

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

Act creative!

Effektive Tools für Beratung,
Coaching, Psychotherapie und
Supervision



Zu diesem Buch

Act creative! Aber wie? Coaches, BeraterInnen und PsychotherapeutInnen stehen in ihrer beruflichen Praxis immer wieder vor der Frage, wie eine Gruppe motiviert werden oder ein festgefahrener Prozess wieder Fahrt aufnehmen kann. Überraschende Interventionen als »Joker-Übungen« spielen dabei eine entscheidende Rolle. »Act creative!« bietet nicht nur eine großartige Sammlung von 68 Tools, sondern präsentiert seine Inhalte wohl geordnet nach Anwendungsfeldern, nach Einstiegsübungen und Inputs für einen laufenden Prozess. Alle Übungen sind praxisnah, erprobt und leicht umsetzbar. Sie versetzen sowohl AnleiterInnen als auch Teilnehmende in einen lösungsorientierten Kreativitätsmodus.

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

Act creative!

**Effektive Tools für Beratung, Coaching,
Psychotherapie und Supervision**

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2016 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Illustrationen: Stefan von Andrian, ANDRIAN Facilitation

Umschlag: Roland Sazinger, Stuttgart

Unter Verwendung eines Fotos von © agsandrew/fotolia

Gesetzt aus der Documenta von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

ISBN 978-3-608-89157-7

Dritte Auflage, 2020

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	18
TEIL I STARTER	27
Mit sich selbst in Kontakt kommen & körperlich aktiv werden	30
Starter 1 Arm-Bein-Countdown	30
Starter 2 Ein Schritt zur Zeit	32
Starter 3 Haltungen im Fluss	34
Starter 4 Innere Stimmigkeit	36
Mit anderen in Kontakt kommen	39
Starter 5 Wäsche klammern	39
Starter 6 Tiger-Samurai-Greisin	41
Starter 7 Variationen von Begegnung	43
Starter 8 Geheime Dreiecke	45
Starter 9 Waschstraße	47
Starter 10 Verstricken und entknoten	49
Starter 11 Kennenlernen über den Körper	51
Wahrnehmen, was ist	54
Starter 12 Aufstellungen in Bewegung	54
Starter 13 Feuer, Wasser, Erde, Luft	56
Starter 14 Haus der Gefühle oder Haus der Gedanken	58
Starter 15 Die 5-4-3-2-1-Technik	61
Kreativität wecken & Prozesse in Gang bringen	64
Starter 16 Vorstellungsrunden	64
Starter 17 Gegenstände erzählen	66

Starter 18	Lügendgeschichten	68
Starter 19	Warenkorb	70
Starter 20	Eine Postkarte für mich	72
Starter 21	Kugellager	75

TEIL II EXPLORER 79

Wahrnehmen, was ist 82

Explorer 1	Steckbrief	82
Explorer 2	Kulturelles Atom	86
Explorer 3	Seelenlandschaft aufstellen	90
Explorer 4	Alle in einem Zug	94
Explorer 5	»Wenn ich dich erlebe, denke ich an ...«	97
Explorer 6	Mein Dream-Team	101
Explorer 7	Prozesse und Verläufe	106
Explorer 8	Speeddating	111

Perspektiven wechseln 115

Explorer 9	Die kollegiale Visite	115
Explorer 10	Mütter und Väter im Café	118
Explorer 11	Leerer Stuhl	122
Explorer 12	Die letzte Begegnung	126
Explorer 13	Axio-Atom: Meine Werte	130
Explorer 14	Playback-Theater	134
Explorer 15	Clap-Theater	138
Explorer 16	Teamskulptur	141

Konflikte bearbeiten 146

Explorer 17	In einem anderen Kontext	146
Explorer 18	Ein Bild sagt mehr als	149
Explorer 19	Brief von meinem Schatten-Ich	153
Explorer 20	ProtagonistIn, AntagonistIn und Anti-Rolle	156
Explorer 21	Energietorte	162
Explorer 22	Ambivalenzen sichtbar machen	165
Explorer 23	Skulptur	168
Explorer 24	Selbststeuerungskreis	172

Feedback geben und nehmen	176
Explorer 25 Fragensoziogramm	176
Explorer 26 Brillante Momente	180
Explorer 27 Du bist für mich	183
Explorer 28 Schiffsreise mit Hindernissen	186
Explorer 29 Nähe und Distanz	189
Explorer 30 Behind your back	192
Explorer 31 Fishbowl	196
 Stärken stärken & Ressourcen aktivieren	201
Explorer 32 Sieben Säulen meines Lebens	201
Explorer 33 Belastungswaage	205
Explorer 34 Ressourcentransfer	208
Explorer 35 Begegnung mit meinem inneren Helfer	212
Explorer 36 Sicherheitszone	216
Explorer 37 Notfallkoffer	220
Explorer 38 Begegnung mit meinem künftigen Ich	223
 Lösungen finden	228
Explorer 39 Drei Stühle	228
Explorer 40 Drei (Zeit-)Perspektiven	230
Explorer 41 Der rote Faden der Zeit – Krisenbewältigung	233
Explorer 42 Veränderungsmotivation erzeugen	238
Explorer 43 Zauberladen	242
Explorer 44 Bewältigungsgeschichten	246
Explorer 45 Gruppenimagination	251
Explorer 46 Durchs Tor die Stadt verlassen	254
Explorer 47 Abschied nehmen in fünf Schritten	257
 TEIL III ANHANG	261
Vertiefung/Ausbildung	263
Kontakt zu den AutorInnen	271
Glossar	272
Im Buch verwendete und zur weiteren Lektüre empfohlene Literatur	275

Einleitung

Warum dieses Buch?

