Methodenverzeichnis

Abendprogramm

Black Stories ... 98
Bring mir 81
Dancing Stars ... 91
Detektivspiel ... 97
Drache – Held – Prinzessin ... 79
Frozen T ... 93
Gegenteilspiel ... 92
Hahnenkampf ... 88
Hüpfball ... 85
Huttanz ... 95
Kugelschreiber versenken ... 83
Luftballon rasieren ... 90
Luftballonspiel ... 96
Luftballontanz ... 89
Märchenstunde ... 86
Maskenball ... 82
Raupe ... 78
Staffellauf ... 80
Streichholzschachteln-Marathon ... 87
TABtivity ... 94
Wer bin ich? ... 84

Aktivintervalle

AGent ... 42
Duell der Augen ... 30
Eichhörnchenjagd ... 37
Fliegende Bälle ... 43
Gordischer Knoten ... 35
Kissenrennen ... 36
Klammernjagd ... 32
Meister Mächtig ... 45
Moleküle ... 31
Mörderspiel ... 38
Obstkorb ... 40
Schaumstoff-Risiko ... 39

Methodenverzeichnis

Schneeballschlacht ... 44
Seminar-Volleyball ... 41
Whitney Houston ... 33
Winter Ade ... 34

Evaluierung / Feedback

ABC – Feedback ... 106
Blitzlicht ... 110
Brief an mich selbst ... 121
Die Ampel ... 120
Drei Eigenschaftswörter ... 115
Ermutigung ... 119
Feedbackrunde ... 116
Feedbackspaziergang ... 114
Heißer Stuhl ... 117
Nachrichtenfeedback ... 111
Papierfliegerfeedback ... 107
Rückenfeedback ... 108
Selbst- und Fremdeinschätzung ... 118
Stimmungsbarometer ... 112
Streichholzfeedback ... 113
Theaterkritiker ... 122
Zielscheibenfeedback ... 109

Gruppeneinteilung

Durchzählen ... 137
Karten ziehen ... 136
Kordeln ziehen ... 135
Mayern ... 139
Postkartenpuzzle ... 134
Überraschungsei ... 138

Kennenlernen

Akrostichon ... 19
Babyfoto-Angeln ... 24

Methodenverzeichnis

Gebrauchsanweisung für mich ... 23
Gerüchteküche ... 27
Holztafeln ... 25
Ich such jemanden, der 16
Kontaktanzeige ... 21
Memory ... 22
Namensalphabet ... 28
Partner vorstellen ... 20
Räumliches Differenzieren ... 17
Speed Dating ... 18
Wer fehlt? ... 29
Zipp-Zapp ... 26

Moderation

Abfrage auf Zuruf ... 125
Brainstorming ... 127
Erwartungsabfrage ... 131
Erwartungsplakat ... 132
Fragenwand ... 124
Karten-Abfrage ... 126
Maßnahmenplan ... 130
Mehr-Punkt-Abfrage ... 129
Netzbild / Mind Mapping ... 133
Themenspeicher ... 128

Seminargeschichten

Der Elefant ... 145
Der Hotdog-Verkäufer ... 149
Der König der Tiere ... 151
Der Mullah und der Stallmeister ... 147
Der reiche Vater und der arme Sohn ... 144
Der Traum des Sultans ... 148
Die drei Siebe ... 141
Die Geschichte mit dem Hammer ... 143
Die Mönche ... 146
Ein besonderer Moment ... 152

Methodenverzeichnis

Ein schwieriger Junge ... 150
Ein weiser Richter ... 142

Übungen / Spiele

9 Punkte Problem ... 54
Arche Noah ... 73
Bauklötze-Spiel ... 72
Bluff ... 53
Burgeroberung ... 69
Cäsar und Cleopatra ... 68
Corporate Identity ... 67
Das fehlende Stück ... 59
Das fliegende Ei ... 52
Decke falten ... 46
Die Mörder kommen 49
Die Trotzburg ... 56
Eisbären ... 47
Indiana Jones ... 51
Insel Fani ... 60
Irrenhaus ... 74
Jobkarten ... 58
Nagelproblem ... 64
NASA - Spiel ... 76
Nichts gesehen! ... 61
Orangenplantage ... 55
Schwebeholz ... 63
Seminarbriefkästen ... 66
Sturer Esel ... 70
Turmbau ... 50
Turmbau - Architekten und Arbeiter ... 57
Vampire ... 48
Wahrnehmungstest ... 62
Willi ... 71

Seminarvorbereitung

1. Planung

Bevor es los geht, muss man sich über ein paar Dinge Gedanken machen. Erst anschließend macht es überhaupt Sinn sich mit dem Seminardesign zu beschäftigen. Einige Fragen, die dir dabei helfen können sind die folgenden:

ICH persönlich ...

- Was ist mir am Thema wichtig?
- Was ist mein persönlicher Bezug dazu?
- Welche Erfahrungen habe ich persönlich damit gemacht?
- Wovon bin ich wirklich überzeugt?
- Stehe ich hinter dem, was ich sage?
- Was will ich für mich erreichen?

Die GRUPPE

- Wer kommt? Wer genau?
- Was ist mir über die mutmaßlichen Zuhörer bekannt?
- Wie alt? Welche Berufe? Welche Sprache?
- Welchen Bezug zum Thema?
- Was ist besonders interessant?
- Welche Vorurteile gibt es bereits? Welche positiven? Welche negativen?

einsatzbereit ... Die MITTEL

- Welche Hilfsmittel sind notwendig?
- Welche Hilfsmittel sind vorhanden?
- Wie kann ich herbeischaffen was ich benötige?
- Welche Möglichkeiten habe ich noch?

Erfolge erzielen ... das ZIEL

- Was will ich erreichen?
- In wie weit unterliegt es meiner Verantwortung?
- Wer? Was? Wann? Wie? — genau!
- Woran merke ich, dass ich das Ziel erreicht habe?

heraus! gefordert ...
Der AUFTRAGGEBER

- Wer ist der Auftraggeber?
- Welchen Bezug und

welche Beziehung hat er zu den Teilnehmern?
- Welche Auffassung vom Thema?
- Welche Ziele verfolgt er?
- Was ist sein Erfolgskriterium?
- Bin ich bereit/fähig diese Ansprüche zu erfüllen?
- Macht das was gefordert ist Sinn?

im Brennpunkt ... Das SOZIALE UMFELD
- In welchem sozialen Kontext soll es ablaufen?
- Welche Beziehungen bestehen zwischen dem Auftraggeber und den Teilnehmern?
- Welche Beziehungen bestehen zwischen mir und Auftraggeber/Teilnehmern?
- Was wird von außen erwartet? Von der Gesellschaft? Organisation? Verein? Bildungshaus? Angehörigen?
- Wer spielt in dem System noch eine Rolle? Wie?

Zeit? Los geht's – Das ZEITLICHE UMFELD
- Was ist der Zeitrahmen?
- Wie ist der Ablauf? Welche zeitlichen Fixpunkte gibt es?
- Was machen die Teilnehmer in der Zeit vor/nach der Veranstaltung? Was in den Pausen?
- Wie passt das alles in unsere/meine Zeit?

was der Ort schafft ... Das ÖRTLICHE UMFELD
- Wo? Wann?
- In welchem örtlichen Kontext soll es ablaufen?
- Was finde ich dort vor?
- Was ist für mich und die Teilnehmer notwendig?
- Welche Einflüsse sind zu erwarten?
- Wie kann ich das Vorhandene optimal nutzen?

2. Seminardesign - der Methodenplan

„Ja, mach nur einen Plan,
Sei nur ein grosses Licht!
Und mach dann noch
nen zweiten Plan,
geh' n tun sie beide nicht."
(Berthold Brecht,
Dreigroschenoper)

Nachdem du dir ein paar Grundgedanken zu deinem Seminar gemacht hast, geht's an das Seminardesign. Die Zahl der didaktischen Methoden, die einem Trainer zur Verfügung stehen ist groß, einige davon werden weiter hinten beschrieben.

Vor dem Feinen kommt das Grobe! Überlege dir als erstes, welche inhaltlichen / thematischen Blöcke du im Seminar durchmachen möchtest. Schreib dir alle auf und bringe sie anschließend in eine logische Reihenfolge.

Dann geht's weiter zur Feinplanung. Welche Inhalte müssen vorgetragen werden? Welche können die Teilnehmer selbst erarbeiten? Welche Aktivintervalle passen zum Thema, welche zur Gruppe? Welche Kennenlern-Übungen sind geeignet? Welche Methoden passen?

Bewährt haben sich bei der Seminarplanung Blöcke zu 90 Minuten, anschließend eine Pause vom 15 – 20 Minuten.

Du findest in dieser Sammlung viele Methoden, Übungen und Aktivintervalle, die du in deinem Seminar einbauen kannst.

Zu einer ordentlichen Vorbereitung gehört, dass man sein Seminar gut durchplant und strukturiert. Von der Vorstellung, dass das Seminar dann nach Plan verläuft, können wir uns jedoch gleich wieder trennen.

Manchmal geht eine Übung, für die man 60 Minuten gerechnet hat nur 20 und manchmal ist es umgekehrt. Für den Trainer ist es wichtig, flexibel zu bleiben. Man braucht einen Block, den man im Notfall streichen kann genauso notwendig wie einen, der nicht eingeplant, aber vorbereitet ist.

3. Organisatorische Vorbereitung

a) Einladen der Teilnehmer

Deine Teilnehmer solltest du vor dem Seminar – per Post oder E-Mail – einladen. Auch wenn sich der Auftraggeber um die organisatorischen Dinge kümmert, kannst du so schon vor dem Seminar Kontakt aufnehmen und wichtige Informationen einhalten. Dinge, die dich interessieren könnten:

- Wünsche an dich / an das Seminar
- Geburtstage
- Allergien
- Vegetarier
- ...

b) Auswahl des Seminarhotels

Je nach Art der Veranstaltung fällt die Auswahl des Seminarortes in den Zuständigkeitsbereich des Veranstalters / des Auftraggebers oder in deinen als Trainer. Einige wichtige Aspekte solltest du dabei berücksichtigen:

Anreise

Wenn deine Teilnehmer per Reisebus gemeinsam anreisen, ist dies meist kein Problem. Erfolgt die Anreise jedoch individuell mit dem Auto und öffentlichen Verkehrsmitteln solltest du darauf achten, dass die Zug- und Busverbindungen eine möglichst unkomplizierte Anreise ermöglichen und dass ausreichend Parkplätze zur Verfügung stehen. Achtung: Sonntagsfahrzeiten bei Bussen v.a. bei abgelegenen Seminarorten beachten!

Der Seminarraum

Es ist jedenfalls empfehlenswert, sich das gesamte Seminarhotel und vor allem den Seminarraum vor der Buchung des Hotels anzusehen. Der Seminarraum sollte ausreichend groß und möglichst hell sein. Idealerweise sind Moderationswand, Flipchart, Beamer und Leinwand vor Ort.

Arbeitsplätze

Während den Gruppenarbeitsphasen sollten den Teilnehmern außerhalb des Seminarraums Orte zur Verfügung stehen, in die sie sich zum Arbeiten zurückziehen können. Vor allem wenn du im Seminarraum während der Gruppenarbeitsphase etwas vorbereiten möchtest, ist es wichtig, dass die Gruppen den Seminarraum verlassen können. Kläre mit dem Seminarhotel vorher ab, wo sich die Teilnehmer überall ausbreiten dürfen.

Der Aufenthaltsraum

Für das gemütliche Beisammensein am Abend sollte ein Aufenthaltsraum zur Verfügung stehen. Wenn es nicht anders geht, kann die Gruppe den Abend auch im Seminarraum verbringen.

Wenn sich gleichzeitig noch andere Gäste am Seminarort befinden, ist es wichtig, dass der Aufenthaltsraum nur deiner Gruppe zur Verfügung steht, damit du dein Abendprogramm ungestört abhalten kannst. Unbedingt abzuklären ist vorher auch die „Bettruhe", dh ob ausgelassenes Feiern möglich ist oder ob um elf Uhr abends die ersten Klagen kommen.

Die Verpflegung

Besprich mit dem Seminarhotel rechtzeitig die Essenszeiten und die Essenwünsche. Fünf Minuten vor dem Seminar ist es dafür zu spät. Nicht vergessen, die Anzahl der vegetarischen Menüs und sonstige Essenwünsche (zB

Allergiker) bekannt zu geben. Wichtig ist auch, dass das Essen pünktlich auf den Tisch kommt, das Hotel aber trotzdem so flexibel ist, dass man auch mal 10 Minuten später zum Essen kommt.

Die Zimmer

Lass dir vom Seminarhotel rechtzeitig eine Liste mit Zimmernummern und Bettenanzahl geben. Die meisten Seminarhotels hätten natürlich gerne, dass so wenige Zimmer wie möglich verwendet werden. Wenn man es vorher abklärt ist es jedoch fast immer möglich, in den Zimmern weniger Teilnehmer unterzubringen als Betten vorhanden sind.

c) Trainer-Packliste

Wie das halt so ist, vergisst man ganz gern das eine oder andere, wenn man verreist. Dem Trainer sollte das jedoch nicht passieren. Mach dir vor dem Seminar eine Packliste und gleiche sie mit dem Seminarplan ab.

Dinge, die auf einer Trainerpackliste stehen können (ohne Anspruch auf Vollständigkeit!):

- Moderationskoffer
- extra Moderationskarten
- Teilnehmerliste
- Fotoapparat & Ladegerät
- Camcorder
- Verlängerungskabel
- Bastelkoffer
- Flipchart (wenn nicht am Seminarort vorhanden)
- Flipchartpapier (vorsichtshalber immer)
- Stiftebox
- A3 & A4 Papier, färbig
- Medikamente
- Ersatzzahnbürste
- Ersatzhausschuhe
- Radio & Musik
- Laptop & CD-Rohlinge
- Süßigkeiten
- Getränke
- Knabberzeug
- Preise für Spiele

Der Count-Down läuft ...

4. Der Count-Down läuft ... kurz vor dem Seminar

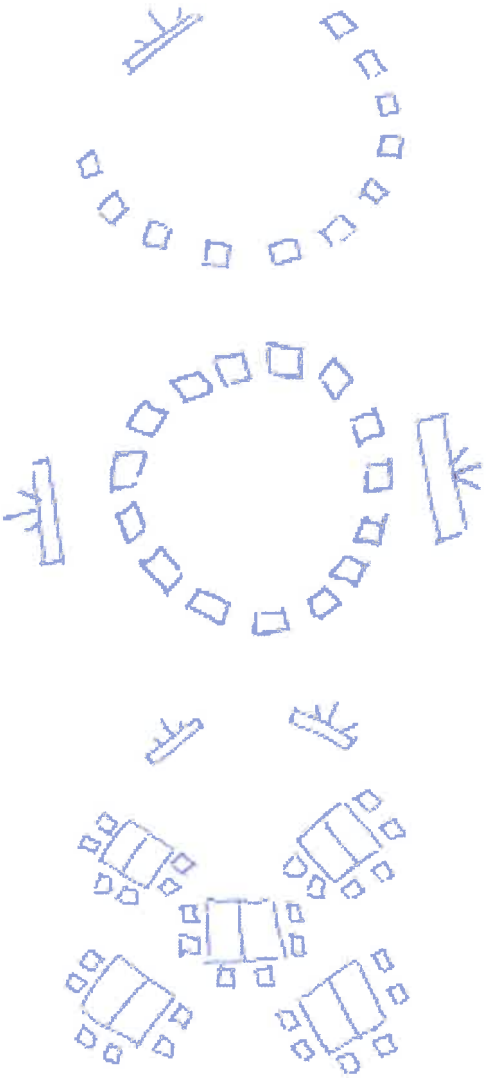
den Seminarraum herrichten

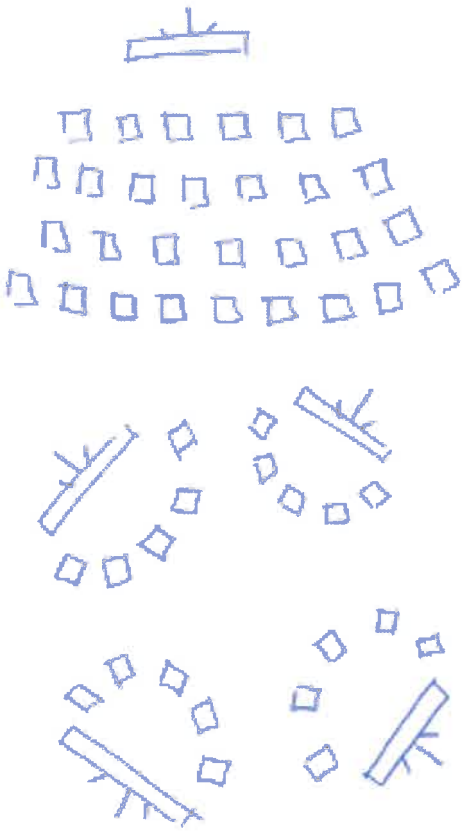
Die wichtigste Grundregel für das Herrichten des Seminarraums ist: Fang früh genug damit an! Wenn schon die ersten Teilnehmer eintrudeln und der Trainer gerade beginnt Tische und Stühle zu verrücken, macht das keinen besonders vorbereiteten Eindruck.

Die Gestaltung des Seminarraums durch den Trainer bestimmt die Kommunikation im Seminar.

Es gibt viele Möglichkeiten die Tische und Stühle im Raum anzuordnen. Wichtig ist, dass das ganze eine Struktur hat.

Für kleine Gruppen in interaktiven Seminaren hat sich der Sitz(halb)kreis bewährt, auch wenn sich Teilnehmer, die diesen nicht gewohnt sind, zu Beginn vielleicht etwas unwohl fühlen.





Bei Veranstaltungen, in denen viel Mitgeschrieben werden muss bzw. soll, sind Tischinseln mit Stühlen angenehm. Achte hier darauf, dass trotzdem jeder Teilnehmer gut nach vorne sieht.

Platziere Moderationswand und Flipchart so, dass sie für jeden gut einsehbar sind, dennoch aber der Trainer im Mittelpunkt steht und nicht das Flipchart.

Deinen Platz solltest du vor Eintreffen der ersten Teilnehmer markieren (zB Jacke über den Stuhl hängen, Unterlagen auf den Stuhl legen etc.). So kannst du nicht in die Verlegenheit kommen, einen Teilnehmer gleich am Beginn von deinem Platz „verscheuchen" zu müssen.

Bestimme einen Ort an dem das Material liegt, das den Teilnehmern zur Verfügung steht (Bastelkoffer, Papier, Scheren, Unterlagen...).

Einen weiteren Ort solltest du für dich als Trainer reservieren. Dort liegt zB dein Koffer, Material, das - noch - nicht für die Teilnehmer ist, der Fotoapparat etc.

Der Einstieg

Der Einstieg ... es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck!

Begrüssung

Nach der Begrüßung und einer kurzen Vorstellung von dir selbst solltest du deinen Teilnehmern einen Überblick über das Seminar geben. Gerade am Anfang und wenn Gruppen sich noch nicht kennen, können Teilnehmer unsicher sein. Durch den Seminarüberblick gibst du ihnen Sicherheit und Orientierung.

Der Überblick sollte die wichtigsten Eckpunkte des Seminars wie Essenszeiten, Seminarbeginn in der Früh und nach der Mittagspause, das Abendprogramm und einen grobe inhaltliche Strukturierung enthalten. Du solltest jedoch nicht zu konkret deinen Seminarplan preisgeben, damit du flexibel bleibst und Änderungen im Programm vornehmen kannst, ohne dies mit besonders genauen Teilnehmern diskutieren zu müssen. Der Ablaufplan wird anschließend im Seminarraum aufgehängt, damit er jederzeit von allen Teilnehmern eingesehen werden kann.

Anschließend werden wichtige Informationen zum Seminarhotel bekannt gegeben (kann man auch in die Vorstellung / Festlegung der Seminarregeln integrieren). Wo dürfen sich die Teilnehmer überall aufhalten? Sind Getränke sofort zu bezahlen oder gibt es eine Liste in die man sich eintragen kann? Hat jeder Teilnehmer ein Zimmer? Wo befinden sich der Speisesaal und der Aufenthaltsraum? Wo darf geraucht werden? Besteht Hausschuhpflicht?

Die Seminarregeln

Vor allem bei neuen Gruppen sind die Seminarregeln ein wichtiges Instrument, um von Beginn an Ordnung und Struktur zu schaffen. Du kannst die Seminarregeln schon im Voraus selbst festlegen oder auch gemeinsam mit der Gruppe bestimmen.

