



33 AKTIVIERUNGEN FÜR MEHR ENERGIE IM TRAINING

Vorbemerkung

Wozu Aktivierungsübungen?

Trainerinnen und Trainer benutzen oft unterschiedliche Bezeichnungen: Energizer, Aktivierung, Spiel, Warm-ups, etc.. Ich persönlich finde „Aktivierung“ oder „Aktivierungsübungen“ am passendsten.

Welchen Nutzen bringen Aktivierungsübungen?

- Körperlich: Die mit den Übungen verbundene körperliche Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung, macht wach und fördert dadurch Aufmerksamkeit und Konzentration.
- Atmosphäre: Aktivierungsübungen haben häufig einen positiven Einfluss auf Atmosphäre und Stimmung. Und wir wissen aus der Forschung, dass positive Emotionen Lernen fördern.
- Gruppendynamik: Aktivierungsübungen haben einen gruppendynamischen Effekt: in der Regel kommt die Teilnehmergruppe über die Aktivierung in einen „Gleichklang“ und die Aufmerksamkeit ist wieder auf den gleichen Punkt fokussiert.
- Und nicht zuletzt: Aktivierungsübungen werden dem psychologischen Grundbedürfnis nach Quatsch gerecht, wie es mein Trainerkollege Rainer Molzahn mal formulierte.

Was ist beim Einsatz zu beachten?

Natürlich ist nicht jede Übung für jede Gruppe passend. Und es benötigt Erfahrung und eine gewisse Sensibilität, passende Übungen auszuwählen. Trainern und Trainerinnen, die nicht sicher sind, ob Aktivierungsübungen in ihren Trainings passen, empfehle ich, zunächst mit einer eher einfachen Übung zu starten. Und unmittelbar nach deren Einsatz die Stimmung in der Trainingsgruppe bewusst wahrzunehmen: wenn sie ein klein wenig entspannter und gelöster ist als zuvor, dann prima. Wenn es sich aber eher etwas peinlich berührt anfühlt, dann werte ich es als ein Zeichen, keine weiteren Aktivierungen einzusetzen. Meine Erfahrung aber ist, dass in den allermeisten Fällen die Teilnehmer diese positiv bewerten.

Dank

Grundlage der 33 Aktivierungsübungen ist der Erfahrungsschatz des abb-Trainerteams, geteilt und entwickelt in mehr als 30 Jahren gemeinsamer Trainingsarbeit. Die Beschreibung der Übungen wurde von unterschiedlichen Trainern und Trainerinnen vorgenommen. Welche Übung welche Quelle genau hat, ist mittlerweile leider nicht mehr genau nachzuvollziehen. Viele Übungen habe ich bei Zamyat Klein kennengelernt, aber auch Barbara Messer, Elisabeth Steffens, Friede Gebhard, Helga Pfetsch, Marion Kellner-Lewandowsky, Iris Komarek, Erich Ziegler, Rainer Molzahn, Roland Böttcher und Stephan Rude an dieser Stelle einen besonderen Dank.

Fehlende gendergerechte Sprache

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit habe ich es bei der Beschreibung etlicher Aktivierungsübungen bei der männlichen Bezeichnung „Trainer“ und „Teilnehmer“ belassen. Selbstverständlich sind damit auch weibliche Trainerinnen und Teilnehmerinnen gemeint. Für Irritationen beim Lesen möchte ich mich ausdrücklich entschuldigen.

Pößneck im März 2025, Albert Glossner

Für den Einstieg gut geeignet **5**

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

Meine Favoriten **8**

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

Geeignet für zufällige Gruppen-/Partnerfindung **11**

- Aktivierungsübung 15: Familie Meier
- Aktivierungsübung 16: Look up – look down

Lässt sich gut mit Inhalten verbinden **12**

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

Hier wird es immer alberner **14**

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

Hier sind Konzentration und Aufmerksamkeit gefordert **17**

- Aktivierungsübung 27: Die drei Gebärden des Zen
- Aktivierungsübung 28: Eine Ente
- Aktivierungsübung 29: Bis 12 zählen
- Aktivierungsübung 30: Clowns 1-2-3

Mit Bewegung verbunden **18**

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

Für den Einstieg gut geeignet

Aktivierungsübung 1: Zwölf Monate

Alle stehen im Kreis. Der Trainer erläutert, dass es lange und kurze Monate gibt: „Monate mit 31 Tagen sind lang, Monate mit 30 oder weniger Tagen sind kurz. 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, streckt bei langem Monat die Arme nach oben, beugt sich bei kurzem Monat nach unten.

