



# Spielerische Methoden – Bewegungs- und Entspannungstechniken – in Gruppen

Handout, verfasst von Margit G. Bauer und Monika M. Bauer  
und kreativer Anregungen vieler Menschen

*„Gesundheitsförderung zielt auf einen  
Prozess, allen Menschen ein höheres Maß  
an Selbstbestimmung über ihre  
Gesundheit zu ermöglichen und sie  
dadurch zur Stärkung ihrer Gesundheit  
zu befähigen.“*

Weltgesundheitsorganisation, Ottawa Charta, 1986

Mag.<sup>a</sup> Margit G. Bauer  
Thomas-Schmid-Gasse 3/Top 12  
9020 Klagenfurt  
Tel. 0699/1101 2829  
E-Mail: [bauer.margit@aon.at](mailto:bauer.margit@aon.at)

## 1) Einleitung

### Kommunikation

Jede Gruppensituation basiert auf Kommunikation, diese wiederum findet zeitgleich auf zwei Ebenen statt. Es geht um eine Sache und es geht um Gefühle und um Beziehung. Beide Prozesse professionell im Blick zu haben und zu steuern ist die Aufgabe der Moderatorin/des Moderators, der Gruppenleiterin/des Gruppenleiters. Spiele und Übungen sind hilfreiche Instrumente zur Steuerung des Gruppenprozesses und es können damit auch Sachprozesse bearbeitet werden.

### Elemente des Spiels

Spiele enthalten Elemente wie „sich bewegen“, für kurze Zeit „eine andere Haltung annehmen“, „etwas anderes denken“, oder für einige Augenblicke „wieder Kind sein“. Sie verändern unmittelbar die Stimmung der Personen und damit die jeweilige Situation auf der Ebene des Gruppenklimas. Sie wirken indirekt fördernd auf die Arbeitsfähigkeit, auch wenn sie „nur zum Spaß“ sind.

### Passung und Anleitung

Spiele sollen wie der normale Kommunikationsprozess professionell angeleitet werden, damit positive Effekte erzielt werden.

#### Passung beachten:

In welcher Phase befindet sich die Gruppe?

In welcher Situation ist die gemeinsame Arbeit eingebettet?

Was lässt die jeweilige Kultur zu?

#### Anleitung beinhaltet:

**Einleitung/Hinführung** - Es gibt immer einen Grund für ein Spiel. Es geht nicht darum, den Sinn oder Unsinn zu diskutieren, sondern das Angebot bzw. die Aufforderung, sich einfach auf das Spiel einzulassen. Je „bescheidener“ die Spielaufforderung, desto eher machen die Menschen mit - „ein kleines Spiel“, „kurz spielen“, „eine Bewegungsübung zur Auflockerung“.



**Hauptteil/Umsetzung** - SpielleiterIn weiß, um was es bei dem Spiel/der Übung geht.

**Abschluss/Reflexion** - Am Ende des Spiels wieder in den „normalen Ablauf zurückführen“. Der Übergang kann eine kurze Reflexionsphase sein - aber nicht alle Spiele werden reflektiert, sondern stehen für sich als Aktivierung und für gemeinsamen Spaß.

---

## ZU BEACHTEN

Klarheit bei der Anleitung von Spielen

Professionalität bei der Vorbereitung von Spielen

Wissen über Spiele

Alle in das Spiel integrieren - die nicht mitmachen wollen, machen das von sich aus (Stopp-Regel)

während des Spiels auf die anderen achten

selbst einE SpielerIn sein

Offenheit, Vertrauen

## 2) Gruppenphasen

---

### A) Einstieg – Warum up

*„Vor den Erfolg haben die Götter die Achtsamkeit gesetzt“*

Es geht um Orientierung:

Wer sind die anderen?

Wer ist der/die Einzelne?

Wie wird das hier ablaufen?

Zielsetzung der Spiele:

☺ Fremdheit abbauen und Vertrautheit aufbauen

☺ Zugehörigkeit entwickeln

☺ Inhaltliche und prozessuale Orientierung geben

Ziel	Ablauf	Kommentar
<b>Begrüßen</b>		
☺ Raum, Ausstattung und Personen wahrnehmen ☺ Erste Kontaktaufnahme ☺ Lachen	1) Mit Musik (oder ohne Musik) im Raum bewegen, kreuz und quer, den eigenen Körper wahrnehmen, den Raum wahrnehmen, im Raum ankommen, 2) im Raum mit den Menschen Kontakt aufnehmen, sich anschauen, anlächeln, mit Mimik, mit übertriebener Gestik, 3) begrüßen mit dem linken Ohr und dem rechten Knie, mit einem Fuß den Fuß der anderen Person,... 4) begrüßen wie 2 Europäerinnen, wie 2 Indianerinnen, es können sich auch Gruppen bilden: wie 3 Eskimos, 4 Elefanten, 5 Fische, 4 Kängaruhs,...	Ideen können auch von den TNInnen <sup>1</sup> im Raum kommen. Bei jedem Musik-Stopp sagt eine andere Person, wie die Begrüßung sein soll. Ausgefallene Begrüßungsformen erst dann anwenden, wenn sich die Gruppe schon kennt.
<b>Namensspiel - Planetenbahn</b>		
☺ Kennen lernen ☺ Konzentration	1) TNInnen stehen im Kreis, ein Ball zieht seine Bahn, er geht von einer Person zur anderen, die Person die den Ball wirft, sagt immer den Namen der Person, der sie den Ball zuwirft, bis alle durch sind - dann noch einmal die gleiche Planetenbahn werfen, jede Person merkt sich, von wem sie den Ball bekommt und wem sie den Ball zuspielt. 2) Ein zweiter Ball kommt ins Spiel, er zieht seine Bahn, jede Person merkt sich erneut, wem sie den Ball zuspielt. Wiederholung der neuen Planetenbahn. Dann ersten Ball zusätzlich in Umlauf bringen, es sind dann zwei Bälle im Spiel. 3) Noch ein Ball kommt ins Spiel und zieht seine Bahn, wieder die Bahn merken. Die zwei anderen Bälle wieder in Umlauf bringen. Drei Bälle sind im Spiel.	Achtung: Spiel schaut leichter aus, als es ist! Konzentration ist gefordert.

---

<sup>1</sup> TNInnen steht für TeilnehmerInnen.

4) Vierter Ball zieht seine Bahn. Andere Bälle wieder in die Runde einspeisen. Vier Bälle sind im Spiel.

5) Fünfter Ball wird nur mehr im Kreis von einer zur anderen Person weiter gegeben. Richtungswechsel jederzeit möglich. Fünf Bälle sind im Spiel.

Variation: Bis zu 6 Jonglierbälle auf einer immer gleichen Planetenbahn in der Runde werfen, wenn jemand klatscht erfolgt ein Richtungswechsel bei allen Bällen.

**Namensspiel - Zipp-Zapp**

☺ sehr bewegtes Namensspiel

1) TNInnen stehen im Kreis. 1. Runde: Alle sagen ihre Namen. Zipp-Monika, Zapp Margit, Zipp...

2) 2. Runde: Eine Person beginnt den Namen ihrer Nachbarin zu sagen, Zipp Margit, diese sagt den Namen ihrer Nachbarin Zapp Astrid. Bis eine Person, die gerade an der Reihe ist Zipp-Zapp sagt. Dann wechseln alle den Platz. Es geht weiter mit derjenigen, die Zipp-Zapp gesagt hat, diese beginnt wieder wahlweise in eine Richtung mit Zipp (oder Zapp) Petra (Name der Nachbarin)....

Das Spiel ist sehr schnell, am Anfang kann auch geholfen werden.

**Graffiti und Agora**

☺ Abfragen von Erwartungen  
 ☺ gemeinsames Finden von Spielregeln  
 ☺ Denken in Bewegung

1) Flipcharts an die Wand hängen bzw. Pinnwandplakate: Drauf steht: „Welche Erwartungen habe ich an das Seminar“, „Welche Spielregeln sind mir wichtig“, „Welche Ressourcen/welchen Beitrag bringe ich ein“. - Methode Graffiti.

2) Alle TNInnen bekommen für jeweils eine Spielregel eine Moderationskarte. Für die Gruppenbildung werden verschiedene Farben (bei den Moderationskarten) verwendet, diejenigen Personen mit derselben Farbe, bilden eine Kleingruppe.

3) Die Gruppen besprechen im Gehen - Methode Agora (griechische Volksversammlung) - die Themen durch. Und schreiben ihre Standpunkte auf die

Für die Prioritäten-  
 setzung/Mehrpunktfrage bei den Spielregeln gilt die Formel  $n-1$ , dividiert durch 2, für die Anzahl der Bewertungspunkte

	<p>Flipcharts/Pinnwandplakate. Spielregeln werden auf Moderationskarten geschrieben und auf das Plakat gepinnt.</p> <p>4) Vor den Flipcharts stellen die Gruppen ihre Inputs den anderen vor. Fragen können gestellt werden. Die Spielregeln werden im Plenum bei Bedarf aufgrund von Zusammengehörigkeit/Ähnlichkeit geclustert/zusammengesteckt. Und bei Bedarf eine Prioritätensetzung durchgeführt. Die Spielregeln mit höherer Punkteanzahl werden miteinander zur Einhaltung vereinbart.</p>	
<b>Spiel- und Lachzellen wachrütteln</b>		
<p>☺ Aufwärmen aller Körperteile</p> <p>☺ Auflockerung</p>	<p>Den Körper aufwärmen, alle Körperteile ansprechen und in Bewegung setzen.</p>	<p>Wichtig wenn länger gespielt wird! - bei Bewegungsspielen soll der Körper vorher aufgewärmt werden.</p>
<b>Nonsense-Talking</b>		
<p>☺ Auflockerung</p> <p>☺ Stimmtraining</p>	<p>Gesichtsmimiken verändern, Gesichtsgrimassen schneiden, dabei Laute machen und Nonsens-Gespräche führen, in der Runde Gesichtsgrimassen und Laute weitergeben.</p>	<p>Variation: mit Korken im Mund, mit dem Finger im Mund reden. Nebeneffekt: erotische Stimme entsteht</p>
<b>Mikro-Makro-Bewegung</b>		
<p>☺ Aktivierung</p>	<p>1) TNInnen stehen im Kreis. EineR macht eine Makrobewegung und alle machen diese nach. Der/die Nächste macht eine Mikrobewegung und alle machen die Bewegung nach. Alle TNInnen kommen dran und machen eine Bewegung vor, die von den anderen aufgenommen wird.</p> <p>2) Eine Person macht ein ganz kleine Mikrobewegung, die von nächster Person größer dargestellt wird, die Größe steigert sich von Person zu Person zu einer ganz großen Makrobewegung, die Bewegung kann von den nächsten TNInnen immer kleiner gemacht werden, bzw. eine neue Bewegung eingebracht werden, wobei die/der NachbarIn entscheidet, ob die Bewegung größer bzw. kleiner dargestellt wird.</p>	

Namen-Rhythmuspiel		
☺ Kennen lernen ☺ Aktivierung	<p>Die TNInnen stehen im Kreis.</p> <p>1) SpielleiterIn sagt den Vornamen und klatscht den „We will rock you“-Rhythmus. Jede Person sagt eigenen Namen und übernimmt den Rhythmus reihum.</p> <p>2) in der 2. Runde wird der eigene Name genannt und ein Tier mit dem Anfangsbuchstaben des Vornamens (Maria Maus, Andreas Affe,...) und den Rhythmus reihum klatschen.</p> <p>3) in der 3. Runde wird ergänzt mit einem Verb mit dem Anfangsbuchstaben des Vornamens (Maria Maus malt, Andreas Affe angelt,...) und den Rhythmus reihum klatschen.</p> <p>4) kann noch beliebig erweitert werden, wenn gewünscht.</p>	
Rhythmischer Namens-Dialog		
☺ Kennen lernen ☺ Aktivierung	<p>Die TNInnen stehen im Kreis.</p> <p>1) SpielleiterIn stellt TNIn vor: „Ingeborg“</p> <p>2) andere TNInnen fragen nach: „Ingeborg?“</p> <p>3) TNIn Ingeborg sagt: „Ja, ja!“</p> <p>4) TNInnen antworten: „Aja“</p> <p>Spiel geht reihum, bis alle vorgestellt sind.</p>	
Chaosrunde		
☺ Kennenlernen	<p>1) Alle sind kreuz und quer im Raum und bewegen sich mit Musik. Die/der SpielleiterIn stoppt die Musik. Die TNInnen gehen zu zweit zusammen und fragen sich, was sie gerne voneinander wissen möchten. Die Musik geht weiter und beim nächsten Stopp suchen sich die TNInnen jemand anderen.</p> <p>2) Im Kreis sagt jedeR TNIn, was sie noch von den anderen Personen weiß.</p>	<p>Vor der Chaosrunde sollten sich die TNInnen mit Namen kennen, um sich das Gehörte besser merken zu können.</p>
Sich selbst vorstellen, mit Symbol, Übertreiben ist erlaubt - Münchhausenprinzip		
☺ Vorstellung ☺ Humor	<p>1) Name, Funktion, und auf einen Moderationskuller ein Symbol malen, zu der Frage „Was zeichnet mich aus?“</p> <p>2) Sich im Plenum vorstellen, mit der Möglichkeit zu übertreiben.</p>	<p>Humorstrategie: Münchhausenprinzip - Schön gelogen ist auch wahr, die Übertreibung ist eine Abwandlung der Lüge. Münchhausen hat ja mit seinen</p>

