

33 AKTIVIERUNGEN FÜR MEHR ENERGIE IM SEMINAR



FÜR DEN EINSTIEG GUT GEEIGNET 3

- Spiel 1: Zwölf Monate
- Spiel 2: Klatschen weitergeben
- Spiel 3: Mond und Satellit
- Spiel 4: Kippstuhl
- Spiel 5: Oma Löwe Samurai
- Spiel 6: Meteoritenschwarm
- Spiel 7: Stab absenken (= Das australische Schwebholz)

MEINE FAVORITEN 5

- Spiel 8: Zip-Zap-Boing (Neu!)
- Spiel 9: Spring nach Vorn (Neu!)
- Spiel 10: Chaos hoch drei
- Spiel 11: Schultern heben (Neu!)
- Spiel 12: Last Samurai
- Spiel 13: Großer Regen
- Spiel 14: Dies ist mein Knie

GEEIGNET FÜR ZUFÄLLIGE GRUPPEN-/PARTNERFINDUNG 7

- Spiel 15: Familie Meier
- Spiel 16: Look up – look down (Neu!)

LÄSST SICH GUT MIT INHALTEN VERBINDEN 8

- Spiel 17: Sonnenkönig
- Spiel 18: Sonnenkönig als Lernspiel:
- Spiel 19: Obstsalat
- Spiel 20: Gleichseitige Dreiecke

HIER WIRD ES IMMER ALBERNER 9

- Spiel 21: Fließband
- Spiel 22: Eisenbahn und Schranke
- Spiel 23: Huhn und Ei
- Spiel 24: Ali Baba und die 40 Räuber
- Spiel 25: Elefantenspiel
- Spiel 26: Leipziger Messe

HIER SIND KONZENTRATION UND AUFMERKSAMKEIT GEFORDERT 11

- Spiel 27: Die drei Gebärden des Zen
- Spiel 28: Eine Ente
- Spiel 29: Bis 20 zählen
- Spiel 30: Clowns 1-2-3

MIT BEWEGUNG VERBUNDEN 12

- Spiel 31: Karriereleiter
- Spiel 32: Amöbe
- Spiel 33: Storch und Pinguin

FÜR DEN EINSTIEG GUT GEEIGNET

Workshop Spiel 1: Zwölf Monate

Alle stehen im Kreis. Der Trainer erläutert, dass es lange und kurze Monate gibt. „Januar ist lang, Februar kurz, März lang, und so weiter ...“

„Nun werden wir diese gemeinsam sprechen und dies jeweils mit einer kleinen Bewegung unterstützen: Bei einem langen Monat machen wir uns lang, bei einem kurzen Monat kurz“ – Trainer macht vor.

Dann gemeinsam starten, laut und deutlich sprechen...

Workshop Spiel 2: Klatschen weitergeben

Alle stehen im Kreis. Ein Klatschen wird im Kreis weitergegeben.

- Variante 1: mit stets steigender Geschwindigkeit
- Variante 2: ein zweites Klatschen verfolgt das erste Klatschen
- Variante 3: Doppelklatschen bedeutet Richtungswechsel

Workshop Spiel 3: Mond und Satellit

Alle Teilnehmer stehen im Kreis. Jeder Teilnehmer sucht sich gedanklich einen anderen Teilnehmer aus, der für ihn sein „Mond ist“. Gleichzeitig ist jeder Teilnehmer auch Satellit. Auf ein Zeichen des Trainers geht es nun darum, möglichst schnell als Satellit seinen Mond drei Mal zu umkreisen.

DIE KLASSIKER UNTER DEN WORKSHOP SPIELEN

Workshop Spiel 4: Kippstuhl

Alle Teilnehmer stehen im Kreis, jeder hat einen Stuhl vor sich. Jeder Teilnehmer nimmt die Lehne des Stuhles in die linke Hand und kippt ihn so weit nach vorne, dass der Stuhl auf zwei Beinen steht. Nachdem alle so stehen, erklärt der Trainer die Aufgabe: Alle bewegen sich einmal um den Kreis herum, ohne dass ein Stuhl auf den Boden fällt, jeder darf aber nur eine Hand nutzen. Wenn ein Stuhl auf den Boden fällt, gehen alle zurück zur Ausgangsposition.