Dann gemeinsam starten, laut und deutlich sprechen...

Anmerkung: Erfahrungsgemäß verpassen einige Teilnehmende, dass sowohl Juli als auch August lange Monate sind, was in der Regel für gemeinsames Lachen sorgt.

Aktivierungsübung 2: Klatschen weitergeben

Alle stehen im Kreis. Ein Klatschen wird im Kreis weitergegeben. Du als Trainer*in startest und gibst ein Klatschen zu der Person links von dir, die gibt dann weiter an die Nächste u.s.w. bis das Klatschen wieder bei dir ankommt.

Nachdem dies einige Runden so gelaufen ist, gibst du zusätzliche Anweisungen, zum Beispiel:

- Geschwindigkeit: „Das war bis jetzt ziemlich langsam. Nun erhöhen wir die Geschwindigkeit. 2. Gang ... 3. Gang ... 4. Gang ... und jetzt Turbo!“
- Richtungswechsel „Jetzt schalten wir wieder runter und es gibt einen Rückwärtsgang. Doppelklatschen bedeutet Richtungswechsel.“
- Dreivierteltakt: „Jetzt probieren wir einen Dreivierteltakt: 1,2,3,...1,2,3“
- Fangen: „Jetzt probieren wir Klatschen-Fangen. Das zweite Klatschen verfolgt das erste Klatschen. Wird es das erste Klatschen einholen?“

Aktivierungsübung 3: Mond und Satellit

Alle Teilnehmende stehen im Kreis. Nun gibst du die Anleitung: „Suche dir eine Person im Kreis aus, entscheide dich für eine andere Person. Zeige dies nicht, verrate dies nicht. Diese Person ist nun dein Mond“. Vergewissere dich kurz, dass dich alle verstanden und sich jede/jeder gedanklich einen „Mond“ ausgesucht hat.

Dann erkläre, dass jede / jeder nun Satellit ist und als Satellit die Aufgabe hat, so schnell wie möglich drei mal um den eigenen Mond zu kreisen: „Auf geht’s“!

Was jetzt passiert, ist in der Regel ziemlich witzig. Lass dich überraschen!

Die Klassiker unter den Aktivierungsübungen

Aktivierungsübung 4: Kippstuhl

Alle Teilnehmende 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, erläutert der Trainer / die Trainerin 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.

Hinweis: Bei dieser Übung empfehle ich, als Trainer*in nicht mitzumachen und auch keinen Rhythmus vorzugeben, sondern einfach der gesamten Gruppe die Aufgabe zu stellen und dann zu beobachten. In der Regel wird die Gruppe zunächst scheitern und dann daraus lernen. Dieser Lernprozess kann anschließend reflektiert werden: „Was hat dazu beigetragen, dass ihr es geschafft habt?“

Aktivierungsübung 5: Oma Löwe Samurai

Die Spielidee: Es werden zwei Teams gebildet. Beide Teams spielen gegeneinander. In jeder Runde einigt sich das Team gemeinsam auf eine Figur.