Im zweiten Fall dürfen die Teilnehmer und selbstverständlich auch der Trainer Regeln bestimmen, die ihnen für das gemeinsame Seminar wichtig sind. Gehe nie davon aus, dass etwas, das für dich selbstverständlich ist (zB die Pünktlichkeit) auch für alle deine Teilnehmer selbstverständlich sein muss.

Das Wichtigste zum Schluss: Als Trainer hast du eine Vorbildwirkung! Der Trainer darf nie seine eigenen Seminarregeln brechen und die Gruppe erwartet sich beim Bruch einer Seminarregel durch einen der Teilnehmer eine Reaktion durch den Trainer!

Das Kennenlernen – Warming Up

Nach Abklären der organisatorischen Dinge startet das Seminar mit einer Kennenlernphase. Gerade für Gruppen, die sich noch nicht kennen, ist der Einstieg besonders wichtig. Sieh die Zeit, die du zu Beginn ins Kennenlernen investierst nicht als verlorene Seminarzeit an. Du profitierst später davon, weil die Teilnehmer sich gut kennen lernen durften und daher besser zusammen arbeiten werden.

Viele mögliche Kennenlern-Übungen findest du in unserer Methodensammlung. Ein Mix aus einer Übung, bei der die Teilnehmer interessante Dinge übereinander erfahren (zB räumliches Differenzieren oder das Partnerinterview) und einer Übung, bei der gemeinsam etwas geschaffen werden muss (zB ein Teamplakat erstellen) hat sich bewährt.

Ein Spiel, das die Teilnehmer das ganze Seminar über begleitet, schafft Gemeinschaftsgefühl und sorgt für Gesprächsstoff. Und auch wenn du das Vampirspiel oder das Mörderspiel schon zig Mal gespielt hast, für viele deiner Teilnehmer wird es das erste Mal sein.

Auch das Seminar betreffende Aufgaben, die zu Beginn an die Teilnehmer übertragen werden, schaffen ein Gefühl von Gemeinsamkeit und fördern den Zusammenhalt der Gruppe. Hier bieten sich bei kleinen Gruppen die Jobkarten an.

Wenn sich die Gruppe schon kennt, solltest du trotzdem eine Warming-up Phase in dein Seminar einbauen, damit alle Teilnehmer Zeit haben auch geistig am Seminarort anzukommen.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Kennenlernen	zu Beginn

Ich suche jemanden, der ...

Ziel

Die Teilnehmer sprechen gleich zu Beginn mit möglichst vielen anderen Teilnehmern. Dadurch wird das Eis gebrochen und es kommt gleich zu Beginn eine lockere Atmosphäre auf.

Hilfsmittel

Spielbogen für die Teilnehmer; Preis für den Sieger

Zeitaufwand

10 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Wenn genügend Informationen über die Teilnehmer vorhanden sind, sollte der Trainer darauf achten, dass auf jeden Teilnehmer zumindest eine der Eigenschaften passt. Dann findet sich jeder Teilnehmer auf dem Spielbogen selbst wieder.

Durchführung

Der Trainer teilt jedem Teilnehmer verdeckt einen Spielbogen aus, auf dem verschiedene Aussagen stehen. Zu jeder Aussage muss ein Seminarteilnehmer gefunden werden, auf den diese zutrifft. Dieser Teilnehmer muss mit seiner Unterschrift bestätigen, dass er gefunden wurde. Mögliche Dinge, die auf dem Spielbogen stehen können:

Ich suche jemanden, der ...
- ... im Sternzeichen Steinbock ist
- ... mehr als zwei Geschwister hat
- ... Gitarre spielt
- ... Vegetarier ist
- ... Schuhgröße 41 hat
- ... schon länger als 10 Semester studiert
- ... der Jüngste in seiner Familie ist

Um die Teilnehmer zu motivieren, kann der Trainer für den Schnellsten einen Preis ausgeben.

Der Trainer sollte bei der Vorbereitung der Spielbögen darauf achten, dass jede Eigenschaft auf zumindest einen Teilnehmer passt. Je spezifischer die Eigenschaften gewählt werden, desto länger müssen die Teilnehmer suchen.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Kennenlernen	zu Beginn

Räumliches Differenzieren

Ziel

Die Teilnehmer sollen Gemeinsamkeiten feststellen, die dann als Grundlage für Gespräche dienen.

Hilfsmittel

keine; bei Variante: Seil oder Klebeband, mit dem eine Linie auf dem Boden markiert wird

Zeitaufwand

10 – 20 Minuten

Teilnehmer

12 – 99

Kommentar

Während der Übung stellen die Teilnehmer Gemeinsamkeiten fest; dies kann vor allem für zurückhaltende Teilnehmer eine Brücke für einen Gesprächsstart in den Pausen darstellen.

Der Trainer kann sich durch geschickte Fragestellungen wichtige Informationen über seine Gruppe holen.

Durchführung

Die Teilnehmer stehen im Seminarraum oder im Freien; Es sollte genug Bewegungsfreiraum zur Verfügung stehen.

Der Trainer verteilt die Teilnehmer nach den verschiedensten Kriterien im Raum.

Zum Beispiel: Alle, die im ersten Quartal Geburtstag haben in die eine Ecke und alle, die im zweiten Quartal Geburtstag haben in die zweite Ecke, ...

Ideen um zu differenzieren:
Geburtstag, Herkunft, Alter, Familienstand, ...

Variante: Die Teilnehmer stellen sich entlang eines Seils oder einer Linie auf, zB der Größe nach; dem Geburtstag nach; das Seil stellt ein Bundesland dar; nach Geburtsort oder nach aktuellem Wohnort

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Kennenlernen	zu Beginn

Speed Dating

Ziel

Teilnehmer lernen sich in einer lockeren Atmosphäre kennen und kommen miteinander ins Gespräch.

Hilfsmittel

Radio, Stühle

Zeitaufwand

Anzahl der Paare mal 3 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, sich in lockerer Atmosphäre kennen zu lernen. Es herrscht nicht der „Druck", vor der ganzen Gruppe sprechen zu müssen. Alle Teilnehmer sind gezwungen, sich mit ihrem Gegenüber zu unterhalten.

Durchführung

Die Teilnehmer bilden mit Stühlen zwei Reihen und sitzen jeweils Gesicht zu Gesicht. Sie unterhalten sich miteinander über ein beliebiges Thema; Auf Signal durch den Trainer – Geräusch, kurze Musik etc. - rutschen die Teilnehmer einer Reihe jeweils um einen Sessel weiter; der Letzte in der Reihe läuft zurück und nimmt den ersten Platz ein. Es wird so lange gewechselt, bis sich die Startpaare wieder gegenüber sitzen.

Die Teilnehmer sollten die Gelegenheit haben, sich etwa drei Minuten zu unterhalten.

Variante: Stehend, falls keine Sessel zur Verfügung stehen

Wenn die Teilnehmeranzahl ungerade ist, spielt der Trainer mit. Er sitzt auf einem Sessel in der Reihe, in der die Teilnehmer sitzen bleiben, um den Radio bedienen zu können.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Kennenlernen	zu Beginn

Akrostichon

Ziel

Kennenlernen der Teilnehmer untereinander und Vorstellen eines jeden Einzelnen.

Hilfsmittel

normales und Flipchartpapier, bunte Stifte für die Teilnehmer

Zeitaufwand

20 – 30 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Während der Gruppenarbeitsphase kann der Trainer mit den Einzel-Akrostichons den Seminarraum schmücken.

Beispiel-Akrostichon:

TROMPETE
A
JUS
LEGO

Durchführung

Jeder Teilnehmer erhält ein Blatt Papier, in dessen Mitte er senkrecht seinen Vornamen schreibt. Der Trainer präsentiert ein paar Fragen (nicht mehr als der kürzeste Teilnehmername Buchstaben hat) auf dem Flipchart. Die Teilnehmer schreiben ihre persönlichen Antworten nun waagerecht auf ihr Blatt, wobei im jeweiligen Antwort-Wort einer der Buchstaben ihres Vornamens vorkommen muss. Anschließend werden die Blätter von den Teilnehmern kurz vorgestellt.

Beispielfragen: Mein liebstes Hobby? Mein Wunsch-Urlaubsland? Eine geheime Eigenschaft von mir?

In einer zweiten Runde werden Gruppen zu 3 – 5 Personen gebildet. Jede Gruppe wählt sich einen Gruppennamen, mit dem sich alle Gruppenmitglieder identifizieren können, und schreibt diesen wiederum senkrecht auf ein Flipchartpapier. Der Trainer gibt wiederum ein paar Fragen vor, deren Antworten wie oben in den Gruppennamen integriert werden müssen. Abschließend präsentiert jede Gruppe ihr Plakat den restlichen Seminarteilnehmern.

Für das Gruppenplakat eigenen sich vor allem Fragen, die mit dem Seminarthema in Verbindung stehen.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Kennenlernen	zu Beginn

Partner vorstellen

Ziel

Teilnehmer sollen ersten Kontakt miteinander aufnehmen und bereits zu Beginn des Seminars über ein lockeres Thema vor der gesamten Gruppe sprechen.

Hilfsmittel

Flipchartpapier, Stifte, ev. Schere, Kleber, buntes Papier etc.

Zeitaufwand

30 Minuten VB und 3 – 4 Minuten pro Paar

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Die Übung dient unter anderem dazu, dass vor allem schüchterne Teilnehmer sich gleich zu Beginn daran gewöhnen, vor der gesamten Gruppe zu sprechen.

Da jeder Teilnehmer nur mit seinem eigenen Partner wirklich ins Gespräch kommt, sollte ein zweites Kennenlernspiel eingesetzt werden.

Durchführung

Die Teilnehmer werden in 2er-Paare eingeteilt, bei einer ungeraden Teilnehmerzahl gibt es eine 3er-Gruppe.

Sie erhalten 20 – 30 Minuten Zeit, um sich kennen zu lernen und über den jeweils anderen ein Plakat zu gestalten. Der Trainer sollte die Teilnehmer animieren, besonders interessante Dinge über den Partner zu erzählen und nicht nur den Standardspruch „Meine Name ist ..., ich komme aus ..., und bin ... Jahre alt" einzusetzen.

Nach Abschluss der Vorbereitung präsentiert jeder Teilnehmer seinen Partner vor der gesamten Gruppe.

Wenn sich innerhalb der Gruppe manche Teilnehmer schon kennen, empfiehlt es sich, dass die Teilnehmer sich selber ihren Partner aussuchen dürfen, der Trainer jedoch darauf hinweist, dass die Teilnehmer sich jemanden aussuchen sollen, den sie noch nicht kennen.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Kennenlernen	zu Beginn

Kontaktanzeige

Ziel

Lockeres Kennenlernen der Teilnehmer, auch geeignet für Gruppen, die sich schon etwas kennen.

Hilfsmittel

Papier und Stifte

Zeitaufwand

30 – 40 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Wenn sich die Gruppe schon gut kennt, können sich die Teilnehmer paarweise zusammen tun und sich gegenseitig die Kontaktanzeige schreiben.

Achtung: Wenn der Trainer eine Beispielanzeige vorgibt, besteht die Gefahr, dass sehr viele Teilnehmer genau diese Anzeige nachmachen.

Durchführung

Jeder Teilnehmer soll sich vorstellen, dass er neu in der Stadt ist und dann auf einem Blatt A3-Papier eine Kontaktanzeige gestalten.

Wie genau die Anzeige gestaltet ist, ob gereimt, in Stichworten, ausformuliert, mit selbst gezeichnetem Bild etc., bleibt den Teilnehmern überlassen.

Im zweiten Schritt werden die Anzeigen auf eine Pinnwand oder die Wand des Seminarraums gehängt. Jeder Teilnehmer kann sich eine Anzeige aussuchen, auf die er gerne antworten würde.

Im dritten Schritt versuchen die Teilnehmer den Verfasser der Anzeige zu finden, die sie ausgewählt haben. Dies kann man in der ganzen Gruppe machen oder man lässt die Teilnehmer bei Musik im Raum herumgehen.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Kennenlernen	zu Beginn

Memory

Ziel

Lockeres Kennenlernen, bei dem alle Teilnehmer aktiv dabei sind.

Hilfsmittel

ausreichend Moderationskarten in zwei Farben

Zeitaufwand

20 – 40 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Der Trainer sollte darauf achten, dass die Fragen nicht zu persönlich werden. Vor allem bei Gruppen, die sich gut kennen, kann dies passieren.

Wenn der Trainer merkt, dass unpassende Fragen dabei sind, kann er sie einfach mit einer kurzen Begründung aus dem Spiel nehmen.

Durchführung

Alle Teilnehmer sitzen im Stuhlkreis. Der Trainer gibt allen Teilnehmern eine Moderationskarte der gleichen Farbe und bittet sie, ihren Namen auf die Karte zu schreiben. Anschließend erhalten alle Teilnehmer eine weitere Moderationskarte in einer anderen Farbe. Auf diese sollen sie eine beliebige Frage schreiben, auf die sie gerne eine Antwort der anderen Teilnehmer hätten.

Anschließend werden die Karten gemischt und verdeckt in der Mitte des Kreises auf den Boden gelegt. Einer der Teilnehmer beginnt und zieht eine Namens- und eine Fragekarte. Der Teilnehmer, dessen Name gezogen wurde, muss die Frage beantworten.

Je mehr Runden gespielt werden, desto gezielter können sich die Teilnehmer bestimmte Fragen von bestimmten anderen Teilnehmern beantworten lassen, sie müssen sich nur merken, wo welche Namens- und Fragekarten liegen.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Kennenlernen	zu Beginn

Gebrauchsanweisung für mich

Ziel

Kennenlernen, ersten Kontakt unter den Teilnehmern herstellen

Hilfsmittel

A3 Papier, Bastelmaterial, Stifte, Flipchartpapier

Zeitaufwand

20 – 40 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Die Gebrauchsanweisungen können anschließend an den Wänden des Seminarraums angebracht werden. So haben alle Teilnehmer Gelegenheit, sich die Gebrauchsanweisungen in Ruhe durchzulesen.

Durchführung

Der Trainer fordert alle Teilnehmer auf, eine Gebrauchsanweisung für sie selbst zu erstellen.

Diese kann im Stil eines Beipackzettels für Medikamente oder einer Anleitung für ein technisches Gerät verfasst werden. Wenn der Trainer möchte, kann er als Hilfestellung ein paar Orientierungspunkte vorgeben, zB: Risiken und Nebenwirkungen, Haltbarkeitsdaum, Vergleich mit Konkurrenzprodukten, Verbraucherrückmeldungen, Produktname, Produktslogan, ...

Nachdem jeder Teilnehmer seine Gebrauchsanweisung erstellt hat, gehen die Teilnehmer bei Musik im Raum herum und tauschen ihre Gebrauchsanweisungen aus. Abschließend können die Anweisungen auch im Plenum präsentiert werden.

Die Gebrauchsanweisungen können auf A3 Papier oder auf Flipchartbögen geschrieben werden.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Kennenlernen	zu Beginn

Babyfoto-Angeln

Ziel

lockeres Kennenlernen

Hilfsmittel

Babyfotos

Zeitaufwand

15 – 25 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Man kann die Bilder für ein „Plakat über mich selbst" für das Holztafeln-Basteln etc. einsetzen.

Diese Kennenlern-Übung kommt bei den Teilnehmern meist sehr gut an, sie ist jedoch mit großem Vorbereitungsaufwand für den Trainer verbunden.

Durchführung

Der Trainer bittet alle Teilnehmer zum Seminar ein Babyfoto mitzubringen oder er lässt sich Fotos vorab digital zukommen und druckt diese im Format A4 aus.

Die Fotos werden auf den Boden gelegt, die Teilnehmer bilden rundherum einen Kreis. Nun laufen die Teilnehmer im Kreis um die Fotos herum und betrachten diese.

Auf Kommando des Trainers bleiben sie stehen. Der Trainer fordert einen Teilnehmer auf, das Foto, das sich direkt vor ihm befindet, aufzuheben, allen zu zeigen und zu raten, wer das sein könnte. Der Teilnehmer, auf den getippt wurde, bestätigt oder verneint den Verdacht.

Anschließend wird das Bild zurück auf den Boden gelegt und die Teilnehmer laufen wieder im Kreis um die Bilder. Dieser Vorgang wird so oft wiederholt, bis zu jedem Bild der Besitzer gefunden wurde.

Anschließend kann mit den Bildern weitergearbeitet werden, vor allem wenn es sich um Ausdrucke und nicht um Originale handelt.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Kennenlernen	zu Beginn

Holztafeln

Ziel

Jeder Teilnehmer gestaltet seine eigene (individuelle) Holztafel. Im 2. Teil stellen sich die Teilnehmer anhand dieser Holztafeln gegenseitig vor.

Hilfsmittel

eine dünne, quadratische Holztafel pro Teilnehmer, Moderationskarten, Bastelmaterial, Stifte, ev. Polaroidkamera

Zeitaufwand

40 – 50 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Als Zusatz können alle Teilnehmer auf die Rückseite ihrer Tafel 4 Charaktereigenschaften oder kurze Sätze über sich schreiben, von denen eine nicht wahr ist.

Während der Paargespräche muss durch Fragen herausgefunden werden, welche Eigenschaft oder Geschichte gelogen ist. Das reizt die Gespräche zwischen den Teilnehmern an und ist als Icebreaker geeignet.

Durchführung

Jeder Teilnehmer erhält eine Holztafel und soll diese so gestalten, dass sie den anderen Teilnehmern etwas über ihn mitteilt (Alter, Hobbys, Studium, ...).

Der Trainer kann während der Begrüßung bzw. während des Einfindens im Seminarraum ein Polaroidfoto von jedem einzelnen Teilnehmer machen und ihm dieses geben. Das Foto ist wichtig für die Wiedererkennung der Holztafeln.

Wenn alle Teilnehmer eine Holztafel gebastelt haben, gehen sie zu Musik im Raum herum. Wenn der Trainer die Musik anhält, sollen sich immer Paare finden, die sich gegenseitig ihre Tafeln vorstellen.

Nach dieser interaktiven Vorstellungsrunde werden die Holztafeln im Raum aufgestellt um anderen Teilnehmern während des Seminars die Chance zu geben, mehr über sich herauszufinden.

Beim Bastelwerkzeug (Scheren, Tixo, etc.) darf ruhig weniger vorhanden sein, als Teilnehmer anwesend sind. Auch das ist hilfreich für die Interaktion der Teilnehmer untereinander.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Kennenlernen	zu Beginn

Zipp-Zapp

Ziel

Kennenlernen der Teilnehmer

Hilfsmittel

keine

Zeitaufwand

10 – 20 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Die Übung eignet sich hervorragend, um sich die Namen der Teilnehmer zu merken.

Durchführung

Alle Spieler bilden einen Sitzkreis. Jeder stellt sich seinem Nachbarn rechts und links von ihm vor. Ein Spieler steht in der Mitte und geht auf einen der im Kreis sitzenden Mitspieler zu und sagt entweder „Zipp"", „Zapp" oder „Zipp-Zapp"

- bei „Zipp" muss der Angesprochene den Namen seines linken Nachbarn sagen,
- bei „Zapp" den Namen seines rechten Nachbarn,
- und bei „Zipp-Zapp" müssen alle Spieler ihre Plätze wechseln.

Nennt ein Mitspieler bei „Zipp" oder „Zapp" den falschen Namen, muss er seinen Stuhl an den Spieler in der Mitte abtreten. Auch bei „Zipp-Zapp" kann sich dieser einen Platz sichern.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Kennenlernen	zu Beginn

Gerüchteküche

Ziel

Kennenlernen der Teilnehmer

Hilfsmittel

keine, eventuell Zettel und Stift

Zeitaufwand

20 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Man kann jedem Spieler auftragen, seine eigene Geschichte zu Beginn auf einen Zettel zu zeichnen (möglichst kreativ). Dieser Zettel wird dann immer weiter gegeben und dient als Gedächtnisstütze.

Durchführung

Jeder Spieler überlegt sich etwas Typisches über ihn. Das kann etwas sein, das er sehr gut kann, das er nicht kann, das er in nächster Zeit lernen möchte, etc. Das Gefundene sollte nicht zu einfach sein, also ein paar Sätze der Erklärung bedürfen.

