



SPIELE UND ÜBUNGEN FÜR TRAINER

Diese Liste wird regelmäßig ergänzt und erneuert, schauen Sie daher öfter mal rein!

STARTPHASE

* Marktplatz

Beschreibung:

Herumgehen kreuz und quer durch den Raum, zu Beginn noch niemanden ansehen, dann kurzen Blick riskieren, dann längeren Blick, die anderen Teilnehmer voll wahrnehmen, schließlich Körperkontakt, z.B. auf Schulter klopfen.

Ziel:

erste Annäherung zu Beginn, Eisbrecher.

* Unterscheidung

Beschreibung:

In der Raummitte wird eine imaginäre Trennlinie gezogen. Der Trainer gibt jetzt Kriterien vor, nach denen sich die TN entweder auf der einen oder auf der anderen Seite der Linie aufstellen, z.B. verheiratet/ledig, Alter bis 35 Jahre/über 35, Raucher/Nichtraucher, Kinder/keine Kinder, wohnt in Stadt/außerhalb, spielt Musikinstrument oder nicht, austier/kein Haustier... (bei Bedarf auch Kriterien von den TN selbst einbringen lassen: „Was wäre noch interessant?“)

Eine gute Möglichkeit ist es auch, hier bereits zu fragen, wer offen und mit freudiger Erwartung zu dieser Veranstaltung gekommen ist und wer eher mit gemischten Gefühlen...

Ziel:

Annäherung zu Beginn, Bewegung, Info-Austausch (ohne dass der einzelne sich vor die Gruppe stellen muss)



*** Kennenlern-Memory**

Beschreibung:

Karten an Teilnehmer verteilen. Jeder schreibt eine Frage auf, die den Zweck hat, bereits beim Kennenlernen etwas andere, aussagekräftigere Informationen über jemanden zu erhalten als die üblichen Fragen nach Alter, Familie, Hobbies etc.

Beispiele: Traumberuf?, Was würdest du in den nächsten 3 Jahren tun, wenn Zeit/Geld kein Thema wären?, Welches Buch würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen? etc.

Die Fragekarten werden dann eingesammelt und jeder zieht eine Frage. Zusätzlich kann der Trainer am Flipchart bestimmte Punkte vorgeben, die jeder beantwortet, z.B. Name, Arbeitsplatz, Ausbildung, ...

Ziel:

Kennenlernen auf eine etwas andere Art mit (hoffentlich) weiterreichenden Informationen als üblich.

BILDUNG VON KLEINGRUPPEN

*** Bandltanz**

Beschreibung:

Je 2 TN eine Schnur (ca. 1,5 Meter). Die Schnüre miteinander verknoten, TN stellen sich im Kreis auf, jeder nimmt mit der rechten Hand ein Ende einer Schnur. Aufgabe ist es nun, den Knoten - ohne loszulassen! - zu lösen.

Ziel:

Aktivierung, Spaß, Eisbrecher, Teamaufgabe.

Achtung, u.U. Revierversetzung! (bei neuen Gruppen).

Eignet sich speziell zur Bildung von 2er-Gruppen nach dem Zufallsprinzip.



*** Puzzle**

Beschreibung:

Drei bis vier Moderationskarten (je nach gewünschter Anzahl der zu bildenden Kleingruppen) werden in drei bis vier Teile zerschnitten. Jeder TN zieht einen Teil, nun müssen die so entstandenen Puzzles zusammengesetzt werden.

Ein fertiges Puzzle = eine Kleingruppe.

Ziel:

Bildung von Kleingruppen nach dem Zufallsprinzip, Aktivierung, Gruppendynamik

NAMEN MERKEN / AKTIVIERUNG / GRUPPENDYNAMIK

*** Namen fangen**

Beschreibung:

2er-Gruppen bilden, im Kreis aufstellen. Ein TN (oder Trainer) bleibt übrig und geht in die Mitte. Die Partner in den 2er-Gruppen tauschen die Namen.

Der in der Mitte ruft einen Namen, der Partner des Gerufenen muss ihn durch Festhalten daran hindern, in die Mitte zu gelangen. Wenn er es dennoch schafft, findet in der Mitte ein Wechsel statt.

Beispiel: Hinz und Kunz sind z.B. eine 2er Gruppe. Jetzt tauschen sie ihre Namen. Wenn der in der Mitte „Hinz“ ruft, muß Kunz versuchen, zu ihm zu kommen und Hinz muß ihn daran hindern.

Ziel:

Aktivierung, Spaß, quer denken, Namen merken.



*** Schnipp Schnapp**

Beschreibung:

Sesselkreis bilden (1 Sessel weniger), 1 TN ohne Sessel in der Mitte. Dieser deutet nun auf einen beliebigen sitzenden TN und gibt das Kommando: „Schnipp“: der Name des linken Sitznachbarn muss genannt werden, „Schnapp“: der Name des rechten Sitznachbarn muss genannt werden. Bei Nichtwissen oder Nennung des falschen Namens muss er nun in die Mitte. Kommando „Schnipp Schnapp“: alle müssen die Plätze wechseln, einer bleibt übrig. Achtung, Verletzungsgefahr! (Hinweis geben, dass auch hier Wertschätzung gefragt ist...).

Ziel:

Aktivierung, Spaß, Namen merken.

*** Kreis - Massage**

Beschreibung:

Im Kreis aufstellen (wenn das räumlich nicht möglich ist: Kette oder 2er-Paare). Drehung nach rechts und jetzt dem Vordermann den Rücken abklopfen: mit flacher Hand, mit Handkanten, mit Fingerspitzen. Vordermann kann Rückmeldung geben, ob es so angenehm ist. Dann Schultermuskulatur massieren, ausstreichen („Müdigkeit wegstreichen“). Anschließend 180° Drehung und Wechsel.

Ziel:

Aktivierung (z.B. nach der Mittagspause), Annäherung, Eisbrecher, Spaß.