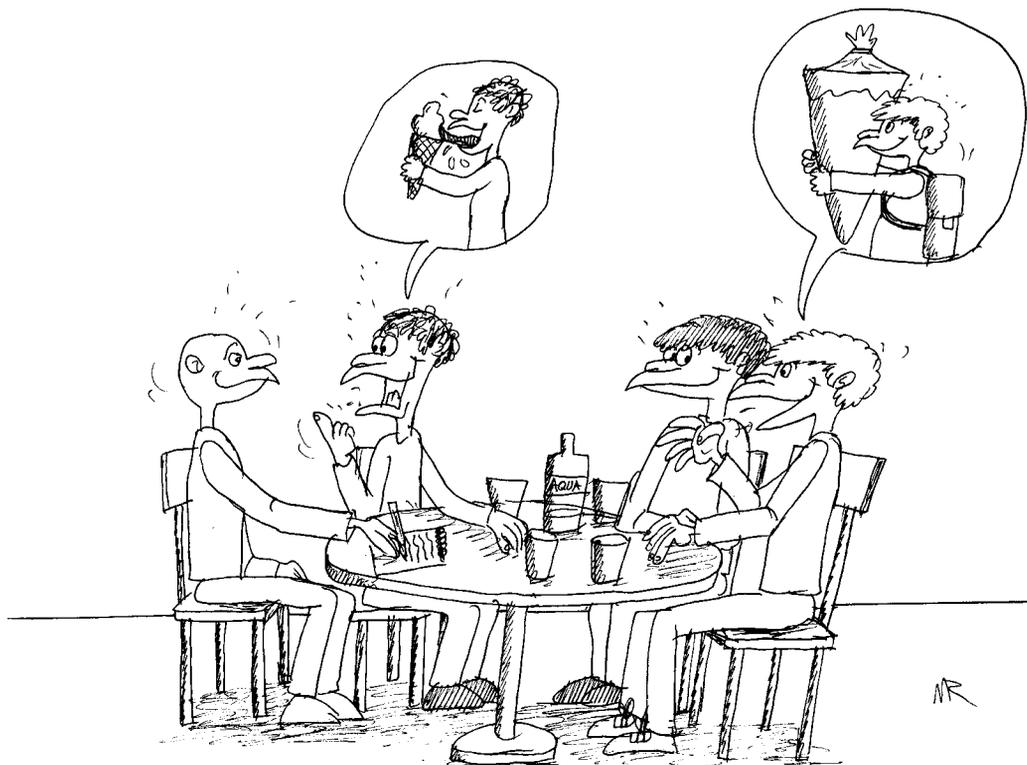


41. Memories

Susanne Tanner

Das Erzählen von Kindheitserinnerungen lädt dazu ein, sich dem Sachkontext über eine andere Seite zu nähern. Zudem macht es Spaß, fördert Vertrauen und trägt dazu bei, mehr über andere Gruppenmitglieder zu erfahren.

Teilnehmerzahl:	6–15 Personen.
Konstellation:	Paare, gesamte Gruppe.
Dauer der Durchführung:	15–20 Minuten.
Material:	Keines.
Location:	Draußen.
Vorbereitungsaufwand:	Middle.



Anleitung

Zunächst erzählen sich die Teilnehmer paarweise für zehn Minuten eine Kindheitserinnerung oder einen Kindheitstraum zu einem bestimmten Thema (zum Beispiel beste Erfindung, größtes Abenteuer), das vom Moderator beschrieben wird. Im zweiten Schritt stellt dann immer ein Teilnehmer die Erinnerung beziehungsweise den Traum seines Nachbarn in einer kurzen Zusammenfassung der Gruppe vor.

