

Leseprobe aus: Wimmer, Online Power Box für lebendige Digitalsessions, GTIN 4019172300388

© 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172300388>

Inhalt

Vorwort (von Svenja Hofert)	3
Müssen Online-Runden langweilig sein?	5
Was bedeutet eigentlich online?	9
Wenn digitale Sessions nerven	10
Wenn digitale Sessions begeistern	15
Embodiment: Der Körper geht vor	19
Improvisation: Viel mehr als nur Theater	22
Humor: Der beste Kumpel des Gehirns	29
Aufbau der Box	33
Danke!	35
Die Autorin	35

Vorwort

Wiebke lief mir das erste Mal als Geschenk über den Weg. Kein Scherz – mein Geschäftspartner hatte mir einen Kurs bei ihr geschenkt. Das war zu Beginn der Corona-Zeit, und wir alle freuten uns über neue Online-Erfahrungen. Sie waren ... nun ja: überlebenswichtig. In dieser Zeit begannen wir, eine Online-Schwester für unsere Präsenzausbildung zu konzipieren. Ideen waren da mehr als willkommen.

Damals hatte ich schon viel Lebenszeit bei Zoom, MS Teams, Webex und auf Murals & Miros verbracht. Um festzustellen: Leidenschaft entsteht bei mir eher nicht. Ich bin einfach ein Live-Typ.

Wiebke hat mich mit ihrem Ansatz überrascht. Da war sie in ihrer Kachel. Mit einer ruhigen Art, lächelnd, entspannt. Und arbeitete dann mit einer bewundernswerten Struktur und Fantasie ausschließlich mit dem, was da war im Zoom-Raum. Und auch, was da noch nicht war – Mut, sich auszuprobieren etwa.

Was für eine Erleichterung für jemanden wie mich, der Arbeit an Kollaborationsboards anstrengend findet und von fünf Tools gleichzeitig eher gestresst wird. Sie hat den Kurs sehr spannend und auf ihre Art gestaltet. Das mag ich vielleicht auch deshalb, weil ich das auch tue.

Das hat mich so begeistert, dass ich einen zweiten

Kurs gebucht habe, diesmal als mein eigenes Geschenk. Danach habe ich Wiebke immer wieder online »getroffen«. Es scheint, als teilten wir viele Überzeugungen. Und diese kreative Grundhaltung, in der alles seinen Raum haben darf, was eben ist – und sein und werden soll.

So bin ich sicher, dass die *Online Power Box* ein Geschenk für andere werden wird. Vielleicht für Menschen, die sich nicht so kreativ fühlen, aber sich überraschen lassen wollen, was in ihnen steckt. Und Menschen, die zu *online* noch ein zwiespältiges Verhältnis haben und sanft an die Vorzüge herantreten wollen.

Wiebke, ich wünsche dir und deinen Leserinnen und Lesern so viel Spaß, wie ich ihn hatte. Und danke dir, denn einige deiner Ideen sind heute Teil unserer Online-Ausbildung.

Svenja Hofert

Aufbau der Box

Sie finden in dieser Box 36 Karten mit jeweils einer Methode. Auf der Kartenrückseite befindet sich ein QR-Code zum Scannen per Mobiltelefon – damit werden Sie direkt zum Video geleitet, das die Karte ergänzt.

Die Videos sind kurz und knackig – unter 6 Minuten. Damit Sie in der Pause beim Online-Meeting schnell eine Methode lernen können.

