

## Das Material des Monats

# Blitzlicht

## Stimmungen, Gedanken und Eindrücke einfangen

Eva Wunderer

**„Das Blitzlicht ist eine Übung, die Gefühle und Stimmungen, Gedanken, Ideen und Eindrücke in diesem Moment erfasst.“**

Die Übung „das Blitzlicht“ kann sowohl in der Gruppe als auch im Einzelsetting stattfinden und ist für unterschiedliche Altersgruppen geeignet. Sie kann in der Psychotherapie, Beratung, im Coaching, in der Weiterbildung sowie in der Arbeit mit Schulklassen eingesetzt werden.

Das Material umfasst 80 Karten, die sechs Kategorien zugeordnet sind. Diese können beispielsweise in einer Vorstellungsrunde verwendet werden. In diesem Setting wählt jede Person eine Karte aus und stellt sich mithilfe dieser vor.

Weitere Einsatzmöglichkeiten für das Einzel- und Gruppensetting werden im Begleitheft erläutert.



## Fakten zum Material

**Titel:** Blitzlicht. Stimmungen, Gedanken und Eindrücke einfangen

**Autor:** Eva Wunderer

**Verlag:** Beltz Verlag

**Erscheinungsjahr:** 2020

**Bestellnummer:** 510016

## Wo findest du das Material in der Lernwerkstatt?

Signatur: L2028

 LERNWERKSTATT

 LERNWERKSTATT