

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	11
<b>1 City Bound – Erlebnispädagogik in der Stadt</b> .....	13
1.1 Leitideen von City-Bound-Aufgaben .....	14
1.2 Lernen durch Herausforderung – das Lernzonenmodell .....	16
1.3 Coaching – die Begleitung bei der Überwindung des „inneren Schweinehundes“ .....	19
1.4 Das Stufenmodell .....	20
1.5 Das pädagogische Potenzial von City-Bound-Programmen .....	21
1.6 Anforderungen an die Leitung .....	24
Exkurs: Peter und das Eis .....	27
<b>2 Die Vorbereitung von City-Bound-Programmen</b> .....	29
2.1 Safety first! – Sicherheitsaspekte .....	29
2.2 Bevor es losgeht: die City-Bound-Checkliste .....	33
<b>3 City-Bound-Aufgaben</b> .....	35
3.1 Hinweise zum Einsatz der City-Bound-Aufgaben .....	36
3.2 Sammlung der City-Bound-Aufgaben .....	38
Alltagsfragen .....	39
Autogrammjäger .....	40
Bilder nachstellen .....	41
Bitte lächeln .....	42
Bring und gewinn .....	43
Bühne frei – ein Rollentausch .....	44
Cheftermin .....	45
City-Scouts .....	46
City-Soundtrack .....	47
Darf ich mich zu Ihnen setzen? .....	48
Das Nachtlager .....	49

Demo .....	50
Der Outfit-Knigge .....	51
Dichter .....	52
Die Schlacht am Büfett .....	53
Dingsda .....	54
Eiertanz .....	55
Eine Einladung zum Eis .....	56
Engel auf Erden .....	57
Es grünt so grün .....	58
Es war einmal ... ..	59
Fotorallye .....	60
Harte Jobs .....	61
Headhunter .....	62
Höhenrausch .....	63
Ich liebe dich! .....	64
Jahreskalender .....	65
Jobhunter .....	66
Kaffeeklatsch .....	67
Kartoffeltausch .....	68
Lichterkette .....	69
Lückenfüller .....	70
Mahl mal anders .....	71
Pantomime .....	72
Passantenchor .....	73
Praktikum für 30 Minuten .....	74
Probeliegen .....	75
Pudding kochen .....	76
Rasender Reporter .....	77
Rollstuhltour .....	78
Schatzsuche .....	79
Schaufensterpuppe .....	80
Schirmträger .....	81
Stadtgeräusche-Karte .....	82
Stadtplan der Sinne .....	83

Stadtwappen .....	84
Stempeljagd .....	85
Straßenkünstler .....	86
Tannenbaum to go .....	87
Teamwork-Rallye .....	88
Telefonzelle .....	89
Warenkorb .....	90
Wetterfrösche .....	91
Wichteln .....	92
Wünsche .....	93
Rollenspiel: Mr. X – Verfolgungsjagd im Frankfurter Untergrund .....	94

#### **4 Reflexion und Transfer – das A und O von City-Bound-Programmen** ..... 103

4.1 Phasen der Reflexion .....	104
4.2 Sammlung der Reflexionsaufgaben .....	107
Abschlussalphabet .....	108
Ampelreflexion .....	109
An der Grenze I .....	110
An der Grenze II .....	111
Ausgezeichnet .....	112
Avatar-Reflexion .....	113
Berufestammbaum .....	114
Blitzlicht .....	115
Brief an mich selbst .....	116
Echokreis .....	117
Emoticons .....	118
Ernte .....	119
Farbkleckse .....	120
Fingerzeig .....	121
Fünf-Finger-Reflexion .....	122
Gefühlsdiagramm .....	123
Gefühlskarten .....	124
Geheimer Beobachter .....	125
Hand-und-Fuß-Reflexion .....	126

Ich packe meinen Koffer ...	127
Impro-Talkshow	128
Ja-Nein-Aufstellung	129
Kerzenreflexion	130
Luftballonreflexion	131
Mit anderen Augen sehen	132
Namenspower	133
Schatzkiste und Mülleimer	134
Schlussreflexion	135
Sinnesreflexion	136
Spaziergang	137
Statements	138
Stationslauf	139
Sterntaler	140
Streichholzreflexion	141
Tagebuch	142
Wasserreflexion	143
Wetterbericht	144
<b>5 Beispielseminare aus der Praxis</b>	<b>145</b>
5.1 Seminar „Starke Klasse“: City Bound zum Thema „Gruppenfindung“	146
5.2 Seminar „JobFIT“: City Bound zum Thema „Berufsorientierung“	149
5.3 Seminar „Vier Tage Perspektivenwechsel“:	152
City Bound zum Thema „Stärken sehen und erweitern“	
Zum Ausklang: Die Jagd nach dem Koffer	156
<b>Anhang</b>	<b>160</b>
Fragebogen zur Stadterkundung	160
Praktikumsbescheinigung	162
Literaturverzeichnis	163
Internetquellen	163
Bildnachweis	164