Variationsmöglichkeit

Bei einer Gruppengröße von bis zu acht Teilnehmern kann die Partnerarbeit wegfallen. Bei einer Gruppengröße von mehr als zwölf kann man die Teilnehmer auch bitten, ihre Erinnerung oder ihren Traum auf einem Blatt Papier aufzuschreiben und ohne Namen zusammengefaltet in einen Hut oder eine Schachtel zu legen. In der Großgruppe zieht dann immer ein Teilnehmer einen Zettel heraus und liest die Erinnerung/den Traum vor. Die Gruppe muss dann raten, zu wem das Vorgelesene gehört. Diese Variation eignet sich besonders für Gruppen, die sich schon länger kennen und bringt durch das Raten noch einmal eine extra Portion Spaß mit in die Übung.

Eignung

Diese Übung verwende ich gerne zum Einstieg in ein Thema am Anfang eines Seminars. Sie kann auch problemlos mit der Vorstellungsrunde kombiniert werden, indem sich die Teilnehmer zunächst in der Partnerübung und dann in der Runde mit Namen und kurzem Background vorstellen.

Das Zurückdenken an eine Kindheitserinnerung oder einen Kindheitstraum ist eine Hilfestellung, um sich einer Sache zu nähern. Es hilft besonders dann, wenn es sich um ein abstraktes Thema, wie zum Beispiel Förderung von Innovation im Unternehmen, Entwicklung einer Vision oder Förderung von Kreativität handelt, da dieses Warming-up automatisch eine emotionale Dimension mit hineinbringt. Zum Thema Innovation kann man beispielsweise fragen, was denn die tollste Erfindung war, die man als Kind machte. In Bezug auf Vision und Kreativität eignen sich Fragen nach Kindheitsträumen, selbstgebaute Spielzeuge, bestes Erlebnis mit Matsch und vieles mehr.

Dieses Warming-up eignet sich sowohl für neue Gruppen als auch für schon länger zusammenarbeitende Teams.

Tipps zur Moderation und Setting-Gestaltung

Die Teilnehmer sind vielleicht im ersten Moment etwas überrascht und finden es schwer, gleich eine passende Erinnerung zu finden. Hier hilft es, in der Anmoderation Beispiele zu nennen, um was es sich handeln kann. Es ist auch zu empfehlen, die Arbeitsanweisung mit Fragen zu ergänzen (zum Beispiel »Warum sind Sie auf diese Erinnerung besonders stolz?«; »Warum erinnern Sie sich an dieses Erlebnis?«).

Besonders bei einer größeren Gruppe besteht die Gefahr, dass die Erzählungen zu lange werden und dann den Zeitrahmen sprengen. Hier hilft es, als Moderator die Zeit immer im Auge zu behalten und – wenn nötig – zu bitten, dass sich die Teilnehmer möglichst kurz halten.

Achtung!

Wichtig ist es, dass in der Einführung klar gemacht wird, dass es hier nicht um tiefgründige Analysen von Kindheitserinnerungen geht. Die Teilnehmer sind lediglich dazu aufgefordert, sich einem Thema aus einer anderen Perspektive zu nähern.

42. Vikingertanz

Peter Emil Jensen (aus dem Dänischen übersetzt von Stefan König)

Mit dem Schwung von viel Bewegung, Körperkontakt und Spaß kann in die weitere gemeinsame Arbeit gestartet werden.

Teilnehmerzahl:	Mindestens 6, höchstens 16 Personen. Bei mehr Teilnehmern empfiehlt es sich, mehrere Gruppen zu bilden.
Konstellation:	Gruppe.
Dauer der Durchführung:	4–10 Minuten.
Material:	Keines.
Location:	Im Freien.
Vorbereitungsaufwand:	Small.



Anleitung

Aufstellung: Die Teilnehmer stellen sich mit etwa einem Meter Abstand zueinander in einem imaginären Zirkel auf. Es wird auf einem Bein gestanden, während die Arme über Kreuz auf die Brust gelegt werden.

Ablauf: Die Teilnehmer hüpfen nun auf einem Bein, dabei ist es **nicht** zulässig das Bein zu wechseln! Ziel ist es, nun zu versuchen, sich gegenseitig aus der Balance zu bringen. Sobald ein Teilnehmer beide Füße auf den Boden stellt, scheidet dieser aus. Der Teilnehmer, der zuletzt auf einem Bein steht, hat gewonnen. Wenn mehrere Gruppen gebildet wurden, »hüpfen« anschließend die Gruppengewinner gegeneinander.

