



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

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**

Klett-Cotta



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**

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

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

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

ISBN 978-3-608-89255-0

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