		Lügendgeschichten die Welt begeistert.
<b>Namensspiel mit Blickkontakt</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Blickkontakt aufnehmen</li> <li>☺ Namen hören und merken</li> </ul>	<p>Gruppe bildet einen Kreis im Stehen.</p> <p>1) Jede Person nimmt Blickkontakt mit einer Person in der Gruppe auf, wenn die andere Person dies realisiert, wechseln beide Personen ihre Plätze. Mehrere Paare können zur gleichen Zeit Platz wechseln. Und jede Person kann immer wieder mit anderen in Blickkontakt treten und die Standorte wechseln.</p> <p>2) Jede Person nimmt Blickkontakt mit einer Person in der Gruppe auf, wenn die andere Person dies realisiert, nennen beide Personen ihre Vornamen und wechseln dann die Plätze. Ein Paar nach dem anderen spricht und wechselt die Standorte, damit die Namen nochmals gehört und mit der jeweiligen Person verbunden werden können.</p> <p>3) Jede Person nimmt Blickkontakt mit einer Person in der Gruppe auf, wenn die andere Person dies realisiert, nennen beide Personen die Vornamen der jeweils anderen Person, - werden die richtigen Vornamen genannt, so wechseln beide ihre Plätze. Ein Paar nach dem anderen spricht und wechselt die Standorte, damit die Namen nochmals gehört und mit der jeweiligen Person verbunden werden können.</p> <p>4) Eine Person A geht aus dem Sesselkreis in den Kreis hinein und auf eine andere Person B zu, die anderen TNInnen, die den Namen von Person B wissen, rufen diesen und Person B geht zu einer/einem der Rufenden (C) und nimmt den Platz von Person C ein, Person C geht wieder auf eine andere Person zu, deren Namen wird von TeilnehmerInnen gerufen, usw..</p>	Fördert das Namensgedächtnis
<b>Wie geht's dir? - Spiegeln</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Ankommen</li> <li>☺ Stimmungsbild</li> <li>☺ Improvisation</li> </ul>	<p>Alle stehen im Kreis, eine Person beginnt und stellt ihrem Gegenüber die Frage „Wie geht es dir“. Die andere Person antwortet und die Essenz der Aussage selbst wird nun von der Fragenden dargestellt (pantomimisch, kann auch mit Geräusch sein), dann wiederholt sie die Darstellung, die beiden TNInnen rechts und links von der Fragenden</p>	Es wird meist viel gelacht.

machen mit ihr das Gleiche nach. Sodass der Person, die die Aussage gemacht hat, nun 3 Menschen gegenüberstehen, die die Essenz ihrer Aussage (ein wenig überzeichnet) darstellen. Die drei Personen gegenüber spiegeln also die gesagte Aussage. Reihum werden alle gefragt und vom Gegenüber, mit Unterstützung der zwei NachbarInnen gespiegelt.

### Eigenschaften/Interessen erraten

- ☺ Kennenlernen
- 1) Alle TNInnen schreiben einen Satz, der mit „Ich“ anfängt auf ein Kärtchen, der soll etwas Besonderes über die Person aussagen. Etwas von dem man/frau glaubt sich dadurch von den anderen zu unterscheiden (Hobby, Haustier..) auf der Rückseite wird ein Symbol gezeichnet, um das eigene Kärtchen zu erkennen.
  - 2) Alle Kärtchen werden umgedreht in die Mitte gelegt und jede Person zieht sich eine Moderationskarte. Liest den Satz vor und die anderen erraten, wer diese Person ist.
  - 3) Die Person erzählt dann weiter, Namen, Tätigkeit und geht noch einmal auf den Satz ein.

### Eins ist falsch

- ☺ Kennenlernen  
☺ Kreativität  
☺ Überzeugung
- Alle TNInnen bekommen einen Zettel und einen Kugelschreiber. Auftrag ist: 3 Hobbies aufzuschreiben, eins stimmt nicht  
3 Länder, in denen er/sie war, aufzuschreiben - eins stimmt nicht, 3 Erlebnisse aufzuschreiben - eins stimmt nicht. Nach 5 Minuten, beginnt eine Person zu erzählen: „Meine 3 Hobbies sind...“. Die Gruppe errät, was falsch ist oder stellt Fragen, um dies zu eruieren.
- Gut einsetzbar, wenn eine Gruppe wenig spricht.

## B) Arbeitsphase

Es geht ums Arbeiten, um Konzentration, Lockerung von Anspannung und Verspannung, um Vorbeugung von Ermüdung, Auflockerung von Thematiken, um Inhalte auf verschiedenen Ebenen zu betrachten.

Zielsetzung der Spiele

- ☺ Auflockern
- ☺ Müdigkeit abbauen
- ☺ Konzentrationsfähigkeit steigern
- ☺ auf Themen eingehen mit anderen Mitteln - Kreativität fördern

### Aktivierung

Ziel	Ablauf	Kommentar
<b>Überkreuzbewegung - Paarübung und Einzelübungen</b>		
☺ Aktivierung ☺ brachliegendes Bewegungspotenzial + koordinatorische Fähigkeiten aktivieren ☺ Verbesserung des Gleichgewichts und der Konzentrationsfähigkeit ☺ ideal für kleine Bewegungseinheiten	1) Zwei Personen stehen sich gegenüber, berühren sich an den Händen. Eine Person führt, die andere reagiert auf die Bewegung. Rechte Hand/Arm nach oben, bedeutet für die 2. Person rechtes Bein im Knie abwinkeln und nach oben heben. Linke Hand/Arm nach oben, bedeutet linkes Bein abwinkeln und heben. Ausprobieren, danach Führungswechsel. 2) Steigerung: Rechten Arm nach rechts strecken, bedeutet für 2. Person rechtes Bein nach außen rechts zur Seite strecken. Linken Arm nach links strecken, bedeutet gegengleich linkes Bein nach außen links zur Seite strecken. Abwechselnd Arme nach den vier Richtungen bewegen und 2. Person reagiert mit gegengleichen Beinbewegungen darauf, dann Führungswechsel der Personen. Nochmalige Wiederholung mit PartnerInnenwechsel oder schnellerer Geschwindigkeit oder neue Formen finden. Siehe unten. 3) Steigerung: Rechten Arm nach unten strecken, bedeutet für 2. Person rechtes Bein nach hinten strecken. Linken Arm nach unten strecken, bedeutet gegengleich linkes	Sehr gute Konzentrationsübung, sehr gut auch als erste Bewegungsübung einsetzbar. Überkreuzbewegungen werden in der Kinesiologie eingesetzt. Bewegung der linken Körperhälfte aktiviert rechte Gehirnhälfte und Bewegung der rechten Körperhälfte aktiviert linke Gehirnhälfte, durch gleichzeitiges Bewegen beider Körperseiten werden Gehirnhälften synchronisiert.

	<p>Bein nach hinten strecken. Abwechselnd Arme nach den sechs Richtungen bewegen und 2. Person reagiert mit gegengleichen Beinbewegungen darauf, dann Führungswechsel der Personen.</p> <p>4) PartnerIn kann sowohl mit Arm, als auch mit Bein Bewegung vorgeben und 2. Person reagiert mit gegengleichen Bein-/Armbewegungen darauf, dann Führungswechsel. 12 Positionen stehen zur Verfügung.</p> <p>5) Fließender Führungswechsel, eine Person gibt Bewegung vor, die andere reagiert mit gegengleicher Arm- oder Beinbewegung und kann neue Bewegung vorgeben.</p>	
<p>Einzelübungen</p>	<p><b>Überkreuzbewegung:</b> Abwechselnd bringe aus der Standposition Ellbogen und gegenüberliegendes Knie zur Berührung. Das wiederhole im Wechsel.</p> <p><b>Liegende Acht:</b> Mit durch gestreckten Armen, geschlossenen Händen und gestreckten Fingerspitzen zeichne mit beiden Armen in Schulterhöhe eine „liegende Acht“. Der Oberkörper schwingt mit, der Kopf folgt den Achterbewegungen und die Augen sind auf die Fingerspitzen gerichtet.</p> <p><b>Twister:</b> Das rechte Bein führe diagonal nach vorne, der linke abgewinkelte Arm wird zur rechten Schulter geführt (und umgekehrt). Dabei kommt es zur Verdrehung der Schulter gegen die Hüftachse.</p> <p><b>Armkreisen:</b> Beide Arme hoch strecken und mit gegengleichem Armkreisen beginnen. Ein Arm zieht die Kreise im Uhrzeigersinn und der zweite Arm gegen den Uhrzeigersinn. Wenn du deinen Rhythmus gefunden hast, führe nach einiger Zeit einen Richtungswechsel durch.</p> <p><b>Schuhplattler:</b> Mit den Fingerspitzen der rechten Hand berühre über eine Rückwärtsdrehung des Oberkörpers die Ferse des linken</p>	

abgewinkelten Beines. Führe diese Übung im Seitenwechsel durch.

**Bein-Arm-Kopfpendel:**

Aus dem Grätschstand beginne mit dem rechten Bein körperseitwärts zu pendeln. Danach schwinge mit den Armen gegengleich und den Kopf wiederum gegengleich, also synchron zur Pendelbewegung der Beine, zu den Armen. Sollte die Übung koordinatorisch zu komplex sein, beginne nur mit dem Bein- und Armpendel.

**Kopffächer:**

Kopf beschreibt bei fixierter Schulter eine liegende Acht, ähnlich der Übung Nr. 2. Die Nasenspitze führt den Kopf und gibt die Bewegungsrichtung der „liegenden Acht“ vor.

**Beidseitiges Zeichnen:**

Aus dem Stand zeichne mit gestreckten Armen Zahlen oder geometrische Figuren. Die Schwierigkeit besteht im spiegelbildlich verkehrten Zeichnen.

**Überkreuzbewegung zur Seite**

Stand auf dem linken Bein. Gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm vom Körper abspreizen. Die Übung im Seitenwechsel durchführen.

**Literatur:**

Gollner, Erwin / Kreuzriegler, Friedrich / Thuile Christian: Health Coaching. Gesundheit. Fitness. Lebensenergie. München: Fischer, 2001.

**Spiegeln**

☺ Aktivierung

☺ Kommunikation

1) Gruppe teilt sich in Paare. Beginn: Hände werden in Herzeshöhe angehoben, mit einem Abstand von ca. 10cm Abstand zw. den Händen der einen Person zur anderen Person. Hände werden gemeinsam bewegt. Spiegelbewegungen ausprobieren. Zuerst angeführt von den Händen, der Abstand kann sich dann vergrößern, dann werden Füße dazu genommen. Es entsteht ein gemeinsames spiegelbildhaftes Bewegung.

Vorstufe dazu, - eineR führt die Bewegungen an, dann Rollenwechsel. Und erst dann beginnt das gemeinsame Tanzen der Hände, Füße und des Körpers.

## Was willst du wirklich? - Bewusstwerdung des momentanen Zustands und Formulierung von tatsächlichen Zielen

<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Verdeutlichung der momentanen Situation</li> <li>☺ Formulierung von individuellen Zielen, wohin der/die TN wirklich will</li> <li>☺ Wünsche konkret formulieren</li> </ul>	<p>1) Die Gruppe teilt sich in Paare auf. Eine Tanzmusik wird aufgelegt und die Partnerinnen bewegen sich ohne Berührung jeweils umeinander herum. Person A beginnt und formuliert für sich einen Wunsch (kann sich auf alle Bereiche beziehen):          Ich habe.... (ein altes Auto) - aktuellen Zustand als erstes benennen.          Und was will ich wirklich ...? (ein neues Auto) - Wunsch äußern          Person B hört nur zu und gibt keinen Kommentar</p> <p>2) Rollenwechsel, die andere Person hört zu.</p>	<p>Beim Formulieren der Wünsche in ein freies Gelenkspiel kommen. Neue Körperbewegungen ausprobieren, vorher gemeinsam den Körper aufwärmen. Während des Spiels in Bewegung bleiben. Fördert die Kreativität und Beweglichkeit.</p>
---	---	---

## Schiffbruch im Haifischbecken

<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Körperliche Aktivität</li> <li>☺ Gruppenerlebnis</li> </ul>	<p>1) Mit Krepplband auf den Boden einen 15cm breiten Streifen kleben, lang genug, dass alle TNInnen drauf stehen können. Haiflossen (aus Moderationskarten) kleben rund um den Balken herum.</p> <p>2) Alle TNInnen stellen sich drauf. SpielleiterIn erklärt die Situation: Als Schiffbrüchige stehen sie auf dem letzten Balken, das Wasser um sie herum ist tief. Im Wasser wimmelt es von böartigen und verfressenen Haien. Wenn jemand ins Wasser fällt, ist sie/er Fischfutter!</p> <p>3) Rettung naht, um gerettet zu werden, werden die TNInnen gebeten sich der Größe nach aufzustellen, dem Alter nach, dem Namen nach (in alphabetischer Reihenfolge), der Schuhgröße nach, den Farben der Kleidung nach - von Hell zu dunkel, nach dem Geburtsdatum - Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Hat der rettende Hubschrauber eine Störung, bzw. braucht noch länger Zeit, können mehrere solche Durchgänge gemacht werden, ehe die Rettung vollzogen wird.</p>	<p>Ein Spiel mit Kontakt. Um das Spiel zu spielen, soll sich die Gruppe kennen. Bei Seminaren, wo sich die TNInnen nicht kennen, erst am 2. Tag umsetzen. Oder mehr Platz einräumen, dann lässt es sich früher einsetzen.</p>
--	--	---

## Skulpturentheater

<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Aktivierung</li> <li>☺ Gruppenerlebnis</li> <li>☺ Improvisation</li> </ul>	<p>1) Gruppe teilt sich. 1. Gruppe nimmt einen Platz im Raum ein und stellt eine Skulptur dar. Die anderen sind die BaumeisterInnen und formen ihre Skulpturen nach</p>	
---	---	--

ihren Wünschen. Solange bis alle BaumeisterInnen zufrieden sind und die Skulpturen perfekt sind.