Act creative! Aber wie? Neben dem Wunsch, eine fundierte Aus- oder Weiterbildung für den eigenen Arbeitsbereich zu haben, ist das die häufigste Frage im beruflichen Alltag. »Ich suche eine zündende Idee für die nächste Stunde, die nächste Sitzung, aber mir fällt einfach gerade nichts ein...«, oder: »da habe ich eine Idee, aber es ist immer nur dieselbe«. »Und dann wüsste ich wenigstens gerne, ob es passt für mein Klientel und für die augenblickliche Phase im gemeinsamen Prozess...«, oder: »eigentlich weiß ich genau, was ich machen möchte, aber ich hätte gerne noch einen Joker in der Hinterhand, wenn mein Plan nicht aufgeht...«. Über solche Rückmeldungen in →Supervision, Weiterbildung und →Coaching sind wir zu dem Schluss gekommen, dass handlungsorientierte BeraterInnen, TherapeutInnen und Coaches so etwas brauchen wie *Chefkoch.de*¹: Eine Rezeptsammlung für Menschen, die nicht jeden Tag Spaghetti mit Tomatensauce oder Schnitzel mit Kartoffelsalat zubereiten, sondern einfach einmal etwas Neues ausprobieren möchten, ohne gleich die Küche neu einrichten und in den Delikatessladen zum Einkaufen gehen zu müssen.

Selbstverständlich gibt es schon das eine oder andere Buch, das praktische Übungen zur Verfügung stellt. »Act creative!« ist jedoch keine einfache Methodensammlung, sondern maßgeschneidert im Hinblick auf die Bedürfnisse vieler unserer KollegInnen:

- die 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,

¹ Chefkoch.de ist eine umfangreiche Online-Kochrezeptsammlung.

- 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 nach dem Prinzip KISS vorgegangen: *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. Um im Bild vom Kochen zu bleiben: Kein Fastfood, keine exotischen Zutaten, aber in kurzer Zeit etwas Raffiniertes auf den Tisch zaubern, das den Kreislauf anregt.

So ist das Buch aufgebaut

Damit der Zugriff auf die passenden Tools möglichst gut gelingt, haben wir uns über verschiedene Zugangswege Gedanken gemacht:

1. Für systematische LeserInnen: Sie blicken in den *Navigator* auf Seite 18 und wissen, wie das System gedacht und aufgebaut ist. Wo stehen Übungen für den Anfang (*Starter*), wo ausführlichere Tools (*Explorer*), 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* oder in den *Navigator* 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 muss. Wir haben uns Gedanken gemacht, wie das Buch am sinnvollsten aufzubauen ist, damit sich LeserInnen in den Tools gut zurechtfinden. Aus diesem Grund haben wir diese erst einmal in zwei 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.

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

Bei den *Startern* sind das folgende Anliegen:

- Mit sich selbst in Kontakt kommen & körperlich aktiv werden
- Mit anderen in Kontakt kommen
- Wahrnehmen, was ist
- Kreativität wecken & Prozesse in Gang bringen

Bei den *Explorern* sind das die Anliegen:

- Wahrnehmen, was ist
- Perspektiven wechseln
- Konflikte bearbeiten
- Feedback geben und nehmen
- Stärken stärken & Ressourcen aktivieren
- Lösungen finden

Wir empfehlen für die Arbeit mit diesen handlungsorientierten Tools, dass sie prozessorientiert zum Einsatz kommen. Es können *Starter* und *Explorer* kombiniert werden, aber hier ist es wieder wie beim Essen. Ist der Gast nach dem Hors d'œuvre 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 das Design 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 Potenzial vor allem der *Explorer* deutlich. Das kreative und belebende Potenzial 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 Nachwirkenlassen entsteht.

Die *Starter* und die *Explorer* 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?	
Zeit	Wie lange?	
Beschreibung im Detail	Was ist genau zu tun?	
Varianten	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?	

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. 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 folgt 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«: Nur bei den Explorern wird hier auf mögliche Abwandlungen der ursprünglichen Übung verwiesen, die 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 Instruktionen 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 den weiteren Prozess vorbereiten. 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 *gruppendynamisch*. Dies ist dann der Fall, wenn die Übung gruppendynamische Erkenntnisse zum Ziel hatte bzw. wenn solche als Nebeneffekte 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 vor enthalten. Grundsätzlich ist aber ein Coaching, eine Beratung oder eine Therapiestunde ein offener, dynamischer Prozess, sodass sich nicht im Vorhinein sagen lassen kann, ob eine potenzielle 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 Kontra-Indikation 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 kontra-indiziert 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 manchen 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. Bei den Tools handelt es sich jedoch nie um bloße Übernahmen, sondern im Höchstfall um Abwandlungen an anderer Stelle beschriebener Übungen.

