

# Adventuria – wage wilde Wege

---

## Konzeptpapier | Whitepaper

Dr. Tony Hofmann, Universität Würzburg

Version 1.4 – Letzte Änderung am 20.12.2021 – Lizenz Creative Commons – BY-NC-ND

Adventuria ist ein Online-Tool, das Benutzerinnen und Benutzer dabei unterstützt, in ungewissen Lebens- und Arbeitssituationen adaptive Denk- und Handlungswege zu kreieren. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf einem systematischen Kultivieren von Feinfühligkeit.

Theoretischer Hintergrund des Tools ist das interaktionistische Prozessmodell der emotionalen und sozialen Entwicklung (IESE, vgl. Hofmann et al., 2021). Die Umsetzung erfolgt online in Form eines multimedialen Angebots, das Explikationsprozesse ermöglicht. Das meint: Das Erleben einer akut als widrig oder unsicher erscheinenden Lebens- oder Arbeitssituation kann mittels Adventuria reflektiert und konkret zur Sprache gebracht werden, so dass die Situation in ihrer inneren Struktur gedanklich durchdrungen, verstanden und verändert werden kann. Dies wird ermöglicht durch achtsamkeitsbasierte Audioanleitungen, die die Selbst- und Handlungsreflexion fördern. Das Tool hat dabei durchgängig eine Ausrichtung aufs Gelingen unter widrigen Umständen, welches im Sinne einer dreifachen Kongruenz definiert wird: Gelingen ermöglicht die (innere) Stimmigkeit mit mir selbst, die (äußere) Stimmigkeit mit weiteren beteiligten Personen und schließlich die Stimmigkeit mit der prozesshaften Eigendynamik, die aus diesen Interaktionen heraus entsteht (vgl. Hofmann & Freitag, 2018; vgl. Hofmann, 2017, S. 303ff.).

Was das Gelingen dabei im Einzelnen ausmacht, bestimmt sich während des Spielens immer wieder neu. Auf den Pfaden Adventurias wird es möglich, anzukommen, ohne stehen zu bleiben. Es ist ein Ankommen im Prozess des Gehens.

## Theoretischer Hintergrund

Die Ungewissheit in heutigen Lebens- und Arbeitswelten lässt sich mit den klassischen VUKA-Kriterien beschreiben (Volatilität, Unsicherheit, Komplexität, Ambiguität, vgl. Unkrig, 2020). Im Angesicht von globalen, nicht-kompensierbaren Risiken (vgl. Beck, 2007), die im Speziellen aus den Folgen der COVID-19-Pandemie und im Allgemeinen aus den Folgen der Klimakrise resultieren werden (vgl. IPCC, 2021; vgl. Wallace-Wells, 2019), ist davon auszugehen, dass das Ausmaß von lebens- und arbeitsbezogener Ungewissheit in den kommenden Jahren und Jahrzehnten massiv ansteigen wird. Dabei ist zu beachten, dass Ungewissheit nicht zwangsläufig gleichbedeutend mit Unsicherheit sein muss. Ungewissheit erscheint häufig als unsicher, ohne es tatsächlich zu sein.

In einer unsicher erscheinenden, sich ständig und immer wieder aufs Neue verändernden Welt ist ein konstanter Rahmen notwendig, der sicheren Halt gibt, ohne jedoch selbst all zu starr zu sein (vgl. Hofmann, 2017, S. 59ff.). Eine solche Antwort versucht das interaktionistische Prozessmodell der emotionalen und sozialen Entwicklung (IESE, vgl. Hofmann et al. 2021) zu geben. Es wurde

ursprünglich im Kontext der Pädagogik bei Verhaltensstörungen entwickelt und wird in Adventuria in abgewandelter Form für weitere Kontexte geöffnet. Das Herzstück des IESE-Modells ist eine Kreuzmatrix, die ein *Basismodell* und ein *erweitertes Modell* umfasst.