Eignung

Diese Übung ist körper- und bewegungsbetont. Sie eignet sich daher gut, um in Gang zu kommen. Zudem ist diese Übung meist mit viel Stimmung und Humor verbunden. Sie eignet sich daher hervorragend als »Eisbrecher« sowie als dynamischer Einstieg in die bevorstehende Arbeit.

43. An die Wäsche gehen

Markus Ried

Es handelt sich dabei um eine sehr dynamische Übung mit viel Bewegung. Die Teilnehmer befestigen Wäscheklammern an den Kollegen oder nehmen an der Kleidung befestigte Wäscheklammern weg.

Teilnehmerzahl:	Bis 50 (je nach Größe des Raums).
Konstellation:	Gesamte Gruppe.
Dauer der Durchführung:	Bis 10 Minuten (je nach Anzahl der Durchgänge).
Material:	Pro Person 5 Wäscheklammern.
Location:	Draußen und drinnen.
Vorbereitungsaufwand:	Small.



Anleitung

Erster Durchgang: Falls Sie Ihren Kollegen mal an die Wäsche gehen wollten, so haben Sie nun die Gelegenheit. Sie erhalten jeweils fünf Wäscheklammern, die gilt es an der Kleidung der Kolleginnen und Kollegen zu platzieren, natürlich so, dass keine Haut eingezwickelt wird. Die Kollegen dürfen sich natürlich durch wegrennen oder wegdrehen wehren. Wer alle seine Wäscheklammern an den Mann beziehungsweise an die Frau gebracht hat, darf zur Seite gehen.

Zweiter Durchgang: Nun gilt es den Kollegen so viele Wäscheklammern von der Kleidung zu entwenden wie möglich. Wenn kein Teilnehmer mehr Wäscheklammern an der Kleidung hat, wird gezählt, wer die meisten besitzt.

Eignung

Grundsätzlich ist dieses Warming-up für jede Gruppe geeignet, die im Kennenlernprozess schon die ersten Schritte absolviert hat. Geeignet ist die Übung vor allem als Wachmacher, zum Beispiel am Morgen oder nach dem Mittagessen. Ist absolut themenunabhängig durchzuführen, kann jedoch auch für Themen wie Abbau von Berührungängsten oder Ähnliches genutzt werden, obwohl die Reflexionsmöglichkeit doch eher gering ist.

Tipps zur Moderation und Setting-Gestaltung

Natürlich erfordert die Anmoderation dieser Übung etwas Mut vom Trainer, da sie doch einen sehr spielerischen und infantilen Charakter hat. Falls jedoch die Übung mit dem nötigen Schwung und den passenden Worten vorgestellt wird, so kann diese sehr auflockernd und aufmunternd wirken.

Achtung!

Gefahren sind vor allem im Raum befindliche Gegenstände oder ein rutschiger Untergrund bei Outdoorveranstaltungen. Ansonsten ist auf die üblichen Punkte bei körperlicher Bewegung zu achten.

44. Kreuzworträtsel – Mein Thema und I.C.H. heute

Christina Achner

Bezeichnungen, Namen, Überschriften sind aus der alltäglichen Berufsroutine einfach nicht mehr wegzudenken. Und wenn alle an einem beruflichen Prozess Beteiligten dieselben Begriffe verwenden, gehen wir in der Regel davon aus, dass auch alle dasselbe darunter verstehen. Da irren wir uns in vielen Fällen.

In diesem Warming-up geht es um:

- Das bewusste und professionelle Nutzen von Namen, Abkürzungen und Fachausdrücken aus dem Seminarbereich und um deren erweiterten Einsatz.
- Stellungnahme zur eigenen Arbeit.
- Verdeutlichung Ihrer aktuellen Befindlichkeit, Ihres heutigen Denkens, Fühlens und Handelns.