Workshop Spiel 5: Oma Löwe Samurai

Es werden zwei Teams gebildet. Die knobeln gegeneinander, wobei sich ein Team immer gemeinsam auf ein Symbol einigen muss.

Es gibt:

Löwe (Hände zu Krallen geformt, ein Schritt nach vorne, Löwengebrüll)

Samurai (schlägt mit Schwert zu und macht „Ha“)

Oma (erhobener Zeigefinger, tippelt nach vorne, macht „Dudududu“)

Die Regeln sind:

Löwe frisst Oma

Samurai schlägt Löwe Kopf entzwei

Oma schimpft Samurai

Anschließend spielen beide Teams z.B. 5 Runden gegeneinander.

Workshop Spiel 6: Meteoritenschwarm

(„Der Kunde stört immer“)

Die Teilnehmer stehen im Kreis. Du beginnst, indem du einem Teilnehmer A einen Ball zuwirfst, möglichst jemanden, der dir gegenübersteht. Dieser wirft ihn zu Teilnehmer B, B wirft ihn nun zu C etc., bis jeder (nur) einmal einen Ball erhält. Bevor die Übung losgeht, informierst du die Gruppe, dass sich jeder merken soll, wem er den Ball zugeworfen hat und von wem er ihn bekommen hat. Wer den Ball weitergegeben hat verschränkt die Arme, so dass jeder den Ball nur einmal erhält.

Nachdem die erste Runde gelaufen ist, lohnt es sich, noch eine zweite anzuschließen, denn es gibt immer wieder Teilnehmer, die noch nicht mitbekommen haben, dass es wichtig ist, immer die gleiche Reihenfolge beizubehalten.

Nun geht es richtig los. Es beginnt wie oben, doch bald darauf wirfst du einen zweiten Ball in die Runde, dann den dritten usw. Dabei bleibt die Reihenfolge immer gleich. Wenn es gut läuft, entsteht ein richtiger Rhythmus. Aber natürlich lässt mal jemand den Ball fallen – dann ist der Rhythmus wieder unterbrochen.

Workshop Spiel Varianten:

Oben beschriebenes Vorgehen kann auch als „Prozessablauf“ definiert werden. Wenn der Prozess steht, kann ein zweites Element hinzugenommen werden, d.h. ein andersfarbiger Ball – der Kunde, nach dem Motto: „Der Kunde stört immer“.

Als drittes Element kommt dann die gewerkschaftlich vereinbarte Pause hinzu – ein Glas Wasser, das im Kreis herumgereicht wird.

Workshop Spiel 7: Stab absenken (= Das australische Schwebholz)

Je sechs bis zwölf Teilnehmer stehen in zwei Reihen gegenüber und tragen mit dem ausgestreckten Zeigefinger eine zwei Meter lange dünne leichte Holzstange (z.B. Bambusrohr) oder auch einen Zollstock, die sie auf den Boden legen sollen. Kein TN darf Kontakt zum Holz verlieren.

Option: zweiter Durchgang mit geschlossenen Augen

MEINE FAVORITEN

Workshop Spiel 8: Zip-Zap-Boing (Neu!)

Diese Aktivität funktioniert so ähnlich wie Workshop Spiel 2: Alle stehen im Kreis, ein Klatschen wird nach links weitergegeben, dabei sagt der Klatschende „Zip“.

Nach einer Runde erläutert der Trainer die zweite Möglichkeit: „Zip“ bedeutet ein Klatschen zum linken Nachbarn, „Zap“ ein Klatschen zu irgendeinem anderen Teilnehmer, nicht aber zum linken Nachbarn. Wer dran ist hat die Möglichkeit, sich zwischen Zip und Zap zu entscheiden.