2) Die BaumeisterInnen hauchen den Skulpturen Leben ein, sodass die Skulpturen aus ihrer Haltung heraus lebendig werden. Sie haben jetzt 3 Minuten Zeit sich den anderen zu präsentieren. Die Form kann sich im Laufe des Lebendig-Werdens verändern.

3) Rollenwechsel. Die BaumeisterInnen stellen jetzt eine Skulpturengruppe dar.

4) Der Skulpturengruppe wird Leben eingehaucht und die Skulpturen haben 3 Minuten Zeit ihre Geschichte darzustellen.

### Obstsalat bzw. inhaltliche These und Platz wechseln

☺ Spaß

1) Ein Sesselkreis wird gebildet, allen Personen wird eine Obstsorte zugeteilt (Apfel, Birne, Banane, Apfel, Birne, Banane,...), eine Person steht im Kreis und nennt eine Obstsorte. Die Personen, die diese Obstsorte sind, stehen auf, suchen sich einen freien Sessel, eine Person erhält keinen Sesselplatz, und nennt die nächste Obstsorte, bzw. Obstsalat, wobei alle Personen den Platz wechseln.

Inhaltliche Umsetzung:

Ein Sesselkreis wird gebildet, eine Person steht im Kreis und sagt über sich z.B. „Ich habe eine Katze“, „Ich esse gerne Pudding“, „Ich wurde heute schon geküsst“. Alle anderen im Kreis, auf die die Aussage auch zutrifft, stehen auf und wechseln dann schnell die Plätze. EineR bekommt dabei keinen Platz und bleibt in der Mitte stehen und tätigt die neue Aussage. Wenn es keine Person gibt, auf die die Aussage zutrifft, dann macht die Person in der Mitte weiter, gibt es nur eine Person, so wechseln diese zwei die Plätze.

Variation: Kann auch genutzt werden um soziometrische Daten abzufragen. „Ich komme aus Graz“. Wichtig ist dabei, dass die Person in der Mitte nur Fragen stellt, die sie selbst auch so beantworten würde.

Und kann auch für inhaltliche Fragen genutzt werden, zu einem Themenbereich, der in der Gruppe bearbeitet

	worden ist oder wird. (Bspw. Lern- oder Prüfungsstoff)	
<b>Ebbe und Flut</b>		
☺ Spaß	<p>1) Gruppe verteilt sich im Raum. SpielleiterIn erklärt, dass in der folgenden Geschichte, wenn das Wort Ebbe fällt, alle auf den Boden gehen sollen und beim Wort Flut alle auf einen Sessel steigen/knien sollen.</p> <p>2) SpeilleiterIn beginnt möglichst spannend eine Fortsetzungsgeschichte zu erzählen - von Menschen, die sich am Strand bewegen. Fällt das Wort Flut, so sollen alle auf Sessel steigen, die letzte Person macht mit der Geschichte weiter. Wieder werden Ebbe und Flut in die Geschichte eingebaut.</p>	<p>Beliebige Geschichten können erzählt werden.</p> <p>Es ist günstig wenn die/der SpielleiterIn nicht mitspielt und schaut wer als letztes oben oder unten ist.</p>
<b>Japanisches Knobbeln, Frau mit Krückstock-Löwe-Samurai - wie Stein-Schere-Papier</b>		
☺ Auflockerung ☺ Spaß ☺ Fantasie	<p>1) 2 Teams werden gebildet. Mehrere Runden werden gespielt. Teams entscheiden sich zwischen den Figuren Frau mit Krückstock-Löwe-Samurai. Ziel ist mit der stärkeren Figur die Schwächere zu schlagen. Einmal gemeinsam die Figuren durchgehen.</p> <p>Frau mit Krückstock: kommt zittrig daher und der Samurei hat soviel Respekt vor ihr dass er sein Schwert weg wirft und geschlagen ist. Sie sagt keinen Ton.</p> <p>Löwe: Frißt die alte Frau, begleitet von einem lauten „Uaaaah“.</p> <p>Samurei: tötet den Löwen mit seinem Schwert und stößt dazu einen lauten Schrei aus „Ha“!</p> <p>2) Die Teams entscheiden sich für eine Figur, stellen diese dann auf ein Signal der Spielleiterin dar.</p>	<p>Wie Stein-Schere-Papier.</p> <p>Das Team mit der stärkeren Figur erhält den Punkt. Gewonnen hat das Team das als erstes 3 Punkte erreicht hat.</p>
<b>Gordischer Knoten</b>		
☺ Spaß	<p>Gemeinsam Kreis bilden (bis zu 14 Personen), an den Händen halten, einen Schritt in den Kreis gehen, Arme nach vorne in die Mitte strecken, Augen schließen, noch einen Schritt in den Kreis zueinander (engen Kreis bilden) Hände berühren sich, Hände loslassen und zwei andere Hände durch Tasten finden und festhalten (Achtung keine drei Hände zusammen), Augen öffnen und Knoten durch über die Hände steigen, ausdrehen, unten durchgehen wieder lösen, keine Hände öffnen.</p> <p>Normalerweise löst sich die Formation in einen Kreis</p>	

(Rückwärts-stehen (ausdrehen) zur Mitte gilt) oder es können sich Paare gebildet haben, indem sich zwei Menschen mit beiden Händen halten oder Kleingruppen, die sich gegenseitig an den Händen halten.

### Weide im Sturm

☺ Spaß

Paarübung, begleitende akustische Anweisung der Spielleiterin/des Spielleiters.  
 Jeweils eine Person B stellt sich hinter die andere Person A und berührt den Oberkörper (die Schultern oder die Hüften) dieser Person A, welche sich in die Vorstellung einleben soll, eine Weide zu sein, die von der Person B hinter ihr, entsprechend den Anweisungen bewegt wird.  
 Anweisungen. Die Weide steht ruhig - ein leichter Wind bläst durch sie hindurch. Das Wetter verändert sich langsam - und damit auch die Weide. Es zieht ein Gewitter mit zunehmendem Sturm auf und die Bewegungen der Weide im Wind werden immer heftiger. Steigerung bis zum Orkan. Schließlich zieht das Gewitter vorüber und die Weide steht wieder ruhig auf ihrem Platz. Nachspüren, wie sich der eigene Stand anfühlt.  
 PartnerInnenwechsel.

### Klatschkoordinationsspiel

☺ Spaß  
 ☺ Konzentration

in Kreisform aufstellen bzw. im Sitzen, durchzählen  
 Rhythmus für Klatschen: 4/4 Takt  
 1. beide Handflächen auf Oberschenkel klatschen  
 2. vorm Bauch klatschen in beide Hände  
 3. rechte Hand schnippt  
 4. linke Hand schnippt  
 Gleichmäßiger Rhythmus soll sich entwickeln, Rhythmus soll nicht zu schnell sein.  
 SpielleiterIn beginnt im Rhythmus und ruft mit dem 3. Schnippen die eigene Zahl und mit dem 4. Schnippen eine neue Zahl auf. Die Person mit dieser Zahl steigt beim ersten (siehe oben 3) Schnippen wieder mit ihrer Zahl ein und nennt beim zweiten (siehe oben 4) Schnippen eine neue Zahl. Zahlen aufrufen soll im Rhythmus geschehen, zuerst langsamer Rhythmus, dann beschleunigen.

## Und jetzt - Sesselspiel

<p>☺ Spaß ☺ Gruppengefühl stärken</p>	<p>Material: Sesselkreis, TeilnehmerInnen stehen hinter Stühlen</p> <p>Umsetzung: Alle kippen Stühle leicht nach vorne und auf Kommando „...und jetzt“, lassen alle ihren Stuhl los und gehen zum nächsten Stuhl, um diesen zu halten, bevor dieser umkippt (nach vorne oder hinten), Kommando zuerst vorgeben, dann ohne, Gruppe organisiert sich selbst. Kommandowechsel „Rückwärts und jetzt“, dann wird die Kreisrichtung gewechselt, weitere Kommandos in neuer Kreisrichtung.</p>	
---	---	--

## Pferderennen

<p>☺ Spaß ☺ Konzentration</p>	<p>Die TNInnen bilden einen engen Kreis, knien sich nieder und setzen sich auf die eigenen Fersen. Oberschenkel an Oberschenkel. Oberarme berühren sich links und rechts. Eine Geschichte wird erzählt und durch Bewegungen und Geräusche nachempfunden:</p> <p>die Pferde gehen von der Box auf den Rennplatz: mit den Händen auf die eigenen Oberschenkel langsam klopfen dann erfolgt der Startschuss: alle klatschen 1 x in die Hände, anschließend mit den Händen schnell auf die Oberschenkel klopfen</p> <p>die Pferde laufen eine Rechtskurve (Linkskurve; rechts-links-Kombination):</p> <p>Oberkörper neigt sich nach rechts (links; rechts-links), wieder gerade aufrichten, weiter auf Oberschenkel klopfen</p> <p>die Pferde laufen über eine Holzbrücke: Fäuste bilden und auf den Brustkorb klopfen, dann weiter auf die Oberschenkel klopfen</p> <p>die Pferde kommen bei den kreischenden Zuschauerinnen vorbei: laut kreischen, weiterhin auf Oberschenkel klopfen</p> <p>die Pferde überqueren den Wassergraben: sich mit einer Hand Nase zuhalten und blub-blub-blub sagen, dann weiter auf Oberschenkel klopfen</p> <p>die Pferde kommen bei den brummenden Zuschauern vorbei: laut brummen, weiterhin auf Oberschenkel klopfen</p> <p>die Pferde laufen eng am Gebüsch vorbei: mit den Händen</p>	
-----------------------------------	---	--

von vorn nach hinten beidseits am Gesicht entlang streifen, dann weiter auf Oberschenkel klopfen  
 die Pferde überqueren ein Hindernis (Doppelhindernis):  
 mit den Händen pantomimisch über eine (zwei) Hürde(n)  
 springen und wub-wub (wub-wub wub-wub) sagen, dann  
 weiter auf Oberschenkel klopfen  
 Endspurt, das Ziel ist in Sicht, noch alle Energie  
 zusammenhängen und laufen, was das Zeug hält: mit  
 voller Geschwindigkeit auf die Oberschenkel klopfen, am  
 Ziel klatschen alle in die Hände.  
 Variation: TNInnen sitzen am Sessel, andere Geschichte  
 erzählen, gedanklich in ein Pferd im Stall versetzen, das  
 Heu riechen, Vorfreude auf den Ausritt,.. Bewegungen wie  
 oben; Reiten im Wasser - Klatschen, Reiten im Sand -  
 Hände reiben,... bis das Pferd wieder zurück in den Stall  
 kommt.

#### Wirbelsäulengymnastik - Hals/Nacken/Brust

☺ Spaß

☺ Konzentration

Ausgangsposition: im Sitzen, Beine schulterbreit und fest  
 am Boden, Rücken gerade, unsichtbarer Faden hält den  
 Kopf aufrecht nach oben.

- 1) Halsbewegung: Drehen des Kopfes rechts und  
 danach links, jede Seite ca. 8-10 sec. Halten
- 2) Kopf drehen und nicken und dehnen
- 3) Seitenneige, mit aufrechtem Kopf links und rechts  
 neigen und dehnen
- 4) Seitliches Nicken, Kopf dreht sich nach links und  
 rechts und nickt auf jeder Seite und dehnen(gegen  
 Spannungskopfschmerz)

Langsame Bewegungen, keine ruckartigen, jede Übung ca.  
 1 Minute, jedes Mal 8-10 sec. Dehnen.

- 1) Schulter-Nacken-Kräftigung: linke Hand zur rechten  
 Schläfe, Kopf nach rechts drücken, Hand leistet  
 Widerstand, Wiederholungen nach rechts und links,  
 ca. 8-10 sec., gesamte Übung ca. 1 Minute.
- 2) Nackentraining: beide Hände auf die Stirn legen und  
 Kopf dagegen drücken
- 3) Nackentraining: beide Hände auf den Hinterkopf  
 legen und dagegen drücken

- 4) Kräftigung Halsmuskulatur: Arme vor den Körper auf Höhe des Halses, Hände übereinander legen, Kinn auf Hände auflegen und nach unten drücken gegen den Widerstand der Hände
- 5) Dehnung Hals-Nackmuskulatur: rechten Arm seitlich nach unten drücken mit aufgestellter Handfläche, Kopf nach links zur Seite drehen, 30 sec. dehnen in dieser Position und dann auf andere Seite wechseln
- 6) Dehnung Nacken: rechte Schulter nach unten drücken, Kopf ca. 10 cm nach vorne schieben und nach links drehen und halten - für 30 sec., danach Seitenwechsel

Brustwirbelsäule:

Beweglichkeit:

- 1) Räkeln nach vorne und dann nach oben
- 2) Schutzmann/-frau: rechten Arm nach oben, Kopf nach links drehen und maximal möglich über die Schulter schauen, dann Seite wechseln und wiederholen
- 3) Spirale: Arme in Schulterhöhe, vor dem Körper Fingerspitzen ineinander verhaken, Oberkörper dreht sich nach rechts und links, Kopf bleibt gerade.

Kräftigung:

- 1) Hände vor der Brust falten und zusammendrücken

Dehnung:

- 1) Katzenbuckel: Beugen des Oberkörpers nach vorne, Buckel formen
- 2) Schmetterling: Beugen des Oberkörpers nach hinten, Hände am Rücken in den Oberkörper stemmen

#### 4 Ecken eines Raumes

☺ Soziogramm  
☺ ins Gespräch  
kommen

2- 4 unterschiedliche Fragen stellen und die TeilnehmerInnen stellen sich nach ihren gedachten Antworten zu den jeweiligen Fragenplätzen und kommen miteinander ins Gespräch. Auch als Soziogramm einsetzbar (Alter, woher komme ich, zu welcher Profession gehöre ich, Geschlecht,...). Mehrere Fragerunden, Austausch kann nach jeder Frage erfolgen, wenn sinnvoll und Zeitrahmen gegeben, braucht jedoch nicht so sein. Danach evtl. Austausch im Plenum.