Im *Basismodell* sind fünf mögliche Prozessqualitäten von Situationen beschrieben, in denen sich Menschen oder Systeme befinden können. Einzelne (Teil-) Interaktionen können demnach (im Sinne Gendlins, vgl. 2015) entweder (1) funktional oder (2) gestoppt sein. Bei gestoppten Prozessen kann (3) etwas Fehlendes (in seinen Umrissen) erkennbar sein, das eine adaptive Fortsetzung zeitweilig unmöglich macht. Es kann aus der (4) Eigendynamik des Prozesses heraus eine Trial-and-Error-Folge von selbstähnlichen offenen Suchschritten erfolgen und es kann sich schließlich (5) ein Gelingen ereignen, das im Sinne des lösungsorientierten Ansatzes (vgl. de Shazer, 2006) eine Ausnahme vom bisherigen nicht-adaptiven Prozessgeschehen bildet. Das, was bisher fehlend und nur in Umrissen erkennbar war, findet im Gelingen (oft auf zum Teil unvorhersehbare, nicht planbare Weise) Erfüllung.

Ein Moment des Gelingens unter widrigen Umständen ist dabei als ein Augenblick der dreifachen Kongruenz beschreibbar (vgl. Hofmann & Freitag, 2018; vgl. Hofmann & Heselhaus, 2019; vgl. Hofmann, 2017, S. 303ff.). Personen kommen in einem solchen Augenblick

- mit sich selbst (Relation Ich-Ich),
- mit weiteren relevanten Personen (oder mit Umweltgegebenheiten) (Relation Ich-Du) und
- mit der Prozessdynamik als solches, die sich in Richtung Nachhaltigkeit wandelt (Relation Ich-Prozess)

in eine starke Lage der Stimmigkeit. In einem typischen Gelingensprozess folgen mehrere derartige Augenblicke zeitlich aufeinander. Gelingensprozesse verlaufen dieser theoretischen Annahme zufolge also so, dass sie in einem *ganzheitlichen* Sinne immer stimmiger werden. Dies wird von betroffenen Personen psychologisch als ein resonanzartiges „Einrasten auf allen Ebenen zugleich“ erlebt (vgl. Rosa, 2016; vgl. Begriff der Konkreativität bei Hofmann, 2017, S. 108ff.). Die dreifache Kongruenz ist dabei als eine asymptotische Zielvorstellung zu verstehen (im Sinne von Rogers, vgl. Teichmann-Wirth, 2003). Gerade im Bewusstsein dessen, dass sich eine dreifache Kongruenz niemals *vollständig* erreichen lässt, kann und soll sie als übergeordnete Zielvorstellung handlungsleitend sein.

Die fünf bisher beschriebenen Prozessqualitäten des Basismodells (samt deren Ausrichtung aufs Gelingen unter widrigen Umständen) werden im erweiterten Modell auf fünf Prozessebenen angewendet: (1) Körperprozesse, (2) materieller Lebensraum, (3) soziale Vereinbarungen, (4) Kreativität und (5) die Sinn-Ebene.

Auf jeder dieser Ebenen lassen sich in einer gegebenen, konkret zu reflektierenden Situation die oben genannten fünf Prozessqualitäten unterscheiden. Jede Situation hat ihren ganz spezifischen, unverwechselbaren Fingerabdruck. Mit Hilfe der Kreuzmatrix (Prozessqualitäten x Prozessebenen) kann man diesen systematisch erfassen. Würde man die Kreuzmatrix also im Sinne einer rudimentären Form von Diagnostik nutzen, so könnte man damit ein erstes Verständnis für die spezifische Eigenart einer konkreten Situation erlangen. So könnten z.B. auf der Ebene der sozialen Vereinbarungen bestimmte Prozesse als funktional, andere als gestoppt und wieder weitere (im Sinne eines Trial-and-Error) als nach Lösungen suchend vorgefunden werden. Analoges gälte für die

anderen vier Ebenen. In Adventuria erfolgt jedoch keine Diagnostik im klassischen Sinne, sondern es wird von Anfang an ein kreativer Prozess der erfahrungsbasierten Situationsreflexion initiiert, der sofort und unmittelbar ins konkrete Handeln überleitet. Die Kreuzmatrix des IESE-Modells spannt somit ein kreatives Spielfeld für die Themen auf, die in Adventuria bearbeitet werden können.