Zu den Videos kommen Sie entweder direkt, indem Sie die QR-Codes auf den Karten scannen, oder über die Webseite des Produkts auf www.Beltz.de. Das dafür benötigte Passwort lautet:

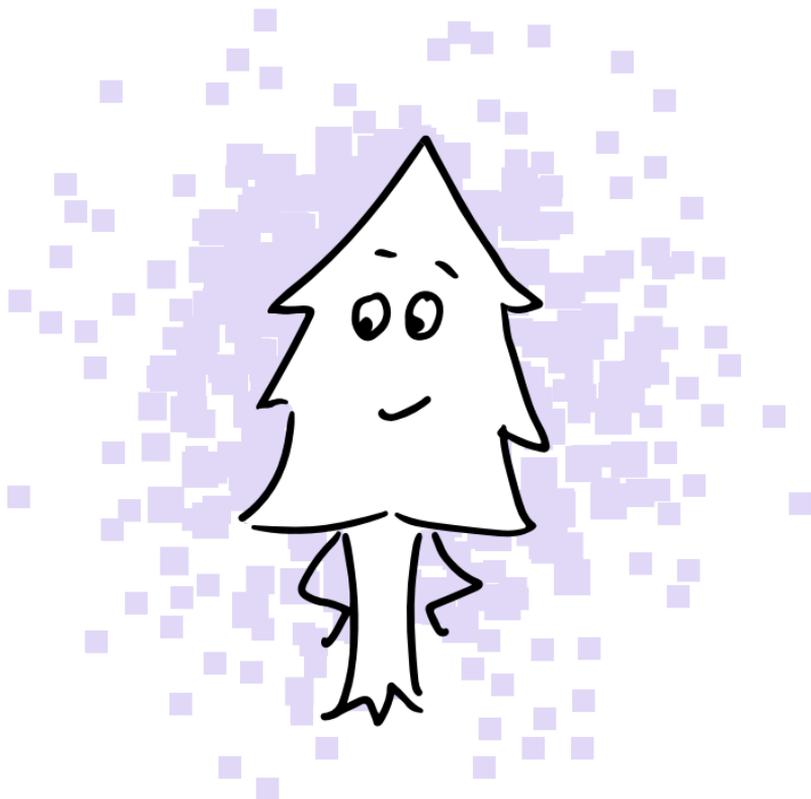
Die 36 Methoden sind aufgeteilt in 6 Kategorien:

- **Relax:** Selbstfürsorge und Ankommen im digitalen Raum sind wichtig und werden viel zu oft vernachlässigt. Oft stolpern wir von einem Meeting ins nächste und nehmen uns nicht die Zeit, einen Übergang zu schaffen.
Hier gibt es nicht nur Entspannungsübungen, sondern auch vertiefte Wahrnehmung.
- **Move:** Bewegung kommt zu kurz – das ändert sich mit diesen Karten. Die Übungen machen den Kopf frei und bringen die Muskeln in Schwung. Das ist wiederum Voraussetzung für gelingende kreative Prozesse.

- **Connect:** Miteinander in Verbindung zu kommen ist für viele die größte Hürde an Online-Sessions. Dabei gibt es großartige Möglichkeiten, einander nah zu sein, ohne sich im selben Raum zu befinden. Hier spielt der Humor eine wichtige Rolle. Denn nichts verbindet so sehr wie gemeinsames Lachen.
- **Touch:** Sitzen und starren. Das ist der Normalzustand. Unsere Hände berühren meistens nur die glatten Oberflächen der Tastatur oder der Maus. Wir nutzen hier Dinge aus dem realen Umgebungsraum, um die Grenzen des Digitalen zu erweitern – ohne technischen Schnickschnack. Was da ist, ist richtig. Und kann zu erstaunlichen Ergebnissen führen ...
- **Listen:** Die eingeschaltete Kamera ist ein Schmerzpunkt für viele. Für Teilnehmende, die sich überfordert fühlen davon, und für Leitungen, die nicht gern in den schwarzen Raum sprechen. Hier kommen die Ohren ins Spiel. Die Methoden funktionieren mit ausgeschalteter Kamera oder geschlossenen Augen. Damit wird der Sehsinn entlastet und wir reduzieren die Gefahr von Müdigkeit.
- **Play:** Wir sollten mehr spielen. Spiel ist nicht *nice to have*, sondern maßgeblich für Verbundenheit und Lösungskompetenz. Hier wird es durchaus etwas albern. Lachen ist befreiend. Probieren Sie es aus!