Nach der Beschreibung der *Starter* und *Explorer* haben wir im Kapitel III *Vertiefung/Ausbildung* verschiedene Möglichkeiten beschrieben, wie und wo zu den Tools ein passendes Verfahren gefunden und erlernt werden kann. Unter *Literatur* ist, neben ein paar aus unserer Sicht empfehlenswerten Büchern zum Thema, alle verwendete Literatur aufgelistet.

Ein Wort zur Sprache

Wir haben im vorliegenden Buch eine genderfaire Schreibweise verwendet. In der Regel haben wir Frauen und Männer dadurch angesprochen, dass wir das große »I« verwendet haben und bei den unbestimmten Artikeln »eine/r«.

Außerdem haben wir uns bemüht, möglichst alltagsnahe Begriffe und Formulierungen zu verwenden, 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 ein/e PaartherapeutIn oder -beraterIn gemeint sein.
- *Beratung*: dies ist in sehr weitem Sinne gedacht. Unter das Format Beratung

gehören SupervisorInnen, aber auch BeraterInnen, die in Beratungsstellen arbeiten (Sucht, Psychiatrie, Familienberatung, etc.). Nicht bezeichnet sind damit die UnternehmensberaterInnen, die Organisationen rein »hard fact« orientiert 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) oder ausführlichere (Explorer) beschrieben. Dies sind Handwerkszeuge, die in einer Arbeitsform, einem Arrangement, zum Einsatz kommen können, also innerhalb einer strukturierten Gruppen- oder Einzelaktivität. 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 erklärenswert sind, haben wir in einem *Glossar* zusammengefasst.

Unsere LeserInnen, Tool-AnwenderInnen und KlientInnen

Wir wünschen uns experimentierfreudige LeserInnen, die Lust haben, etwas Neues auszuprobieren, und die daran glauben, dass ein Impuls, der Kreativität in den KlientInnen, Coachees und PatientInnen wecken kann, zu mehr innerer Freiheit führt. Bei aller Spontaneität sind wir alle vier Fachleute mit fundierten Aus- und Weiterbildungen – das Verfahren *Psychodrama* ist dabei unsere gemeinsame Schnittmenge. Wir setzen bei der Arbeit mit den Tools voraus, dass deren Anwendung mit einem soliden Handwerk unterlegt ist. Ansonsten wirkt das Vorgehen schnell technizistisch, aufgesetzt und gefühlsleer. Was hilft das beste Werkzeug, wenn die Übung zwar gut ankommt, aber sich an der Fragestellung oder Problemlage der KlientInnen nichts verändert? Neben den Voraussetzungen, die als BeraterInnen, Coaches und PsychotherapeutInnen erlernt werden können, ist es vor allem eine zugewandte und neugierige Haltung in Bezug auf das Klientel und deren Fragestellungen, die dazu beiträgt, dass Kreativität in Gang kommt.

Ein grundsätzliches Wort noch zur Verwendung der beschriebenen Tools: das Wohlfühlen während der Übung, die Wirkung und die Zielerreichung hängen überwiegend von der Bereitschaft der Coachees, KlientInnen und PatientInnen ab, sich auf eine Übung einzulassen, und weniger vom technischen Geschick der

Leitung. Die Motivation und das Vertrauen der KlientInnen in die durchführende Leitung sind Grundvoraussetzung für ein gutes Gelingen. In Bezug auf eine hilfreiche Haltung der Coaches, BeraterInnen und PsychotherapeutInnen kommen wir noch einmal zurück zu unserem Anfangsbild, dem Kochen: Motiviertes und engagiertes Kochen ist wichtiger und in der Regel vertrauensbildender beim Gast als ein technisch perfektes Essen. In der Psychotherapieforschung hat man herausgefunden, dass eine wesentliche Wirkvariable von Beratung und Psychotherapie ist, dass die BeraterInnen/TherapeutInnen von ihrem Handwerkszeug überzeugt sind. »KöchInnen, glaubt an Eure Kochkunst«, möchte man ausrufen, »dann wird den Gästen das Essen schmecken!«

Last not least bedanken 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 deren schnelle und freundliche Unterstützung, 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 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), Grup- pen (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
	S11	Kennenlernen über den Körper		P	G	T	51

* Eine Druckversion des Navigators steht im Internet unter der Adresse zur Verfügung:
www.klett-cotta.de/buch/Psychotherapie_allgemein/Act_creative!/70151

Wahrnehmen, was ist	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
Kreativität wecken & Prozesse in Gang bringen	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							
Wahrnehmen, was ist	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	Lügengeschichten			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

TEIL I

STARTER