	<p>4-Wetter-Ecken: Stimmungen erfragen zu 4 Symbolen (Sonne, Sonne kommt hinter Wolke hervor, Regenwolke, Nebel - gezeichnet auf Moderationskarten), Anleitung wie oben, jedoch nur eine Fragestellung zur Stimmung der TNInnen. Gemeinsames Gespräch in den Wetterecken. Falls sich jemand alleine für eine Wetterecke entscheidet, dann führt TrainerIn ein Gespräch mit dieser Person. Danach Zusammenfassung der Gesprächsinhalte im Plenum.</p>	
<b>Cabrio-Tour im Sommer</b>		
<p>☺ Koordination ☺ Konzentration</p>	<p>Rechter Fuß: Gas-Bremse im Wechsel treten Rechter Arm: Sonnenblende hoch und runter klappen Linker Arm: Scheibe putzen (kreisende Bewegung) Kopf: nach links und rechts schauen Variation: erleichternd: nur Lenken mit Händen</p>	
<b>Mei Huat der hat drei Lecha - Mein Hut der hat drei Löcher</b>		
<p>☺ Spaß ☺ Konzentration</p>	<p>Gemeinsam wird ein Lied gesungen (im Dialekt oder Hochsprache), bei dem die Textzeilen durch Handbewegungen den Inhalt verdeutlichen, immer mehr Schlüsselwörter werden durch Schweigen ersetzt, und die Handbewegungen werden weiterhin gezeigt. Mei: Hand auf Brustbein Huat: Hand auf den Kopf der hat drei: zeigen mit 3 Fingern Lecha: O mit den Fingern zeigen, drei Lecha hat mei Huat (Text wie oben zeigen), und hätt er - net: nein zeigen - drei Lecha, dann wär er net mei Huat. Bei jeder neuen Strophe wird ein Schlüsselwort weggelassen (gemeinsame Vereinbarung, welches Wort weggelassen wird), wer trotzdem singt, scheidet aus.</p>	
<b>Sitzen im Kreis</b>		
<p>☺ Spaß ☺ Konzentration ☺ Entspannung</p>	<p>Engen Kreis bilden, alle TNInnen drehen sich in eine Richtung und stehen hintereinander, Kreis verengen, bis alle ganz knapp hintereinander stehen und sich vorne und hinten gegenseitig berühren. Auf Kommando setzen sich alle auf die Oberschenkel der Person, die hinter einem ist</p>	

und so sitzen alle im Kreis und halten sich gegenseitig. Auf Kommando einen Schritt nach vor mit dem rechten Fuß und links und ein paar Schritte gehen.  
 Variation: Kreis im Stehen und alle legen sich mit dem Oberkörper auf den Rücken der Vorderfrau/des Vordermannes und bleibt liegen, genießt die Entspannung und es kann ein leichtes Wogen durch den Kreis gehen, wobei alle leicht mitschwingen.

### Einstandübung - Gleichgewichtstraining

☺ Konzentration  
 ☺ Zentrieren

TNIInnen stabilisieren sich im Einbeinstand, dann Einbeinstand mit geschlossenen Augen und stabilisieren.  
 PartnerInnenübung: PartnerIn A im Einbeinstand, PartnerIn B probiert durch Berührungen an unterschiedlichen Körperstellen von PartnerIn A, dieseN aus dem Gleichgewicht zu bringen (immer wieder dazwischen Zeit zum Stabilisieren) - Insgesamt 5 Berührungen.  
 Anschließend weicht PartnerIn A aus, bevor PartnerIn B wieder berührt. Dann Wechsel der Rollen.  
 Zuletzt Einbeinstand probieren mit geschlossenen Augen, jede Person für sich und mit der Anfangsübung vergleichen. Meist weit mehr Stabilität vorhanden.

### Elefant

☺ Spaß  
 ☺ Schnelligkeit

TNIInnen stehen im Kreis. Eine Person steht in der Mitte, geht im Kreis herum und gibt unterschiedliche Anweisungen an einzelne TNIInnen (A). Die zwei NachbarInnen (B und C) gestalten die Skulptur mit.  
 Elefant: Nase halten und Arm durch Freiraum beim Arm durchstrecken - Rüssel des Elefanten, die beiden Personen daneben bilden mit beiden Armen die Ohren des Elefanten  
 Toaster: A springt in der Mitte von B und C, B und C halten sich an den Händen  
 Mixer: A dreht sich, B und C bilden oberhalb des Kopfes von A zwei Mixsprudler, die sich drehen  
 Popstar: A singt mit Mikro, B und C knien vor A und spielen begeisterte Fans  
 Palme: A gibt Arme in die Höhe, B und C bilden die Seitenäste  
 Laterne: A gibt Arme in die Höhe, auf einen Spitz hin

ausgerichtet, B und C pinkeln zur Laterne  
 Billabillabob: sagt dies die Person in der Mitte zu einer Person im Kreis, dann reagiert diese sofort mit Bob, wenn nicht, dann Wechsel.  
 Bob: sagt dies die Person in der Mitte zu einer Person im Kreis, dann darf diese nicht reagieren  
 Wechsel der Person in der Mitte, bei falscher Reaktion.

### Blind Figuren legen

- ☺ Konzentration
- ☺ Teamarbeit

Materialien: ausreichend langes Seil (15-20 m lang), evtl. Augenbinden oder Tücher zum Verbinden der Augen  
 Die Enden des Seils werden zusammen geknotet. Die TNInnen verteilen sich gleichmäßig am Seil und halten sich mit beiden Händen daran fest. Das Seil darf nicht mehr ausgelassen werden. Auch ein Durchrutschen des Seils durch die Hände ist nicht erlaubt. Der/die SpielleiterIn gibt nun geometrische Form vor, die mit dem Seil gelegt werden soll (Kreis, Dreieck, Quadrat, Gerade, ..) Es können beliebige Formen gewählt werden.  
 Reflexion: Es kann danach eine Reflexion im Plenum erfolgen, zu Fragen, wie: Wie haben die einzelnen TNInnen im Prozess mitgewirkt? Was war für die Lösung der Aufgabe förderlich, was hinderlich?

## Kreative Prozesse anregen - Denken

Ziel	Ablauf	Kommentar
<b>Fit for Change - Veränderungen aktiv gestalten und die eigene Veränderungssensitivität ausbauen</b>		
☺ Wahrnehmungsfähigkeit für Veränderung trainieren ☺ Lebendiger, aktiver Einstieg in die Change-Thematik ☺ Veränderung aktiv gestalten	1) Paarweise gegenüber stehen, so dass sich die beiden Personen gut beobachten können. Zwei Minuten lang das Gegenüber einprägen. 2) Mit geschlossenen Augen sagt Person A Person B was sie gesehen hat, Wechsel 3) TNInnen drehen einander den Rücken zu und verändern an sich 5 Dinge - sichtbare Veränderungen - Person A benennt mit offenen Augen die Veränderungen, Wechsel 4) Weitere 5 Veränderungen machen und wieder benennt Person A die Veränderungen bei Person B, Wechsel	Veränderungen der ersten Runde bleiben erhalten. Reflexion: Wie gelang es die Veränderungen wahrzunehmen? Was war hilfreich/hinderlich? Wie war es, die Veränderungen zu erfinden? Was war die größte Herausforderung?
<b>Walt-Disney-Methode</b>		
☺ Kreativ denken ☺ Denken in Bewegung	1) Raum in 3 Klein-Räume teilen. Erster Raum für den/die TräumerIn, 2. Raum für den/die RealistIn und 3. Raum für den/die KritikerIn Platz machen. Räume ausstaffieren - passend zum Thema des Raumes (wenn möglich). Plakate aufhängen. 2) Ein Thema finden. Ein Projekt/eine Vision, das/die verwirklicht werden soll. 3) Position etablieren. Von einem Raum in den anderen gehen, kurz den Raum wahrnehmen. Alle nehmen die unterschiedlichen Positionen ein. Position der TräumerIn/des Träumers: Erwähne dich an eine Situation, in der es dir leicht gefallen ist, Ideen aufsteigen zu lassen. In diesem Raum ist alles möglich. Hier können Ideen sprudeln. KritikerIn: Überlege dir, was war gut, was muss noch verbessert werden. Erwähne dich an eine Situation, wo du konstruktiv kritisch warst, Verbesserungsvorschläge entwickelt hast. RealistIn: Erwähne dich an eine Situation, in der du gehandelt hast, eine Idee umgesetzt hast, tatkräftig warst. 4) Das konkrete Thema bearbeiten. Mache dir noch	Räume wirklich verändern - Positionswechsel, kann im selben Raum sein, aber in verschiedenen Ecken. Immer aufstehen, um Raum zu wechseln. Als Einzel- oder Gruppenübung.

einmal das Ziel und Thema bewusst und gehe jetzt in die Räume, um dort zu arbeiten. Die Ergebnisse auf einem Flipchart festhalten.

TräumerIn: Welche Vorstellungen hast du, welche Möglichkeiten gibt es? Alle Ideen aufschreiben, wie beim Brainstorming.

RealistIn: Was wäre nötig, um diese Vision zu verwirklichen? Welche Schritte sind notwendig, um die Ideen Realität werden zu lassen.

KritikerIn: Wie denkst du über die bisherigen Vorschläge, wurde etwas vergessen, nicht berücksichtigt?

5) Im Nachhinein alle Ergebnisse durch besprechen und weitere Schritte festlegen.

### Farbig Denken (De Bono)

☺ kreativ denken

Wir gehen davon aus, dass sich ein Thema von verschiedenen Seiten lösen lässt.

- Weiß: Fakten, Objektivität, Neutralität
- Rot: Gefühl, Empfindung, subjektive Meinung
- Schwarz: Zweifel, Bedenken, Risiken
- Gelb: Chancen, Pluspunkte, Hoffnungen, Ziele
- Grün: neue Ideen, Kreativität, Alternativen, Provokation, Widerspruch
- Blau: Kontrolle, Organisation, Überblick, zusammenführend

Thema nach diesen Farbkriterien bearbeiten und auf farbigen Moderationskarten visualisieren.

### Brainstorming - Brainwriting - Brainwalking/Braindance

☺ kreativ denken

Brainstorming: Gedanken werden zu Papier gebracht

Brainwriting: Galerie-Methode, Blätter werden an der Wand befestigt und die TNInnen bewegen sich von einem Blatt zum anderen und beschreiben diese.

Brainwalking/Braindance: TNInnen bewegen sich gehend/tanzend im Raum und fügen ihre Ideen den Blättern an der Wand hinzu.

Es geht darum, dass alle einen Beitrag leisten können und kein Beitrag favorisiert wird. Die Dauer ist limitiert. Die Auswertung erfolgt im nach hinein.

### Mind Mapping (Tony Buzan)

<p>☺ kreativ denken ☺ Ideen und Projekte planen</p>	<p>Auf ein Blatt Papier wird zum Thema in der Mitte des Blattes ein Symbol gezeichnet und in Haupt- und Seitenästen vom Symbol ausgehend das Thema erörtert. Es wird an dem Hauptast weiter gearbeitet, zu dem Ideen eingebracht werden, so kann an den unterschiedlichen Aspekten gearbeitet werden und das Mind Map nimmt mehr und mehr Gestalt an. Auch Symbole und Pfeilverbindungen zur Darstellung von Abhängigkeiten verwenden.</p>	<p>Passiert auf der Tatsache, dass unser Gehirn Informationen besser aufnehmen/bearbeiten kann, wenn wir sie uns bildlich, mit Pfeilen, mit Symbolen darstellen und Farben verwenden. Thematik wird visualisiert. Zusammenhänge werden bildlich dargestellt. Kommunikation wird aktiviert und belebt. Lösungen kommen spontan und durch die Verknüpfung mit anderen Elementen.</p>
---	--	--

### Analograffiti (Vera Birkenbihl)

<p>☺ kreativ denken</p>	<p>Schlüsselwort wird in die Mitte des Blattes geschrieben, zu jedem Buchstaben wird ein neues Word gebildet und (wie bei Worträtsel) aufgeschrieben und mit Symbolen ergänzt. Diese Begriffe in der Gruppe besprechen und darauf aufbauend weiter denken und Assoziationen am Plakat festhalten.</p>	<p>Siehe oben Mind Mapping.</p>
-------------------------	---	---------------------------------

### Osborne-Methode

<p>☺ kreativ denken ☺ Infragestellen</p>	<p>Ist eine Frageliste, die bei einer Thematik völlig neue Perspektiven eröffnet und voreilige Lösungen in Frage stellt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zweckänderung: Kann ich es woanders einsetzen!</li> <li>• Adaption: Ist es etwas anderem ähnlich!</li> <li>• Modifikation: Was lässt sich ändern?</li> <li>• Vergrößerung: Lässt es sich vergrößern?</li> <li>• Verkleinerung: Was kann ich weglassen?</li> <li>• Substitution: Durch was, ist es ersetzbar?</li> <li>• Umkehrung: Lässt sich aus der Idee das Gegenteil machen?</li> <li>• Kombination: Was lässt sich kombinieren?</li> <li>• Transformation: Lässt es sich verändern,</li> </ul>	<p>Ziel: mit Hilfe eines Strukturierungsrahmens die verschiedenen Standpunkte einer Thematik verdeutlichen: Strukturierungsrahmen wird angeboten, jede Art von Beitrag erhält einen Stellenwert, verschiedene Standpunkte werden deutlich, paralleles Denken wird gefördert, kein gegenseitiges Stellung</p>
--	---	--



	durchlöchern, ausdehnen?	beziehen + argumentieren, Suche nach positiven Aspekten.
<b>ABC-Liste (Vera Birkenbihl)</b>		
☺ kreativ denken	Am Flipchart das ABC zur Gänze in zwei Spalten aufschreiben. Thema wird von allen TNInnen in eigener ABC-Liste (A4 Blatt) mit einem Schlüsselwort pro Buchstaben erörtert. Dann wählt jeder TNIn 3-5 Signalwörter aus (abhängig von Gruppengröße) und SpielleiterIn schreibt diese auf vorbereitete Liste am Plakat. Zu diesen Signalwörtern kann ein gemeinsamer Dialog geführt werden, dann wieder eingrenzen, - die wichtigsten drei Signalwörter für jede Person werden hervorgehoben (bspw. mit Wachsmalblöcken). Wieder gemeinsamer Dialog und Themenbearbeitung, Mitschrift am Flipchart zu Dialogaspekten. Rückmeldung der Themeneinbringerin/des Themeneinbringers, was die Methode gebracht hat, was sich Person mitnimmt.	Gut zur Aufbereitung von Ideen und zum Finden von Titeln. In Einzelarbeit ABC-Liste 3-5 mal zu gleichem Thema machen (an verschiedenen Tagen) und dann mit den Signalwörtern der einzelnen Listen weiter arbeiten.
<b>Das ist keine Flasche, das ist ...</b>		
☺ kreativ denken ☺ pantomimisch darstellen	Es wird eine Flasche in die Mitte des Sesselkreises gestellt. Und pantomimisch wird die Flasche in alles andere als eine Flasche verwandelt, Staubsaugerrohr, Kamm, Fernrohr,... EinE TNIn hat eine Idee, zeigt dies pantomimisch vor und die anderen erraten den Gegenstand.	Einstiegsübung zu Kreativitätstechniken.