Wenn jeder Spieler etwas gefunden hat, bewegen sich alle im Raum umher. Irgendwann gehen immer zwei Spieler zusammen und tauschen ihre Geschichten aus. Spieler A erzählt seine Geschichte dem Spieler B und umgekehrt. Anschließend wandern sie weiter. Spieler A trifft nun auf Spieler C. Diesem erzählt A nun nicht mehr seine eigene Geschichte, sondern die von B und so weiter. Letztlich sollte jeder Spieler möglichst viele Geschichten einmal gehört haben.

Es ist interessant, zum Schluss in großer Runde auszuwerten, wie sehr sich die Geschichte verändert hat, um eventuelle Fehler dann noch zu korrigieren.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Kennenlernen	zu Beginn

Namensalphabet

Ziel

Namen merken

Hilfsmittel

Stuhlreihe

Zeitaufwand

10 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Wenn die Teilnehmer nicht weiter kommen, kann der Trainer unterstützend eingreifen.

Durchführung

Die Spieler nennen ihren Namen für alle hörbar. Erst danach wird folgende Aufgabenstellung bekannt gegeben:

„Setzt euch in alphabetischer Reihenfolge nieder. Tut das, ohne dabei zu sprechen."

Die Teilnehmer müssen sich anschließend ohne zu sprechen koordinieren.

Wenn das Ganze gut funktioniert, kann man weitere Reihenfolgen vorgeben, zB nach Geburtsdatum.

Der Trainer darf selbstverständlich mitspielen.

Das Namensalphabeth eigent sich super zum Wiederholen von Namen. Man sollte es nicht ganz zu Beginn eines Seminars einsetzen sondern eher am zweiten Tag zum Wiederholen der Namen.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Kennenlernen	zu Beginn

Steh-Empfang

Ziel

lockeres Kennenlernen; entspannte Atmosphäre schaffen

Hilfsmittel

Getränke, ev. Gebäck oder Knabberzeug, Stifte, Infomaterial

Zeitaufwand

15 Minuten und 15 Minuten Vorbereitung

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Durchführung

Der Trainer bereitet einen Steh-Empfang vor. Das Seminar startet zwar pünktlich wie angekündigt, jedoch nicht im Seminarraum, sondern in einem separaten, vorbereiteten Raum.

Dort richtet der Trainer auf ein paar Tischen Getränke und Knabbereien her.

Weiters können zum Seminar passende Zeitungsartikel oder Bilder aufgelegt werden, die einen Gesprächsanreiz bilden.

An der Wand hängt ein Flipchart auf dem in etwa steht: Herzliche Willkommen zum Seminar, wir starten um 14.15 Uhr im Seminarraum 2.

Der Trainer sollte darauf achten, dass keine Stühle im Raum sind und die Teilnehmer sich nicht hinsetzen können.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Aktivintervall	zur Auflockerung

Duell der Augen

Ziel

Aktivierung der Teilnehmer

Hilfsmittel

keine; eventuell Radio

Zeitaufwand

5 – 10 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Als Alternative zum Kommando des Trainers kann auch Musik ein- und ausgeschaltet werden.

Jene Teilnehmer, die als erstes ausscheiden, kann der Trainer durch das Verleihen von Aufgaben wie zB das An- und Abschalten des Radios weiter in den Spielverlauf einbinden.

Durchführung

Alle Teilnehmer bewegen sich im Raum. Auf Kommando des Trainers senken alle ihren Blick auf den Boden und überlegen sich, wen sie – wenn gleich das Kommando für das Aufschauen kommt – ansehen wollen.

Auf Kommando des Trainers heben alle ihren Blick und sehen die Person an, die sie sich vorher überlegt haben. Jene Spieler, die sich nun in die Augen schauen, scheiden aus dem Spiel aus. Für den Rest wiederholt sich die Prozedur, bis nur mehr ein oder zwei Spieler übrig bleiben.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Aktivintervall	nach längerer Pause

Moleküle

Ziel

Aktivierung der Teilnehmer

Hilfsmittel

keine; eventuell Radio

Zeitaufwand

5 – 10 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Man kann anstatt der Molekülzahlen auch mit bestimmten Eigenschaften arbeiten, zu denen sich die Teilnehmer zusammenfinden müssen. So scheidet kein Teilnehmer aus und das Spiel kann gut als Kennenlern-Übung eingesetzt werden. Zum Beispiel nach Sternzeichen, Augenfarbe, Haarfarbe, ...

Durchführung

Alle Teilnehmer bewegen sich – eventuell zu Musik – wie Atome frei im Raum herum. Der Spielleiter ruft „Molekül" und eine beliebige Zahl. Genau so viele Spieler müssen sich dann zu einem Molekül zusammen finden.

Wenn der Spielleiter zum Beispiel „Molekül drei" ruft, müssen sich die Atome (Spieler) in Dreiergruppen zusammenfinden und sich fest zu einem Molekül zusammenhalten (auch damit ihnen nicht ein noch unvollständiges Molekül ein Atom klaut).

Diejenigen Spieler, die übrig bleiben, scheiden aus dem Spiel aus.

Für die restlichen Spieler wird der Vorgang so lange wiederholt, bis nur mehr 2 oder 3 Spieler übrig sind.

Durch das geschickte Wählen der Molekülzahlen kann der Trainer die Länge des Spiels gut steuern.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Aktivintervall	nach längerer Pause

Klammernjagd

Ziel

Wildes Bewegungsspiel, bei dem die Teilnehmer aktiviert werden.

Hilfsmittel

mindestens 4 Wäscheklammern pro Spieler

Zeitaufwand

5 – 10 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Der Spielleiter sollte darauf achten, dass die Spieler die Klammern an einer Position anbringen, an der sie auch problemlos geraubt werden können. Man kann den „Klammer-Raum" auf den Oberkörper beschränken und sollte dazu sagen, dass es nicht erlaubt ist, die Klammern unter der Kleidung anzubringen.

Durchführung

Der Spielleiter verteilt an jeden Spieler 3 – 5 Wäscheklammern. Die Spieler bringen die Wäscheklammern gut sichtbar an ihrer Kleidung an.

Auf Kommando versuchen die Spieler den anderen Spielern die Klammern von der Kleidung zu reißen. Eroberte Klammern müssen sofort an der eigenen Kleidung angebracht werden, damit diese von anderen Spielern wieder geraubt werden können.

Nach einer vorher vorgegebenen Zeit (etwa 3 Minuten) endet das Spiel. Es gewinnt der Spieler mit den meisten Klammern.

Whitney Houston

Ziel

Aktivierung der Teilnehmer

Hilfsmittel

ein oder zwei Softbälle

Zeitaufwand

5 – 20 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Um mehr Action ins Spiel zu bringen, kann der Trainer einen zweiten Softball ins Spiel bringen.

Der Trainer sollte – vor allem bei kleinen Gruppen – darauf achten, dass jeder Teilnehmer einmal in die Mitte des Kreises kommt. Zum Beispiel kann er, wenn ein Spieler schon zum zweiten Mal getroffen hat und somit schon wieder in den Kreis kommt, vorschlagen, dass ein anderer Spieler in die Mitte geht.

Durchführung

Alle Teilnehmer stellen sich im Kreis auf, zwei Freiwillige stellen sich in die Mitte. Einer der beiden ist Whitney Houston, der andere ist ihr Bodyguard.

Die Teilnehmer erhalten einen Softball, mit dem sie versuchen müssen, Whitney abzuschießen. Der Bodyguard muss versuchen, Whitney vor den Schüssen zu beschützen, er selbst ist unverletzlich.

Wenn Whitney dennoch getroffen wird, stellt sie sich zurück in den Kreis, der Bodyguard wird zur neuen Whitney und der erfolgreiche Schütze wird der neue Bodyguard.

Die Scharfschützen müssen nicht direkt auf Whitney schießen, sie können den Ball vor dem Schuss auch im Kreis hin und her werfen. Dadurch ist Whitney viel leichter zu treffen. Dies wird jedoch nicht vom Trainer schon bei der Erklärung verkündet, die Teilnehmer sollen selbst auf diese Taktik kommen.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Aktivintervall	nach längerer Pause

Winter Ade

Ziel

Teilnehmer werden körperlich aktiviert.

Hilfsmittel

keine; eventuell Musik

Zeitaufwand

5 – 10 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Bei sehr vielen Teilnehmern sollte man einen zweiten Winter bestimmen.

Wie bei allen sehr aktiven Spielen ist darauf zu achten, dass ausreichend Platz zur Verfügung ist und keine Verletzungsgefahr besteht.

Durchführung

Ein Mitspieler bekommt die Aufgabe des „Winters" zugeteilt. Dieser muss die anderen Mitspieler fangen, die bei seiner Berührung sofort „gefrieren" und auf der Stelle stehen bleiben.

Zum „Auftauen" müssen ihm zwei andere Mitspieler rechts und links den Arm reiben und dazu „Winter ade" rufen. Nun ist er wieder aufgetaut und es geht weiter. Das Spiel endet wenn alle „gefroren" sind.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Aktivintervall	zur Auflockerung

Gordischer Knoten

Ziel

Lösen eines gemeinsamen Problems, aktive Beteiligung aller Teilnehmer

Hilfsmittel

keine

Zeitaufwand

10 – 15 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Bringt Schwung ins Seminar. Manchmal bilden sich auch zwei oder drei Kreise, je nachdem, welche Hände sich gegenseitig gefunden haben.

Durchführung

Alle Teilnehmer stellen sich im Kreis auf und strecken die Hände in die Mitte. Nun schließen alle die Augen und gehen aufeinander zu. Jeder Teilnehmer greift mit seinen beiden Händen nach zwei anderen Händen. Wenn jeder zwei Hände gefasst hat, werden die Augen geöffnet.

Die Teilnehmer sind nun in einem Menschenknoten miteinander verbunden und haben die Aufgabe, den Knoten zu lösen und wieder einen Kreis zu bilden, jedoch ohne dabei die Hände der anderen Teilnehmer loszulassen.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Aktivintervall	nach längerer Pause

Kissenrennen

Ziel

Aktivierung der Teilnehmer

Hilfsmittel

zwei oder drei Kissen

Zeitaufwand

10 – 15 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Der Trainer muss darauf achten, dass das Spiel nicht zu wild wird und kein Teilnehmer einen Ellbogen ins Gesicht bekommt.

Es empfiehlt sich, in einem möglichst weiten Kreis zu sitzen, mit größerem Abstand zwischen den Sesseln als in einem normalen Stuhlkreis.

Durchführung

Die Teilnehmer sitzen in einem Stuhlkreis. Es wird eins, zwei, eins, zwei reihum durchgezählt. Alle Einser bilden ein Team und alle Zweier bilden ein Team. Der Trainer spielt mit, wenn die Anzahl der Teilnehmer ungerade ist.

Jedes Team erhält vom Trainer ein Kissen, möglichst in verschiedenen Farben. Zum Start hält je ein Spieler jedes Teams ein Kissen. Diese beiden Spieler sollen sich möglichst genau gegenübersitzen, so dass etwa gleichviele Spieler in jeder Richtung zwischen den Kissen sitzen.

Aufgabe ist es nun, das Kissen reihum im Kreis in der eigenen Gruppe weiterzugeben. Es soll immer am direkten Sitznachbarn vorbei zum nächsten Mitspieler im eigenen Team gereicht werden.

Das Werfen der Kissen ist verboten, es muss immer die Hand mindestens eines Teammitglieds am Kissen sein.

Aufgabe ist es, das Kissen der anderen Gruppe durch möglichst schnelles Weitergeben des eigenen Kissens einzuholen.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Aktivintervall	nach längerer Pause

Eichhörnchenjagd

Ziel

Aktivierung der Teilnehmer

Hilfsmittel

keine

Zeitaufwand

10 – 15 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Achtung: Verletzungsgefahr. Man sollte um die Teilnehmerreihe genug Platz haben und nicht zu nahe an Ecken oder Kanten spielen. Am besten man spielt im Freien. Der Trainer sollte darauf achten, dass jeder Teilnehmer einmal zum Laufen kommt.

Durchführung

Die Teilnehmer stehen Rücken an Rücken in einer Reihe. Es wird vom Trainer ein Jäger und ein Eichhörnchen bestimmt. Der Jäger muss versuchen, das Eichhörnchen zu fangen.

Wenn der Jäger losläuft muss er entscheiden, in welche Richtung er um die Reihe aus Teilnehmern herumlaufen will, wobei er seine Richtung nicht mehr ändern darf.

Das Eichhörnchen darf seine Richtung jedoch beliebig ändern. Der Jäger darf einen anderen Jäger bestimmen, indem er bei einem Teilnehmer aus der Reihe abklatscht. Dieser Teilnehmer ist der neue Jäger und darf wiederum bestimmen, in welche Richtung er laufen will. So können die Jäger versuchen, das Eichhörnchen auszutricksen.

Wenn der Jäger das Eichhörnchen erwischt hat, wird er selbst zum Eichhörnchen. Das gefangene Eichhörnchen darf einen neuen Jäger bestimmen.

Methode / Kategorie Aktivintervall	Einsatz / Thema zur Aktivierung

Mörderspiel

Ziel

Aktivierung der Teilnehmer; die Teilnehmer müssen den Mörder finden, bevor er alle Teilnehmer getötet hat.

Hilfsmittel

Kerzen und Zettel

Zeitaufwand

10 – 15 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Es ist den Spielern natürlich verboten, durchgehend auf den Boden zu starren und dadurch dem Mörder keine Chance zu geben.

Der Mörder muss deutlich blinzeln, damit die Spieler das Mörderblinzeln nicht mit dem normalen Augenblinzeln verwechseln.

Durchführung

Jeder Spieler zieht einen Zettel. Alle sind leer bis auf einen, auf diesem steht „Mörder". Jeder Spieler erhält eine Kerze, die er anzündet und sich vors Gesicht hält. Nun wird der Raum verdunkelt und die Spieler gehen langsam im Raum herum.

Der Mörder hat die Aufgabe, seine Mitspieler durch Anblinzeln zu töten. Wurde man angeblinzelt, so muss man etwa 3 Sekunden warten, dann seine Kerze ausmachen und ist aus dem Spiel ausgeschieden.

Wenn ein Spieler einen Verdacht hat, so kann er laut „Mörder!" rufen und darf seinen Verdacht äußern. Liegt er richtig, so stirbt der Mörder. Liegt er falsch, so stirbt der Spieler, der den falschen Verdacht hatte und das Spiel geht weiter.

Der Mörder hat gewonnen, wenn außer ihm nur noch zwei andere Spieler übrig sind.

Schaumstoff-Risiko

Ziel

Teilnehmer müssen in der Gruppe gemeinsam eine riskante Entscheidung treffen.

Hilfsmittel

großer Schaumstoffwürfel, eventuell eine Überraschung für die Gewinnergruppe, aber auch die Zweiten und Dritten.

Zeitaufwand

15 – 20 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Die Übung eignet sich gut um die Themen Risikoanalyse bzw. Risikobereitschaft zu analysieren. Dabei kann man speziell beobachten, wie die Gruppe eine Entscheidung trifft, wie mit Verlusten umgegangen wird oder wie versucht wurde, Risiko zu vermeiden.

Weiters besteht die Möglichkeit auf das Thema „Menschentypen" und deren Auswirkung auf Team- und Projektgruppen überzuleiten.

Durchführung

Der Trainer teilt die Gruppe in zwei bis vier kleinere Gruppen ein. Ziel dieser Teams ist, mit einem (großen) Schaumstoffwürfel während drei Runden eine möglichst hohe Punktezahl zu würfeln. Wie oft die Gruppe hintereinander würfelt, bleibt der Gruppe überlassen. Nach jedem Mal würfeln wird die gewürfelte Augenzahl zusammengezählt. Beispiel: eine Gruppe würfelt eine Fünf, entscheidet sich weiter zu würfen und würfelt eine Vier, dann ist die vorübergehende Punktezahl neun ... und so weiter.

Das Risiko besteht darin, dass die Punkte einer Gruppe auf Null gesetzt werden, sobald die Gruppe eine 1 würfelt. Selbstverständlich darf jede Gruppe entscheiden, wie oft sie würfelt, um möglichst viele Punkte zu erhalten. Sobald die Gruppe eine Eins würfelt oder aufhören möchte, ist die nächste Gruppe dran.

Nach jeder Runde notiert der Trainer die Punkte auf einem Flipchart, damit alle Teilnehmer jederzeit die Möglichkeit haben, ihre Risikobereitschaft dem Spielverlauf anzupassen.

Jene Gruppe, die am Schluss die höchste Punkteanzahl hat, hat gewonnen.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Aktivintervall	nach längerer Pause

Obstkorb

Ziel

Seminarteilnehmer sollen psychisch und physisch nach dem Mittagstief wieder im Seminar ankommen; zur Aktivierung.

Hilfsmittel

Moderationskarten, eventuell echtes Obst

Zeitaufwand

10 – 15 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Um die Übung etwas netter zu gestalten, kann der Trainer echtes Obst austeilen und nimmt damit gleich eine gesunde Nachspeise für den Nachmittag mit.

Durchführung

Die Teilnehmer bilden einen Stuhlkreis, der nicht zu eng ist, damit alle genug Platz haben. Der Trainer stellt sich in die Mitte und teilt jedem Teilnehmer mittels Moderationskarten eine Obstsorte zu (zB Apfel, Banane, Orange, Kiwi, ... etc.). Zum Schluss teilt er sich selbst einer Obstsorte zu, zB „Apfel".

Sobald der Trainer eine Obstsorte ruft, müssen alle „Äpfel" aufspringen und den Platz wechseln. Derjenige, der in der Mitte steht (im Moment der Trainer), hat nun die Aufgabe einen Platz zu erobern. Was allerdings wieder dazu führt, dass eine Person in der Mitte übrig bleibt. Ruft die Person in der Mitte „Obstkorb", müssen alle Teilnehmer einen neuen Platz suchen.

Die einzige Regel bei dieser Übung ist, dass man nicht auf dem direkten Nachbarstuhl Platz nehmen darf.

Seminar-Volleyball

Ziel

Aktivierung von Körper und Geist durch ein Teamspiel.

Hilfsmittel

Pinnwände; viel Platz; verschiedenfarbige Luftballons (mindestens einen pro Teilnehmer); ev. Radio

Zeitaufwand

10 – 20 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Nach dem „Schlusspfiff" muss der Trainer darauf achten, dass die Mannschaften nicht noch weiter Ballons ins gegnerische Feld schießen, da es ansonsten zu Streit oder unnötigen Diskussionen kommen kann. Fairplay!

Durchführung

Die Übung funktioniert fast wie richtiges Volleyball, nur werden dafür Seminarmaterialien verwendet.

Um die Felder voneinander abzugrenzen, stellt der Trainer Pinnwände in die Mitte des Raumes. Jeweils 1 oder 2 Pinnwände symbolisieren das Netz.

Die Teams werden je nach Gruppengröße und Platz eingeteilt, wobei die maximale Teilnehmerzahl pro Team 10 nicht überschreiten sollte.

Der Trainer kann die Teams durch das Verteilen verschiedenfarbiger Luftballons einteilen. In Folge spielt beispielsweise Team Rot gegen Team Blau.

Nach dem Startzeichen (zB Einschalten einer aktivierenden Musik) legen die Teilnehmer los. Der Trainer kann die Übung beenden, sobald alle Ballons auf einer Seite liegen, die Spieler erschöpft sind oder eine vorgegebene Zeit (zB 5 Minuten, Ende eines Liedes) abgelaufen ist. Nach dem „Schlusspfiff" gewinnt das Team mit der geringsten Anzahl an Luftballons in seinem Spielfeld.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Aktivintervall	zur Auflockerung

AGent

Ziel

Die „blinden" Seminarteilnehmer suchen den einzigen sehenden Teilnehmer unter ihnen.

Hilfsmittel

ausreichend Platz

Zeitaufwand

10 – 15 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Die Übung steht auch symbolisch für die blinde Suche vieler Menschen und deren Bedürfnis Teil einer Gruppe zu werden. Daher kann dieser Aktivintervall auch gut in Seminaren mit dem Thema Teambuilding und Teambinding eingesetzt werden.

Ein interessanter Auswertungsaspekt ergibt sich durch die eingeschränkte Wahrnehmung und dem Durchbrechen der Intimdistanzzone der Kommunikation aller Beteiligten.

Durchführung

Alle Teilnehmer schließen die Augen, bis auf den „AGenten", er ist der einzige Seminarteilnehmer mit offenen Augen. Daraufhin bewegen sich alle Teilnehmer mit ausgestreckten Händen (um nicht anzustoßen) quer durch den Raum.

