

Übungssammlung 2.01

Sebastian Sauer, Oktober 2002

1. Aufteilen.....	6
Abzählen.....	6
Daumen	7
Gerade/Ungerade	8
Maier/Meyer	9
Polarisierung.....	12
Schrauben/Muttern.....	13
Filmdosen	14
2. Seminarbeginn.....	15
Anfangssoziometrie	15
Bandschlinge	18
Collagentechnik	19
Gegenstand.....	20
Gemeinsamkeiten	21
Happy Harry.....	22
Kleines grünes Krokodil	24
Partnerinterview.....	25
Schlümpfe auf Fußballfeld	26
Toss a name.....	27
Walk and Talk	28
Heinzelmännchen	29
Marktplatz	31
Wunschbaum	32
Luftballonschlacht.....	33
3. Senseless	34
2 X 4.....	34
Arsch hoch	35
Circle the circle.....	36
Corporate Identity.....	37
Count down.....	38
Das ist ein... ..	39

Es war einmal...	40
Gemeinsam Aufstehen	41
Gordischer Knoten	42
Knoten in der Leitung	43
Kuhstall	44
Magic Carpet	45
Message als Puzzle	46
Nägels Stapeln	47
Obstsalat	48
Roboter	49
Schleife am Baum	50
Seilring	51
Sitzkreis	52
Teamknobeln	53
Teammassage	54
Kugellager	58
Sherlock Holmes	59
4. Vertrauen	60
Blind Walk	60
Blindes Packet	61
Mousetrap Walk	62
Schweben lassen	63
Trustfall hoch	64
Trustfall tief	66
Vertauenspendel	67
Vertauenslauf	68
Vertauensrad	69
Laufsteg	70
5. Problemlöse indoor	71
Blau-Grün	71
Blau / Grün	72
Eierflugmaschine	74
Hammer	75
Inseln	76
Kunstwerk	77
KVP	78

NasaII/Röhren-Tennisball-Bahn.....	79
Not Knots	80
Seilringe.....	81
Tangram.....	82
9 Punkte.....	84
Indiana Jones	85
Missionar und Kannibale	86
Otto	87
Turm von Hanoy	88
Schwebendes Glas	89
Din A 4 Falten.....	90
Kuchenproblem	91
Missing Letter.....	92
Schachbrettreis.....	93
Schnur verknoten	94
Seerosenteich.....	95
6. Problemlöse outdoor.....	96
Advent Advent	97
Blind Square	99
Blind Tent.....	100
Blindflug / Find the Tree	101
Bullring / Nitro Ball.....	102
Davidstern	103
Electric Maze	104
Elektrozaun.....	106
Horizontales Netz	107
Kernschmelze.....	108
Laufendes A	110
Pentagramm.....	111
Pferch.....	112
Plattform	113
Pyranhasee	114
Schutzhüttenbau.....	115
Teamphoto	117
Wasserleitung	118
Wild Whoosey.....	119

Wippe.....	120
Zauberstab	121
Zick-Zack	122
7. Reflexionsmethoden	123
Bild malen	123
Blitzlicht	124
Feedbackwichteln	125
Gegenstand.....	126
Innenkreis-Außenkreis	128
Insel.....	129
Kartenabfrage.....	130
Kleingruppen	131
Marktplatz	132
Organigramm	133
Selbstvertrag	134
Soziometrie.....	136
Streichholz.....	137
Talking Stick.....	138
Teamuhr punkten.....	139
Zeitreise	141
Partnerfokus	142
Tagesschau	143
8. Kommunikation&Kooperation	144
3 Minuten Vortrag	144
Bilder blind und sehend.....	145
Bleistift-Deal	146
Geschichten mit Ball erzählen.....	147
Faust öffnen	148
Maschine	149
Roboter	150
Schaufenster.....	151
Seilziehen im Kreuz.....	152
Tabu.....	153
Team Geometer	154
Titanic-Rettungsboot	155
Verbal kopieren	156

Zuhören üben.....	157
Kunstwerk.....	158
9. Team-Projekte	159
(Advanced) Seilbrücke	159
Advanced Seilbrücke II	161
Floßbau.....	162
Master-Bullring	163
Unterschlupfbau	164
Flintstone-Auto	165
10. Kreativität.....	166
Designwettbewerb	166
11. Selbsterfahrung	167
Basar	167
Gedichte vortragen.....	168
Freiwillige vor!.....	169
Geschlossene Gesellschaft.....	170
12. Wahrnehmung.....	171
Rückenmalen	172
Was sehe ich?	173

1. Aufteilen

Abzählen

Abzählen	
Kategorie:	Aufteilen
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	5 Minuten
Material:	Keines
Beschreibung:	Die TN stellen sich im Kreis auf und Zählen durch: Bei 2 Gruppen: 1 2 1 2 1 2 Bei 3 Gruppen: 1 2 3 1 2 3 1 etc.
Variationen:	
Auswertung:	Keine

Daumen

Kategorie:	Aufteilen in 2 Gruppen
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	5 Minuten
Material:	keines
Beschreibung:	Die TN werden gebeten die Hände zu falten, liegt der rechte Daumen oben -> Gruppe 1...
Variationen:	Arme verschränken, Sohlen ansehen, Hund im Kopf malen, schaut er nach rechts -> Gruppe 1...
Auswertung:	Keine

Gerade/Ungerade

Kategorie:	Aufteilen
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	5 Minuten
Material:	Keines
Beschreibung:	Die TN werden gebeten sich eine Zahl zwischen 1 und 10 vorzustellen; ist die Zahl gerade -> Gruppe 1, ungerade Gruppe 2
Variationen:	<p>Bei 3 Gruppen: Zahl durch 3 teilen. Rest 0=Gruppe 1, Rest 1= Gruppe 2, Rest 2=Gruppe 3</p> <p>Vier Gruppen:</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD Zahl --> Gerade Zahl --> ungerade Gerade --> "X geteilt durch 2" ungerade --> "X+1 geteilt durch 2" "X geteilt durch 2" --> Gerade2[Gerade] "X geteilt durch 2" --> ungerade2[ungerade] "X+1 geteilt durch 2" --> gerade3[gerade] "X+1 geteilt durch 2" --> ungerade3[ungerade] </pre> </div>
Auswertung:	Keine

Maier/Meyer

Kategorie:	Abzählen
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	15 Minuten
Material:	So viele Maier-Zettel wie TN
Beschreibung:	TN ziehen einen Zettel aus einem Beutel ohne ihn auseinander zufalten. Trainer: Alle TN öffnen nun den Zettel und finden sich nach dem dort aufgeschriebenen Nachnamen in Gruppen zusammen
Variationen:	Zettel in Filmdose
Auswertung:	Keine

Maier	Mair	Mayer	Mayr
Maier	Mair	Mayer	Mayr
Maier	Mair	Mayer	Mayr
Maier	Mair	Mayer	Mayr
Maier	Mair	Mayer	Mayr
Maier	Mair	Mayer	Mayr
Maier	Mair	Mayer	Mayr
Maier	Mair	Mayer	Mayr
Maier	Mair	Mayer	Mayr
Maier	Mair	Mayer	Mayr
Maier	Mair	Mayer	Mayr
Maier	Mair	Mayer	Mayr
Maier	Mair	Mayer	Mayr
Maier	Mair	Mayer	Mayr
Maier	Mair	Mayer	Mayr

Meier	Meir	Meyer	Meyr
Meier	Meir	Meyer	Meyr
Meier	Meir	Meyer	Meyr
Meier	Meir	Meyer	Meyr
Meier	Meir	Meyer	Meyr
Meier	Meir	Meyer	Meyr
Meier	Meir	Meyer	Meyr
Meier	Meir	Meyer	Meyr
Meier	Meir	Meyer	Meyr
Meier	Meir	Meyer	Meyr
Meier	Meir	Meyer	Meyr
Meier	Meir	Meyer	Meyr
Meier	Meir	Meyer	Meyr
Meier	Meir	Meyer	Meyr
Meier	Meir	Meyer	Meyr

Polarisierung

Kategorie:	Aufteilen
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	10 Minuten
Material:	Keines
Beschreibung:	Die TN stellen sich alle in der Mitte auf; Trainer gibt Polarisierungen vor: Raucher links, Nichtraucher rechts Strandurlaub vs. Bergurlaub Einzelkinder vs. Geschwisterkinder Blaue Augen vs. dunkle Augen Biertrinker vs. Weintrinker Zeitungsleser vs. Fernsehgucker Rechtsträger vs. Linksträger Etc.
Variationen:	
Auswertung:	Keine

Schrauben/Muttern

Kategorie:	Aufteilen
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	15 Minuten
Material:	Schrauben und passende Muttern
Beschreibung:	Die TN ziehen aus einer Tüte Schrauben und suchen die passende Mutter und umgekehrt
Variationen:	Auch zum Aufteilen in 2,3,4,5 ... Gruppen geeignet
Auswertung:	Keine

Filmdosen

Kategorie:	Aufteilen
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	5 Minuten
Material:	Unterschiedlich „geladene“ Filmdosen
Beschreibung:	Trainer verteilt Filmdöschen, die mit unterschiedlichen Dingen (z.B. Reis, Nudeln, Salz, Erbsen) gefüllt sind. Die TN müssen am Klang zueinander finden
Variationen:	
Auswertung:	

2. Seminarbeginn

Anfangssoziometrie	
Kategorie:	Seminarbeginn&Kennenlernen
Teilnehmerzahl:	> 5
Zeit:	Je nach TN-Zahl
Material:	Evtl Seile um ein Koordinatensystem auszulegen, geht aber auch ohne
Beschreibung:	<p>TN sollen sich in einem Koordinatensystem an den Platz stellen der ihrer Sichtweise entspricht, z.B.:</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD A[Mit mir zufrieden] --- B[Mit mir unzufrieden] C[Mit Team unzufrieden] --- D[Mit Team zufrieden] A --- C A --- D B --- C B --- D </pre> </div> <p>Fragen sind je nach Situation zu stellen</p>
Variationen:	<p>Übung lässt sich auch verwenden um eine Reflexion zwischendrin einzuleiten. Man kann auch nur eine Frage stellen</p>
Auswertung:	Jede Person wird kurz zur Wahl des Platzes befragt

Autogramme

Kategorie:	Seminarbeginn&Kennenlernen
Teilnehmerzahl:	10-30
Zeit:	10 min + 2 min pro Teilnehmer
Material:	Kopiervorlage siehe nächste Seite, v.a. bei großen Gruppen alle Fragen listen ausgeben sonst wird es vielleicht langweilig
Beschreibung:	Gruppe bewegt sich frei im Raum. Jeder TN hat eine Liste Die Aufgabe ist es für jedes Feld mindestens eine Person zu finden, auf die das zutrifft. Anschließend stellt sich jeder noch mal kurz der Gruppe vor und wen sie in welchem Feld eingetragen hat
Variationen:	
Auswertung:	

War schon mal im Fernsehen	Spricht 3 oder mehr Fremdsprachen	Hat Kinder	Ist noch nie geflogen
Ist auf dem Land aufgewachsen	Mag ihren/seinen Zahnarzt	Würde gerne mal Bungee-Springen	Kann Tango tanzen
Hat viele Geschwister	Sammelt irgend etwas	Hat schon mal auf der Bühne gestanden	Hat einen lustigen Sptiznamen
War schon mal südl. vom Äquator	Hat Schuhgröße 36 oder 46	Fährt gerne Achterbahn	Hat in einer Tankstelle gearbeitet
Hat schon mal im Lotto gewonnen	Liest gerne	Reitet gerne	Kennt eine berühmte Person
Spielt ein Musikinstrument	Von ihr/ihm war ein Bild in der Zeitung	Kann einen Zaubertrick	Hat ein Haustier

Bandschlinge

Kategorie:	Seminarbeginn&Kennenlernen
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	10 Minuten
Material:	Eine Bandschlinge, Seilschlinge o.ä.
Beschreibung:	<p>Alle TN fassen sich an den Händen, die Bandschlinge wird in den Kreis zwischen 2 Personen gehängt. Aufgabe ist es nun, dass die Bandschlinge einmal den gesamten Kreis durchläuft, ohne dass die Hände geöffnet werden dürfen. Während der TN die Bandschlinge durchsteigt, soll er 2 oder 3 Sätze darüber sagen, was ihn als Person ausmacht, was er gerne mag, Hobbies etc.</p> <p>Bsp.: ich bin der Hans, ein ausgesprochener Sonnenfreund, reise gerne und liebe die französische Prosa</p>
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	Es ist darauf zu achten, dass nicht nur berufliche Details geschildert werden

Collagentechnik

Kategorie:	Seminarbeginn&Kennenlernen
Teilnehmerzahl:	Egal
Zeit:	10-15 min. zur Vorbereitung; ca. 3 min. pro Teilnehmer zu Präsentation
Material:	Zeitschriften, für jeden TN ein großes Blatt, Scheren, Klebstoff
Beschreibung:	Jeder Teilnehmer soll eine Collage herstellen, um seine Person zu präsentieren. Mögliche Fragen: Alter, Geburtsort, Wohnort, Beruf, Hobbies, Erwartungen, etc
Variationen:	Anstelle von Eigenpräsentation, Vorstellung durch Partner
Auswertung:	Evtl. Feedback zur Art der Präsentation

Gegenstand

Kategorie:	Seminarbeginn&Kennenlernen
Teilnehmerzahl:	Egal
Zeit:	Max. 5 min. zum Aussuchen, 2-3 min pro TN
Material:	Verschiedenste Gegenstände (deutlich mehr als TN)
Beschreibung:	<p>Jeder TN soll sich einen Gegenstand aussuchen. Man kann hier Anweisungen geben, was der Gegenstand symbolisieren soll, z.B. Erwartungen, Befürchtungen, Lebensmotto, oder einfach keine Vorgaben machen.</p> <p>Anschließend stellt sich jeder vor und erzählt warum er gerade diesen Gegenstand ausgesucht hat</p>
Variationen:	<ul style="list-style-type: none">- TN sollen in der Umgebung einen Gegenstand suchen- Postkarten statt Gegenstände
Auswertung:	Keine

Gemeinsamkeiten

Kategorie:	Seminarbeginn&Kennenlernen
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	Je nach dem
Material:	Keines
Beschreibung:	TN sollen sich zusammenfinden je nach Gemeinsamkeit z.B. Geburtsmonat, Augenfarbe, Lieblingsspeise, Erwartungen,
Variationen:	
Auswertung:	

Happy Harry

Kategorie:	Seminarbeginn&Kennenlernen
Teilnehmerzahl:	Nicht zu wenig
Zeit:	10-20 min
Material:	Keines
Beschreibung:	<p>Alle sitzen oder stehen im Kreis Erste Person stellt sich mir Vornamen vor + einem Adjektiv mit demselben Anfangsbuchstaben + eine passende Bewegung (z.B. Happy Harry+grinsen) Gruppe wiederholt das ganze Nächste Person stellt sich vor als hippelige Hilde + Bewegung Gruppe sagt und bewegt sich Happy Harry – hippelige Hilde ... Also einfach wie beim „Kofferpacken“</p>
Variationen:	
Auswertung:	

Indiaka

Kategorie:	Seminarbeginn&Kennenlernen
Teilnehmerzahl:	Bis ca. 20
Zeit:	15 min.
Material:	Indiaka
Beschreibung:	<ol style="list-style-type: none">1. jeder, der den-die-das Indiaka in schlägt ruft seinen Namen2. statt des eigenen Namens wird der Name der Person gerufen, die als nächstes dran sein soll
Variationen:	
Auswertung:	

Kleines grünes Krokodil

Kategorie:	Kennnelernen
Teilnehmerzahl:	10-30
Zeit:	20 min.
Material:	Ein beliebiger kleiner Gegenstand z.B. Stift
Beschreibung:	<ol style="list-style-type: none"> 1. TN hält Gegenstand und sagt: „das ist das kleine grüne Krokoil und ich bin Namen + Speise mit dem selben Anfangsbuchstaben“ und gibt es weiter 2. Nächster sagt: „Ich habe das kleine grüne Krokodil z.B. von Fritz Frikadelle und ich heiße Susi Salat. 3. Der nächste fängt wieder von vorne an, usw. wie beim Kofferpacken 4.
Variationen:	
Auswertung:	

Partnerinterview

Kategorie:	Seminarbeginn&Kennenlernen
Teilnehmerzahl:	Egal
Zeit:	2 x 5-max.10 Min, + ca 3 min pro TN
Material:	Evtl. Papier und Stifte
Beschreibung:	<p>Paare bilden Partner sollen sich gegenseitig befragen, um sich kennen zu lernen Jeder stellt jeweils den anderen Partner der Großgruppe vor</p>
Variationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Es können Fragen vorgegeben werden (z.B. Erwartungen, Ängste, ...) • Der Fragende gestaltet ein Poster mit dem er den Befragten dann vorstellt • Die TN porträtieren sich gegenseitig während sie sich befragen • ...
Auswertung:	Evtl. Feedback zu Präsentationen