## Soziales Verhalten, Risikomanagement und Vertrauen

*„Nicht jene die streiten sind zu fürchten,  
sondern jene, die ausweichen“*

Ziel	Ablauf	Kommentar
<b>Soziales Risikomanagement</b>		
☺ Aktivierung ☺ Sensibilisierung für die Bedürfnisse anderer Menschen, Eigenverantwortung und Fürsorge, bzw. Überfürsorge und wie ich mir selbst Unterstützung hole	Paare bilden, Person A schließt die Augen, kann sich vorher im Raum einen Zielort gewählt haben oder nicht. Und geht im Raum oder auf diesen Zielort zu und stellt dann Fragen, wenn dies zur Orientierung wichtig ist, Person B antwortet nur auf diese Fragen. Danach Wechsel. Danach Reflexion im Plenum. Übung kann eigene Muster sichtbar machen, Infos geben, ohne gefragt zu werden, sich keine Unterstützung einholen,... aushalten können, dass andere nicht fragen, wo ich selbst schon die Notwendigkeit sehe, zu unterstützen,...	Gut einsetzbar als Teamsensibilisierung und für Führungskräfte.
<b>Eisschollen-Spiel</b>		
☺ Aktivierung ☺ Gruppenerlebnis: Kommunikation und Wettbewerb, Kooperation	1) Gruppe teilt sich in 2 Teams. SpielleiterIn erzählt eine kurze Geschichte (z. B. Eskimostämme bekämpfen sich). Es geht für die Teams darum, so schnell wie möglich eine Meeresenge zu überqueren, Hilfsmittel dazu sind für jedes Team 2 Eisschollen. 2) Die Teams versuchen über das Eis zu kommen. Variation: Kooperation. Die Gruppe bekommt nur die Anleitung, dass es 2 Teams und 4 Eisschollen gibt. Geschichte wird dahingehend verändert. Es wird eine Zeit vorgegeben - etwa 3 Minuten, für das Erreichen der anderen Seite der Meeresenge. Hier können die zwei (oder mehrere) Teams auch miteinander kooperieren Variation: Bierkistenlauf, Bierkisten werden aufgestellt, so viele, dass die Gruppe gerade Platz hat, Gruppe stellt sich auf die Bierkisten, Ziel - in einer bestimmten Zeit über die Bierkisten zu gehen, als gesamte Gruppe. Niemand soll/darf runtersteigen. Im unwegsamen Gelände sehr interessant. Variation: mit Holzbrettern und Holzklötzen	Kann als Konkurrenzspiel angelegt werden, als auch als Kooperationsspiel - abhängig von Einleitung der Spielleiterin/des Spielleiters.

## Körperübung zu Nähe und Distanz

<p>☺ einfühlsame Übung ☺ Nähe und Distanz</p>	<p>Gruppe wird in 2 Gruppen geteilt, diese stellen sich gegenüber auf. A bewegt sich auf B zu A bleibt stehen, wenn sie denkt, B zu spüren - geht dann weiter A bleibt wieder stehen, wenn sie denkt, B nimmt A wahr - geht dann wieder weiter A stellt sich nahe B gegenüber auf, wie es für A angenehm ist B beobachtet ihre Wahrnehmung Rollenwechsel und Austausch</p>
---	--

## Die Sümpfe des Nil - (Mechthild Boeckh)

<p>☺ Prozess der Team-entwicklung und Methoden erfolg-reicher Team-entwicklmg erlebbar machen ☺ Spiegel für Teamfähigkeit</p>	<p>Die TNInnen befinden sich in den Sümpfen des Nils. Ein Pharao/Eine Pharaonin wartet gegenüber, am anderen Ufer auf das einzige Glas Wasser aus einer besonderen Quelle. Das Glas darf von keinem Menschen direkt berührt werden. Bedingung ist, dass das Wasserglas auf einer Sänfte (Moderationskoffer) nach einem bestimmen Ritual (Spielregeln) so schnell wie möglich, diagonal durch den Raum befördert wird. Dabei ist folgendes zu gewährleisten (Spielregeln):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Drei Personen berühren die Sänfte immer mit einer Hand.</li> <li>2) Keine Person darf den Boden berühren, die Fortbewegung geschieht über kleine Boote (DIN A3 Blätter). Es stehen insgesamt 3 Blätter mehr zur Verfügung als es Personen gibt. Die Blätter sind durchnummeriert von 1-4 und dürfen nur in der richtigen Reihenfolge betreten werden (1,2,3,4,1,2,3,4,1,2,...).</li> <li>3) Die Blätter dürfen nur von der inneren Logistik (2 Personen) bewegt werden.</li> <li>4) Es gibt drei Hindernisse, die zu überwinden sind: ein Krokodillagerplatz</li> </ol>	<p>Die Übung kann als Einstieg gemacht werden, und während eines Seminars. Die Spielanleitung wird in Kopien an die Gruppe übergeben, die TNInnen bekommen keine Vorbereitungszeit, sofortiger Zeitstart. Die gesamte Gruppe soll aktiv werden. Die Beschaffung der für das Spiel notwendigen Materialien liegt bei den TNInnen oder der/die SpielleiterIn unterstützt. Die Spielleitung gibt keine Auskünfte mehr. Das Spiel kann auf Video aufgenommen werden und ausgewertet werden.</p> <p>Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wofür wurde am meisten Zeit benötigt?</li> <li>- Wie sinnvoll waren die Aufgaben verteilt?</li> <li>- Wie waren alle in den Arbeitsprozess eingebunden (aktiv, mit Ideen und Vorschlägen, umsetzend,...)?</li> <li>- Wurden im Laufe der Übung sinnvolle Abänderungen der Vorgehensweise realisiert (Optimierung)?</li> <li>- Wonach wurde entschieden, wer welche Aufgaben übernahm?</li> <li>- Wo sehen wir kritische Punkte im Ablauf?</li> <li>- Wie war das Ergebnis?</li> </ul>
---	---	---

(umgedrehter Tisch, der nur rückwärts überquert werden darf) und 2 Mauern (Pinnwände), die der Koffer überqueren oder unterqueren soll.

5) Ein bis zwei Personen, als Qualitätskontrolle, fungieren als WächterInnen über das Ritual. Sie achten darauf, dass nichts verschüttet wird. Falls Wasser verschüttet wird, werden die TempeldienerInnen (Instandhaltung) durch Handschlag informiert.

6) Einige Personen sind TempeldienerInnen. Sie haben nur ein Schnapsglas voll Wasser zur Verfügung. Dieses steht in einer anderen Ecke des Raumes, als der in der die TempeldienerInnen selber stehen. Was am Ende an Wasser im Glas fehlt, wird gemessen. Für jeden fehlenden Zentimeter werden 10 min Strafzeit zur Schlusszeit hinzuaddiert.

7) Während die TempeldienerInnen anrücken, dürfen die SänfenträgerInnen nicht handeln.

8) Einige Personen achten auf die genaue Einhaltung der Spielregeln. Bei Verstößen wird je nach Verstoß eine Zeitstrafe von 5 min der Schlusszeit hinzuaddiert. Die RegelwächterInnen sind verpflichtet, jeden Verstoß zu notieren.

9) Darauf achten, dass alle TNInnen in die Übung involviert sind.

Dauer: 30-90 Minuten

### Team zu verkaufen

☺ Team kreativ präsentieren

☺ Selbstbewusstsein

Macht euch als Team mit der Situation vertraut, dass sich die Auftragslage verschlechtert hat und das Überleben der Firma davon abhängt, dass ihr als Team eure Leistung nach außen hin anbietet. Die Firma steht hinter euch, kann euch jedoch nur mehr halbtags beschäftigen, das heißt auch von außen her Aufträge zu lukrieren und die Teamleistung an Fremde zu

verkaufen.

Gemeinsam oder allein Fähigkeiten und Talente analysieren und einen (anonymen - ohne Namen) Werbetext verfassen. Diese werden gesammelt und die Spielleitung liest vor und alle anderen erraten, wer diesen Text verfasst hat (wenn mehrere Texte geschrieben wurden).

### Widerstandsübungen

☺ Aktivierung

☺ Gruppenerlebnis:  
Kommunikation und Wettbewerb,  
Kooperation

Widerstandsübung:

Beide Personen legen ihre Hände auf den Schulterbereich der anderen Person und beide drücken mit viel Kraft gegen den Körper der anderen Person.

Wechselseitiges Beugen und Strecken der Arme im Stand:

Vor der Durchführung stehen sich die TeilnehmerInnen in etwa 80 cm Abstand gegenüber. Eine Person verlagert ihren völlig gestreckten Körper nach vorn, und liegt mit dem Brustkorb auf den Handflächen der gebeugten Arme des/der Ausführenden auf. Die ausführende Person streckt nun die Arme und stellt die/den PartnerIn in eine senkrechte Position. Etwa 5mal Beugen und Strecken der Arme, dann Wechsel.

Gleichseitiges Beugen und Strecken der Arme im Stand:

Die Ausführenden befinden sich so weit voneinander entfernt, dass sich ihre Handflächen bei leichter Vorlage und völlig gestreckten Armen berühren. Danach werden die Arme gleichzeitig gebeugt und gestreckt. Im tiefsten Punkt der Bewegung werden die Köpfe seitlich aneinander vorbeigeführt, und die Brustkästen berühren sich flüchtig. Der Rumpf und die Beine werden gestreckt gehalten.

2. Variante: Die Ausführenden sind etwa 80 cm voneinander entfernt in leichter Schrittstellung und fassen sich an den Händen. Jetzt werden die Arme unter zweckmäßigem Widerstand wechselseitig gebeugt und gestreckt. Der Masseurinsatz liegt stets hinter dem gestreckten Arm.

Armspreizen und -heben gegen den/die PartnerIn:

Beide Personen stehen sich in Grundstellung gegenüber und wählen den Abstand zueinander so weit, dass sich die Hände

der in Vorhalte gebrachten Arme gerade noch fassen können. Beide verlagern ihr Körpergewicht gleichzeitig nach vorn und verhindern ein zu schnelles Aneinanderfallen durch ein langsames Spreizen der in den Ellbogengelenken gestreckten Arme bis zur Seithalte bzw. durch ein langsames Heben der Arme bis zur Hochhalte. Aus dieser Lage drücken sich beide PartnerInnen mit gestreckten Armen wieder in die Ausgangsstellung zurück.

**Wechselseitiges Ziehen aus der Hockstellung:**

Die Ausführenden stehen sich zunächst in leichter Grätschstellung gegenüber. Die Fußspitzen berühren die der Partnerin/des Partners. Darauf werden die gleichnamigen Hände erfasst, und die Ausführenden lassen sich nach hinten in eine Hochstellung gleiten. Jetzt werden die Arme wechselseitig gebeugt und gestreckt. Der Hauptaspekt liegt auf der Zugphase. Es ist auf einen zweckmäßig dosierten Widerstand zu achten.

**Gemeinsame Rückenhocke:**

Rücken an Rücken in die Hocke gehen und durch gegenseitigen Druck über die Rücken wieder gemeinsam aufstehen.

#### **Literatur**

*Gain, Walter/Hartmann, Jürgen: Muskelkraft durch Partnerübungen. Frankfurt a. M., Berlin: Ullstein, 1993.*

### **Stabspiel**

☺ Kooperation  
☺ Gruppenerlebnis  
und Reflexion

Die TNInnen bilden zwei Gruppen, die sich gegenüber aufstellen, die Zeigefinger der TNInnen bilden eine Linie, ca. auf Brusthöhe. Ein Stab (Maßstab, Zeltstange, Lawinsonde) wird auf die Zeigefinger gelegt und Aufgabe der Gruppe ist es, diesen Stab gemeinsam auf den Boden zu legen. Es ist nur die Berührung des Stabes mit beiden Zeigefingern unterhalb des Stabes erlaubt. Alle TNInnen sollen mit ihren Fingern beim Stab bleiben.