Nachdem dies einige Zeit läuft, demonstriert der Trainer die dritte Möglichkeit: „Boing“ bedeutet, ein Klatschen (egal ob Zip oder Zap) zu der Person zurückzugeben, von der ich es erhalten habe. Gleichzeitig mit „Boing“ reißt der Trainer die Arme hoch und bringt sein Becken nach vorne (so, als würde ich mit dem Bauch eine Flipperkugel zurückwerfen).

Nun hat jeder Teilnehmer die Wahl zwischen „Zip“ (Klatschen nach links), „Zap“ (Klatschen zu irgendjemandem, aber nicht nach links) oder „Boing“ (zurückgeben)...

Workshop Spiel 9: Spring nach Vorn (Neu!)

Alle stehen im Kreis, der Trainer erläutert, dass er gleich ein Kommando geben wird, dann sprechen alle das Kommando nach, dann vollziehen alle die entsprechende Bewegung. Mit dem ersten Kommando wird dies eingeübt:

- Schritt 1: Trainer sagt „Spring nach vorne“
- Schritt 2: Alle sagen: „Spring nach vorne“
- Schritt 3: Alle springen beidbeinig einen Schritt nach vorne

Sobald dies verstanden ist, wechselt der Trainer willkürlich die Kommandos:

- Spring nach vorne
- Spring zurück
- Spring nach links
- Spring nach rechts

Nachdem alle Kommandos ein- oder mehrmalig durchgeführt wurden, erläutert der Trainer die nächste Phase:

Phase 2: Ich gebe ein Kommando, alle sagen das Gegenteil, alle machen das Gegenteil.

Nach einiger Zeit dann Wechsel zu Phase 3 und dann zu Phase 4:

Phase 3: Ich gebe ein Kommando, alle sagen das Gegenteil, machen aber was ich sage.

Phase 4: Ich gebe ein Kommando, alle sagen, was ich sage, machen aber das Gegenteil.

Das schöne dieser eigentlich harmlosen Übung ist, dass sie leichte körperliche Aktivität mit hoher mentaler Aufmerksamkeit verbindet und wegen der unvermeidlichen Fehler auch viel Freude und Lachen produziert.

Workshop Spiel 10: Chaos hoch drei

Alle stehen im Kreis. Anzahl der Teilnehmer ist n. Zunächst werden Zahlen von 1 bis n vergeben und dadurch eine Reihenfolge festgelegt. Diese wird wiederholt, bis der Ablauf (jeder kommt einmal dran) stabil steht.

In der nächsten Runde werden Farben vergeben. Wichtig ist: jede Farbe nur einmal, jeder erhält eine Farbe. So entsteht auch hier eine Reihenfolge. Wenn dieses einmal wiederholt ist, füge ich als Trainer die Zahlen hinzu, sodass Reihenfolge Zahlen und Reihenfolge Farbe gleichzeitig ablaufen.

Wenn dies stabil läuft, sage ich Stopp und führe den Positionswechsel ein: Ich gehe zu einem Teilnehmer, tippe den an und nehme seinen Platz ein. Der geht zu einem anderen Teilnehmer, der wieder zu einem anderen, bis auch hier eine Reihenfolge installiert ist. Sobald diese stabil läuft, nehme ich wieder Farbe und Zahl hinzu.

Workshop Spiel 11: Schultern heben (Neu!)

Alle stehen im Kreis.

1. Runde: Gemeinsam einatmen, dabei Schultern hochziehen und beim Ausatmen Schultern fallen lassen. Als Trainer die TN ermuntern, dies geräuschvoll zu tun.
2. Runde: Das Einatmen (mit Schultern hochziehen) wandert im Kreis. Erst in der zweiten Runde wird ausgeatmet (mit Schultern fallenlassen).
3. Runde: Getrennter Einsatz der Schultern: Wie in einer Laola-Welle wird erst die eine, dann die andere Schulter hochgezogen und dabei eingeatmet, in der nächsten Runde ausgeatmet.

Workshop Spiel 12: Last Samurai

Alle stehen im Kreis.