Aufgrund der grundlegenden Unstetigkeit von Lebens- und Arbeitssituationen (vgl. VUKA, siehe oben) ist Adventuria *nicht* als ein einmalig einsetzbares Tool konzipiert, das von einer klaren Anforderung ausgehend strukturiert hin zu einem vorab definierbaren Ziel führt. Vielmehr ist es als ein ständiger Begleiter gedacht, ein Lernraum, in dem immer neue Fragen bearbeitet werden können, die im Laufe der voranschreitenden Entwicklung der Lebens- und Arbeitsprozesse eines Menschen auftauchen. Ziele und Themen dürfen sich dabei durchaus von Zeit zu Zeit verschieben. Denk- und Handlungswege können sich diesen sich verändernden Zielen anpassen. Auf diese Weise können sich auch in Lebens- und Arbeitswelten, die den VUKA-Kriterien entsprechen, nach und nach immer stimmigere Denk- und Handlungswege herauskristallisieren (im Sinne der dreifachen Kongruenz, siehe oben).

Ein Scheitern kann dabei als Chance begriffen werden: Zunächst als „mißlungen“ erscheinende, in der Vergangenheit liegende Pfade werden auf diese Weise zu einer kreativen Ressource für neue, in der Zukunft liegende Pfade (vgl. auch Hofmann & Heselhaus, 2019). Im Sinne einer als sehr flexibel verstandenen Fehlerkultur werden somit aus ursprünglichen Widrigkeiten neue, adaptive Gestaltungsansätze. Ein Gelingen wird dann *nicht trotz*, sondern gerade *aufgrund* des Widrigen möglich und Prozessverläufe werden auf diese Weise immer antifrager (im Sinne Talebs, vgl. 2013).

Gelingt eine Adventuria-Spielsession, so ereignet sich ein psychologischer Shift hinein in ein Erleben von Freiraum (zum Phänomen des „Felt Shifts“ vgl. Gendlin, 1968). Freiraum vereint eine innere Zentrierung mit gedanklicher Weite. Das meint: Spielende fühlen sich am Ende einer Adventuria-Session erfrischt (Ebene des Erlebens), gedanklich klar (Ebene des Denkens) und sie haben eine konkrete Idee davon, was sie als nächstes tun können (Ebene des Handelns).

## Inhaltliche Umsetzung

Der wilde Weg, der ins Gelingen mündet, entsteht, indem wir systematisch Gestaltungsfreiräume so setzen, dass sie sich eigendynamisch von selbst erweitern können: Ein Leben in wachsenden Ringen.

Um diese Kernidee umzusetzen, tauchen die Benutzerinnen und Benutzer Adventurias in eine Spielewelt ein, die aus mehreren Hundert landschaftlichen Knotenpunkten besteht. Jeder einzelne dieser Knotenpunkte wird untermalt von einer Fotografie aus dem Fundus der Sinn-Bilder® (vgl. Hofmann, 2021). Dies sind speziell ausgewählte Motive, die eine metaphorisch aufgeladene Bedeutung haben und die zugleich vielfältig und mehrdimensional interpretierbar sind. Sinn-Bilder® zeigen zumeist Landschaftsformationen, Pflanzenteile und organische Naturmaterialien, aber auch menschliche Werkzeuge oder Kunstwerke, Gebäude und Räume. Die Spielewelt Adventurias setzt sich zusammen aus einer mannigfaltigen Vielzahl derartiger Orte.

Spielerinnen und Spieler wandern in dieser Landschaft von Ort zu Ort, hören sich an jedem dieser Orte eine Audio-Anleitung an und bearbeiten kurze Reflexionsaufgaben. Das Zusammenwirken der

einzelnen Knoten orientiert sich grob am pädagogischen Prinzip der „Lernleiter“<sup>1</sup>. Die Ergebnisse jeder Reflexion können systematisch in einem Reisetagebuch notiert werden. Eine Reise durch Adventuria kann aus vielen dieser Einzelschritte bestehen, die entweder kontinuierlich in direkter Folge aufeinander aufbauen oder auch diskontinuierlich erfolgen können.

