

Methode 4:

Spielerische Aktivität

„(K)ein freier Platz?“

(Energizer, Achtsamkeitsübung)

Lernziele

Als spielerische Aktivität zur Förderung von Teamgeist, Achtsamkeit und Spaß, wirkt die Übung auch als Ice Breaker und vertrauensbildendes Spiel. Die Methode aktiviert die TN sowohl physisch als auch kognitiv und stärkt sie in ihrer Konzentration. Die TN werden sich ihrer Rolle innerhalb einer Gruppe bewusst und üben auf spielerische Art und Weise das kooperative Finden von Lösungen. Sie erkennen auch, dass in Gruppenprozessen Scheitern und das gemeinsame Lernen aus Fehlern essenziell sind.

Material

Stühle

Zeit

15 min

Übung (15 Min)

Im Raum stehen so viele Stühle verteilt, dass im Verhältnis zur TN-Anzahl ein Stuhl fehlt. Eine Person steht auf und begibt sich in eine Ecke des Raumes. Das Ziel der Person ist lediglich, sich auf einen leeren Stuhl zu setzen. Die anderen in der Gruppe versuchen, zusammenzuarbeiten und den einen freien Stuhl immer zügiger zu besetzen, wodurch wiederum wieder ein anderer Stuhl frei wird. Sie müssen dabei immer wieder die Plätze wechseln und dürfen nicht einfach sitzen bleiben. Das Ziel ist es, der einen Person keine Möglichkeit zu geben, sich auf einem leeren Stuhl niederzulassen. Sollte es der Person doch gelingen, spielt als nächstes die Person, die ihren Platz "verloren" hat.

Hinweise:

Bei dieser Methode sollten Teamende darauf achten, dass ausreichend Platz im Raum vorhanden sind und nur so viel Stühle zum Einsatz kommen, wie es TN gibt. Zudem sollten die Teamenden darauf hinweisen, dass die TN darauf achten sollten, sich nicht gegenseitig zu verletzen. In einem solchen Fall sollten die Teamenden die Übung stoppen und sofern es keine ernsthaften Verletzungen gibt, das Ziel der Übung hervorheben. Sie können die Teilnehmenden dazu auffordern nur nonverbal miteinander zu kommunizieren und ohne Berührung miteinander zu interagieren oder wahlweise Diskussionen innerhalb der Gruppe bei der Lösungsfindung zulassen. Das Mitmachen der Teamenden kann zur Auflockerung und Vertrauensbildung beitragen.