Trainer beginnt, greift einen Teilnehmer mit Schwerthieb an „Hi“. Der Teilnehmer pariert „Ha“. Die beiden Nachbarn geben der Person den Todesstoß „Ho“. Der Getötete aktiviert seinen Hyper-Schutzschild (Klack, Klack) und weiter geht's, er greift den nächsten an

Workshop Spiel 13: Großer Regen

Alle stehen im Kreis.

Trainer startet mit einer Bewegung, die ein Geräusch verursacht. Dies wird von TN zu TN weitergegeben, sodass immer mehr mitmachen. In der nächsten Runde wird das Geräusch ersetzt durch ein zweites, ein drittes usw. Dadurch entsteht ein „Konzert“, das einem Sommerregen (Winterregen, o.ä.) ähnelt.

1. Runde: Handflächen aneinander reiben
2. Runde: Finger schnipsen
3. Runde: auf Beine trommeln
4. Runde: Finger schnipsen
5. Runde: Handflächen aneinander reiben
6. Runde: Stille

Workshop Spiel 14: Dies ist mein Knie

Alle Teilnehmer sitzen im Kreis. Trainer beginnt. „Dies ist mein Knie“ und zeigt auf Ellebogen. Nächster Teilnehmer im Kreis sagt: „Dies ist mein Ellebogen“ und zeigt auf anderes Körperteil. Nächster TN im Kreis benennt das vorher gezeigte Körperteil und zeigt auf ein anderes, usw. Dies zwei Runden lang spielen.

GEEIGNET FÜR ZUFÄLLIGE GRUPPEN-/PARTNERFINDUNG

Workshop Spiel 15: Familie Meier

Es werden Kärtchen ausgeteilt mit mehreren ähnlichen Familiennamen (Meier, Seier, Leier, Geier). In jeder Familie gibt es jeweils Sohn, Tochter, Vater, Mutter.

In der ersten Phase (durch Musik begleitet) laufen alle durcheinander und tauschen ihre Kärtchen aus. Sobald die Musik aufhört, sollen sich alle Familien so schnell wie möglich finden, allerdings mit folgender Regel: nur durch lautes Rufen des eigenen Nachnamens. Sobald sich die Familien gefunden haben, gilt es, sich in der richtigen Reihenfolge aufzustellen, z.B. Tochter-Sohn-Mutter-Vater. Wer am schnellsten ist, gewinnt.

Aktivierung eignet sich gut auch als Gruppenfindungsmethode.

Workshop Spiel 16: Look up – look down (Neu!)

Diese Aktivität eignet sich auch dazu, eine zufällige Paarbildung für eine folgende Partnerarbeit durchzuführen.

Alle stehen im Kreis, mit dem Kommando „Look down!“ schauen alle zu Boden. Mit „Look up“ ist die Anweisung verbunden, den Kopf zu heben, sich spontan für einen anderen Teilnehmer zu entscheiden und diesen anzuschauen.

Damit dieses Prinzip verstanden wird, am besten zunächst eine Proberunde durchführen.

Dann erfolgt die weitere Anweisung: Sobald sich zwei zufällig gegenseitig gleichzeitig ansehen, haben diese sich als Partner gefunden. Die beiden verlassen den Kreis und stellen sich nebeneinander. Alle anderen führen das Spiel fort, bis das letzte Paar sich findet.

LÄSST SICH GUT MIT INHALTEN VERBINDEN

Workshop Spiel 17: Sonnenkönig

Offener Stuhlkreis, 3 Stühle stehen vorne nebeneinander. Der Trainer setzt sich auf den mittleren der drei Stühle, sagt: „Ich bin die Sonne und wer passt zu mir?“ und erläutert, wer eine passende Assoziation hat, möge sich jetzt auf einen der zwei Stühle setzen. Sobald die beiden Stühle besetzt sind, fragt der Trainer zu einer Seite: „Ich bin die Sonne und wer bist du?“. Der eine Teilnehmer antwortet: „Ich bin der (z.B. Schatten)“. Dann wendet sich der Trainer zur anderen Seite und fragt: „Ich bin die Sonne und wer bist du?“. Der andere Teilnehmer antwortet: „Ich bin der (z.B. Sonnenstrahl)“. Der Trainer entscheidet sich intuitiv für eines von beiden und der übrig gebliebene Teilnehmer setzt sich in die Mitte und sagt: „Ich bin der (z.B. Schatten) und wer passt zu mir?“ Teilnehmer mit Assoziationen setzen sich auf die beiden freien Stühle usw.