Schlumpfe auf Fußballfeld

Kategorie:	Seminarbeginn&Kennenlernen
Teilnehmerzahl:	egal
Zeit:	Ca. 5min plus ca 2-3 min pro TN
Material:	Deutlich mehr Schlumpfe als TN Flipchart o.ä. auf dem ein Fußballfeld aufgezeichnet ist
Beschreibung:	TN sollen sich den Schlumpf aussuchen, der am besten zu ihnen passt Anschließend soll jeder seine Figur auf dem Feld so platzieren, wie es seiner Rolle im Team entspricht, wobei das eine (gegnerische Tor den Zielen entspricht). Jeder soll zu der Figur und zu der Position etwas sagen
Variationen:	Fußballfeld weglassen, statt der Schlumpfe irgend etwas anderes nehmen
Auswertung:	

Toss a name

Kategorie:	Kennelernen
Teilnehmerzahl:	10-20
Zeit:	15 min.
Material:	2-3 Tennisbälle
Beschreibung:	<p>Alle stehen im Kreis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Runde: 1 Ball rumgeben und jeder nennt seinen Namen 2. Runde: Ball rumgeben, jeder sagt zu nächsten, „bitte XY“ und der sagt dann „danke YZ“ 3. Ball wird mit Ansage rumgeworfen, und der Empfänger bedankt sich, die weiteren Bälle werden ins Spiel gebracht
Variationen:	Bei größeren Gruppen, die Gruppe teilen und mehrmals durchmischen, und abschließend in der Großgruppe 3 Freiwillige finden, die sich zutrauen zusammen alle Namen zu kennen.
Auswertung:	

Walk and Talk

Kategorie:	Seminarbeginn&Kennenlernen
Teilnehmerzahl:	Egal
Zeit:	10-20 min
Material:	keines
Beschreibung:	TN sollen in 2er- oder 3er- Gruppen einen kleinen Spaziergang unternehmen und sich gegenseitig befragen oder über ein bestimmtes Thema austauschen
Variationen:	Kann gut mit Partnerinterview kombiniert werden, so dass die Gesamtgruppe etwas von allen erfährt Kann auch eingesetzt werden um TN auf Theorie-Input vorzubereiten
Auswertung:	

Heinzelmännchen

Kategorie:	Kennenlernen & Seminarbeginn
Teilnehmerzahl:	Typ. Seminargröße
Zeit:	Ca. 10-15 Min.
Material:	Zettel
Vorbereitung:	Zettel mit Namen der TN vorbereiten
Beschreibung:	TN ziehen anonym Zettel mit Namen der TN Im Lauf des Seminars soll dem Empfänger anonym etwas Gutes getan werden
Variationen:	Nur einen begrüßen
Auswertung:	

KoMaHeFuHa

Kategorie:	Kennenlernen & Seminarbeginn
Teilnehmerzahl:	Typ. Seminargröße
Zeit:	Wie gewünscht; Ca. 10 Min. zur Erarbeitung, dann ca. 10 Min im Plenum besprechen
Material:	Pro TN großer Bogen Papier/ Kartonage
Vorbereitung:	Bögen mit Feldern vorbereiten
Beschreibung:	Auf dem Bogen sind fünf Felder: <ol style="list-style-type: none"> 1. Was mir durch den Kopf geht 2. was mir auf den Magen schlägt 3. was mir am Herzen liegt 4. worauf ich stehe 5. was ich behandeln möchte TN füllen aus, dann Besprechen
Variationen:	Selber vorstellen/ durch Partner vorstellen/ mit/ ohne Besprechen im Plenum
Auswertung:	

Marktplatz

Kategorie:	Kennenlernen & Seminarbeginn
Teilnehmerzahl:	Typ. Seminargröße
Zeit:	Ca. 10-15 Min.
Material:	Evtl. Musik
Vorbereitung:	Evtl. Musik
Beschreibung:	<p>TN laufen entspannt in abgegrenzter Fläche</p> <p>TN sind Menschen auf Marktplatz in einem fernen Land; diese Leute begrüßen sich mit eigenartigen Ritualen, die Trainer/TN bestimmt.</p> <p>Z.B.: Hände schütteln, am Ohrläppchen zupfen, die Wange tätscheln,...</p> <p>Da sie es immer eilig haben, begrüßen sie stets zwei Leute auf einmal</p>
Variationen:	Nur einen begrüßen
Auswertung:	

Wunschbaum

Kategorie:	Kennenlernen & Seminarbeginn
Teilnehmerzahl:	Typ. Seminargröße
Zeit:	Wie gewünscht; Ca. 10 Min. zur Erarbeitung, dann ca. 10 Min im Plenum besprechen
Material:	Großes Papier/ Karton (z.B. Rolle Packpapier) als Baum, Metakarten als Blätter
Vorbereitung:	Baum auf großem Papier (z.B. Rolle Packpapier) zeichnen, „Blätter“ bereit legen
Beschreibung:	TN heften Blätter an Baum, die ihre Wünsche/ Erwartungen etc. präsentieren
Variationen:	
Auswertung:	

Luftballonschlacht

Kategorie:	Kennenlernen & Seminarbeginn
Teilnehmerzahl:	Typ. Seminargröße
Zeit:	Ca. 10-15 Min.
Material:	Luftballons
Vorbereitung:	
Beschreibung:	TN werfen Luftballons hoch, wobei der eigene höchstens 2mal hintereinander gepatscht werden darf
Variationen:	Indoor/ outdoor
Auswertung:	

3. Senseless

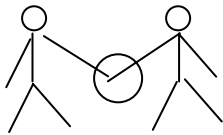
2 X 4

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	8
Zeit:	15 min
Material:	Keines
Beschreibung:	<ul style="list-style-type: none">• Wenn gleichviel Männer und Frauen, stehen alle in einer Reihe nebeneinander, und zwar abwechselnd Frau Mann.• Aufgabe ist, mit möglichst wenig Wechseln (Minimum ist 4) sich zu teilen, dass auf einer Seite die Frauen und auf der anderen die Männer stehen, also:<ul style="list-style-type: none">• Erst m w m w m w m w dann mmmm wwww• Es darf immer nur paarweise (also nebeneinander stehende Personen) der Platz getauscht werden, die Reihen folge im Paar muss gleich bleiben.• Der Platz der frei bleibt kann von einem andere Paar gefüllt werden. Am Schluss darf keine Lücke mehr frei sein
Variationen:	Bei 10 TN geht das ganze bestimmt auch, Zahl der Wechsel kann sich ja jemand mal überlegen. Statt Männlein-Weiblein kann man ja auch irgendwelche anderen Zuteilungen (Farbkarten o.ä.) verwenden.
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Arsch hoch

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	10 Minuten
Material:	Trockener Untergrund
Beschreibung:	Die TN setzen sich paarweise auf den Boden, stemmen ihre Fußsohlen gegeneinander, stützen sich mit den Armen ab und versuchen beide gleichzeitig den Arsch von Boden zu heben.
Variationen:	3 TN versuchen es gleichzeitig
Auswertung:	Keine

Circle the circle

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	Ca. 10-20
Zeit:	10 - 15 min
Material:	Halb so viele Hoolahoop-Reifen wie TN ein paar weniger ist auch nicht tragisch
Beschreibung:	<p>Alle TN stehen im Kreis und nehmen sich an den Händen. Die Hoolahoop-Reifen werden gleichmäßig über die Hände der TN gehängt:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Einer der Reifen sollte markiert sein. Aufgabe ist die Reifen ganz um die Gruppe herum kreisen zu lassen, ohne dass die Reifen einander berühren, bis der markierte Reifen wieder am Ausgangspunkt ist. Nachdem ersten Durchgang kann das ganze auf Zeit gemacht werden, bis die Gruppe nicht mehr will.</p>
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Corporate Identity

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	20 Minuten
Material:	Papier und Stifte für alle
Beschreibung:	Innerhalb einer bestimmten Zeit (z.B. 3 Minuten) sollen einzeln oder in Kleingruppen aus den Buchstaben des Firmennamens so viele neue Wörter wie möglich gebildet werden.
Variationen:	Statt dem Firmennamen können auch andere Wörter verwendet werden. Z.B. Teamentwicklung Die neu gefundenen Wörter müssen mit der Firma in einem inhaltlichen Zusammenhang stehen.
Auswertung:	Ist es einfacher alleine oder in Gruppen, warum?
Bemerkungen:	Eher als indoor Starter

Count down

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	Belibig
Zeit:	20-30 Minuten
Material:	Keines
Beschreibung:	Bei dieser Übung ist es wichtig, dass die Grupper nicht in einer Reihe oder Kreis steht. Die Aufgabe ist es, nacheinander von 15, (bei größeren Gruppen entsprechend der Anzahl) bis Null rückwärts zu zählen. Es wird allerdings nicht vorher besprochen, wer welche Zahl nennt. Es darf auch keine Person zwei Zahlen nennen. Sobald eine Zahl doppelt genannt oder übersprungen wird, zwei Personen gleichzeitig sprechen, muss die Gruppe von neuem beginnen. Die TN dürfen keine Strategie miteinander absprechen.
Variationen:	Übung mit geschlossenen Augen spielen Alphabet, Monate, Wochentage nennen
Auswertung:	Soll die Hilfe / Notwendigkeit einer Strategie verdeutlichen; Koordination

Das ist ein...

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	10-15 Personen
Zeit:	20-30 Minuten
Material:	2 Gegenstände
Beschreibung:	<p>Die Gruppe sollte im Kreis sitzen oder stehen. Der Trainer gibt einen Gegenstand (Stift, Ball o.ä.) zu seinem linken Nachbarn und sagt: „das ist ein Hund“.</p> <p>Der Nachbar fragt zurück: „Was ist das?“ Der Trainer antwortet wiederum: „Das ist ein Hund!“ Nun gibt der Teilnehmer den Gegenstand an seinen linken Nachbarn weiter und sagt: „Das ist ein Hund.“ Die angesprochene Person fragt zurück: „Was ist das“? Die Antwort darf nicht sofort gegeben werden, sondern es muss die ganze Reihe zurück bis zum Trainer gefragt werden, denn nur der weiß die Antwort.</p> <p>Nun folgt ein weiterer Gegenstand der rechts herumgegeben wird: „Das ist eine Katze“!...</p> <p>Interessant wird's wenn sich beide Gegenstände kreuzen...</p>
Variationen:	Das können natürlich auch Krokodile, Nasobeme, Schlumfugs oder sonst was sein
Auswertung:	Keine

Es war einmal...

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	Bis ca. 12 Personen
Zeit:	20 Minuten
Material:	Ein Ball
Beschreibung:	Die TN sitzen im Kreis. Der Trainer hält den Ball in der Hand und beginnt eine Fantasiegeschichte zu erzählen: „Es war einmal...“. Nach einigen Sätzen wirft er den Ball einem TN zu, der die Geschichte weitererzählt, wiederum nur einige Sätze und dann den Ball weiterwirft, bis alle mal dran waren.
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Gemeinsam Aufstehen

Kategorie:	Warmup-Filling
Teilnehmerzahl:	Egal
Zeit:	15 min
Material:	Keines
Beschreibung:	TN sitzen paarweise Rücken an Rücken. Sie sollen gleichzeitig ohne Hände aufstehen. Wenn das alle geschafft haben in, das Ganze in Dreiergruppen Schulter an Schulter, zu viert, zu funft,... nach Belieben.
Variationen:	In Dreiergruppen (und dann auch größer) Liegstütze ohne Beine auf dem Boden, d.h. die TN müssen die Beine geschickt übereinander legen.
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Gordischer Knoten

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	Bis zu 15 Personen
Zeit:	20-30 Minuten
Material:	Keines
Beschreibung:	TN heben die rechte Hand, laufen in der Mitte zusammen und greifen eine Hand gegenüber. TN heben die linke Hand und greifen eine weitere Hand, es ist darauf zu achten, dass sich nicht 2 TN beide Hände geben. Aufgabe: den Knoten zu entwirren, ohne die Hände zu lösen
Variationen:	Wenn es zu lange dauert, kann ein Händepaar gelöst werden-> eine Kette entsteht
Auswertung:	

Knoten in der Leitung

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	Bis zu 12
Zeit:	15 Minuten
Material:	Ein Seil 20m
Beschreibung:	<p>In ein Seil werden vorher 2 oder 3 Achterknoten hineingemacht. Die TN verteilen sich gleichmäßig entlang des gesamten Seiles, greifen es und dürfen dann die gehaltene Seilposition nicht mehr verlassen (beide Hände fest am Seil lassen)</p> <p>Aufgabe der Gruppe ist es die Knoten aufzulösen, ohne die Position am Seil zu verlassen</p>
Variationen:	Interessant ist es der Gruppe danach die Aufgabe zu geben, beide Knoten wieder hineinzumachen, da sich kaum einer erinnern kann wie der Achterknoten geht.
Auswertung:	Keine

Kuhstall

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	Durch 3 teilbar +1
Zeit:	20 minuten
Material:	Keines
Beschreibung:	2 TN halten sich an beiden Händen und bilden so einen Stall, ein TN stellt sich in deren Mitte und ist die Kuh. So verteilen sich alle TN in 3er Gruppen. Der eine TN der übrig bleibt, ruft nun entweder: KUH, STALL, oder KUHSTALL. Bei dem Kommando Kuh müssen sich alle Kühe einen neuen Stall suchen, Beim Kommando Stall formieren sich alle Ställe neu, beim Kommando Kuhstall werden die Karten komplett neu gemischt, d.h. ehemals Kühe können nun auch Ställe sein und umgekehrt. Der übrige TN versucht natürlich unterzukommen, sodaß ein anderer übrig bleibt, der dann das neue Kommando gibt.
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	Aktives Bewegungsspiel zur Auflockerung

Magic Carpet

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	10-12 Personen
Zeit:	20 Minuten
Material:	Eine alte Decke, Teppich o.ä.
Beschreibung:	Die gesamte Gruppe stellt sich auf den Teppich Aufgabe ist es den Teppich zu wenden, ohne davon herunterzutreten
Variationen:	
Auswertung:	

Message als Puzzle

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	10 Minuten
Material:	Puzzleteile evtl. laminiert
Beschreibung:	Die TN erhalten Papierschnipsel auf denen Wortteile stehen. Aufgabe ist es nun diese zu einer sinnhaften Message zusammenzufügen.
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Nägel Stapeln

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	20-30 Minuten
Material:	20 lange Nägel, Kork oder Brett mit 1 Nagel
Beschreibung:	Die Aufgabe ist es, so viele Nägel wie möglich auf dem einen Nagelkopf zu platzieren
Variationen:	Es können Nägel verschiedener Länge ausgegeben werden
Auswertung:	

Obstsalat

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	>10
Zeit:	10 min
Material:	Stuhlkreis; ein Stuhl weniger als TN
Beschreibung:	<p>Alle TN werden gleichmäßig in Obstsorten aufgeteilt, (Äpfel, Birnen, Zwetschgen, ...), es sollte mindestens 3 TN pro Sorte geben, aber eben auch nicht all zu viele. Alle sitzen im Kreis, bis auf einen, der in der Mitte steht. Dieser hat die Aufgabe einen Platz zu ergattern. Ruft er eine Obstsorte, z.B. Äpfel, müssen alle Äpfel den Platz tauschen, und der TN in der Mitte versucht das Getümmel zu nutzen um sich selbst auf einen Stuhl zu setzen. Er kann aber auch Obstsalat rufen, dann müssen alle den Platz tauschen. Wichtig ist, dass die Kommandos nur von der Kreismitte aus gegeben werden dürfen</p>
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Roboter

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	20 Minuten
Material:	Keines
Beschreibung:	Die TN finden sich in 3er Gruppen zusammen. Sie vereinbaren untereinander zuerst wer zuerst Mechaniker ist. Zu Beginn des Spiels stehen beide Roboter Rücken an Rücken. Der Mechaniker versucht über vereinbarte Zeichen beide Roboter so zu steuern, dass sie letztlich Nase zu Nase stehen. Bei einem Hindernis bleiben die Roboter stehen. Die Roboter haben keinen Spracherkennungschip.
Variationen:	Spezielle Robotergeräusche einbauen.
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Schleife am Baum

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	Bis zu 15 Personen
Zeit:	Ca. 20 Minuten
Material:	Ein Seil 20m Pfosten, Baum o.ä.
Beschreibung:	Die Aufgabe der Gruppe ist es, sich gleichmäßig an einem offenliegenden Seil zu verteilen und diese Seilposition nicht mehr loszulassen.. Dann soll die Gruppe mit der gesamten Länge des Seiles ein Schleife auf einen Baum binden. Die Schleife soll sich in der Mitte des Seiles befinden.
Variationen:	Es kann auch ein Knoten sein oder als Schwierigkeit ein gesteckter Achterknoten
Auswertung:	Keine

Seilring

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	5 Minuten
Material:	1 Seil 15m
Beschreibung:	Das Seil wird zu einem Kreis verknotet. Die TN setzen sich im Kreis auf den Boden, fassen mit beiden Händen das Seil und versuchen gleichzeitig aufzustehen.
Variationen:	
Auswertung:	

Es ist darauf zu achten, dass das Seil gut verknotet ist !!! Geschlungener Sackstich, Achter