Eine kontinuierliche Reise durch Adventuria erfolgt mit Hilfe einer vorgeschlagenen Reiseroute. In dieser ist zu einer spezifischen Themenstellung eine bestimmte Auswahl an Orten in einer sinnvollen Abfolge definiert, an die sich die Spielenden halten, von der sie aber auch bewusst abweichen können. Eine Adventuria-Route zum Thema „Berufliche Neuorientierung“ beispielsweise würde aus Orten bestehen, die die Themen „Aufbruch und Umbruch“, „Abschied und Trauer“, „Unsicherheit und Angst“, „Visionssuche“, „Ablehnung und Selbstwert“, „das Stärken der eigenen Stärken“, „Mut, Vertrauen und Zuversicht“, „Einsamkeit und Unterstützung“ und so weiter beinhalten.

Eine diskontinuierliche Reise durch Adventuria erfolgt mittels eines Suchfeldes (ähnlich einer Internet-Suchmaschine) und einer intelligenten und differenzierten Verschlagwortung der einzelnen Orte bzw. Audioanleitungen. Die Spielenden geben in dieses Suchfeld stichpunktartig ein, was sie gerade in einer bestimmten Situation erleben, fühlen oder empfinden. Die Suchfunktion schlägt nun (ggf. KI-gestützt) eine Liste von Orten vor, die in einer solchen Situation geeignet sind, um sie zu reflektieren. Nachdem die Reflexionsaufgabe eines Ortes bearbeitet wurde, erfolgt im Suchfeld eine neue Eingabe und der Prozess beginnt von neuem. Er setzt sich iterativ so lange fort, bis die Spielesession beendet wird.

Die empfohlene Spieldauer pro Session liegt bei circa einer halben Stunde. Ein Reflexionsprozess zu einem bestimmten konkreten Themenkomplex kann sich über mehrere solcher Spielesessions erstrecken. Je nach Thema wird empfohlen, mindestens einen Tag, maximal aber eine Woche zwischen einzelnen Spielesessions vergehen zu lassen, damit das bisher Erarbeitete in dieser Zeit ruhen und reifen kann. Die Gesamtzahl der Spielesessions bleibt beim diskontinuierlichen Pfad stets undefiniert; eine Reise durch Adventuria hat ihrem Wesen nach immer ein offenes Ende. Die Orte der kontinuierlichen Themenpfade sind zwar vorab definiert, können jedoch am Ende oder bereits während des Begehens der Pfade in einen diskontinuierlichen Pfad übergehen.

Ein einzelner Lernpfad ist etwa dreißig Minuten lang. Er untergliedert sich in mehrere Einzelkapitel, die jeweils 3-10 Minuten lang sind. Jede Anleitung kann dabei eine von drei Ausrichtungen haben:

- *Erlebensbezogene* Audioanleitungen lenken die Aufmerksamkeit des oder der Hörenden vornehmlich auf die eigenen Körperempfindungen, Stimmungen, Gefühle oder Emotionen. Hierdurch wird es ermöglicht, erfahrungsbasiert ein „Gespür für die aktuelle Situation“ (vgl. Begriff des „Felt Sense“ bei Gendlin, 1998) zu entwickeln und dieses in ersten vagen Worten auszuformulieren. Ein solch skizzenartig ausformuliertes Gespür bildet die Basis für alle weiterführenden Denk- und Handlungsschritte. Weiterhin werden mittels achtsamkeitsbasierter Techniken emotionale Belastungen, die sich aus sich verändernden Lebens- und Arbeitssituationen ergeben können, abgefangen. Die erlebensbezogenen Audioanleitungen orientieren sich methodisch und inhaltlich am Focusing (vgl. Gendlin, 1998);