Sobald diese einen anderen Teilnehmer berühren, schütteln sie dessen Hand und fragen „AGent?", antwortet dieser mit „AGent!", geht die Suche weiter.

Erst wenn ein Suchender keine Antwort erhält, hat er den wahren „AGenten" gefunden. Dann kann er sich dem AGenten anschließen und wird Teil der „AGenten" (er nimmt den AGenten an der Hand oder schließt sich der Reihe der AGenten an und nimmt die Hand des letzten in der Reihe).

Dadurch bleiben immer zwei Hände ausgestreckt (des ersten „AGenten" und des letzten), um immer neue Mitglieder aufzunehmen. Hand in Hand gehen nun alle sehenden „AGenten" im Kreis herum, bis schließlich auch der letzte Suchende die wahre und einzige Gruppe gefunden hat und Teil davon geworden ist.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Aktivintervall	zur Auflockerung

Fliegende Bälle

Ziel

Koordinationsübung

Hilfsmittel

etwa 5 verschiedene Bälle (Schaumstoff, Wasserball, ...)

Zeitaufwand

15 – 30 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Mit unterschiedlichen Bällen kann der Trainer die Aufmerksamkeit der Teilnehmer erhöhen.

Neben der Verbindung von sprachlichen Fähigkeiten und Bewegung eignet sich die Übung gut, um Vertrauen aufzubauen und Hemmungen zu reduzieren.

Durchführung

Der Trainer schickt den ersten Ball auf die Wanderschaft, wobei alle Teilnehmer sich merken müssen, von wem sie den Ball erhalten haben und an wen sie ihn werfen. Sobald jeder einmal einen Ball in den Händen gehalten hat, erhöht der Trainer die Ballanzahl (je nach Gruppengröße bis zu 7 Bälle). Jeder neue Ball muss in derselben Reihenfolge von Spieler zu Spieler weiter geworfen werden.

Variante: Nachdem der Trainer die Ballanzahl wieder langsam reduziert hat und nur mehr ein Ball im Spiel ist, kann die Übung mit einer Stegreifrede abgerundet werden. Dabei ruft der Trainer jedem Spieler ein Stichwort zu, mit dem der Ballfänger eine kurze Rede hält.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Aktivintervall	zur Auflockerung

Schneeballschlacht

Ziel

Ein Luftballon wird mit Papierkugeln hinter die gegnerische Linie getrieben, dabei kommen die Teilnehmer ins Schwitzen und werden wieder munter.

Hilfsmittel

Flipchart- oder Zeitungspapier, ein aufgeblasener Luftballon, ev. Trillerpfeife

Zeitaufwand

10 – 15 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Gespielt wird entweder auf Zeit (zB 5 Minuten) oder auf Tore (zB 5 Tore).

Bei dieser Übung können sich die Seminarteilnehmer austoben, ohne dass dabei Verletzungsgefahr besteht.

Fairplay! Der Luftballon darf nur von Papierkugeln getroffen werden.

Durchführung

Jeder Teilnehmer darf aus Flipchart- oder Zeitungspapier zwei feste Papierknäuel formen, diese werden in Folge als Munition eingesetzt. Zwei Mannschaften spielen gegeneinander auf einem Spielfeld, das wie folgt aufgeteilt wird: Es werden insgesamt vier Linien parallel zueinander auf den Boden geklebt, in einem Abstand von einem Meter, vier Metern und wieder einem Meter.

Zwischen den Teilnehmern und dem Spielfeld liegt das Torfeld, mit einem Meter in der Breite. Die Teams dürfen die äußere Linie nicht übertreten, wobei sie versuchen, den Luftballon mit den Papierknäuel in das Torfeld der gegnerischen Mannschaft zu treiben. Sobald der Ballon die erste Linie ins Torfeld überschreitet, wird das als Tor gewertet.

Der Trainer gibt das Startzeichen und hält den Luftballon im Spielfeld. Wenn mehrere Schneebälle im Feld liegen, signalisiert er eine kurze Auszeit, um die Munition wieder den Teams zuzuwerfen, denn diese können natürlich mehrfach verwendet werden. Papierknäuel, die nicht innerhalb der Linien liegen, dürfen sofort wieder verwendet werden.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Aktivintervall	nach längerer Pause

Meister Mächtig

Ziel

Macht munter und aktiviert den Körper, indem alle Teilnehmer die Übungen von „Meister Mächtig" nachmachen.

Hilfsmittel

Hut, eventuell Radio

Zeitaufwand

10 – 15 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Der Trainer muss bei diesem Aktivintervall eventuell animierend eingreifen. Teilweise sind die Teilnehmer schüchtern oder gehemmt, dann muss der Hut entweder schnell weitergegeben werden oder „Meister Mächtig" unterstützt werden.

Durchführung

Der Trainer erklärt den Teilnehmern alles nachzumachen, was „Meister Mächtig" vormacht. Den großen Meister erkennt man daran, dass dieser einen (lustigen) Hut trägt, der von Teilnehmer zu Teilnehmer weiter gegeben werden kann.

Der Hut wird immer dann weitergegeben, wenn der Trainer ein ausgemachtes Zeichen dazu gibt (Musik unterbrechen, Trillerpfeife, Rufen). Der aktuelle „Meister Mächtig" darf dann einen Nachfolger wählen.

Da es sich um ein klassisches Aktivintervall handelt, kann der Trainer mit aktivierenden Übungen wie einem Hampelmann, Gehen in der Hocke, Springen oder anderen körperlichen Übungen beginnen, bevor er den Hut an einen anderen Seminarteilnehmer weitergibt.

Es empfiehlt sich, diese Übung an die Länge eines Liedes anzupassen oder mit einer Zeitvorgabe zu arbeiten (z.B. 5 Minuten), da sich nach ein paar Minuten Erschöpfung breit macht.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Kommunikation

Decke falten

Ziel

Die Teilnehmer sollen lernen, aktiv zuzuhören und wirklich nur das zu hören, was der andere auch wirklich sagt.

Hilfsmittel

eine Wolldecke, ein Leintuch o.ä.

Zeitaufwand

15 – 20 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Der Trainer sollte der Gruppe gut zusprechen. Wenn die Teilnehmer nicht auf die Lösung kommen, kann die Anweisung erneut vorgelesen werden. Wenn dies auch nicht die gewünschte Wirkung erzielt, können bestimmte Passagen in der Anweisung besonders betont werden.

Nicht auf eine ausreichende Evaluierung vergessen!

Durchführung

Der Trainer breitet am Boden des Seminarraums eine Decke aus, auf der alle Teilnehmer im Stehen gut Platz haben. Anschließend gibt der Trainer folgende Anweisung:

„Bitte falten Sie die Decke einmal zusammen. Ihre Füße dürfen dabei den Boden nicht berühren. Wenn ein Teilnehmer mit den Füßen den Boden berührt, ist er ausgeschieden und muss die Decke verlassen. Ihr Ziel ist es, die Decke zu falten und dabei möglichst wenige Mitspieler zu verlieren."

Wenn die Teilnehmer die Decke einmal gefaltet haben, wird die Anweisung wiederholt. Dies geschieht so lange, bis alle Teilnehmer von der Decke gefallen sind oder einer der Teilnehmer erkennt, dass es nicht verboten ist, sich mit in die Höhe gehaltenen Füßen auf den Boden zu setzen. Dadurch kann die Decke locker gefaltet werden, bis sie ein ganz kleines Paket ist.

Ausgeschiedene Teilnehmer können als Schiedsrichter eingesetzt werden. Sie erhalten die Aufgabe, zu kontrollieren, ob wirklich keiner der Teilnehmenden mit seinen Füßen den Boden berührt.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Kommunikation

Eisbären

Ziel

Eine interaktive Übung, bei der Teamarbeit, Kommunikation und Gruppendynamik im Vordergrund stehen.

Hilfsmittel

Stühle oder Bretter oder Papier; viel Platz; ev. ein Seil oder Klebeband für die Start- und Zielmarkierung

Zeitaufwand

10 – 20 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Die Übung eignet sich für Seminare zu den Themen Kommunikation, Teamwork, Planung, Führung oder Teamentwicklung. Doch neben Spiel und Spaß kann man auch mehrere gruppendynamische Aspekte analysieren, wie beispielsweise das Abspracheverhalten, das Rollenverhalten, Parallelen zur Arbeit in Projekt- und Arbeitsgruppen.

Durchführung

Die „Eisbären" müssen ihre Heimat, den unsicheren Nordpol, so schnell wie möglich verlassen. Mit Hilfe von „Eisschollen" erreichen sie den sicheren Südpol.

Auf beiden Seiten des Seminarraums markiert der Trainer mit einem Klebeband eine Start- und eine Ziellinie. Diese Linien sind Uferseiten und sollten weit auseinander liegen (Raumbreite nutzen). Dahinter befinden sich die Gruppen (Teams à 6 – 10 Teilnehmer) und ihre Hilfsmaterialien (zB Stühle). Diese Hilfsmaterialen symbolisieren „Eisschollen", die die Teilnehmer verwenden können, um auf die andere Seite zu gelangen. Jedes Team bekommt halb so viele „Eisschollen" wie Teilnehmer sind.

Die Regeln: Die Teilnehmer dürfen sich nur auf den Eisschollen fortbewegen, dh es darf keine Fläche neben den Schollen berührt werden. Berührt ein Teilnehmer den Boden, muss die gesamte Gruppe wieder von vorne beginnen (dh hinter der Startlinie). Alle Schollen müssen, sobald sie im Meer schwimmen, zu jeder Zeit berührt/gehalten werden, sonst werden sie von der Strömung weggespült und sind für immer verloren! Dh der Trainer nimmt die Eisscholle aus dem Spiel.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Spiel	Seminarbegleitend

Vampire

Ziel

Begleitet und verbindet Teilnehmer über das ganze Seminar hinweg. Oft entwickeln sich wirklich spannende gruppendynamische Situationen.

Hilfsmittel

Vampir- und Menschkärtchen; vorbereitetes Flipchart mit der „Todesliste"; Preis für den Sieger

Zeitaufwand

Während des gesamten Seminars

Teilnehmer

12 – 99

Kommentar

Es sollte etwa auf 8 Menschen 1 Vampir kommen, bei sehr ruhigen Gruppen mehr.

Das Plakat enthält folgende Spalten: Wer? Wo? Wann? Was war ich?

Beißen: durch Griff mit zwei Fingern in den Nackenbereich und dem Ausspruch „gebissen!"

Pfählen: durch Berühren mit der geschlossenen Faust und dem Ausspruch „gepfählt!"

Durchführung

Der Trainer hat genau so viele Kärtchen wie Mitspieler. Auf den Kärtchen steht entweder Vampir oder Mensch, jeder Teilnehmer zieht ein Kärtchen.

Die Vampire haben die Aufgabe, die Menschen durch Beißen zu töten, die Menschen jagen die Vampire und wollen diese pfählen. Dies geht nur, wenn zwei Personen alleine in einem Raum oder nicht einsehbaren Bereich sind. Sobald eine dritte Person anwesend ist, darf weder gepfählt noch gebissen werden. Auch bereits getötete Spieler zählen als Personen.

Natürlich ist es den Getöteten strengstens untersagt, den noch Lebenden Informationen über die Vampire zu geben.

Wenn ein Vampir aus Versehen einen Vampir beißt, passiert nichts, sie können nun gemeinsam auf Jagd gehen. Wenn ein Mensch aus Versehen einen Menschen pfählt, stirbt der Mensch, der gepfählt hat.

Stirbt einer der Spieler, muss dieser 15 Minuten warten und sich anschließend auf ein im Seminarraum vorbereites Flipchart eintragen.

Es gewinnt der Mensch, der den letzten Vampir gepfählt oder der Vampir, der den letzten Menschen gebissen hat.

Der Trainer ist im Streitfall das „hohe Schiedsgericht".

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Spiel	Seminarbegleitend

Die Mörder kommen ...

Ziel

Seminarbegleitendes Spiel; schafft Spaß und Gesprächsstoff

Hilfsmittel

Namenszettel, vorbereitetes Flipchart für die „Todesliste", Preis für Gewinner

Zeitaufwand

10 Minuten

Teilnehmer

12 – 99

Kommentar

Der Trainer kann „mordfreie Phasen" einführen. Während dieser darf nicht gemordet werden. ZB während der Gruppenarbeiten, bei Übungen, deren Sinn darin besteht, Dinge zu übergeben etc.

Durchführung

Der Trainer bereitet Namenskärtchen vor, eines für jeden Mitspieler. Jeder zieht nun einen Namen. Die gezogene Person ist sein Mordopfer. Zieht er sich selbst, wirft er das Kärtchen zurück und zieht ein neues. Jeder muss nun versuchen, sein Mordopfer umzubringen, in dem er diesem einen Gegenstand direkt von Hand zu Hand übergibt („Halt mal schnell, bitte!").

Hat man sein Opfer getötet, trägt dieser sich in die Todesliste ein. Diese hat folgende Spalten: 1) Mordopfer 2) Wo 3) Wann 4) Mörder.

Das Opfer übergibt nun seinem Mörder die Namenskarte mit dem eigenen Mordauftrag. Dies ist nun der neue Mordauftrag des Mörders.

Wenn man irgendwann von seinem Mordopfer seinen eigenen Namen erhält, muss man sich selbst umbringen (und in die Liste eintragen).

Es gewinnt der, der über das Seminar verteilt die meisten Leute umgebracht hat. Auch der – gezwungene – Selbstmord zählt als Mord!

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Kommunikation

Turmbau

Ziel

Teilnehmer müssen in einer Gruppe eine Aufgabe lösen, ohne dabei miteinander zu sprechen.

Hilfsmittel

Papier, Klebeband, Scheren, Moderationskarten, Luftballons; Meterstab zum Abmessen der Türme

Zeitaufwand

60 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Der Trainer muss darauf achten, dass jede Gruppe exakt das gleiche Baumaterial erhält, dass die Gruppen kein zusätzliches Baumaterial verwenden und dass die Spielregeln – vor allem das „Nicht-Sprechen" – eingehalten werden, um anschließende Diskussionen zu vermeiden.

Durchführung

Der Trainer teilt die Gruppe in Kleingruppen zu 4-5 Personen. Pro Gruppe hat er exakt die gleiche Menge Baumaterial für einen Turm vorbereitet. Er erklärt der Gruppe, dass es nun ihre Aufgabe sein wird, innerhalb der vorgegebenen Zeit (30 - 40 Minuten) aus den vorgegebenen Materialien einen möglichst hohen Turm zu bauen. Dieser muss mindestens 10 Sekunden lang frei stehen. Das Befestigen des Turms am Boden oder an der Decke ist nicht erlaubt. Es darf nur das vorgegebene Baumaterial verwendet werden.

Nun können die Teilnehmer Fragen stellen, wenn noch etwas unklar sein sollte. Wenn keine Fragen mehr offen sind, gibt der Trainer die letzte Anweisung: „Ab jetzt darf nicht mehr gesprochen werden, auch Laute (Hmm, Ähmm etc.) sind untersagt! Sie haben ab jetzt 30 Minuten Zeit!"

Das Baumaterial kann vom Trainer selbst gewählt werden: 8 – 10 Blätter Papier, Klebeband, eventuell einen Luftballon, ein paar farbige Moderationskarten oder eine Schere. Wichtig ist, dass jede Gruppe exakt das gleiche Material erhält.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Spiel	Denksport

Indiana Jones

Ziel

Teilnehmer müssen ein Problem unter Zeitdruck in der Gruppe lösen.

Hilfsmittel

Kopien der Angaben für die Teilnehmer; eventuell Taschenlampen; eventuell Radio

Zeitaufwand

20 – 40 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Besonders gut kommt die Übung an, wenn der Raum verdunkelt wird, jedes Team eine Taschenlampe erhält und die Indiana Jones Filmmusik im Hintergrund läuft.

Lösung:
5 und 10 gehen zuerst (10 Min);
5 bringt die Taschenlampe zurück (15 Min);
20 und 25 gehen über die Brücke (40 Min);
10 bringt die Taschenlampe zurück (50 Min);
5 und 10 gehen über die Brücke: 60 Minuten

Durchführung

Indiana Jones ist mit drei Forscherkollegen im Dschungel auf der Flucht. Sie werden von Eingeborenen verfolgt, die sie nur zu gerne zum Abendessen verspeisen möchten.

Sie stehen nun vor einer alten, langen, schon recht morschen Holzbrücke, die den einzigen Weg über eine tiefe Schlucht darstellt. Das Problem: Es können immer nur zwei Personen gleichzeitig die Brücke betreten, die Forscher haben jedoch nur eine Taschenlampe (die nicht ausreicht, um die ganze Brücke auszuleuchten) zur Verfügung.

Indiana Jones schafft den Weg über die Brücke in 5 Minuten, der zweite Forscher in 10 Minuten, der dritte Forscher in 20 Minuten und der vierte Forscher benötigt 25 Minuten. Der Vorsprung auf die Eingeborenen beträgt nur 60 Minuten.

Wer geht mit wem über die Brücke und wer bringt die Taschenlampe zurück, so dass die vier den Eingeborenen entkommen können?

Die Übung dauert so lange, bis das erste Team die Lösung gefunden und dem Trainer erläutert hat. Der Trainer kann den restlichen Teilnehmern noch Zeit geben, um auch die Lösung zu finden.

Die Erkenntnis aus der Übung ist, dass die Langsamsten zusammen gehen müssen, damit das Team es schafft, und nicht immer Indiana Jones alle begleitet.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Teamtraining

Das fliegende Ei

Ziel

Teamtraining, jede Menge Spaß, Lösen eines Problems in der Gruppe, entwickeln von kreativen Lösungen

Hilfsmittel

ein rohes Ei pro Gruppe und Ersatzeier, falls eines schon vor dem Jungfernflug zu Bruch geht; Papier, Scheren, Klebstoff, Klebeband, Stifte

Zeitaufwand

90 – 120 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Der Trainer muss darauf achten, dass er jeder Gruppe genau das gleiche Material zur Verfügung stellt.

Beispiel: 6 - 8 Blatt A4 Papier, 2 Blatt A3-Papier, ein Luftballon, eine Schere, ein Tixo, 5 Moderationskarten, 10 Klebepunkte.

Wichtig ist, dass nicht zu viel Material gegeben wird, jedoch auch nicht zu wenig.

Durchführung

Die Teilnehmer werden in Teams zu 4 - 6 Personen eingeteilt. Jedes Team erhält exakt die gleichen Baumaterialien. Die Bauzeit beträgt 60 Minuten.

Der Trainer gibt folgende Anweisungen: „Bauen Sie aus den Materialien die Sie von mir bekommen ein Fluggerät für ein Ei. Sie dürfen keine weiteren Materialien verwenden. Anschließend präsentieren Sie ihre Fluggeräte der Gruppe und einer Jury. Nach der Bauphase werden die Fluggeräte aus einer Höhe von mindestens 2 Stockwerken auf Jungfernflug geschickt. Ihr Werk wird nach folgenden vier Kriterien bewertet:

1) Originalität der Produktpräsentation
2) Ästhetik des Fluggeräts
3) Flugverhalten des Geräts
4) Zustand des Eies nach der Landung

Es dürfen keine Manipulationen am Ei (zB Ausblasen) vorgenommen werden. Sie haben ab jetzt 60 Minuten Zeit für die Konstruktions- und Bauphase."

Für die Bewertung kann sich der Trainer eine Jury holen, zB andere Gäste oder Angestellte des Seminarhotels. Diese vergeben in jeder Kategorie 1-10 Punkte.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Spiel	Zur Auflockerung

Bluff

Ziel

Auflockerung während einer anstrengenden Seminarphase

Hilfsmittel

vorbereitete Wissensfragen

Zeitaufwand

20 – 30 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Die Fragen sollten nicht zu leicht aber auch nicht zu schwierig sein und möglichst viele Wissensgebiete berühren, um die Chancen aller Teilnehmer gleich zu verteilen.

Es gewinnt der Spieler, der als erster einmal durch den Stuhlkreis gewandert und wieder an seinem Ausgangsstuhl angekommen ist.

Durchführung

Alle Teilnehmer sitzen im Stuhlkreis. Der Trainer hat vorbereitete Wissensfragen dabei. Wenn der Trainer eine Frage stellt, können sich alle Spieler, die die Antwort wissen, melden. Der Trainer wählt einen der Spieler aus, der die Antwort geben muss. Wenn er die richtige Antwort weiß, dürfen alle Spieler, die sich vorher gemeldet haben, einen Stuhl im Uhrzeigersinn weiter rutschen.