Sitzkreis

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	Mindestens 10 Personen
Zeit:	20 Minuten
Material:	Keines
Beschreibung:	Die TN stellen sich eng im Kreis auf, drehen sich nach rechts, machen noch einen Schritt in die Mitte, biss sie ganz eng hintereinander stehen. Nun versuchen sich alle gleichzeitig auf die Knie der Hintermanns / der Hinterfrau zu setzen.
Variationen:	Wenn alle sitzen kann der Kreis versuchen sich vorwärts zu bewegen / drehen, indem alle gleichzeitig das rechte Bein heben...
Auswertung:	
Bemerkungen:	Lustiges Füllsel

Teamknobeln

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	15 Minuten
Material:	Keines
Beschreibung:	<p>Die TN teilen sich in 2 Gruppen auf. Es gibt 3 Charaktere. Samurai erschlägt den Säbelzahntiger, Säbelzahntiger frißt alte Oma, alte Oma schimpft mit dem Samurai. Bei de Teams stellen sich in 2 Reihengegenüber auf und präsentieren gleichzeitig ihre Charaktere. Diese werden duch Gesten und Geräusche lebensechter dargestellt. Samurai schlägt mit dem Schwert und schreit HUUU. Tiger zeigt die Krallen und brüllt GRRRRR. Oma schimpft mit dem Zeigefinger und sagt TZTZTZT:</p> <p>Gespielt wird auf 3 oder 5 Gweinnpunkte.</p>
Variationen:	Denkt Euch selbst Figuren aus
Auswertung:	
Bemerkungen:	In andern Kulturkreisen auch unter Schnick Schnack Schnuck, Ching Chang Chong, 1 2 3, Stein Papier Schere bekannt

Teammassage

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	5-10 minuten
Material:	Keines
Beschreibung:	Alle TN stellen sich im kreis auf, drehen sich nach rechts, legen beide Hände auf die Schultern des Vordermannes und massieren ihn. So massiert jeder und wird gleichzeitig massiert. Nach einiger zeit drehen sich alle um und massieren ihren ehemaligen Masseur.
Variationen:	
Auswertung:	Jemandem etwas gutes tun....
Bemerkungen:	

Traffic Jam

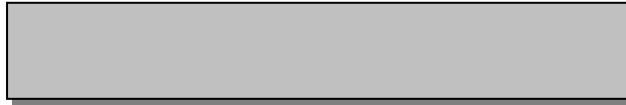
Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	10-15 Personen
Zeit:	20 Minuten
Material:	Balken, Baumstamm o.ä.
Beschreibung:	<p>TN stellen sich auf dem Balken zufällig auf. Aufgabe ist es, sich ohne den Balken zu verlassen zu sortieren nach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alter • Firmenzugehörigkeit • Anfangsbuchstabe des Vaters • Körpergröße • Geburtstag • ...
Variationen:	Den zweiten Durchgang stumm durchführen TN dürfen nicht mehr verbal kommunizieren
Auswertung:	War es einfacher oder schwerer ohne zu sprechen? Wie war die Nähe? Anfassen?

Verkehrsstau

Kategorie:	Senseless							
Teilnehmerzahl:	6 Personen							
Zeit:	15 Minuten							
Material:	Trittfelder, z.B. Teppichstücke o.ä.							
Beschreibung:	<p>Die Gruppe bildet 2 Teams, die sich gegenüberstehen. Jede Person besetzt nur ein Feld. Nur das Mittelfeld zwischen beiden Teams bleibt leer. Aufgabe ist es, dass beide Teams die Seite tauschen.</p> <p>Ausgangssituation:</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">L</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">L</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">L</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> </td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">R</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">R</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">R</td> </tr> </table> <p>Ziel: Team rechts und Team links haben die Plätze getauscht, mit möglichst wenig Transaktionen.</p> <p>Regeln:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kein Feld darf doppelt besetzt werden 2. Es darf nur 1 Schritt vorwärts auf ein leeres Feld gemacht werden, oder ein Mitglied des anderen Teams übersprungen werden. 3. Eigene Teamkollegen dürfen nicht überholt werden 4. Es ist nicht erlaubt rückwärts zu gehen 	L	L	L		R	R	R
L	L	L		R	R	R		
Variationen:	Klappt auch mit mehr TN, dauert dann länger							
Auswertung:								

Wortsalat

Kategorie:	Senseless
Teilnehmerzahl:	beliebig
Zeit:	15 Minuten
Material:	Entsprechend viele laminierte Wörternkarten
Beschreibung:	<p>Die Aufgabe der TN ist es, aus den Wortkarten einen sinnvollen Satz zu bilden.</p> <p>Beispielsatz: <i>Wen du ein Schiff bauen willst, dann trommle Männer zusammen, nicht um Holz zu beschaffen, Arbeit zu vergeben und Aufträge zu verteilen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.</i> (Antoine de Saint Exupérie)</p>
Variationen:	Es können natürlich auch andere Sätze oder Firmenleitsprüche verwendet werden.
Auswertung:	Keine



Kugellager

Kugellager	
Kategorie:	Senseless/ Abendspiele
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	Ca. 20 Min.
Material:	Stuhlkreis.
Vorbereitung:	Material vorbereiten
Beschreibung:	Tabu pantomimisch. Trainer schreibt jeweils ein Ding, das es pantomimisch darzustellen gilt, auf einen Zettel. Einteilung in zwei Gruppen. Jeweils ein Vertreter einer Gruppe versucht, seinem Team einen Begriff darzustellen. Sprechen verboten. Für jeden „Treffer“ gibt es einen Punkt.
Variationen:	Tabu malerisch. Es gilt einen Begriff zu malen von einem Vertreter des Teams, die Teammitglieder müssen es erraten.

Sherlock Holmes

Kategorie:	Senseless/ Abendspiele
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	Je nach Fragestellung und Geschick der TN; Ca. 15 Min
Material:	-
Vorbereitung:	-
Beschreibung:	<p>TN erzählt Rätsel. TN müssen es lösen. Dabei antwortet der Trainer nur mit „ja“ oder „nein“.</p> <p>z.B. „Tom und Mary liegen tot auf dem Boden. Auf dem liegt eine Pfütze Wasser. Das Fenster ist offen. Was ist passiert?“</p> <p>Lösung: Tom und Mary sind Goldfische. Der Wind hat das Fenster aufgemacht, dabei ist das Goldfischglas umgekippt.</p>
Variationen:	<p>Es gibt viele andere Rätsel.</p> <p>Mit mehr oder weniger Infos am Start.</p>

4. Vertrauen

Blind Walk	
Kategorie:	Vertrauen
Teilnehmerzahl:	Egal
Zeit:	20 – 30 min
Material:	1 Augenbinde pro TN
Beschreibung:	<p>Paare bilden Ein TN hat die Augen verbunden, der andere führt ihn durch die Gegend. Nach 10 min wird gewechselt 3 Möglichkeiten</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. TN haben Körperkontakt und sprechen 2. TN haben nur Körperkontakt 3. TN sprechen nur 4.
Variationen:	Kein Körperkontakt, nicht sprechen, TN einigen sich auf andere Formen der Kommunikation
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Blindes Packet

Kategorie:	Vertauen
Teilnehmerzahl:	10-15 Personen
Zeit:	30 Minuten
Material:	Augenbinden für jeden, ein Seil
Beschreibung:	Alle TN stellen sich sehr eng zusammen und werden vom Trainer mit einem Seil zusammengebunden (ziemlich eng). Die Aufgabe ist es nun blind eine Strecke von 20m zurückzulegen, wobei eine Person sehen darf und den anderen den Weg weist.
Variationen:	Alle TN sind blind
Auswertung:	
Bemerkungen:	Es ist darauf zu achten, dass keine Gegenstände im Weg liegen und keine Zweige in Gesichtshöhe

Mousetrap Walk

Kategorie:	Vertrauen
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	30 Minuten
Material:	2 Seile, Mausefallen, Augenbinden
Beschreibung:	Beide Seile werden im Abstand von 1 Meter parallel ausgelegt. Dazwischen werden die gestellten Mausefallen verteilt. Aufgabe der TN ist es nun blind und barfuß die Strecke zurückzulegen, indem sie von ihrem Partner geführt werden.
Variationen:	Mit anfassen / ohne
Auswertung:	
Bemerkungen:	Erfordert reichlich Vertrauen, sollte daher erst am Ende des Seminars eingesetzt werden.

Schweben lassen

Kategorie:	Vertauen
Teilnehmerzahl:	Mindestens 10 TN
Zeit:	30 Minuten
Material:	Keines
Beschreibung:	Ein TN macht sich steif wie ein Brett, wird von den anderen angehoben, erst in Hüfthöhe, dann Schulterhöhe und letztlich über den Köpfen. Er sollte dabei die Augen geschlossen halten. Wenn die Person angehoben und gesichert ist, kann sich die gesamte Gruppe in Bewegung setzen und einige Schritte gehen. Den TN dann langsam wieder zum Boden ablassen.
Variationen:	Bei ängstlichen Personen nicht zu hoch heben
Auswertung:	
Bemerkungen:	Es sollte extrem auf die Sicherheit geachtet werden, wenn der TN über Kopf gehalten wird. Mit Seitensicherung arbeiten.

Trustfall hoch

Kategorie:	Vertauen
Teilnehmerzahl:	Ca.15 Personen
Zeit:	45 Minuten
Material:	Podest, Mauer, Baumstumpf in Hüfthöhe ca. 1,80m
Beschreibung:	<p>TN sollten Uhren, Brilliantringe, Brillen vorher ausziehen.</p> <p>Aufstellung der Gruppe: Wie eine Traube mit Gesicht zu Podest, an den Seiten und hinten mindestens einer, der die Gruppe zusammen hält, Arme nach oben, und dicht zusammenstehen, Schrittstellung, Ellenbogen leicht angewinkelt, Finger gerade</p> <p>Checks bei jedem Durchgang verbal durchzuführen: Ellbogen, hat jeder Bewegungsfreiheit ohne einem anderen eins auf den Ömmel zu geben Seite, Überprüfen ob die TN an den Seiten in Schrittstellung die Gruppe seitlich stabilisieren.</p> <p>TN der sich fallen lässt: Hände überkreuz falten und „anlegen“, Hintern zusammen kneifen, komplette Körperspannung Dialog: Seid ihr bereit – Ja wir sind bereit, lass dich fallen – Ich falle Hinterher: Gruppe wiegt den TN bevor sie ihn vorsichtig aufstellt TN blickt in die Runde und bedankt sich bei der Gruppe</p>

Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	Die Übung kann sehr intensiv sein und sollte dementsprechend vorsichtig eingesetzt werden! Bitte nicht verbraten!!! Gefahrenträchtig!

Trustfall tief

Kategorie:	Vertauen
Teilnehmerzahl:	Ca.9 Personen
Zeit:	45 Minuten
Material:	Podest, Mauer, Baumstumpf in Hüfthöhe ca. 1,20m
Beschreibung:	<p>TN sollten Uhren, Brilliantringe, Brillen vorher ausziehen.</p> <p>Aufstellung der Gruppe: 2 Reihen, Schulter an Schulter, Hände mit Handfläche nach oben wie Reißverschluss, Arme angewinkelt unter Vorspannung, Beine in leichter Schrittstellung, Kopf zurücklegen. Wenn ungerade Zahl einer am Ende um auf Kopf aufzupassen</p> <p>TN der sich fallen lässt: Hände überkreuz falten und „anlegen“, Hintern zusammen kneifen, komplette Körperspannung</p> <p>Dialog: Seid ihr bereit – Ja wir sind bereit lass dich fallen – Ich falle</p> <p>Hinterher: Gruppe wiegt den TN bevor sie ihn vorsichtig aufstellt</p> <p>TN blickt in die Runde und bedankt sich bei der Gruppe</p>
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	<p>Die Übung kann sehr intensiv sein und sollte dementsprechend vorsichtig eingesetzt werden! Bitte nicht verbraten!!!</p> <p>Gefahrenträchtig!</p>

Vertauenspendel

Kategorie:	Vertrauen
Teilnehmerzahl:	8 – 12
Zeit:	20 min
Material:	Keines
Beschreibung:	<p>Die TN bilden um eine Person einen engen Kreis und nehmen die Hände hoch auf Brusthöhe mit den Handflächen nach innen.</p> <p>Person in der Mitte schließt die Augen und macht sich steif und lässt sich langsam nach hinten kippen. Die Gruppe fängt sie vorsichtig auf und schiebt sie sachte in eine andere Richtung, ...</p> <p>Wichtig ist, dass die Person nicht zu schnell hin und her geschoben wird, und nicht zu spät aufgefangen wird, hier sollten die TN vorsichtiger anfangen und sich langsam steigern.</p>
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Vertauenslauf

Kategorie:	Vertauen
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	20 Minuten
Material:	Augenbinden
Beschreibung:	Die TN stellen sich in einer Gasse auf. Ein TN der blind ist, stellt sich etwa 10 m von der Gasse auf und rennt blind in diese Richtung. Die Aufgabe der Gruppe ist es ihn sanft abzufangen und zum stehen zu bringen.
Variationen:	Die TN sollen blind eine Strecke über eine Wiese ohne Hindernisse rennen so schnell sie können
Auswertung:	
Bemerkungen:	Es ist darauf zu achten dass die zu laufende Strecke Hindernisfrei ist

Vertauensrad

Kategorie:	Vertauen
Teilnehmerzahl:	8-12 TN
Zeit:	20 Minuten
Material:	Ein Glas Wasser
Beschreibung:	Die Aufgabe der TN ist es, eine Person, die ein gefülltes Glas Wasser in der Hand hält 360° um die eigene Achse zu drehen, sodass die Person am Ende wieder sicher auf dem Boden steht, ohne dass Wasser verschüttet wurde.
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	Sicherheitsstellung des Trainers, wenn die Person kopfüber ist.

Laufsteg

Kategorie:	Vertrauen
Teilnehmerzahl:	Typ. Seminargröße
Zeit:	Je nach Seminargröße; ca. 15 min.
Material:	Augenbinde
Vorbereitung:	
Beschreibung:	1 TN läuft blind über Tisch(e), die anderen passen auf, dass er nicht runter fällt, ohne zu sprechen, sondern mit Händen
Variationen:	Indoor/ outdoor
Auswertung:	

5. Problemlöse indoor

<div style="border: 1px solid black; background-color: #cccccc; padding: 10px; display: inline-block;"> <h2 style="margin: 0;">Blau-Grün</h2> </div>	
Kategorie:	Problemlöse indoor
Teilnehmerzahl:	10 - 20
Zeit:	Ca. 20 min
Material:	Je 16 blaue und grüne Chips, oder irgend etwas ähnliches. Wichtig ist die Anzahl und dass es 2 unterschiedliche Sorten gibt
Beschreibung:	Die Gruppe wird halbiert und in zwei benachbarte Räume geschickt. Die Gruppen erhalten je ein Blatt mit der Spielanleitung und ein Ergebnisblatt (s.u.) deshalb hier auch keine Anleitung.
Variationen:	
Auswertung:	Wichtig ist, dass es verschiedene Strategien gibt: kooperieren (blauen Chip hergeben) oder konkurrieren (grüner Chip) Sind beide Gruppen kooperativ erreichen sie in der Summe den maximalen Gewinn. In Konkurrenz geht der Gewinn auf Kosten der anderen Gruppe und es besteht das Risiko, dass beide verlieren wenn beide grün spielen. Die Frage ist auch wie verhalten sich die Gruppen nachdem sie verhandelt haben
Bemerkungen:	

Blau / Grün

Das Ziel dieser Übung ist das ist das Sammeln von Punkten; es sollen soviel positive Punkte wie möglich gesammelt werden .

Zu diesem Zweck bilden Sie mit der im anderen Raum befindlichen Gruppe ein Paar. Es werden acht Runden gespielt, in denen Punkte gesammelt werden können. Die Anzahl der Punkte, die Ihre Gruppe je Runde macht, hängt von der Farbe der Chips ab, die Sie senden und empfangen. Gezählt wird folgendermaßen:

Senden	Empfangen	Punkte
Blau	Blau	+5
Blau	Grün	-10
Grün	Blau	+10
Grün	Grün	-5

Das Ergebnis der dritten Runde wird verdoppelt. Das absolute Ergebnis der sechsten und achten Runde wird quadriert (Vorzeichen bleibt!).