---

<sup>1</sup>Die sogenannte MGML -Methodologie („MultiGradeMultiLevel“, vgl. Girg, Lichtinger & Müller, 2012) wurde in den 1980er Jahren in Indien entwickelt, um Kindern auch in schwer erreichbaren Ortschaften auf dem Land Schulbildung zukommen zu lassen. Mittlerweile wird sie international erfolgreich an mehr als 100.000 Schulen eingesetzt. Zentrale Idee ist ein flexibler, nicht hierarchisch, sondern kooperativ organisierter Lernraum.

vgl. Renn, 2016), an mindfulness-basierten Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie (vgl. Kabat-Zinn, 2003), an Sicherungstechniken der Traumatherapie (TRIMB-Techniken, vgl. Spangenberg, 2015) und aus Techniken zur Schaffung eines „guten Kontakts“ aus der Gestaltberatung (vgl. Perls, Hefferline & Goodman, 1997; vgl. Rahm, 1999).

- *Denkbezogene* Audioanleitungen ermöglichen es, implizit wirksame situative Faktoren, die bisher unbenannt und zugleich jedoch stark situationsbestimmend sind, gedanklich zu durchdringen, deren Zusammenwirken zu klären und sprachlich zu strukturieren. Bisher noch unbenannte, implizit wirksame Zusammenhänge und Kausalitäten werden auf diese Weise benennbar. Die Spielenden erlangen somit ein tieferes Verständnis a) für die Situationen, die sie im Berufsalltag erleben, b) dafür, auf welche Weise sie selbst in diese Situationen verwickelt sind und c) dafür, wie die eigene (adaptive oder auch maladaptiv erfolgende) Kommunikation eben diese Verwicklungen begünstigt. Die denkbezogenen Audioanleitungen orientieren sich methodisch an systemisch-lösungsorientierten Methoden (vgl. de Shazer, 2006; vgl. Satir, 1992), an den Schritten der erlebensbezogenen Denkmethode Thinking at the Edge (TAE, Gendlin, 2004; vgl. Fendler-Lee, 2018; vgl. Deloch, 2018) und an den Verweilorten des TAE-basierten Tools *Thetaland™* (Fendler-Lee & Hofmann, 2020). Davon unabhängig wird auch theoretischer Input gegeben, der bei den Hörenden das Denken in Prozessen anregt (im Sinne der Prozesstheorie Gendlins, 2015; vgl. auch Hofmann, 2020).
- *Handlungsbezogene* Audioanleitungen ermöglichen es den Spielenden, aus einem ganzheitlichen Gespür für die Situation heraus konkrete Kommunikations- oder Verhaltensschritte zu benennen, die in der Praxis umgesetzt werden können. Hierbei sind zwei Typen von Handlungsbezug zu unterscheiden. Der erste Typ ist in viele erlebens- und denkbezogene Audioanleitungen (meist an deren Ende) bereits in Form eines handlungsbezogenen Parts integriert. Hierdurch wird es möglich, aus dem, was zuvor experienziell und/oder gedanklich ausdifferenziert wurde, praktische Konsequenzen und Schlussfolgerungen zu ziehen. Der zweite Typ, die eigenständigen handlungsbezogenen Audioanleitungen, orientieren sich methodisch an den zwölf Handlungsprinzipien des *Lösungsuhr®*-Tools (vgl. Uebele & Hofmann, 2021; die theoretischen Hintergründe hierfür sind beschrieben bei Uebele & Hofmann, 2020). Die Idee der *Lösungsuhr®* ist es, eine Prozessdynamik in Gang zu setzen, die dem Zinseszinsseffekt vergleichbar ist: Adaptiv-funktionale Prozesse werden mit maladaptiv-gestoppten Prozessen so verknüpft, dass bereits bestehende, kleine Gestaltungsfreiräume systematisch nutzbar gemacht werden, um weitere, größere Gestaltungsfreiräume entstehen zu lassen.