Im ersten Schritt geht es darum, die drei möglichen Figuren zu lernen. Am Besten machst du als Trainer*in vor und lässt alle gemeinsam die Figur nachmachen. Es gibt:

- Löwe (Hände zu Krallen geformt, ein Schritt nach vorne, langes Löwengebrüll „Uuaahhrrr“)
- Samurai (schlägt mit Schwert zu und macht ein kurzes „Hah“)
- Oma (erhobener Zeigefinger, tippelt nach vorne, macht „Dudududu“)

Danach erläuterst du die Regeln. Entsprechend des Spiels „Schere Stein Papier“ gilt:

- Löwe frisst Oma (Löwe gewinnt gegenüber Oma)
- Samurai schlägt Löwe Kopf ab (Samurai gewinnt gegenüber Löwe)
- Oma schimpft Samurai (Oma gewinnt gegenüber Samurai)

Nun kann es los gehen. Es empfiehlt sich eine Proberunde, damit es alle verstanden haben und dann startet das Spiel: beide Teams spielen 5 Runden gegeneinander.

Aktivierungsübung 6: Meteoritenschwarm

(„Der Kunde stört immer“)

Die Teilnehmer stehen im Kreis. „Nun installieren wir einen Prozessablauf“.

Bevor die Übung losgeht, informiere die Gruppe, dass sich jeder merken soll, wem er/sie den Ball zugeworfen hat und von wem er/sie ihn bekommen hat. In einer Gruppe ab 10 Personen empfiehlt sich für die erste Runde folgende Zusatzanweisung: wer den Ball weitergegeben hat verschränkt die Arme, so dass jeder den Ball nur einmal erhält.

Du beginnst, indem du Person A einen Ball zuwirfst, möglichst jemanden, der dir gegenübersteht. Dieser wirft ihn zu Person B, B wirft ihn nun zu C etc., bis jede/jeder einmal einen Ball erhalten und weitergeworfen hat und am Ende erhältst du wieder den Ball.

Nachdem die erste Runde gelaufen ist, lohnt es sich, noch eine zweite anzuschließen, um deutlich zu machen, dass ab jetzt die Reihenfolge immer die gleiche bleibt

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 gemeinschaftlicher Flow. Aber natürlich lässt immer wieder mal jemand den Ball fallen. Dies kannst du als Anlass nehmen, eine Parallele zum wirklichen Leben zu ziehen: auch da geht es darum, mit Sorgfalt Informationen zu geben und zu empfangen.

Nun können weitere Elemente hinzukommen: Wenn der Prozess steht, kann ein zweites Element hinzugenommen werden, d.h. ein andersfarbiger Ball – der Kunde, nach dem Motto: „Der Kunde stört immer“. Dieser andersfarbige Ball hat keine bestimmte Reihenfolge, sondern wird der Person zugeworfen, die gerade nicht beschäftigt ist.

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

Anmerkung: für diese Übung sind etwa 6 Bälle (Tennisbälle, Jonglierbälle) nötig.

Aktivierungsübung 7: Stab absenken (= Das australische Schwebholz)

Je drei bis sechs Teilnehmende 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.

Anmerkung: Da der Stab so leicht ist, ist das Absenken wesentlich anspruchsvoller als zunächst gedacht und bedarf meist mehrere Versuche. Auch hier kann Abstimmungs- und Optimierungsprozess anschließend reflektiert werden.

Meine Favoriten

Aktivierungsübung 8: Zip-Zap-Boing

Diese Aktivität funktioniert so ähnlich wie Aktivierungsübung „Klatschen weitergeben“: Alle stehen im Kreis, ein Klatschen wird nach links weitergegeben, dabei sagt der/die Klatschende „Zip“.

Nach einer Runde erläuterst du als Trainer*in die zweite Möglichkeit: „Zip“ bedeutet ein Klatschen zum linken Nachbarn, „Zap“ ein Klatschen zu einer anderen Person, nicht aber zum linken Nachbarn. Am besten demonstrierst du es: klatsche deutlich in Richtung einer Person und sage „Zap“.

Gut ist, noch einmal daran zu erinnern: „Wer dran ist hat die Möglichkeit, zwischen Zip und Zap zu entscheiden.“

Nachdem dies einige Zeit läuft, und du als Trainer*in wieder ein Zip oder ein Zap erhalten hast, füge die dritte Möglichkeit ein: „Boing bedeutet, ein Klatschen - egal ob Zip oder Zap - zu der Person zurückzugeben, von der ich es erhalten habe. Boing erfordert den Einsatz des ganzen Körpers.“ Lass dir nun das letzte Zip oder Zap nochmals geben und demonstriere das „Boing“: reiße, während du Boing sagst, deine Arme nach oben und bewege deinen Bauch und Becken nach vorne (so, als würdest du mit dem Bauch eine Flipperkugel zurückwerfen).

