschichten	E	P	G		246
E47	Abschied nehmen in fünf Schritten	E	P	G		257

Übungen für Gruppen

Nr.	Titel der Übung	Für wen? Einzelpersonen (E), Paare (P), Gruppen (G), Teams (T)				Wo im Buch zu finden? (Seite)
STARTER						
S1	Arm-Bein-Countdown	E	P	G	T	30
S2	Ein Schritt zur Zeit		P	G	T	32
S3	Haltungen im Fluss	E	P	G	T	34
S4	Innere Stimmigkeit	E	P	G	T	36
S5	Wäsche klammern			G	T	39
S6	Tiger-Samurai-Greisin			G	T	41
S7	Variationen von Begegnung			G	T	43
S8	Geheime Dreiecke			G	T	45
S9	Waschstraße			G	T	47
S10	Verstricken und entknoten			G	T	49
S11	Kennenlernen über den Körper		P	G	T	51
S12	Aufstellungen in Bewegung			G	T	54
S13	Feuer, Wasser, Erde, Luft	E	P	G	T	56
S14	Haus der Gefühle oder Haus der Gedanken	E	P	G		58
S15	Die 5-4-3-2-1-Technik	E	P	G		61
S16	Vorstellrunden			G	T	64
S17	Gegenstände erzählen	E	P	G	T	66
S18	Lügendgeschichten			G	T	68
S19	Warenkorb	E	P	G	T	70
S20	Eine Postkarte für mich	E	P	G	T	72
S21	Kugellager			G	T	75
EXPLORER						
E1	Steckbrief	E		G	T	82
E2	Kulturelles Atom	E	P	G	T	86
E3	Seelenlandschaft aufstellen	E	P	G		90
E4	Alle in einem Zug			G	T	94
E5	»Wenn ich dich erlebe, denke ich an ...«			G	T	97
E6	Mein Dream-Team	E	P	G	T	101
E7	Prozesse und Verläufe	E	P	G	T	106

E8	Speeddating			G	T	111
E9	Die kollegiale Visite	E	P	G	T	115
E10	Mütter und Väter im Café		P	G		118
E11	Leerer Stuhl	E	P	G		122
E12	Die letzte Begegnung	E	P	G		126
E13	Axio-Atom: Meine Werte	E	P	G	T	130
E14	Playback-Theater			G	T	134
E15	Clap-Theater			G	T	138
E16	Teamskulptur			G	T	141
E17	In einem anderen Kontext	E	P	G	T	146
E18	Ein Bild sagt mehr als ...	E	P	G	T	149
E19	Brief von meinem Schatten-Ich	E	P	G		153
E20	ProtagonistIn, AntagonistIn und Anti-Rolle	E		G	T	156
E21	Energietorte	E	P	G		162
E22	Ambivalenzen sichtbar machen	E	P	G	T	165
E23	Skulptur			G	T	168
E25	Fragensoziogramm			G	T	176
E26	Brillante Momente		P	G	T	180
E27	Du bist für mich		P	G	T	183
E28	Schiffsreise mit Hindernissen			G	T	186
E29	Nähe und Distanz		P	G	T	189
E30	Behind your back		P	G	T	192
E31	Fishbowl			G	T	196
E32	Sieben Säulen meines Lebens	E	P	G	T	201
E33	Belastungswaage	E	P	G	T	205
E34	Ressourcentransfer	E		G	T	208
E35	Begegnung mit meinem inneren Helfer	E		G		212
E36	Sicherheitszone	E	P	G		216
E37	Notfallkoffer	E	P	G	T	220
E38	Begegnung mit meinem künftigen Ich	E	P	G	T	223
E39	Drei Stühle			G	T	228
E40	Drei (Zeit-)Perspektiven	E	P	G	T	230
E41	Der rote Faden der Zeit – Krisenbewältigung	E	P	G	T	233

E42	Veränderungsmotivation erzeugen	E	P	G	T	238
E43	Zauberladen	E	P	G	T	242
E44	Bewältigungsgeschichten	E	P	G		246
E45	Gruppenimagination			G	T	251
E46	Durchs Tor die Stadt verlassen			G	T	254
E47	Abschied nehmen in fünf Schritten	E	P	G		257

Übungen für Teams

Nr.	Titel der Übung	Für wen? Einzelpersonen (E), Paare (P), Gruppen (G), Teams (T)				Wo im Buch zu finden? (Seite)
STARTER						
S1	Arm-Bein-Countdown	E	P	G	T	30
S2	Ein Schritt zur Zeit		P	G	T	32
S3	Haltungen im Fluss	E	P	G	T	34
S4	Innere Stimmigkeit	E	P	G	T	36
S5	Wäsche klammern			G	T	39
S6	Tiger-Samurai-Greisin			G	T	41
S7	Variationen von Begegnung			G	T	43
S8	Geheime Dreiecke			G	T	45
S9	Waschstraße			G	T	47
S10	Verstricken und entknoten			G	T	49
S11	Kennenlernen über den Körper		P	G	T	51
S12	Aufstellungen in Bewegung			G	T	54
S13	Feuer, Wasser, Erde, Luft	E	P	G	T	56
S16	Vorstellrunden			G	T	64
S17	Gegenstände erzählen	E	P	G	T	66
S18	Lügendgeschichten			G	T	68
S19	Warenkorb	E	P	G	T	70
S20	Eine Postkarte für mich	E	P	G	T	72
S21	Kugellager			G	T	75
EXPLORER						
E1	Steckbrief	E		G	T	82
E2	Kulturelles Atom	E	P	G	T	86
E4	Alle in einem Zug			G	T	94
E5	»Wenn ich dich erlebe, denke ich an ...«			G	T	97
E6	Mein Dream-Team	E	P	G	T	101
E7	Prozesse und Verläufe	E	P	G	T	106
E8	Speeddating			G	T	111
E9	Die kollegiale Visite	E	P	G	T	115

E13	Axio-Atom: Meine Werte	E	P	G	T	130
E14	Playback-Theater			G	T	134
E15	Clap-Theater			G	T	138
E16	Teamskulptur			G	T	141
E17	In einem anderen Kontext	E	P	G	T	146
E18	Ein Bild sagt mehr als ...	E	P	G	T	149
E20	ProtagonistIn, AntagonistIn und Anti-Rolle	E		G	T	156
E22	Ambivalenzen sichtbar machen	E	P	G	T	165
E23	Skulptur			G	T	168
E25	Fragensoziogramm			G	T	176
E26	Brillante Momente		P	G	T	180
E27	Du bist für mich		P	G	T	183
E28	Schiffsreise mit Hindernissen			G	T	186
E29	Nähe und Distanz		P	G	T	189
E30	Behind your back		P	G	T	192
E31	Fishbowl			G	T	196
E32	Sieben Säulen meines Lebens	E	P	G	T	201
E33	Belastungswaage	E	P	G	T	205
E34	Ressourcentransfer	E		G	T	208
E37	Notfallkoffer	E	P	G	T	220
E38	Begegnung mit meinem künftigen Ich	E	P	G	T	223
E39	Drei Stühle			G	T	228
E40	Drei (Zeit-)Perspektiven	E	P	G	T	230
E41	Der rote Faden der Zeit – Krisenbewältigung	E	P	G	T	233
E42	Veränderungsmotivation erzeugen	E	P	G	T	238
E43	Zauberladen	E	P	G	T	242
E45	Gruppenimagination			G	T	251
E46	Durchs Tor die Stadt verlassen			G	T	254