Relax

Vor dem Fenster



So geht's: Sie bitten die TN, zum nächsten Fenster zu gehen und fünf Sekunden lang rauszugucken. Wenn alle wieder da sind, beschreiben sie nacheinander, was sie draußen gesehen haben – und zwar so, als sei es ganz und gar außergewöhnlich.

Wichtig: Diese Info bekommen die TN erst, wenn sie wieder da sind. Sonst konzentrieren sie sich nicht darauf, was sie sehen, sondern darauf, was sie gleich sagen werden. (Sie würden also mehr denken als gucken.)

Darum hat es Power: Mit dieser Methode stärken wir die Kreativität und den Ausdruck. Wenn wir etwas Außergewöhnliches schildern, sind wir immer emotional beteiligt und beschreiben mit viel mehr Begeisterung und Gefühl. Wir haben uns von unserer Basis einmal kurz wegbewegt und den Blick in die Ferne schweifen lassen. Eine Wohltat für die Augen!

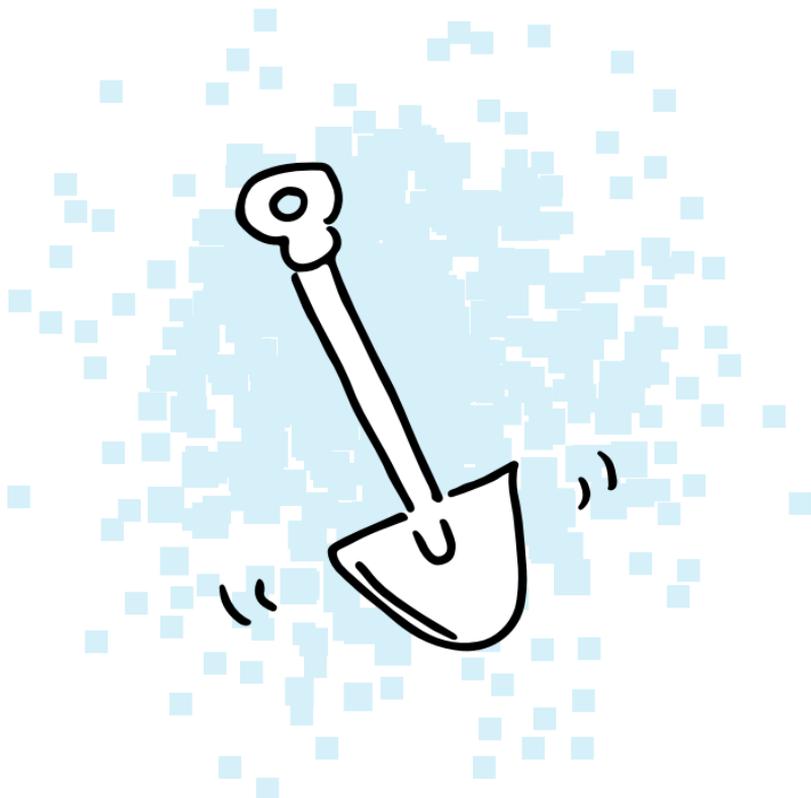
Wir bekommen einen neuen Blick für die alltäglichen Dinge, die uns umgeben. Das schärft die Wahrnehmung und gibt Energie.

Variante: Die TN können sich im Anschluss in Kleingruppen austauschen, welche Gemeinsamkeiten sie draußen entdeckt haben.

Staunen verbindet!

Move

Schippen



So geht's: Kameras und Mikrofone sind eingeschaltet.

Die TN schippen mit einem imaginären Schneeschieber und vollem Körpereinsatz Schnee: 5 x nach rechts, 5 x nach links, 4 x nach rechts, 4 x nach links usw.