Teilnehmerzahl:	Seminarleiter/Seminarleiterteam, bis etwa 20 Teilnehmer.
Konstellation:	Seminarleiter und/oder gesamte Gruppe.
Dauer der Durchführung:	10 Minuten.
Material:	Papier und Stift.
Location:	Draußen und drinnen.
Vorbereitungsaufwand:	Small.

Anleitung

Der Rahmen auf dem Papier: Nehmen Sie ein größeres Blatt Papier (hochformatig), auf das Sie oben als große Überschrift den Titel Ihres heutigen Seminars oder Seminartages schreiben.

Name und Datum: Am linken Rand schreiben Sie nun untereinander wie bei einem Kreuzworträtsel die Buchstaben Ihres Namens und das entsprechende Tagesdatum. Das Datum teilen Sie ebenfalls auf: zum Beispiel in 04; Februar; 2007.



Die heutigen Assoziationen: Anschließend notieren Sie an die entsprechende Stelle, was Ihnen zu den einzelnen Buchstaben und Zahlen in den Sinn kommt. Sie können davon ausgehen, dass es in den meisten Fällen eine bunte Mischung aus Fachausdrücken, methodischen Ideen, Appellen, Gefühlen, Sehnsüchten, Banalitäten und geradezu überraschenden »Klein-aber-wichtig-Gedanken« sein wird. Ihre Befindlichkeit wird ebenso zum Ausdruck kommen wie die fachlichen Inhalte des Seminarthemas, trockene Inhalte ebenso wie stark emotionalisierende, Spezialausdrücke wie prozessbeschreibende Zeitwörter, Ihre aktuelle Position zu den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ebenso wie die Freude auf den Pausenkaffee, ebenso können Gedanken Platz finden wie ein noch zu kaufendes Geschenk neben dem Gedanken »2007 – neu und bisher in Ordnung!«

Entscheiden: Sie sehen nun ein wenig deutlicher als vorher vor sich, wohin Ihre Aufmerksamkeit tendiert, in welcher Weise sich Ihre heutige und gegenwärtige Wirklichkeit in der konkreten Art Ihrer Arbeit mit den Teilnehmern auswirken könnte, vorausgesetzt, Sie treffen keine anderen Entscheidungen und Beeinflussungen. Abschließend entscheiden Sie, was von dieser Liste Sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mitteilen wollen. Beispielsweise: Dass Sie später im Seminar eine Übersicht über die Themen und Bedeutsamkeiten des Tages geben werden, das bedeutet einen Vorteil für die Teilnehmer.

Diese Übung eröffnet Ihnen die Möglichkeit, sich erstens schon früh, bereits am Tagesbeginn, und zweitens absichtlich und bewusst zu informieren und auf sich selbst als Trainer, als Referentin etc. einstimmen können. Noch vor dem Seminar entscheiden Sie auch, ob Sie aufgrund einer Ihrer Gedanken eine konkrete Unterstützungs- oder Sicherheitsmaßnahme für den Tagesablauf installieren möchten. Möglicherweise haben Sie bereits konkrete Handlungen entdeckt, die Sie außerhalb des Seminars erledigen sollten oder um deren Erledigung Sie sich kümmern möchten, weil Ihnen das Beruhigung, Erleichterung, Freude, Entlastung, Information für den Tag bringt.

Sammeln: Bei einer mehrtägigen Veranstaltung können Sie die Blätter der einzelnen Tage sammeln und als zusätzlichen Input bei abschließenden Reflexionen heranziehen. Sie werden erstaunt sein über die Möglichkeiten der Reflexion und Nacharbeit, die Sie aus dieser Sammlung Ihrer Tagesblätter herausziehen können. Ganz besonders nach längerer oder anstrengender Seminararbeit haben wir verständlicherweise viele morgendliche Kleinigkeiten aus den Augen verloren.