Es existiert zudem ein moderiertes Social-Media-Netzwerk, in dem man sich mit anderen Spielerinnen und Spielern austauschen und gegenseitig unterstützen kann. Für tiefgreifende und schwer zu entwirrende „Knoten“ steht eine persönliche psychologische Begleitung zur Verfügung. Die technische Umsetzung erfolgt in der Open-Source-Software Wordpress, spezifische Bestandteile (z.B. eine intelligente Suchfunktion) müssen ggf. separat programmiert werden. Adventuria soll ein möglichst hohes Maß an Flexibilität aufweisen. So ist es beispielsweise denkbar, dass Adventuria-Orte (z.B. mittels QR-Codes) in reale lebensweltliche Umgebungen eingebettet werden (z.B. in Parks, Museen oder auf Betriebsgeländen). Adventurias Spielewelt soll laufend um neue Knotenpunkte erweitert werden.

## Technische Umsetzung

### Einzelner Knotenpunkt | Ort

- Sinn-Bild
- Audio [+ ggf. Transkript]
- Text (Reflexionsaufgabe)
- Eingabefeld für Aufgabe [Speichern der Ergebnisse im Reisetagebuch]

### Kategoriensystem | Themen | Pfade

- Ein Lernpfad ist eine Sequenz von mehreren Orten
- Spezifisch themenbezogen (z.B. Umgang mit Angst)
- Abzweigmöglichkeiten zu anderen Pfaden

### Reiseroute

- Eine Reiseroute ist eine Sequenz von mehreren Pfaden
- Übergreifend themenbezogen (z.B. Thema „Achtsamer Umgang mit Emotionen“)

### Navigator

- Eingabefeld für Suchbegriffe [Navigationsfeld / „innerer Kompass“]
- Karte Adventurias [Überblicksverzeichnis]
- ggf. KI-gestützt

### Privates Reisetagebuch

- Datenschutzkonform
- Levels von Privatheit (Eintrag nur für mich sichtbar / für Freunde / usw.)
- Von SpielerInnen selbst administrierbar (d.h. Einträge löschen usw.)

### Öffentliche Social Media Applikation

- Persönliches Profil (Bild | Avatar, Vorstellungstext | Was mich gerade beschäftigt)
- Sich miteinander befreunden können
- Chatfunktion | Private Messages

- Posten eigener Beiträge (Fotos, Texte, usw.), für alle | ausgewählte NutzerInnen | FreundInnen sichtbar | kommentierbar

Psychologischer Support | Kontaktmöglichkeit

## **Unterstützungsbedarf**

Für die Umsetzung des Rahmenkonzepts ist ein Jahr Entwicklungszeit zu veranschlagen, im Rahmen einer vollen Stelle (40 Stunden Wochenarbeitszeit). Für die technische Umsetzung ist die Zusammenarbeit mit ProgrammiererInnen erforderlich. Für den inhaltlichen Austausch in allen Detailfragen und eine wissenschaftliche Projektbegleitung ist die Einbindung in eine Forschungseinrichtung erforderlich, die fachlich berät und konstruktiv-kritisch zur Seite steht. Besonders hilfreich ist hier ein Fachbereich mit psychologischer, pädagogischer und/oder wirtschaftswissenschaftlicher Ausrichtung. Die Entwicklung soll innig verzahnt mit echten Fragestellungen und Problemen aus der Praxis erfolgen. Für Probeläufe von vorläufigen Varianten ist es deshalb notwendig, Hand in Hand mit Personen zusammen zu arbeiten, die das Tool testen und differenziert über Stärken und Schwächen Feedback geben.