Das Spiel läuft folgendermaßen ab:

1. Ihre Gruppe hat acht Minuten Zeit, um die Regeln zu lesen und eine Strategie zu entwickeln.
2. Auf das Zeichen des Spielleiters geben Sie ihm verdeckt den Chip für die andere Gruppe und erhalten von ihm den Chip, den die andere Gruppe Ihnen sendet. Zwischen zwei Runden haben sie jeweils eine Minute Zeit.
3. Zählen und notieren Sie die Ergebnisse auf dem beigelegten Formular.
4. Nach der dritten und der sechsten Runde können Sie mit einem Sprecher der anderen Gruppe verhandeln. Falls die andere Gruppe zustimmt, wählen Sie einen Sprecher, der mit dem Sprecher der anderen Gruppe redet. Für dieses Gespräch haben Sie drei Minuten Zeit. Falls Sie dieses Gespräch nach der dritten und nach der sechsten Runde nicht wollen, können Sie ablehnen; es gibt dafür keine Strafpunkte
5. Nach der achten Runde summieren Sie die Punkte und zeigen dem Spielleiter an, daß Sie fertig sind und welches Ergebnis Sie erreicht haben. Geben Sie bitte das Blatt mit den Spielregeln zurück. Danach werden die Ergebnisse diskutiert

Blau / Grün

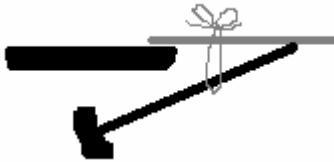
Ergebnisblatt

Runde	Farbe gesendet	Farbe empfangen	Punkte Ihrer Gruppe	Punkte der anderen Gruppe
1				
2				
3, verdoppeln				
4				
5				
6, quadrieren				
7				
8, quadrieren				
	Summe			

Eierflugmaschine

Kategorie:	Problemlöse indoor
Teilnehmerzahl:	Max. 10 pro Gruppe
Zeit:	45. min
Material:	<p>Sehr unterschiedlich: Strohhalme, Schnur, Tesa, ein Blatt Papier, Gummiringe, Watte Oder Etwas Karton, Flipchart-Papier, Schere, Klebstoff</p> <p>Das Material kann angepasst werden, je nach dem was gerade verfügbar ist. Wichtig ist, dass nicht zuviel ausgegeben wird, damit die TN sparsam damit umgehen müssen</p>
Beschreibung:	<p>Es soll eine Konstruktion gebaut werden, die es erlaubt, das Ei aus dem 3. Stock zu werfen, wobei es heil am Boden ankommen muss.</p> <p>Vorgaben: Ei muss zu sehen sein Das Ei selbst darf nicht beklebt werden Das Ei selbst darf nicht manipuliert werden</p>
Variationen:	<p>Es können weitere Aufgaben dazu gestellt werden: Maschine soll Ästhetisch sein, soll ein tolles Flugverhalten zeigen,...</p> <p>Möglich ist auch dass die Gruppen ihr Produkt präsentieren, das kann dann auch in der Auswertung angesprochen werden.</p>
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Hammer

Kategorie:	Problemlöse indoor
Teilnehmerzahl:	Ca 4
Zeit:	20 – 30 min
Material:	1 Lineal 30 cm Holz oder Metall (muß stabil sein) Hammer, wenn möglich mit Gummigriff Ca 50 cm Schnur Tisch
Beschreibung:	<p>Die Aufgabe ist es, den Hammer an das Lineal zu hängen, das wiederum nur max 3cm auf dem Tisch liegen darf, und nirgends eingeklemmt ist Außer den angeführten Materialien darf nichts verwendet werden Das Ergebnis sieht dann ungefähr so aus</p> 
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Inseln

Kategorie:	Problemlöse indoor
Teilnehmerzahl:	10-20
Zeit:	10 min
Material:	Flipchartpapier
Beschreibung:	TN stehen in 3 er Gruppen auf Flipchartpapier. 1 Bogen mehr als Gruppen. Die Bögen sind ca 1m auseinander. Alle Teams sollen möglichst rasch sich auf die gewendete Seite des Blattes stellen. Beim Wenden des Blattes dürfen die TN nicht auf dem Boden stehen. Das zusätzliche Blatt wird nicht weiter erwähnt, es liegt an den Teams zu erkennen, dass sie ja das Blatt wechseln können um ihr eigenes zu wenden.
Variationen:	Ohne zusätzliches Blatt
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Kunstwerk

Kategorie:	Problemlöse indoor
Teilnehmerzahl:	5 bis 15
Zeit:	Pro Durchgang ca 10 bis 15 min
Material:	Eine Menge an Materialien (Papier, Klebstoff, Schachteln, Dosen, ... Draußen vielleicht Sachen die rumliegen)
Beschreibung:	Es werden 2 TN aus der Gruppe ausgewählt und so aufgestellt, dass sie sich nicht sehen können. Der eine bastelt aus den Materialien ein Kunstwerk. Die Gruppe berichtet dem anderen wie das Kunstwerk aussieht, anhand dieser Beschreibung versucht er das Werk zu kopieren.
Variationen:	Weniger Materialaufwand erreicht man wenn gemalt wird
Auswertung:	
Bemerkungen:	

KVP

Kategorie:	Problemlöse indoor
Teilnehmerzahl:	10-15 Personen
Zeit:	20 Minuten
Material:	3 Tennisbälle, Stopuhr
Beschreibung:	Die TN stellen sich im Kreis auf und beginnen einen Ball im Kreis herumzuwerfen, sodass ihn jeder TN einmal berührt hat, bevor er zum Ausgangspunkt zurückgeworfen wird. Wichtig ist, dass die Reihenfolge beibehalten wird, wenn der 2. und 3. Ball dazukommt. Die Aufgabe ist nun ein System zu entwickeln, wie die drei Bälle möglichst schnell von allen in der zuvor festgelegten Reihenfolge berührt werden können und wieder bei der Ausgangsperson landen.
Variationen:	Jeder Ball nimmt einen anderen Weg
Auswertung:	KVP
Bemerkungen:	Ziel sollte sein es in 1 Sekunde zu schaffen

NasaII/Röhren-Tennisball-Bahn

Kategorie:	Problemlöse indoor
Teilnehmerzahl:	5- max. 10 pro Gruppe
Zeit:	20 min
Material:	Pro Gruppe: 2 Säulen/Pappröhren mit ca. 15 cm unterschiedlicher Höhe, 8 Bögen Papier A 4, 1 Stück Holz (ca. 30 cm), 1 Rolle Tesa-Band, 1 Klebestift, 6 Büroklammern, 2 Schnipsgummis, 2 Lutscher, 2 Servietten, 1 Bindfaden in der Länge der längeren Röhre, 1 kleine Dose (mit Öffnungsring), 1 Ball
Beschreibung:	Die beiden Röhren werden im Abstand der Höhe der niedrigeren Röhre voneinander entfernt auf den Tisch gestellt. Die Gruppe ist gefordert, eine Konstruktion zu erdenken, planen und bauen, die den Ball, wenn er auf oder über der höheren Röhre abgelegt wird, auf die niedrigere Röhre transportiert. Der Ball muß dort stabil zum Stillstand kommen. Die Gruppe hat für Planung und Bau 20 Minuten Zeit.
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Not Knots

Kategorie:	Problemlöse indoor
Teilnehmerzahl:	Bis ca. 15
Zeit:	Ca. 20 min
Material:	Ein langes Seilstück
Beschreibung:	<p>Das Seil wird in Schlingen auf dem Boden hingelegt, so dass es nicht gleich zu erkennen ist, ob es einen Knoten bildet oder nicht.</p> <p>Die Gruppe hat die Aufgabe das zu entscheiden ohne das Seil zu berühren. Die Gruppe diskutiert so lange bis sie einen Konsens gefunden haben.</p> <p>Erst dann zieht der Trainer an beiden Enden und löst den Knoten auf.</p>
Variationen:	Der Trainer zieht lediglich einige Zentimeter, dann diskutiert die Gruppe neu
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Seilringe

Kategorie:	Problemlöse indoor
Teilnehmerzahl:	Bis ca. 15
Zeit:	Ca 20 min
Material:	6 unterschiedlich farbige Seilstücke ca. 1,5 – 2 m
Beschreibung:	<p>Alle Seilstücke zu Ringen kneten. Das letzte durch alle Ringe durchziehen und dann ebenfalls zum Ring kneten. Das Ganze dann auf den Boden legen.</p> <p>Die Gruppe soll entscheiden welcher Seilring die anderen zusammenhält. Die Seile dürfen hierbei nicht berührt werden. Die Gruppe muss einen Konsens bilden bevor sie das Ergebnis überprüft.</p>
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

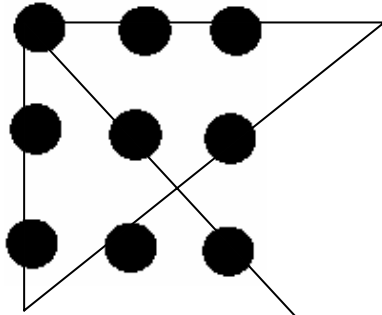
Tangram

Kategorie:	Problemlöse indoor
Teilnehmerzahl:	8-12 Personen
Zeit:	30 Minuten
Material:	Magnettangrammspiele, Figurvorlage
Beschreibung:	2 TN sitzen sich Rücken an Rücken, wobei einer die Vorlage und der andere das Tangram in den Händen hält. Die Person mit der Vorlage erklärt dem anderen TN exakt wie er die einzelnen Bausteine zusammenfügen muss, damit die Figur der Vorlage entsteht. Der TN mit dem Tangram in der Hand darf nicht sprechen. Andere TN beobachten die Kommunikation der beiden.
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Turmbau

Kategorie:	Problemlöse indoor
Teilnehmerzahl:	4-10 pro Gruppe
Zeit:	45 min
Material:	Bastelzeug (Schere Klebstoff,...) Papier, Karton. Insgesamt variabel
Beschreibung:	Die Gruppe soll mit den vorhandenen Materialien einen Turmbauen, der mindestens 30cm hoch ist, stabil genug ist, damit er ein Kilo trägt. Bedingungen können je nach Material variiert werden. Weiter kann Wert auf Ästhetik gelegt werden, oder er soll weitere Einzelheiten haben, wie Zugbrücke , ... der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt
Variationen:	Statt eines Turmes kann eine Brücke aus Zeitung gebaut werden, die 20 cm hoch sein soll, die 75cm ohne Stütze überspannt, und entsprechend tragfähig ist
Auswertung:	
Bemerkungen:	Ein TN kann als Beobachter fungieren und der Gruppe zurückmelden welche Verhaltensweisen er beobachtet hat.

9 Punkte

Kategorie:	Problemlöse indoor
Teilnehmerzahl:	Kann jeder einzeln machen oder in Kleingruppen
Zeit:	15 min
Material:	Papier Stifte
Beschreibung:	<p>Neun Punkte sind mit 4 geraden Strichen zu verbinden ohne abzusetzen</p> 
Variationen:	<p>Mit drei geraden Strichen (dabei darf das Blatt gefaltet werden, aber nicht dazu sagen, geht auch ohne) 12 Punkte mit 5 Strichen 16 Punkte mit 6 (Lösung selbst ausdenken)</p>
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Indiana Jones

Kategorie:	Problemlöse indoor
Teilnehmerzahl:	4 er Gruppen
Zeit:	30 min
Material:	Blatt und Stift
Beschreibung:	<p>Indiana Jones ist mit 3 Forschern auf der Flucht vor Eingeborenen. Sie haben einen Vorsprung von 60 min als sie an die rettende Brücke kommen. Diese ist aber gefährlich und es ist inzwischen stockdunkel, so dass sie nur zu zweit auf die Brücke können, da sie nur eine einzige Taschenlampe haben.</p> <p>Indiana Jones selbst braucht 5 min über die Brücke, einer der Forscher 10 und die anderen beiden 20 und 25 min.</p> <p>In welcher Reihenfolge müssen sie die Brücke überqueren und wer bringt die Lampe zurück, so dass sie noch vor dem Eintreffen der Eingeborenen auf der anderen Seite der Brücke angekommen sind?</p>
Variationen:	
Auswertung:	


Missionar und Kannibale

Kategorie:	Problemlöse indoor
Teilnehmerzahl:	Nicht all zu große Gruppen
Zeit:	30 min
Material:	Keines, oder zur Hilfe Papier und Stift
Beschreibung:	Drei Missionare und drei Kannibalen stehen am Ufer eines Flusses, den sie alle überqueren möchten. Am Ufer liegt nur ein Boot, das Platz für zwei bietet. Damit die Kannibalen die Missionare nicht fressen, dürfen die Missionare höchstens mit gleich vielen Kannibalen am selben Ort sein, umgekehrt gibt es keine Einschränkung. Befindet sich das Boot am Ufer werden die Insassen und die Personen am Ufer zusammengerechnet. Wie können alle den Fluss überqueren?
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

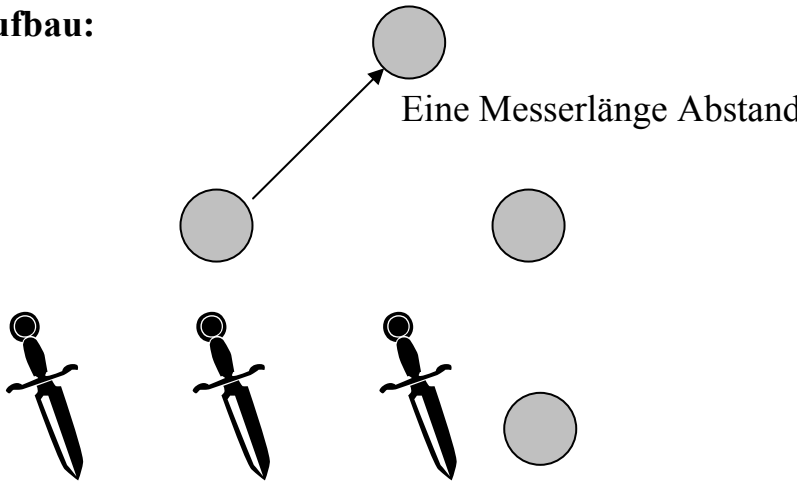
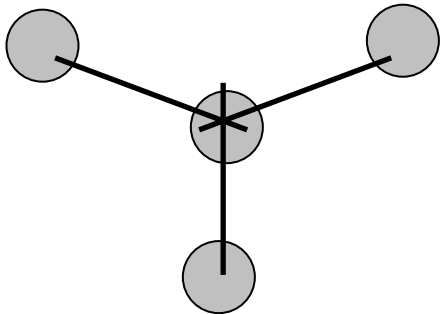
Otto

Kategorie:	Problemlöse indoor
Teilnehmerzahl:	Bis ca.15
Zeit:	10 min
Material:	Keines
Beschreibung:	Es geht darum zu erraten was der Otto gerne mag und tut und was nicht, z.B. Otto schwimmt gerne Baden mag gar nicht, oder Meerrettich ist seine Leibspeise ...
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Turm von Hanoy

Kategorie:	Problemlöse indoor
Teilnehmerzahl:	1-5
Zeit:	30 min
Material:	5 runde Scheiben mit Loch die in der Größe aufsteigend sind. Brett mit drei Stäben (s. Skizze)
Beschreibung:	<p>Die Scheiben sollen alle in möglichst wenig Versuchen auf den rechten Stab gestapelt werden. Es darf immer nur eine Scheibe umgesteckt werden, es darf nie eine größere über einer kleineren Scheibe liegen.</p> 
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Schwebendes Glas

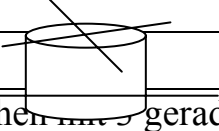
Kategorie:	Problemlöse indoor
Teilnehmerzahl:	Wenig
Zeit:	15 Minuten
Material:	4 Gläser, 3 Messer
Beschreibung:	<p>Aufgabe ist es, das 4. Glas zwischen den 3 anderen mit Hilfe der Messer zu platzieren, wobei weder Glas noch Messer den Boden berühren darf.</p> <p>Aufbau:</p>  <p>Lösung:</p>  <p>Messer sich gegenseitig stabilisieren lassen</p>

Din A 4 Falten

Kategorie:	Problemlösen indoor
Teilnehmerzahl:	Typ. Seminargröße
Zeit:	Ca 15 min., je nach anschließender Diskussion
Material:	Bogen Papier für jeden TN
Vorbereitung:	Materialien zusammenstellen
Beschreibung:	<p>Die TN sollen abschätzen, wie oft man ein Blatt Papier in der Mitte falten kann (solange bis es zu klein zum Falten mit den Händen ist).</p> <p>Erfahrungsgemäß überschätzen die TN die mögliche Anzahl der Halbierungen deutlich.</p> <p>Es geht darum, den TN bewusst zu machen, dass Fehler beim Problemlösen oft auf unreflektierte Annahmen zurück gehen</p>



Kuchenproblem

Kategorie:	Problemlösen indoor
Teilnehmerzahl:	Typ. Seminargröße
Zeit:	Ca. 30 Min.
Material:	
Vorbereitung:	
Beschreibung:	Wie kann man einen Kuchen mit 3 geraden Schnitten in 8 gleiche Teile teilen? 
Variationen:	
Auswertung:	

Missing Letter

Kategorie:	Problemlösen indoor
Teilnehmerzahl:	Typ. Seminargröße
Zeit:	Ca 15 min.
Material:	Flip, o.ä. zum Visualisieren
Vorbereitung:	Für TN sichtbar aufschreiben: E Z D V F S S A ?
Beschreibung:	Ziel ist den fehlenden Buchstaben (N) zu erkennen (Eins-Zwei-Drei-Vier...)
Variationen:	
Auswertung:	

Schachbrettreis

Kategorie:	Problemlösen indoor
Teilnehmerzahl:	Typ. Seminargröße
Zeit:	Ca 15 min., je nach anschließender Diskussion
Material:	-
Vorbereitung:	-
Beschreibung:	<p>Die TN sollen abschätzen, wie viel Reis zusammen käme, wenn man für jedes Feld auf einem Schachbrett Reis bekäme, nach dem Muster fürs 1. Feld 1 Korn, 2. → 2, 3. → 4, 4. → 8,... bis eben zum 64.</p> <p>Erfahrungsgemäß unterschätzen die Gesamtsumme des Reis deutlich. (2^{64} Körner Reis sind mehr Reis als es jemals auf der Erde gab und geben wird)</p> <p>Es geht darum, den TN bewusst zu machen, dass Fehler beim Problemlösen oft auf unreflektierte Annahmen zurück gehen</p>
Variationen:	Die Story nett verpacken. (Ein Weiser sollte für einen Kalifen ein Spiel entwickeln. Der Weise schuf das Schachbrett. Der Kalif wusste das nicht zu schätzen. Da wurde der Weise ärgerlich und wollte dem Kalif seine Unwissenheit vor Augen führen, indem er sich „nichts anderes“ wünschte als Reis.)