Variation: Das Stabspiel kann auch in mehreren Kleingruppen realisiert werden und erörtert werden, welche Vorgehensweise unterstützt hat, den Stab am Boden

abzulegen. In der ersten Phase ist Sprechen nicht erlaubt. In der zweiten Phase ist Sprechen erlaubt. Die Dauer dieser Phasen richtet sich individuell nach der Zahl der teilnehmenden Gruppen und nach deren Experimentierfreude. Wenn beide Phasen probiert worden sind und der/die SpielleiterIn das Gefühl hat, dass es gut wäre die Reflexionsphase der TNInnen untereinander zu beginnen, soll er/sie diese Phase unter Nennung einiger Fragen anleiten:

- Was hat es erleichtert den Stab zu senken?
- Welche Gefühle/Ansprüche sind in mir hoch gekommen?
- Welche Kooperationsressourcen/Teamenergien sind entdeckt worden?
- Was wirkt auch in der beruflichen Zusammenarbeit im Team?

Danach Reflexion im Plenum.

Der/die SpielleiterIn kann abschließend noch einige klärende Informationen geben wie z. B.: Bei dieser Übung geht es um die Sensibilisierung für Gruppenprozesse und Wahrnehmen der eigenen Ansprüche. Das systematische Zusammenspiel wird sichtbar, nur gemeinsam ist eine Lösung möglich. Jeder Beitrag zählt und wirkt auf das ganze Geschehen. Teamarbeit entsteht, wenn jedeR die Verantwortung für das Erreichen des Ziels übernimmt. Es wird bewusst, wie wichtig die Kommunikation und die gemeinsame Abstimmung für das Spiel sind.

### Körperliches Risikomanagement

☺ Aktivierung  
☺ Einschätzen von körperlicher Risikobereitschaft

Es darf eine Übungsabfolge nur dann realisiert werden von jeder Person, wenn sie sich auch noch den nächsten Schritt zutraut.

- 1) Auf den Stuhl knien, wenn ich mich traue, auch auf dem Stuhl zu stehen.
- 2) Auf dem Stuhl stehen, wenn ich mich traue, auch auf der Lehne von zwei zusammengestellten Stühlen zu stehen, mit Unterstützung haltender Hände der Spielleiterin.
- 3) Auf der Lehne der zwei Stühle mit Unterstützung stehen, wenn ich mir zutraue, dies auch alleine zu schaffen.
- 4) Ausprobieren, ob es alleine geht.

Jede Person schätzt darüber hinausgehenden Schritt ab, Spielraum für Risiken abschätzen.  
**ACHTUNG:**  
Unbedingt vorher selbst als SpielleiterIn testen, ob die Stühle stabil genug sind, dass sie das Stehen auf den Lehnen aushalten, - nicht bei allen Stühlen möglich.

## Präsentation

### Theatertraining, Präsentationsvorbereitung

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p>☺ Aktivierung</p> <p>☺ Körper- und Stimmübungen</p> | <ol style="list-style-type: none"><li>1) Gehen im Raum, Körper wahrnehmen</li><li>2) Raum wahrnehmen</li><li>3) Menschen wahrnehmen, Blickkontakt, aufnehmen, 1. Eindruck wirken lassen</li><li>4) über Mimik andere Menschen grüßen</li><li>5) mit Gestik andere Menschen grüßen</li><li>6) andere Formen des Grüßens, siehe oben</li><li>7) schnelleres Gehen im Raum, Richtungsänderungen</li><li>8) beschleunigen, verlangsamen</li><li>9) Rückwärtsgehen, beschleunigen, verlangsamen</li><li>10) ein Körperteil zieht, dieser Richtung folgen, als würde ich aufgrund des Starken Ziehen des Körperteils fast hinfallen, Lockern des Körpers, in Wurstigkeithaltung bewegen, so als wäre ich betrunken</li><li>11) Zielorientiert von einem Platz des Raumes mit ausgestrecktem Arm einen anderen Platz im Raum anvisieren, Arm einziehen und tatsächlich dort hingehen, mit Rücksicht auf andere TNInnen, jedoch nur wenig Verlangsamen und möglichst kleines Ausweichen um an anderen TNInnen vorbei zu kommen. Bei Erreichen des neuen Standortes wieder neues Ziel mit Arm anvisieren und darauf los gehen.</li><li>12) Kiefermuskulatur nach allen Richtungen lockern</li><li>13) Sprechübungen: Labalalaba, labalalabe, labalalabi, labalalabo, labalalabu,... langsam beginnen und schneller werden</li></ol> |  |
|--|--|--|

## Führen und Folgen

Ziel	Ablauf	Kommentar
<b>Roboterspiel</b>		
☺ Spiel und Spaß ☺ Führen und Folgen	Als Paar zusammen, Person A werden die Augen mit einem Tuch verbunden oder schließt die Augen. Person A ist der Roboter, Person B bedient den Roboter mit unterschiedlichen Berührungssignalen: Mitte Rücken bedeutet Start und geradeaus gehen, Berührung auf rechter oder linker Schulter bedeutet für Person A nach rechts oder links gehen. Ständiges Klopfen bedeutet Fortbewegung. 2x Klopfen in der Mitte bedeutet Stopp. Danach Wechsel der Rollen.	
<b>Zentrieren</b>		
☺ Standpunkt einnehmen ☺ Zentrieren	Einzel, auf einem Stuhl <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bequem auf Stuhl setzen, mit der Sitzhaltung experimentieren. Ganz wachsam sitzen, als würdest du dem Stuhl nicht zutrauen, dass er dich tragen kann, als ob er jeden Moment unter dir zusammenbrechen könnte.</li> <li>• Stell dir vor, wie du reagierst, wenn du plötzlich von hinten erschreckt werden würdest.</li> <li>• Lasse dich wie ein nasser Sack auf den Stuhl fallen, sacke auf dem Stuhl völlig zusammen.</li> <li>• Stell dir vor, wie du reagierst, wenn du plötzlich von hinten erschreckt werden würdest.</li> <li>• Erforsche als nächstes auch deinen Atem und Körper: Rutsche auf dem Stuhl ein Stück nach vorn. Wie fühlt es sich für die Wirbelsäule an, nicht von der Rückenlehne des Stuhls gestützt zu werden?</li> <li>• Spüre dein Gewicht und die Schwere auf der Sitzfläche, lasse bis zu acht oder zehn Atemzügen das volle Gewicht deines Oberkörpers über deine Gesäßknochen auf den Stuhl einwirken.</li> <li>• Achte darauf, wie dein rechter Fuß den Boden berührt und wie viel Gewicht dein Fuß auf den Boden überträgt. Beginne beim Einatmen etwas mehr Druck auf den Boden auszuüben, der rechte Fuß beginnt zu drücken und der übrige Körper bleibt entspannt und locker. Wenn dein rechter Fuß auf den Boden drückt, dann warte auf den Gegendruck des Bodens, der in deinen Körper strömt. Entlaste dann den rechten Fuß und achte darauf, wie sich dies auf den restlichen Körper auswirkt.</li> </ul>	

- Verlagere beim Einatmen den Druck auf den linken Fuß (oben rechter Fuß).
- Wechsle wieder zum rechten Fuß und abwechselnd drücken. Der Rest des Körpers bleibt entspannt in der neuen Position. Der Bauch weit und weich.
- Mache eine Pause und spüre jetzt, wie du sitzt. Atme sanft, stemme beide Füße in den Boden. Experimentiere beim Atmen mit der Umverteilung des Körpergewichts zwischen Füße und Wirbelsäule. Finde den Ort des Gleichgewichts, an dem das Stehen deiner Füße auf dem Boden ein erhebendes Gefühl im Körper erzeugt.
- Finde eine neutrale Position, in der du ohne übermäßige Anstrengung gut und aufrecht sitzen kannst.

Paarübung, Zentrieren mit Hindernis

- Person A steht mit dem linken Bein einen halben Schritt vor dem rechten Bein. Person B stellt diesen Stand auf die Probe, in dem sie aus einem Abstand von etwa 5 cm fest mit den Fingerspitzen ihrer rechten Hand gegen die linke Schulter von A drückt. 3-malige Wiederholung mit unterschiedlichen Haltungen: aggressiv, passiv und zentriert.
- Aggressiv: Person A sollte versuchen, die Herausforderung anzunehmen und mit Kraft und Beharrungsvermögen auf den Versuch von Person B, sie weg zu schieben, reagieren.
- Passiv: Person A sollte versuchen, nachgebend und anpassungswillig zu sein.
- Zentriert: Person A richtet ihre Aufmerksamkeit auf sich und vereinigt Körper und Geist. Lasse allen Stress aus deinem Körper weichen. Auf die Fußballen stellen, Hände und Handgelenke schütteln, als würdest du Wasser von den Fingerspitzen abschütteln. - Zentriere dich!
- Person B fordert Person A ein weiteres Mal heraus und benutzt dabei den gleichen Druck wie vorher. Achte auf die Reaktion.

Danach Rollenwechsel. Gemeinsame Reflexion des Erlebten.

### Stopp and Go

☺ Aktivierung

☺ Wahrnehmung der Anderen

- 1) Gruppe bewegt sich frei im Raum, alle gehen im eigenen Tempo.
- 2) Aufforderung der Spielleitung, jederzeit kann eine Person „Stopp“ sagen, alle bleiben dann stehen, dieselbe oder eine andere Person sagt „Go“ und alle gehen wieder weiter.
- 3) Es wird kein akustisches Signal mehr gegeben. Eine Person bekommt einen Schal und jetzt bestimmt diese Person die Stopps, der Schal kann weitergegeben werden und damit die Verantwortung für die Stopps.

Ergänzung 1: Mit Musik untermalen  
 Ergänzung 2: Die Gruppe beobachtet nicht nur die Personen, sondern auch den Raum und verteilt sich im Raum immer so, dass der Raum ausgefüllt ist - in leere Räume gehen.

	<p>4) Kein Wort, kein Signal bestimmen den Stopp der Gruppe. Der Schal wird wieder rausgenommen. Jede Person kann ohne Wort einfach stehen bleiben und die anderen bleiben mit ihr stehen, die Gruppe setzt sich wieder in Bewegung, wenn eine Person weitergeht.</p> <p>5) Eine Person gibt eine Figur/Bewegung vor und alle machen diese nach, bis wieder eine Person stehen bleibt und eine neue Figur vorgemacht wird.</p>	
<b>Dreieck</b>		
<p>☺ Aktivierung ☺ Wahrnehmung der Anderen</p>	<p>Jede Person sucht sich gedanklich zwei Personen aus und versucht im Gehen mit diesen ein gleichschenkeliges Dreieck zu bilden, bis alle stehen bleiben, weil die Dreiecke entstanden sind. Gemeinsame Überprüfung.</p>	
<b>Situativer Führungsstil</b>		
<p>☺ Aktivierung ☺ Wahrnehmung der Anderen</p>	<p>Paare bilden. Eine Person steht als Führungskraft zur Verfügung, eine Person lässt sich unterstützen und schließt die Augen. Ca. 2-4 Minuten wird jeweils eine Person pro Übung geführt, dann Rollenwechsel.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Führungskraft nimmt die blinde Person bei der Hand und führt sie im Gelände, im Raum herum. Und schützt sie vor Hindernissen, lässt jedoch auch zu, dass eine Erkundung des Raums geschehen kann.</li> <li>2. Führungskraft erläutert der blinden Person, wie sie sich im Raum bewegen soll, ohne dass sie sich dabei weh tut. Blinde Person greift Hinweise auf.</li> <li>3. Führungskraft sagt nur Stopp, wenn blinde Person sich von sich heraus im Raum bewegt und nur dann, wenn Gefahr droht.</li> <li>4. siehe oben Übung zu Sozialem Risikomanagement: Führungskraft antwortet nur auf die Fragen der blinden Person, die sich im Raum bewegt und diesen erkundet.</li> </ol>	<p>Ermöglicht sinnliche Wahrnehmung von unterschiedlichen Führungsstilen.</p>
<b>Wer ist DirigentIn?</b>		
<p>☺ gemeinsame Strategie überlegen ☺ Teamreflexion</p>	<p>TNInnen stellen sich im Kreis auf. 1-2 Freiwillige verlassen den Raum. Die Gruppe im Raum bildet ein Orchester und wählt eineN geheimeN DirigentIn/Dirigenten. DieseR spielt pantomimisch verschiedene Instrumente vor und das Orchester spielt mit, mehrmaliger Wechsel der</p>	



Instrumente. Die 1-2 Freiwilligen werden außen von der Spielaufgabe durch die/den SpielleiterIn informiert und kommen in den Raum und ihre Aufgabe ist es, die heimliche Dirigentin/den heimlichen Dirigenten zu erraten. Die Gruppe spielt bereits und hat sich vorher eine Strategie überlegt, wie sie dieses Geheimnis möglichst nicht preisgeben.

Reflexionsfragen: Welche Strategie wurde realisiert?

Woran erkennen wir, wer den Ton angibt?