## Literatur

- Beck, Ulrich (2007). Weltrisikogesellschaft. Auf der Suche nach der verlorenen Sicherheit. Lizenzausg. Bonn: Bundeszentrale für Politische Bildung.
- Deloch, H. (2018). Erlebensbezogenes Denken, Coachen und Moderieren: Der Coachingansatz ECC - Erlebensbezogenes Concept-Coaching. In: Person, Vol. 21, No. 2., 120-131.
- Fendler-Lee, E. (2018). Thinking at the Edge - Eine Herausforderung, die sich lohnt. In: Person, Vol. 21, No. 2, 110-119.
- Fendler-Lee, E. & Hofmann, T. (2020). Thetaland™. The Game of Inquiry (DE). Höchberg: ZKS Verlag für psychosoziale Medien.
- Gendlin, E.T. (1968): The experiential response. In E. Hammer (Ed.), Use of interpretation in treatment, pp. 208-227. New York: Grune & Stratton.
- Gendlin, E.T. (1998). Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Gendlin, E.T. (2004). Introduction to Thinking At the Edge. In: The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy.
- Gendlin, E.T. (2015): Ein Prozess-Modell: Körper. Sprache. Erleben. Freiburg: Karl Alber.
- Girg, R., Lichtinger, U., Müller, T. (2012): Lernen mit Lernleitern. Immenhausen: Prolog-Verlag.
- Hofmann, T. (2017): Experienzielle Kommunikation. Wie kann soziales Miteinander in komplexen Situationen gelingen? Coburg: ZKS-Verlag.
- Hofmann, T. & Freitag, I. M. (2018): Der Interaktionsprozess als sonderpädagogischer Leitbegriff. *Zeitschrift für Heilpädagogik*, 8/18, S. 379-387.
- Hofmann, T. & Heselhaus, A. (2019): Gelingende Prozesse der Veränderung: Ein Kernmodell der Adaptivität. In: *Emotionale und Soziale Entwicklung (ESE) in der Pädagogik der Erziehungshilfe und bei Verhaltensstörungen*, 1/19, S. 150 -161.
- Hofmann, T. (2020). Denken in Prozessen. Ein Paradigma für bewegte Zeiten. Höchberg: ZKS Verlag für psychosoziale Medien.
- Hofmann, T. (2021). Sinn-Bilder® - Bildkarten für Psychotherapie, Pädagogik und Coaching. online verfügbar unter [www.sinn-bilder.de](http://www.sinn-bilder.de), zuletzt abgerufen am 01.04.2021.
- Hofmann, T., Schell, S., Melcher, C. & Zehent, M. (2021). IESE - Ein interaktionistisches Modell der emotionalen und sozialen Entwicklung. Universität Würzburg:
- Unveröffentlichtes Manuskript. [geplante Veröffentlichung: Sommer 2022]
- IPCC (2021). Sachstandsberichte des IPCC, online verfügbar unter <https://www.de-ipcc.de/270.php>, zuletzt abgerufen am 20.12.2021
- Kabat-Zinn, Jon (2003). Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung. München: Barth.
- Perls, Frederick S.; Hefferline, Ralph F.; Goodman, Paul (1997): Gestalttherapie. Grundlagen. München: Klett-Cotta.
- Rahm, Dorothea (1999): Einführung in die integrative Therapie. Grundlagen und Praxis. Paderborn: Junfermann.
- Renn, K. (2016). Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann. Eine Einführung. München: Kösel.
- Rosa, H. (2016). Resonanz. *Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.
- Satir, Virginia (1992). Selbstwert und Kommunikation. Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe. München: Pfeiffer.
- Shazer, Steve de (2006). Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.
- Spangenberg, E. (2015): Behutsame Trauma-Integration (TRIMB) - Belastende Erfahrungen lösen mit Atmung, Bewegung und Imagination. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Teichmann-Wirth, B. (2003): Fully functioning person. In: G. Stumm und J. Keil W. W. Wiltschko (Hg.): Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett Cotta, S. 133-135.
- Taleb, N. N. (2013). Antifragilität: Anleitung für eine Welt, die wir nicht verstehen. Albrecht Knaus Verlag.
- Uebele, C. & Hofmann, T. (2021). Die Lösungsuhr® - Zwölf Prinzipien, die lösen. Höchberg: ZKS Verlag für psychosoziale Medien.
- Uebele, C. & Hofmann, T. (2020). Zeit für Lösungen. Zwölf Prinzipien, die festgefahrene Situationen in Bewegung bringen. Höchberg: ZKS Verlag für psychosoziale Medien.
- Unkrig, E.R. (2020). VUKA - Imperativ unserer Welt. In: Unkrig, E.R. (Hrsg.). Mandate der Führung 4.0. Wiesbaden: Springer Gabler, S. 1-34.
- Wallace-Wells, D. (2019). The uninhabitable earth: A story of the future. Penguin UK.