Erinnere dann daran, dass es jetzt drei Möglichkeiten gibt, Zip (Klatschen zum linken Nachbarn), Zap (Klatschen zu irgendjemanden, aber nicht zum linken Nachbarn) oder Boing (zurückgeben).

Anmerkung: was ich an dieser Aktivierungsübung besonders schätze, ist dass sich jeder Teilnehmende selbst dafür entscheiden kann, auf wieviel Albernheit er oder sie sich einlässt. In der Regel ist es so, dass zunächst nur ganz wenige auch das „Boing“ erproben, es dann aber mit der Zeit mehr und mehr werden.

Aktivierungsübung 9: Spring nach Vorn

Alle stehen im Kreis, du als Trainer*in erläuterst, dass du gleich ein Kommando geben wirst, dann sprechen alle das Kommando nach, dann vollziehen alle die entsprechende Bewegung. Mit dem ersten Kommando wird dies eingeübt:

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

Sobald dies verstanden ist, wechselst du als Trainer*in die Kommandos:

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

Nachdem alle Kommandos ein- oder mehrmalig durchgeführt wurden, erläuterst du 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.

Anmerkung: Das Schöne an 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.

Aktivierungsübung 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.

Aktivierungsübung 11: Schultern heben

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.

Aktivierungsübung 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.

....

Aktivierungsübung 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

Aktivierungsübung 14: Dies ist mein Knie

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

Anmerkung: Eigentlich ist die Regel sehr einfach: Das Körperteil benennen, auf das die Person vorher gezeigt hat und auf ein anderes Körperteil zeigen. In der Praxis erfordert es aber sehr viel bewusste gesteuerte Aufmerksamkeit. Damit ist die Übung auch sehr gut geeignet, um den Unterschied zwischen automatischen Verarbeitungsprozessen und bewussten / willkürlichen Verarbeitungsprozessen (System 1 und 2 nach Kahneman) deutlich zu machen. Manche Teilnehmende benötigen sehr lange, um es hinzukriegen, was zu häufig zu sehr witzigen Situationen führt...

Geeignet für zufällige Gruppen-/Partnerfindung

Aktivierungsübung 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.

Aktivierungsübung 16: Look up – look down

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 Teilnehmende zufällig gegenseitig und 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.

Anmerkung: Dies ist eigentlich ein Spiel, das in der Partnerfindung die Prinzipien Zufall und Wahl miteinander mischt – damit für manche Situationen eine elegante Methode, Zweiergruppen zu bilden.

Lässt sich gut mit Inhalten verbinden

Aktivierungsübung 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.

Aktivierungsübung 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.

Eine weitere Variante des Sonnenkönigs als Lernspiel ist, auf den Karten Wiederholungsfragen zu den Inhalten des Trainings vorzubereiten. Hier empfehlen sich aber Fragen, die nicht mit einer eindeutig richtigen Antwort beantwortet werden können, sondern mit Fragen, die offen genug sind für mehrere mögliche richtige Ideen („Nenne zwei Beispiele für ...“).

Anmerkung: In beiden Varianten kann es natürlich sein, dass „falsche“ Antworten genannt werden. Meine Empfehlung ist hier, das Spiel dennoch weiter laufen zu lassen und dies hinterher zu klären. Das kann auch gut vorbereitet werden: „Es kann gleich passieren, dass Antworten genannt werden, die dir seltsam vorkommen. Wenn das so ist, merke sie dir und wir besprechen möglicherweise falsche Antworten im Anschluss.“

Aktivierungsübung 19: Obstsalat

Beim Obstsalat sitzen die Teilnehmenden in einem engen Stuhlkreis vor dem Trainer zusammen. Die Anzahl der Stühle im Stuhlkreis entspricht genau der Teilnehmendenanzahl, der Trainer hat anfangs keinen Stuhl.