Schnur verknoten

Kategorie:	Problemlösen indoor
Teilnehmerzahl:	Typ. Seminargröße
Zeit:	Ca 15 min.
Material:	Pro TN ein Tuch/ Schnur/ Stück Seil/ o.ä.
Vorbereitung:	
Beschreibung:	Ziel ist, Tuch zu verknoten ohne die Ende loszulassen (Man muss die Arme verkreuzen.)
Variationen:	
Auswertung:	

Seerosenteich

Kategorie:	Problemlösen indoor
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	Ca 15 min.
Material:	-
Vorbereitung:	-
Beschreibung:	<p>Auf einem Seerosenteich wachsen Seerosen. Am ersten Tag bedeckt sie einen Quadratmeter. Am zweiten Tag zwei, am dritten vier und so weiter. Am wievielten Tag ist der halbe See mit Seerosen bedeckt.</p> <p>Na?</p> <p>Natürlich am 99. Nicht etwa am 50. Wie spontan viele Menschen antworten.</p> <p>Dieses Experiment zeigt, dass spontane Vermutungen über Zustände (oder Mitmenschen) oft gänzlich falsch sind und wir uns aber trotzdem scheinbar sehr sicher ob unserer Meinung sind.</p>

6. Problemlöse outdoor

Acid River	
Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	6-15
Zeit:	45 min
Material:	3 Holzquader 20x20x50; 3 Holzdielen ca. 2,5 m
Beschreibung:	Die Gruppe muss gemeinsam eine Strecke von 10 m zurücklegen. Es dürfen lediglich die Klötze den säureverseuchten Boden berühren. Dabei darf nur das vorhandene Material verwendet werden. Es dürfen nicht mehr als 10 Personen auf einem Brett stehen. TN, die den Boden dennoch berühren, bekommen die Augen verbunden.
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Advent Advent

Kategorie:	Problemlöse outdoor Diese Übung wurde noch nicht getestet!!!
Teilnehmerzahl:	4- 10 Personen
Zeit:	45 Minuten
Material:	4 angespitzte Rundhölzer 1,5m mit Öse am Ende, Tupperschale mit 8 gleichmäßig verteilten Schnüren à 3m, 4 Grablichter, Wasser
Beschreibung:	<p>Aufbauskitze:</p> <p>The diagram illustrates the setup for the 'Advent Advent' exercise. It features a central blue circle representing a 'Grablicht' (grave light). Four grey circles, labeled 'Pfosten' (posts), are arranged in a square around the center. Each post is connected to the central light by a red line. Additionally, the four posts are connected to each other by red lines, forming a square. Eight black human figures are positioned around the perimeter, with lines indicating they are holding the posts. Four yellow circles, representing 'Grablichter' (grave lights), are placed in the spaces between the posts. An arrow points from the label 'Grablicht' at the bottom to the central blue circle. Another arrow points from the label 'Pfosten' on the left to one of the grey circles.</p>

	Aufgabe der Gruppe ist es die einzelnen Grablichter gezielt mit einem Wasserschwall auszulöschen .
Variationen:	TN sind blind , nur einer sieht und dirigiert die anderen
Auswertung:	
Bemerkungen:	Diese Übung wurde noch nicht getestet!!!

Blind Square

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	8-16
Zeit:	45 min
Material:	1 Seil 30 m Augenbinde für jeden TN
Beschreibung:	<p>Die Aufgabe ist es, ein Seil in einem begrenzten Areal aufzufinden und daraus unter Nutzung der vollen Länge ein Quadrat zu formen. Es dürfen keine Knoten ins Seil gemacht werden. Die Übung ist geteilt in eine Planungs- und eine Durchführungsphase. Die Gruppe entscheidet selbst, wann sie mit der Durchführung beginnen möchte. Während der Planung haben die TN keine Einschränkung, sie bekommen jedoch nicht das Seil. Nach der Planung werden allen TN die Augen verbunden, ab diesem Zeitpunkt darf nicht mehr verbal kommuniziert werden. Der Trainer platziert das Seil im Feld. Wenn die Gruppe das Seil gefunden hat, müssen alle TN ständig Kontakt zum Seil halten.</p>
Variationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Während der Durchführung keine akustischen Signale • Statt Quadrat ein Dreieck • Andere Reihenfolge: TN stehen durcheinander, Augen werden verbunden, dann bekommen sie das zusammengeknotete Seil in die Hand, das evtl. auch Schlaufen bildet, dann die Aufgabe ein Quadrat zu legen erklären. Bei dieser Variante steht das Thema eindeutige Kommunikation im Vordergrund. • Oder halt doch reden lassen...
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Blind Tent

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	3-5
Zeit:	1.5 – 2 h
Material:	Ein Zelt, Augenbinden für jeden TN
Beschreibung:	Die TN sollen blind das Zelt aufstellen
Variationen:	Das Zelt ist schon ausgepackt
Auswertung:	
Bemerkungen:	Klingt wesentlich einfacher als es ist!

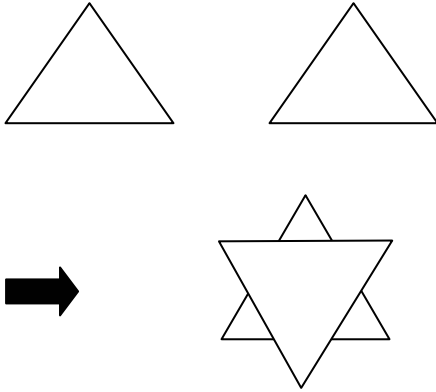
Blindflug / Find the Tree

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	8-20
Zeit:	45-60 min
Material:	Irgendetwas um Bäume zu markieren
Beschreibung:	Die TN sollen einen Weg finden wie sie alle gemeinsam, blind eine durch markierte Bäume (o.ä.) bezeichnete Strecke zurücklegen können. Für Planung und Durchführung sind insg. 45 min Zeit, die TN entscheiden selbst, wann sie mit der Durchführung beginnen wollen. Sobald die Augen verbunden sind ist keine verbale Kommunikation mehr erlaubt, und die gesamte Gruppe muss Kontakt miteinander halten. In der Planungsphase darf die Umwelt nicht verändert werden, sprich Markierungen anbringen oder Hindernisse aus dem Weg räumen.
Variationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Länge der Wegstrecke, Zahl der Stationen der Gruppengröße anpassen • Keine Stationen sondern nur Start und Ziel vorgeben • Ein bestimmter Wegabschnitt darf erst in der Durchführungsphase betreten werden
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Bullring / Nitro Ball

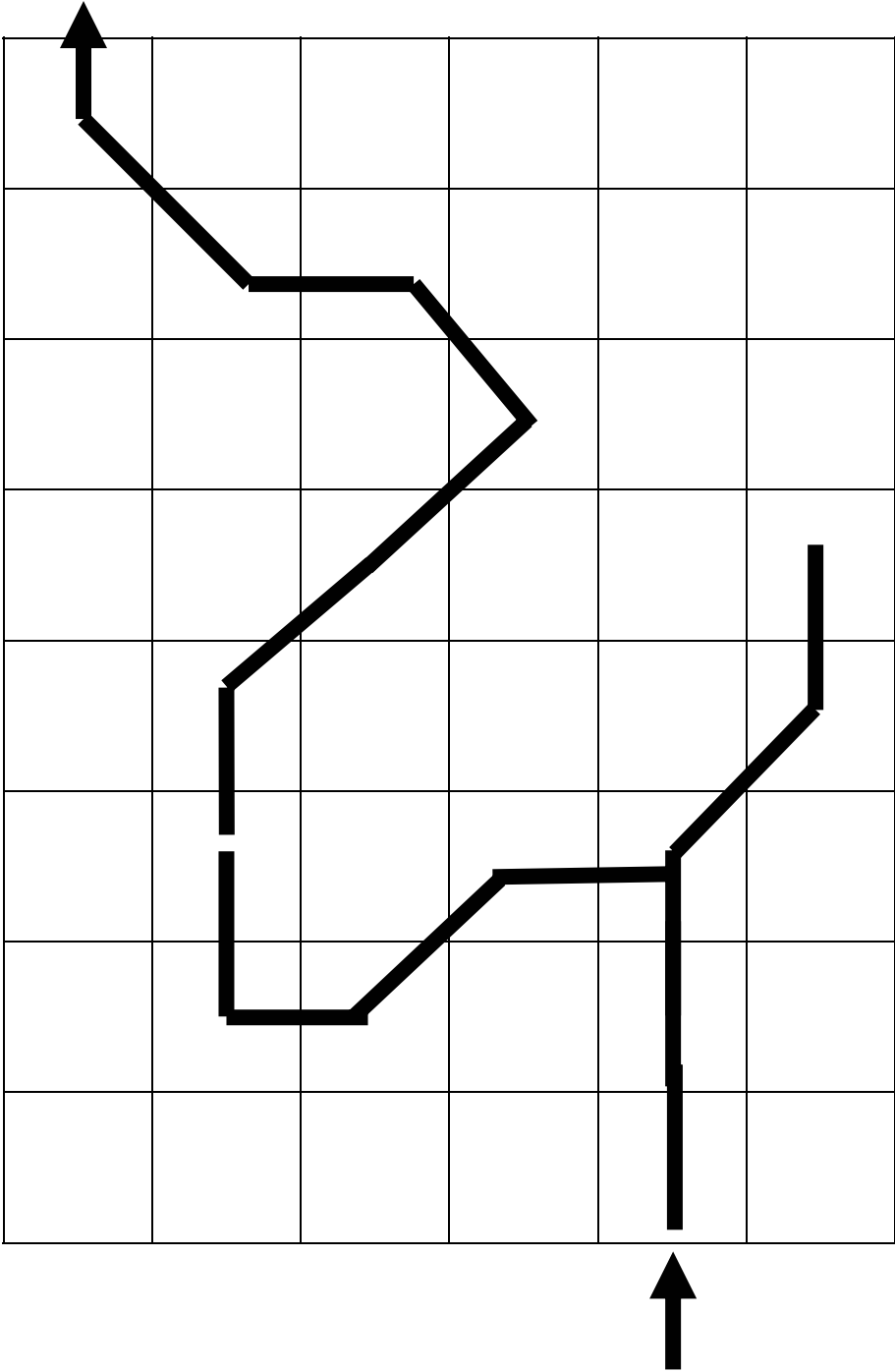
Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	Ca. 8-16
Zeit:	30 min
Material:	1 Tennisball 2 Plastikrohre ca.3cm Durchmesser, Ein gutes Stück (gerne mit Hindernissen) auseinander in den Boden gerammt, 30 cm lang 1 Metallring mit 16 jeweils 3m langen Schnüren
Beschreibung:	Aufgabe ist es den Ball vom einen Rohr zum anderen zu transportieren, ohne dass er runterfällt. Jeder TN muss immer mindestens eine Schnur halten. Sie muss am Ende festgehalten werden, damit ein Sicherheitsabstand von 2,5 m gewahrt ist.. Die Schnüre dürfen nicht überkreuzt werden.
Variationen:	Jeder 2. TN ist blind Wenn der Ball runterfällt wird einer blind, wird optional durch den Trainer bestimmt.
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Davidstern

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	Mindestens 10 Personen
Zeit:	1 Stunde
Material:	2 Seile, Augenbinden für jeden
Beschreibung:	<p>Die Gruppe wird in zwei Projektteams geteilt. Jede Gruppe erhält die Aufgabe blind ein gleichseitiges Dreieck zu konstruieren. Erst wenn alle TN blind sind erhält jede Gruppe das Seil, zuvor darf der gute Plan entwickelt werden. Sobald die Dreiecke fertig sind, versuchen beide Gruppen aus ihren Dreiecken einen Davidstern zu bilden.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
Variationen:	Nach der Planung darf nicht mehr verbal kommuniziert werden.
Auswertung:	
Bemerkungen:	Ähnlich aber etwas komplexer als Blind Square

Electric Maze

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	8-20
Zeit:	45 min
Material:	Vorbereitetes Netz mit 6x8 Feldern Blatt mit einem Weg durch das Labyrinth (s. Anhang)
Beschreibung:	Die Aufgabe besteht darin einen Weg durch das Maze zu finden. Dies erfolgt über das Try-and-Error-System. Immer ein TN versucht zu ermitteln ob ein Feld betreten werden kann (Trainer hat den Plan), wenn ja kann er wie der König beim Schach, die nächsten Felder erkunden, liegt er falsch, muss er auf den „erlaubten“ Feldern zurück, tritt er dabei daneben erblindet er. Nun kommt der nächste TN dran um den weiteren Weg zu erkunden.
Variationen:	Wenn kein vorbereitetes Netz vorhanden, kann man sich auch mit großen Steinen die ausgelegt werden beholfen werden, oder mit Kreide auf dem Boden, etc.
Auswertung:	
Bemerkungen:	



Elektrozaun

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	8-20
Zeit:	20-30 min
Material:	Ein 5-10 m langes Seil gespannt in ca 1,2m Höhe
Beschreibung:	Die Gruppe hat die Aufgabe, den elektrischen Zaun zu überqueren ohne ihn zu berühren. Dabei ist es nicht erlaubt zu Springen oder die TN zu werfen (Verletzungsrisiko!!!), d.h. der TN der gerade den Zaun überquert muss ständigen Kontakt mit mindestens einem Gruppenmitglied haben. Unter dem Zaun darf nicht hindurch gegriffen werden. Bei Berührungen wird das Seil 10cm hochgemacht.
Variationen:	Vom Beginn an müssen alle TN untereinander Körperkontakt halten.
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Horizontales Netz

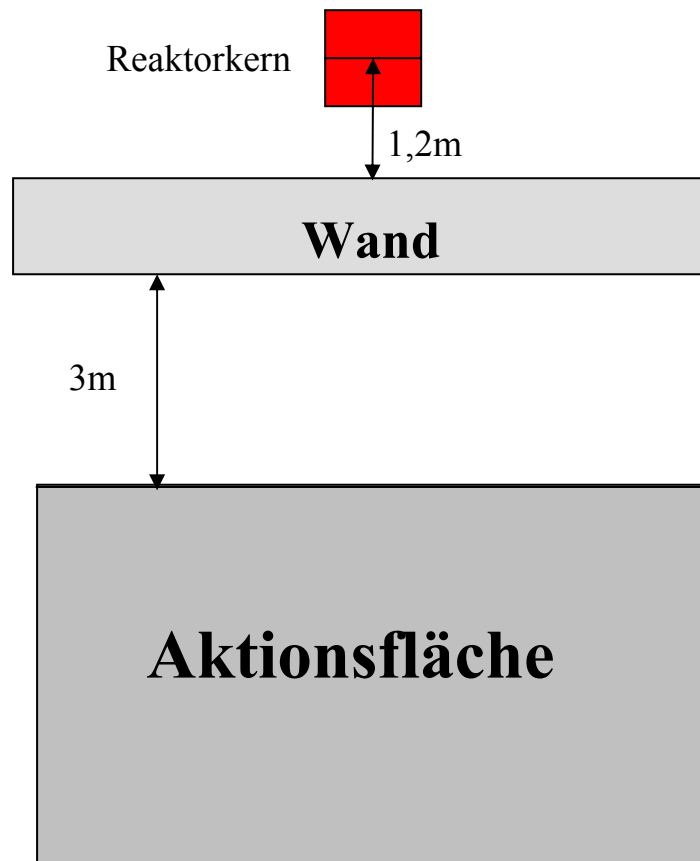
Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	12- 30
Zeit:	90 min
Material:	Eine Unmenge an Statikseilen, Bandschlingen, Schraubkarabinern, 4 dicke Bäume, die im Rechteck zueinander stehen
Beschreibung:	<p>Das Gebiet zwischen den Bäumen werden in 4 Teilbereiche aufgeteilt, in der Mitte wird das Material deponiert. Die TN werden in die 4 Quadranten aufgeteilt, diese dürfen sie während der gesamten Aktion nicht verlassen.</p> <p>Die Aufgabe lautet, zwischen den Bäumen eine Brückenähnliche Konstruktion zu errichten, die es ermöglicht sicher von der einen zur anderen Seite zu kommen.</p>
Variationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Material: kann verknappt werden, bzw. Gruppe bekommt ein Budget und muss die Materialien kaufen • Design: Es können Auflagen gemacht werden, wie die Brücke auszusehen hat • Tragfähigkeit: Nur eine Person überquert die Brücke (sehr einfach); bestimmte Anzahl gleichzeitig; die Konstruktion soll alle TN gleichzeitig tragen • Quadranten: Einteilung nach bestehenden Unterteams; Materialien unterschiedlich in den Feldern verteilen; den Unterteams verschieden Aufgaben erteilen (Planung, Controlling, ...); Kommunikation zwischen den Gruppen nur über Sprecher;
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Kernschmelze

Kategorie:	Problemlöse outdoor Diese Übung wurde noch nie getestet!!!
Teilnehmerzahl:	8-15 Personen
Zeit:	1 Stunde
Material:	Eine undurchsichtige Wand 1,8m hoch / 6m breit, Dachlatten 3x2,4m, 1x3,6m, 6-8 kurze Seilstücke, Seil ca. 12m, eine Dose mit Wasser, 1 Plattform 0,6mx0,6m, 1 Maßband 5m

Beschreibung:

Aufbauskitze:



	<p>Alle TN befinden sich in der Aktionsfläche. Ihnen bietet sich folgendes Szenario: Hinter der Schutzmauer findet eine Kernschmelze statt. Die Aufgabe des Teams besteht darin die Kernschmelze mit Hilfe eines Gegenmittels zu stoppen, indem dieses im Reaktorkern platziert wird. Die Gruppe hat einen Schutzanzug, der 3 Minuten vor der Strahlung außerhalb der Aktionsfläche schützt. Es bleiben 60 Minuten bis zum SuperGAU.</p>
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	Diese Übung wurde noch nie getestet!!!