Wenn dieser Stuhl durch einen anderen Teilnehmer belegt ist, so sitzt sich der Teilnehmer auf dessen Knie. So kann es passieren, dass auch mal zwei, drei oder mehr Teilnehmer auf einem Stuhl sitzen. Sich melden und einen Stuhl weiter rutschen darf immer nur der oberste Teilnehmer pro Stuhl. Es macht also durchaus Sinn, dem Vordermann einzusagen, wenn man selber weiter kommen möchte.

Wenn ein Spieler die falsche Antwort gibt, muss er zur Strafe zwei Stühle gegen den Uhrzeigersinn rutschen und dort den untersten Platz einnehmen. Alle anderen, die sich gemeldet haben, dürfen trotzdem einen Platz im Uhrzeigersinn weiterrutschen.

Die Spieler können also bluffen, wenn sie die Antwort nicht wissen, in der Hoffnung, nicht selbst die Antwort geben zu müssen.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Denksport

9 Punkte Problem

Ziel

Horizont erweitern; über den Tellerrand schauen

Hilfsmittel

vorbereitete Zettel mit Punkten; Ersatzzettel, da sicher manche Teilnehmer mehrere benötigen.

Zeitaufwand

15 – 25 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Kopiervorlage und Lösungen finden sich auf der DVD.

Durchführung

Die Teilnehmer erhalten mehrere Zettel, auf denen jeweils 9 Punkte aufgezeichnet sind. Sie erhalten nun folgende Anweisungen:

1) Verbinden sie alle 9 Punkte mit vier geraden Linien ohne den Stift abzusetzen.
2) Verbinden sie alle 9 Punkte mit drei geraden Linien ohne dabei den Stift abzusetzen.
3) Verbinden sie alle 9 Punkte, mit einer geraden Linie, ohne dabei den Stift abzusetzen.

Der Trainer gibt den Teilnehmern bei jeder Angabe ausreichend Zeit, die Aufgabe zu Lösen. Anschließend wird die Lösung am Flipchart aufgezeichnet. Erst dann geht man zur nächsten Anweisung weiter.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Kommunikation

Orangenplantage

Ziel

Verhandlungstechniken üben, kooperative Lösungen finden

Hilfsmittel

vorbereitete Spielkarten

Zeitaufwand

30 – 40 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Ziel ist es, dass die Spieler erkennen, dass sich der Kauf für alle ausgeht, wenn sich der Produzent der Orangenmarmelade mit dem Produzenten des Orangensafts zusammenschließt. Denn für die Produktion der Marmelade sind nur die Schalen der Orangen von Nöten, für die Produktion des Orangensaftes nur das Fruchtfleisch.

Kopiervorlage befindet sich auf der DVD.

Durchführung

Zwei oder drei Einkäufer wollen bei einem Orangenhändler Orangen einkaufen. Jeder hat die Absicht, für sich das beste Geschäft zu machen.

Der Trainer teilt jeweils drei oder vier Personen in eine Gruppe ein, die dann miteinander verhandeln. In jeder Gruppe gibt es einen Plantagenbesitzer, einen Orangenmarmeladeproduzenten und einen Orangensaftproduzenten, bei vier Spielern noch zusätzlich einen Besitzer einer Bio-Markt-Kette.

Jeder Spieler bekommt eine Spielkarte, auf der alle wichtigen Informationen stehen. Diese darf er niemand anderem zeigen.

Alle Spieler müssen in der Gruppe bleiben, in die der Trainer sie zugeteilt hat, mit Ausnahme des Besitzers der Bio-Markt-Kette. Sie sind der Joker, sie dürfen bei allen Verhandlungsgruppen mitspielen und können schauen, in welcher Verhandlungsrunde sie das beste Geschäft machen.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Rollenspiel	Gruppendynamik

Die Trotzburg

Ziel

Teilnehmer werden für gruppendynamische Prozesse, Entscheidungsfindung in Gruppen, Sündenbockmechanismen und auf den Umgang mit Konflikten sensibilisiert.

Hilfsmittel

Spielanleitung für Spieler, Evaluierungsbögen für Beobachter;

Die Spielanleitungen und Evaluierungsbögen finden sich im Anhang.

Zeitaufwand

60 – 120 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Der Trainer sollte in Rollenspielen unerfahrene Spieler darauf hinweisen, dass sie versuchen sollen, sich gut in die beschriebene Rolle einzufühlen und im Spiel stimmig zu agieren.

Sich in die Rolle einzufühlen bedeutet auch, die Rolle entsprechend auszubauen und sich zu überlegen, welche Informationen von seiner Rolle man im Spiel sofort, später oder überhaupt nicht preisgibt.

Durchführung

Der Trainer teilt fünf freiwilligen Teilnehmern aus der Gruppe eine Rolle zu. Sie spielen fünf Bürger einer mittelalterlichen Stadt: Wächter, Bürgermeister, Arzt, Krankenpfleger und Schmied. Die anderen Teilnehmer beobachten und dokumentieren den Spielverlauf.

Die fünf Spieler werden angewiesen, ihre Rollen genau zu studieren und die Informationen auf keinen Fall einer anderen Person mitzuteilen. Sie erhalten 10 – 15 Minuten Vorbereitungszeit, um sich in ihre Rolle einzuleben. Währenddessen erläutert der Trainer den restlichen Teilnehmern die Evaluierungsbögen. Jeder erhält einen Spieler, den er beobachten und dem er anschließend ein Feedback geben soll.

In die Mitte des Raums wird ein Stuhlhalbkreis gestellt, in dem die Spieler Platz nehmen. Der Trainer erklärt kurz die Situation: „Die mittelalterliche Stadt Trotzburg wird von den Hochbergern belagert. Sie beschuldigen die Trotzburger, einen Kaufmann umgebracht zu haben und fordern innerhalb von maximal 60 Minuten die Auslieferung der schuldigen Person. Wenn keine Auslieferung erfolgt, wird die gesamte Stadt abgebrannt."

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Gruppendynamik

Turmbau - Architekten und Arbeiter

Ziel

Die Gruppen müssen durch die Weitergabe von Informationen einen Turm bauen, wobei sie aufgeteilt sind in Architekten und Arbeiter, und nur über Mittelsmänner kommunizieren dürfen.

Hilfsmittel

pro Gruppe: 3 Flipchartbögen, 10 Moderationskarten, 1 Schere, 1 Klebeband, 1 Klebestift, ... das Material kann beliebig zusammengestellt werden!

Zeitaufwand

100 – 130 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Der Schwierigkeitsgrad der Übung kann gesteuert werden, in dem die Übergabe von Skizzen erlaubt wird oder nicht.

Mögliche Fragen zur Reflexion:

- Wie fühlt man sich, wenn man nur Anweisungen ausführen aber sich nicht selbst einbringen darf?
- Wie fühlt man sich, wenn man Anweisungen gibt, deren Ausführung aber nicht überwachen kann?

Durchführung

Die Gruppe wird in Arbeitergruppen zu 6 bis 10 Personen eingeteilt. In jeder Gruppe sind die Hälfte der Gruppe Arbeiter und die andere Hälfte Planer, jede Untergruppe muss sich einen Sprecher wählen.

Der Trainer gibt nun die Anweisungen: „Sie erhalten von mir Baumaterial für einen Turm. Sie dürfen nur dieses Material für den Bau verwenden. Die Architektengruppen verlassen gleich den Raum und machen sich an die Planung des Turms. Sie dürfen den Raum bis zum Ende der Bauphase nicht mehr betreten.

Die Arbeiter bleiben im Raum und warten auf Anweisungen. Der einzige der den Raum verlassen darf, ist der Vorarbeiter. Er kann sich jetzt noch mit dem Chefarchitekten einen Treffpunkt vereinbaren. Nur der Chefarchitekt darf mit dem Vorarbeiter sprechen.

Er darf ihm nur verbale Anweisungen der Architektengruppe übermitteln. Wenn die Planung abgeschlossen ist und die Anweisungen übermittelt wurden, darf die Arbeitergruppe mit dem Turmbau beginnen. Die Arbeitergruppe muss genau die Anweisungen der Architekten befolgen. Während die Arbeiter den Turm bauen, müssen die Architekten eine Präsentation über ihre Turmkonstruktion vorbereiten.

Sie haben ab jetzt 50 Minuten Zeit."

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Gruppendynamik

Jobkarten

Ziel

Alle Teilnehmer fühlen sich von Beginn an eng ins Seminar eingebunden.

Hilfsmittel

Moderationskarten

Zeitaufwand

10 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Bei zu vielen Teilnehmern kann man die Jobs nach Tagen splitten, zB Morgenzeitung Samstag und Morgenzeitung Sonntag.

Ein Flipchart im Raum, auf dem alle Jobs aufgeschrieben sind, und die Verantwortlichen mit Namen eingetragen werden, ist sehr hilfreich. So kann jeder Teilnehmer sofort sehen, wer für was zuständig ist.

Durchführung

Der Trainer bereitet „Jobkarten" vor. Jeder Job stellt eine Aufgabe darf, die von einem Teilnehmer im Laufe des Seminars erfüllt werden muss. Zu Beginn des Seminars lässt der Trainer jeden Teilnehmer einen Karte ziehen und erklärt der Gruppe, was die einzelnen Jobs bedeuten.

Beispiele für Jobs:

Wunderlampe: Wie an Aladins Wunderlampe darf man auch an dieser Wunderlampe reiben, sobald es etwas Gruppendienliches zu erledigen gibt (zB einen Tisch für den Abend reservieren).

Paparazzo: Bekommt eine Kamera in die Hand gedrückt und ist für die Beweis- und Skandalfotos verantwortlich.

Reporter: Kann Interviews (zB mit einem Flipchartstift als Mikro) immer dann machen, wenn es ihm sinnvoll erscheint.

Feuermelder: Wenn's mal brennt, also Konflikte oder Störungen auftreten, gibt er sofort Bescheid.

Gute-Laune-Bär: Muss einmal während des Seminars bei allen Teilnehmern für gute Stimmung sorgen.

Der Trainer kann weitere Charaktere einbringen – der Phantasie ist keine Grenzen gesetzt

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Gruppendynamik

Das fehlende Stück

Ziel

Den Teilnehmern soll klar gemacht werden, dass im Seminar irgendetwas fehlt, zB wenn einer der Teilnehmer sich nicht beteiligt.

Hilfsmittel

Poster oder Plakat

Zeitaufwand

5 – 20 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Der Trainer kann so Probleme in der Gruppe, mit der Mitarbeit einzelner Teilnehmer usw. ansprechen, ohne direkt einen Teilnehmer anzugreifen.

Durchführung

Der Trainer benötigt ein Poster, Plakat oder ähnliches, welches er in kleine Stücke zerschneidet. Es sollten mehr Stücke als Teilnehmer sein.

Er fordert alle Teilnehmer auf, aufzustehen und einen Kreis zu bilden. Anschließend legt er alle Stücke des Puzzle vor den Teilnehmern auf den Boden und fordert diese auf, die Teile so schnell als möglich zu einem Bild zusammen zu setzen.

Ein Teil behält er jedoch für sich. Die Teilnehmer werden schnell bemerken und kundtun, dass eines der Teile fehlt.

Nun zeigt der Trainer der Gruppe, dass er das fehlende Teil hat und kann jetzt mit der Gruppe darüber sprechen, dass das Ganze nicht komplett ist, wenn etwas fehlt. Und dass es im Seminar momentan nicht anders läuft, weil einzelne Teilnehmer sich nicht einbringen.

Methode / Kategorie Übung / Rätsel	Einsatz / Thema Gruppendynamik

Insel Fani

Ziel

Teilnehmer müssen in der Gruppe ein Rätsel lösen.

Hilfsmittel

vorbereitete Informationskarten

Zeitaufwand

40 – 80 Minuten

Teilnehmer

10 – 17

Kommentar

Es ist nicht verboten, dass die Teilnehmer sich die Karten vorlesen, es wurde nur gesagt, dass sie ihre Karten niemandem zeigen dürfen.

Die Kopiervorlage für die Informationskarten befindet sich auf der DVD.

Übrigens: Es war Anni Murkel, alle anderen können ausgeschlossen werden.

Durchführung

Der Trainer hat Informationskarten für das Rätsel dabei. Auf jeder Karte steht eine Information, alle Informationen zusammen ergeben die korrekte Antwort auf die Frage: „Wer hat das Flugzeug entführt?" Jeder Teilnehmer bekommt eine Karte. Wenn weniger Teilnehmer als Karten vorhanden sind, bekommen manche Teilnehmer mehrere.

Die Anweisung des Trainers lautet: „Sie erhalten von mir Informationskarten. Sie dürfen ihre Karte keinem anderen zeigen. Sie müssen in der Gruppe folgende Frage beantworten: Ein Flugzeug wird auf dem Flug von Hawaii nach Singapur entführt. Wer hat das Flugzeug entführt und warum? Die Übung ist zu Ende, wenn sie mir sagen, wer das Flugzeug entführt hat und die korrekte Begründung dazu liefern. Sie dürfen zur Lösung der Aufgabe alles benutzen, was sich in diesem Raum befindet."

Anschließend verteilt der Trainer die Informationskarten und überlässt die Gruppe sich selbst. Der Trainer sollte versuchen, sich nicht in den Spielablauf einzumischen und keine weiteren Anweisungen geben. Ziel ist, dass die Gruppe erkennt, dass sich das Rätsel meist erst lösen lässt, wenn einer der Teilnehmer die Führung oder Moderation übernimmt.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Wahrnehmung

Nichts gesehen!

Ziel

Wahrnehmung der Teilnehmer schärfen; Konzentration wieder herstellen; Einstieg in das Thema „Wahrnehmung" oder „Blinder Fleck".

Hilfsmittel

Armbanduhr (eventuell Handy), Notizpapier, Stifte

Zeitaufwand

10 – 20 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Es zeigt sich, dass wir vertraute Dinge zwar häufig anschauen, ihnen darüber hinaus aber keine Aufmerksamkeit schenken. Erstaunlicherweise kann auch kaum einer sagen wie spät es genau ist, denn alle haben ihre Uhren nur im Hinblick auf die vorher angesprochenen Merkmale untersucht – die Zeit spielte keine Rolle.

Diese Übung hinterlässt Eindruck und regt die Teilnehmer zur Diskussion an. Sie bietet sich als Einstieg in einen Themenblock an.

Durchführung

Teilnehmer sollen ihre Armbanduhr abnehmen und in ihre Hosentasche stecken. Anschließend sollen sie die Antworten auf folgende Fragen auf einem Papier festhalten oder zeichnen:

- Hat die Uhr einen Sekundenzeiger oder nicht?
- Welche Farbe hat das Ziffernblatt?
- Wie ist die Form der Zeiger?
- Welcher Art sind die Ziffern?
- Wie lautet die Anzahl der Ziffern?
- Welche Marke steht auf dem Ziffernblatt?
- Wie schaut das Armband aus?

Danach werden die Uhren wieder hervorgeholt und die richtigen Antworten verglichen. Nun sollen die Teilnehmer ihre Uhren wieder wegstecken und jetzt kommt die Frage:

- Welche Zeit hat Ihre Uhr gerade angezeigt?

Dieser 2. Teil vertieft die Erkenntnis, dass Wahrnehmung immer selektiv ist. Jetzt kann man mit dieser Erkenntnis weiter arbeiten. Die Teilnehmer sollen Situationen aus dem Alltag anführen in denen diese „Routine-Blindheit" weit ernstere Folgen haben kann.

Als Alternative zur Armbanduhr kann man auch Handys verwenden, da nicht jeder Seminarteilnehmer eine Armbanduhr besitzt.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Wahrnehmung

Wahrnehmungstest

Ziel

Die Wahrnehmung der Teilnehmer soll geschärft werden.

Hilfsmittel

Testbögen für alle Teilnehmer

Zeitaufwand

15 – 20 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Die Kopiervorlage befindet sich auf der DVD.

Durchführung

Der Trainer teilt den Teilnehmern den Übungsbogen aus. Er muss darauf hinweisen, dass die Teilnehmer mit dem Test erst auf sein Kommando und wenn alle einen Bogen haben, starten dürfen. Ziel ist es, den Test so schnell wie möglich auszufüllen.

Wenn ein Teilnehmer den Test schon kennt, soll er die Lösungen nicht verraten und einfach warten, bis die anderen Teilnehmer fertig sind.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Gruppendynamik

Schwebeholz

Ziel

Teilnehmer lösen eine scheinbar leichte Aufgabe in der Gruppe, die jedoch nur funktioniert, wenn alle genau das Gleiche machen.

Hilfsmittel

ein Rundholz

Zeitaufwand

10 – 30 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Man kann einen normalen Holzstab verwenden, aber auch einen Besenstiel o.ä.

Wenn die Teilnehmer versuchen, den Stab auf den Boden zu legen, bewegt er sich wie von Zauberhand geführt immer wieder nach oben. Erst nach einiger Zeit und meist erst, wenn einer der Teilnehmer die Führung der Gruppe übernommen hat, gelingt es, den Stab auf den Boden zulegen.

Durchführung

Der Trainer bittet die Teilnehmer sich in zwei Reihen einander gegenüber – Gesicht zu Gesicht - aufzustellen.

Er erklärt den Teilnehmern die Übung: „Bitte strecken Sie Ihre Arme nach vorne und halten sie den Zeigefinger waagerecht ausgestreckt. Ich werde nun in Ihre Mitte diesen Stab legen. Jeder von Ihnen muss den Stab ständig mit beiden Zeigefingern von unten berühren. Festhalten oder umklammern des Stabes ist nicht gestattet. Ihre Aufgabe ist es nun, den Stab auf dem Boden abzulegen. Er darf Ihnen jedoch nicht hinunterfallen und Sie müssen den Stab ständig von unten mit beiden Fingern berühren."

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Gruppendynamik

Nagelproblem

Ziel

Teilnehmer müssen in der Gruppe ein Problem lösen, das auf den ersten Blick unlösbar erscheint.

Hilfsmittel

pro Team ein Holzbrettchen und ca. 20 Nägel

Zeitaufwand

10 – 90 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

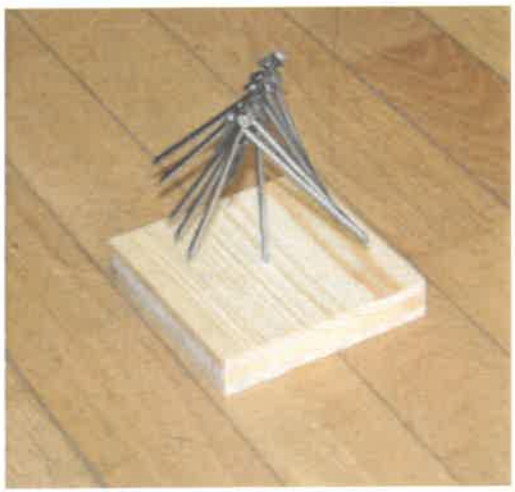
Kommentar

Die Übung endet, wenn die Teilnehmer die Lösung haben, der Zeitrahmen ist daher sehr schwer abschätzbar.

Durchführung

Der Trainer teilt die Teilnehmer in Kleingruppen zu 3 – 5 Personen ein. Jede Gruppe bekommt ein kleines Holzbrettchen, in dem ein Nagel steckt sowie 14 weitere Nägel. Der Trainer erklärt die Übung: „Ihre Aufgabe ist es, diese 14 Nägel alle auf diesen einen Nagel zu bekommen. Keiner der 14 Nägel darf das Brettchen oder den Tisch berühren. Sie dürfen keine weiteren Hilfsmittel verwenden und die Nägel nicht verbiegen."

Wenn die erste Gruppe fertig ist, sollte der Trainer den anderen Gruppen vorsichtig Hilfestellung geben, damit auch diese ein Erfolgserlebnis haben.



Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Spiel	Bewusstsein schaffen

Das Glas ist halb voll ...

Ziel

positives Denken fördern; wenn immer nur die negativen Dinge gesehen werden, dieses Verhalten bewusst machen

Hilfsmittel

Flipchart

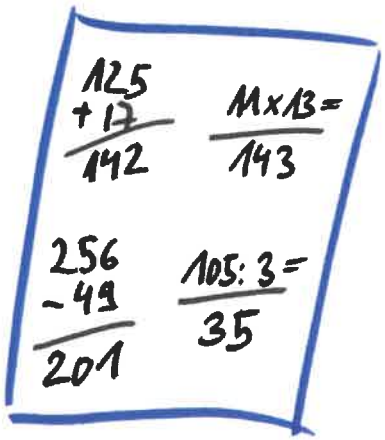
Zeitaufwand

5 - 15 Minuten, ja nach Auswertungsdauer

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar



Durchführung

Der Trainer schreibt auf ein Flipchart vier Rechenaufgaben mit den Lösungen auf.