Jetzt werden den Teilnehmer*innen bestimmte Obstsorten zugeordnet (Banane, Kirsche Kiwi, Apfel, usw.). Dies kann durch Karten ziehen oder freie Wahl der Teilnehmer erfolgen. Ich frage meist: „Was ist Dein Lieblingsobst?“ Mehrfachnennungen sind okay. Die genannten Obstsorten schreibe ich vorn auf ein Flipchart.

Nun erläutere ich das Spiel, bei dem es darum geht, während eines Sitzplatzwechsels einen freien Stuhl zu ergattern. Die Person, die gerade vorn steht (also am Anfang ich als

Trainerin), sagt: „Ich möchte einen Obstsalat mit ...“ und nennt hier mindestens drei der ausgewählten Obstsorten. Alle Teilnehmer, deren Obstsorte benannt wurde, müssen sich nun einen neuen Platz suchen.

Währenddessen versucht der oder die Vorstehende(r), einen der Plätze zu ergattern. Die Person, die keinen freien Stuhl gefunden hat, geht nun nach vorne und stellt sich mit dem Ausspruch „Ich möchte einen Obstsalat mit ...“ zusammen.

Bei dieser Übung gibt es kein definiertes Ende. In der Regel beende ich das Spiel, indem ich mir keinen freien Platz wähle, wenn ich den Eindruck habe, dass es genug ist und die Teilnehmer ausgepowert sind.

So wird die Aktivierung Obstsalat zum Lernspiel

In der Variante des Priming werden nun die Obstsorten durch die neu zu erlernenden Fachbegriffe, Abkürzungen, Eigennamen oder ähnliches ersetzt. Hierbei empfiehlt es sich, die Begriffe auf Karten zu schreiben und die Teilnehmer ziehen zu lassen. Je nach Anzahl der Begriffe kann jeder Begriff auch mehrfach (2 – 3 mal) vorkommen.

Bei dieser Variante empfiehlt es sich, die Begriffe auch auf einem Flipchart aufzudecken.

Danach wird mit diesen Begriffen analog der Obstsalat-Variante gespielt.

Der Ausruf kann hier passend abgeändert werden in:

- „Ich möchte einen Sozialgesetzbuch-Salat mit ...“, wenn es beispielsweise um Fachbegriffe aus dem Sozialgesetzbuch geht oder
- „Ich möchte einen Abkürzungssalat mit ...“, wenn Abkürzungen aus einem Fachgebiet gelernt werden.

Auch hier wird in der Regel so lange gespielt, bis der Eindruck entsteht, es ist genug. (ca. 5 – 10 Minuten)

Meist geht es bei dem Spiel sehr lebendig und lustig zu. Gerade wenn es noch völlig unbekannte Begriffe sind, kann durch das Spiel ein sehr unbefangener Umgang damit erfolgen. Genau das ist auch Zweck der Übung. Das ist Priming. Es geht darum, sich mit den neuen Begriffen spielerisch vertraut zu machen.

Aktivierungsübung 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

Aktivierungsübung 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...

Aktivierungsübung 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 herumfährt.

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

Aktivierungsübung 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?

Aktivierungsübung 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 Teilnehmende muss in jeder Runde beobachten, was macht mein rechter Nachbar und diese Bewegung in der nächsten Runde nachmachen. So, dass nach einiger Zeit jeder Teilnehmende eine andere Bewegung macht. Meist geht alles irgendwann völlig schief, manchmal aber auch erfolgreich zu Ende. Beides bereitet meist Freude!

Aktivierungsübung 25: Elefantenspiel

Alle stehen im Kreis, ein Teilnehmer in der Mitte, zeigt auf einen Teilnehmer (X) im Kreis und sagt zum Beispiel: „Elefant“. Der Teilnehmer X macht einen Elefantenrüssel mit seinen Armen und die beiden Teilnehmer, 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

Aktivierungsübung 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

Aktivierungsübung 27: Die drei Gebärden des Zen

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis. Trainer*in beginnt und 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 mit „Wer?“ Trainer antwortet „Du“ und zeigt dabei auf eine andere Person im Kreis. Diese setzt das Spiel fort, hält die Hand über den Kopf nach rechts oder links....