Variationsmöglichkeiten

- Als Einstieg in ein Seminar oder einen Workshop: Beispielsweise kann die Einleitung an die Teilnehmer lauten: »Angenommen der Workshop ist erfolgreich gewesen, was ist dann hier passiert?«. Ein möglicher zweiter Schritt – darauf aufbauend – und was sollte hier keinesfalls passieren? Setzen Sie Ihrer Fantasie keine Grenzen, nur Mut! Daran anschließen kann ein lösungsorientierter Schritt, der Gruppenteilnehmer wird ermächtigt dazu beizutragen: »Was ist jeder hier bereit dazu beizutragen?«
- Welche Worte und interpretierbaren Wortteile sind in dem Wort versteckt? (Beispiel: »Thema«: them.a; Beispiel: »Michael«: M.Ich.ael). Dieses Vorgehen ermöglicht es, eine Metaebene einzunehmen, um zu prüfen, wohin die Aufmerksamkeit tendiert.

- Übersetzung des Wortes als wäre es ein Begriff aus einer anderen Sprache. Zum Beispiel: »Kurt« = frühes Nordnepalesisch für »Der die Blätter ordnet«.
- Die Einstiegsübung mit den Gruppenteilnehmern kann heißen: »Welche Worte machen Sie aus beziehungsweise zu diesen Buchstaben?«
- Nach der Demonstration Ihres eigenen Kreuzwörtertsels, können Sie fragen: »Welches meiner Worte spricht Sie am meisten an?« Dies bietet Ihnen die Möglichkeit der Reflexion.
- Als Tageszusammenfassung fertigt jeder einzelne Teilnehmer sein eigenes Kreuzwörtertsel an. Die Blätter können mit den »Nachbarn« besprochen werden.
- Dieses Warming-up ist auch eine gute Abschlussübung mit den Gruppenteilnehmern: Gemeinsam werden mehrere Worte zu jedem Buchstaben gesammelt. Welche Worte waren für die Einzelnen wichtig, bemerkenswert, neu, anstrengend? Das Wesentliche wird noch einmal kurz angesprochen, muss aber nicht mehr diskutiert werden.

Eignung

Die Methode eignet sich hervorragend zum Aufwärmen am Morgen, noch bevor die Arbeit mit der Gruppe beginnt. Eignung für die Gruppe: zum Aufwärmen in den Tag. Die Gruppenteilnehmer können dadurch selbst ihr momentanes Befinden (»was mich bewegt ...«) reflektieren. Ich gebe damit auch wieder ein Stück Verantwortung an die Gruppe zurück – jeder kann hier etwas tun, damit der Workshop erfolgreich läuft.

45. »Birne lüften«

Christina Achner

»Birne lüften« bedeutet, meinen Kopf »klären«: Alles was mich an Gedanken, Gefühlen, Empfindungen im Augenblick beschäftigt, wird für die Dauer des Trainings oder Workshops, im Hintergrund geparkt. Diese Übung unterstützt mich als Moderatorin oder auch als Teilnehmerin, mit all meinem Sinnen mich dem zu widmen was jetzt Sache. Dieses Warming-up können Trainer für sich selbst oder für die gesamte Gruppe verwenden.

Teilnehmerzahl:	Unbegrenzt.
Konstellation:	Seminarleiter oder gesamte Gruppe.
Dauer der Durchführung:	5–7 Minuten.
Material:	Musik (z. B. Frühlingsstimmen-Walzer von J. Strauß)
Location:	Drinne und draußen.
Vorbereitungsaufwand:	Small.



Anleitung

Fordern Sie die Gruppe auf, sich frei durch den Raum zu bewegen, jeder soll für sich alleine laut aussprechen, was sich in der Zeit seit gestern Abend 19 Uhr und jetzt dem Seminarbeginn in seinem Alltag/Leben ereignet hat.

Diese Übung kann zudem eine Möglichkeit für Sie als Moderator, Trainee, Seminarleiter sein, sich auf die bevorstehende Arbeit zu konzentrieren.

Eignung

Die Methode eignet sich hervorragend zum Aufwärmen am Morgen, noch vor Beginn der Veranstaltung, um die »Birne« leer beziehungsweise klar zu bekommen.