Drei davon sind richtig, eine Aufgabe wurde falsch gelöst.

Er dreht das Flipchart zur Gruppe und fragt diese, ob ihr etwas auffällt.

Nach kurzen Nachrechnen werden die Teilnehmer feststellen: „Eine der Lösungen ist falsch."

Der Trainer antwortet: „Ich sehe, dass drei Lösungen richtig sind!"

Anschließend fragt der Trainer in die Runde:

- Warum werden oft nur die negativen Dinge gesehen?
- Warum ist das Glas halb leer und nicht halb voll?
- Können Sie dieses Verhalten auch bei ihnen selbst feststellen?
- Was würde passieren, wenn man versucht, die positiven Dinge stärker zu sehen?
- ....

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Einstieg / Kommunikation

Seminarbriefkästen

Ziel

Kommunikation unter den Teilnehmern fördern

Hilfsmittel

Bastelmaterial, buntes Papier, Karton, Scheren, Klebstoff, Moderationskarten

Zeitaufwand

50 – 60 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Der Trainer sollte darauf achten, dass jeder Teilnehmer Post bekommt und sich selbst beim Schreiben beteiligen.

Wenn wenig Zeit ist, kann er vor dem Seminar Motivationssprüche auf kleinen Zetteln vorbereiten und diese während des Seminars zustellen.

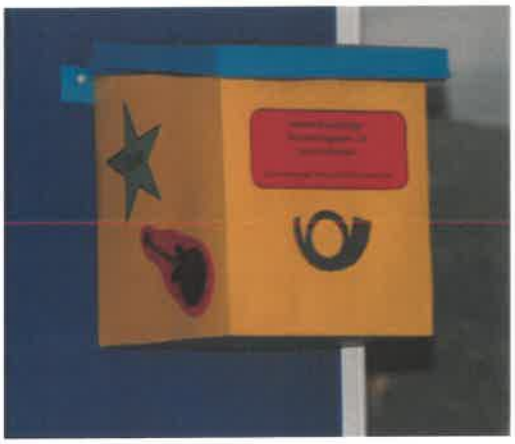
Ein paar Vorschläge finden sich im Anhang und auf der DVD.

Durchführung

Der Trainer fordert alle Teilnehmer zu Beginn des Seminars auf, sich aus den vorhandenen Materialien einen Briefkasten zu basteln. Die Gestaltung ist den Teilnehmern vollkommen frei überlassen. Die einzige Vorgabe ist, dass der Name des Briefkastenbesitzers deutlich sichtbar sein muss, damit ihm auch Post zugestellt werden kann. Als Bastelzeit sollten mindestens 30 Minuten eingeplant werden.

Nach Abschluss der Bastelphase sollen die Teilnehmer den Briefkasten irgendwo im Seminarraum anbringen, sei es an der Pinnwand, am eigenen Sitzplatz, am Boden oder der Wand.

Der Trainer kann nun noch jedem Teilnehmer einen Brieffreund zulosen, damit auch jeder regelmäßig Post bekommt.



Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Gruppendynamik

Corporate Identity

Ziel

Alle Gruppen müssen sich wortlos auf ein gleiches Zeichen einigen.

Hilfsmittel

keine

Zeitaufwand

10 – 30 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Anschließend an die Übung kann man mit Reflexionsfragen arbeiten, zum Beispiel:

- Ist zwischen den Teams eine Konkurrenzsituation entstanden?
- Ist eine Gewinner/Verlierer Atmosphäre entstanden?
- Wie schwer war es, das „eigene" Zeichen aufzugeben?
- Wie wichtig ist es der Beste zu sein?

Durchführung

Der Trainer teilt die Teilnehmer in drei oder mehr Gruppen zu je 4 - 6 Personen ein.

Jede Gruppe bekommt nun kurz Zeit, um sich ein Geräusch und eine dazu passende Bewegung auszudenken. Die anderen Gruppen sollen davon nichts mitbekommen.

Nun kommen alle Gruppen zusammen und jede Gruppe stellt den anderen ihr Zeichen vor. Die anderen Gruppen wiederholen jeweils das vorgestellte Zeichen.

Der Trainer schickt die Gruppen wieder auseinander. Jede Gruppe muss sich nun intern ausmachen, welches der eben vorgestellten Zeichen sie verwenden wollen. Dies kann ihr eigenes oder eines der anderen sein. Auch hier sollen die anderen Gruppen nichts von der Entscheidungsfindung mitbekommen.

Der Trainer holt die Gruppen wieder zusammen und auf sein Kommando führen alle Gruppen gleichzeitig ihr eben ausgewähltes Zeichen vor. Wenn alle Gruppen das gleiche Zeichen haben, ist die Übung beendet, wenn sie verschiedene Zeichen haben, müssen sie wieder zur Entscheidungsfindung auseinandergehen.

Erst wenn alle Gruppen auf Kommando des Trainers das gleiche Zeichen vorführen, ist die Übung beendet.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Rätsel	Wahrnehmung

Cäsar und Cleopatra

Ziel

Den Teilnehmern bewusst machen, dass wir oft Dinge hören, die der andere gar nicht sagt; als Einstieg ins Thema Fragetechniken

Hilfsmittel

keine

Zeitaufwand

10 – 30 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Cäsar und Cleopatra sind Goldfische. Sie waren in ihrem Aquarium, als ein Windstoß das Fenster bewegt hat. Das Fenster hat das Aquarium vom Schrank gestoßen. Das Aquarium ging zu Bruch und Cäsar und Cleopatra sind erstickt.

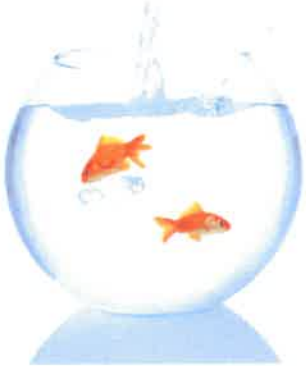
Durchführung

Der Trainer liest den Teilnehmern das folgende Rätsel vor. Die Teilnehmer müssen durch Fragen, auf die der Trainer mit „Ja" oder „Nein" antworten kann, herausfinden, was passiert ist.

„Sie betreten einen Raum. Cäsar und Cleopatra liegen tot auf dem Boden. Der Teppich ist feucht und überall liegen Glasscherben. Was ist passiert?"

Fragen zu Reflexion:

- Wieso hat es so lange gedauert, das Rätsel zu lösen?
- Wie haben Sie sich Cäsar und Cleopatra vorgestellt?
- Passiert es im Leben öfters, dass man Dinge hört (in diesem Fall, dass es DIESER Cäsar und DIESE Cleopatra sind), die der andere nicht sagt?
- Wie kann man solche Situationen vermeiden?



Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Gruppendynamik

Burgeroberung

Ziel

Gruppendynamik fördern

Hilfsmittel

keine

Zeitaufwand

10 – 15 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Der Trainer passt auf, dass keinem der Spieler der „Stürm-Versuch" unangenehm wird.

Durchführung

Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen geteilt, die eine verlässt den Raum.

Die im Raum verbleibende Gruppe stellt die Burg dar. Dafür stellen die TN sich ganz eng in einem Kreis zusammen. Dann vereinbaren sie eine Handlung, durch die die Angreifer in die Burg eindringen können. Dies kann ein Wort sein (zB Bitte) oder eine bestimmte Aktion (einem bestimmten Teilnehmer auf den Rücken klopfen).

Anschließend darf die Angreifer-Gruppe den Raum wieder betreten und muss versuchen, die Burg zu stürmen. Haben die Angreifer das geschafft, wird gewechselt.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Gruppendynamik

Sturer Esel

Ziel

Gruppendynamik fördern

Hilfsmittel

keine

Zeitaufwand

10 – 15 Minuten

Teilnehmer

12 – 99

Kommentar

Durchführung

Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen geteilt, eine größere und eine kleinere.

Die Teilnehmer in der größeren Gruppe sind die sturen Esel. Sie stellen sich an eine Wand des Seminarraums.

Jeder Esel überlegt sich für sich selbst eine Aktion aus, mit der man ihn dazu bewegen kann, von der einen Seite des Raumes auf die andere zu laufen (zB nettes Bitten, Tragen, an der Hand nehmen ...).

Die Teilnehmer der zweiten Gruppe sind die Hirten, diese müssen nun versuchen, alle sturen Esel von der einen Seite des Raumes in das Zielgebiet zu bewegen.

Wenn alle Esel im Zielgebiet angekommen sind, können neue Hirten bestimmt werden, damit die Hirten aus der ersten Runde auch einmal stur sein dürfen.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Rätsel	zwischendurcg

Willi

Ziel

Unterhaltung der Gruppe

Hilfsmittel

keine

Zeitaufwand

offen

Teilnehmer

12 – 99

Kommentar

Die Lösung: Willi mag alles, in dem ein Buchstabe zweimal hintereinander vorkommt.

Eignet sich hervorragend zur Unterhaltung der Teilnehmer in den Pausen, beim Essen etc.

Durchführung

Der Trainer beginnt zu sagen, was Willi mag und was Willi nicht mag.

„Willi mag Semmel aber kein Brot"
„Willi mag Otto aber nicht Thomas"
„Willi mag Wasser aber keine Limonade"

Wenn ein Teilnehmer glaubt, zu wissen, was Willi mag, sagt er einfach auch etwas auf, das Willi mag und nicht mag. Wenn er richtig liegt, steigt er in das Spiel ein und darf ab jetzt auch sagen, was Willi mag.

Das Spiel endet, wenn jeder Teilnehmer erraten hat, was Willi mag.

Methode / Kategorie Übung	Einsatz / Thema Kommunikation

Bauklötze-Spiel

Ziel

Gemeinsam non-verbal ein Bauwerk errichten

Hilfsmittel

Bauklötze

Zeitaufwand

15 – 30 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Der Trainer achtet auf die Einhaltung der Spielregeln, mischt sich sonst jedoch nicht ein.

Durchführung

Jeder Teilnehmer erhält eine bestimmte Anzahl an Bauklötzen. Alle sitzen im Stuhlkreis. In der Mitte des Kreises soll gemeinsam ein Bauwerk errichtet werden. Es darf jeweils immer nur ein Teilnehmer aufstehen und einen Bauklotz einsetzen. Erst wenn der Teilnehmer wieder sitzt, darf der nächste Teilnehmer aufstehen. Die Reihenfolge ist nicht vorgegeben! Die Teilnehmer dürfen dabei nicht sprechen.

Fragen zur Reflexion:

- Wie hat die Absprache funktioniert?
- Ist das rausgekommen, was man sich erwartet hat?
- Waren alle gleich aktiv?
- Gab es welche, die sich vorgedrängt haben?
- Gab es welche, die sich nicht beteiligen wollten?

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Rätsel	zwischendurch

Arche Noah

Ziel

zur Unterhaltung / Auflockerung

Hilfsmittel

keine

Zeitaufwand

variabel

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Die einzig wahre und korrekte Reihenfolge ist diese:

1. der Löwe (als König der Tiere zuerst)
2. die Ameise
3. das Eichhörnchen
4. der Hamster
5. die Maus
8. usw.

Es kommt auf die Reihenfolge der Artikel an (der, die, das, der, die, das, der ...)

Durchführung

Der Spielleiter erzählt die Geschichte: *„Als die Sintflut kam, wurde die Arche Noah beladen. Dabei war natürlich nur begrenzt Platz vorhanden, trotzdem mussten alle Tiergattungen an Bord gebracht werden.*

Daher hatte Noah ein sehr komplexes System ausgearbeitet: die Tiere mussten in einer bestimmten Reihenfolge an Bord gehen. Nur in exakt dieser Reihenfolge ist es möglich, dass die Tiere alle Platz finden."

Der Spielleiter beginnt also, die Tiere in der richtigen Reihenfolge einzuladen. Aufgabe der Mitspieler ist es, die Reihenfolge Noahs herauszubekommen und selbst weitere Tiere in die Arche aufzunehmen. Wer das Rätsel gelöst hat, hilft ab jetzt dem Spielleiter, gibt allerdings keinesfalls das System preis!

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Rätsel	zwischendurch

Irrenhaus

Ziel

zur Unterhaltung / Auflockerung

Hilfsmittel

keine

Zeitaufwand

variabel

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Durchführung

Die nicht eingeweihten Spieler sind die Irrenärzte, die bereits wissenden Spieler stellen die Irren dar. Die Ärzte dürfen Fragen stellen, jeweils ein Irrer antwortet darauf. Die Antwort klingt dabei meist so, als wäre sie Schwachsinn. Tatsächlich steckt aber System dahinter! Jeder, der beweisen kann, das System zu kennen, darf auch zum Irren werden. Natürlich wird die Lösung nicht erraten, sondern die Spieler müssen durch aktives Tun beweisen, das Wissen zu besitzen.

Lösung:

Die Irren beantworten jeweils die vorangegangene Frage (oder, bei sehr cleveren Spielern, noch weiter zurück liegende Fragen). Die erste Frage wird mit einer möglichst lustigen und unsinnigen Antwort beantwortet.

- Wie heißt du? => Raumschiff Enterprise (zufällige Antwort)
- Wie viel ist drei mal vier => Christian (Antwort auf Frage 1)
- Wie heißt die Hauptstadt von Deutschland => zwölf (Antwort auf Frage 2)
- usw.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Rätsel	zwischendurch

Die verflixten Münzen

Ziel

zur Unterhaltung / Auflockerung

Hilfsmittel

6 Münzen pro Team

Zeitaufwand

variabel

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Wenn ein Team gar nicht drauf kommt, darf der Trainer Hinweise geben.

Durchführung

Die Teilnehmer werden in Teams zu 2 - 3 Personen eingeteilt.

Jedes Team bekommt 6 Münzen.

Aufgabe ist es, aus diesen 6 Münzen zwei Reihen zu vier Münzen zu legen.

Das ganze muss gleichzeitig geschehen - also nicht nacheinander - und weitere Münzen dürfen nicht eingesetzt werden.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Kommunikation

NASA - Spiel

Ziel

Teilnehmer müssen eine Aufgabe erst einzeln und dann in der Gruppe lösen. Sie sollten dadurch die Vorteile von Teams kennenlernen.

Hilfsmittel

Übungsbögen für alle Teilnehmer

Zeitaufwand

60 – 80 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Der Übungsbogen und die Musterlösung der NASA mit kurzer Begründung befinden ich im Anhang.

Bei den meisten Teilnehmern wird die Gruppenlösung bzw. die Expertenlösung wesentlich weniger von der NASA-Lösung abweichen als die Einzellösung.

Durchführung

Der Trainer teilt jedem Teilnehmer einen Übungsbogen aus. Er gibt folgende Anweisung:

„Ihr Weltraumschiff hat auf dem Weg zum Mond gerade eine Bruchlandung gebaut. Eigentlich sollten Sie Ihr Mutterschiff treffen, das sich 300 km entfernt auf der hellen (der Sonne zugewandten) Seite des Mondes befindet.

Die Bruchlandung hat Ihr Raumschiff völlig zerstört. Die Überlebenschance für Ihre Mannschaft hängt davon ab, ob Sie das Mutterschiff erreichen.

Von Ihrer Ausrüstung sind nur 15 Gegenstände heil geblieben. Sie müssen jetzt die Ausrüstungsgegenstände, die ihnen für die Überwindung der 300 km bis zum Standort Ihres Mutterschiffes zu Verfügung stehen, in eine Prioritätenreihenfolge bringen. Ihre Überlebenschance hängt davon ab, ob sie in diesem Spiel die richtigen Ausrüstungsgegenstände für eine Mondexpedition auswählen können."

Zuerst erhalten alle Teilnehmer 5-10 Minuten Zeit, die 15 Gegenstände in die Reihenfolge zu bringen, die sie am Besten finden.

Methode / Kategorie	Einsatz / Thema
Übung	Kommunikation

Ziel

Anschließend werden Gruppen zu 4 - 6 Personen gebildet und jede Gruppe muss im Team in 20 - 30 Minuten eine Reihenfolge bilden.

Dann kann man noch - muss man aber nicht - eine Expertenrunde einführen, bei der jede Gruppen einen Teilnehmer schickt. Die Expertenrunde einigt sich dann wieder auf eine gemeinsame Reihenfolge.

Wenn alle fertig sind, präsentiert der Trainer die Musterlösung der NASA (die Expertenlösung) und jeder vergleicht seine Abweichung der Einzel- und der Gruppenlösung sowie der Expertenlösung mit der Lösung der NASA.

Mögliche Reflexionsfragen:

- War es im ersten Schritt schwierig, die Einzellösung festzulegen?
- Warum sind die Gruppenlösungen näher an der Expertenlösung als die Einzellösungen?
- Haben Sie sich beim Gruppenlösungsprozess integriert gefühlt?

Die NASA-Lösung:

1. Sauerstofftanks - zum Überleben unbedingt notwendig
2. Wasser - Trinkwasser ist sehr wichtig für den Körper
3. Sternenkarte - sehr wichtig zur Navigation
4. Lebensmittelkonzentrat - wichtig für die Körperfunktionen
5. FM-Empfänger-Sender, erlaubt eventuell Kommunikation mit dem Mutterschiff
6. Nylonseil - vielseitig nutzbar (Ziehen von Lasten, Klettern, etc.)
7. Erste-Hilfe-Koffer - wichtig bei Notfällen
8. 30 m² Fallschirmseide - als Sonnenschutz einsetzbar
9. Schlauchboot mit CO_2-Flaschen - CO_2-Kartuschen des Aufblase-Mechanismus könnten als Antrieb eingesetzt werden
10. Signalpatronen - um auf sich aufmerksam zu machen
11. Pistolen - können möglicherweise als Antrieb verwendet werden
12. Trockenmilch - als Nahrungsmittel
13. Heizgerät - auf der der Sonne zugewandten Seite nicht notwendig. Es wird aber auch mal Nacht ...
14. Magnetkompass - funktioniert auf dem Mond nicht, da kein Magnetfeld
15. Streichholzschachtel - da kein Sauerstoff, auch kein Nutzen auf dem Mond

Raupe

Ziel

lustiges Abendprogramm, zur Teambildung; vertrauensaufbauende Maßnahme;

Hilfsmittel

Luftballons und Augenbinden

Zeitaufwand

15 – 20 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Achtung: Verletzungsgefahr! Der Trainer sollte einen Helfer pro Gruppe haben, der darauf achtet, dass sich die Raupe nicht verletzt und diese im Notfall auch stoppt.

Durchführung

Die Teilnehmer werden vom Trainer in Teams eingeteilt. Jedes Team bestimmt einen Teamleiter. Alle anderen Teammitglieder erhalten eine Augenbinde. Die Teams stellen sich in einer Reihe auf und legen dem Vordermann jeweils die Arme auf den Rücken. Der Teamleiter steht ganz am Ende der Raupe.

Die Teams haben nun kurz Zeit, sich auszumachen, wie der Teamleiter die Raupe lenken soll. Beim Lenken selbst darf er jedoch nicht sprechen.

Nach kurzer Besprechungsphase werden allen Teammitgliedern mit Ausnahme des Teamleiters die Augen verbunden. Irgendwo im selben Stockwerk hat der Trainer farbige Luftballons versteckt. Aufgabe jeder Raupe ist es nun, den Luftballon in der Farbe der Gruppe zu finden. Der Teamleiter muss seine Raupe wortlos zum Ballon delegieren. Die Raupe, die als erste samt dem Luftballon wieder zurück im Seminarraum ist, hat gewonnen.

Die Luftballons sollten so platziert sein, dass die Raupe keine Stufen überwinden muss.

Methode / Kategorie
Abendprogramm

Drache – Held – Prinzessin

Ziel

lustiges, sehr actionreiches Abendprogramm

Hilfsmittel

keine

Zeitaufwand

20 – 30 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Der Trainer sollte die Darstellung der Figuren vormachen, damit klar ist, welches Team sich für welchen Charakter entschieden hat:

Drache = beide Hände ausstrecken, wie ein Maul und dazu laut fauchen

Held = imaginäres Schwert, mit dem er zusticht und dabei „en garde" ruft

Prinzessin = schaut mit Augenaufschlag und schwingt mit den Hüften

Durchführung

Drache – Held – Prinzessin ist eine Variante des Kinderspiels „Schere – Stein – Papier" bei dem voller Körpereinsatz gefragt/erwünscht ist.