Aktivierungsübung 28: Eine Ente

Alle sitzen im Kreis. Auf dem Flipchart sind folgende Sätze vorbereitet:

Eine Ente ...
... mit zwei Beinen ...
...springt ins Wasser ...
... und macht „Plitsch“.
Zwei Enten ...

Trainer*in kündigt an, dass das Spiel bis 10 Enten geht und beginnt vorzulesen: „Eine Ente...“ und signalisiert dem ganz links sitzenden Teilnehmenden weiterzulesen „...mit zwei Beinen...“ und jeder Teilnehmende liest eine Zeile vor. Sobald „zwei Enten“ erreicht sind, achtet Trainer*in darauf, dass „Vier Beine“ und „Plitsch-platsch“ gesagt wird. Und so weiter...

Aktivierungsübung 29: Bis 12 zählen

Die Gruppe erhält die Aufgabe, von 1 bis 12 durchzuzählen, wobei keine feste Reihenfolge (Sitzordnung) eingehalten werden darf und auch nonverbale Absprachen nicht erlaubt sind.

Allerdings: sobald 2 Teilnehmende gleichzeitig eine Zahl sagen, gilt der Versuch als gescheitert. Du als Trainer*in beginnst mit „Eins“ und beteiligst dich dann nicht weiter, achtest aber auf die Einhaltung der Regel.

Anmerkung: Es erfordert häufig einige Durchgänge, bis dies gelingt. Manchmal wird es phasenweise auch frustrierend. Meine Erfahrung ist, dass diese Übung den Fokus auf einen aufmerksamen Umgang miteinander erheblich steigert. Auch im Online-Training ist sie gut durchführbar.

Aktivierungsübung 30: Clowns 1-2-3

Jeweils zwei Teilnehmende stehen sich paarweise gegenüber. Trainer demonstriert mit einem Teilnehmenden: „Legt fest, wer A und wer B ist. A beginnt zu zählen „1“, dann kommt B mit „2“, dann A mit „3“ dann B mit „1“, A mit „2“ und so weiter.

Dies machen alle Paare eine Zeitlang, dann unterbricht Trainer*in und gibt die nächste Anweisung:

Jetzt ersetzt A die 1 durch eine selbst gewählte 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 weitere Körperbewegung.

Anmerkung: In der Demonstration der Bewegungen empfiehlt sich, eine sehr deutliche, gerne auch etwas verrückte Bewegung zu machen. Dies ermutigt Teilnehmende, auch witzige Bewegungen selbst zu wählen und dadurch gewinnt die Aktivierungsübung an Dynamik.

Mit Bewegung verbunden

Aktivierungsübung 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.

Aktivierungsübung 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).

Aktivierungsübung 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 Pinguine, ein Teilnehmer 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.

Modul Zaubern der abb-Trainerausbildung

Weitere kreative Seminarmethoden und Aktivierungsübungen lernst du im 4-tägigen Modul „Zaubern der abb-Trainerausbildung kennen.



In diesem Modul erlernst du eine Vielzahl aktivierender Seminarmethoden, die du im Präsenz- sowie im Online-Training nutzen kannst: für den Einstieg in ein Thema, für die Erarbeitung von Inhalten, für Übung, Wiederholung, Anwendung und Transfer. Du entwickelst eigene Umsetzungsideen, erprobst diese und erhältst Feedback dazu. Du erfährst, wie du als Trainer*in eine unterstützende und motivierende Lernatmosphäre gestaltest und wie du dein Training dadurch bereicherst. Kurz: wie du deine Teilnehmer*innen „verzauberst“.

[Weitere Infos zum Seminar](#)



abb-seminare

Ernst-Thälmann-Straße 21
07381 Pößneck

Fon: +49 3647 423510
Web: www.abb-seminare.de
Mail: info@abb-seminare.de