## Konflikt

Ziel	Ablauf	Kommentar
<b>Zentrale Konzepte</b>		
☺ Diskutieren ☺ Konfliktbewältigung ☺ Förderung der Gruppenkultur ☺ Kommunikation	<p>Es geht darum Vorstellungen und Konzepte von Konflikten zu diskutieren, Meinungen austauschen und ihr Verständnis vertiefen. Es wird auch der Versuch gemacht in verschiedenen Schritten immer wieder einen Konsens herzustellen. Förderung einer guten Gruppenkultur und gute Zusammenarbeit und Kommunikation</p> <p>1) Alle notieren 4 Wörter, die ihnen einfallen, zur Frage: „Was hilft uns, Konflikte zu lösen“.</p> <p>2) zu zweit, Austausch der Wörter, gemeinsam wählen sie wieder 4 Wörter aus den 8 Wörtern, die sie gefunden haben aus. Keine neuen Wörter werden hinzugefügt. Sie sollen sich auf 4 Wörter einigen.</p> <p>3) Jetzt kommen 2 Paare zusammen (4 Personen) und tauschen ihre Wörter aus und wählen aus den 8 Wörtern 4 aus.</p> <p>4) Diesmal kommen 2 Quartette zusammen (8 Personen). Der Konsensprozess wird fortgesetzt mit dem Ziel, wiederum nur 4 Wörter aus der Liste zu haben, die von allen wichtig gehalten werden.</p> <p>5) Der Prozess wird fortgesetzt, bis sich die gesamte Gruppe schließlich auf 4 Wörter geeinigt hat.</p>	<p>Auswertung: Wie habe ich mich gefühlt?</p> <p>Wie schwierig war es, zu einer Übereinstimmung zu kommen?</p> <p>Wurde die Einigung schwerer oder leichter wenn mehrere miteinander verhandelten?</p> <p>Ist dies eine Möglichkeit zu Gruppenentscheidungen zu kommen?</p> <p>Bin ich mit dem Ergebnis zufrieden?</p>
<b>Haltung im Konflikt</b>		
☺ Körperliche Wahrnehmung ☺ Konfliktbewältigung	<p>Gruppe steht im Kreis. Jede Person nimmt ihre durchschnittlich gewählte Konflikthaltung ein, wenn TrainerIn von Person zu Person geht und evtl. nachfragt.</p>	

## Entspannungs-Techniken

Ziel	Ablauf	Kommentar
Herzintelligenzmethode		
☺ Herz- übung ☺ Entspan- nen ☺ Problem- bewäl- tigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine belastende Situation vorstellen, mit allen Sinnen.</li> <li>• Von dieser Situation Abstand nehmen, indem ich mich auf mein Herz konzentriere.</li> <li>• Eine sehr positive Situation vorstellen, aus der Vergangenheit - mit allen Sinnen.</li> <li>• Wieder auf die belastende Situation konzentrieren und mit Leichtigkeit darauf achten, ob Lösungsmöglichkeiten klarer werden.</li> </ul> <p>Herzübung von Peter Gruenewald</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bequeme Lage im Sitzen, Liegen oder Stehen, ruhig auf eigenen Atem konzentrieren, Augen schließen.</li> <li>• Beim Einatmen bis 4 zählen, eine Sekunde Pause, beim Ausatmen bis 4 zählen, eine Sekunde Pause, wieder Einatmen - Gleichgewichtsatem während der ganzen Übung beibehalten.</li> <li>• Visualisierung: Blaues Licht vom Himmel her aufnehmend über den Kopf zum Herzen, positive Affirmation „Ruhe in mir“, blaues Licht vom Herzen in den Körper strömen lassen, nach unten zur Erde, positive Affirmation „ich bin ruhig und gelassen“.</li> <li>• Oranges Licht von der Erdmitte in den Körper aufnehmen, zum Herzen strömen lassen, positive Affirmation „Stärke in mir“, vom Herzen oranges Licht in den Körper strömen lassen, hinaus zum Kopf (Scheitel), positive Affirmation „ich bin stark und kräftig“.</li> <li>• Grünes Licht von der Umgebung in den Körper aufnehmen, zum Herzen strömen lassen, positive Affirmation „Liebe in mir“, vom Herzen rosa/magenta Licht in den Körper strömen lassen, hinaus in mein Umfeld, positive Affirmation „ich bin liebevoll und mitfühlend“.</li> <li>• Die Gefühlsqualitäten von Ruhe, Stärke und Liebe gemeinsam empfinden, während dem Atmen.</li> <li>• Und jede einzelne Gefühlsqualität kann zur Problemlösung befragt werden, - „wenn ich mehr Ruhe in dieser Situation in meinem Leben verwirkliche, was wäre dann, wie könnte sich dies zeigen, ...?“ „Wenn ich mehr Stärke, Liebe in dieser Situation ....?“</li> </ul> <p>Farben (können auch weggelassen werden), positive Affirmationen können auf eigene Bedürfnisse adaptiert werden. Wesentlich ist die Konzentration auf das eigene Herz und das direkt Empfinden der Gefühlsqualitäten.</p>	

## Qi-gong - Selbstmassage

☺ Entspan-  
nung  
☺ Akti-  
vierung

- Hände stark reiben,
- linken Arm ausstrecken, rechte Hand zur Faust, mit rechter Faust linken Arm abklopfen, von unten auf der Außenseite beginnend nach oben zur Schulter klopfen (fester), an der Innenseite nach unten klopfen, wiederholtes Klopfen der Innen- und Außenseite.
- Klopfen des Nacken-, Schulterbereiches, hin zur Brust, Wechsel auf andere Seite mit anderer Faust,
- über die Brust zum Oberbauch klopfen, zum Unterbauch,
- beide Beine an der Vorderseite hinunter klopfen, bis zum Rist, Zehenspitzen, an der Hinterseite hinauf klopfen, an der Außenseite hinunter klopfen, an der Innenseite hinauf klopfen,
- über den Unterbauch, Oberbauch, Brust, zu den Schultern klopfen.

### Qi Gong Selbstmassage - Alternative

- Hände stark reiben, beide Handrücken reiben
- Augen palmieren, Handflächen auf Augen auflegen und Augen umkreisen mit Handflächen, zu den Schläfen ausstreichen, Kopf nach hinten massieren, Halswirbelsäule hinunter massieren
- Hände stark reiben,
- linken Arm ausstrecken, rechte Hand zur Faust, mit rechter Faust linken Arm abklopfen, von unten auf der Außenseite beginnend nach oben zur Schulter klopfen (fester), an der Innenseite nach unten klopfen, wiederholtes Klopfen der Innen- und Außenseite. Oder einfach Reiben der Arme von oben nach unten (Außenseite) und wieder nach oben (Innenseite).
- Klopfen des Nacken-, Schulterbereiches, hin zur Brust, Wechsel auf andere Seite mit anderer Faust,
- über die Brust zum Oberbauch klopfen, zum Unterbauch,
- beide Beine an der Vorderseite hinunter klopfen, bis zum Rist, Zehenspitzen, an der Hinterseite hinauf klopfen, an der Außenseite hinunter klopfen, an der Innenseite hinauf klopfen,
- Oder Reiben des Oberschenkels, des Knies und des gesamten Beins bis zu den Fußspitzen und anderes Bein.
- über den Unterbauch, Oberbauch, Brust, zu den Schultern klopfen.

### Qi Gong Paarmassage

- kräftiges Abklopfen der PartnerIn/des Partners am oberen Rücken
- zum unteren Rücken gehen und abklopfen und wieder hinauf zum oberen Rücken
- die Arme von oben nach unten zu den Händen abklopfen

- die Beine von oben nach unten hin abklopfen
- und den Körper viermal vom oberen Rücken zu den Füßen hin abstreifen
- dann kann noch einmal das Gleiche (mit schneller Geschwindigkeit) gemacht werden und danach erfolgt ein Rollenwechsel, die andere Person erhält die Massage

### Duft Qi Gong

☺ Entspannen

- Grundhaltung einnehmen: Hüftbreiter Stand, leicht in die Knie, aufrechte Haltung, Schambein nach vorne gebeugt, Hände leicht vom Körper entfernt (Gefühl, als würde ich ein Ei in den Armbeugen halten), Höchster Punkt des Scheitels wird mit einem imaginierten Seil in den Himmel gezogen, verankert
- Platz des Inneren Lächelns suchen und wenn ich es möchte, kann ich Lächeln nach außen zeigen
- Alle Übungen außer Vorbereitungsübung 36mal durchführen
- Vorbereitung: etwa 9x die geöffneten Hände zusammenführen, Energie dazwischen (evtl. Widerstand) wahrnehmen
- Hände vor dem Herzen zusammenführen und nach links führen, bis zur Körpergrenze und dann nach rechts, 36x
- Hände vor dem Herzen zusammen und nach unten klappen zum Beckenbereich, Kopf nickt dabei mit - Kinn nach unten führen, und Hände nach oben führen, Fingerspitzen in Richtung Hals
- Etwa 7x die Vorbereitungsübung, siehe oben
- Die Hände zwischen Herzbereich und Hals etwa 5-10 Zentimeter voneinander, mit den Fingerspitzen nach vorne, positionieren und den Eiffelturm in der Bewegung nach unten nachformen und nach unten hin weiter zur Seite ausschwingen (Beckenbereich)
- Hände berühren sich an den Fingerspitzen vor dem Herzen, in Folge die Hände nach außen zur Seite führen, Ellenbogen etwas eingewinkelt lassen
- Mit den Händen vor dem Herzen eine Schale bilden, beide Hände werden wieder nach außen zur Seite geführt
- Mit den Händen vor dem Herzbereich einen imaginierten Ball halten und diesen nach links zur Körpergrenze führen und dann nach rechts
- Dann imaginierten Ball nach links drehen, in Eiform bis zum Becken hinunter und zum Hals hinauf
- Und nun in die andere Richtung nach rechts drehen, in Eiform
- Hände mit gespreizten Fingern nach vor strecken und nach unten zum Beckenbereich führen, zum Körper führen und in Krallenform nahe am Körper herauf fahren
- Hände zwischen Herzbereich und Hals übereinander mit 5 cm Abstand halten und

wie einen Dynamo drehen

- Hände wie vorher übereinander halten und nach links und rechts schaukeln, Ellbogen gehen dabei in die Höhe
- Hände über den Darmbeinknochen positionieren, - Fingerspitzen schauen nach unten, Hände nach oben führen bis zu den Ohren und wieder hinunter
- Hände über den Darmbeinknochen, Zeigefinger und Daumen bilden einen Ring, beide Ringe zu den Augen führen und durchsehen
- Beide Hände 3-5 cm hintereinander vor dem Nabel positionieren und nach außen schwingen
- Hände falten vor dem Herzbereich und wahrnehmen, was im Körper geschieht, etwa 3 Min. und mit Visualisierung Erdung vertiefen - vorstellen, wie Füße und Beine Millimeter für Millimeter im Erdboden versinken
- Mit den Händen, Fingerspitzen nach vorne, die Energie (Chi) sinken lassen, heben und nochmals sinken lassen
- Hände aneinander reiben und Augen palmieren (Hände auflegen) und Gesicht waschen (massieren)
- Nackenmuskeln massieren, Hände über Brust streifen, hin zu den Nieren, diese mehrmals abstreifen und über das Gesäß die Beine rückwärts abstreifen und auf der Vorderseite, Außen- und Innenseite abstreifen

#### Literatur

*Kubiena G. (Zhang Xiao Ping): Duft-Qi Gong: Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie. 4. Auflage. Wilhelm Maudrich Verlag. ISBN 3-85175-788-2. Gibt es lt. Auskunft in der Buchhandlung nicht mehr als Buch, sondern als Video.*

### Atemübung: Bauchatmung - 4 + 7 Atmung (kontrollierte Yogi-Atmung) - Sonnenatmung

☺ Entspannen

☺ bewusstes Atmen

Mit geschlossenen Augen auf den Atem, das Ein- und Ausatmen, konzentrieren (eine Minute). Und in einem weiteren Schritt darauf achten, dass du bewusst in den Bauch atmest (Bauchatmung - eine Minute - Hände auf den Bauch und bewusst das Heben und Senken des Bauchraumes wahrnehmen).

4 + 7 Atmung und Sonnenatmung: Beim Einatmen gedanklich langsam bis vier zählen, beim Ausatmen bis (fünf, sechs oder) sieben zählen und dies 20 mal wiederholen. Als Erweiterung eine imaginierte Sonne vorstellen (die reale Sonne vorher erblicken oder in der Phantasie entwerfen), deren Sonnenstrahlen du mit dem Einatmen in deinen Körper aufnimmst. Mit dem Ausatmen wirst du selbst zur Sonne, indem der gesamte Körper die Sonnenstrahlen in der Vorstellung nach außen strömen lässt.

Diese Übung unterstützt den Aufbau eines lichten Energiefeldes der Person. Ihre Anwendung ist insbesondere unterstützend vor Verhandlungsgesprächen, Prüfungssituationen und wichtigen Überzeugungsprozessen.

Ziele:

- Bewusstsein auf natürliche, lebensnotwendige Körperbedürfnisse lenken
- Bauchatmung statt Brustatmung intensivieren
- Sonnenaura aufbauen
- Entspannung und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

#### Sonnenflitzen

Hinausblicken (vom Fenster aus) oder im Freien zur Sonne blicken, Sonnenstrahlen bewusst aufnehmen und inneres Wohlgefühl entstehen lassen. Dauer: 0,5 bis 2 Minuten.

#### Inneres Lächeln

Im Zustand betrachtender Ruhe im Innern ein Lächeln entstehen lassen und dann körperlich ausdrücken und nach außen sichtbar machen.

*„Das kürzeste Gespräch zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln“*

### Koordinierte Atemübung

☺ Entspannen  
☺ bewusstes Atmen

Aufrecht auf Stuhlkante setzen, Hände nach vorne ausstrecken, 1. Handflächen zueinander, 2. Hände drehen (Handrücken zueinander), dann eine Hand über die andere legen und Hände verschränken, abwinkeln und 3. in Gebetshaltung vor die Brust halten. Den Fuß über den anderen kreuzen, der wie die Hand außen liegt. Im Zweisekunden-Takt atmen. Beim Einatmen Zunge auf den Gaumen legen und in den Bauch einatmen (Bauch wird zur Kugel), 2 sec warten, Atem hochziehen, 2 sec warten, beim Ausatmen Mund leicht öffnen und halb ausatmen, 2 sec warten, Bauch fest ausatmen, 2 sec warten, 7 mal wiederholen.  
Hände-Füße-Knopf lösen und die Thymusdrüse gegen den Uhrzeigersinn leicht klopfen (aktiviert) und dazu folgende Affirmation sprechen: „Ich liebe, ich glaube, ich vertraue, bin mutig und dankbar.“ 7 mal wiederholen.