Anhang: Die Suchmaschine

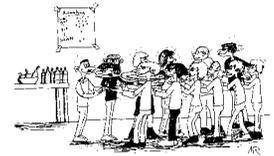
Die nachfolgende Übersicht soll es Ihnen ermöglichen, möglichst schnell ein passendes Warming-up für Ihre Veranstaltung und die spezielle Situation zu finden. Dazu sind alle Warming-ups mit den wichtigsten Details beschrieben, damit Sie nicht das ganze Buch durchsuchen müssen. Alle wichtigen Details der 31 Warming-ups finden Sie hier noch einmal kurz aufgelistet.

1. Das Förderband

<i>Teilnehmeranzahl:</i>	12–60 Personen.
<i>Konstellation:</i>	Gesamte Gruppe.
<i>Dauer:</i>	10–15 Minuten.
<i>Material:</i>	Nein.
<i>Location:</i>	Drinne wie draußen.
<i>Vorbereitungsaufwand:</i>	Small.
<i>Spezielle Ziele:</i>	Fördert die Gruppendynamik, die Arbeitseffizienz und hebt die Stimmung.

In folgenden Situationen als gut empfunden:

Wiedereinstieg. Beispielsweise nach einer Übernachtung, zwischen zwei Veranstaltungstagen.



Seite 24

2. Der Kollegensitzkreis

<i>Teilnehmeranzahl:</i>	8–100 Personen.
<i>Konstellation:</i>	Gesamte Gruppe
<i>Dauer:</i>	3–5 Minuten.
<i>Material:</i>	Nein.
<i>Location:</i>	Drinne wie draußen (Platz für Teilnehmerkreis erforderlich).
<i>Vorbereitungsaufwand:</i>	Small.
<i>Spezielle Ziele:</i>	Fördert mit Spaß das Zusammengehörigkeitsgefühl der Teilnehmer.

In folgenden Situationen als gut empfunden:

Als Abschluss nach einer Veranstaltung.



Seite 27



Seite 30

3. Der Seilkreis

<i>Teilnehmeranzahl:</i>	8–40 Personen
<i>Konstellation:</i>	Gesamte Gruppe.
<i>Dauer:</i>	3–5 Minuten.
<i>Material:</i>	Ja.
<i>Location:</i>	Drinnen wie draußen (Platz für Teilnehmerkreis erforderlich).
<i>Vorbereitungsaufwand:</i>	Middle.
<i>Spezielle Ziele:</i>	Funktioniert nur durch das Zusammenwirken der Teilnehmer. Fördert das Teamdenken des Einzelnen.

In folgenden Situationen als gut empfunden:

Als Einstieg.



Seite 33

4. Klick! Die menschliche Kamera

<i>Teilnehmeranzahl:</i>	2–26 Personen.
<i>Konstellation:</i>	Paare.
<i>Dauer:</i>	10–15 Minuten.
<i>Material:</i>	Nein.
<i>Location:</i>	Draußen, drinnen nur bedingt.
<i>Vorbereitungsaufwand:</i>	Small bis Middle.
<i>Spezielle Ziele:</i>	Fördert Ruhe, Konzentration und zudem eine intensive Interaktion.

In folgenden Situationen als gut empfunden:

Zwischendurch oder zwischen zwei Programmteilen.



Seite 36

5. Gemeinsam mehr sehen

<i>Teilnehmeranzahl:</i>	8–24 Personen.
<i>Konstellation:</i>	Einzel, in Paaren und in Kleingruppen nacheinander.
<i>Dauer:</i>	12 Minuten.
<i>Material:</i>	Ja.
<i>Location:</i>	Drinnen, eingeschränkt auch draußen.
<i>Vorbereitungsaufwand:</i>	Middle.
<i>Spezielle Ziele:</i>	Möglichkeit für die Teilnehmer Synergie zu erleben. Fördert den Informationsaustausch zwischen den Teilnehmern.

In folgenden Situationen als gut empfunden:

Zwischendurch.