Laufendes A

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	10-15
Zeit:	45min
Material:	2 lange Balken à 3m, 1 kürzerer 2m, einige kurze Seilstücke, 4 lange Seile mind. 10m, evtl. langes Bergseil zur Begrenzung
Beschreibung:	<p>Die Aufgabe ist: eine Person muss unter Mithilfe der Gruppe ein Areal von ca. 10x10m zu durchqueren. Es dürfen nur die vorhandenen Materialien verwendet werden. Niemand darf den Boden im abgegrenzten Gebiet berühren.</p> <p>Die Lösung besteht darin aus den Balken ein großes „A“ zu bauen, die langen Seile dienen zur Stabilisierung nach vorne und hinten, der TN steht auf dem Querbalken und „schreitet“ auf dem A vorwärts.</p>
Variationen:	Etwas aus dem Areal bergen.
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Pentagramm

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	5-ca 12
Zeit:	20 min
Material:	Seil 20m
Beschreibung:	Das Seil wird zusammengeknotet, alle TN verteilen sich gleichmäßig daran und nehmen es in die Hand. Das Seil darf nicht losgelassen werden und die Plätze dürfen getauscht werden. Die Gruppe soll nun das Seil zu einem Pentagramm legen.
Variationen:	Wie bei Blind Square, das ganze mit Planung und blinder Durchführung
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Pferch

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	10-15 Personen
Zeit:	30 Minuten
Material:	1 Seil, 3 Bäume
Beschreibung:	Ein Seil wird zwischen 3 Bäume gespannt, sodass ein Dreieck entsteht, in dem alle TN Platz haben. Auf einer Strecke zwischen den Bäumen ist das Seil 1m hoch, auf der 2. Strecke 1,5m und auf der letzten 2 m hoch. Aufgabe ist es nun, dass alle TN den Pferch verlassen, wobei über jede Seite gleich viele Personen raus müssen.
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	Kombination aus electric fence und Spinnennetz, auf Sicherheit achten.

Plattform

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	10 Personen
Zeit:	10 Minuten
Material:	Baumstumpf o.ä.
Beschreibung:	Die TN versuchen alle gleichzeitig auf der Plattform zu stehen, wobei jeder mindestens einen Fuß aufsetzen muss. Zielvorgabe ist es dieses System mindestens 15 Sekunden zu halten.
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	Es gibt fast nie Baumstümpfe in der Größe

Pyranhasee

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	8-15
Zeit:	60 min
Material:	Ein langes Seil zur Umgrenzung, noch ein Seil ca. 25m, einen Schatz, 1 Helm
Beschreibung:	Die Gruppe soll einen Schatz aus dem See bergen. Weder Mensch noch Material dürfen das „Wasser“ berühren. Die Person, die die Bergung übernimmt, hat einen Helm zu tragen.
Variationen:	Die Person die den Schatz holt ist blind
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Schutzhüttenbau

Kategorie:	Projekte
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	45 Minuten
Material:	Latten, Planen, Schnüre, Heringe, Hammer
Beschreibung:	Die TN sollen aus den vorhandenen Materialien eine Schutzhütte bauen, die sie in der neuen Heimat vor Wind, Wetter und anderen Widrigkeiten schützen soll. Die Hütte soll so stabil sein, dass sie den Tag über stehen bleibt und als Rückzugsgebiet dienen kann, sowie Platz für das Mittagessen und die Tagesabschlussreflexion bietet.
Variationen:	Bei mehreren Gruppen kann das Material unterschiedlich verteilt sein und es muss vor dem Bau zielführend gehandelt / getauscht werden
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Spinnennetz

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	10 bis 20
Zeit:	30 min
Material:	„Spinnennetz“
Beschreibung:	Die Gruppe muss durch das Spinnenetz auf die andere Seite gelangen. Durch jede Öffnung darf nur eine Person. Bei Berührung muss diese Person zurück auf die Anfangsseite, die Öffnung bleibt allerdings verschlossen. Personen die durch das Netz durch sind dürfen nicht zurück um auf der anderen Seite zu helfen, bzw. die, die noch nicht durch sind, dürfen nicht vor.
Variationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Bei großen Gruppen: 2 Durchgänge pro Öffnung • Bei Berührung noch mal alle von vorne anfangen
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Teamphoto

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	5-15
Zeit:	k.A.
Material:	Ein Photo von einem markanten Objekt, vergrößert und in Teile geschnitten entsprechend der TN-Zahl
Beschreibung:	Jeder TN erhält einen Teil des Bildes, die Bilder dürfen nicht unter einander herum gezeigt werden. Die Aufgabe für die Gruppe besteht darin, das Motiv auf dem Bild zu finden. Erst wenn die Gruppe sich einig ist dürfen die Teile zusammengefügt werden.
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	Dies Aufgabe lässt sich sehr gut in eine Orientierungswanderung integrieren, z.B. dass dort Informationen hinterlegt sind.

Wasserleitung

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	Viele >30 Personen
Zeit:	45 Minuten
Material:	Rohrstücke entsprechend der Anzahl der TN, 20 Liter Wasser, einige Eimer
Beschreibung:	<p>Die Großgruppe ist in einzelne Teams unterteilt. Jedes Team bestimmt einen Teamsprecher. Die TN entwickeln in ihren Teams einen Plan wie das Wasser den Weg durch alle Rohrstücke mit möglichst wenig Verlust bis in den Auffangeimer finden kann.</p> <p>Die Teamsprecher treffen zusammen tauschen ihre Pläne aus und entwickeln eine gemeinsame Vorgehensweise. Diese wird vom Teamsprecher an sein Team kommuniziert.</p> <p>Die Wasserleitung wird gebaut.</p> <p>Wenn die TN das Zeichen geben fertig zu sein, schüttet der Trainer das Wasser in das erste Rohrstück, ein zweiter hält den Auffangeimer bereit.</p>
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	Vor allem für die ersten TN in der Kette kann es eine feuchte Angelegenheit werden.

Wild Whoosey

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	Mind.6
Zeit:	Pro Paar 5-10 min
Material:	Wild Whoosey
Beschreibung:	Ein Paar beginnt vom Startbaum aus und geht nach rechts. Wichtig: Hilfestellung, jeweils 1 hinter den beiden, sobald die TN etwasweiter auseinander sind gehen 2 vornüber gebeugt mit, später dann noch mehr, damit die beiden nicht auf das Gesicht fallen können
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	Vorbereitung für Team-Beam

Wippe

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	8-15
Zeit:	20 min
Material:	Eine große Holzdiele, Länge je nach TN Ein ca. 50 cm langer dicker Stumpf zum drunter legen
Beschreibung:	Alle TN sollen auf die Wippe stehen. Die Aufgabe besteht darin in Balance zu kommen und diese 30 sec. Am Stück zu halten. Bei vorzeitiger Berührung mit dem Boden beginnt die Zeit wieder von vorne.
Variationen:	<ul style="list-style-type: none"> • TN sollen sich sortieren nach Alter, Anfangsbuchstabe des Vornamens, etc. und dann wieder Balance finden • Oder noch schwieriger: umsortieren während die Balance gehalten wird
Auswertung:	
Bemerkungen:	Bei vielen TN muss das Brett dementsprechend dick sein... es knackt sonst.

Zauberstab

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	10 bis 20
Zeit:	Ca. 15 min
Material:	Bambusstab oder anderer leichter Stab (Länge je nach TN-Zahl)
Beschreibung:	<p>Die TN stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf und strecken ihrem Gegenüber beide Zeigefinger so entgegen, dass alle Finger einen Reißverschluss auf Brusthöhe bilden.</p> <p>Der Zauberstab wird auf die Finger gelegt. Die Aufgabe besteht darin, den Stab abzulegen, wobei alle ständigen Kontakt mit dem Zauberstab halten müssen. Der Stab darf nicht von oben berührt werden, die Finger müssen stets waagrecht bleiben. Vor dem Startsignal ist es günstig wenn der Trainer leichten Druck auf den Stab ausübt.</p>
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Zick-Zack

Kategorie:	Problemlöse outdoor
Teilnehmerzahl:	Ca. 8-20
Zeit:	20 min
Material:	5 Baumstümpfe mit Kerben für Balken 4 unterschiedlich lange Balken ca. 5m Seil
Beschreibung:	Die TN finden die Reste einer Brücke vor. Die Aufgabe ist mit dem vorhandenen Material die Strecke zu überwinden. Allerdings ist der Abstand zwischen den letzten beiden Pfosten zu lang für den verbleibenden Balken, nur der erste passt, d.h. die Gruppe muss ihn rausnehmen und durchreichen. Wichtig ist, dass das Material, das den Boden berührt verloren ist.
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

7. Reflexionsmethoden

Bild malen

Kategorie:	Reflexionsmethode
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	30 Minuten
Material:	Leinwände, Farben, Pinsel, Wassereimer, Paletten, Staffeleien
Beschreibung:	Die TN erhalten am Tagesabschluss die Möglichkeit ein Bild über die Ereignisse des Tages gemeinsam zu gestalten. Am Ende präsentiert ein Teamsprecher das Gruppenbild den anderen Teams. Die Bilder bleiben den Abend in einer art Galerie aufgestellt.
Variationen:	Ein Bild der Zukunft malen Motto oder Logo integrieren
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Blitzlicht

Kategorie:	Reflexionsmethode
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	20 Minuten
Material:	Keines
Beschreibung:	Am Tagesende setzen sich die TN in einen Kreis und jeder erhält die Möglichkeit die Eindrücke des Tages in einer Art Blitzlicht (kurz und eindrucksvoll) zu schildern.
Variationen:	<ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN nennt 2-3 Dinge, die er in seine Reisetasche packt und vom Seminar mitnimmt, sowie 2-3 Dinge, die er in den Aschenbecher wirft und dalässt. • 2 Dinge, die ihn gefreut haben / 2 Dinge die verärgert haben. <p style="text-align: center;">➔ man kann diese Erkenntnisse auch an einer schön visualisierten Pinnwand sammeln</p>
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Feedbackwichteln

Kategorie:	Reflexionsmethoden
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	30 min
Material:	Jeder TN Papier und Stift Namenkärtchen
Beschreibung:	TN ziehen Namenkärtchen. Der Person, deren Namen sie gezogen haben, sollen sie Feedback geben.
Variationen:	Einen Brief als Feedback schreiben.
Auswertung:	
Bemerkungen:	Feedback-Regeln müssen in der Gruppe bekannt sein!

Gegenstand

Kategorie:	Reflexionsmethoden
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	5-10 min plus ca 3 min pro TN
Material:	Entweder ein großer Fundus an verschiedensten Gegenständen, oder keines
Beschreibung:	TN sollen einen Gegenstand aussuchen (oder eben im Gelände oder sonst wo suchen), der die Erfahrungen aus dem Seminar widerspiegelt. Wenn alle gewählt haben, soll in einer Runde jeder etwas zu seinem Gegenstand der Gruppe mitteilen.
Variationen:	Statt Gegenständen können auch Bilder angeboten werden.
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Gruppenkörper

Kategorie:	Reflexionsmethoden
Teilnehmerzahl:	Grosse Gruppe, >15
Zeit:	> 30 min; Je nach TN Zahl
Material:	Keines
Beschreibung:	Die Gruppe soll sich zu einem Körper aufstellen, und zwar so dass die Position des Einzelnen seiner Position/Rolle in der Gruppe entspricht. Anschließend soll jeder seine Position kurz kommentieren. Sowohl die einzelnen Statements als auch das Gesamtbild können besprochen werden.
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Innenkreis-Außenkreis

Kategorie:	Reflexionsmethoden
Teilnehmerzahl:	10-20
Zeit:	1 Stunde
Material:	<p>Stühle Flipchart mit Text: „Außenkreis: 1. was ich an Dir schätzen gelernt habe, ist ... 2. was ich mir von Dir wünsche, ist ... Innenkreis: „Danke“</p>
Beschreibung:	<p>Gruppe halbieren, die beiden Gruppen sollen eine Innen- und einen Außenkreis bilden, so dass sich immer 2 Personen gegenüberstehen. Die Person im Außenkreis gibt ihrem gegenüber Feedback. Wichtig ist, dass sich die TN an die „Formeln“ auf dem Flipchart halten. Der Trainer gibt nach 2 min Signal zum Wechsel, die TN im Außenkreis rutschen nach rechts. Sind alle durch wird Innen- und Außenkreis getauscht.</p>
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Insel

Kategorie:	Reflexionsmethoden
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	5 min bis 2 Stunden
Material:	Flipchart-Bild mit einer Insel, dem Meer und einem Boot Klebefunkte
Beschreibung:	<p>Am Ende eines Tage sollen die TN einen Klebepunkt so platzieren, dass er ihre momentane Situation in Bezug auf das Thema widerspiegelt, z.B. bin noch im Schwimmen, liege unter Palmen,... .</p> <p>Zusätzlich kann auf dem Punkt durch Smily die Stimmung dargestellt werden.</p> <p>Dies kann über mehrere Tage hinweg eingesetzt werden, es werden dann jeden Tag andere Farben verwendet.</p> <p>Anonymität wird durch gleichzeitiges zügiges Aufkleben erreicht.</p>
Variationen:	Das ganze kann unkommentiert stehen bleiben, einfach um den Standpunkt festzustellen, kann jedoch auch in eine ausführliche Feedbackrunde münden. Es sollte jedoch im Voraus geklärt sein wie damit verfahren wird.
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Kartenabfrage

Kategorie:	Reflexionsmethode
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	30 Minuten
Material:	Metaplanwand, 3 Metaplankärtchen pro TN, Stifte
Beschreibung:	Am Ende des Seminars erhält jeder TN die Möglichkeit, 3 Metaplankärtchen mit den Eindrücken des Tages zu beschriften. Nach 10 Minuten Einzelarbeit, beginnen die TN die Kärtchen an der Metaplanwand zu präsentieren.
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	Teilweise von TN nicht so geliebt, weil schon sehr abgegriffen

Kleingruppen

Kategorie:	Reflexionsmethoden
Teilnehmerzahl:	10-30
Zeit:	Beliebig, z.B. 15 min in Gruppen 30 min im Plenum Je nach Thematik
Material:	Je nach Aufgabe
Beschreibung:	Die TN werden gebeten, sich in 2-5er Gruppen aufzuteilen und sich zu einem vorgegebenen Thema auszutauschen. Anschließend kommen die Gruppen wieder zusammen und es wird Raum gegeben für einen Austausch der Ergebnisse.
Variationen:	<ul style="list-style-type: none"> - Kleingruppen fassen ihre Ergebnisse auf Flipchart zusammen und präsentieren sie dem Plenum - Das Plenum kann auch weggelassen werden, wenn das Ziel ist, die TN einfach auf ein Thema einzustellen, dies sollte aber dann auch anmoderiert werden - Bei passender Zahl können auch die Gruppen neu gemischt werden, so dass in neuen Gruppen mindestens ein TN aus den jeweiligen Kleingruppen ist, und in diesen Gruppen findet ein Austausch über die vorige Runde statt
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Marktplatz

Kategorie:	Reflexionsmethode
Teilnehmerzahl:	Maximal 12 Personen
Zeit:	45 Minuten
Material:	A4 Zettel, Klebeband, Stifte
Beschreibung:	Jeder TN bekommt ein Blatt Papier auf den Rücken geklebt. Aufgabe ist es nun jedem der anderen TN ein Feedback auf den Rücken zu schreiben zu: „Was ich an dir schätzen gelernt habe ist...“. Da man hinterher nicht weiß, welches Feedback von wem kommt, ist es wichtig nur Positives zu schreiben.
Variationen:	Bei sehr offenen Gruppen kann auch noch ein Satz geschrieben werden zu: „ Was ich mir von dir wünschen würde ist...“.
Auswertung:	Selbstbild / Fremdbild
Bemerkungen:	

Organigramm

Kategorie:	Reflexionsmethoden
Teilnehmerzahl:	>10
Zeit:	>30 min; je nach TN Zahl
Material:	Keines
Beschreibung:	Die TN sollen sich so im Raum aufstellen, dass ihre Position im Team widerspiegelt wird. Neben der Entfernung, sollen auch Körperhaltung, Blickrichtung etc. als Ausdrucksmittel eingesetzt werden. Jeder berichtet kurz seine Position
Variationen:	
Auswertung:	Kann als Momentaufnahme verwendet werden, kann aber auch genutzt werden um Veränderungswünsche u.ä. aufzuklären.
Bemerkungen:	Diese Übung sollte erst eingesetzt werden, wenn eine grundsätzliche Wertschätzung im Team angenommen werden kann, da die einzelnen TN unter Umständen sehr viel von sich preis geben.