Jeweils zwei Teams werden einander in einer Reihe gegenübergestellt, sodass ca. zwei Meter Abstand zwischen den Gruppen bleibt. Jedes Team macht sich nun geheim aus, ob sie den Drachen, den Helden oder die Prinzessin darstellen wollen. Auf Kommando des Trainers führen die Teams ihre gewählte Figur aus.

Unterschiedliche Kombinationen können nun aufeinander treffen:

- Drache vs. Prinzessin = Drache gewinnt (frisst Prinzessin)
- Held vs. Drache = Held gewinnt (tötet Drache)
- Prinzessin vs. Held = Prinzessin gewinnt (verführt Helden)
- Bei der gleichen Figur gewinnt keines der beiden Teams.

Es wird „best of three" gespielt, nach jeder Runde dürfen die Teams neu besprechen, welche Figur sie darstellen wollen. Bei Gleichstand gibt es ein Stechen. Anschließend werden die Teams neu gemischt, bis jedes Team gegen jedes andere gespielt hat.

Methode / Kategorie
Abendprogramm

Staffellauf

Ziel

lustiges, sehr actionreiches Abendprogramm

Hilfsmittel

Äpfel, Band zum Zusammenbinden der Füße

Zeitaufwand

10 – 20 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Zum Zusammenbinden sollte ein Material verwendet werden, das nachgibt, wenn einer der Teilnehmer stürzt. Besonders gut eignet sich das rot-weiß gestreifte Baustellenabsperrband aus Plastik.

Als Variante kann man die Äpfel auch in einer Schale mit Wasser schwimmen lassen.

Durchführung

Die Teilnehmer werden vom Trainer in Teams eingeteilt.

Jeweils zwei Teilnehmer pro Team werden an den Beinen zusammengebunden. Die Paare jedes Teams stellen sich hintereinander an einer Linie auf. Ein paar Meter weiter vorne stellt der Trainer Tische auf, auf denen Äpfel liegen.

Aufgabe ist es nun, so schnell wie möglich paarweise zu dem Tisch zu laufen, dort ohne Hilfe der Hände jeweils einen Apfel pro Paar aufzunehmen und diesen wiederum ohne Hilfe der Hände zurück hinter die Startlinie zu tragen. Das nächste Team einer Mannschaft darf erst starten, wenn das vorige Team komplett zurück über der Startlinie ist.

Das schnellste Team gewinnt.

Methode / Kategorie
Abendprogramm

Bring mir ...

Ziel

lustiges, sehr actionreiches Abendprogramm

Hilfsmittel

vorbereitetes Flipchart

Zeitaufwand

10 – 15 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

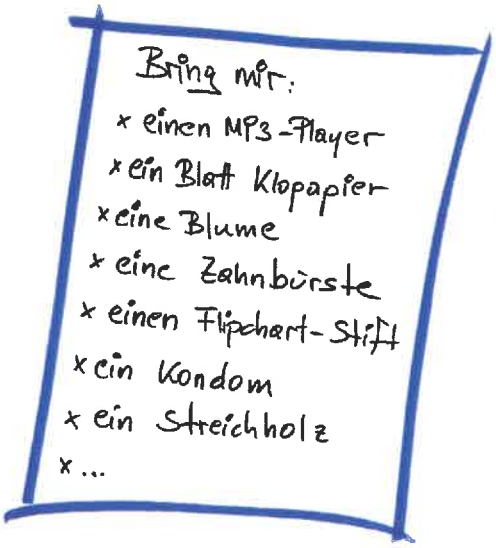
Der Trainer braucht pro Gruppe einen Helfer, der ihn bei der Aufsicht über die Spielregeln unterstützt.

Durchführung

Die Teilnehmer werden vom Trainer in Teams eingeteilt.

Der Trainer erklärt, dass er gleich ein verdecktes Flipchart enthüllen wird. Darauf sind 10 Dinge aufgelistet, die die Teilnehmer in den Seminarraum bringen müssen. Die Gruppe, die zuerst alle 10 Dinge gebracht hat, gewinnt.

Anschließend wird das Flipchart enthüllt. Dinge die sich zum Bringen eignen: Taschentücher, Streichhölzer, ein Stein, eine Blume, ein Kondom, ein MP3-Player, ...



Methode / Kategorie
Abendprogramm

Maskenball

Ziel

lustiges Abendprogramm, Kreativität fördern

Hilfsmittel

Faschingsschminke

Zeitaufwand

30 – 40 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Achtung bei der Bewertung: Kreative Aufgaben sollte man eigentlich nicht bewerten. Wenn die Aufgabe in einen Wettbewerb eingebunden wird, muss der Trainer nicht bekannt geben, wie jede einzelne Aufgabe bewertet wurde.

Es empfiehlt sich allen Gruppen die gleiche Punktezahl zu geben.

Durchführung

Die Teilnehmer werden vom Trainer in Teams eingeteilt.

Jede Gruppe schminkt und verkleidet sich zu einem frei wählbaren Motto.

Der Trainer stellt jeder Gruppe ein Set Faschingsschminke zur Verfügung. Zusätzlich dürfen die Teilnehmer alles verwenden, was sie am Seminarort finden.

Die Vorbereitungszeit beträgt 20 - 30 Minuten. Wenn eine Gruppe nicht fertig ist, kann weitere Zeit gegeben werden. Achtung: Gruppen im Blickfeld behalten.

Anschließend wird das Ergebnis dem Rest der Teilnehmer präsentiert.

Kugelschreiber versenken

Ziel

lustiges Abendprogramm

Hilfsmittel

Schnur, Kugelschreiber, Flaschen

Zeitaufwand

10 – 20 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Der Trainer braucht pro Gruppe einen Helfer, der ihn bei der Aufsicht über die Spielregeln unterstützt.

Durchführung

Die Teilnehmer werden vom Trainer in Teams eingeteilt.

Jeder Teilnehmer bekommt eine Schnur um den Bauch gebunden an deren Ende (Rückseite Körper) ein Kugelschreiber hängt. Der Kugelschreiber sollte ungefähr auf Kniehöhe hängen.

Vor jeder Gruppe steht auf dem Boden eine leere Flasche. Durch Körpereinsatz müssen die Teilnehmer nun versuchen, den Kugelschreiber in der Flasche zu versenken, natürlich ohne Hilfe der Hände. Die schnellste Gruppe gewinnt.

Methode / Kategorie
Abendprogramm

Wer bin ich?

Ziel

lustiges Abendprogramm

Hilfsmittel

Kärtchen (Post-its oder klebendes Papier) mit Prominenten oder Begriffen

Zeitaufwand

10 – 15 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Der Trainer braucht pro Gruppe einen Helfer, der ihn bei der Aufsicht über die Spielregeln unterstützt.

Durchführung

Die Teilnehmer werden vom Trainer in Teams zu je 4-6 Personen eingeteilt.

Jeder Teilnehmer bekommt vom Trainer ein Kärtchen auf die Stirn geklebt und muss – mit Ja-Nein-Fragen – erraten wer oder was er ist.

Die Gruppe, die zuerst alle „Prominenten" oder passenden Gegenstände erraten hat, hat gewonnen.

Aus Fairness-Gründen sollten alle Gruppen die gleichen Begriffe erhalten. Es ist darauf zu achten, dass die Gruppen sich nicht gegenseitig sehen, sonst können sie die Begriffe von den Kärtchen der gegnerischen Mannschaften ablesen. Man kann den Raum mit Pinnwänden unterteilen.

Hüpfball

Ziel

schneller Wettbewerb, bei dem die Teilnehmer einen Schaumstoffball in der Gruppe weitergeben

Hilfsmittel

ein Schaumstoffball pro Team

Zeitaufwand

10 – 15 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Bei diesem rasanten Wettlauf sollte der Trainer darauf achten, dass ausreichend Platz für jedes Team vorhanden ist.

Am Besten zeigt es der Trainer einmal vor und macht einen Probelauf, damit auch alle verstanden haben, wie dieses Spiel funktioniert.

Durchführung

Die Teams stellen sich nebeneinander in einer Reihe auf - mit Blickrichtung zum Trainer. Die erste Person bekommt einen Ball in die Hand und reicht diesen über den Kopf nach hinten weiter. Der Zweite in der Reihe nimmt den Ball und reicht ihn zwischen den Beinen durch. Die nächste Person reicht den Ball wiederum über den Kopf nach hinten. (... oben drüber, unten durch, oben drüber,...) usw.

Sobald die letzte Person in der Reihe den Ball hat, klemmt sie sich den Ball zwischen die Beine und hüpft vor zum ersten Spieler und stellt sich vor ihn. Und wieder geht der Ball von vorne nach hinten durch.

Das Spiel dauert so lange, bis alle Spieler durch sind.

Auf diese Weise hüpft jeder Spieler einmal mit dem Ball nach vorne. Sobald der Startspieler wieder vorne angekommen ist, hat ist sein Team fertig. Das schnellste Team gewinnt.

Methode / Kategorie
Abendprogramm

Märchenstunde

Ziel

ruhiges, kreatives Abendprogramm

Hilfsmittel

Märchen, ev. Schminkzeug und Requisiten

Zeitaufwand

90 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Um zu Verhindern, dass die Inszenierungen „ausufern" sollte man eine Zeitvorgabe für die Präsentation geben.

Durchführung

Der Trainer teilt Gruppen ein. Jede Gruppe bekommt ein bekanntes Kindermärchen zugelost. Für den Fall, dass sich nicht mehr jeder genau erinnern kann, sollte man die Märchen kurz zusammengefasst den jeweiligen Gruppen schriftlich übergeben.

Anschließend haben die Teilnehmer etwa 45 Minuten Zeit, das Märchen zu inszenieren und eine Vorführung vorzubereiten. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Der Trainer sollte Abweichungen von der Ursprungsgeschichte zulassen, so entstehen sehr kreative Darbietungen.

Nach der Vorbereitung führt jede Gruppe ihr Märchen den anderen Gruppen vor. Der Trainer sollte eine angenehme Atmosphäre für das Publikum schaffen, zB mit Decken und Matten am Boden etc.

Methode / Kategorie
Abendprogramm

Streichholzschachteln-Marathon

Ziel

lustiges Abendprogramm

Hilfsmittel

Hüllen von Streichholzschachteln

Zeitaufwand

5 – 10 Minuten

Teilnehmer

12 – 99

Kommentar

Durchführung

Es treten mehrere Gruppen gegeneinander an. In jeder Gruppe erhält der erste Spieler die Schachtel. Er steckt sich diese locker auf seine Nase.

Nach dem Startsignal wird die Schachtel an den nächsten Gruppenspieler weitergegeben. Diese muss sie direkt auf seine Nase übernehmen, ohne dabei die Hände zur Hilfe zu nehmen.

Fällt die Schachtel auf den Boden, muss wieder beim ersten Spieler des Teams begonnen werden.

Gewonnen hat die Gruppe, die die Schachtel zuerst an den letzten Spieler weitergegeben hat.

Methode / Kategorie
Abendprogramm

Hahnenkampf

Ziel

lustiges Abendprogramm

Hilfsmittel

keine

Zeitaufwand

einige Minuten pro Runde

Teilnehmer

12 – 99

Kommentar

Wenn man beim Abendprogramm einen Wettbewerb aus dem Spiel macht, kann man die jeweiligen Teams parallel oder hintereinander antreten lassen. Hintereinander ist lustiger, weil die anderen zusehen können.

Durchführung

Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Jeder steht auf nur einem Bein und hat seine Hände vor der Brust verschränk.

Nach einem Startsignal versucht jeder der beiden Spieler, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Wer zuerst mit dem zweiten Fuß den Boden berührt (oder umfällt) hat verloren, der Sieger bekommt einen Punkt.

Luftballontanz

Ziel

lustiges Abendprogramm

Hilfsmittel

Luftballons und Schnur

Zeitaufwand

10 Minuten

Teilnehmer

12 – 99

Kommentar

Durchführung

Jeder Spieler bekommt einen Luftballon, den er auf normale Größe aufbläst. Anschließend bindet sich jeder seinen Luftballon so an seinen Fuß, dass der Luftballon den Boden berührt.

Wenn der Trainer die Musik aufdreht (oder ein anderes Startsignal gibt), versucht jeder, die Luftballons der Mitspieler zum Platzen zu bringen.

Jene Spieler, deren Luftballons zerstört wurden, scheiden aus. Der Letzte gewinnt.

Wenn man das Spiel bei einem Wettbewerb einsetzt, gibt man jeder Gruppe eine bestimme Farbe an Ballons und die Spieler versuchen, die anderen Gruppen „auszuschalten".

Methode / Kategorie

Luftballon rasieren

Ziel

lustiges Abendprogramm

Hilfsmittel

Rasierschaum, Einwegrasierer, Luftballons

Zeitaufwand

5 – 10 Minuten

Teilnehmer

12 – 99

Kommentar

Man kann gleichzeitig oder hintereinander rasieren lassen, bei gleichzeitig wird der Wettbewerbsdruck stärker, weil die Spieler den Fortschritt der anderen sehen können.

Durchführung

Die Luftballons werden auf normale Größe (nicht zu fest!) aufgeblasen und dann mit Rasierschaum eingeschäumt.

Jeder Spieler versucht nun, den gesamten Rasierschaum mit dem Rasierer (natürlich mit der Klinge zum Ballon und nicht umgekehrt) wieder zu entfernen. Der Luftballon darf dabei nicht platzen.

Der Spieler, der es als erster schafft, hat gewonnen.

Dancing Stars

Ziel

Spaß haben, sich kennen lernen

Hilfsmittel

Radio, Musik, verschiedene Musikrichtungen, ein großer Raum

Zeitaufwand

20 – 30 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Wichtig ist bekannte Musik, welche die Teilnehmer auch kennen

Durchführung

Durch das Ertönen der Musik sucht sich jeder Spieler einen Partner und versucht, passend zum Sound zu Tanzen. Hier sollte deshalb immer eine ausgeglichene Zahl an männlichen und weiblichen Teilnehmern vorhanden sein.

Durch das Rufen des Wortes Tequila (es kann auch ein anderes Wort verwendet werden) durch den Spielleiter müssen sich die Tanzpärchen trennen und sich einen anderen Tanzpartner suchen.

Passend zur Musik wird daraufhin weitergetanzt. Je nach Belieben kann der Spielleiter erneut mit dem Wort Tequila zum Partnertausch auffordern. Sollte der Spielleiter nun das Wort Whiskey rufen (wie bereits erwähnt kann auch ein anderes Wort verwendet werden) muss jeder Spieler einen Partner haben.

Wichtig dabei ist, dass Frauen Männer als Partner haben und umgekehrt. Diejenigen Spieler die keinen, einen falschen oder ihren Partner zu spät finden und daher am langsamsten sind, scheiden aus. Mit den verschiedensten Klängen wird das Spiel fortgesetzt bis nur noch ein Pärchen übrigbleibt, welches dann gewonnen hat.

Methode / Kategorie
Abendprogramm

Gegenteilspiel

Ziel

Koordination, Spiel und Spannung

Hilfsmittel

Stühle, Zigaretten, Hüte, Musik

Zeitaufwand

10 – 15 Minuten

Teilnehmer

4 – 6 aktive plus Zuschauer

Kommentar

Der Spielleiter sollt sehr vorsichtig agieren und nicht bei dem kleinsten Fehler Personen ausscheiden. Ein gutes Zusammenspiel zwischen Musik und Spielleiter ist wichtig.

Durchführung

Die Stühle stehen nebeneinander mit Sitzrichtung zum Publikum. Der Spielleiter hat seinen Stuhl am Ende der Stuhlreihe mit Sitzrichtung zu den Stühlen aufgebaut. Nun melden sich Teilnehmer, die gerne an diesem Spiel mitmachen möchten. Diese bekommen eine Zigarette (sie wird nicht geraucht) in den Mund und einen Hut auf den Kopf.

Hut und Zigarette bekommt auch der Spielleiter. Alle beteiligten Personen setzen sich auf ihre Stühle. Bis auf den Spielleiterstuhl ist es egal, welche Position die Teilnehmer einnehmen. Die Aufgabe der Teilnehmer ist es nun, immer das Gegenteil von der Aktion zu machen, die ihnen der Spielleiter vorzeigt. Nimmt zB der Spielleiter die Zigarette in den Mund und setzt den Hut auf, müssen die Zigarette aus dem Mund und der Hut abgenommen werden.

Der Spieler, der einen Fehler macht oder zu langsam reagiert, scheidet aus.

Während der Spielleiter die Aktionen vorzeigt, wird Stimmungsmusik gespielt. Durch Handzeichen wird die Musik abgedreht und ein Spieler scheidet aus. Dies wird solange fortgesetzt bis ein Spieler übrigbleibt, der dieses Spiel gewinnt.

Frozen T

Ziel

Problemlösung, schnelles Handeln, Zusammenarbeit in der Gruppe

Hilfsmittel

eingefrorenes T-Shirt

Zeitaufwand

10 – 15 Minuten

Teilnehmer

12 – 99

Kommentar

T-Shirt rechtzeitig einfrieren.

Durchführung

Die Teilnehmer werden in Gruppen eingeteilt.

Alle Gruppen bekommen zur gleichen Zeit ein eingefrorenes T-Shirt zur Verfügung gestellt.

Nun muss die Gruppe versuchen das Shirt zu entfrosten.

Die Gruppe, welche als erste beim Spielleiter ist und ein Mitspieler der Gruppe das Shirt angezogen hat, hat gewonnen.

Die Gruppen können den Raum verlassen und auch alle Hilfsmittel wie Fön, Wasser, Steine etc. verwenden.

Methode / Kategorie
Abendprogramm

TABtivity

Ziel

Gruppendynamik, Zusammengehörigkeit

Hilfsmittel

Flipchart

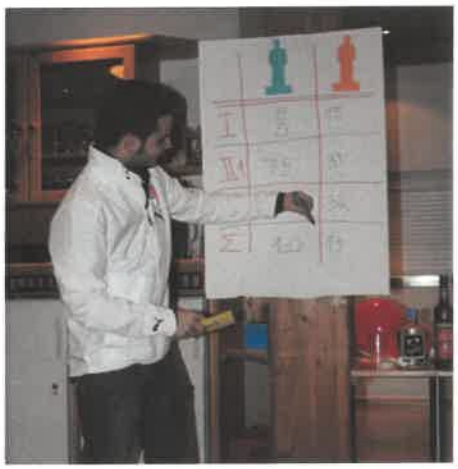
Zeitaufwand

30 – 60 Minuten

Teilnehmer

12 – 99

Kommentar



Durchführung

Passend zum Seminarthema sucht sich der Trainer verschiedenste Begriffe aus, die dann pantomimisch, zeichnerisch oder mit Satzketten erklärt werden müssen.

2 Spieler: Jeder Spieler muss abwechselnd ein Wort sagen welche zusammengesetzt einen grammatisch richtigen Satz ergeben müssen. Das zu beschreibende Wort darf nicht im Satz vorkommen.

Die Teilnehmer werden in Gruppen unterteilt. Falls eine Gruppe das zu erratende Wort nicht finden kann, erhält die nächste Gruppe die Chance dieses Wort zu erraten.

Huttanz

Ziel

Schnelligkeit, Problemlösung, Spaß

Hilfsmittel

Hut, Plastikflasche, Ball, Musik

Zeitaufwand

15 – 20 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Es können auch Sonderregeln eingeführt werden. Zum Beispiel scheidet der Spieler mit der Flasche nicht aus, sondern muss etwas Spezielles (Bauchtanz, etc.) machen.

Durchführung

Alle Mitspieler stellen sich im Kreis mit Blick zur Mitte auf. Das Spiel beginnt damit, dass ein Spieler den Hut aufgesetzt bekommt. Mit Ertönen der Musik gibt der Spieler den Hut an seinen Nachbarn weiter. Dieser muss den Hut auf den Kopf setzen und darf erst danach den Hut weitergeben. Der Spielleiter beendet plötzlich die Musik und die Person die den Hut aufgesetzt oder in der Hand hat, ist ausgeschieden. Nachdem 2 – 3 Personen ausgeschieden sind, bringt der Spielleiter die Plastikflasche ins Spiel. Zeitgleich mit dem Hut muss die Flasche nur mithilfe der Knie zwischen den Füßen weitergegeben werden. Wird der Hut im Uhrzeigersinn weitergegeben, wird die Flasche gegen den Uhrzeigersinn weitergegeben. Je nach Belieben wird die Musik wieder beendet und die Personen, die Flasche bzw. Hut haben, scheiden aus. Nun wird auch noch der Ball ins Spiel gebracht. Dieser wird mit den Händen weitergereicht und kommt zusätzlich zu Hut und Flasche ins Spiel. Je nach Belieben kann auch nur mit dem Hut oder nur mit Hut und Flasche gespielt werden. Sind nur noch 2 Spieler nicht ausgeschieden, wird nur noch mit Hut oder Flasche gespielt, bis ein Sieger übrigbleibt.