Workshop Spiel 18: Sonnenkönig als Lernspiel

Das Arrangement ist das gleiche wie beim Sonnenkönig. Der Unterschied: Vor dem mittleren Stuhl liegt ein Stapel vorbereiteter Kärtchen, z.B. mit Kundenaussagen. Der in der Mitte liest die Kundenaussage vor, auf die Stühle an der Seite setzen sich Verkäufer/Berater mit entsprechenden Antworten. Der Kunde nimmt sich die Verkäuferantwort, die für ihn passend ist, usw. Einsatz z.B. im Thema Reklamation, Einwandbehandlung, Umgang mit Störungen, u.ä.

[Zur ausführlichen Beschreibung vom „Sonnenkönig“-Spiel...](#)

Workshop Spiel 19: Obstsalat

Alle TN sitzen in einem Kreis auf Stühlen. Ein TN bekommt keinen Stuhl. Nun werden Namen von Früchten an die TN vergeben (z.B. Apfel, Birne, Pflaume, Kirsche, ...). Der TN ohne Stuhl sagt nun eine Frucht (oder mehrere Früchte), bspw. „Ich mache einen Obstsalat mit...“. Alle, die diese Frucht sind, müssen den Platz wechseln. Der TN ohne Stuhl darf sich einen suchen. Wer keinen Platz gefunden hat macht weiter. Bei dem Wort Obstsalat wechseln alle den Platz, da man ja zum Obstsalat viele Früchte braucht.

Das Spiel kann beliebig nach Lust und Laune einen anderen Namen und andere Oberbegriffe bekommen. Beispiel: „In meiner Praxis werde ich umsetzen“

<https://www.abb-seminare.de/blog/seminarmethode-priming/>

Workshop Spiel 20: Gleichseitige Dreiecke

Zunächst wird erläutert, was ein gleichseitiges Dreieck ist: Ein Dreieck mit 3 gleich langen Seiten. Dann sucht sich jeder TN zwei weitere TN aus, ohne deutlich zu machen, wen er ausgesucht hat. Nun beginnt die Aufgabe: Bilde, indem du dich im Raum bewegst, ein gleichseitiges Dreieck mit den beiden Personen, die du gewählt hast.

Auswertung: Parallele zur Selbstorganisation von Systemen kann gezogen werden.

HIER WIRD ES IMMER ALBERNER

Workshop Spiel 21: Fließband

Alle stehen im Kreis. Jeder Teilnehmende hält ein Bonbon (oder einen ähnlichen Gegenstand) in der rechten Hand. Nun geht es darum, dass die gesamte Gruppe ein Fließband ist. Aufgabe des Fließbandes ist, in möglichst hoher Geschwindigkeit Material mit möglichst geringem Verlust von A nach B zu transportieren.

Der Transport funktioniert nun auf folgende Weise. Der rechte Nachbar hält seine linke geöffnete Hand unter der rechten Hand des linken Nachbarn, der linke Nachbar lässt das Bonbon fallen. Es fällt in die linke Hand des rechten Nachbarn, es erfolgt eine Überkreuz-Bewegung der Arme, so dass nun die linke Hand (mit Bonbon) auf der rechten Seite sich befindet und dort in die rechte Hand des rechten Nachbarn übergeben wird, dann werden die Arme wieder gerade gehalten und es geht weiter wie oben beschrieben ...