Selbstvertrag

Kategorie:	Reflexionsmethoden
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	30-45 min
Material:	Vordruck für Selbstvertrag (s. Anhang)
Beschreibung:	Die TN sollen zum Abschluss, jeder für sich alleine, im Selbstvertrag festhalten, welche Erkenntnisse sie im Seminar gewonnen haben, und wie sie diese in Zukunft umsetzen möchten.
Variationen:	<ul style="list-style-type: none"> - Keine Vordrucke sondern unstrukturiert schreibt jeder einen Brief an sich selbst. - Trainer kann Briefe einsammeln und den TN nach einer vereinbarten Zeit zuschicken, oder ein vergleichbares Verfahren wird angewandt.
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Selbstvertrag

Ich habe in diesem Seminar neue Anstöße und Ideen bekommen.

Die Erfahrungen, die für mich am wichtigsten waren, möchte ich ganz konkret in meinen Alltag umsetzen.

Um mich bei der konkreten Umsetzung meiner neuen / wiederentdeckten Erkenntnisse zu unterstützen, schließe ich mit mir jetzt einen symbolischen Vertrag. Dieser Selbstvertrag wird mich daran erinnern, meine Abmachung mit mir selbst bestmöglich umzusetzen.

Hiermit verpflichte ich mich ausschließlich vor mir selbst, ab sofort folgende Erkenntnisse in konkrete Handlungen in meinem Alltag bzw. in meinem generellen Verhalten umzusetzen:

Erkenntnis: _____

Handlungen: _____

Erkenntnis: _____

Handlungen: _____

Erkenntnis: _____

Handlungen: _____

Kleingedrucktes:

- § 1 Bei eventuellem Vertragsbruch drohen mir keine konventionellen Konsequenzen. Einzig mein Gewissen entscheidet, was zu tun ist.
- § 2 Wird der Vertrag nur teilweise eingehalten, ist dies immerhin ein Teilerfolg.
- § 3 Bei völliger Einhaltung des Vertrages ist eine Selbstbelohnung jedweder Art nicht nur legitim, sondern auch in hohem Maße erwünscht.

.....

..

Datum

Unterschrift

Soziometrie

Kategorie:	Reflexionsmethoden
Teilnehmerzahl:	Recht beliebig
Zeit:	5min plus ca 2min pro TN
Material:	Keines, oder Seilstücke um ein Koordinatensystem auszulegen
Beschreibung:	<p>TN sollen sich in einem Koordiantensystem an den Platz stellen der ihrer Sichtweise entspricht, z.B.:</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <pre> graph TD A[Mit mir zufrieden] --- B[Mit mir unzufrieden] C[Mit Team unzufrieden] --- D[Mit Team zufrieden] </pre> </div> <p>Fragen sind je nach Situation zu stellen</p>
Variationen:	
Auswertung:	Jede Person wird kurz zur Wahl des Platzes befragt.
Bemerkungen:	

Streichholz

Kategorie:	Reflexionsmethoden
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	Je nach TN-Zahl
Material:	Schachtel mit Streichhölzer (trocken)
Beschreibung:	Eine Abart des Blitzlicht. Jeder TN darf nur solange etwas sagen wie das Streichholz brennt
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Talking Stick

Kategorie:	Reflexionsmethoden
Teilnehmerzahl:	Beliebig
Zeit:	je nach Vorgehensweise
Material:	Ein Stock oder sonst irgendein Gegenstand
Beschreibung:	Die Regel lautet: nur die Person, die den Stock hält spricht, die anderen hören zu.
Variationen:	<ul style="list-style-type: none"> - Als Blitzlicht durchführen, und der Stock wird durchgereicht - Der _Stock wird kreuz und quer herumgereicht, bis jeder ein kurzes Statement abgegeben hat - In Diskussionen in Gruppen, die sich schlecht zuhören und durcheinander reden, kann der Stock vom Trainer als Instrument eingesetzt werden, dass Ruhe einkehrt. Der Trainer moderiert und erteilt das Wort indem er entscheidet wer den Stock bekommt. - Wenn der Stock weitergereicht wurde, wiederholt die Person kurz den Inhalt der Worte des Vorredners sinngemäß, um sicherzustellen, dass alles verstanden wurde
Auswertung:	
Bemerkungen:	

Teamuhr punkten

Kategorie:	Reflexionsmethoden
Teilnehmerzahl:	>5
Zeit:	Ca. 30 min
Material:	Blatt mit großer Uhr Klebeunkte, oder dicke Eddings
Beschreibung:	Den TN werden die Teamstadien erklärt (s. Anhang), dann werden sie aufgefordert auf der Uhr einen Punkt an der Stelle zu platzieren an dem sie glauben, dass sich ihr Team im Moment befindet.
Variationen:	Statt der im Anhang aufgeführten Phasen, die „Orming-Phasen“ (forming-storming-norming-performing) verwenden, da bekannter
Auswertung:	<ul style="list-style-type: none"> • Ergebnis kurz zusammenfassen • Blitzlichtartige Statements der TN • Besprechen warum sind wir gerade hier, was fehlt uns noch, ...
Bemerkungen:	Wichtig ist, dass es nicht als Defizit dargestellt wird, wenn sich ein Team noch in einer „frühen“ Phase befindet.

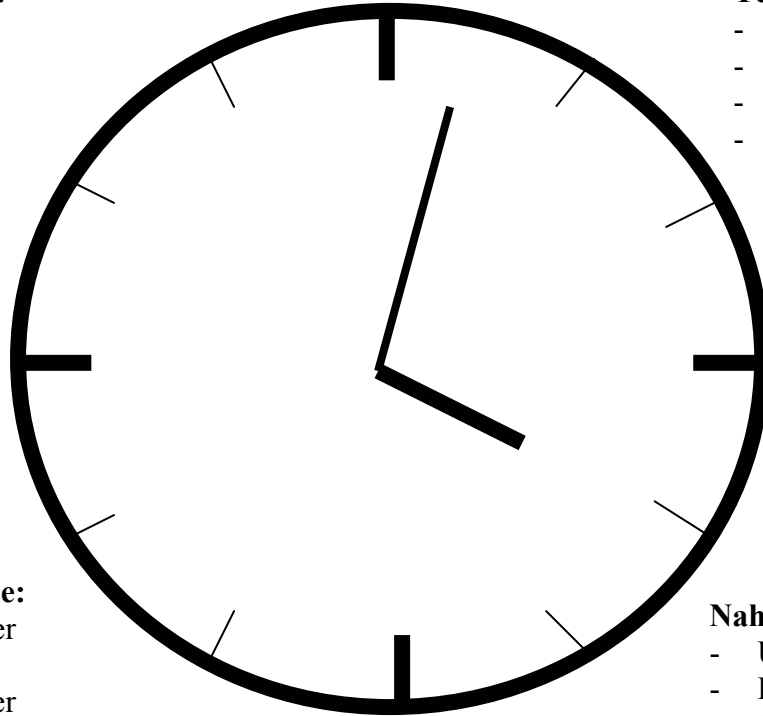
Teamentwicklungsuhr

Hochleistungsphase:

- ideenreich
- flexibel
- offen
- leistungsfähig

Testphase:

- höflich
- unpersönlich
- gespannt
- vorsichtig



Organisierungsphase:

- Entwicklung neuer Umgangsformen
- Entwicklung neuer Verhaltensweisen
- Feedback

Nahkampfphase:

- Unterschwellige Konflikte
- Konfrontation der Person
- Cliquenbildung
- Mühsamens Vorwärtskommen
- Ausweglosigkeit

Zeitreise

Kategorie:	Reflexionsmethoden
Teilnehmerzahl:	Egal
Zeit:	Ca. 10 min
Material:	Keines
Beschreibung:	<p>Die TN werden aufgefordert sich bequem hinzusetzen und die Augen zu schließen. Nach einer kurzen angeleiteten Entspannungsphase bittet der Trainer die TN in ihren Gedanken noch einmal die einzelnen Stationen des Seminars Revue passieren zu lassen. Es sollten die Programmpunkte genannt werden, was geschah und auch angeregt werden, sich zu erinnern welche Gefühle präsent waren. Es ist darauf zu achten, den TN genug Zeit zu geben.</p> <p>Im Anschluss kann eine Runde angeboten werden, in der jeder kurz seine wichtigsten Eindrücke der vergangenen Tage schildert.</p> <p>Die Übung kann auch als Einstimmung genutzt werden für eine ausführliche Abschlussrunde in mehreren Teilen.</p>
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	Es sollte vorab das Einverständnis der Gruppe eingeholt werden, da diese Phantasiereise sonst leicht ins lächerliche gezogen wird, und für alle Beteiligten unbefriedigend ist.

Partnerfokus

Kategorie:	Reflexionsmethoden/ Feedback
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	Beliebig
Material:	-
Vorbereitung:	-
Beschreibung:	Jeder TN erhält zu Beginn des Seminars einen Partner, über den zum Schluss Feedback gibt. Durch die längere „Beobachtungszeit“ ist eine bessere Feedbackqualität gegeben.



Tagesschau

Kategorie:	Feedback
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	Beliebig
Material:	Bühne, Schreibtisch, Stuhl
Vorbereitung:	Bühne mit Schreibtisch und Stuhl bereitstellen
Beschreibung:	Das Seminar soll in Form einer Tagesschau aufbereitet werden.
Variationen:	Tabu malerisch. Es gilt einen Begriff zu malen von einem Vertreter des Teams, die Teammitglieder müssen es erraten.

8. Kommunikation&Kooperati on

3 Minuten Vortrag

3 Minuten Vortrag	
Kategorie:	Kommunikation
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	Ca. 15 Min. bei „gleichzeitigem“ Ausführen. Bei „nach einander“ Ausführen entsprechend länger: Pro TN 3 Minuten
Material:	Pro TN einen Zettel mit
Vorbereitung:	-
Beschreibung:	Einteilung in Pärchen. Der eine Partner wird angewiesen, eine Faust zu ballen. Der andere soll versuchen, die Faust zu öffnen. Erfahrungsgemäß versuchen viele TN mit Kraft (um nicht zu sagen, Gewalt) die Hand zu öffnen. Dabei hat niemand verboten, zu sagen: „Mach bitte die Hand auf“. Die Übung soll zeigen, dass mit guter Kommunikation viel effizienteres Arbeiten möglich ist.



Bilder blind und sehend

Kategorie:	Kooperation und Kommunikation
Teilnehmerzahl:	Beliebig; es werden Paare gebildet
Zeit:	ca. 20 Min.
Material:	Stifte und Papier in für mindestens die Hälfte der TN Augenbinden
Vorbereitung:	
Beschreibung:	1 TN malt, sein Partner ist blind und legt seine Hand auf die malende Hand seines Partners. Ziel ist, dass der Blinde errät, was der andere zeichnet
Variationen:	
Auswertung:	

Bleistift-Deal

Kategorie:	Kommunikation und Kooperation
Teilnehmerzahl:	9 – 30
Zeit:	10 – 35 min (ohne Auswertung)
Material:	Abgebrochene Bleistifte, ein Anspitzer, viele Notizzettel
Vorbereitung:	Materialien zusammenstellen
Beschreibung:	<p>Aufteilen in 3 Kleingruppen: Gruppe 1: erhält Anspitzer Gruppe 2: mehrere abgebrochene Bleistifte Gruppe 3: Stapel Notizzettel Jede Gruppe überlegt sich einen Gruppennamen. Aufgabe ist, nach 10-25 Minuten möglichst viele mit dem Gruppennamen beschriebene Zettel abzugeben. Dabei müssen folgende Regeln eingehalten werden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mitglieder eines Teams handeln stets als Gruppe. Es muss Gruppenentscheidung vorliegen. 2. Zunächst findet in den Gruppen intern eine Einigung statt, die dann nach außen kommuniziert wird. 3. Werden Vorschläge von andern Teams an die eigene Gruppe herangetragen, muss sich erst intern beraten werden, danach wird die Entscheidung mitgeteilt. 4. Es dürfen nur die ausgeteilten Materialien zur Bewältigung der Aufgabe verwendet werden. <p>Das Spiel endet, wenn Zeit abgelaufen oder alle Notizzettel beschriftet. Die Gruppe mit den meisten beschrifteten Zetteln gewinnt.</p>
Variationen:	
Auswertung:	Verhandlungsstrategie? Kooperation? Konkurrenz? Kommunikationsstil? Entscheidungsfindung? Verhandlungsablauf? Aufgabenverteilung? Strategieentwicklung?...

Geschichten mit Ball erzählen

Kategorie:	Kommunikation
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	Ca 15 Min.
Material:	Ball
Vorbereitung:	-
Beschreibung:	Die TN sitzen im Stuhlkreis. Trainer hat Ball; fängt an Geschichte zu erzählen. Zu einem Zeitpunkt wirft er den Ball zu einem TN, der daraufhin die Geschichte weitererzählen muss.



Faust öffnen

Kategorie:	Kommunikation
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	Ca 20 Min.
Material:	-
Vorbereitung:	-
Beschreibung:	<p>Einteilung in Pärchen. Der eine Partner wird angewiesen, eine Faust zu ballen. Der andere soll versuchen, die Faust zu öffnen.</p> <p>Erfahrungsgemäß versuchen viele TN mit Kraft (um nicht zu sagen, Gewalt) die Hand zu öffnen. Dabei hat niemand verboten, zu sagen: „Mach bitte die Hand auf“.</p> <p>Die Übung soll zeigen, dass mit guter Kommunikation viel effizienteres Arbeiten möglich ist.</p>

Maschine

Kategorie:	Kooperation und Kommunikation
Teilnehmerzahl:	Typische Seminargröße
Zeit:	Kurz; 5 Minuten
Material:	
Vorbereitung:	
Beschreibung:	1 TN beginnt mit Bewegung und Geräusch, welches einen Teil einer großen Maschine darstellt. Der nächste TN fügt etwas hinzu ,usw... Es entsteht ein funktionierendes Ganzes, zu dem jeder einen Teil beiträgt und von dem jeder ein Teil ist
Variationen:	
Auswertung:	



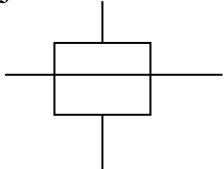
Roboter

Kategorie:	Kommunikation und Kooperation
Teilnehmerzahl:	12 – 50 TN
Zeit:	Ca 15 min.
Material:	
Vorbereitung:	
Beschreibung:	Es werden mehrere Dreiergruppen gebildet. Jeweils zwei TN spielen einen Roboter, 1 TN ist der Techniker. Der Techniker hat die Aufgabe, die bei Start Rücken an Rücken stehenden Roboter Bauch an Bauch zusammenzuführen. Die Roboter können nur geradeaus laufen. Durch Klopfen auf die rechte oder linke Schulter kann der Techniker sie zu einem rechtwinkligen Richtungswechsel bewegen. Trifft ein Roboter auf ein Hindernis, tippelt auf der Stelle und ruft seinen Techniker mit einem lauten „lödelödelödelödelödel“.
Variationen:	
Auswertung:	
Bemerkungen:	Klassisches Auflockerungsspiel, z.B. gut nach Mittagessen. Regt den Kreislauf und die Lachmuskulatur an.

Schaufenster

Kategorie:	Kooperation und Kommunikation
Teilnehmerzahl:	Typ. Seminargröße
Zeit:	ca. 20-30 Min.
Material:	
Vorbereitung:	
Beschreibung:	2 Teams; Gestalter und Schaufensterpuppen Gestalter gestalten Schaufenster mit Puppen, Puppen müssen Setting erraten
Variationen:	
Auswertung:	

Seilziehen im Kreuz

Kategorie:	Kooperation und Kommunikation
Teilnehmerzahl:	Bis ca. 35 TN
Zeit:	Ca. 10-15 Min.
Material:	2 Seile, 1 Tuch, etwas um Mittelfeld am Boden zu zeichnen
Vorbereitung:	Seile zu einem Kreuz zusammen binden, Tuch in der Mitte einbinden, Mittelfeld am Boden aufzeichnen/anbringen
Beschreibung:	<p>4 Teams ziehen an jedem Ende</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>„Ziel“ ist es, den Mittelpunkt möglichst oft über die eigene Linie zu ziehen. Dafür bekommt das Team jedes Mal einen Punkt die TN sollen erkennen, dass durch Kooperation maximaler Gewinn für alle entsteht: Motto: nicht gegeneinander, sondern miteinander</p>
Variationen:	
Auswertung:	

Tabu

Kategorie:	Kommunikation
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	15-30 Min.
Material:	Tabu- Spielmaterial: Karten, auf denen abgedruckt ist: der zu erklärende Begriff, sowie fünf Begriffe, die beim Erklären nicht genannt werden dürfen
Vorbereitung:	Material bereitstellen
Beschreibung:	2 Gruppen. Abwechselnd versucht, ein Vertreter einer Gruppe, seinem Team, den Begriff zu erklären. Die andere Gruppe kontrolliert, dass kein „Tabu-Wort“ genannt wird. Wer mehr Punkte hat, gewinnt.