Wenn der Weg geräumt ist – kurz die Augen schließen und innehalten, Atmung und Herzschlag spüren, der körperlichen Aktivität nachspüren.

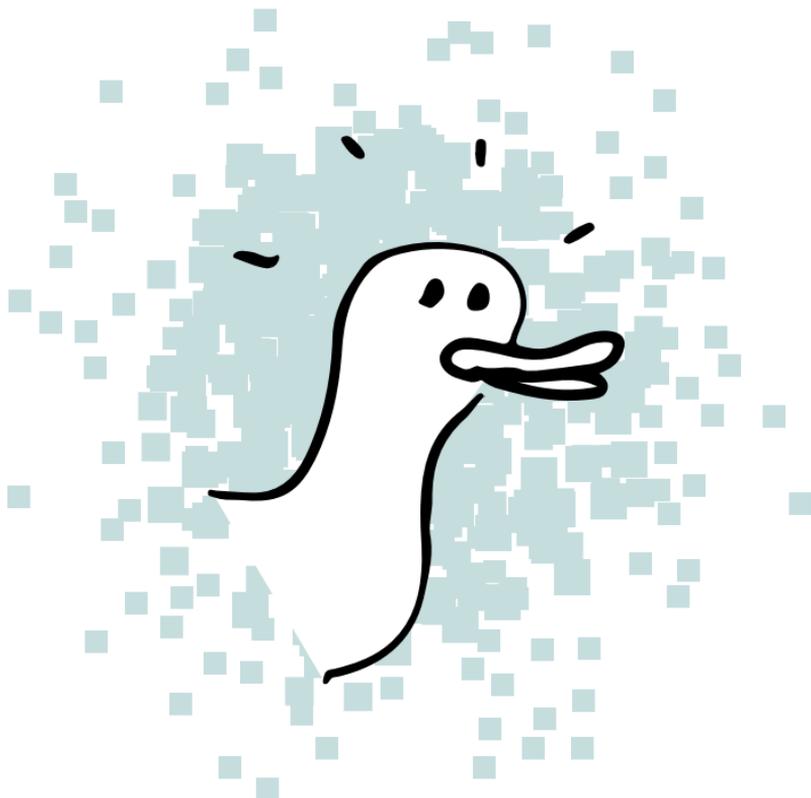
Darum hat es Power: Wir bewegen und drehen beim Schippen die Wirbelsäule und aktivieren die Muskulatur von Rücken und Schultern.

Das Umgreifen der Schaufel von links nach rechts ist erst ein bisschen knifflig – ein richtiger Brain-Booster!
Und nicht zuletzt wärmen wir mit dem lauten Mitzählen die Stimme auf.

Variante: Je nach Jahreszeit sind verschiedene Varianten möglich – Unkraut rupfen, Terrasse fegen, Laub auf den Hänger schaufeln ...

Connect

Die Ente



So geht's: Im Plenum.

Jede TN formuliert still für sich drei Schlagzeilen, die in der Zeitung des eigenen Lebens stehen könnten. Zwei Schlagzeilen sind wahr, eine ist eine Ente – im Zeitungsjargon also gelogen.

Wenn sich jede TN etwas überlegt hat, beginnt die erste und trägt ihre drei Schlagzeilen vor. Die anderen TN geben dann per Fingerzeig einen Tipp ab, welche der Schlagzeilen die Ente ist. Dann geht es weiter mit der nächsten TN.

Darum hat es Power: Das Format der Schlagzeile bringt uns zur Kürze und verhindert, dass die Kennenlernrunde zeitlich ausufert. Wir sind alle geistig und körperlich beteiligt, weil die TN per Fingerzeig mitraten, wo die Ente ist.

Variante: Die Schlagzeilen können auch auf ein Stück Papier gebracht und in die Kamera gehalten werden. Mit Sicherheit gibt es dann nach der Auflösung neugierige Fragen, die die TN miteinander ins Gespräch bringen.