Der Trainer demonstriert diesen Bewegungsablauf, alle machen ihn langsam nach. In der Praxisphase wird dann durch „Kreuz“ / „Gerade“ – Kommandos die Geschwindigkeit durch den Trainer vorgegeben. Langsam steigert dieser die Geschwindigkeit. Erfahrungsgemäß liegen nach kurzer Zeit ein Drittel der Bonbons auf dem Boden, der Rest befindet sich in den Händen von 2 oder 3 Mitspielern, während der Rest keine Bonbons mehr hat. Dies kann nun vom Trainer vielfältig kommentiert werden und eine nächste Runde eingeleitet werden...

Workshop Spiel 22: Eisenbahn und Schranke

Hier geht es um Rhythmus und Konzentration. Alle sitzen im Kreis. Eine Eisenbahn fährt im Kreis („Tsch – Tsch – Tsch – Tsch“). Trainer achtet darauf, dass ein möglichst gleichmäßiger Rhythmus entsteht.

Als zweites Element kommt die Schranke hinzu („Ping – Ping – Ping – Ping“). Die Schranke wird durch zwei hochgehobene Zeigefinger dargestellt, die sich mit dem Ping jeweils senken, dann kommt der Zug, dann gehen die Zeigefinger wieder hoch.

Hilfreich ist, dass diese Bewegungsabfolge alle einmal gleichzeitig machen. Die Herausforderung ist nun, das ganze so zu koordinieren, dass der Zug im Kreis herum fährt.

Als drittes Element kann dann noch der ICE eingesetzt werden. Er fährt mit einem „Wuuusch“ einfach anders herum.

Workshop Spiel 23: Huhn und Ei

Teilnehmer sitzen im Kreis. Trainer stellt die Frage: „Was war zuerst da, das Huhn oder das Ei? Um diese Frage zu lösen, folgende Aktivierung:“

Trainer demonstriert: Gibt Ei (z.B. Koosh-Ball) nach rechts mit den Worten: „Dies ist ein Ei.“ Teilnehmer gibt es wieder zurück: „Was ist das?“. Trainer gibt es wieder: „Dies ist ein Ei.“. TN gibt es an den rechten Nachbarn: „Dies ist ein Ei.“. Der fragt zurück und gibt Ei zurück „Was ist das?“. TN gibt an linken TN „Was ist das?“, Zurück an Trainer „Was ist das?“. Trainer (=„Hüter der Weisheit“) gibt Ei wieder nach rechts. „Dies ist ein Ei.“ usw.

Gleiches Prinzip auf der linken Seite „Dies ist ein Huhn.“.

Nachdem alle das Prinzip verstanden haben, schickt der Trainer Huhn und Ei ins Rennen. Was wird zuerst da sein?

Workshop Spiel 24: Ali Baba und die 40 Räuber

Alle sitzen im Kreis. Alle sprechen gemeinsam „Ali Baba und die 40 Räuber, Ali Baba und die 40 Räuber, usw.“. Dadurch entsteht ein gemeinsamer Sprechrhythmus. In jeder Ali-Baba-Abfolge macht der Trainer eine andere Bewegungsabfolge vor (z.B. Bogen dehnen, Aufstehen, sich umschaun, Schlüssel ins Schloss usw.). Diese Bewegung wird in der nächsten Runde vom linken Nachbarn übernommen und wandert pro Runde eine Person weiter. Jeder TN muss in jeder Runde beobachten, was macht mein rechter Nachbar und diese Bewegung in der nächsten Runde nachmachen. So, dass nach einiger Zeit jeder TN eine andere Bewegung macht. Meist geht alles irgendwann völlig schief, manchmal aber auch erfolgreich zu Ende. Beides bereitet meist Freude!

Workshop Spiel 25: Elefantenspiel

Alle stehen im Kreis, ein TN in der Mitte, zeigt auf einen TN (X) im Kreis und sagt zum Beispiel: „Elefant“. Der TN X macht einen Elefantenrüssel mit seinen Armen und die beiden TN, die rechts und links von ihm stehen (A und B), machen die Ohren.