6. Der schwebende Bambusstab

<i>Teilnehmeranzahl:</i>	8–16 Personen.
<i>KKonstellation:</i>	Gesamte Gruppe.
<i>Dauer:</i>	5–10 Minuten.
<i>Material:</i>	Ja.
<i>Location:</i>	Drinne wie draußen.
<i>Vorbereitungsaufwand:</i>	Middle.
<i>Spezielle Ziele:</i>	Fördert eine koordinierte Kommunikation und Koordination.

In folgenden Situationen als gut empfunden:

Als Einstieg und zwischendurch.



Seite 39

7. Verkehrschaos

<i>Teilnehmeranzahl:</i>	6–18 Personen.
<i>Konstellation:</i>	Gesamte Gruppe.
<i>Dauer:</i>	5–12 Minuten.
<i>Material:</i>	Ja.
<i>Location:</i>	Drinne wie draußen.
<i>Vorbereitungsaufwand:</i>	Middle.
<i>Spezielle Ziele:</i>	Fördert kooperatives Handeln.

In folgenden Situationen als gut empfunden:

Als Einstieg und zwischendurch.



Seite 42

8. Die Zyklopen

<i>Teilnehmeranzahl:</i>	8–20 Personen.
<i>Konstellation:</i>	Paare.
<i>Dauer:</i>	5 Minuten.
<i>Material:</i>	Nein.
<i>Location:</i>	Drinne wie draußen (Platz für Teilnehmerkreis erforderlich).
<i>Vorbereitungsaufwand:</i>	Small.
<i>Spezielle Ziele:</i>	Fördert eine ausgelassene und motivierte Arbeitsstimmung.

In folgenden Situationen als gut empfunden:

Zwischendurch und als Wiedereinstieg, beispielsweise nach einer kurzen Mittags- oder Kaffeepause.



Seite 45



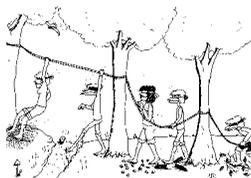
Seite 48

9. Der Ring

<i>Teilnehmeranzahl:</i>	6–20 Personen.
<i>Konstellation:</i>	Gesamte Gruppe.
<i>Dauer:</i>	4–10 Minuten.
<i>Material:</i>	Ja.
<i>Location:</i>	Draußen wie drinnen (Platz für Teilnehmerkreis erforderlich).
<i>Vorbereitungsaufwand:</i>	Middle.
<i>Spezielle Ziele:</i>	Wirkt auflockernd (Auch als Kennenlernrunde geeignet oder um Meinungen in einem unkomplizierten Rahmen zu äußern).

In folgenden Situationen als gut empfunden:

Einstieg und Wiedereinstieg.



Seite 51

10. Der Sinnesparcours

<i>Teilnehmeranzahl:</i>	1–24 Personen.
<i>Konstellation:</i>	Einzel, in Paaren oder der gesamten Gruppe.
<i>Dauer:</i>	4–10 Minuten.
<i>Material:</i>	Ja.
<i>Location:</i>	Draußen, abwechslungsreiches Gelände.
<i>Vorbereitungsaufwand:</i>	Large.
<i>Spezielle Ziele:</i>	Die Teilnehmer bekommen die Möglichkeit sich auf Neues einzustimmen, einzulassen und zu konzentrieren.

In folgenden Situationen als gut empfunden:

Zwischen zwei Programmteilen.



Seite 54

11. Der Lauschangriff

<i>Teilnehmeranzahl:</i>	1–25 Personen.
<i>Konstellation:</i>	Einzel.
<i>Dauer:</i>	8 Minuten.
<i>Material:</i>	Ja.
<i>Location:</i>	Vorzugsweise im freiem Gelände.
<i>Vorbereitungsaufwand:</i>	Middle bis Large.
<i>Spezielle Ziele:</i>	Die Teilnehmer bekommen die Möglichkeit sich auf Neues einzustimmen, einzulassen und zu konzentrieren.

In folgenden Situationen als gut empfunden:

Zwischen zwei Programmteilen.