Methode / Kategorie
Abendprogramm

Luftballonspiel

Ziel

Gruppendynamik, Zusammengehörigkeit

Hilfsmittel

Luftballons

Zeitaufwand

20 – 30 Minuten

Teilnehmer

12 – 99

Kommentar

Man soll den Gruppen am Anfang die Möglichkeit geben, sich einen Gruppennamen und einen Gruppenkampfschrei auszudenken, den diese vor dem Wettkampf präsentieren.

Durchführung

Jede Gruppe bestimmt einen Teamleader. Die Gruppen stellen sich nebeneinander in Reihen auf. Vor jeder Gruppe wird im Abstand von 4 – 5 Metern ein Stuhl mit Sitzrichtung zu den Gruppen aufgestellt, auf denen die Teamleader sitzen. Jeder Spieler bläst einen Luftballon groß auf, knotet ihn zusammen und behält ihn in der Hand.

Beim Start – Musik! – übergibt der vorderste in der Reihe seinen Ballon an den Teilnehmer hinter ihm und rennt ganz nach hinten. Nun muss er schlangenlinienförmig zwischen seinen Teammitgliedern nach vorne. Vorne angekommen übernimmt er wieder seinen Luftballon, nimmt diesen zwischen die Füße und springt daraufhin zu seinem Teamleader. Dieser hat die Hände hinter seinem Rücken verschränkt.

Beim Teamleader angekommen muss der Spieler den Ballon nehmen, ihn auf den sitzenden Teamleader legen und mit einem Satz auf den Ballon springen und diesen zum Platzen bringen. Platzt der Ballon, rennt er zurück und klatscht mit dem nächsten Spieler ab, der nun denselben Vorgang vornimmt. Wer fertig ist, stellt sich ganz hinten in die Reihe seines Teams.

Gewonnen hat die Gruppe, die als erste alle Ballons zum Platzen gebracht hat.

Methode / Kategorie
Abendprogramm

Detektivspiel

Ziel

lustiges Abendprogramm; Teambuilding

Hilfsmittel

Rätsel

Zeitaufwand

1,5 - 2 Stunden

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Detektivgeschichten können im Internet gefunden werden und können ganz leicht auf das Seminarthema oder den Seminarort abgestimmt werden.

Durchführung

Am Beginn des Spieles werden die Teilnehmer in Gruppen aufgeteilt. Der Spielleiter liest die Story (Diebstahl, Mord,...) des Verbrechens vor.

Danach werden die Verdächtigen, die in der Geschichte vorkommen, vorgestellt. Nun sucht sich der Spielleiter verschiedene kleine Stationsspiele oder Rätsel aus, bei welchen die verschiedenen Gruppen konkurrieren. Bei jedem Spiel können die Gruppen Informationen über das Verbrechen und die Verdächtigen erhalten.

Die Gruppe, die bei den Spielen am besten abschneidet erhält alle Hinweise, die bei dem Spiel gewonnen werden können. Die zweitbeste Gruppe erhält weniger und die drittbeste Gruppe erhält noch weniger Hinweise. Es sollten zirka sechs Stationsspiele oder Rätsel durchgeführt werden.

Am Ende der Spiele haben alle Gruppen fünf Minuten Beratungszeit um durch die Hinweise, die erhalten wurden, herauszufinden wer der Täter gewesen sein könnte. Jede Gruppe schreibt ihren Tipp nun auf eine Moderationskarte. Der Spielleiter liest nach Erhalt aller Tipps vor, auf welche Verdächtigen die Gruppen gesetzt haben. Nun liest der Spielleiter die Auflösung vor.

Black Stories

Ziel

unterhaltsame Abendgestaltung

Hilfsmittel

Rätselkarten

Zeitaufwand

30 – 120 Minuten

Teilnehmer

12 – 24

Kommentar

Sensationell lustiges Abendprogramm, das man auch während des Seminars zum Training von Fragetechniken oder während Pausen, dem Mittagessen etc. zur Unterhaltung einsetzen kann.

Der Trainer sollte bei der Abendgestaltung auf eine gemütliche Atmosphäre im Raum achten. Natürlich darf auch mal einer der Teilnehmer den Spielleiter machen.

Durchführung

Black Stories sind Geschichten – meist rabenschwarz, skurril und wirklich unglaublich – von denen den Teilnehmern nur das Ende, dh die letzten paar Sätze vorgelesen wird. Anschließend müssen die Teilnehmer durch Fragen, auf die der Spielleiter mit Ja und Nein antworten kann erraten, was genau passiert ist. Wenn die Antwort auf eine Frage nicht gegeben werden kann – va weil die Antwort auf die Frage unwichtig ist – kann der Spielleiter auch mit „irrelevant" oder „diese Information ist mir nicht bekannt" antworten.

Ein Beispiel:

Der Koffer

Story: (Wird den TN vorgelesen): Eine Frau öffnete ihren Koffer. Als sie darin einen toten Mann fand, nahm sie sich das Leben.

Lösung: (von den TN durch Ja-Nein-Fragen zu erraten): Der Tote war ihr Freund. Da er keine Ausreiseerlaubnis aus seinem Heimatland bekam, hatte sie ihn in ihrem Koffer versteckt und als Luftfracht aufgegeben. Leider war die Heizung im Frachtraum ausgefallen – und er erfror.

Black Stories

Mord im Urlaub

Story: Ein Mann liest in der Tageszeitung von einem Unfall mit Todesfolge im Ausland. Als er den Namen des Toten liest, ruft er die Polizei an und meldet einen wahrscheinlichen Mord.

Lösung: Der Mann arbeitet in einem Reisebüro. Vor ein paar Tagen hat er der Frau des Toten eine Reise für zwei Personen verkauft. Die Frau hat für ihren Mann jedoch nur die Hinfahrt gebucht - für sich selbst jedoch die Hin- und Rückfahrt.

Der Zeitung lesende Mann vermutet, dass die Frau ihren Mann im Urlaub geplant ermordet hat.

Das Glas Wasser

Story: Ein Mann geht in ein Restaurant und bestellt ein Glas Wasser. Der Barkeeper hält ihm eine geladene Pistole an die Schläfe. Der Mann sagt „Danke" und verlässt das Restaurant wieder. Was ist passiert?

Lösung: Der Mann hatte Schluckauf und wollte deshalb ein Glas Wasser haben. Stattdessen erschreckte ihn der Barkeeper so mit der Pistole, dass der Schluckauf weg war.

Tod im Fernseher

Story: Oma Bimbelhuber sitzt in ihrem Wohnzimmer und strickt Socken. Als sie aus Versehen an die Fernbedienung kommt und der Fernseher angeht, weiß sie, dass Ihr Mann vermutlich tot ist.

Lösung: Oma und Opa Bimbelhuber wohnen in einem Mehrfamilienhaus und im Keller muss eine Stromleitung ersetzt werden.

Weil im Keller immer etwas Wasser steht, hat Opa Bimbelhuber die Hauptsicherung raus gedreht bevor er im Keller mit den Reparaturen beginnt.

Ein anderer Mitbewohner des Hauses hat leider die Sicherung wieder reingedreht und Opa unter Strom gesetzt.

Als Oma den Fernseher anschaltet wird ihr klar, dass der Strom an, aber ihr Mann noch nicht wieder aus dem Keller zurück ist.

Lebensrettender Schnupfen

Story: Hätte der Camper Schnupfen gehabt, so wäre er noch am Leben.

Lösung: Weil seine Schuhe so muffelten stellte der Camper sie vor das Zelt. In der

Methode / Kategorie
Abendprogramm

Black Stories

Nacht suchte ein Skorpion Zuflucht im Schuh und stach den Camper am nächsten Morgen zu Tode. Hätte der Camper Schnupfen gehabt, hätte ihn der muffelnde Schuh nicht gestört und er wäre noch am Leben.

Leiche im Arbeitszimmer

Story: Thomas liegt tot im von innen verschlossenen Arbeitszimmer. Auf dem Schreibtisch liegt ein Kugelschreiber, Papier und ein verschlossener Briefumschlag.

Lösung: Thomas wurde mit Hilfe des Briefumschlags vergiftet. Er nahm das Gift zu sich, als er den Briefumschlag zum Schließen mit der Zunge anfeuchtete.

Toter mit Gewehr

Story: Herr Schunz liegt tot auf dem Boden. Neben ihm liegt ein Gewehr.
(Mit dem Gewehr wurde ein Schuss abgefeuert.)

Lösung: Herr Schunz war auf der Jagd im Gebirge. Der Schall eines Schusses löste eine Lawine aus und begrub ihn unter einer Schneedecke.

Ein Toter und ein Seil

Story: Ein toter Mann liegt auf dem Boden. Neben ihm liegt ein Seil.

Variante:
Wäre er von der Golden Gate Bridge gesprungen, dann würde er noch leben.

Lösung: Beides mal geht es um Bungee-Jumping. Im ersten Fall ist das Seil gerissen.
In der Variante war das Seil zu lang bzw. das Gebäude zu niedrig. Die Golden Gate Bridge wäre hoch genug gewesen.

Seltsamer Badeunfall

Story: Ein Mann liegt tot neben dem Swimmingpool. (Um seinen Kopf hat er ein nasses Handtuch gewickelt. Neben dem Pool steht ein mehrstöckiges Haus.)

Lösung: Es brennt. Der Mann ist im ersten Stock des Hauses und wickelt sich zum Schutz gegen die Hitze ein nasses Handtuch um den Kopf. Als er feststellt, dass die Flammen bereits im Treppenhaus sind, beschließt er, aus dem Fenster in den Swimmingpool zu springen. Er verfehlt sein Ziel.

Methode / Kategorie
Abendprogramm

Black Stories

Ein Erfrorener auf der Sommerwiese

Story: Ein erfrorener Mann liegt im Sommer auf der Wiese.

Lösung: Der Mann ist ein blinder Passagier in einem Flugzeug. Er hat sich in den Landeklappen versteckt und ist in großer Höhe erfroren. Im Landeanflug wurden die Klappen über der Wiese geöffnet.

Leiche in der Telefonzelle

Story: Ein Mann liegt tot in einer Telefonzelle, vor der Telefonzelle liegen Glasscherben.

Lösung: Der Mann hat einen großen Fisch gefangen und ruft seine Frau an, um ihr von dem großen Fang zu erzählen. Als die andere Person fragt, wie groß denn der Fisch sei, zeigt er dies mit den Armen und zerschlägt dabei die Scheiben der Telefonzelle. („Sooooo groß") Die Splitter zerschneiden seine Pulsadern und er verblutet.

Die letzte Mahlzeit

Story: Ein Mann geht in ein Restaurant und bestellt ein Zebrafilet. Er probiert es, verlässt das Lokal und stürzt sich von einer Klippe in den Tod.

Lösung: Der Mann wurde früher einmal mit seiner Freundin von afrikanischen Eingeborenen (Kannibalen) gefangen genommen. Er bekam zu essen (angeblich Zebra) und wurde wieder frei gelassen. Seine damalige Freundin tauchte jedoch nie wieder auf. Als der Mann nun in dem Restaurant das Zebrafleisch probierte, wird ihm klar, dass er damals wohl seine Freundin gegessen hatte.

Genickbruch

Story: Gräfin Marcia erschrickt sich und bleibt abrupt stehen. Caruso bricht sich das Genick und stirbt.

Lösung: Der Jockey Enrique Caruso stirbt, als das Pferd Gräfin Marcia vor einem Hindernis verweigert...

Das Aftershave

Story: Ein Mann bekommt zum Geburtstag ein teures Aftershave. Als er am nächsten Tag an seinem Arbeitsplatz ankommt, wird er binnen Minuten getötet.

Lösung: Der gute Mann war Imker/ Bienenzüchter und wurde zu Tode gestochen.

Methode / Kategorie
Abendprogramm

Black Stories

Bienen gewöhnen sich an den Geruch von Menschen und reagieren äußerst aggressiv auf fremde Düfte. Sowas passiert wirklich...

Sieben Tote in einem Raum

STORY: Sieben Männer sitzen tot in einem Raum. Vor ihnen auf dem Tisch liegt ein Kartenspiel. Am Boden liegt ein Revolver.

LÖSUNG: Die Männer befinden sich in einem am Meeresgrund liegenden U-Boot, das so beschädigt ist, dass es nie wieder aufsteigen kann. Da keine Chance mehr auf Rettung bestand, würden sie alle früher oder später qualvoll ersticken. Sie besaßen aber noch eine Pistole mit einer einzigen Kugel. Mit den Karten spielten sie darum, wer sich den Gnadenschuss geben darf, um nicht qualvoll ersticken zu müssen.

Tot? Nein, aber bald!

STORY: Ein Mann erwachte und zündete vorsichtig ein Streichholz an. Nachdem er sich umgesehen hatte, wusste er, dass er bald sterben würde.

LÖSUNG: Ein Häftling möchte aus einem Hochsicherheitsgefängnis ausbrechen. Zu diesem Zweck besticht er den Wärter, der für die Krankenstation und Begräbnisse zuständig ist. Der Wärter versteckt ihn in einem leeren Sarg. Nach dem Begräbnis des nächsten regulären Toten sollte der Häftling dann wieder ausgegraben werden.

Alles läuft nach Plan, am nächsten Tag wird der Sarg auf den Friedhof gebracht und eingegraben, Aber niemand gräbt den Häftling wieder aus. Als dieser ein Streichholz anzündet, erkennt er, dass der reguläre Tote über ihm der bestochene Wächter ist, der einer Herzattacke erlag, nachdem er den Häftling versteckt hatte.

Hitchcock machte eine Serie, die sich „The Hitchcock Hour" nannte. Das waren Kurzgeschichten, die in Hitchcock-Art erzählt wurden. Darunter war eine Folge „The Final Escape", in der genau das passierte!

Blut an der Decke

STORY: Ein Mann liegt tot neben dem Bett. An der Decke seines Schlafzimmers ist Blut. Was ist passiert?

Black Stories

Lösung: Der Mann hat eine Mücke erschlagen, die bereits Blut gesaugt hat. Dabei ist er ausgerutscht und hat sich das Genick gebrochen.

Schiff zu kurz!

Story: Wäre das Schiff um 17 cm länger gewesen, wäre Herr Schwarz um das Millionenerbe umgefallen!

Lösung: Herr Schwarz hatte vor 25 Jahren seine Tochter verstoßen, weil diese ein uneheliches Kind zur Welt gebracht hat. Diese Tochter war in Südamerika zu Reichtum gelangt, aber jung an einer schweren Krankheit gestorben. Testamentarisch vermachte sie ihr Erbe Hrn. Schwarz unter der Auflage, dass noch jemand aus der Familie innerhalb Jahresfrist ein uneheliches Kind haben musste.

Hr. Schwarz erbte zu guter letzt, da sich herausstellte, dass das Schiff, auf dem er und seine Frau geheiratet haben, um 17 cm zu Kurz war, und der Kapitän nach dem Seerecht nicht zur Trauung berechtigt war. Alle sieben Kinder von Hrn. Schwarz waren daher unehelich!

Buch und Käfer (und ein Toter)

Story: Ein toter Mann liegt in der Nähe eines Haufens Steine. Auf ihm liegen ein Buch und ein Käfer. Was ist passiert?

Lösung: Der Mann hatte eine Autopanne. Beim Versuch, sein Auto zu reparieren, wurde er von ebendiesem überrollt. Das Auto war ein VW Käfer, der dann auf ihm lag. Das Buch war die Reparaturanleitung. Der Haufen Steine sollte zum Sichern des Autos dienen, aber das hat nicht ganz geklappt.

Massensterben auf der Party

Story: Ein Mann geht auf eine Party und trinkt einige Gläser Punsch. Weil er früh aufstehen muss verlässt er als erster die Party. Am Tag darauf hört er dass alle seine Kollegen an vergiftetem Punsch starben. Er aber hat gar nichts bemerkt und hatte keine Beschwerden.

Lösung: Das Gift war mit in den Eiswürfeln eingefroren. Da der Mann als erster ging waren diese noch nicht geschmolzen später aber als alles Eis geschmolzen war hat das die Vergiftung der restlichen Partymitglieder bewirkt.

Methode / Kategorie
Abendprogramm

Black Stories

Am Ende der Treppe

Story: Ein Mann geht eine kurze Treppe hinunter. Unten angekommen wird ihm bewusst, dass Seine Frau gerade gestorben ist. Warum?

Lösung: Es handelt sich um ein Krankenhaus, im dem die Frau des Mannes an einem Beatmungsgerät hängt. Der Mann ist der Techniker, der das defekte Notstromaggregat reparieren soll. Während er die Treppe hinuntergeht, gehen alle Lichter aus, Stromausfall...

Das abgebrochene Streichholz

Story: Vor einer Felswand in der Wüste liegt ein nackter Mann mit einem abgebrochenen Streichholz in der Hand im Sand. Spuren sind keine zu sehen. Was ist passiert?

Lösung: Der Tote ist einer von drei Freunden, die mit einem Heißluftballon unterwegs waren. Der Ballon fliegt auf eine Felswand zu, ist aber leider nicht hoch genug. Sie werfen allen Ballast ab, selbst die Kleider, aber es nützt nichts, sie sind immer noch zu tief. Einer muss sich für die anderen Opfern und abspringen. Sie losen mit Streichhölzern; derjenige, der das kürzere gezogen hat, springt.

Der tote Taucher im Wald

Story: Mitten im Wald wird ein toter Taucher in voller Montur gefunden. Was ist passiert?

Lösung: Es gab einen Waldbrand, der von Löschhubschraubern gelöscht wurde. Bei der Wasseraufnahme wurde unbemerkt auch ein Taucher aufgenommen und über dem brennenden Wald abgeworfen.

Das Schicksal des Turms

Story: Maria und Josef wohnen in einem alten Schloss. Eines Morgens wartet Maria auf den Briefträger, der einen Brief bringen wird, der über das Schicksal des Turms entscheiden wird. Was geht da vor?

Lösung: Briefschach!

Black Stories

Tod im Nichtraucherabteil

Story: Ein Mann sitzt im Zug in einem Nichtraucherabteil, auf der Rückfahrt nach Hause. Er schläft ein. Als er aufwacht schreit er entsetzt auf und stürzt sich aus dem Zug in den Tod. Hätte er in einem Raucherabteil gesessen würde er möglicherweise noch leben.

Lösung: Der Mann kam von einer Augenoperation zurück die ihm sein Augenlicht wieder zurückbringen sollte. Diese Operation war seine letzte Chance. Die Operation klappte, aber der Zug fuhr in einen langen Tunnel. Als der Mann aufwachte glaubte er, das Augenlicht wieder verloren zu haben und bringt sich um. Im Raucherabteil hätte er aber das Glühen der Zigaretten im Dunkeln gesehen.

Der missachtete Wetterbericht

Story: Hätte er den morgendlichen Wetterbericht beachtet, würde er noch leben.

Lösung: Ein Stuntman hatte eine schwierige, aber übliche Szene zu drehen: Von einem Hochhaus zu springen. Unten sollte sein Sprung natürlich von einem Haufen Pappkartons und Schaumgummi gebremst werden.

Der Wetterbericht hatte böigen Wind verkündet. Nach dem Absprung (bei Windstille) kam so eine Böe auf und veränderte die Flugbahn des Stuntmans derart, dass dieser die geplante Aufschlagstelle verfehlte und sich das Genick brach.

Das Paket

Story: Ein Mann liegt tot auf dem Boden. Neben ihm liegt ein verschnürtes Paket.

Lösung: Der Mann war Fallschirmspringer und sein Fallschirm, das verschnürte Paket, hat sich nicht geöffnet.

Die Treppe

Story: in Mann geht die Treppe hinauf, macht das Licht an und erschießt sich.

Lösung: Der Mann war Leuchtturmwärter. In jener Nacht hörte er im Radio von einem Schiffsunglück vor seiner Küste mit vielen Toten. Als er darauf auf seinen Leuchtturm ging, merkte er, dass er das Licht anzuzünden vergaß und sah seine Schuld an dem Unfall ein. Das Licht des Leuchtturmes machte er noch an und er erschoss sich danach.