Wer etwas falsch macht oder nicht schnell genug reagiert, muss in die Mitte und der aus der Mitte kann in den Kreis.

Man fängt mit drei Varianten an, danach erklärt man die nächsten drei, dann die nächsten drei, so dass man erst drei, dann sechs, dann neun, dann zwölf usw. Varianten zur Auswahl hat.

1. Elefant X macht den Rüssel, A und B die Ohren
2. Ente X – Entenschnabel mit Armen, A und B wackeln mit dem Hintern
3. Wal X Kopf in Nacken und nach oben blasen, A + B machen Flossen mit den Händen
4. Känguru X macht mit Armen einen Beutel, A + B springen auf und ab
5. Toaster A + B halten sich an den Händen, X springt innerhalb der Arme von A + B hoch
6. Kuckucksuhr X ruft Kuckuck und stößt mit dem Kopf nach vorne, A + B machen Pendel mit dem rechten Arm
7. Waschmaschine X reibt sich den Bauch, A + B schleudern (Bauchtanzbewegung)
8. Känguru II macht mit den Armen einen Beutel, A + B kotzen rein
9. Kamel X beugt sich nach vorne, A + B machen Höcker auf seinem Rücken
10. Palme X nimmt beide Arme nach oben, A + B einen Arm nach oben, wedeln

Workshop Spiel 26: Leipziger Messe

1. Runde

Alle sitzen im Kreis, ich beginne und sage zu meinem linken Nachbarn:

Ich: „Ich war gestern auf der Leipziger Messe.“

B: „Und, hast du mir was mitgebracht?“

Ich: „Ja, eine Säge“ – und mache dazu eine Sägebewegung mit dem rechten Arm – den ich vor und zurück bewege. Das behalte ich nun die ganze Zeit bei.

B wendet sich an seinen linken Nachbarn C:

B: „Ich war gestern auf der Leipziger Messe.“

C: „Und, hast du mir was mitgebracht?“

B: „Ja, eine Säge“ – und macht die Sägebewegung mit dem rechten Arm usw.

Es pflanzt sich also durch die ganze Runde fort, bis alle sägen und der Letzte wieder bei mir landet.

2. Runde

Ich sage dann zu B: „Ich war gestern wieder auf der Leipziger Messe.“

B: „Und, hast du mir wieder was mitgebracht?“

Ich: „Ja, einen Fächer“ – und mache fächernde Bewegungen mit der linken Hand.

Das in Kombination mit dem rechten sägenden Arm wird schon schwierig und sieht ungeheuer komisch bis dämlich aus (was dabei rauskommt). Es geht wieder den ganzen Kreis herum.

3. Runde

„Eine Nähmaschine“ – dazu Bewegungen mit dem rechten Bein, als ob man auf den Fuß einer alten Nähmaschine tritt.

4. Runde

„Einen Schaukelstuhl“ – mit dem ganzen Oberkörper gleichzeitig vor und zurück schaukeln.

Inzwischen sind alle schon völlig fertig vor Anstrengung und vor Lachen...

5. und letzte Runde

„Einen Papagei“ – der die ganze Zeit mir krächzender Stimme „Lore, Lore“ ruft.

HIER SIND KONZENTRATION UND AUFMERKSAMKEIT GEFORDERT

Workshop Spiel 27: Die drei Gebärden des Zen

TN stehen im Kreis. TN sagt „A“ und hält sich die Hand quer über den Kopf. Je nachdem, wo die Fingerspitzen hindeuten (rechts oder links) antwortet der rechte oder linke Nachbar „Wer?“ TN 1 antwortet „Du“ und zeigt dabei auf einen dritten TN im Kreis. Dieser setzt das Spiel fort.

Workshop Spiel 28: Eine Ente

Alle sitzen im Kreis. Der Trainer beginnt: „Eine Ente mit zwei Beinen springt ins Wasser: plitsch“. Der nächste Teilnehmer: „Zwei Enten mit vier Beinen springen ins Wasser: plitsch platsch“. Dann: „Drei Enten mit sechs Beinen springen ins Wasser plitsch platsch plitsch“, usw., bis die Runde vollendet ist.