Team Geometer

Kategorie:	Kooperation und Kommunikation
Teilnehmerzahl:	Beliebig; bei größeren Gruppen schwieriger
Zeit:	ca. 20-30 Min.
Material:	Stifte und Papier in für mindestens die Hälfte der TN Augenbinden
Vorbereitung:	
Beschreibung:	1 TN malt, sein Partner ist blind und legt seine Hand auf die malende Hand seines Partners. Ziel ist, dass der Blinde errät, was der andere zeichnet
Variationen:	
Auswertung:	



Titanic-Rettungsboot

Kategorie:	Kommunikation
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	Ca 20 Min.
Material:	-
Vorbereitung:	-
Beschreibung:	4 TN, freiwillig. Diese sitzen nach Titanicunglück im viel zu kleinen Rettungsboot. Nur einer kann bleiben. Nach einander müssen die TN erklären, warum gerade er bleiben darf

Verbal kopieren

Kategorie:	Kommunikation
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	Ca 40 Min.
Material:	Zeichenvorlagen, Anzahl= Anzahl der Pärchen * Anzahl der Durchgänge Papier, Unterlagen, Stifte
Vorbereitung:	Material vorbereiten
Beschreibung:	Einteilung in Pärchen. Die Partner sitzen Rücken an Rücken. Einer von Beiden erklärt, der andere zeichnet, ohne zu wissen, wie die Vorlage aussieht.
Variationen:	Mehrere Durchgänge: <ol style="list-style-type: none">1. Durchgang: Erklären, Rückfragen nicht gestattet, ohne Advanced Organizer (Zielvorgabe)2. Durchgang: Rückfragen erlaubt, ohne Advanced Organizer3. Durchgang: mit Rückfragen, mit Advanced Organizer

Zuhören üben

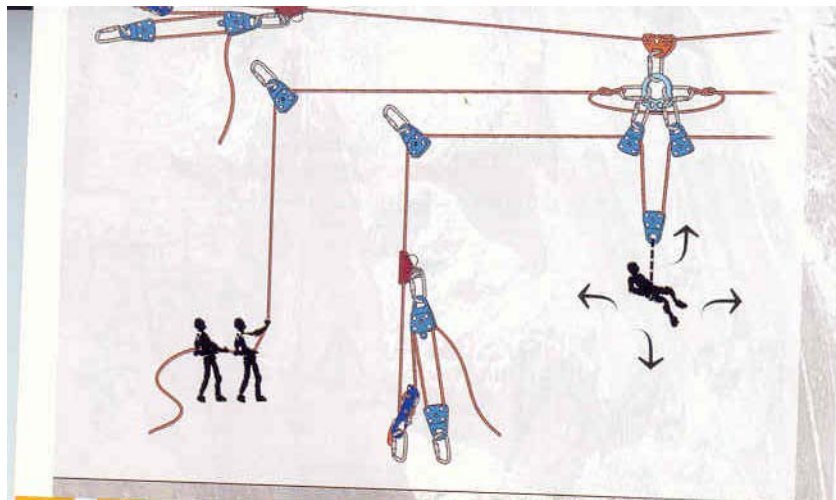
Kategorie:	Kommunikation
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	Ca 40 Min.
Material:	-
Vorbereitung:	-
Beschreibung:	<p>Einteilung in Pärchen. Die Pärchen sollen über strittige Themen diskutieren. Nachdem ein Partner seine Meinung dargelegt hat, darf der andere erste seine Meinung darstellen, nachdem er den Standpunkt des Partners <i>in eigenen Worten</i> wiederholt hat und der Partner die Darstellung als korrekt bezeichnet hat.</p> <p>Mögliche Diskussionsthemen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Abtreibung• Aktuelle Politik• Wehrpflicht• Ökosteuer• Bahn vs. Auto
Variationen:	In dreier Teams, einer fungiert als Schiedsrichter. Zu empfehlen, wenn die TN eher schlechte Zuhörer sind und mit der Methode noch nicht vertraut sind.

Kunstwerk

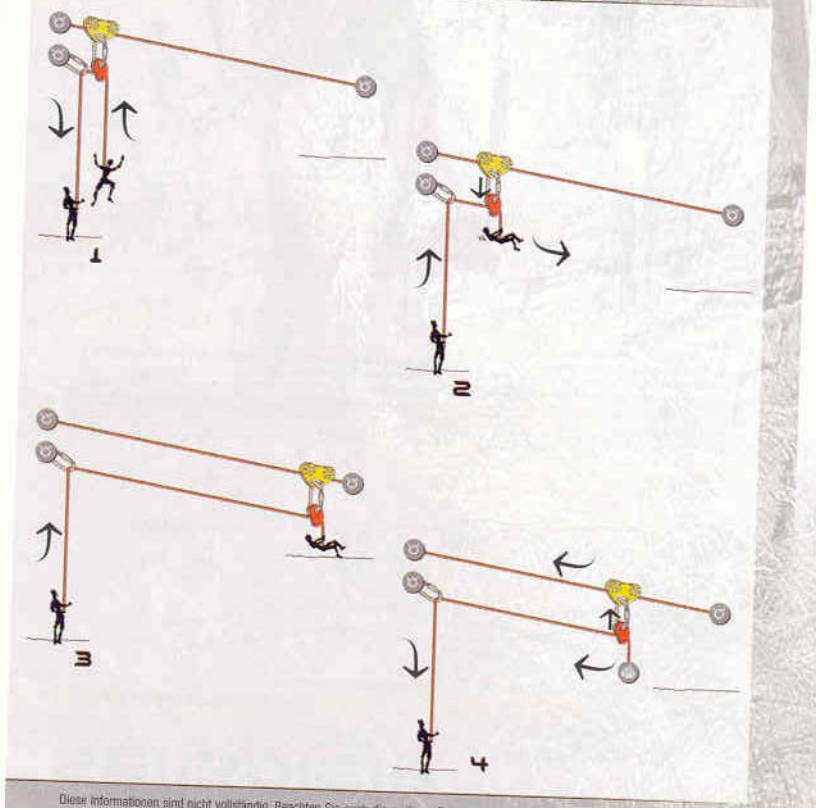
Kategorie:	Kommunikation
Teilnehmerzahl:	5 bis 15
Zeit:	Pro Durchgang ca 10 bis 15 min
Material:	Eine Menge an Materialien (Papier, Klebstoff, Schachteln, Dosen, ... Draußen vielleicht Sachen die rumliegen)
Beschreibung:	Es werden 2 TN aus der Gruppe ausgewählt und so aufgestellt, dass sie sich nicht sehen können. Der eine bastelt aus den Materialien ein Kunstwerk. Die Gruppe berichtet dem anderen wie das Kunstwerk aussieht, anhand dieser Beschreibung versucht er das Werk zu kopieren.
Variationen:	Weniger Materialaufwand erreicht man wenn gemalt wird
Auswertung:	
Bemerkungen:	

9. Team-Projekte

<div style="background-color: #cccccc; width: 100px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div> (Advanced) Seilbrücke	
Kategorie:	Problemlösen outdoor/ Teamprojekt
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	Ca 3-4 Stunden
Material:	-
Vorbereitung:	-
Beschreibung:	<p>Seilbrücke mit horizontaler und vertikaler Fortbewegung Zusätzlich zur normalen Seilbrücke wird ein weiteres Seilsystem mit Flaschenzug verwendet um die Person abzulassen Denkbare Settings können sein, Bergung eines Schatzes aus einer unzugänglichen Schlucht o.ä.</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Vgl. auch untenstehende Zeichnung oberes Bild</p> <p>Erforderliches Knowhow: Fixknoten an Seil (z.B. franz. Prusikknoten), Fixknoten an fest installierten Gegenständen (No-Nod an Bäumen, ansonsten z.B. selbstblockierendes Abseilgerät), Flaschenzug, Achterknoten, Ankerstich</p>
Variationen:	Standard-Seilbrücke nur mit horizontaler Fortbewegung
Bemerkungen:	U.U. Einbettung in größeren Kontext um ein größeres Projekt umzusetzen. So könnte der zu bergende Schatz Bestandteil der nächsten Aufgabe sein etc.



F sichern von unten mit der kombination tandem - mini traxion



Diese informationen sind nicht vollständig. Beachten Sie...

Advanced Seilbrücke II

Kategorie:	Problemlösen outdoor/ Teamprojekt
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	Ca 3-4 Stunden
Material:	-
Vorbereitung:	-
Beschreibung:	<p>Seilbrücke mit horizontaler und vertikaler Fortbewegung Zusätzlich zur absinkenden Seilbrückenstrecke wird ein weiteres Seilsystem mit Flaschenzug verwendet um die Person hochzuziehen. Durch das zweite Seilsystem wird gleichzeitig eine Geschwindigkeits- bzw. Bremskontrolle erreicht. So wird es möglich von einem niedriger gelegenen Punkt zu einem höheren zu fahren. Vgl. auch Zeichnung auf der vorhergehenden Seite, unteres Bild.</p> <p>Erforderliches Knowhow: Wie bei Advanced Seilbrücke</p>



Floßbau

Kategorie:	Problemlösen outdoor/ Teamprojekt
Teilnehmerzahl:	Für Großgruppen geeignet
Zeit:	Ca. 2h
Material:	Balken, Schnüre, Tonnen oder Boote als Auftriebskörper, Schwimmwesten, Paddel, ggf. Pumpen
Vorbereitung:	Material vorbereiten
Beschreibung:	Die Teams müssen tragfähige Flöße bauen und mit diesen einen bestimmten Weg zurücklegen.

Master-Bullring

Kategorie:	Problemlösen outdoor/ Teamprojekt
Teilnehmerzahl:	Für Großgruppen geeignet
Zeit:	Ca 20 Min.
Material:	Große Kugel, 6 Pflöcke, Bullringkette, viele Schnüre
Vorbereitung:	Material vorbereiten
Beschreibung:	Wie bei der Problemlöse indoor Aufgabe, nur das hier der Fokus auf Zusammenführung von Großgruppen liegt. Die Gruppe muss die Kugel vom Startpunkt zum Zielpunkt tragen.



Unterschlupfbau

Kategorie:	Problemlösen outdoor/ Teamprojekt
Teilnehmerzahl:	Ca 10-30
Zeit:	Ca 1h
Material:	Zeltmaterial: Plane, Balken, Heringe, etc.
Vorbereitung:	Material vorbereiten
Beschreibung:	Die Teams müssen mit dem Material eine (behelfmäßige) Hütte bauen.
Bemerkung:	U.U. dann dort essen (kochen)



Flintstone-Auto

Kategorie:	Problemlösung outdoor/ Teamprojekt
Teilnehmerzahl:	6-15 Leute
Zeit:	Halber Tag
Material:	Balken, Bretter, 4 Räder oder 2 Achsen mit Rädern, Schnüre, Plane als Dach,
Vorbereitung:	Material bereitstellen
Beschreibung:	TN sollen Auto bauen, das das ganze Team sicher befördert. Idealerweise wird einen sanften Abhang runtergerollt.
Variationen:	2 Team, Autos tauschen. Bei mehreren Teams Material tauschen.



10. Kreativität

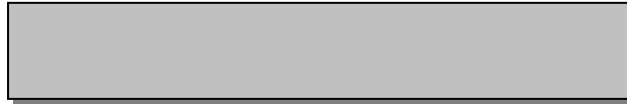
Designwettbewerb

Kategorie:	Kreativität
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	Ca 40 Min.
Material:	Papier und Stifte
Vorbereitung:	Material vorbereiten
Beschreibung:	Einteilung in Gruppen. Aufgabe: Designen Sie ... einen Tisch (/Auto/Haus/Stuhl...)! Im Anschluss Präsentation im Plenum.

11. Selbsterfahrung

Basar	
Kategorie:	Selbsterfahrung
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	Ca 15 min.
Material:	Pro TN einen originellen Gegenstand
Vorbereitung:	Material bereitstellen
Beschreibung:	Jeder TN hat einen originellen Gegenstand. Es gibt zwei Gruppen: Verkäufer und Käufer. Die Verkäufer versuchen nun den Gegenstand mit allen möglichen Formen der Bestechung/ Überredung/ Flirt zu verkaufen. Danach Rollentausch





Gedichte vortragen

Kategorie:	Selbsterfahrung
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	Ca 15 min. zum Vortragen, plus Reflexion
Material:	Pro Durchgang ein Gedicht
Vorbereitung:	Material bereitstellen
Beschreibung:	1 TN bekommt drei Gedichte, mit dem Hinweis, diese vorzutragen. Vor dem ersten Durchgang soll er den Raum kurz verlassen. In seiner Abwesenheit legt der Trainer mit den übrigen TN die Reaktionen der Gruppe auf jedes Gedicht fest: 1. Gedicht: Schweigen. 2. Gedicht: Applaus. 3. Gedicht: buh-Rufe.

Freiwillige vor!

Kategorie:	Selbsterfahrung
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	Je nach Reflexion; Durchführung an sich 1 Minute.
Material:	-
Vorbereitung:	-
Beschreibung:	<p>Der Trainer erklärt, dass er für die folgende Übung eine Anzahl von freiwilligen brauche. Darum bittet er, dass einige Freiwillige vortreten/ sich melden.</p> <p>Sobald dies geschehen ist, erklärt er, dass damit die Übung schon abgeschlossen ist.</p> <p>Diese Übung zeigt, in welchem Maße in der Gruppe Proaktivität und Selbstbeteiligung vorherrschen.</p>

Geschlossene Gesellschaft

Kategorie:	Selbsterfahrung
Teilnehmerzahl:	6-15
Zeit:	Ca 15 min, je nach Anzahl der TN, die den „Einbrechenden“ spielen
Material:	-
Vorbereitung:	-
Beschreibung:	Die Gruppe steht im Kreis, die Arme sind eingehakt. Ein TN versucht, in den Kreis hereinzukommen. Die Gruppe versucht, das zu verhindern, ohne dabei die Arme zu lösen.

12. Wahrnehmung

Gewohnheiten ändern	
Kategorie:	Wahrnehmung
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	5 Min.
Material:	-
Vorbereitung:	-
Beschreibung:	TN sollen Hände falten/ übereinander legen etc. Im Anschluss folgt die Aufforderung, dies andersrum zu tun. Dies ist im Allgemeinen ein komisches und unangenehmes Gefühl. So soll die Macht von Gewohnheiten gezeigt werden, die unhinterfragt ständig so ausgeführt werden.
Variationen:	Arme verschränken/ Jacke anziehen etc.



Rückenmalen

Kategorie:	Kommunikation und Kooperation/ Wahrnehmung
Teilnehmerzahl:	Pro Gruppe 4-8 Personen, in mehreren Gruppen parallel spielbar, bis ca. 50 Personen
Zeit:	Ca 15 min.
Material:	Symbole, z.B. Zahlen, Buchstaben, geometrische Figuren, Logos, etc..., Stifte, Papier
Vorbereitung:	Materialien zusammenstellen
Beschreibung:	Eine oder mehrere Gruppen zu jeweils mind. 4 Personen, setzt sich hintereinander. Die jeweils letzten der Reihe bekommen einen Zettel mit einem Symbol. Das Symbol wird mit dem Finger auf den Rücken des Vordermannes gemalt. Dieser wiederum gibt an den nächsten weiter, was er auf dem Rücken gespürt hat usw. die jeweils ersten in der Reihe zeichnen auf einem Papier auf, welches Symbol bei ihnen angekommen ist. Ausgangssymbol und Endzeichnung werden miteinander verglichen.
Variationen:	Statt Finger Rückseite eines Kugelschreibers wenn TN Scheu vor Körperkontakt haben
Auswertung:	Metapher für Einweg-Kommunikation. Es macht auf humorvolle und eindrückliche Weise deutlich, wie Infos und Wahrnehmungen sich von Person zu Person verändern können, wenn nicht nachgefragt wird.

Was sehe ich?

Kategorie:	Wahrnehmung
Teilnehmerzahl:	Typ Seminargröße
Zeit:	5 Min.
Material:	-
Vorbereitung:	-
Beschreibung:	TN erhalten Auftrag, (z.B.) 4 rote Dinge im unmittelbaren Umkreis zu suchen. Dann fragt der Trainer, wie viele blaue Dinge sie gesehen hätten. Die Übung soll klar machen, wie sehr Wahrnehmung von der subjektiven Brille gefiltert wird.
Variationen:	Auf die Uhr gucken lassen, nach der Zeit fragen. Im Anschluss fragen, <ul style="list-style-type: none">• Welche Farbe hat das Ziffernblatt?• Wie sehen die Ziffern aus?• Steht ein Markenname auf der Uhr und wenn ja, wo?...