### Akupressur zur Konzentrationssteigerung

☺ Entspannen

Energiepause : Vier Fingerspitzen der linken Hand auf obere Halswirbel auflegen. Rechte Hand auf den Bauchnabel. Mit dem Kopf kleine Kreise im Uhrzeigersinn machen. Mit der Nase einatmen, mit dem Mund ausatmen. 1-2 Minuten. Fördert Gleichgewichtsorgan im Ohr.  
Konzentration: Stirnhöcker mit Daumen und Zeigefinger halten. Solange es angenehm ist.  
Variation: Eine Hand auf die Stirn auflegen und die andere Hand auf die Rückseite des Halses.  
Diätunkt : Verminderung des Hungergefühls: mit leichtem Fingerdruck auf Stelle zwischen Nase und Oberlippe (in der Grube unter dem Nasenmittelschnitt) auflegen und eine Minute halten bzw. mit kleiner Kreisbewegung aufdrücken.

## C) Ausstieg

Abschlussstimmug

Haben wir alles geschafft?

Wie zufrieden sind wir mit dem Verlauf und dem Ergebnis?

Was gibt es noch zu sagen?

Zielsetzung der Spiele

☺ Reflexion

☺ Abschied

☺ Transfer

## Evaluation

Ziel	Ablauf	Kommentar
<b>Hier und Jetzt</b>		
☺ Aufmerksamkeit	Feedback zu dem, wie es mir als TeilnehmerIn in der Gruppe, mit den Inhalten geht. Die TN, die etwas beitragen wollen, tun dies. Schweigen kann zur Vertiefung der Inhalte beitragen.	Es kann von dem/der ModeratorIn eine Zeitvorgabe gemacht werden (15, 20, 30 Minuten)
<b>Blitzlicht</b>		
☺ Aufmerksamkeit	Jonglierball wird in die Runde zu TN geworfen, die Person, die fängt, gibt Rückmeldung. Danach wirft sie Ball weiter in die Runde. Funktioniert auch mit Stein, Redestab, die weitergereicht werden. Es kann auch nur ein Wort rückgemeldet werden.	
<b>Bewegte Rückmeldung</b>		
☺ Aufmerksamkeit ☺ von Irritationen nicht verunsichern lassen	Verbales Feedback wird von einer Person gegeben, die Bewegungen, egal welche, ob Beinschwingen oder mit den Händen beim Reden hantieren, werden in der Gruppe von allen nachgemacht. Können einfache Gestiken sein, die jemand macht oder auch richtige Bewegungen, die jemand machen möchte.	
<b>ABC Rückmeldung</b>		
☺ fördert Kreativität ☺ von strenger	Feedback, bei der jedes Feedback der TNInnen mit dem letzten Buchstaben der vorhergehenden Person beginnt.	



Struktur des ABCs nicht irritieren lassen	Im Plenum oder zu zweit, zu dritt. Variation: Rückmeldung wird anhand des ABCs strukturiert. 1. Person startet mit A (Ah so eine feine Übung,...) 2. Person startet Rückmeldung mit B (Besser kann es nicht erklärt werden,...), und so mit dem gesamten ABC fortfahren, zu zweit, zu dritt oder im Plenum.	
<b>Etiketten-Rückmeldung</b>		
☺ verschriftliche Wertschätzung ☺ bewusster Auswahlprozess	Mehreren Menschen wird gleichzeitig Rückmeldung gegeben und dies in verschriftlichter (fast anonymer) Form. JedeR TNIn entscheidet bewusst, wem sie/er eine Rückmeldung geben möchte, die Rückmeldungen werden auf Post its formuliert und der betreffenden Person auf den Rücken geklebt. Die Personen lesen für sich die Rückmeldungen, es wird nicht im Plenum darüber geredet, außer es besteht Bedarf. Variation: Alle TNInnen haben einen großen Moderationskuller mit Tesakrepp am Rücken befestigt und bewegen sich im Raum und schreiben sich gegenseitig Rückmeldungen zur jeweiligen Person auf die Moderationskarten (Schlüsselwörter: super Typ, mag es, dass du so gut zuhörst, unsere Kontaktdrehscheibe nach außen,...)	Anonyme Form der Rückmeldung, meist vertiefend und empowernd für Feedback-EmpfängerInnen, wenn es nicht verletzend verwendet wird.
<b>Reisekoffer Rückmeldung</b>		
☺ Transfer - Koffer zum Mitnehmen	Rückmeldungen der TNInnen werden auf ein vorbereitetes Flipchart mit einem visualisierten Koffer von der/dem TrainerIn geschrieben. Variation: Es zeichnet jedeR TNIn für sich einen Koffer auf ein Plakat und schreibt dort hinein, was sie sich alles mitnimmt, bzw. zurücklässt. Danach Rückmeldungen zu Plakaten im Plenum. Variation: Je ein Zettel mit abgebildetem Koffer (A4) wird an alle TNInnen verteilt. In das Namensschild wird der eigene Name eingetragen. Zettel geht durch die Runde und jedeR trägt sein Feedback, Kritik, Rückmeldung, Lob etc. für die jeweilige Person am Zettel ein.	

Viel Spaß beim Umsetzen! Margit

## Literatur

Anbei Literaturtipps zum Thema Bewegungsspiele, Entspannung, Kreativität, Moderation

### **Mind Mapping, Kreativitätstechniken:**

*Buzan, Tony/Buzan, Barry:* Das Mind-Map-Buch. Die beste Methode zur Steigerung Ihres geistigen Potentials. Landsberg a. L.: mvg, 1997.

*Buzan, Tony/North, Vanda:* MindMapping. Der Weg zum persönlichen Erfolg. Wien: hpt, 1997.

*Buzan, Tony:* Speed Reading. Schneller Lesen - Mehr Verstehen - Besser Behalten. Landsberg am Lech: mvg, 1998.

*Birkenbihl, Vera F.:* Das große Analograffiti Buch. Ein Trainingsprogramm - gehirngerecht zu mehr Intelligenz & Kreativität. Paderborn: Jungfermann, 2002.

*Cameron, Julia:* Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität. München: Droemer-Knaur, 2000.

### **Gruppenspiele:**

*Hechenberger, Alois/Michaelis, Bill/O'Connell, John M.:* Bewegte Spiele für die Gruppe. Neue Spiele für Jung und Alt, für kleine und große Gruppen, für Drinnen und Draußen und für alle Spielsituationen. Ökotopia Verlag, Münster, 2001.

*Seifert, Josef. W./Göbel, Heinz-Peter:* Games. Spiele für Moderatoren&Gruppenleiter - kurz, knackig, frech. Gabal, Offenbach, 2001.

*Gain, Walter/Hartmann, Jürgen:* Muskelkraft durch Partnerübungen. Ullstein, Frankfurt, 1993.

*Maaß, Eveline/Ritschl, Karsten:* Teamgeist. Spiele und Übungen für die Teamentwicklung. 5. Auflage. Paderborn: Jungfermann, 2008.

*Rachow, Axel:* LudoCards, 80 weitere Spiele zur Arbeit in und mit Gruppen, DIN A5, stabile Box. 80 Spielkarten.

*Rachow, Axel:* Ludus & Co, 88 didaktische Spielanleitungen, für alle, die in und mit Gruppen arbeiten, DIN A5, stabile Box.

*Rachow, Axel:* Spielbar. 51Trainer präsentieren 77 Top-Spiele aus ihrer Seminarpraxis. 2. Aufl. Bonn, managerSeminare, 2006.

*Rachow, Axel:* Spielbar II. 66 Trainer präsentieren 88 neue Top-Spiele aus ihrer Seminarpraxis. 3. Aufl. Bonn, managerSeminare, 2005.

### **Theaterpädagogik:**

*Boal, Augusto:* Theater der Unterdrückten. Übungen und Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler. Frankfurt/Main: Suhrkamp, 1989.

*Funcke, Amelie/Havermann-Feye, Maria:* Training mit Theater. Von der Einzelszene bis zum Unternehmenstheater: Wie Sie Theaterelemente erfolgreich ins Training bringen. Bonn: Manager Seminare, 2004.

### **Entspannung + Bewegung:**

*Latritsch-Karlbauer, Andrea:* Haltung fertig los. Wieser, 2009.

*Mertens, Wilhelm/Oberlack, Helmut:* Qigong. Entspannt, gelassen und hellwach. München: Gräfe und Unzer Verlag, 2003.

*Lesch, Matthias/Forder, Gabriele:* Kinesiologie. Aus dem Stress in die Balance. München: Gräfe und Unzer Verlag, 1999.

*Johnen, Wilhelm:* Muskelentspannung nach Jacobson. München: Gräfe und Unzer Verlag, 1999.

*Froböse, Ingo:* Das neue Rückentraining. München: Gräfe und Unzer Verlag, 2006.

*Schmauderer Achim:* Wirbelsäulengymnastik. München: Gräfe und Unzer Verlag, 2004.

*Schmidt, Mathias/Winski, Norbert/Helmkamp, Andreas:* Nordic Fitness. Alle nordischen Varianten für Sommer & Winter. München: Gräfe und Unzer Verlag, 2005.

*Bussell, Darcey:* Pilates für Anfänger. 50 Übungen für ein besseres Körpergefühl. London: Dorling Kindersley, 2005.

*Angert, Leo:* Gesund am Computer. Wie man Rücken- und Gelenkschmerzen vorbeugt und die Augen trainiert. München: Nymphenburger, 2005.

*Gollner, Erwin/Kreuzriegler, Friedrich/Thuile, Christian:* Health-Coaching. Gesundheit, Fitness, Lebensenergie. München, Jena: Urban & Fischer, 2001.

### **Herzintelligenz:**

*Childre, Doc/Cryer, Bruce:* Vom Chaos zur Kohärenz. Herzintelligenz in Unternehmen. Kirchzarten bei Freiburg: VAK, 2000.

*Childre, Doc/Martin, Howard:* Die Herzintelligenzmethode. Grundlagen, Anwendungen, Perspektiven. Kirchzarten bei Freiburg: VAK, 2000.

*Childre, Doc/Rozman, Deborah:* Stressfrei mit Herzintelligenz. Kirchzarten bei Freiburg: VAK, 2006.

### **Augentraining:**

*Liberman, Jacob:* Natürliche Gesundheit für die Augen. Sehstörungen beheben, die Sehkraft verbessern. Bern, München, Wien: Scherz Verlag, 1997.

*Goodrich, Janet:* Natürlich besser sehen. Freiburg im Breisgau: Verlag für Angewandte Kinesiologie, 1986.

### **Achtsamkeit:**

*Braza, Jerry:* Achtsamkeit - leben im Augenblick. Frankfurt am Main: Fischer, 1999.

*Romhardt Kai:* Slow down your life. Berlin: Econ, 2005.

### **Soziale Prozesse in Gruppen:**

*Hölscher, Stefan/Reiber, Wolfgang/Pape, Karin/Löhnert-Baldermann, Elizabeth:* Die Kunst gemeinsam zu handeln. Soziale Prozesse professionell steuern. Berlin: Springer, 2006.

*Isaacs, William:* Dialog als Kunst gemeinsam zu denken. Die neue Kommunikationskultur

in Organisationen. Bergisch-Gladbach: EHP, 2002.

*Schmidt, Thomas*: Kommunikationstrainings erfolgreich leiten. Der Seminarfahrplan. Bonn: managerSeminare, 2006.

*Bryner, Andy/Markova, Dawna*: Die lernende Intelligenz. Denken mit dem Körper. Paderborn: Jungfermann, 1997.

*Rosenberg, Marshall B.*: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. 5. Aufl. Paderborn, Jungfermann, 2004.

**Moderation: Moderationsmaterialien** unter [www.neuland.at](http://www.neuland.at)

*Klebert, Karin/Schrader, Einhard/Straub Walter G.*: ModerationsMethode. Hamburg: Windmühle.

*Klebert, Karin/Schrader, Einhard/Straub Walter G.*: KurzModeration. Anwendung der ModerationsMethode in Betrieb, Schule und Hochschule, Kirche und Politik, Sozialbereich und Familie bei Besprechungen und Präsentationen. Mit 20 Beispielabläufen. Hamburg: Windmühle, 1998.

*Schnelle-Cölln, Else/Schnelle Eberhard*: Visualisieren in der Moderation. Eine praktische Anleitung für Gruppenarbeit und Präsentation. Hamburg: Windmühle, 1998.

*Seifert, Josef W.*: Visualisieren - Präsentieren - Moderieren. 20. Aufl. Offenbach: Gabal, 2003.

*Seifert, Josef W.*: Moderation & Kommunikation. 4. Aufl. Offenbach: Gabal, 2003.

*Seifert, Josef W.*: Besprechungen erfolgreich moderieren. 8. Aufl. Offenbach: Gabal, 2003.

**Projektmoderation:**

*Seifert, Josef W/Holst, Christian*: Projekt-Moderation. Projekte sicher leiten, Projektteams effizient moderieren. Offenbach: Gabal, 2004.

*Mayrhofer, Daniela/Kröger, Hubertus A.*: Prozesskompetenz in der Projektarbeit. Ein Handbuch für Projektleiter, Prozessbegleiter und Berater. Mit vielen Praxisbeispielen. 2. überarbeitete Neuauflage. Hamburg: Windmühle, 2001.

**Präsentation:**

*Gressmann, Markus/Imdahl, Reinhold/Jehn, Stefan*: Präsentation mit elektronischen Medien. Neuland Verlag für lebendiges Lernen, 1999.

**Graphische Darstellung:**

Neuland: Bikablo. Das Trainerwörterbuch der Bildsprache. 2007. Erhältlich bei [www.neuland.at](http://www.neuland.at)

**Seminartransfer:**

Besser, Ralf: Transfer: Damit Seminare Früchte tragen. Strategien, Übungen und Methoden, die eine konkrete Umsetzung in die Praxis sichern. 3. Auflage. Weinheim und Basel: Beltz, 2004.