Workshop Spiel 29: Bis 20 zählen

Die Gruppe erhält die Aufgabe, von 1 bis 20 durchzuzählen, wobei keine feste Reihenfolge eingehalten werden darf. Sobald 2 Teilnehmer die gleiche Zahl gleichzeitig sagen, muss neu gestartet werden.

Workshop Spiel 30: Clowns 1-2-3

Die TN A und B stehen einander gegenüber und zählen ab bis 3 (also immer im Wechsel). Ist das eingeübt, ersetzt A die 1 durch eine Körperbewegung, B sagt „2“, A sagt „3“, B macht jetzt die Körperbewegung, die A eingeführt hat, usw.

Nach einer Weile ersetzt B die „2“ durch eine Körperbewegung, noch später ersetzt A die „3“ durch eine letzte Körperbewegung.

Variante 1: 3 TN stehen zusammen und zählen bis fünf.

Variante 2: Alle TN stehen im Kreis und sagen ihren Namen und ersetzen diesen nach und nach durch eine typische Geste.

MIT BEWEGUNG VERBUNDEN

Workshop Spiel 31: Karriereleiter

Die vier Stufen werden vorgestellt: Azubi (gähnt), Sachbearbeiter (schleppt Aktenberge), Abteilungsleiter (stolziert mit Köfferchen) und Vorstand (sitzt auf dem Stuhl). Prinzip wird erläutert: Alle starten als Azubi und steigen nach dem Schnick-Schnack-Schnuck-Prinzip (Knobeln mit Stein, Schere, Blatt) auf und ab. Nur Teilnehmer auf der gleichen Ebene begegnen sich. Wer die Vorstandsposition erreicht hat, darf sich auf Stuhl setzen und zuschauen und spielt nicht mehr mit.

Workshop Spiel 32: Amöbe

Wie Karriereleiter, mit anderen Figuren: Amöbe (am Boden kriechen und „Schwabbel“ sagen), Huhn (halbhoch, Arme gewinkelt „gock goooock“ sagen), Affe (fast aufrecht, Fäuste unter Armen, „uh, uh, uh“) und Mensch (auf Stuhl sitzen).

Workshop Spiel 33: Storch und Pinguin

Trainer erklärt die Bewegungsmuster:

Pinguine haben die Arme seitlich am Körper nach unten gestreckt, die Hände stehen rechtwinklig ab und bewegen sich im „Watschelgang“, d.h. ein Fuß vor den anderen.

Störche können schnell gehen, Arme sind nach vorne ausgestreckt und klappen auf und zu.

Am Anfang sind alle Pinguin, ein TN ist Storch. Aufgabe des Storches ist, Pinguine zu fangen. Sobald ein Pinguin gefangen ist, wird er zum Storch. Spiel geht meist sehr kurz, sobald alle Störche sind, ist es zu Ende.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Dokument bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.



Weitere Methoden, Seminarspiele und Aktivierungsübungen lernst du im Modul „Zaubern“ der Trainerausbildung.

Die aktuelle Gehirnforschung bestätigt: positive Stimmung, unmittelbare Erfahrung und aktive Beteiligung fördern das Lernen. In diesem Modul erlebst du die Wirkung kreativer Seminarmethoden und lernst eine Vielzahl neuer Methoden kennen: für den Einstieg in ein Thema, für die inhaltliche Erarbeitung, für Übung und Transfer.

Du entwickelst eigene Umsetzungsideen und erprobst diese bereits im Seminar. Du erfährst, wie du als Trainer eine unterstützende und motivierende Lernatmosphäre gestalten und wie du dein Training dadurch bereicherst. Kurz: wie du deine Teilnehmer*innen „verzauberst“.

Weitere Informationen...



ABB-SEMINARE

Ernst-Thälmann-Straße 21
07381 Pößneck

Fon: +49 3647 423510

Web: www.abb-seminare.de

Mail: info@abb-seminare.de